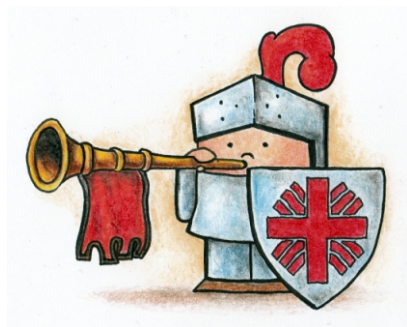


TRUBAČ

CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN

Č. 2/15



Léto

Léto. Už to slovo samotné mě zahřívá u srdce. Já jako člověk narozený v červenci, kterému je pod 25 °C neustále zima, léto zbožňuju! Ale dost mně. Léto je období v roce, které je oblíbené hlavně z toho důvodu, že je spojováno s oddechem od celoročních povinností, tedy s dovolenou popř. prázdninami.

Během nich regenerujeme svou mysl i tělo a čerpáme nové síly do následujícího období. Že to Vám všem, kterých už se prázdniny více či méně dlouho netýkají, zní tak trochu jako pohádka? Rozumím, je přeci tolik restů, které je třeba během dovolené dohnat – činnosti, které se v pracovním roce nestihly a je nezbytně nutné je udělat. Ať už věci týkající se práce, péče o dům či domácnost, všelijaká předsevzetí, která jsme si začátkem roku slíbili a na něž doposud nedošlo... Pravdou však zůstává, že každý z nás by si těch „pár dní“ na odpočinek bez výčitek měl dopřát. Je pak již zcela na Vás, zda to bude aktivní odpočinek věnovaný sportu či výletům do přírody, odpočinek v podobě koupání a opalování se u vody nebo čtení knížek ve stínu stromu. Tato „investice do oddechu“ se Vám pak mnohonásobně vrátí.

Takže hurá, odpočívat!

V tomto čísle Trubače se dozvíte, co je u nás nového a jak plánují své prázdniny děti z Domečku. Povíme si něco o tom, jak se liší období letních prázdnin v různých zemích světa. Doporučíme Vám, kam v létě na výlet a jak zhřešit během letního klidu sladkou kávou s dortem. Již podruhé zboříme mýtus v našem „okénku“ a na závěr si k příležitosti blížícího se významného svátku trochu zarýmujeme.

Jana Dybová



CHARITA
ČESKÝ TĚŠÍN

Pouť do Jablunkova

20. května 2015 se v Jablunkově konala Pouť Charit, na kterou se sjíždějí pracovníci, ale nezřídka i klienti Charit z ostravsko-opavské diecéze. Ani letos nechyběla Charita Český Těšín, tentokrát v hojném zastoupení – na pouť se vydaly pracovnice z domovů pro seniory, azylového domu i terénních služeb.

„Charitní pouť je mimo jiné také setkáním lidí dobré vůle; těch, kteří službu poskytují, kteří ji přijímají a kteří nesou zodpovědnost. Sv. Otec František na generálním shromáždění Charity 12.5.2015 v Římě, jak jsme se v Jablunkově dozvěděli, řekl slova, která se vztahují na nás všechny, kteří pracujeme pod „hlavičkou“ Charity: „Kořen veškeré vaší služby spočívá v prostém a poslušném přijímání Boha a bližního...Kdo žije posláním Charity, není pouhý pracovník, ale Kristův svědek.““ popisuje sestra Helena Jožáková z Charitní ošetrovatelské služby.

Že se letos Pouť Charit opravdu povedla, potvrzují všichni účastníci. *„V Českém Těšíně pršelo, Třinecko byla jedna velká dopravní zácpa, ale v Jablunkově jakoby byla jiná dimenze – klid a pohoda. Takováto setkání mají vždy něco do sebe.“* shrnuje své dojmy z pouti Martin Hořínek, ředitel českotěšínské Charity. *„Měly jsme možnost prohlédnout si domov pro seniory, hospodářství, zahradu, muzeum za doprovodu vstřícných sester, odpovídajíc nám na otázky. Všude na nás dýchala pohoda, spokojenost a duchovno. Člověk se vracel domů plný zážitků a nadšení z celého poutního dne.“* shodují se Alena Onderková a Jana Franková z Charitní pečovatelské služby.

„Pouť Charit v Alžbětinském klášteře v Jablunkově pro nás byla nevšedním zážitkem.“ potvrzuje Andrea Branná z Charitního domu pro matky v tísni a dodává: *„Atmosféra na nádvoří kláštera na nás dýchlá laskavostí a přívětivostí. Mohly jsme být přítomny na mši svaté pod širým nebem ve společnosti stejně smýšlejících lidí. Příští rok na pouti Charit určitě nechceme chybět.“*



Nové knihy v Charitní knihovničce pro zaměstnance

Díky knihovny, kde je k dispozici bohatá nabídka odborné literatury, záznamů ze školení, elektronických zdrojů aj. textů zasahujících do široké problematiky, se kterou se všechna naše střediska při plnění svého poslání potýkají, se nyní můžou naši zaměstnanci začít do poutavé a zajímavé knihy **Skafandr a motýl**, která čtenáře vítá mottem *„Žiju, myslím – nikdo nemá právo mi tyto dvě skutečnosti upřít.“* Kniha popisuje příběh úspěšného muže, který vlivem mozkové příhody kompletně ochrnl a oněměl a postihl ho „syndrom uzamčení“. Se svou terapeutkou se dorozumíval pouze mrkáním oka. Věřím, že příběh bude inspirující zejména pro ty, kteří pracují s klienty, kteří slovně nekomunikují.

