



TRUBAČ

CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN

Č. 2/14



Léto

Jen sluneční paprsek stačí prosvětlit mnoho temna. (František z Assisi)

Léto budiž pochváleno, slunce je živé, který v nás navozuje pocit radosti a tepla, je našim společníkem, bez kterého bychom nemohli existovat. Na léto se každý těší, evokuje nejen dovolené spojené s odpočinkem a s časem pohody stráveným se svými blízkými, ale i do-

brou náladu spojenou s vůní čerstvě posečené trávy, voňavého lesa plného hřibů, výlety a posezení u ohně. V létě člověk nabírá síly.

Letošní zima byla poměrně teplá, čas se nám zrychlil, příroda začala se svou populační explozí rostlin, trávy, květů o měsíc dříve. Náznakem povodní nás postrašila, abychom viděli, že ač si myslíme, že stojíme na vrcholu potravinového řetězce, příroda je schopná nás jedním dechem sfouknout z planety. Proto ji neubližujme, važme si všeho co, pro nás všechno v letních měsících nachystá od letních plodů, teplé vody na koupání až po krásné západy slunce. Jsme její součástí. Neubližujme ani sobě navzájem, to jak se chováme k ostatním, se nám vždy vrátí. Zachovejme si čistou mysl, nevytvářejme si zbytečně domněnky, nehřešme slovem. A toto neplatí jen pro letní měsíce, ale pro celý rok. Pokud budeme každý sluncem pro ostatní a ostatní budou sluncem pro nás, můžeme si radosti letních, příjemných měsíců užívat pořád.

Andrea Branná



CHARITA

ČESKÝ TĚŠÍN

"Kulatý stůl" v Charitě Český Těšín

16. dubna 2014 se v Charitě Český Těšín poprvé konalo pracovní setkání u „kulatého stolu“. O pilotním tématu, kterým byli sociálně vyloučení a jejich potřeby a přání, přišli podiskutovat zástupci Charitního střediska sociální rehabilitace, Charitního domu pro matky v tísni, Charitního střediska „Kometa“ a Správního střediska.

„Kulaté stoly“ budou se konat v Charitě Český Těšín každý měsíc na jiné téma a pro jinou cílovou skupinu služeb – po sociálně vyloučených přijdou v květnu na řadu senioři a před prázdninami pak děti a mládež. *„Na poradách a setkáních středisek se stále častěji ukazuje, že si naše střediska a služby mohou být navzájem nápomocny a obohacovat se. Rozhodli jsme se tedy pořádat takováto setkání nad průřezovými tématy jako platformu pro výměnu zkušeností, podnětů a zejména názorů, na které občas nebývá při řešení provozních záležitostí čas.“* popisuje vizi setkání ředitel Charity Český Těšín Martin Hořínek

„Protože se jednalo o setkání úvodní, trochu jsme se hledali a uvažovali, jak setkání pojmout a čemu se hlavně věnovat. Nejvíce času jsme nakonec strávili debatou nad konkrétními kazuistikami klientů služeb.“ líčí setkání metodik Charity Český Těšín Jan Dziadek a dodává: *„Za největší přínos setkání vidím právě možnost seznámit se, s jakými problémy se naši kolegové v rámci svých služeb potýkají a různorodost pohledů na řešení situace klientů, neboť každý účastník setkání předložil své tipy možných řešení.“*

chcť



Charitní duchovní obnova

29. dubna 2014 se více než čtyři desítky pracovníků Charity Český Těšín sešly v Exercičním domě v Českém Těšíně na společné duchovní obnově pod vedením P. Václava Tomiczka.

V Charitě Český Těšín se duchovní obnova konala po pár letech a zájem byl opravdu veliký. Otec Václav působí mimo jiné jako nemocniční kaplan v Ostravě a tak bylo téma dne nasnadě. Po ranní mši svaté jsme se ve dvou dopoledních blocích bavili o seniorech a nemocných v dnešním světě, jejich postavením, mýty, které je provází, stejně jako nad jejich potřebami a péčí o ně. Odpoledne jsme se pak duchovním bloku zamýšleli nad dozvuky velikonočních událostí a celistvostí lidského života a zajímavý den plný podnětů jsme zakončili adorací.

chcť

Charitní služby pro domácnosti – nová služba Charity Český Těšín Český Těšín

Přesně v polovině května zahájila Charita Český Těšín činnost nového střediska. Charitní služby pro domácnosti nabízí seniorům a osobám se sníženou soběstačností pomoc při drobných domácích a údržbářských pracích, stejně jako přepravní služby.

„V poslední době se začaly množit dotazy ze strany našich stávajících klientů, zda bychom mohli pomoci také s pokosením zahrádky, s drobnými údržbářskými pracemi v domácnosti, apod.“ popisuje vedoucí nové služby Lenka Zahradníková impulzy vedoucí ke vzniku střediska. Stejně tak chtěli v českotěšínské Charitě vyjít vstříc požadavku po přepravních službách čistě pro seniory. I ty tedy nová služba nabízí.

