

8 Sport
je můj život

12 Promalujme
se k radosti!

16 Místo ústavu
domov

Učíme děti mít srdce na správném místě



Srdce
s láskou darované

**Srdcaři,
děkujeme vám za nádherné
projekty do 8. ročníku
Srdce s láskou darovaného!**

**Máme radost,
že se naše parta srdcařů
zase o něco rozrostla!**

Podrobné informace o všech ročnících projektu Srdce s láskou darované najdete
na www.srdceslaskou.cz včetně galerie všech soutěžních prací.

Srdce s láskou darované je také na Facebooku!

www.srdceslaskou.cz



Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 6 | EPIŠTOLY / Kdo neskáče, sám sobě škodí | 28 | 8. ROČNÍK PROJEKTU SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ
Pravidla, odměny a vše, co potřebujete vědět |
| 8 | ROZHOVOR / Miloslava Ročňáková:
Sport je můj život | 36 | DEBATA / Jak řešit neshody?
Rozhodně o nich diskutovat a vyjít si vzájemně vstříc |
| 12 | CESTA ZA SNEM / Promalujeme se k radosti! | 40 | INSPIRACE / Staňte se svým osobním kronikářem |
| 16 | REPORTÁŽ / Místo ústavu domov | 44 | ROZHOVOR / Jak se připravit na bohaté stáří |
| 20 | ROZHOVOR / Stanislav Martinec:
Podnikání je o službě. Měli bychom tvořit lepší svět | 46 | HOROSKOP / Jupiter je velký dobroděj.
Věřme, že se brzy projeví |
| 24 | PŘEDSTAVUJEME / Markéta Pekarová Adamová:
Poslání projektu Srdce s láskou darované
dokonale odpovídá mému pohledu na svět | 48 | TVOŘENÍ PRO RADOST / Malování inkoustem |
| 26 | PŘEDSTAVUJEME / Marian Jurečka:
Pomáhat ostatním je normální | | |

Vydavatel:



ANTECOM s.r.o., Blatenská 2166/7, 148 00 Praha 4
IČ: 2836 2926, produkce@antecom.cz, www.antecom.cz
Redakční servis: +420 602 313 176
Šéfredaktorka: PhDr. Jana Jenšíková, jednatelka společnosti ANTECOM,
vydavatelství časopisů TRADE NEWS, AGE a TECH EDU
Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Ing. Martina Hošková,
Štěpánka Kotrbová, Ing. Mgr. Daniel Libertin
Grafická úprava: Hana Melčová
Produkce: Mgr. Marek Jenšík
Datum vydání: 15. 3. 2022
Vydáno v Praze jako dvouměsíčník. MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

Partner:



KOH-I-NOOR HARDTMUTH A.S.
F. A. Gerstnera 21/3
370 01 České Budějovice
Tisk a distribuce: KOH-I-NOOR HARDTMUTH

Za obsah inzerce zodpovídá inzerent.
Žádné části textu nebo fotografií nesmí být používány,
kopírovány nebo jinak šířeny v jakékoliv formě
či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

V tomto čísle máme úvodníky hned dva.

Ne proto, že minule takový textík chyběl a někteří z vás ho prý na obvyklé stránce marně hledali.

Ale proto, že toto číslo je specifické.

Když jsme před několika měsíci připravovali ediční plán AGE na rok 2022, přišlo nám příhodné zvolit pro první letošní vydání jako hlavní téma osvědčené rčení „ve zdravém těle zdravý duch“. Protože jsme v těch dlouhých dvou letech, kdy nás trápí kulatý vir, pochopili, že se o sebe musíme víc starat. V tomto duchu jsme také od ledna začali připravovat články a hodně z nich jich bylo hotovo dávno před strašlivými událostmi na Ukrajině. Úvodník a titulní stranu však do-

končujeme vždy až ve finále. A tak jsme titulku celou předělali a k již hotovému úvodníku připsali další. I když to původní téma je i v tomto kontextu silné. Pokud totiž chceme pomáhat ostatním, musíme na to mít sílu. Fyzickou i duševní.

Tak si přejme spoustu sil a hlavně brzký klid a mír všem lidem dobré vůle!

Jana Jenšíková, šéfredaktorka

Úvodník 1 (původní)

0 radosti ze sportu

Jako dítě jsem žila s cejchem, že nejsem sportovní typ. Vyjádřeno čísly – dvojka z tělocviku, která mi ničila jinak samojedničkové vysvědčení. Už od základky.

Přitom jsem pro tu výbornou dělala psí kusy. Třeba na sedmou ranní před vyučováním chodila na doučování z tělocviku. Zaboha jsem totiž neudělala výmyk, ať se dělo, co se dělo. Slovy tělocvikáře za to mohl můj těžký zadek a žádné svaly na rukou. O. k. Ale hlavně jsem se strašně bála, že když se přehodím přes tu tyč nahoře, tak přelítnu a sletím – a něco si přelámu. V tom lepším případě.

Takže i když jsem dobře bruslila a docela slušně lyžovala, protože u nás v horách to uměl každý, ve školce s míčem s přehledem porážela všechny ze sousedství a hodně dobře mi šel ping-pong, v tělocviku jsem prostě neplnila normu a nestačila s dechem.

A jelikož stokrát opakované se stává skutkem, v hlavě jsem si to nastavila tak, že sport není můj rybník a že jsou docela jiné věci na světě...

Až pět křížků a kamarádka Alice, která se vrátila z dalekých cest jako zkušená jogínka, mi otevřely oči. Díky této zvláštní životní konstelaci jsem si pohyb zamilovala a zjistila, že bez něj vlastně nemůžu už mnoho let žít. Nejde o výkon, ale o radost, kterou při něm zažívám.

O tento pocit mě bohužel někteří školní tělocvikáři na dlouhá léta ochudili. A přitom stačilo tak málo – kdyby se tělocvik neklasifikoval. Určitě by ze mě spadla mnohá tíha, nejen odpovědnosti, a možná bych se na ty hodiny tenkrát i těšila a nesnažila se hledat cesty, jak se jim vyhnout.

A závěr? Nepoměřujme se s ostatními a mějme radost nejen z pohybu, ale i ze života!

Jana Jenšíková

P. S. Zpěv mi naštěstí šel. Zpívala jsem ve sboru a hrála na piano. Ovšem někteří spolužáci prostě jinak než falešně zapět nedokázali. Měli kliku, že tímto předmětem vládly báječné paní učitelky. Jinak hrozilo, že je snížena známka z hudební výchovy nadlouho připraví o radost z hudby.



Úvodník 2 (aktuální)

0 slézu alias malvě na titulce

Když jsme na začátku února vybírali jarní motiv na obálku, přicházely v úvahu nejrůznější: krokusy, modřenec, narcisy, rozkvetlé stromy... Sléz neboli malvu nám vybrala Alina.

Alina je ukrajinská maminka, která dorazila se svými dvěma dětmi, jedenapůlroční Aničkou a čtyřletým Románkem, a s babičkou Taniou k naší kolegyňce Martině právě v době, kdy jsme dokončovali toto AGE. Opustila domov ve vesničce asi sto kilometrů od Kyjeva, kde se musela s dětmi skrývat před nálety ve vlhkém sklepě. Románek od té doby pořád kašle.

„Válku nikdo nečekal. Naše rodina byla donucena opustit rodnou Ukrajinu a hledat bezpečí pro děti. A cílovou zemí se pro nás stala Česká republika. Velké díky dobrovolníkovi Honzovi Hegrovi, který nás odvezl z polských hranic a přivezl do Chýně k Martině Hoškové, která nás krásně přivítala. A taky pomohla zařídit různé věci pro naši rodinu,“ říká Alina.

A Martina k tomu podotýká, že výsledná podpora jedné konkrétní rodiny je vždy součtem spolupráce mnoha lidí, kteří se na ní každý svým dílem podílejí. Doprava od hranic, ubytování, finanční dary, materiální dary, zjišťování informací...

Když začnete počítat a rozhlédnete se kolem sebe, zjistíte, že se do konkrétní pomoci zapojily už miliony z nás. I v tomto případě platí, že není velkých a malých dobrých skutků. Každý pomáháme podle svých možností a každému za to patří obrovský dík.

A kytky na titulce? Oficiálním národním symbolem Ukrajiny je slunečnice. Ovšem od Aliny jsme se dozvěděli, že neoficiálně je „jejich“ kytičkou právě sléz (ukrajinsky i latinsky malva), který roste ve většině zahrádkách. Je oblíbený pro své léčivé účinky, mimo jiné pomáhá při hojení ran. A tak ho symbolicky posíláme lidem (nejen) na Ukrajině. Bude ho třeba hodně, aby se hluboké rány zacelily.

Jana Jenšíková

EPIŠTOLY

KDO NESKÁČE, SÁM SOBĚ ŠKODÍ

Prosté pravdy
mají nakonec
vždycky vrch.
Nebo ne?

Také máte rádi Študáky a kantory Jaroslava Žáka a z nich vycházející filmové evergreeny Škola základ života a Cesta do hlubin študákovy duše? Skvělý humorista v té kouzelné knížce i jako spoluautor obou filmů rozehrál brilantní šachovou partii sám se sebou – někdejší gymnazista s pozdějším středoškolským profesorem. A že byl také aktivním sportovcem (na rozhraní obou výše zmíněných životních poloh především lehkým atletem pražské Slavie), napsal i Vydržte až do finiš! – právě tak zasvěcenou a stejně zábavnou knížku o sportu a sportování všeho druhu.

Tehdejšímu profesorovi latiny a francouzštiny na gymnáziu v Jaroměři bylo třiatřicet let, když ji v prvním roce nacistické okupace naší země zadal k vydání. Nejprve ovšem musel být rukopis podroben protektorátní cenzuře. Když k ní doputoval, mrkl prý zaměstnanec cenzurního úřadu na titul knihy, spiklenecky se ušklíbl a řekl: „Vydržíme!“ A stalo se. Prosté pravdy mají nakonec vždycky vrch. Nebo ne?

Samotný název knihy tenkrát cenzor závadným neshledal. Kupodivu – protože v jejím závěru vyškrtl nejenom radu boxerovi, jak si počínat v souboji s mnohem silnějším soupeřem, ale i úplně poslední větu: „Vydržte až do finišu, a nejen to, vydržte i ve finiši!“ I jinak se nad textem vyřádl. Za oběť mu padly už úvodní řádky v podobě, ve které se poprvé mohly objevit na světle světa až v druhém vydání z roku 1946:

„Češi jsou národ svérázný a zejména svěhlavý. Koupají se s oblibou na zakázaných místech, šlapou po trávníku a naskakují za jízdy. Se zdarem se pouštějí do úkolů, které jsou předem považovány za neproveditelné.