V knize **Model růstu za hranice rodinné terapie** Virgine Satirové, používají autoři metaforu Ledovce. Mohou tak objevit a pojmenovat, co se skrývá pod povrchem, pod hladinou. Toto je většinou klientům skryto. Přestože je kniha zaměřena na terapeutickou práci, určitě bude přínosná sociálním pracovníkům, kteří zde naleznou inspiraci pro práci s klienty.

Další knihy mohou být využity zejména v oblasti sociální prevence, při práci s dětmi a mládeží. Jedná se o tituly **Jak na šikanu**; **Hry pro usměrňování agresivity u dětí**; **Mládež a delikvence**. Na práci s dětmi je zaměřena i poslední nová kniha **Vnímání těla**, uvedená sdělením autorky „Hledejme harmonii uvnitř sebe, a objevujeme tak krásu, která nám vstupuje hluboko do duše. Rozvíjíme a poznáváme naši přirozenost a smysl bytí.“ V knize se nachází techniky arteterapie, muzikoterapie, pohybové a taneční terapie a psychomotoriky. Cílem je rozvíjet u dětí kognitivní procesy, jak žít a prožívat kreativitu, fantazii, vnitřní radost, pohodu a spokojenost.

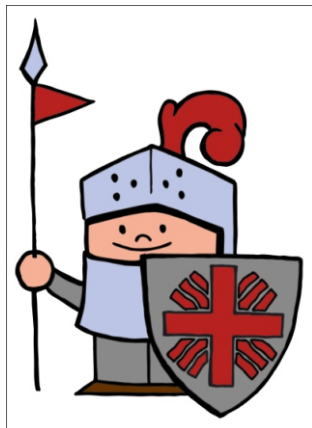
Přeji pohodové čtení.

Jana Suszková, správkyně Charitní knihovničky

Grandík pomůže i v letošním roce

Na podzim 2014 uvedla Charita Český Těšín projekt Grandík, v jehož rámci pak na základě vyhodnocení podaných žádostí spolufinancovala nákup materiálu nebo služeb usnadňujících překonávání bariér v každodenním životě osob s omezením. Takto jsme pomohli dívce s centrálním hypotonickým syndromem a mentálním postižením s pořízením postele se zdravotní matrací, chlapci s oboustranně středně těžkým sluchovým postižením s nákupem sluchadla, imobilní dívce trpící spasmy, epilepsií a dalšími onemocněními zakoupit koupací polohovací lehátko a mladému muži s kvadruplastickým syndromem si pořídit speciální zádržný systém – autosedačku. Grandík dále přispěl na operaci speciální metodou ULZIBAT k odstranění napětí svalů pro dívku s těžkými spasmy, měsíční rehabilitační pobyt pro chlapce se vzácným Costello syndromem, pobyt v nemocnici doprovodu chlapci s ulcerózní kolitidou, domácí rehabilitaci fyzioterapeutem pro dívku s Rettovým syndromem a domácí fyzioterapii pro dívku s dětskou mozkovou obrnou a epilepsií.

A jelikož posláním Charity je pomoc potřebným a Grandík je jedním z nástrojů, pomocí kterého chce Charita Český Těšín toto poslání naplňovat, bude i v letošním roce Grandík přinášet radost a úlevu lidem s omezením a jejich blízkým. Způsob podání žádosti a další informace budou brzy uveřejněny na webových stránkách organizace.



Bazárek přínosem trochu jinak

Charitní bazárek - služba, která je určena jak lidem v tíživé sociální situaci tak i široké veřejnosti nepomáhá jen svým obvyklým způsobem, kdy si zde za drobný příspěvek lze pořídit oblečení, hračky pro děti, knížky, nádobí a jiné věci. Poskytuje také prostor k aktivizaci a upevnění pracovních návyků klientkám služeb sociální rehabilitace a domu pro matky v tísní.

Ty bazárek navštěvují v dopoledních hodinách, jelikož jako maminky se odpoledne věnují dětem, které mezitím přijdou ze školy. Jejich výpomoc v bazárku probíhá jako v klasickém zaměstnání a vykonávají ji na základě smlouvy o dobrovolnictví. Ráno se zapíše a pracovnice bazárku jim přidělí jednotlivé úkoly jako třídění věcí a jejich řazení do regálů, žehlení a úklid bazárku a společných prostor, kterým se pak celé dopoledne poctivě věnují. A jak vidí svou činnost v bazárku přímo naše klientky? Zeptala jsem se paní Jarky a Nataši z Charitního domu pro matky v tísní.