„Jedná se o služby navazující a doplňující naši stávající činnost. I když jsou služby určeny pro seniory, nemocné a osoby se sníženou soběstačností, nejedná se o registrovanou sociální službu, a proto jsme zvolili cestu nového střediska, které je od těchto služeb oddělené.“ upřesňuje ředitel Charity Český Těšín Martin Hořínek.

Naše nové středisko se těší pozornosti nejen u klientů, ale také u médií. Hned v průběhu prvního týdne existence jsme službu představili v rozhlasu i televizi. Nejprve jsme měli v úterý 20. 5. možnost představit nové středisko v živém ranním vstupu ve vysílání Českého rozhlasu Ostrava. Dva dny poté, ve čtvrtek 22. 5., nás pak navštívil štáb České televize, aby si přímo v terénu natočil jak naše Charitní služby pro domácnosti fungují.



Zájemci o novou službu naleznou více informací na webu Charity Český Těšín nebo na telefonním čísle 731 520 068. *„Věříme, že se zahájením provozu tohoto střediska usnadníme život mnoha seniorům v Českém Těšíně a okolí.“* uzavírá a přeje si paní vedoucí.

chcť

Záhonek v azyláku

S brzkým příchodem jara se maminky v našem charitním Domečku rozhodly, že si zkrášlí náš dlouho neudržovaný záhonek na zahradě před domem.

Nejdříve přišly na řadu stroměčky a žluté macešky, poté následovaly fialové macešky a jiné jarní květiny. Nakonec maminky vysadily bylinky, jako je petržel, majoránka, libeček, pažitka, které využijí při společném vaření, které mají každý měsíc. O zahradku se budou starat samy maminky a budou z ní mít nejen užitek v podobě bylinek do jídla, ale i dobrý pocit ze zkrášlení a oživení naší zahrady. Záhonek budeme postupně doplňovat.

Andrea Branná

Pomocná ruka osobám v tísní – „Startovací byty“

V rámci služeb Charitního střediska sociální rehabilitace nabízíme klientům možnost využít tzv. „startovací byty“. Mezi dobrý příklad z praxe, patří i příběh paní Markéty, která žije v jednom ze startovacích bytů. Paní Markétě je 31 let a má syna, který navštěvuje 2. třídu základní školy. Přesto, že se z větší části svého dosavadního života pohybovala v prostředí azylových domů, dokázala se postavit na vlastní nohy, a nestala se tak dlouhodobě závislou na sociálních službách. Pracovnice sociální rehabilitace paní Markétu pravidelně navštěvují a dokáží ji v případě potřeby podat pomocnou ruku. V současnosti si aktivně hledá zaměstnání, dobře se stará o svého syna a pravidelně platí nájem včetně svých dalších závazků. S paní Markétou jsme si popovídali.

·Jak dlouho využíváte sociální služby? Jakékoliv, včetně pobytových?

V sociálních zařízeních jako jsou azylové domy pro matky s dětmi nebo ubytovny bydlím vlastně celou dobu, od svých 18 let. Ale jednu dobu jsem bydlela samostatně, dva roky jsem bydlela v Havířově, ale pak jsem odešla a zase jsem bydlela v azylových domech pro matky s dětmi. A teď jsem dostala k dispozici startovací byt. Já jsem vlastně v 17 odešla z domova, tak člověk musel někde bydlet, pak se mi ještě narodil syn, takže musel člověk brát to, co je.

·Jak dlouho jste tady na startovacím bytě?

Tak to už bude rok a půl, nebo dokonce rok a 7 měsíců, to tak rychle letí, ten čas.

·Jak vzpomínáte na dobu, kdy jste začala bydlet ve startovacím bytě?

Kdybych měla začít, jak to bylo od úplného začátku, dostala jsem možnost jít bydlet do startovacího bytu, v prvním okamžiku to byl pro mě šok, měla jsem smíšené pocity jak radost, tak i starosti, těšila jsem se do bytu, ale věděla jsem, co to bude obnášet, zejména finančně. Tedy placení nájmu, jestli budu mít dostatek peněz na potraviny a další základní věci. Nejvíce jsem se bála, jestli vše zvládnu, jestli budu mít dostatek peněz, abych vše zaplatila. Ten strach tady vždycky je, ale věděla jsem, že to musím zkusit, když člověk chce, tak to to zvládne vždycky!

·Myslíte si, že po dvouleté spolupráci se sociální rehabilitací stojíte pevně na vlastních nohou?

Pomaličku, ještě ne úplně, stále mám nějaké závazky, které musím plnit, ale jde to, pomaličku, ale jistě. Dá se to zvládnout. Hlavně budu pravidelně platit nájem, a nedělat čurbes, že. Vycházet s lidmi, tady s tím není problém. Taký dodržovat domovní řád, hlavně nedělat neplechu tak, aby si sousedi nestěžovali. Hlavně mi jde o syna, abychom měli kde bydlet.

zpracovala Šárka Jonsztová

Projekt Nadace OKD

Od června 2013 do letošního května probíhala v Charitním středisku "Kometa", realizace projektu s názvem "Do Komety za sportem". Tento projekt byl podpořen Nadací OKD a v jeho rámci jsme mimo jiné zakoupili sportovní potřeby a herní zařízení.