Český spisovatel – například – se poučí v odborném díle, že humor je vzácná květinka (lépe bylinka), které se daří jen v dobách blahobytu a pohody. A protože naše éra slyne značnou ponuřostí, pustí se český autor natruc do psaní humoristické knihy.“

Podle těsně poválečného Slovníku soudobých českých spisovatelů v našem případě jde o „parodii na sport, knížku črt a besed, sportovní mluvou promíšených lehkých statí o známých sportech. Pod narážkami a srovnáními s anticickým duchem tkví mnoho skryté pravdy i kritiky dnešních ‚milovníků‘ sportu.“ I tak šroubovaně se to koneckonců dá vyjádřit. Hlavně však ta po študácku rozpustilá malá encyklopedie sportu, sportovců a v neposlední řadě jejich fanoušků byla a je velká sranda.

Začíná zostra, pozváním k maratonskému běhu, proloženému anketou, co že to vlastně je sport. Knížku jsem četl poprvé, ale zdaleka ne naposled, jako jedenáctiletý kluk posedlý míči a míčky všech formátů (plus pukem). Tehdy jsem se z mnoha zábavných příspěvků do ankety nejvíce zasmál odpovědi fiktivního terciána: „Sport je, když má náš tělomrsk chřípku a místo těláku deme čutat.“ To jsem ještě netušil, že o pár let později v septimě zažiju našťestí nedlouhý tělocvikařský záskok starého sokolského – v té době ovšem už spartakiádního – cvičitele. Blahobytně vyhlížející pán v kompletním obleku, s kravatou a zapnutým sakem, pouze pro tu akci přezutý z polobotek do tradičních cviček, nás pokaždé celou hodinu z postavení mezi dveřmi tělocvičny za vydatné pomoci píšťalky týral prostnými, při kterých dbal pouze, toliko a jen na synchronii našich pohybů. Cimrmani by si na něm zguští. Nám pil krev.

Tenkrát mě náramně – i když jinak – pobavil také výrok připsaný profesorovi latiny: „Sport mírně provozovaný, míním tím hlavně vydatné procházky a studenou sprchu, má blahodárný účinek na čívy a celou tělesnou soustavu. Nadměrné pěstování sportu je zhoubu, vede k obhroublosti a odvádí mládež od studia.“

Dnes už mi ta první věta není zase až tolik k smíchu. Šestaosmdesát je šestaosmdesát, s tím nic nenadělám. Sportování, i závodního, jsem si v životě užil až až, ale dávno jsem nad ním udělal kříž. Už si ani nevzpomenu, kdy jsem se naposled dopustil něčeho, co by se poctivě dalo nazvat sportovním výkonem. Také přestávky mezi vydatnými procházkami se mi v poslední době, čert ví proč, víc a víc prodlužují. A nejenom proto, že co jsem dřív stihl za hodinku, na to dnes potřebuji nejméně trojnásobek toho času... Ale brečet nad tím? Tak to tedy ne!

Dokud člověk dýchá, hýbat se musí. To je na beton! I kdyby zůstal jen u toho, že se každý den párkrát pro něco ohne nebo jde do dřepu, víceméně pro nic za nic si vyšlápne schody, odpustí si jet stanici či dvě tam, kam se dá docela v pohodě dojít pěšky. Že si tu a tam poskočí, jen tak sám sobě pro radost – a třeba i pro pobavení...

Ono ale není poskakování jako poskakování. Být okřídlený slogan „kdo neskáče, není Čech“ míněn jako výzva k jakémukoli zdravému pohybu na v mezích současných možností zdravém vzduchu, ať si ho pro mě za mě, kdo chce, vyšije

třeba na prapor. Ne, že bych se neuměl radovat z každého úspěchu našeho sportu. Ale vyskakovat v davu na náměstí, kdykoli zavelí moderátor takového celebrování, to vskutku není způsob, kterak si udržet zdravé tělo. Tím méně pak k tomu, aby v něm sídlil zdravý duch.

Co na to jít odjinud? Třeba pod heslem „kdo neskáče, sám sobě škodí“. Méně slavit úspěchy a o to více na ně zadělávat? Kdoví, třeba jich přibude. Jak se tak ohlížím po posledních letech, bylo by na čase...

Ostatně jen pro všechny ty medaile, diplomy, mistrovské tituly, poháry a vavříny přece drtví většina z nás nesportuje. A dobře to ví. Jak se tak ohlížím, moc jsem toho ve svém někdejším sportování nevyhrál. No a co? Rozhodně ničeho nelituji, dokonce ani sem tam nějakého toho šrámu nebo modřin.

Tak je to třeba vštěpovat i těm úplně nejmladším. Když z nich vyrostou šampioni, fajn. Když ne, taky fajn. Hlavně, když si to pořádně užijí. Určitě jim při tom zbudou chvíle i na mobil.

Hierarchie sportovních triumfů má tvar pyramidy se širokou, ale opravdu zatraceně širokou základnou. Špička je pro vyvolené. Na nás ostatní zbývá radost z pohybu, z dobré party, ze života, který je se sportem hned o dost bohatší. A pozor – ono to vůbec není málo!

Miloslav Jenšík

Ilustrace: Shutterstock



Dokud člověk dýchá, hýbat se musí. To je na beton!



Miloslava Ročňáková: Sport je můj život

Odznak zdatnosti plnila i naše maminka

S Miloslavou Ročňákovou, předsedkyní Sdružení veteránů Českého atletického svazu, držitelkou řady titulů mistryně Evropy a světa ve veteránské atletice, trenérkou a bývalou vysokoškolskou učitelkou, jsme se setkaly pár dní před Jizerskou padesátkou. Pravidelně závodí na pětadvacetikilometrové trati klasickou technikou. Letos se na ni vydala počtyřicáté. A než jsme doladili korekturu těchto stránek, připsala si do atletického životopisu další rekordy: Nejstarší účastnice Jizerské 25 a sto desátá v cíli mezi 418 závodnicemi a závodníky na této trati.



Miloslava Ročňáková se svým
manželem Karlem Matznerem
na vrchu Homole na Silvestra 2020

Zleva zprava slyšíme, že děti a mládež pořád vysedávají u počítačových her, nedají z rukou chytrý telefon a korunu tomuto trendu nasadila distanční výuka. Měli jsme jako generace vyrůstající bez informačních technologií lepší podmínky pro harmonický rozvoj?

Pokud máme na mysli přirozený a všestranný pohyb, tak určitě. Po vyučování – bydleli jsme tehdy na okraji Karlových Varů a měli jen kousek do přírody – jsme hodili školní aktovku domů a šli s partou lítat ven. Spontánním pohybem jsme si vytvořili solidní pohybový základ, doplněný dobrovolnými aktivitami ve sportovních kroužcích. Teď nám lockdowny ukázaly, jak současná mladá generace bez pohybu a osobních sociálních vazeb trpí. Životní styl rodin se však za uplynulých třicet let postupně změnil. Pohybovou aktivitu dětí dnes limitují hlavně čas strávený u počítačů či chytrých telefonů, způsob života rodičů, jestli se věnují sportu nebo nějaké pohybové aktivitě sami i s dětmi, a někdy i finanční možnosti rodičů. Ale určitě panují rozdíly mezi městy a venkovem.

Jablko nepadá daleko od stromu

Celý život aktivně sportujete. Věnovala jste se sportu i jako pedagožka, dobrovolná trenérka a sportovní organizátorka. Vedla vaše cesta k atletice přímo?

I když pocházím ze sportovně založené rodiny, tak trochu oklikou. Tatínek zamlada dělal atletiku, maminka byla sokolka a hrála ping pong. V roce 1960 jsme se přestěhovali do Příbrami a tam jsem v TJ Baník začala jako dorostenka s atletikou. Přitahoval mě vytrvalostní běh, ale olympionik Gejza Valent starší mě tlačil do koule, oštěpu a disku.

Po nějaké době jsem si přece jen prosadila běh, i když tenkrát pro ženy byla nejdelší trať osmistovka. Patnáctistovka byla zařazena až v roce 1964 a o pětce, desítce a maratonu jsme si mohli nechat ještě dlouho jen zdát. Sen zaběhnout si maraton jsem si splnila později až jako veteránka v 37 a 38 letech.

Po roce 1965 se začala v Československu formovat atletika veteránů a také tatínek se vrátil k atletice. Dokonce z ME ve Veroně 1988 si přivezl stříbrnou medaili a dodnes drží český rekord na 200 metrů v kategorii mužů 65–69, který tam zaběhl. V Příbrami spoluorganizoval soutěž v klasickém pětiboji a vydával zpravodaj pro veterány.



A co volba vašeho studijního oboru?

Ani s tou to nebylo jednoduché. Rodiče měli obavu, že tělovýchova a sport není to pravé, že můžou přijít úrazy a zranění a že se tím neuživím. Tak jsem se přihlásila na Vysokou školu ekonomickou. Sice jsem uzavřela první ročník, ale studia jsem zanechala, nastoupila do zaměstnání, později přešla na ústřední výbor Československého svazu tělesné výchovy a ve volném čase trénovala mladší žactvo na Dukle. Nakonec jsem vystudovala dálkově Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, obor tělesná výchova a zeměpis, podobně jako moje sestra. Nejmladší bratr šel na Fakultu tělesné výchovy a sportu (FTVS) rovnou, protože rodiče, kteří nás odmala vedli ke sportu, časem pochopili, že jen sklízejí, co zaseli. A v současnosti? Všichni v rodině se věnují sportu a turistice. I naše rodinná setkání mají sestavený sportovní program.

Od roku 1974 až do roku 2008 si vás studenti Pedagogické fakulty UK pamatují jako odbornou asistentku na katedře tělesné výchovy. Mohla byste na základě svých zkušeností srovnat fyzickou kondici svých studentů?

Když jsem porovnávala výkony studujících v různých disciplínách v devadesátých letech a jejich předchůdců v šedesátých letech, neshledala jsem velké rozdíly. Ale od té doby se asi leccos změnilo.

Nikomu nechyběl talent a zájem?

Asi jsem měla štěstí. Pedagogickou činnost jsem začínala v Sokole, později jako trenérka atletiky na Dukle, kam už chodily děti, které měly o sport zájem. Na fakultě jsem převážnou dobu učila budoucí učitelky na prvním stupni, které si učitelství vybraly jako obor. Samozřejmě ne každý student preferoval tělesnou výchovu, někdo byl talentovaný

^
Ještě skok přes potok a rovnou do cíle. Velká kunratická 2019

Nejde ani tak o výkon, ale o touhu po pohybu po celý život.

Vítáme další sportovní nadšence

„Pečovat o své zdraví a kondici a mít radost z pohybu je důležité bez ohledu na dobu. Po roce osmdesát devět se však konečně otevřely hranice a mohli jsme se účastnit veteránských mistrovství Evropy, mistrovství světa v atletice a WMG (World Masters Games) – veteránských sportovních her – obdoby OH,“ zdůrazňuje Miloslava Ročňáková. „V ČR došlo v roce 1994 k ustavení SV ČAS – Sdružení veteránů Českého atletického svazu jako dobrovolné organizace sdružující atlety veterány (od 35 let) se zájmem o závodní, organizační i další činnost. Navázalo tak na činnost komise veteránů ČAS. Od té doby reprezentuje SV jako národní veteránská organizace české atlety dříve narozené v mezinárodních asociacích WMA (World Masters Athletics) a EMA (European Masters Athletics). Sdružení veteránů má dnes v evidenci na 1200 členů a rádi mezi sebou uvítáme další zájemce.“

Více informací: www.atletika.cz/clenska-sekce/veterani

> Rodinný tým Miloslavy Ročňákové. Setkání v Horšovském Týnu

>> Veteránská výprava ČR na Mistrovství světa Perth 2016

spíš na hudební výchovu nebo jiným směrem, a měl někdy problém splnit výkonnostní limity. Ty byly vedle teorie, pravidel a hlavně didaktiky součástí studia. A tak jsem přimhouřila trochu oko a vyžadovala od nich alternativní činnost, třeba pomoc s organizací závodu pro děti. Důležité je přihlídnout ke schopnostem, nabídnout z široké škály pohybových aktivit ty atraktivní, a pokud se s výběrem trefím, zvyšovat nároky. Nejde ani tak o výkon, ale o touhu po pohybu po celý život. To ovlivňuje rodina a škola.