Jak jste se o možnosti pomáhat v bazárku dověděly?

P. Nataša: „O této možnosti nám všem řekla paní vedoucí domu pro matky v tísní. A my se samy přihlásily.“

Jak často do bazárku chodíte?

P. Nataša: „Od pondělí do středy, od 8 hodin přibližně do poledne.“

Co je náplní Vaší práce?

P. Jarka: „Značujeme věci, přebíráme je a ukládáme. Taky je tam potřeba pravidelně vytírat a poklidit, takže i toto.“

Jak se Vám tato práce líbí?

P. Nataša: „Baví mě to, v bazárku se mi líbí a je tam klid. Tady si člověk pouklidí a nemá co dělat.“

P. Jarka: „Naprostou souhlasím, alespoň se člověk nenudí. Ta práce mi přináší radost a uklidňuje mě. Navíc je to užitečné.“

Takže hodláte v práci na bazárku pokračovat?

P. Nataša i Jarka: „Rozhodně ano!“

Jana Dybová



Návštěvy Montessori

Poslední březnové odpoledne děti z Domečku prožily v Montessori centru. Ani tentokrát se vůbec nenudily, povídaly si totiž o ročních obdobích a skládaly z kostí lidské tělo. Děti měly nachystanou i svačinku v podobě velikonočního beránka a na rozloučenou dostaly velikonoční balíčky, které jim zakoupily maminky, které do Montessori centra dochází se svými dětmi. Za tyto dárečky maminkám moc děkujeme! Dětem se vůbec nechtělo odcházet domů, jak byly nadšené. Na další návštěvu si s paní Romanou domluvíly povídání o sluneční soustavě.



Dubnového setkání se tak již nemohly dočkat. Jak v centru slíbili, měli pro děti připraveno zajímavé vzdělávání formou hry o sluneční soustavě a planetách. Děti si ukazovaly, jak postupně jdou za sebou planety a měřily jejich délku mezi sebou. Dále měly možnost vidět vývoj motýla, což velmi zaujalo Daniela, Natálie zase přiřazovala ptáky podle peří. Menší děti stavěly komín. Skládání geometrických kostek zaujalo i jednu maminku, která děti také doprovázela. Jako vždy se dětem návštěva moc líbila a odnesly si určitě spoustu zajímavých a cenných informací.

Během květnového setkání pak malí návštěvníci pracovali s vodou a poznávali stromy. Sledovaly vývoj plodu ovoce od pupene přes květ až po plod. Menší děti se také učily počítat a větší děti psát svá jména.

Andrea Branná

Zeměpisná přednáška pro seniory

V úterý 12. května 2015 se v Charitním domě pokojného stáří konala zeměpisná přednáška, na které nás do tajů Beskyd zasvětil pan Dostál a my se tak „vypravili“ alespoň myšlenkově do této krásy.

Přednáška to byla velice poučná, mohli jsme nahlédnout do všech zajímavých míst, která se v Beskydech nacházejí. Dozvěděli jsme se kus historie, co se týče penzionů, obdivovali místní zvěř, ale také jsme se dozvěděli, která zajímavá zeleň právě v Beskydech roste. Přednáška klienty natolik nadchla, že už se nemůžou dočkat další.

Tomáš Gál



Dobrovolná beseda dobrovolných hasičů

Dne 16. března se v Charitním domě pokojného stáří a Charitním domě pro matky v tísni konala přínosná beseda. Hlavním tématem byla požární ochrana a pro klienty těchto dvou středisek ji uspořádal Sbor dobrovolných hasičů Český Těšín – Horní Žukov.

V úvodu obou přednášek hasiči Vojta a Jirka seniorům a poté i maminkám s dětmi objasnili základní rozdíly v práci dobrovolných a profesionálních hasičů. Mnoho z posluchačů netušilo, že svou činnost vykonávají nad rámec svého zaměstnání, tedy ve svém volném čase. Hasiči dále vysvětlili, že náplní jejich práce není pouze hašení požárů, ale i např. pomoc při záplavách a veškerých mimořádných událostech jako je pád elektrického vedení, škody způsobené větrem, dopravní nehody a různé technické závady, jako zaseknutý výtah, zabouchnuté klíče během vaření či odstranění sršního hnízda. Nezajímavější částí programu besedy hlavně pro děti byla ukázka hasiče „v plné polní“, kdy se hasič Vojta oblékl do těžkého nehořlavého obleku s reflexními puky a přilby, na kterou si nasadil dýchací masku napojenou na dýchací přístroj. Hasiči dětem i seniorům připomněli, jak jednat v případě požáru nebo jiné nečekané události, nejdůležitější telefonní čísla a co se během hovoru na ně musí nahlásit. Prostor byl i na dotazy posluchačů. Seniorům i dětem s maminkami se přednáška moc líbila. „Je to záslužní a obětavá práce, takových lidí si je třeba vážit,“ prohlásila paní Evženie, klientka domova pokojného stáří. Na závěr je třeba pochválit děti z azylového domu pro matky v tísni, které se do přednášky aktivně zapojovaly a na téměř všechny položené otázky odpovídaly správně.