Klienti vybavení, pořízeného v rámci projektu, hojně využívají. Pomáhá jim to smysluplně trávit volný čas, pomáhá jim to navázat nové a upevnit staré kamarádské vztahy, a také mají díky tomu dostatečné sportovní vyžití, které by jinde nemohli.

Pro klienty jsme uspořádali různé soutěže a turnaje. Spolupracujeme také se Základní školou U Studny, která nám umožnila pronájem tělocvičny, ve které se odehrávají sportovní aktivity, např. fotbal nebo florbal.

Alena Dičíková



Smažení vaječiny

Čas tradičního smažení vaječiny nastal a my jsme mohli vytáhnout kastroly a nachystat polínka na oheň.

V Charitním centru pro seniory na v Českém Těšíně - Svibici, se v úterý 27. května na vaječíně sešlo 16 seniorů. Každý přispěl ke zdaru akce svým dílem, někteří připravovali vajíčka, druzí krájeli chléb a další chystali sezení na zahradě centra. Odměnou byl každému namazaný voňavý chléb se smaženými vajíčky s pažitkou, při kterém se dobře povídalo. A nakonec nám přálo i počasí.

O dva dny později, 29. 5. si smažení vaječiny připravily maminky z Charitního domu pro matky v tísní. Bohužel jim nepřálo počasí, ale protože již měly nakoupená vajíčka a těšily se na společné posezení, vaječinu si udělaly v domácím prostředí kuchyňky. Spolu s vaječinou si upekly i grilovací párečky, což potěšilo zejména děti. Na ozdobu vaječiny použily pažitku a petrželku z našeho záhonku. Tak i přes nepřízeň počasí si maminky poseděly a udělaly si pěkné odpoledne.



A nakonec jsme 3.6.vaječnou pochoutkou provoněli i Charitní centrum pro seniory v Havířově - Šumbarku. Zde se jednalo o první akci s klienty a tak měla trošku nádech oficiálního zahájení fungování centra. Přišli i hosté a klienti společně s pracovníky centra v příjemné atmosféře plánovali další společné akce a výlety.

Rozhovor s Mgr. Lenkou Zahradníkovou – vedoucí Terénní péče

Jak dlouho pracuješ v Charitě Český Těšín?

Pracuji zde od března roku 1999.

Začínala jsi ve středisku v Koňákově, jaké byly začátky?

V Koňákově se mi moc líbilo, měla jsem skvělou paní vedoucí M. Chrobočkovou. Začínala jsem jako terapeut pro drogově závislé, což byla práce, kterou jsem chtěla dělat už od gymnázia. Pracovala jsem tam 1 rok, poté jsem odešla na mateřskou dovolenou a po návratu jsem v Koňákově dělala 4 roky vedoucí střediska a vzápětí jsem odešla na další mateřskou dovolenou. V době mateřské dovolené jsem se do Koňákova vrátila jen na skok, a to středisko zavřít.



Kam jsi po mateřské nastoupila a jak to bylo dál?

V roce 2010 mě oslovila paní A. Husová, která z Koňákova odešla pracovat na Hrabinskou, zda bych nechtěla zkusit jít do výběrového řízení na sociálního pracovníka. Což jsem učinila a necelý rok jsem tuto funkci vykonávala. Od roku 2011 jsem byla na pozici vedoucí zařízení. Od roku 2012 pode mě organizačně spadal i Hnojník a začaly se formovat útvary. Od roku 2013 mi přibýly ještě terénní služby, a to jsem již byla útvarová vedoucí. V roce 2014 se útvary zrušily a mě zůstala kontrolní činnost nad středisky (CHDPS a Charitní dům pro seniory) a pozice vedoucí terénních služeb.

Jaká pozice Ti nejvíc seděla?

Asi terapeut v Koňákově, ale v podstatě jsem byla spokojená v každé pozici. Ale nejideálnější byl rok 2012, kdy jsem začala dělat vedoucí na Hrabinské, kde jsem měla relativně volné pole působnosti pro nastavení změn (zvýšení kapacity, personální stabilizace apod.) a byly tam viditelné pracovní výsledky.

Když se ohlédneš zpět, co vnímáš negativně a co pozitivně?

Pozitiva – určitě kariérní postup a obrovská podpora vedení.

Negativa – špatné hospodaření v minulých letech před nástupem našeho ředitele. Zavření Koňákova, který byl jedním ze dvou středisek v republice. I kdyby se nezavřel, zřejmě bych tam zpět nenastoupila po mateřské, už bych asi neměla ten elán a zanícení pracovat s drogově závislými. První rok na Hrabinské byl pro mě velmi těžký, protože v Koňákově, když od nás klienti odcházeli, tak jsme to oslavovali, protože začínali nový život, ale v domově pro seniory odchod klienta znamenal úmrtí. Hodně mi v tomto pomohl MUDr. Rozmanit v přístupu ke smrti.