Nemáte dojem, že po roce osmdesát devět se sport ve veřejném prostoru až na výjimky zredukoval na profesionální aktivity a byznys se službami souvisejícími s pohybem?

Nechtěla bych se pouštět do paušální kritiky, i když organizování a provozování sportu se stalo regulérně nabízenou placenou službou pro veřejnost. Její přípravě se dokonce věnuje baka-lářský studijní program zaměřený na management na FTVS UK v Praze i na UP v Olomouci. Spatřuji rozdíly mezi velkými městy a regiony. Mám dojem, že mimo velká města se najde více zapálených nadšenců, kteří vedou kroužky a sportovní oddíly pro děti a mládež a pořádají pro ně soutěže za minimálních finančních prostředků nebo zdarma a ve svém volném čase.

Sport pro všechny aneb Olympijská inspirace

Pohybujete se v oblasti dobrovolné masové tělovýchovy prakticky celý život a dokázete na základě osobních zkušeností srovnat podmínky před rokem osmdesát devět a po něm. Spatřujete v něčem kontinuitu?

Před pár lety mi udělala radost iniciativa bývalých olympioniků v desetiboji, Roberta Změlíka a Romana Šebrleho, k nimž se připojili i další přední sportovci-veteráni, kteří přišli s projektem Odznak všestrannosti olympijských vítězů. Cílem je zlepšit svou fyzickou kondici a zpopularizovat sport jako volnočasovou aktivitu pro každého. Program je koncipován nejen pro děti, ale pro celou rodinu, zdatnější i méně zdatné jedince. Navázali tak na tradici Odznaku zdatnosti (OZ), jehož inovovanou koncepci, oproštěnou od ideologického nánosu, jsme jako členové tehdejší komise OZ s manželem vypracovali v roce 1982. Mezi atlety veterány je řada těch, kdo se účastnili národních finále v Odznaku zdatnosti a rádi na to vzpomínají.

Do dobrovolných funkcí se lidi nikdy moc nehrnuli. Jak se vám podařilo dát dohromady akční představenstvo Sdružení veteránů ČAS, kde každý člen má ještě své pracovní povinnosti?

Cesta vede přes zvolené iniciativní jednotlivce. Není mnohdy jednoduché zajistit pořádání 12 mistrovství ČR (halové, na dráze, víceboje, mimo dráhu – silniční běhy, kros, běhy do vrchu atd.), vést matriku, hospodaření, webové stránky, vydávat zpravodaj a další. Ale daří se to. Prvním předsedou byl zvolen Karel Matzner s desítkami let zkušeností a jazykovou výbavou potřebnou pro styk se zahraničím. Funkci předsedy vykonával až do svých osmdesáti dvou let, poté se v roce 2011 stal čestným předsedou. A na dvě funkční období byl zvolen také do předsednictva EMA.

Jak interně komunikovala organizace o několika stovkách členů z celé republiky, když u nás ještě nebylo po internetu vidu ani slechu a počítače byly vzácností?





V prosinci 1991 jsme vydali nulté číslo zpravodaje Veteránská atletika a od roku 1992 jej jako čtvrtletník distribuujeme mezi své členy. Ujala jsem se toho. Vzorem mi byl zpravodaj vydávaný kdysi tátou v Příbrami. Začínali jsme skromně, texty se psaly na psacím stroji a rozmnožovaly na cyklostylu. Adresy na obálky se psaly ručně a zásilky rozesílaly poštou. Počítače jsme začali využívat postupně a nové technologie nám umožnily zvýšit počet stran a rozsah pravidelných i aktuálních příloh.

„Nevěste tretzy na hřebík!“ vyzývá na přebalu Toulek historií veteránské atletiky její autor Karel Matzner – váš manžel, který svůj poslední závod běžel v neuvěřitelných dvaadevadesáti letech. Na koho cílil?

Na každého, kdo má radost z pohybu a chce si udržet co nejdéle dobrou fyzickou a psychickou kondici. A rád se setkává s lidmi stejného zájmu – u atletiky.

Ve zmíněné knížce je poměrně obsáhlá kapitola věnována zajímavým startům českých veteránů na mezinárodních závodech. Jaký byl o společné akce zájem?

Velký. Pro starší atlety bez velkých zkušeností s cestováním do zahraničí představovaly zajímavou příležitost – startovat na mistrovství Evropy či světa a přitom poznat jiné země a jiné kontinenty. Proto jsem v roce 1991 založila Studio Sláva, jehož posláním bylo obohatit společné cesty na atletické soutěže i o turistiku. Cestování v partě se však těší popularitě dodnes.

Do světa za sportem a poznáním

Sportovní výkony si musíte sami tvrdě odpracovat. Jak je to s financováním soutěží?

Pokud se týká soutěží u nás, Český atletický svaz přispívá na činnost SV ČAS, zejména pořádání mistrovských soutěží veteránů (pronájem stadionu, haly, rozhodčí apod.). Jinak veškeré náklady na dopravu, ubytování a startovné u nás i v zahraničí si platí každý sám. Někteří závodníci mají možnost sehnat si sponzora.

Kam se chystáte letos?

Kalendář domácích soutěží máme plný již na celý rok, začínáme v březnu ve Vítkovicích, kde se uskuteční halové mistrovství ČR, a další velkou akcí je mistrovství ČR veteránů v atletice začátkem června v Rumburku, kde startuje pravidelně kolem 200 závodníků. V každém měsíci jsou dva až tři závody.

Co se týče startů v zahraničí, po únorové účasti na mistrovství Evropy veteránů v halové atletice v Portugalsku vyjedeme v květnu do italského Grosseta na mistrovství Evropy mimo dráhu; běží se tam 10 kilometrů a půlmaraton a chodci mají trasu 10 a 20 kilometrů. Koncem června se chystáme do finského Tampere na mistrovství světa.

Za časopis AGE přejeme šťastnou cestu a spoustu medailí!

S Miloslavou Ročňákovou hovořila Věra Vortelová

Foto: archiv M. Ročňákové

PhDr. Miloslava Ročňáková (1945)

Vystudovala PedF UK Praha. Do odchodu do důchodu v roce 2008 pracovala jako odborná asistentka na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK. Předsedkyně Sdružení veteránů Českého atletického svazu. Celoživotní aktivní atletka a dobrovolná tělovýchovná organizátorka a propagátorka tělesné výchovy a sportu pro zdraví a radost. Je pětinasobnou mistryní Evropy na 2000 m překážek, trojnásobná mistryně v krosu na 8 km, mistryně světa v hale na 3000 m, držitelka pěti zlatých a devíti dalších medailí ze světových a evropských veteránských her, účastnice lyžařského Vasova běhu na 90 km ve Švédsku, má za sebou 48 startů na Velké kunratické, 28 na Běchovicích, 40 na Jizerské padesátce a dalších.

Ing. Karel Matzner (1929–2021)

Stavební inženýr. Stavbyvedoucí přehrad Lipno, Nechanice, Vrchlice a Želivka I. Jako vedoucí pracovník se podílel na výstavbě pražského metra. Po odchodu do důchodu se stal generálním sekretářem České tunelářské asociace a šéfredaktorem odborného bilingvního časopisu Tunel. Zakladatel Sdružení veteránů ČAS, jeho předseda a později čestný předseda. Mnohonásobný mistr světa a Evropy v běžeckých disciplínách od 400 m po půlmaraton v různých veteránských kategoriích. Spolupořádal podnikové sportovní hry, absolvoval řadu maratonů, pravidelně startoval na Běchovicích, Velké kunratické, Jizerské padesátce a dalších soutěžích.

Promalujme se k radosti!



Je možné se promalovat k radosti? Jitka Zajíčková to nejen tvrdí, ale sama je toho živým důkazem. Malování jí nejednou pomohlo vyrovnat se s nesnadnou životní situací a naplnit srdce nadějí. Navíc už dvě desítky let se mu věnuje profesionálně. Miluje především akvarel – pro jeho kouzlo a hravost, kdy do malby vstupuje náhoda, barvy se vrství a prolínají a na papíře se pak dějí věci... To kouzlo může pomoci objevit i vám.



I vaše duše umí malovat

Snad každé dítě rádo maluje. Malování je pro ně hrou. Ale může být také útočištěm jako ve vašem případě.

Ano, řekla bych, že u mne bylo i terapií. Prodělala jsem totiž dětskou mozkovou obrnu a od tří let jsem musela jezdit každý rok vždy na dva měsíce do lázní. Sama, bez rodičů. Zvládala jsem to skoro bez slziček právě díky malování. Všechny své smutky jsem vždycky vykreslila na papír a hned mi bylo líp. Postupně jsem tam začala malovat obrázky i s menšími dětmi, než jsem byla já – a v tu chvíli jsem pochopila tu úžasnou sílu, kterou výtvarno má. U malování jsem pak zůstala a celé roky si malovala jen tak pro sebe. Vystudovala jsem něco jiného.

Můžete prozradit, co to bylo? A čím jste vlastně chtěla být, když jste byla malá?

Strašně moc jsem chtěla být archeoložkou, ve hře byla i umělecká průmyslovka. Ale nakonec mě moje třídní, která věděla, že miluju knížky a mám pedagogické vlohy, nasměrovala na střední knihovnickou v Praze. Dnes už ta škola neexistuje. Následovala Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, obor informační věda a knihovnictví, a potom jsem pracovala v Knihovnickém institutu v Národní knihovně. Ty každodenní cesty do práce uličkami Starého Města pražského a Klementinem jsem měla moc ráda.

Kdy vám malování vstoupilo víc do života?

Je to přes dvacet let, tehdy jsem čekala svého staršího syna. Byla jsem doma na rizikovém těhotenství a chtěla jsem se něčím zabavit. Už dlouho

jsem chodila kolem obchodu s výtvarnými potřebami, který byl kousek od našeho domu. Až jsem tam jednou vstoupila, ucítila tu charakteristickou vůni barev, tužek a papírů – a už nebylo cesty zpět. Koupila jsem si první sadu akvarelů, štětce a papíry a byla jsem ztracena. (smích)

Maluju to, co žiju

Co nejraději malujete?