Děkujeme Sboru dobrovolných hasičů Český Těšín – Horní Žukov za realizaci této besedy.

Jana Dybová



Poděkování nočnímu dárci

Charitní dům pokojného stáří opět navštívil tajemný noční dárcer, který nám na klice nechal tašku s překvapením. Přišel zahalen do tmy neviděn, neslyšen a našemu domovu udělal zase velkou radost!!!

Dárce nás obdaroval mycími gely a šampóny. Ty budou průběžně dodávány našim klientům k jejich potřebě a nám nezbyvá nic jiného, než alespoň touto formou neznámému dárci poděkovat.

Děkujeme!

Ilona Kaszperová

Divadelní představení „Byl jednou jeden drak“

U příležitosti 110. výročí školy v Třanovicích jsme v Charitním domě pro seniory obdrželi pozvánku na divadelní představení „Byl jednou jeden drak“. Tak jsme se nachystali a vyrazili.

S klienty jsme o půl desáté vyrazili do sousední obce, jeli jsme hasičským vozem, což se mnohým velmi líbilo. Klienti se na představení vystrojili. Muži byli pod kravatou a ženy měly různé halenky a blůzy. V deset hodin už jsme seděli v kulturním domě v Třanovicích a za zvuku posledního zvonění se pomalu otvírala opona.

Pohádka byla pojata moderní formou, nešlo tam o žádnou začarovanou princeznu, naopak začarovaný byl princ a to v draka. Princezna ho zachránila, a i když s tím královští rodiče nesouhlasili, konala se svatba. Ale jen o to v pohádce nešlo, byl tam i klasický dědeček, který to vše organizoval, Honza, který strávil veškerý čas na peci a nechyběl ani čert s čarodějnici. Všechny role ztvárnili učitelé a zaměstnanci z místní školy, rodiče a přátelé školy. Představení se nám i klientům moc líbilo, nasmáli jsme se a klienti cestou zpět a u obědu ještě probírali své dojmy.

Lenka Ovčářiová – praktikantka



Zahrádka v Domečku

Začátkem května jsme si v Domečku založili „Komunitní zahrádku“. O zahrádku se starají samy naše maminky.

Zasadili jsme si rajčata, papriky, cibulku, fazole, špenát, cukety, patisony, dýně, salát, bylinky, celer, mrkev a málo známou zeleninu ačokču, což je mexická okurka (doufáme, že vyroste). Maminky zahrádku každý den zalévají a jednou týdně vytrhávají plevel. Rajčátka už rostou, ale jsou zelená, saláty budou ke konzumaci příští týden, bylinky a celerovou nať si maminky trhají do polévek a salátů. Pokud se zadaří s cuketami a dýněmi, úroda bude velká. Těšíme se na ni!

Andrea Branná



Vernisáž v Charitním centru pro seniory

Dne 8. 4. 2015 proběhlo v Charitním centru pro seniory slavnostní zahájení Výstavy grafiky a kreseb Josefa Dronga, malíře a zároveň i klienta našeho seniorcentra. Účast na vernisáži byla hojná, krom vedení a zaměstnanců organizace ji navštívilo velké množství klientů, známých a přátel pana Dronga i zájemců z řad veřejnosti.



Slavnostní zahájení bylo obohaceno hudebním programem v podobě vystoupení paní Jany Jarnotové, taktéž jedné z klientek centra, kterou při hraní na akordeon doprovázely na flétnu její dvě vnučky. Na jeho počátku byl pronesen krátký úvodní projev ředitele Charity Český Těšín Martina Hořínka, k programu a o centru jako takovém přidal pár slov i jeho vedoucí Stanislav Laža. Všem přítomným přiblížil tvorbu pana Dronga pan Wladyslaw Owczarzy, milovník umění a dlouholetý přítel pana Dronga. Zahájení pak uzavřel

sám Josef Drong. „Jsem moc rád, že zde vidím tolik svých přátel a o výstavu je takový zájem, to jsem nečekal. Všem za to moc děkuji, jsem vděčný, že i v dnešní uspěchané době, kdy ne každý má na různých ustláno, si jsme schopni na své přátele najít čas a společně se sejít či udělat pro druhého něco dobrého,“ uvedl ve svém poděkování pan Drong.

Pan Josef Drong se narodil roku 1944 v Loukách nad Olší. Od roku 1967 žije v Českém Těšíně. Je členem výtvarné skupiny SAP. Zabývá se kresbou, malbou a užitým uměním. Ilustruje knihy a časopisy pro děti. Tematicky inklinuje ke krajinomalbě, jelikož jeho snahou je zastavit vše pomíjivé v našem okolí. Jeho vzorem v malování je Frans Hals a René Magritte. Pravidelně se účastní mezinárodních setkání umělců doma i v zahraničí.