Co Ti Charita dala a co Ti vzala?

Dala mi obrovský pocit seberealizace. Pocit dobře odvedené práce. Poznala jsem spoustu úžasných lidí, které bych jinak nepotkala. Dnes jsem schopna vést snad kromě nízkoprahu, jakékoliv středisko. Dala mi velký rozhled.

Za těch 15 let co v Charitě pracuji, si neuvědomuji, že by mi něco vzala. Charita je můj první a zatím jediný zaměstnavatel. Mám zde pocit jistoty, podpory rodinného života. Myslím, že to co mi dává Charita jako zaměstnavatel by mi jiný zaměstnavatel nebyl schopen dát. Např.: různé bonusy, benefity, pracovní podmínky, důvěru vedení a možnost se na vedení kdykoli obrátit s problémem.

Ještě se Tě zeptám na novou službu Charitní služby pro domácnosti, jak se na ni díváš a jak vnímáš její potřebnost?

Nová služba je skvělá. Rozjela se velmi dobře a myslím si, že potřebná určitě je. Je určena zejména seniorům a osobám se sníženou soběstačností, nabízíme v ní pomoc s údržbou domácností a domova např. sečení trávy, pokos dřevin a jiné a zajišťujeme přepravu seniorů a osob se sníženou soběstačností.

Od 12. května máme již 12 smluv, většinou na odvozy klientů. Zatím čerpáme převážně ze stávající klientely, ale už se ozývají klienti i odjinud a objednávají si různé odvozy našim taxíkem. Doufám, že se více rozjedou i služby pro domácnosti. Služba má určitě budoucnost.

S jakým ohlasem se služba setkala?

Ohlas klientely je velmi pozitivní. Velká spokojenost je hlavně s Vojtou Valchoňem, klientky ho chválí. I mně se s Vojtou dobře spolupracuje.



Mýma očima: Rozhovor s Lenkou jsem dělala ve vstupní hale, v příjemném koutku, kde jsme celou dobu seděly. Kolem nás to tepalo, stále někdo chodil z pracovníků, všichni vypadali, že mají dobrou náladu. Lenka působila velmi pozitivním dojmem, nevěděla jí problémy na otázky odpovídat, zabrousily jsme hodně do minulosti, zavzpomínaly na jiné charitní časy. Lenka je svou prací nadšená, vyznačuje z ní energie a pohoda a celý rozhovor se mi velmi dobře dělal.

Andrea Branná

Na co se v létě těší a netěší naši klienti a naši pracovníci?

V létě se těším na hezké počasí a na teplo. Mám ráda květiny, které kvetou a všude kolem je krásná příroda a klid. Na co se netěším v létě, jsou bouřky, ty nemám ráda, trochu se bojím a ať moc neprší. Těším se na sluníčko a teplo.

klienta Charitního domu pro seniory



Těším se na kolektivní smažení vaječiny, na opékání párků, na veškeré působení a posezení v kolektivu v altánku nebo kolem altánku. Těším se též moc na dožínky, mám rád dožínkové slavnosti a jsem rád, že máme naši paní kulturní, která se o všechno postará a zajišťuje nám tak příjemné chvíle v kolektivu domova. Těším se taky, že mezi nás přijde i vážená paní vedoucí domova,

paní Ovčařiová s celým kolektivem sestřiček i kuchařek, z toho mám největší radost. Netěším se z toho, že někteří spolubydlíci z našeho domova se nechtějí zapojit mezi nás do denních aktivit, i když by mohli.

klient Charitního domu pro seniory

Těším se na krásnou přírodu, sluníčko, teplo, procházky, zvířátka a milé lidi. Netěším se na bouřky, povodně a bojím se ohně, vichřice a silného větru.

klientka Charitního domu pro seniory

Těším se na léto, které přináší vůni sena, pak obilí (tato radost bývala za mladších let). Radost bohužel pominula, přišlo stáří, různé nemoci a míň radosti z léta a z dovolených. Hodně vzpomínáme, jak to bylo kdysi. Ale i vzpomínky jsou nádherné. Teď už mi nezbyvá nic jiného, než se těšit z hezkých, slunných, teplých dnů za doprovodu ptačího zpěvu. Ale ještě nás jedna radost čeká – máme před sebou výlet na Velkou Čantoryji, kde si prodýcháme plíce a zavzpomínám na náš výlet před 45 lety. Netěším se ještě na chmurné a studené dny i noci, které po létu přináší podzim.

klientka Charitního domu pro seniory

Těším se v létě na všechno, protože budu se svou vnučkou. Netěším se, že nebudu pracovat v divadle, protože mám ráda svou práci. (klientka pracuje v Těšínském divadle jako uváděčka)

paní Irena

Netěším se na velké teplo kvůli zdravotnímu stavu, velké teplo mi nedělá dobře. Těším se na hezké dny, můžu se projít do parku, sednout si do stínu, posedím si, pochodím. Nakrmím ptáky, pozoruju lidi a děti. Jsem ráda, když je hezky a můžu jít ven.

Kubalová A.