Když byly děti malé, malovala jsem dětské motivy, obrázky pro ně. U syna to byli hlavně kočky a dinosauři. A pak také stroje a technika, ale to mi nikdy moc nešlo. Když se později narodila dcera, rozšířila jsem si repertoár o princezny, víly, šperky a hlavně se naučila míchat spoustu odstínů růžové a fialové. Dnes je mou vášní příroda, květiny. Mám ráda botanickou malbu a moc ráda bych někdy vytvořila malovaný herbář nebo ilustrovala encyklopedii. Ujíždím na těch jemných detailech, jemnoučkých linkách. Když něco takového maluju, tak mě to zcela pohltí a svět kolem neexistuje.

Jak byste čtenářům, kteří vaši práci zatím neznají, popsala svůj jedinečný umělecký rukopis?

Těžká otázka, ale asi bych zmínila právě tu jemnou linku, spíš tlumené barvy a ornamentálnost. Dále také prolínání, hledání a hraní si. Hraní a snění určitě a možná i trochu nostalgie. Sama jsem totiž takovým hledačem, pozorovatelem a sběračem zároveň, což se logicky odráží i v mé tvorbě.

Umění se věnujete dlouho, vyzkoušela jste mnoho výtvarných médií. Co ještě vedle akvarelu máte nejraději?

Bezpochyby tuše! Například tušová malba sumi-e je fenomén, který přetrval věky. Pro mě je to způsob, jak jinak uchopit práci s tuší a akvarelem. A když už jsme u té tuše, miluju také suminagashi, což je prastará technika „plovoucí tuše“.

V mém ateliéru nesmějí chybět ikonické grafitové tužky 1900, práškový grafit, inkousty, tuše, anilinky, uhly, suché pastelky ve všech podobách či umělecké pastelky obyčejné i vodou rozmyvatelné.

Ráda mám například i kvaš. Je to takový silnější bráška akvarelu. Obrázky malované kvašem mohou mít mnoho podob. Jemnou, skoro akvarelovou, a pak tu druhou, kde se ukáže krycí síla techniky.

Nesmím ale zapomenout ani na samotný papír. Nemusí být jen „nosičem“ malby a kresby, ale i z něj se dá krásně tvořit. Stříhat, tvořit koláže...



A nakonec bych ráda zmínila malbu kávou. I když ji nepiju, velice ráda s ní tvořím.

Akvarel je experiment

Raději tedy experimentujete, než sázíte na jistotu. Je to tak?

Ano, experimentuju moc ráda. Celkově jsem tak trochu alchymista, ale pouze co se týče vlastní tvorby. U zakázek si to obvykle moc nedovolím. Je tam přece jen určitý časový tlak a závazek vůči zadavateli.

Často experimentuju s přírodními barvivy z rostlin a připravuju si z nich vlastní inkousty a z pigmentů si míchám vlastní akvarelové barvy. Jednotlivé techniky s oblibou i kombinuju, takže klidně spojím tuše, akvarel a suchý pastel v jednom obrázku.

Akvarel má výhodu v tom, že se dá kombinovat téměř s čímkoli a výsledek je obvykle skvělý. Na jistotu se však při něm nikdy sázet nedá! Ale nepovedené malby dnes již téměř nemám, jelikož z toho, co mi na papíře experimentálně vznikne, se nakonec vždycky dá udělat záměr. Za dvacet let, co maluju akvarelem, už ho trochu znám, vím, co dovolí on mně a já jemu. Máme takový harmonický vztah se vzájemným respektem.

Kde sbíráte inspiraci?

Na prvním místě je příroda a pak dětství. Taková ta bezstarostnost a naivní a přímočarý pohled na svět. Dalo by se říct, že se do jisté míry specializuju na botanické umění. Jsem otrokem detailu, takže zkoumám různé přírodniny, peříčka, houby, lišejníky, zvadlé květiny. Cokoliv, co mi padne do oka. Kromě toho se také věnuju tvorbě ilustrací do knih nebo pro svoji volnou tvorbu.



< ^
Jitka Zajíčková
a její kouzelný akvarel



^
Maluje celá rodina

>^
U Zajíčků mají rádi kočky.
Proto jsou také často na Jitčiných
obrázcích. Toto jsou kocourci
Tymián a Špiček

>>^
Na jedné ze skupinových děl
v ateliéru v Praze 2

Malování
je hledání,
hraní a snění.



Máte nějaký umělecký vzor? A jste stoprocentní samouk?

Ano, jsem stoprocentní samouk. K tomu, co dnes umím, jsem se prostě promalovala. Vzorů mám nepočítaně a asi je ani všechny jmenovat nelze. Od dětství jsem si ráda prohlížela ilustrované knihy a encyklopedie a u toho vstřebávala a formovala svůj vkus a citění.

Co a koho bych určitě vypíchla, jsou středověké knižní iluminace, mistři botanické ilustrace napříč staletími, z nich jmenovitě Pierre-Joseph Redouté či geniální Albrecht Dürer s jeho naprosto inovativním pojetím akvarelu, jelikož před ním tato technika jako taková prakticky neexistovala. Umělkyně, o nichž toho často ani moc nevíme a mezi něž patřila třeba Marcia, o které píše Boccaccio. Dále také Sofonisba Anguissola, Rachel Ruysch, která se dokonce dostala do malířského cechu v Haagu. Z dalších Adriena Šimotová, Frida Kahlo, Georgia O'Keefe. Je jich spousta!

K technice akvarelu mě přivedly akvarely Mirko Hanáka. Hledala jsem postupy, jak se jeho genialitě přiblížit. Když jsem se potkala s asijským stylem tušové malby a zkombovala ji s akvarelem, řekla jsem si, že by to mohlo být ono!

Mohou se naši čtenáři někde inspirovat a prohlédnout si vaši práci naživo?

V minulosti jsem měla několik výstav různého zaměření. V současné době se vlivem pandemie bohužel prezentuju především online. Mimo web akvarelsjtkou.cz, kde vedu také obsáhlý blog o akvarelu, jsem k vidění na Instagramu, Facebooku. Mám i malý e-shop s autorskou tvorbou.



Ve fyzické podobě najdete moje ilustrace v několika knihách, návodech a článcích pro různé časopisy, občas jsem k vidění v televizi, třeba v Sama doma. Aktuálně je asi nejlepší cestou přihlásit se ke mně na kurz, kde mi můžete nahlédnout doslova pod ruku při práci. Budu se moc těšit!

Za rozhovor děkuje Jana Jenšíková

Foto: archiv Jitky Zajíčkové

Zdroj: Koh-i-noor Hardtmuth



„Srdce s láskou darované je krásný projekt.
To svoje věnuju všem těm, kteří o někoho pečují.“

Jitka Zajíčková

Můj příběh

Jsou 70. léta 20. století a v jedné malé nemocnici se o tři měsíce dřív narodí malá holčička. Je droboučká, musí ji opakovaně křít. Maminka se o ni bojí, je zdravotnice, ví, co předčasný porod může nést za rizika. Od lékařky zaslechne slova: „Možná by bylo lepší, kdyby malá nepřežila...“

- Holčička putuje na tři měsíce do inkubátoru a maminka domů, kde se pokouší o odstříkávání mléka, aby ho vozila do nemocnice. Žádné návštěvy, klokánkování, jako se praktikuje nyní, nic. Jen dva telefonáty denně, ráno a večer, jestli dcera žije. Pokaždé, když vytáčí číslo do nemocnice, zastaví se v ní srdce hrůzou z toho, co uslyší.
- Když konečně pustili holčičku domů (hodná sestřička ji zvažila s mokrou plínkou, aby splnila váhový limit), mají konečně ty dvě prostor na to, najít k sobě cestu.
- A taky začíná kolečko rehabilitací a cvičení. Předčasný a komplikovaný porod si vybral daň v podobě dětské mozkové obrny. Takže cvičíme. Metoda geniálního doktora Vojty nese výsledky stejně jako náročná každoroční léčba v lázních, kam se v té době jezdilo bez doprovodu rodičů a na dlouhé dva měsíce.

Stříh – jak si to pamatuju já

- S lázněmi v raném dětství mám hned několik vzpomínek. Erární kostkované flanelové košile a hnědé bavlněné punčocháče a taky hádání se sestrou, že opravdu nepotřebuju plínku na noc (ve třech letech), stříhání doma, abych v lázních neměla dlouhé vlasy, provlékání šňůrek do uší místo náušnic, pravidelné preventivní odlišování... A taky občasné soucitné pohledy kolemjdoucích, když nás sestřičky vzaly na vycházku.

A jak to mám teď?

- Vystudovala jsem střední a vysokou školu, vdala jsem se a mám skvělého manžela a dvě úžasné děti. (DMO – dětská mozková obrna není dědičná ani infekční. Jde o postižení centrální nervové soustavy. Lidé si ji často pletou s dětskou obrnou, proti které se očkuje.)
- Měla jsem vlastně štěstí v neštěstí: moje forma obrny je spíš lehčí nebo středně těžká, jak mám uvedeno v lékařských zprávách. Mám postiženou pravou polovinu těla. Chodím bez berlí. S tím, že musím každý den cvičit, jsem se už šžila. Bez toho mi svaly tuhnou a špatně se mi chodí. Mám tzv. spastickou pravostrannou hemiparézu.
- S obrnou souvisí i další zdravotní komplikace. Většinou nejsou pro okolí hned viditelné, ale do života mi zasahují. Záchvaty migrén, zvýšená únava, artróza a další. Zvykla jsem si na to a už s tím umím i nějak pracovat, prostě když jeden den přeženu aktivitu, další musím zvolnit. Dost mi pomáhá, že jsem výtvarnice a lektorka na volné noze, můžu si režim upravovat podle aktuálního zdravotního stavu.

Chci, ale občas nemůžu

- Celoživotní chronická diagnóza dokáže se životem dost zamávat. Často zasahuje do plánů i možností a někdy se nedá moc předvídat, jaký den zrovna budu mít.
- Tohle jsou věci, které zdravá veřejnost často nechápe. Někdy prostě nemůžu, i když bych opravdu chtěla.

Bez poznámek, prosím

- Občas kulhám víc, jindy méně. Někdy skoro vůbec. V pohybu jsem nemotornější. Je to něco, co jsem si nevybrala. Za těch čtyřicet let už jsem získala nadhled, ale v dětství mě to fakt bolelo. Soucitné pohledy, rádobyšep-tané poznámky. Značující věty, co se zaryjou někam hluboko a vyskakují, když je nečekáte.
- Dlouhé roky jsem nosila dlouhé sukně a kalhoty, abych neukazovala svou postiženou pravou nohu s atrofovaným lýtkem, styděla jsem se za podražené podešve bot, kterými vyrovnávám nestejnou délku nohou.
- Až někdy po třicítce jsem tohle všechno hodila za hlavu a nosím si, co chci. Je to osvobozující ☺.

Cesta k tomu ale nebyla snadná, to mi věřte.