Jana Dybová

Děti popřály seniorům k Velikonocům

Rok utekl jako voda a s blížícími se velikonoční svátky jsme si společně s dětmi z azylového domu pro naše klienty v domově pokojného stáří připravili malé překvapení a popřáli jim. Po přednesení známé básničky a předání krásného dárečku se všem našim seniorům vykouzlil úsměv na tváři a z dětí měli ohromnou radost. Dětem mockrát děkujeme a budeme se těšit na další návštěvu.



Tomáš Gál

Víkendový pobyt v Řece

17. 4. – 19. 4. 2015 se šest maminek a sedmnáct dětí z Charitního domu pro matky v tísní zúčastnilo víkendového pobytu s názvem „KROK KU ZDRAVÍ“ v hotelu Řeka, který organizovalo Sdružení azylových domů. Maminky měly k dispozici plnou penzi, ubytování a hlídání dětí a ony samy se účastnily přednáškového cyklu.

Témata jednotlivých přednášek byla zaměřena na problematiku domácího násilí, nemoci a očkování dětí, rakoviny prsu a prevence, HIV a AIDS, kouření a alergie a zubní hygieny. Maminky asi nejvíce zaujala přednáška o HIV a AIDS a to z toho důvodu, že sám přednášející je HIV pozitivní, úspěšně se léčí a předává své zkušenosti ze závislosti na hracích automatech, drogách a životě s virem HIV. Dále se jim líbila přednáška o prevenci nemoci prsu, protože si mohly zkusit najít nádor na umělém poprsí a nejméně je zaujala přednáška o zubní hygieně. Na závěr dostaly osvědčení. Všechny byly zároveň spokojeny s ubytováním, se stravou i s programem pro děti. *"Byl to pro nás odpočinkový víkend, na kterém jsme se navíc i něco dozvěděly,"* sdělila svůj kladný ohlas jedna z maminek. K účasti na tomto projektu byl Domeček osloven již podruhé a doufáme, že se na nás obrátí i příště.

Andrea Branná



Tradiční stavění a kácení Máje

Ve čtvrtek 30. 4. 2015 se za krásného slunečného počasí před Charitním domem pro seniory v Hnojníku konalo již tradiční Stavění Máje. Letošní májka je již pátou v pořadí, která bude celý měsíc zdobit prostor před vchodem do domova a bude zapsána v kronice našeho zařízení. Jsme moc rádi, že se klienti našeho domova opět aktivně podíleli na zdobení májky a velký dík patří také zaměstnancům obce Hnojník, kteří nám naši osmimetrovou májku před domovem pomohli postavit.

Kácení Máje se uskutečnilo v pondělí 1. června 2015, a to za krásného slunečného počasí. Při zvuku lidových písní, které zněly před naším domovem, jsme se s letošní májkou rozloučili. Osmimetrová májka, která byla okrasou před naším domovem po celý měsíc květen, padla k zemi pod rukama pana Špoka a Wawerky. Klienti poté vrcholec odstrojili a nyní se těší na smažení vaječiny, která bude připravena na suchém dřevě z loňské Májky.

Miriam Rozsypalová, Emilie Vitásková

Volno a prázdniny

Léto je období v roce, které je automaticky spojováno s oddechem od celoročních povinností, tedy s dovolenou a prázdninami. Dovolena jako pracovně právní termín je chápána jako pracovní volno v zaměstnání, dlouhodobá doba odpočinku, kterou na základě zákona poskytuje zaměstnavatel svým zaměstnancům, aby si odpočali a zregenerovali své síly pro další výkon práce. V jiném významu je pak dovolená chápána jako rekreační zájezd, kdy shoda těchto dvou pojmů pravděpodobně vychází z faktu, že tyto zájezdy jsou realizovány právě v období pracovní dovolené. V období povinné školní docházky a následného studia pak místo dovolené zastávají prázdniny. Období a délka prázdnin se v průběhu historie měnily a stejně tak jsou různé v různých státech světa. Nejdelší letní prázdniny mají v Evropě děti v Itálii, Turecku a Pobaltí, kde se ve školách neučí 13 týdnů. Naopak nejkratší volno mají žáci v některých švýcarských kantonech, kde se školy přes léto zavírají jen na pět týdnů.



Česko se podle statistik pohybuje v evropském průměru: děti tu mají stejně dlouhé prázdniny jako jejich vrstevníci v Belgii či v Polsku. Prázdniny, které si české děti spojují s červencem a srpnem, v mnoha zemích trvají déle - někde začínají už koncem května a končí v září. Měsíc volna navíc mají oproti Česku třeba školáci v Turecku, Itálii či v Lotyšsku.



V zemích s teplým klimatem na jihu Evropy se děti obvykle do lavic vracejí později - často až v druhé polovině září, zatímco v severských zemích se začíná učit už v půli srpna. Vůbec nejkratší - pětitýdenní letní prázdniny mají děti v některých švýcarských kantonech, méně než dva měsíce volna jsou ale obvyklé i v Dánsku, Německu, Lichtenštejnsku či Velké Británii.