Těším se na léto, protože si můžeme jít sednout s babičkami na zahradu. Na procházky nechodím, protože mám špatné nohy, ale na tu zahradu si vždycky jdu sednout. Léto mám ráda, protože je hezky, teplo, ale hodně veliké teplo moc ráda nemám, protože se špatně dýchá a v pokoji bývá teplo. V létě nemám ráda, když na zahradu neustále lítají holubi.

Wróblová A.

Na léto se těším, protože budu žádat o byt a těšit se, že ho dostanu. Netěším se na to, že budu oteklá, protože budu v 6 měsíci těhotenství.

Lenka

Na ročním období mi nezáleží, jsem „happy“ celý rok.

Marcela

Těším se, protože budeme chodit k vodě s dětmi a netěším se, protože budou vosy a včely.

Darina

Těším se, až bude volno, na sluníčko, konečně bude teplo. Netěším se na ty vedra v kanceláři.

Verča

Těším se na dovolenou, venku je teplo a dlouho světlo. Těším se, že můžeme být s děckama venku. Netěším se, že budu muset vařit a zajišťovat dětem hlídání, když budou děcka doma.

Beáta



Není nic, na co se netěším. Těším se na snídaneň a kávu na zahradě, na teplo a léto.

Jolana

Těším se na dovolenou u moře, jedu poprvé, na cestu letadlem, na potápění.

pracovnice Charitního domu pro seniory

Těším se na koupání, kolečkové brusle, na hory, na odpočívání v přírodě a dlouhé letní dny. Netěším se na vyhrátá auta.

Marcela

Těším se, až budeme s rodinou chodit na zahradu, budeme grilovat maso a bavit se. Budeme chodit na koupaliště, na které půjdeme i s naší dcerou. O to víc se těším, protože tam bude vůbec poprvé. Těším se na vše – pohoda, veselo, dobrá nálada a energie z dobrého počasí.

Tomáš G.

Těším se na sluníčko, koupání a společné chvíle u vody s vnučkou. Nějaký výlet do okolí a vůbec trochu volna. Letní sluníčko nás nabíjí paprsky, láká vyrazit ven, zve nás nejen plavat, jezdit na kole, ale i běhat a grilovat. Léto a grilování patří k sobě. Léto je také dovolená, příjemné chvíle strávené se svou rodinou a přáteli. A na tohle všechno se těším.

Eva M.

Těším se na energii ze sluníčka a veselé lidičky, volno a čas zajet si na výlety, dovolenou, dlouhé teplé večery trávené venku.

Jana F.

Těším se, že budeme celé léto grilovat. A netěším se, protože nemám ráda horké letní dny nad 30 stupňů.

Hana

Těším se na sluníčko, opalování, relax u vody. Netěším se, že když bude vedro, já budu muset být v práci a syn ve školce.

Šárka

Těším se na 14 dnů dovolené, sluníčko a vodu, na posezení a grilování venku, že se nebudu muset učit s dětmi. Netěším se, že těch 14 dnů dovolené rychle uplyne, že se po létě bude blížit zase podzim a zima a že děti budou muset zase chodit do školy(.

Bohunka

Těším se na sluníčko, koupání v bazénu a grilování s přáteli. Také už po deváté pojedu na hudební festival a snad bude v létě co nejlepší počasí a stihnu hodně výletů na motorce. Netěším se na kosení trávy, sušení a sklizení sena.

Lucka

Letní hudební festivaly

Léto bývá tradičně obdobím různých festivalů a open-air akcí. Podívejme se na některé z těch hudebních, které se budou konat v našem kraji a slibují zajímavý zážitek.

28. 6. se v Třinci ve sportovním areálu Vendryně uskuteční Slezská noc. Půjde o jednodenní festival, kde se představí mimo jiné Horkýže Slíže, Doga a Legendy. Mimo to opět proběhnou zápasy a exhibice thajského boxu od profesionálů až po amatéry z řad příchozích návštěvníků, stejně tak se můžete těšit na vystoupení japonských samurajů. (více na www.slezskanoc.cz)



Ve dnech 17. – 20. 7. Se v Ostravě koná dvanáctý ročník multižánrového festivalu Colours of Ostrava. Hlavní část festivalu se i letos koná v úchvatném prostředí Dolních Vítkovic - bývalém areálu hutí, dolů a železáren. Z hudebních hvězd se můžeme těšit na Roberta Planta s The Sensational Space, Zaz, Horkýže Slíže, Dana Bárta, Chinaski a mnoho dalších. Mimo hudební produkci nabídne festival opět také divadla, kina, workshopy a besedy. (více na www.colours.cz)

19. 7. se na Hukvaldech uskuteční Kryštof Kemp. Půjde o jednu ze zastávek trochu jiného festivalu, nového projektu skupiny Kryštof. Ta letos až na pár výjimek vynechá tradiční letní festivaly a místo nich nabídne své koncerty v sedmi amfiteátrech napříč celou republikou. Kryštof Kemp 2014 je jednodenní festival organizovaný přímo kapelou s programem pro všechny generace a specifickými akustickými koncerty. (více na www.krystof.net)