Jitka



Kurzy akvarelu s Jitkou

„Předávání toho, co s akvarelem umím, mám ráda. Lidé mají prostě chuť si to také vyzkoušet. Na kurzech si ale ukazujeme víc možností práce s akvarelem – vrstvení, rozmývání... Učím jen v malých skupinkách, takže je čas i prostor na opravdu individuální přístup. Často se stává, že někdo přijde s vytištěnou velmi jednoduchou předlohou z internetu. Tu pod mým vedením namaluje za pár minut a nakonec odchází ještě s jinou, komplexní akvarelovou malbou, o které by si nikdy nemyslel, že ji dokáže vytvořit. To je pro mě velká radost, sledovat, jak mi na kurzy přicházejí lidé, kteří už předem hlásí, že neumějí malovat, a odcházejí s krásnými malbami, zrelaxovaní a nadšení pro akvarel.“

www.akvarelsjitkou.cz

Místo ústavu domov

Každá situace má řešení



Alespoň v pelhřimovském Domově Jeřabina si to myslí. Pomáhají každému, kdo si neví rady, protože už je toho na něj zkrátka moc. Staráte se doma o člověka s postižením a potřebujete si na chvíli vydechnout? Zdravotní stav rodičů či prarodičů se zhoršuje, vyžadují čím dál větší péči, a vy už to nezvládáte? Nemusíte na to být sami. V Jeřabině v tom mají více než padesátiletou praxi, tak se jim nebojte říct o pomoc. A kdo ví, třeba vám k tomu dodá odvalu i náš článek a slova jejího ředitele Petra Krčála.

Z chovance plnohodnotným občanem

Začnete-li se o Domov Jeřabina zajímat, určitě si všimnete dvou věcí. Za prvé to není jen jeden domov a za druhé, kdykoli o sobě mluví, nezapomenou se zmínit, že jsou „plně transformovaní“. Tyto dvě skutečnosti spolu úzce souvisejí. Transformace proběhla před šesti lety, kdy domov se svými klienty odešel ze zámku Těchobuz a život zaměstnanců i mentálně po-

stižených klientů se v dobrém slova smyslu obrátil naruby. Z klasické instituce tradičního typu vzniklo dvanáct domů rodinného typu, z ústavních podmínek, kde byly pokoje pro více osob a oddělení plná lidí, se vytvořil opravdový domov.

Nyní má každý klient svůj vlastní pokoj, který si může vybavit přesně tak, jak si přeje. Domovy mají společný obývací pokoj s kuchyňským koutem, kde se odehrává každodenní život. So-

Žít ve svém
a po svém.

> V Jeřabině se těší z toho, že pracují v týmu a táhnou za jeden provaz



ciální zařízení je vždy maximálně pro tři osoby. Nechybí ani terasa se zahradou. Tyto domovy jsou rozestavěny po celém okrese Pelhřimov. Jak říká ředitel Jeřabiny Petr Krčál, klienti začali žít ve svém a po svém. „Byl to náš sen, který jsme proměnili ve skutečnost. Šlo o náročný proces, který se však vyplatil. Nenajde se nikdo, kdo by se do Těchobuzy chtěl vrátit.“

V současnosti pečují v Jeřabině o 78 klientů s postižením a 51 seniorů. Věkové rozpětí je hodně široké, k nejmladším patří klienti s poruchami autistického spektra, k nejstarším pak obyvatelé Domova pro seniory. Lidé nejsou zavřeni za zdmi ústavů, ale jsou součástí místní komunity, navštěvují společenské akce, udržují sousedské vztahy, vypomáhají si. „Jsem moc rád, že se naši klienti bez velkých problémů začlenili. Rád bych zde také vyzdvihl roli našeho zřizovatele, kterým je Kraj Vysočina, a nesmírně důležité zapojení jednotlivých měst a obcí, kde byla transformovaná bydlení postavena. Bez jejich přijetí a fandění bychom totiž naše současné motto „žít ve svém a po svém“ nikdy nenaplnili,“ chválí si přístup okolí Petr Krčál.

Ve zdravém těle zdravý duch

Když jsem zjistila, jaké aktivity v Jeřabině s klienty podnikají, hluboce smekám jak před zaměstnanci, tak i před klienty. V zimě třeba vyjíždějí na rekreační pobyty do hor, konkrétně letos to byly Krkonoše a Šumava, běžkují, sáňkují, každý den zahajují ranní rozcvičkou. V létě jezdí na výlety do Prahy, Českého Krumlova, Litomyšle a dalších měst, vyrážejí i pod širák. Takové události se vždy plánují dlouho dopředu a všichni už se jich vždycky nemohou dočkat. Po několika vlnách epidemie covidu doprovázených společenskou izolací o to víc. Nyní je Jeřabina plně očkované zařízení, což situaci trochu ulehčuje.

„Výletování patří mezi naše nejoblíbenější aktivity,“ potvrzuje ředitel a pokračuje: „Většinou se setkáváme s velice lidským přístupem zaměstnanců středisek a zařízení, která navštívíme. Člověk si tak uvědomí, jak hluboce se naše společnost proměnila. Ještě před čtyřiceti lety bychom byli izolovaní na zdevastovaných zámčích. Dnes můžeme cestovat a chovat se stejně jako většinová společnost. To je obrovský pokrok.“

Heslu „ve zdravém těle zdravý duch“ podřizují celý program organizace. Klienti vyrážejí na pravidelné procházky i větší túry, oblíbený



je například vrch Křemešník či Děkanská zahrada. Nově do programu zařadili návštěvy Zimního stadionu v Pelhřimově, kam díky započaté spolupráci s mužstvem HC Pelhřimov získali volné vstupenky. Dokonce už vytvořili kotel Domova Jeřabina Pelhřimov. „Máme nejen silné hlasivky, ale také vlastní choreo. Atmosféru živých zápasů si užíváme!“ usmívá se Petr Krčál.

Pohybovým aktivitám se věnují také přímo v sídle organizace. Pořádají zde Hry Jeřabiny, Soutěž o krále parketu či Trojboj Jeřabiny. Do programu zařazují zdravotní výchovu, základy a rozvoj společenského chování. Mnoho klientů studuje na Univerzitě třetího věku a dosáhlo závěrečného diplomu. Někteří se vzdělávají v učebních oborech a získali výuční listy. A zejména díky spolupráci s firmou Huawei se zde intenzivně věnují i novým informačním technologiím.

Často skloňované slovo autismus

Počty osob s poruchami autistického spektra skokově rostou. Péče o ně tak bude čím dál potřebnější. Současné kapacity jsou bohužel nedostatečné a každé navýšení představuje vítanou pomoc. Jeřabina péči o osoby s autismem nabízí a potřebnost této péče si uvědomuje i Ministerstvo práce a sociálních věcí, které poskytl dotaci na přestavbu denního stacionáře na Domov se zvláštním režimem, kde bude pečováno o šest osob s těmito poruchami. Téma autismu řeší i Kraj Vysočina, jenž stavbu také finančně podpořil.



Ve zdravém těle zdravý duch



Ředitel Domova Jeřabina Petr Krčál je velký srdcař. Na obrázku (v popředí vpravo) se svými svěřenci na horách

> Společný pobyt na horách je každoročně odměnou pro všechny

✓ Práce zde rozhodně není stereotypní



Z pokroku v této oblasti mají v Jeřabině samozřejmě radost, což potvrzuje i sám ředitel: „Co mě těší snad nejvíc, je, že naše aktivity na poli autismu rezonují nejen mezi neformálními pečovateli, kteří se v domácích podmínkách starají o osoby s autismem, ale také mezi širokou veřejností. Autismus už zkrátka není tabu.“ V letošním roce bude dokončena druhá část projektu – přestavba bývalého stacionáře v Počátkách. Zde vznikne dalších šest pobytových míst pro lidi s touto poruchou. A naplánováno je i vybudování zařízení pro specifické diagnózy, jako je roztroušená skleróza či následky nehod u mladých lidí. To by mohlo vzniknout v Pelhřimově. V kraji totiž chybí zařízení pro okrajové diagnózy a lidé s nimi pak bohužel končí na psychiatrických klinikách a nikdo je ve svých zařízeních nechce. Svě o tom ví i ředitel Jeřabiny: „Je to tragédie, když člověk projde sedmi domovy a nikde si s ním nevědí rady.“

Spolupráce mezigenerační i mezinárodní

Stejně jako náš časopis AGE i Jeřabina mezigenerační spolupráci moc fandí. A tak do Domova pro seniory v Onšově docházejí předškoláci a školáci z okolí, společně s jeho obyvateli si čtou nebo si povídají. Daří se rozvíjet i spolupráci klientů se školními zařízeními. Jde například o Počátky, kam za osobami se zdravotním postižením pravidelně docházejí děti z místní mateřské školy. V Novém Rychnově zase takové klienty navštěvují děti ze základní školy. „V minulém roce se sem přišli rozloučit devátáci s tím, že se sem budou pravidelně vracet,“ vzpomíná ředitel a dodává: „Mezigenerační spolupráci je potřeba neustále rozvíjet, Česká republika to opravdu potřebuje, protože moderní společnost přinesla spolu s komfortem i posun v bydlení. Dnes spolu více





generací společně moc nežije. Starší lidé si zaslouží péči, vděčnost a společenskou podporu.“

Jeřabina patří mezi první plně transformovaná zařízení v České republice a za dobu své existence zde nasbírali spoustu zkušeností. Ty pak sdílejí nejen v rámci republiky, ale i v zahraničí. Spolupracují s kolegy z Polska či Slovenska, inspiraci nasávali na Islandu a Velké Británii, co se týče péče o seniory, je v mnohém inspirativní také Rakousko. „Vrátím se ještě ke zmiňované Velké Británii,“ zamýšlí se Petr Krčál, „zde za pozornost stojí zejména reformy Margaret Thatcherové, která se z pozice první britské premiérky rozhodla změnit prostředí opravdu velkých ústavů a transformovat je v malé celky. Navíc se jim podařilo podstatnou část zdravotně postižených převést do péče pěstounů. K tomu máme ještě daleko.“

Nicméně v celkovém porovnání se světem bychom obstáli velice dobře. Uvědomil jsem si to při letošním soustředění v Krkonoších, kdy společně s námi byli ubytováni i ruští studenti, kteří se nám snažili opravdu s velkou vervou pomáhat. Pak jsem se od nich dozvěděl, že studují sociální vědy a že velice oceňují naše přístupy. U nich prý by se mentálně postižení takto svobodně pohybovat nemohli. V ten moment jsem si uvědomil, jak obrovsky jsme pokročili nejen v péči, ale i v humanizaci společnosti.“

Text: Martina Hošková

Foto: archiv Domova Jeřabina

^

Srdce Domova Jeřabina bije na správném místě

▽

Kalendář Duše je tradičním propagačním materiálem Jeřabiny. Na konci minulého roku vyšlo třetí vydání, průvodce rokem 2022. Snímky pořídili sami klienti a obyvatelé domovů pod vedením renomovaného fotografa Milana Šustra, jehož fotografie byly použity v předchozích dvou vydáních