Přes tyto rozdíly v rozdělení volna však existuje jistá spravedlnost - v zemích, kde jsou letní prázdniny delší, nemají žáci tolik volna během školního roku. Někde se délka prázdnin liší i podle věku dětí - třeba v Řecku a na Kypru mají žáci na prvním stupni více volna než starší děti. V Irsku a Španělsku je to naopak - mladší děti chodí do školy častěji.

Prázdniny u nás a v zahraničí

Česká republika

V roce 1774 vydala císařovna Marie Terezie Všeobecný školní řád, jímž vyzvala rodiče, aby své děti „ve věku 6 - 12 let do školy posílali“. Tento rok je běžně považován za počátek povinné školní docházky. Nařízením Josefa II. z roku 1786 byly hlavní prázdniny přesunuty ze září a října na červenec a srpen a u nás se tento koncept dodržuje dodnes.

Německo

Prázdniny jsou stanoveny rozdílně v jednotlivých spolkových zemích Německa. Začátek hlavních prázdnin je zhruba v rozmezí od 25. června do 20. července, konec od začátku srpna do poloviny září. Hlavní prázdniny trvají většinou jen přibližně pět až šest týdnů.

Rakousko

Hlavní prázdniny jsou dvoutměsíční. Ve Vídni, Dolních Rakousích a Burgenlandu začínají začátkem července a končí začátkem září, v ostatních spolkových zemích Rakouska o týden později.

Švýcarsko

Prázdniny jsou stanoveny rozdílně v jednotlivých kantonech. Začátek hlavních prázdnin je zhruba v rozmezí od poloviny června do 20. července, konec od začátku srpna do začátku září. Hlavní prázdniny trvají od tří týdnů do dvou a půl měsíce, většinou však pět nebo šest týdnů.



Děti a prázdniny

Konec června pro české děti znamená tři věci - za první konec školních povinností, za druhé vysvědčení a za třetí sladkou dobu letních prázdnin a nicnedělání. A jak se na prázdniny těší a jaký program během nich plánují děti z Charitního domu pro matky v tísni?

„Hodně se těším, jedu na dovolenou do Chorvatska, budu odpočívat.“ (Vendula, 11 let)

„Moc se těším, pojeďu na tábor, budu běhat po venku.“ (Dominik, 7 let)

„Hodně se těším, jedu s rodinou na Slovensko.“ (Lucka, 12 let)

„Těším se, asi pojeďu na Slovensko.“ (Daniel, 13 let)

„Hodně se těším, budu chodit na bazén.“ (Ema, 14 let)

Dolní Lomná

Kam v létě? Jako tip na letní výlet jsem vybrala Dolní Lomnou, což je malebná víska v údolí Moravskoslezských Beskyd, kterou protéká říčka Lomná. Je výborným výchozím místem pro turisty, je zde hodně turistických tras, např. na Skalku, Velký Polom, Slavíč, Kamenitý či Kozubovou. Pozoruhodností je prales Mionší, jeden z největších v českých zemích, který byl znovu zpřístupněn v roce 2005.

A co nabízí samotná obec Dolní Lomná? Je to především vyžití pro děti, a to v podobě zemědělského dvorku, jehož součástí je dřevěná salaš s ukázkou tradičních výrobků z ovčích mléka. Součástí salaše je potřebné vybavení jako kotlík, máselnice, kožený měšec, skladovací sud, okov ke studni, stylová jídelní sestava atd. V ZOO dvorku je naučný koutek o místní přírodě. Součástí jeho prohlídky je 7 zastávek u zvířat (králíci, kozy, ovce, kráva, tele, slepice, husy, kachny, prasata). Najdeme zde lavičku a také cedulku se zajímavostmi o zvířatech a přírodě. Asi největší atrakcí je možnost vidět, pohladit si či krmit tato tradiční hospodářská zvířata. Nechybí ani včelín bude zde i jezevec.

U penzionu Rzehacek je dobře vybavený dětský koutek s dřevěnými herními dětskými prvky, pro menší i větší děti. Ke skotačení zde jsou hopsadla, houpačky, skluzavka, pružinové houpačky a mnoho dalších.

Určitě stojí za to navštívit muzeum, které stojí v centru obce. Jedná se o repliku staré roubené školy, která byla v roce 1974 převezena do Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Replika staré školy v Dolní Lomné byla slavnostně otevřena v říjnu roku 2008. V tomto nádherném stavení je možnost zakoupení suvenýrů, upomínkových předmětů a v neposlední řadě možnost ochutnat specialitu v podobě teplé medoviny. U muzea se každoročně pořádají akce typu vozatajských závodů, podzimního jarmarku, velikonoční, vánoční výstavy, výstavy betlémů a dobových fotografií. Muzeum je otevřeno denně od 10.00 do 17.00 hod.



A ono zmiňované Mionší? Prales Mionší je největší komplex přirozeného jedlobukového lesa karpatského typu na území ČR. Najdeme zde mozaiku lesních porostů, menších lesních luk – tzv. polan, pramenisek a skalek. Území vévodí jedlobukový prales se stromy až 60 m vysokými a 250 let starými. Kolem hřebene je několik nezalesněných, dříve vypásaných polan s četnými prameništi. Celá rezervace je domovem asi 110 druhů obratlovců, z toho 73 druhů ptáků. Vyskytuje se zde řada chráněných a ohrožených druhů rostlin i živočichů. Druhové bohatství hub ji řadí mezi nejvýznamnější mykologické lokality u nás.