15. – 16. 8. se v Hradci nad Moravicí zastaví letní kulturní festival Moravské hrady.cz. Festival nabídne netradiční atmosféru, která se liší od ostatních letních festivalů nejen ojedinělým prostředím hradů a zámků, ale i bohatým sortimentem doplňkových služeb. V ceně vstupenky je zahrnuta i prohlídka stálé expozice zámku v Hradci. Festival nabídne vystoupení Tomáše Kluse, Olympicu, No Name, Xindla X, Wanastových Vjercí a dalších. (více na www.moravskehrady.cz)



2. 8. opět v Dolní oblasti Vítkovic, ale tentokrát trochu tvrději. První ročník jednodenního festivalu Ostrava v plamenech bude hostit špičky světového rock-metalu W.A.S.P., a Sonatu Arcticu a také české zástupce Citron, Kreyson, Doga, Dymytry a Legendy se vrací. (více na www.ostravavplamenech.cz).

Návštěva Pivovaru u Koníčka

Pivovar u Koníčka leží v malé vesničce Vojkovice nedaleko Frýdku-Místku, která má asi 600 obyvatel. Koníček oslavil již 8. narozeniny a jeho původní název „Minipivovar u Koníčka“ je už dnes minulostí. Přes zimu zde vyrostla přístavba u budovy stáji sloužící pro výrobu piva, nová terasa a dětské hřiště. Před restaurací je nová dlažba a lavičky. Nesmí chybět stojany na kola, pivovar je totiž mimo jiné i oblíbeným cyklistickým cílem.

A jak se pivo vaří?

Na prohlídku pivovaru nás vzal „Vrchní vaříč“ pan Karel Stríž, tedy jeden z nejpovolanějších o výrobě piva hovořit. Nejprve nám ukázal zpracování naklíčeného ječmene, který se opraží a míra opražení poté udává barvu piva – světlé, polotmavé ze zkaramelizovaného ječmene a tmavé dané ječmenem opraženým do tmavě hnědé barvy, který chutnal jako káva. Opražený ječmen se pak sešrotuje ve šrotovači a šnekovým dopravníkem přijde do obrovského kotle s kapacitou 2000 l a povaří se. Poté projde přes scezovací nádobu, kde se z tekutiny oddělí tuhé zbytky, tzv. mláto, které dávají místním zemědělcům. Po odebrání mláta se scezenec nebo také sladina vaří s chmelem. Čím je v pivu více chmele, tím je větší hořkost, sílu piva udává množství sladu. Při výrobě piva se osvědčil chmel granulovaný. Hlávkový chmel, který odebírají ze spřátelené obce Vojkovice u Mělníka, zabere příliš mnoho místa, a tak ho používají pouze pro jejich speciály. Povařený mok se musí rychle (cca za půl hodiny) schladit na 10 °C. K tomu slouží spilková nádoba umístěná v ležáckém sklepě, ve kterém jsou pouhé 3 °C. Do piva se přidávají kvasnice, a poté co pivo zraje ve spilkové nádobě 7–10 dnů, se hadicí přecherpá do tanků, kde se odleží přibližně ještě měsíc.

Co u Koníčka nabízí

Protože zájem o Koníčka stále stoupá, mají zde 3 sklepy, ve kterých je uloženo 12 tanků, každý o kapacitě 4 000 l, v nejmenším sklepě mají menší tank, ze kterého čepují pivo přímo v restauraci. Když s vařením piva u Koníčka začínali, jedna várka měla 250 l, nyní uvaří týdně 10 várek o objemu 2 000 l. Vyrobí tedy 20 000 l piva týdně a vše se prodá buď čepované přímo v restauraci, v bečkách nebo v 1,5l PET láhvích, do kterých ručně naplní 2 000 l piva týdně. V nabídce jsou klasicky 11° světlý Ryzák, 12° tmavý Vraník, 14° polotmavý Grošák a vždy nějaký speciál, teď v létě je to pšeničný 12° Bělouš. V nabídce je také domácí limonáda Koňakola, Malinola, Pomerančola, Hopsinková (borůvková) a osvěžující Ryzler, ovocné pivo, které je namíchané právě s těmito čepovanými limonádami (vyjma Koňakoly samozřejmě). Pivo z Vojkovic dnes už navíc najdete ve více než 50 restauracích a pivnicích v širokém okolí.



Rytířská stezka na Velkou Čantoryji

Rytířská naučná stezka, která vede na české i polské straně hory Velká Čantoryje je opředená mnohými pověstmi. 10 km dlouhá naučná stezka vás povede po stopách staré legendy, podle které se v nitru Velké Čantoryje ukrývá vojsko „spících rytířů“, kteří přijedou na pomoc zdejšímu kraji v případě ohrožení. Trasa začíná v Nýdku na náměstí a na naučné stezce se na 7 zastaveních dozvíte zajímavosti z dřívějšího života v kraji kolem Velké Čantoryje nebo o obyvatelích zdejších lesů.