Domov Jeřabina Pelhřimov, p.o. je plně transformované zařízení Kraje Vysočina poskytující pobytové a ambulantní sociální služby osobám s mentálním, kombinovaným nebo s jiným zdravotním postižením. V rámci pobytových sociálních služeb provozuje Chráněné bydlení, Domov pro osoby se zdravotním postižením, Domov se zvláštním režimem. V rámci ambulantních sociálních služeb poskytuje služby Denní stacionář a Sociálně terapeutická dílna – žehlárna, mandlovna. A to zdaleka není všechno.

www.domovjerabina.cz

Stanislav Martinec, zakladatel společnosti Koma Modular, stojí nohama pevně na zemi, ale hlavu má v oblacích. „Když chce být člověk úspěšným podnikatelem, měl by mít Gándhího vytrvalost, organizační schopnosti Bati, vizionářství Leonarda da Vinciho či Čapka a Jobsův smysl pro design,“ říká s úsměvem



Stanislav Martinec:

Podnikání je o službě Měli bychom tvořit lepší svět

„Nejlepší lodě nedělají ti, co mají návody. Nejlepší lodě dělají ti, co milují dálky. Já jsem ty návody na mnoho věcí taky neměl, ale snil jsem o nich. Návody jsem postupně vytvořil. Když jsem si povídal se starými baťovci, tak jsem o podnikání ve světě snil. A když se tam po letech ocitnete, naplní vás to štěstím a dodá obrovskou energii.“ Tak nám odpověděl zkušený podnikatel a vizionář Stanislav Martinec, majitel úspěšné cirkulární společnosti Koma Modular, na otázku, co by vzkázal mladým lidem, kteří se dnes rozhodují o svém povolání. A dodal: „Hlavně, ať se nevzdávají svých snů.“

Maminka a Baťa

Letos to bude třicet let, co jste založil svou firmu a dovedl ji postupně k mezinárodním úspěchům. Ale začněme od začátku. Kde se ve vás vzalo to odhodlání? Jaký byl váš vzor?

Vzorů mám hned několik. Ale na prvním místě bych jmenoval svou maminku. I když je jí už osmaosmdesát, stále zůstává mým největším životním vzorem. Jsem jí vděčný, že mám neutuchající touhu a energii přemýšlet o věcech, měnit je, vstupovat do nich. Naučila mě, ať se nikdy nevzdávám! A také tomu, že mám být vždycky čestný a pravdomluvný a pomáhat ostatním. Ona to nám dětem nejen říkala, ale hlavně se tím řídila! Neměla lehký život, byly jsme čtyři děti, někdy to bylo hodně komplikované. Ale byli jsme šťastná rodina a jsme i nyní.

Jak jste se dostal k technice?

Byl jsem třetí kluk a nebylo na mě tolik času. Možná to byla ta výhra. Vždycky mě bavila matematika, fyzika, měl jsem blízko k technice. Jezdil jsem od nás z Vizovic do tehdejšího Gottwaldova (Zlína) na průmyslovku. To město mě nadchlo. Baťovský duch byl cítit všude. A já jsem se toho nemohl nabažit. Procházel jsem se kolem baťovských staveb a snil... Hltal jsem všechno, co jsem se o Baťovi dozvěděl, mluvil s pamětníky. Dodnes ho považuji za největšího podnikatele na světě a hrdě říkám, že jsem baťovec tělem i duší.

Z průmyslovky jsem šel do Ostravy na Vysokou školu báňskou (nyní Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava) studovat obor manipulace s materiálem a robotizace. Ale vždycky jsem se zajímal o spoustu dalších věcí, například o design.

Baťovský duch vás nejspíš poháněl podnikat za hranice, vidíte? Ale to zase předbíháme.

Ano, je to tak. Fenomén Baťa mě asi ovlivnil ve všem. Už od patnácti se stále zajímám o všechno kolem něj. Obdivuji jeho osobnost – vůli, zásadovost, systematickosti, výdrž, spolehlivost, dravost a tak bych mohl s výčtem pokračovat. Být hrdý na svůj kraj, na to, že jsem Čech, nebát se jít do světa. Fascinuje mě nejen to, jak budoval své firmy, ale třeba i jeho náročný, a přitom férový přístup k zaměstnancům.

Učil jsem se i z jeho technického odkazu. Například při koncipování měst využíval principu modularity. Dodnes jsem nepřišel na to, z čeho odvodil základní modul 6,15 krát 6,15 metru, z něhož vycházel koncept baťovských staveb, který umožnil šetřit zdroje a materiál. Naše firma navázala

na jeho myšlenky a díky současným technickým vymoženostem a úrovni vědění moduly materiálově a prostorově obohatila a rozpohybovala. Český pavilon na Expu 2015 v Miláně, který jsme navrhli a nyní nám slouží jako firemní sídlo, chápu jako poctu tomuto geniálnímu podnikateli.

Slušovický kapitalismus

Vraťme se ještě v čase. Kam jste zamířil po škole?

Vyhlédl jsem si na tu dobu velmi progresivní agrokombinát Slušovice. Tehdy se mu přezdívalo „socialistický zázrak“. Fungovalo to tam totiž už za socialismu tak trochu kapitalisticky. Vedli nás k samostatnosti, k tomu, abychom o práci přemýšleli, přicházeli s inovacemi. František Čuba, který byl v čele tohoto družstva, nám otevřel svět vyspělých technologií, přijížděly k nám návštěvy i z dalekého světa, třeba z Japonska. Tehdy jsem měl pocit, že tam koluje baťovská krev. Například když jsem tam jako pětadvacetiletý nastoupil, dostal jsem mentora, staršího zkušeného člověka, který mi pomáhal. Dodnes se některými jeho radami řídím. I když s diplomem, musel jsem nejprve projít dělnickými profesemi: přebíral jsem shnilá jablka na pásu, pak jsem ohrnoval kravám rošty, pytlouval nějaké směsi... Až potom jsem se dostal ke své práci a později i na pozici ředitele. Museli jsme tam velmi intenzivně pracovat, měli jsme za výsledky odpovědnost. Dá se tedy říci, že když po roce 1989 začalo u nás opravdové podnikání, byl jsem dobře připravený.

Hurá, jdeme podnikat

A jak to tedy bylo s počátky Komy?

Měl jsem obrovské odhodlání a chuť začít podnikat, nechyběla mi ani odvaha. A taky podpora mé ženy. To bylo asi na začátku to nejdůležitější. Pronajali jsme si ve Vizovicích areál bývalého JZD, na splátky nakoupili stroje. Na budování firmy padla i skoro celá naše novomanželská půjčka. Začátky byly divoké. Všechno jsme se

Koma Modular s.r.o.

Společnost založená ve Vizovicích vyvíjí, vyrábí, prodává a pronajímá ekologické modulární stavby z prefabrikovaných materiálů. Během několika let se z lokálního výrobce vypracovala v exportéra do zemí několika kontinentů. V jejím produktovém portfoliu jsou stavby pro občanskou a krizovou vybavenost i speciální moduly. Je nositelem titulů Firma roku, Český lídr, Štítky českého byznysu, Exportér roku, Inovační firma a Slušná firma. Aktuálně zaměstnává 262 pracovníků a její loňský roční obrát činil 838 milionů korun.

▼

Vlevo pavilon, který Koma Modular navrhla pro Expo 2015 a nyní slouží jako její firemní sídlo. Vpravo budova Vývojového inovačního centra modularity, které je mozkovým trustem inovací společnosti



>

„Kdo si rozumí při tanci, rozumí si i v životě,“ tvrdí Stanislav Martinec. On a jeho paní tanec milují

> v

Hlava a srdce Komy Modular je také nadšeným sportovcem. Na Jizerské padesátce nemůže chybět

Moje cesta
je hledání,
jak ulehčit
lidem život.

v

Loni obdržela Koma Modular prestižní ocenění Red Dot Award za designový modul Fashion Line Relax



učili za pochodu. Třeba i jazyky, protože jsme chtěli vyvážit na Západ, a ze školy jsme uměli jen rusky. Do toho se nám narodily dcerky.

Ale stálo to za to. Když se ohlédnete, máte být na co pyšní. Za těch třicet let jste už vyrobili sedmdesát tisíc svých modulů, takže byste vlastně mohli postavit celý Zlín. A exportujete prakticky do celého světa. Také vás neomrzelo stále vymýšlet, jak své produkty vylepšit a jak jim dát nový účel.

Víte, posláním naší firmy je pomáhat lidem a obohacovat svět. Myslím, že tak by měli dnes uvažovat všichni podnikatelé. Není to v rozporu s podnikatelskými principy a sám jsem rád, že v Komě už to dlouho platí. Samotný produkt v podobě mo-

dulárních staveb reaguje na současnou dobu, kterou charakterizuje neustálá změna a odklon od prvoplánového luxusu. Modularita zjednodušuje lidem život, modulární stavby jsou přemístitelné a šetří finanční zdroje i životní prostředí.

A naše výrobky testujeme sami na sobě. Například v jednom z modulů jsme dlouho bydleli na zahradě, když jsme rekonstruovali náš baťovský domek. Baťovský proto, že ho skutečně postavil Tomáš Baťa. Ve Zlíně, a nejen tam, je podobných domků hodně a dosud ideálně splňují naši představu o bydlení.

Zodpovědnost za svět, ve kterém žijeme

Stavebnictví patří mezi odvětví, která nejvíc znečišťují životní prostředí, a pro svou činnost odčerpává z přírody materiály, jichž je stále větší nedostatek. O Komě se ví, že právě toto chce svými moduly změnit. Jaké máte další nápady?

Představuji si, že v blízké budoucnosti se objeví modulární domy, které porostou nebo se zmenší podle počtu členů rodiny. Šetrně se ukotví do zkulturnovaného podkladu, aby co nejméně narušily přírodu. Tak zmizí nevyužité prostory a brownfieldy. Dokážeme navrhnout nové koncepty továren, které se budou stěhovat za lidmi, nebo koncipovat model modulární továrny k pronájmu, v němž by si mohli začínající podnikatelé vyzkoušet reálnost svého byznysového záměru. Uplatnění modularity jde napříč obory. Plánujeme třeba výrobu vertikálních zemědělských farem šetřících vodu a energie a vypracovali jsme projekty mobilních továren, které bychom mohli dodávat například na Střední východ a do Afriky.

Ale nepřemýšlím pouze o modulárních stavbách. Například v poslední době jezdím často do Senegalu, kde se podílíme na výstavbě regionálních letišť. A jak tou zemí projíždím, mám spoustu nápadů, jak jejím obyvatelům ulehčit život, vytvořit pracovní příležitosti, aby se jim tam dobře žilo a nemuseli uvažovat o emigraci. Například jsem si všiml, že zhruba polovinu ovoce a zeleniny vyhazují. Neumí ji totiž konzervovat či jinak uchovat. Vzpomněl jsem si na své zkušenosti ze Slušovic, kde jsme vyráběli koncentráty, šťávy, marmelády. Představuji si modulární pracoviště, v nichž by suroviny zpracovávali. Drobné dílny. Už jsme rozjeli první úvahy. Projekty šité na míru. Pokud se to povede, budu mít radost.

Text: Jana Jenšíková a Věra Vortelová

Foto: archiv S. Martince a společnosti Koma Modular





Jedno z předních českých divadel
je tu s námi už 59 let!
A je také patronem našeho projektu
Srdce s láskou darované.