Krajinou dávných horalů

Trasa začíná na parkovišti na Matyščině louce (též zastávka autobusu) u nového Informačního centra. Po nově vyznačené stezce dojdete okolo chaty Polana na hřeben Malé Kykuly (789m), který se táhne nad údolím Lomné směrem ke Kozubové. Trasa má necelých 4 km a na 7 zastavení nabídne nahlédnutí na zdejší krásnou krajinu očima horalů, kteří tu žili asi před 100 lety. Vedle příběhů o krajině a lidech nabízí tato trasa nečekaně pěkné výhledy jak na údolí Lomné, tak na nedaleký prales Mionší. Ostatně kouskem lesa, podobného slavnému pralesu, prochází i trasa po loveckém chodníku.

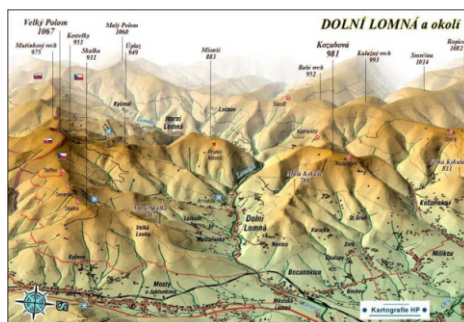
Návštěvníci, kteří mají rádi delší vycházky, jistě ocení, že k návštěvě hor mohou snad přidat další cíle - lze vyrazit k chatám na Kozubové (cca 1,7 km), na Kamenitém (cca 4,4 km) nebo se 2 cestami vrátit do Dolní Lomné.

Samotné tabule mají zajímavý design - jsou tištěny přímo na dřevě. Pro děti budou v info centru k dispozici pracovní listy, případní návštěvníci z ciziny zas jistě ocení texty v angličtině či polštině, které budou v info centru k dispozici rovněž na letáčcích.

Jak se do Dolní Lomné dostanete z Českého Těšína: Vlakem do Návsi, kde přestoupíte na autobus a za 15 minut vystoupíte na autobusové zastávce hotel Pod akáty.

Přeji příjemný výlet!

Andrea Branná



Letní kávové speciály

Ledová káva se zmrzlinou

Potřebujeme: 1dcl silné kávy /nescafé nebo espresso/, 1dcl studené vody, 1 kopeček vanilkové zmrzliny, 100 ml mléka, cukr dle chuti, kostky ledu, skořici.

Postup: Uvaříme si silnou kávu, dolijeme ji studenou vodou a mlékem, přidáme led, cukr a kopeček zmrzliny, který zlehka posypeme skořicí, promícháme. Můžeme dozdobit šlehačkou.

Ledové mocha

Potřebujeme: 1dcl silného nescafé nebo espressa, 3 kostky hořké čokolády, 1,5 dcl mléka, třtinový cukr dle chuti, led, šlehačku.

Postup: Kávu zalijeme horkou vodou, přidáme čokoládu, rozmícháme a pomalu dolijeme studeným mlékem, dosladíme třtinovým cukrem, přidáme led a rozmixujeme. Zdobíme šlehačkou.

Frappé

Jedna z nejznámějších variací ledové kávy, která pochází z Řecka a dnes se s oblibou pije po celém světě. Existuje ve variantě s mlékem i bez mléka. Při přípravě varianty bez mléka nahradíme mléko panákem studené vody. Frappé se podává se dvěma brčky – tlustším a tenčím. Tenčím nápoj pijeme a tlustším jej mícháme.

Potřebujeme: 50 ml silného espressa, 5 ledových kostek, 150 ml chlazeného (možno i kondenzovaného) mléka a cukr dle chuti.

Postup: Uvaříme si espresso a dáme zchladit. Jakmile vychladne, přidáme k němu mléko, kostky ledu a cukr. Vše rozmixujeme v mixéru, případně protřepeme v šejkru. Nápoj nalijeme do sklenice o objemu 3 dl a přidáme slámkou.



Ledová káva s likérem

Potřebujeme: 3 kávové lžice nescafé, kopeček čokoládové zmrzliny, smetanový či oříškový likér, 200 ml horké vody, šlehačku a hořkou čokoládu.

Postup: Uvaříme asi 200 ml horké kávy a necháme ji vychladnout. Do sklenice vložíme kopeček zmrzliny, přilijeme smetanový nebo oříškový likér a přelijeme kávou. Nápoj doplníme šlehačkou a posypeme strouhanou čokoládou.

A něco malého, sladkého a lehkého ke kávě:

Letní nepečený dortík

Potřebujeme: Velký balík piškotů (pro bezlepkáře mají ve zdravých výživách piškoty z rýžové a jiné mouky), 2 velké zakysané smetany, třtinový cukr, jahody nebo maliny, asi 1,5 dl ovocné šťávy, 1 necelá lžice kukuřičného škrobu, hrnek silné, neslazené kávy.