Po cestě minete chatu na malé Čantoryji a pohodlnou cestou dojdete až k 29 m vysoké rozhledně na vrcholu Velké Čantoryje, kde si můžete dopřát i něco málo k snědku. Za dobré viditelnosti je krásně vidět na Lysou horu, Malou a Velkou Fatru na Slovensku a velkou část beskydských vrcholů na polské straně. Když se od rozhledny vydáte z kopce po mezinárodní česko – polské cestě a na rozcestí pak odbočíte doprava, čeká vás krásná lesní pěšina bukovým lesem, během které se dozvíte další zajímavosti o přírodě a životě lidí pod bájnou horou. Stezka končí opět na náměstí v Nýdku.

Pokud byste se rozhodli vydat na horu z polské strany, můžete využít dvousedačkové lanovky, která vede pod vrcholek z městečka Ustroń. U horní stanice, která je vzdálená cca 20 minut chůze od vrcholku hory, je letní bobová dráha a také občerstvení.

Přes Prašivou ke Koníčkovi

Na Prašivou vedou 4 cesty z různých míst: z Pražma po modré od Hotelu Travný cca 5,5 km, z Vyšních Lhot po žluté cca 3,5 km po silničce (můžete i na kole, ale dá to zabrat, z Komorní Lhotky z centra po žluté cca 5 km a z Dobratic od vlakové stanice po červené cca 5,5 km. Malá Prašivá se nachází asi 1 km pod vrcholem Velké Prašivé. Stojí zde stará turistická chata, kde se můžete občerstvit. Vyhlášenou místní pochutinou je pořádná miska česnečky s tvarůžky „Horský dech“. Díky vysokým stromům a hustému porostu není ani z jednoho vrcholu Prašivé výhled. Za pozornost však stojí dřevěný poutní kostelík v blízkosti turistické chaty. Kostelík byl vystavěn v roce 1640. Původně byl zasvěcen sv. Ignáci z Loyoly. Po vystavění kostela na Borové pod Lysou horou v r. 1673, který byl zasvěcen právě sv. Ignáci, došlo u kostela na Prašivé v tomtéž roce k přесvěcení a novým patronem se stal sv. Antonín Paduánský. Každoročně v polovině června (ke svátku sv. Antonína 13. 6.) se k tomuto kostelíku konají poutě: malá pouť - pátek 13. června v 10:30 a 17:45, velká pouť - neděle 15. června v 10:30, Pouť dětí - úterý 1. července v 10:30, Kamenité a Prašivá, Krmáš - neděle 19. října v 10:30, Silvestr - středa 31. prosince v 15:00

Pokud se na Prašivou vydáte v horkých letních dnech, doporučuji zvolit trasu z Dobratic a cestou zpět navštívit restauraci Kohutka, která se nachází cca 2 km pod vrcholem. Zde si můžete za lidových 40 Kč zaplatit vstup do venkovního bazénu, koupat se dle libosti a výlet završit v Minipivovaru Koníček ve Vojkovicích, o kterém jsme se již zmiňovali.

Letní recepty

Tentokrát si uděláme dvě smoothie, jeden výborný drink a dva osvěžující saláty.

Smoothie můžeme chápat jako zdravý, mixovaný nápoj, jehož základem je ovoce a zelenina, popřípadě kombinace obojího, nejlépe bez přidaného cukru, umělých sladidel či konzervantů. Ani zde se však meze fantazii nekladou, do smoothie můžeme přidat, kromě ovoce a zeleniny, další a další zajímavé ingredience, jako jsou datle, mladý ječmen, namočená chia semínka, ovesné vločky, včelí pyl (pozor alergen!). Jako sladidla používáme např.: datlový sirup, sirup z agáve, ječmene, rýže, pro nás dostupnější med, či třtinový cukr. Můžeme přidat různá mléka jako je ovesné, sojové, kokosové, rýžové.



Smoothie jahodo-banánové

1 banán, 6 jahod, 4 datle, půl šálku mléka /jakéhokoliv/, dosladíme tím, co doma máme a rozmixujeme.

Meruňkové smoothie

6 meruňek, skořice dle chuti, mátové listy, půl šálku rýžového mléka, dosladit, rozmixovat.

„Mojito“

Limetka, třtinový cukr, led, mátové lístky. Pokud chceme alkoholické Mojito, panák bílého rumu, dvě dcl jemně perlivé minerálky.

Do vyšší sklenice dáme 6 kostek ledu, pokud můžeme, led si nadrtíme, zasypeme vrchovatou lžičkou třtinového cukru, zakápneme limetkovou šťávou a přidáme limetku na kolečka nakrájenou cca 2 kolečka, přihodíme mátové lístky a zalijeme minerálkou, popřípadě přidáme panák bílého rumu.

Ovocný salát

Kousek melounu, hroznové víno, dvě broskve, pomeranč, jablko, mandarinka /prostě jakékoliv ovoce/. 1 ks zakysané smetany, nebo řecký jogurt, třtinový cukr.

Nakrájíme na kostičky, smícháme se smetanou, dosladíme, dáme vychladit.