Jan Schmid

Předsedou poroty je tvůrce
a zakladatel Studia Ypsilon Jan Schmid



Do projektu Srdce s láskou darované se mohou dále zapojit:



Martin Dejdar



Petr Vacek



Jan Jiráň



Jiří Lábus



Jan Onder



Pavel Nový



Jana Synková



Petr Vršek

Trvalé štěstí
je pouze
to sdílené.



Markéta Pekarová Adamová:

Poslání projektu Srdce s láskou darované dokonale odpovídá mému pohledu na svět

Rodina je pro ni na prvním místě. Ne náhodou má tedy jména svých nejbližších vytetována na levé paži. „Je to na levém bicepsu blízko srdce, jsou tak stále se mnou,“ říká Markéta Pekarová Adamová, která stojí od podzimu v čele Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Převzala tak pomyslné žezlo od Radka Vondráčka nejen v rámci jedné z nejdůležitějších zákonodárných pozic v naší republice, ale také záštitu nad celostátním projektem Srdce s láskou darované.

Když zůstaneme u toho tetování, před časem se vedly diskuze o tom, proč je v arabštině. Tehdy se někde psalo, že jste si tetování pořídila v době svého dobrovolnictví v jednom z marockých dětských domovů. Mě zaujalo to dobrovolnictví, které je čtenářům našeho časopisu blízké. Jak jste se k němu dostala a kde všude jste takto působila?

To tetování jsem si pořídila až po návratu z Maroka. Je ale pravda, že právě pobyt tam mě svého času hluboce ovlivnil. Kromě Maroka jsem působila jako dobrovolnice ještě v dětském domově v Arménii. V obou případech jsem tak měla možnost být očited svědkem zajišťování péče o jednu z nejzranitelnějších částí společnosti v podmínkách méně vyspělých zemí. Člověk si až přímo na takovém místě plně uvědomí, že kvalita tamní péče je s tuzemskou situací naprosto nesrovnatelná.

Působila jsem také v odlehčovacím centru pro lidi s Downovým syndromem v Srbsku či se účastnila prací na environmentálním projektu ve Skotsku. Dobrovolnickým aktivitám jsem se ovšem věnovala a snažím se věnovat i v České republice.

AGE propaguje tradiční hodnoty, mezi které patří právě rodina, týmovou spolupráci a dobré mezilidské vztahy. Vraťme se k vašemu dětství a rodině. Co vás nejvíc ovlivnilo?

Zásadní vliv na mě rozhodně měli oba moji rodiče a dva mladší sourozenci. Bratr žije se zdravotním handicapem, což naši rodinu stmelilo více dohromady. Byli jsme si díky tomu vždy vědomi křehkosti života. Myslím, že taková reakce není zcela samozřejmá, a jsem za ni rodičům velmi vděčná. Další hodnoty, které považuji za sobě vlastní, jsou vytrvalost a schopnost nevzdávat se tváří v tvář dílčím neúspěchům.

Kdybyste měla sestavit žebříček svých hodnot v dětství, době dospívání a nyní. Prozradíte nám ho? Zůstal by stejný, nebo se časem změnil?

Jistěže změnil. Mnohé zásady vštěpované nám našimi rodiči člověk docení až s delším časovým odstupem. Na druhou stranu výchova k samostatnosti a s ní spojené odpovědnosti, které se mi od poměrně útlého dětství dostávalo, je cosi, za co jsem byla vždycky ráda. Chápala jsem to totiž již tenkrát jako výraz důvěry našich rodičů ve vlastní schopnosti nás dětí. Dnes mi tento přístup dává dokonce ještě větší smysl.

Často slyšíme, že dnešním dětem a dospívajícím chybějí ty správné vzory. Kdo byl vedle rodičů vaším největším vzorem a proč?

Když jsem dospívala, nechávala jsem se inspirovat spíše osobnostmi z blízkého okolí než těmi veřejně známými. V době gymnaziálních studií tak byli mými vzory například starší studentky a studenti z pěveckého sboru, kam jsem chodila. Formující vliv na mě tehdy měli také někteří středoškolské pedagogové, kteří mi pomohli rozšířit obzory a motivovali mě k dalšímu studiu.

Co vás poprvé napadlo, když jste se dozvěděla, že přebíráte záštitu nad osmým ročníkem projektu Srdce s láskou darované?

Říkala jsem si, že poslání projektu dokonale odpovídá mému pohledu na svět. Jsem totiž bytostně přesvědčena, že člověk na tomto světě není a nemá být pouze sám pro sebe. Hodnota člověka se podle mého soudu odvíjí od jeho chování k druhým.

Může to znít trochu jako fráze, ale věřím, že je opravdu nejlepší pomáhat druhým tak, aby si byli schopni pomoci sami. A to zdaleka neplatí jen v politice. My všichni bychom měli na sobě v tomto ohledu pracovat, posilovat nelhostejnost ke svému okolí a pěstovat nesobeckost v sobě.

Co byste vzkázala dětem a dospělým, kteří se projektu účastní? Za těch osm let už jsou jich desetitisíce z celé republiky.

Ať mají radost z toho, co dělají, a nacházejí potěšení především v potěšení druhých. Trvalé štěstí je totiž pouze to sdílené.

V našem projektu nejde o výhru, ale o to dát se dohromady a v týmu udělat něco pro dobrou věc, pro ty, kteří potřebují pomoc nebo třeba jen potěšit. Z tohoto pohledu není vítězů a poražených a my jako organizátoři se snažíme alespoň drobností odměnit všechny. Nicméně asi patnáct týmů pozveme na slavnostní setkání do hlavního jednacího sálu sněmovny – a to je také pomyslnou třešničkou na dortu. Minulé dva roky nám tuto akci bohužel znemožnil covid a hygienická opatření s ním související. Ale všichni věříme, že letos to konečně vyjde a dvě stě krásných srdcí rozzáří sněmovnu. Těšíte se na to?

Na osobní setkání se nesmírně těším již teď. Při svém zvolení do čela Poslanecké sněmovny jsem si ostatně předsevzala, že se vynasnažím více otevřít a přiblížit dolní komoru našeho zákonodárského sboru nejširší veřejnosti.

*Za rozhovor děkuje Jana Jenšíková
Foto: archiv Markéty Pekarové Adamové*



Markéta Pekarová Adamová se narodila v roce 1984 v Litomyšli. Absolvovala osmileté Gymnázium ve Svitavách. Od roku 2005 žije v Praze, kde studovala obor andragogika a personální řízení na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Od roku 2019 je předsedkyní TOP 09, v letech 2015–2019 byla místopředsedkyní této strany. Poslankyní Poslanecké sněmovny PČR je od roku 2013. V období 2010 až 2018 působila jako zastupitelka městské části Praha 8 (mezi roky 2010 až 2014 také radní). Od listopadu 2021 je předsedkyní Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky a poskytuje záštitu celostátnímu projektu Srdce s láskou darované.



Mezigenerační
spolupráce
je tím, co nás
jako společnost
posouvá.



Marian Jurečka:

Pomáhat ostatním je normální

Naše rodina Srdce s láskou darovaného přivítala mezi sebe na podzim dalšího srdcaře. Je jím Marian Jurečka, ministr práce a sociálních věcí. V 8. ročníku tohoto celostátního projektu převzal pomyslnou štafetu hlavního partnera z rukou své předchůdkyně Jany Maláčové.

Rodina, láska, přátelství, podpora, nezištná pomoc druhým, spolupráce. To jsou hlavní pilíře, na nichž náš projekt stojí. Co znamenají pro vás osobně?

Jedná se o hodnoty, které mě celý život formovaly a formují dodnes. Sám pocházím z velké rodiny, jsem otcem pěti dětí a upřímně říkám, že bez vzájemné spolupráce, tolerance a pomoci mezi členy velké rodiny by to nešlo. Od rodičů jsme dostali pevný základ, věděli jsme, že si musíme pomáhat, a to se prolíná životem mým i mých sourozenců. Kdykoliv potřebuje některý z nás pomoci, stačí jen říct.

Ohledy na ostatní a naprosto přirozený pocit, že musíme pomáhat i ostatním, tedy mimo okruh vlastní rodiny, se nám pak díky výchově naprosto přirozeně propisují do našich životů. Nemusí to být jen přírodní či jiné katastrofy, kdy se zapojíme. Jde především o okamžiky, kdy lidé kolem nás potřebují „jen“ lepší podmínky pro život a my jim můžeme a chceme pomoci.

Je o vás známo, že rád a často pomáháte širokému okolí. A to nejrozumnějšími způsoby, třeba i prostřednictvím benefičních koncertů.

Ano, hraju na několik hudebních nástrojů a s kapelou Porta Benefica jsme během několika let její existence už podpořili řadu projektů, během nichž jsme věnovali osm milionů korun, které se nám na tyto dobré účely podařilo získat. Hudba lidi přirozeně sbližuje a příběhy potřebných nám

pomáhají vysvětlit, proč je důležité darovat svůj čas, energii nebo peníze těm, kteří neměli tolik štěstí jako my.

Určitě v tomto duchu vychováváte i své syny.

Nezištná pomoc je, nebo by alespoň měla být, základním pilířem našich osobností a celé společnosti. To je hodnota, kterou by nám rodiče měli předat. Nemůžeme zůstat neteční k neštěstí jiných a k tomu by nás měla už od útlého dětství směřovat naše rodina, v dospělosti je pak zase na nás, abychom tuto „štafetu“ předali dál. Mezigenerační spolupráce je tím, co nás jako společnost posouvá.

Komu vy byste, pane ministře, daroval srdce s láskou?

Na tomto místě musím ocenit pomoc všech, kteří pomáhají lidem postiženým válkou na Ukrajině. Ať už to jsou dojemné příběhy dětí, které se podělí o svoji vlastní oblíbenou hračku, darují peníze z kasičky, nebo o jednotlivce, kteří ubytují potřebné u sebe doma, či firmy, které zasílají do válkou postižených oblastí celé kamiony s pomocí. Máte můj hluboký obdiv a úctu, vám všem chci srdce s láskou darovat.

Za rozhovor děkuje Jana Jenšíková

Foto: archiv M. Jurečky

MPSV hlavním partnerem celostátního projektu

Srdce s láskou darované

„Upřímné, bezelstné a se srdcem na dlani, takové obvykle bývají dary od našich dětí. Už odmala je učíme, aby se dělily a pomáhaly, protože jen soudržná společnost má šanci přežít. Naučí se dívat kolem sebe a pomáhat všem, kteří to potřebují. V míru a nyní bohužel i během válečného konfliktu. Vaše podpora a srdce s láskou darované, děti, je tím, co nám opravdu pomáhá. Děkuje.“

*Marian Jurečka,
ministr práce a sociálních věcí*



„Do politiky jsem původně vstupoval s představou, že vše rychle změním k lepšímu. Byl jsem mladý a netrpělivý. Dnes už vím, že to není tak jednoduché a chce to hodně tvrdé práce a času. Někdy až moc, ale mohu říct, že se svoji práci vždy snažím dělat naplno a odpovědně. Říkám věci na rovinu a neschovávám se za líbivé slogany. Ve všem, co dělám, mi jde o to, abych se sobě i svým dětem jednou mohl podívat zpřímá do očí a říct si, že jsem opravdu udělal všechno, jak jsem uměl nejlépe.“

Marian Jurečka

I vy můžete rozhodnout o vítězích hlasovací soutěže!