Postup: Do dortové formy naklademe část namočený piškotů v kávě, jednu kysanou smetanu rozmixujeme s jahodami a cukrem, dáme na piškoty, na smetanu opět namočené piškoty, další vrstva oslazená smetana, na ni nakrájené jahody na polovic. Svaříme si ovocnou šťávu, rychle rozmícháme škrob, jak zhoustne, odstavíme a nalijeme na povrch dortu, necháme vychladit.

Dobrou chuť!

Andrea Branná

Boříme mýty v našem okénku

Prostor okénka „Boříme mýty“ bude v tomto vydání Trubače věnován tzv. genderovým stereotypům. Jedná se o tradiční a v krajním případě i diskriminační představy o typicky mužských a ženských vlastnostech a o rolích a pozicích mužů a žen ve společnosti, které jsou však občas na míle vzdáleny skutečnosti. Dle genderových stereotypů by například práci údržbáře, skýtající činnosti jako opravy, údržbu budov a pozemků, převoz věcí a mnohé další, měl vykovávat pouze muž. A hle, realita je naprosto odlišná! Důkazem toho je naše nová, velmi zručná a pracovitá údržbářka Lenka Skuřoková.

Co tě vedlo k tomu přihlásit se o pracovní pozici údržbář/technik v Charitě Český Těšín?

Prostě a jednoduše mě tento druh práce baví, švadlena bych být nemohla. Když mi moje kamarádka, která mě moc dobře zná, řekla, že v Charitě shánějí údržbáře, neváhala jsem a přihlásila jsem se.

Jak pak probíhal samotný přijímací pohovor?

Vedení jsem předala svůj životopis, ve kterém mám uvedeno své předchozí zaměstnání, tedy přípravářku v autolakovně. Nikdo neprojevil absolutně žádné pochyby, že bych práci údržbářky jako žena nezvládla, takže jsme si podali ruce.

Jaké jsou reakce tvého okolí na tvou práci?

Ty, kdo mě dobře znají, to absolutně nepřekvapí. Už jako malá jsem byla jedna ruka spíše s kluky, nikdy jsem nebyla ten „šatičkový“ a „panenkový“ tip. I dnes mě potkáte spíše sportovně oblečenou, je mi tak dobře. Ze strany těch, kteří mě neznají, údiv občas cítím, ale stačí opravdu chvilinka a člověku je jasné, že já se vrtačky a ani pily nezaleknu (smích). Jinak jsem ale úplně normální ženská, se všemi radostmi a strastmi, která miluje svou rodinu a děti.

Jaká je hlavní náplň tvé práce?

Říkáme tomu s chlapy DRUP a DROP (smích), tedy drobné údržbářské a opravářské práce. Zahrnuje to sekání trávy, malování interiéru a nahazování omítky, skládání a rozkládání různého nábytku popř. jeho převoz, řezání pilou a mnohé další. Prostě vše, co je na střediscích zrovna potřeba.

Jak se ti spolupracuje s tvými kolegy, s Vojtěchem a Romanem?

Naprosto skvěle, nemůžu si na nic stěžovat.

Děkuji za rozhovor. Jana Dybová



Jak bratři ze Soluně na Velkou Moravu přišli

V jedné soluňské rodině před více než tisícero léty

dítka v počtu sedmi radost dělala,
v příběhu my zaměříme se pouze na dva ty
- bratry Konstantina a Michala.

Nevíme, čím chtěli se státí,
když pospolu se jako malá dítka škádli,
víme však, že na akademii šli studovati,
jelikož oba dva se rádi učili.

Michal, bratr starší,
jako biskup náhle již jmenoval se Metoděj,
nakonec jako první arcibiskup zdejší
ukončil svého života děj.

Konstantin, ten co jako druhý dorostl,
zprvu učením moudrost šířil,
poté život trávit v klášteře se rozhodl,
kde z Konstantina stal se Cyril.

Zde tehdá se ještě rozléhala Velká Morava,
kde kníže Rastislav obával se o svého lidu
poznání,
přizval zde však tyto moudré bratry dva,
Ti během své misie měli tak důležité poslání.



Porozumění a důvěře k Bohu učili
s využitím jazyka slovanského,
k němuž písmo zvané hlaholice stvořili,
tak aby kázání získala tvaru
jednotného.

Tak dnes i díky těmto bratrům ze
Soluně u nás církev existuje
a poslání pomoci bližním
prostřednictvím Charity zaštiťuje.

Trubač Charity Český Těšín, č. 2/15; vydává Charita Český Těšín, Mírová 8, 737 01 Český Těšín, IČ: 60337842, datum vydání 29. 6. 2015; náklad: 410 ks; evidenční číslo MK ČR E 20242; redakce: Andrea Branná, Jana Dybová, Lucie Richterová. Neoznačené příspěvky a fotografie pochází z archívu Charity Český Těšín.

Partnery Charity Český Těšín jsou:

KOHUT TRADE COMPANY