Zeleninový salát

4 rajčata, dvě papriky, zelená okurka, cibule, česnek, petržel, olivy, ledový salát, balkánský sýr, opražená slunečnicová semínka, olivový olej citron.

Vše nakrájíme nadrobno, cibuli na proužky, česnek hodně najemno. Zamícháme. Přidáme dvě lžíce olivového oleje, šťávu z citronu, dosolíme a posypeme nasucho opraženými slunečnicovými, nebo dýňovými semínky.

Pověst o Střybrňoče

Za dávných časů, pokrývaly Karvinou a její okolí hluboké lesy. Teprve mnohem později, byly lesy místy vymýceny a půda zúrodnována robotujícím lidem. Lid na panském dřel od východu do západu slunce a potil pot i krev pro svého pána, poháněn jeho nelidskými dráby.

Jednou se syn janovického fojta Šebesty, zbojník Ondráš, pán Lysé hory, se svými chlapci vracel z úspěšné výpravy do rájeckého zámku. Každý ze zbojníků nesl na zádech těžký vak. Jeden nesl peníze, druhý plátno, třetí vlnu, čtvrtý lahůdky z hraběcí spižírny. Když šťastně unikli svým pronásledovatelům, zastavili se zbojníci k odpočinku na kraji karvinského lesa u studánky s chutnou vodou. Všichni usedli do trávy, kromě Ondráše. Ten zamířil k lidem, robotujícím na panském, pozdravil a srdečně je zval, aby s nimi posvačili. „*Pojďte, přinesli jsme Vám svačtinu přímo z hraběcí kuchyně*“ a vedl je ke studánce, kde už Ondrášovi druzi krájeli hrubé krajíce bílého chleba a řezali kusy libě vonící slaniny. Hladoví robotníci zapíjeli pokrm tokajským vínem z hraběcího sklepa.

Po jídle se s nimi Ondráš podělil i o část svého lupu. Spravedlivě naměřil ženám plátno od buku k buku. Každému napočítal stejně tolarů. Zbytek peněz ukryl ve studánce pro potřebný lid. Sytí lidé se spokojeně usmívali a vděčně se s Ondrášem loučili. „*Jen si vše dobře ukryjte, aby vám to drábi nepobrali, nejlépe tady v lese*“ radili zbojníci na rozloučenou.

Lidi se vraceli na panské a Ondráš se svými chlapci k Beskydám. Studánce se od těch dob říkalo Střybrňočka, protože se její dno lesklo Ondrášovými tolary. Studánka se nacházela v karvinském lese, mezi šachtou 1. Máj - Barbora a Úzetkou v Karviné - Doly.

zdroj: <http://mic.rkka.cz/povesti.html>



O kostelíku na Prašivé

Majitel frýdeckého panství, ke kterému patřily od konce 16. století i Vyšní Lhoty, hrabě Jiří z Oppersdorfu byl v místě, kde nyní stojí kostel, na lovu. Střetl se s jelenem, kterého zranil. Statný jelen se rozlícen bolestí rozběhl proti svému nepříteli s takovou silou, že jej údajně zaklenul mezi své paroží, které zabořil hluboko do stromu, o který se vyděšený šlechtic opíral. Když jej po delší době našli a z neobyčejného uvěznění vysvobodili ostatní lovci, rozhodl se frýdecký pán z vděčnosti k Bohu, že ho ochránil téměř před jistou smrtí, postavit na místě památné události kostel. Jiná pověst vypráví, že která dívka v den svátku sv. Antonína, tedy 13. června, dojde pěšky a bosa až k němu, do roka se provdá.

Cvičení paměti

Cvičení paměti mají svou důležitost nejen pro rozvoj mentálních schopností, ale i jako prevence různým poruchám. Důležité je, aby cvičení probíhala v pozitivní atmosféře.

1. Přiřadte vlastní jména označená čísla k podstatným jménům označeným písmeny tak, aby vznikla známá slovní spojení.

- | | |
|------------|------------|
| 1.rubikova | A. abeceda |
| 2.Morseova | B. kostka |
| 3.Kosmova | C. šíp |
| 4.Amoruv | D. kronika |
| 5.Noemova | E. archa |

2. Vymyslete co nejvíc slov, která končí na následující přípony:

. -éza, -ice, -yně, -stvo, -áž

3. Doplněte druhého do známé dvojice:

Raduz a

Laurin a

Kain a

Čert a

Romulus a

4. Najděte ke každému z uvedených slov dva různé významy:

Obrok, dáma, třída, myslivec, bubínek, ledvinka, blok, zvonek

**Pohodové léto
Vám přeje
Charita Český
Těšín**



Trubač Charity Český Těšín, č. 1/14; vydává Charita Český Těšín, Mírová 8, 737 01 Český Těšín, IČ: 6033784, datum vydání 23. 6. 2014; náklad: 350 ks; evidenční číslo MK ČR E 20242; redakce: Andrea Branná, Věra Faixová, Martin Hořínek

Neoznačené příspěvky a fotografie pochází z archívu Charity Český Těšín.