Tato kategorie je nezávislá na rozhodnutích poroty.
Hlasuje se až do 10. 4. 2022.



Rodina Srdce s láskou darované

Záštita



POSLANECKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY

Patron



Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Soutěž vyhlašují a pořádají



Partneři



Davido
www.ZpevTicha.cz



NOTASHEEP



AMOS
vision



TEP factor
team adventures



SYMFONICKÝ
ORCHESTR
HL. M. PRAHY



Partneři



Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz



RENE



Mediální partner





Zopakujme si pravidla 8. ročníku

Účastníkem projektu Srdce s láskou darované se mohou stát kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy, třeba i děti se svými rodiči (nejméně 2 a nejvíce 30 dětí/kolektiv), které splní stanovená pravidla. Do soutěže se nemohou přihlásit jednotlivci. **Každý ze soutěžních kolektivů může přihlásit i více projektů; škola/zařízení může zaslat libovolný počet příspěvků různých kolektivů.**

U každého projektu je soutěžní jedna fotografie vyrobeného srdce (nebo srdcí) a jeden text libovolného žánru, z něhož bude zřejmé, komu je srdce určeno a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky až tři fotografie a video dokumentující proces tvorby i předání. Porota bude hodnotit celý tento proces a videoprezentace vítá!

Přihlášku lze podat pouze elektronicky prostřednictvím webových stránek www.srdceslaskou.cz. Podáním přihlášky soutěžící dávají organizátorům soutěže automaticky souhlas s možným publikováním svých

příspěvků, fotografií i videoprezentací a se zasíláním časopisu AGE na adresu uvedenou v přihlášce.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie; vítězné fotografie se budou zveřejňovat v časopise, proto musí mít tiskovou kvalitu). Předepsaný formát textu/příběhu je word, rozsah od 1000 do 5000 znaků. Videoprezentace by měla mít maximální délku 7 minut.

Pozn.: Galerii soutěžních prací na srdceslaskou.cz generuje program přesně podle toho, jak jste přihlášku vyplnili. Prosíme, věnujte jejímu vyplňování náležitou pozornost. Děkujeme.

V předešlých ročnících se bohužel stávalo, že někteří soutěžící použili k videu neoprávněně písně jiných autorů bez jejich souhlasu. Proto byla některá videa administrátorem YouTube smazána. Z toho důvodu použijte vlastní hudbu nebo si předem vyžádejte souhlas autorů písně.

Cíle soutěže

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta.

Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí.

Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

- Soutěžní příspěvky bylo možné zaslat od 1. 10. 2021 do 10. 3. 2022.
- Soutěž se ve 2 kategoriích (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):
 - Základní škola (3. až 9. ročníky),
 - Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ.
- Zvláštní ceny, které platí pro obě kategorie:
 - Zvláštní cena pro školu,
 - Zvláštní cena předsedkyně Poslanecké sněmovny PČR,
 - Zvláštní cena ministra práce a sociálních věcí za rozvoj mezigenerační spolupráce a solidarity,
 - Zvláštní cena za šíření projektu v zahraničí.
- Uzávěrka přihlášek byla 10. 3. 2022, rozhodovalo datum odeslání elektronické přihlášky.
- Soutěž bude vyhodnocena do 31. 5. 2022.
- Výsledky zveřejní časopis AGE v červnovém vydání 2022; v průběhu roku 2022 pak mohou být v AGE a na Facebooku SrdceSlaskou uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Od 15. 3. do 10. 4. 2022 bude na webu www.srdceslaskou.cz probíhat veřejné hlasování, které určí TOP 10 z pohledu veřejnosti (nezávisle na porotě).
- Slavnostní setkání vítězů se bude konat na jaře 2022 v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR v Praze, pokud tomu nezabrání epidemická situace.

Celostátní soutěž Srdce s láskou darované je nedílnou součástí projektu AGE a vydavatelství ANTECOM jako jeden z hlavních organizátorů postupuje při její organizaci v souladu s pravidly GDPR a ve shodě s nimi jedná v oprávněném zájmu. Předávání cen bude snímáno médií. Z tohoto důvodu vyjadřují hosté svou účastí souhlas s pořízením a použitím audiovizuálního záznamu, který může obsahovat obrazové a zvukové záznamy týkající se těchto osob či jejich projevů osobní povahy.

Porota 8. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované



JAN SCHMID
zakladatel a ředitel
Studia Ypsilon



JANA JENŠÍKOVÁ
za vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované



MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ
předsedkyně Poslanecké
sněmovny Parlamentu ČR



MARIAN JUREČKA
ministr práce
a sociálních věcí



MARTIN DEJDAR
za Studio Ypsilon



ZUZANA BŘÍZOVÁ
za společnost
KOH-I-NOOR HARDTMUTH



JIŘÍ LÁBUS
za Studio Ypsilon



BOHUMILA KOBROVÁ
za společnost
KOH-I-NOOR HARDTMUTH



JAN JIRÁŇ
za Studio Ypsilon



ANNA MAJEWSKÁ
za vydavatelství ANTECOM

KATEGORIE ZÁKLADNÍ ŠKOLY (3. až 9. ročníky)

1. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 15 000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč pro všechny členy kolektivu,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Třidenní relaxační pobyt v lázních Luhačovice pro 2 osoby ve čtyřhvězdičkovém boutique hotelu Radun,
- překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,

- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor (MGOH) pro celou školu.

2. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 10 000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč pro všechny členy kolektivu,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

3. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 5000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,

- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

4.–10. místo

- Balíček s překvapením od KOH-I-NOOR HARDTMUTH.

VEŘEJNÁ HLASOVACÍ SOUTĚŽ

1.–3. místo

- Dárky KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- společenská hra od firmy Mattel,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,

- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep.

ZVLÁŠTNÍ CENA PŘEDSEDKYNĚ POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR (budou odměněny až tři týmy)

- Dárky od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek od předsedkyně PS PČR,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- společenská hra od firmy Mattel,

- volné vstupenky do všech expozic MGOH pro celou školu,
- dvě vstupenky na koncert pro vedoucího kolektivu,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon pro vedoucího kolektivu,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep pro vedoucího kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

KATEGORIE MATEŘSKÉ ŠKOLY + 1. a 2. ROČNÍKY ZŠ

ZVLÁŠTNÍ CENA PRO ŠKOLU

1. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 10 000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/
dospělého vedoucího kolektivu
(týká se 1.–3. místa)

- Překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,

- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep.

2. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 6000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

3. místo

- Originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 3000 Kč) od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

4.–10. místo

- Balíček s překvapením (ze sortimentu firmy KOH-I-NOOR HARDTMUTH).

- Výtvarné potřeby a dárky od KOH-I-NOOR HARDTMUTH v hodnotě 10 000 Kč,
- pozvání na vybrané představení Studia Ypsilon pro děti,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/
dospělého vedoucího kolektivu

- Překvapení od společnosti KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- přívěsek srdíčko,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep.

ZVLÁŠTNÍ CENA MPSV ZA ROZVOJ MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE
A SOLIDARITY (budou odměněny až tři týmy)

- Dárky od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dárek od ministra práce a sociálních věcí,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- společenská hra od firmy Mattel,

- volné vstupenky do všech expozic MGOH pro celou školu,
- dvě vstupenky na koncert pro vedoucího kolektivu,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon pro vedoucího kolektivu,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep pro vedoucího kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA ŠÍŘENÍ MYŠLENKY PROJEKTU V ZAHRANIČÍ

- Dárky od KOH-I-NOOR HARDTMUTH,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celou tvořivou skupinu,
- poukázka na knihy v hodnotě 1000 Kč pro kolektiv,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárek od malířky Lucie Ernestové,
- originální dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon,
- designový šperk z limitované kolekce značky Notasheep.



Srdce
s láskou darované

má svou hymnu

1/

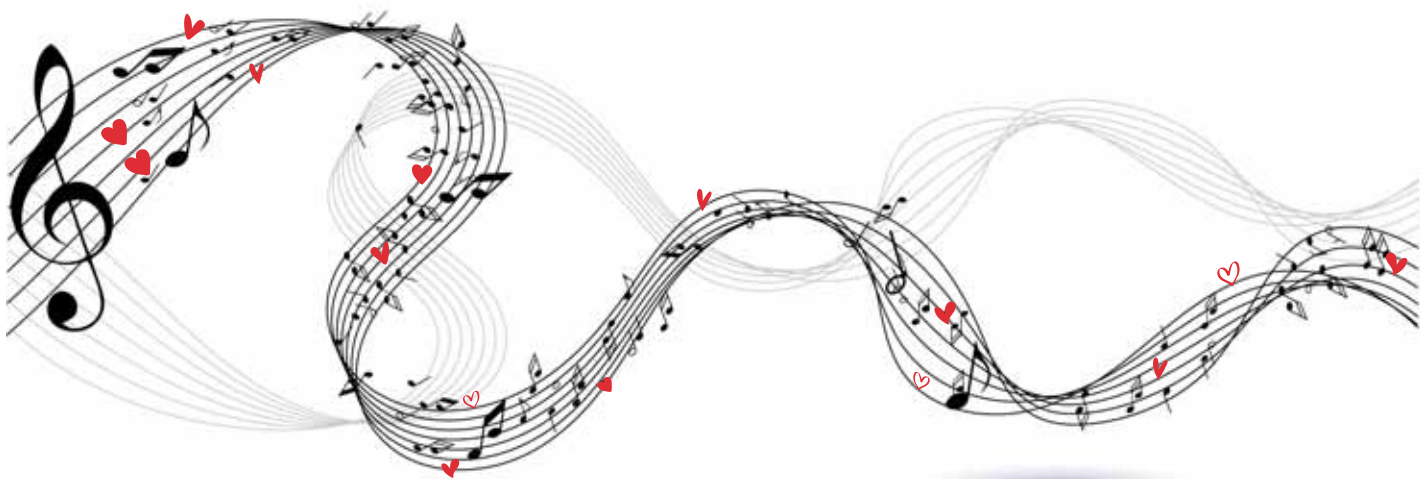
*Srdce tluče pomaličku,
zamyslí se na chvíličku.
/:K srdci dětí najde klíč,
ví, že tma je dávno pryč.:/*

2/

*Dospěláku, ohlédni se,
uvidíš náš krásný svět.
/:Srdce láskou otevřené,
cestu, co je samý květ.:/*

Refrén:

*/:Srdce s láskou darované
podávám Ti na dlani.
Stačí dotek, pohlázení,
úsmev mraky odhání.:/*



Text, který vznikl na základě prací zaslaných do soutěže Srdce s láskou darované,
zhudebnil Jindra Fritsch.
Písničku si můžete poslechnout na stránkách www.srdceslaskou.cz



Hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz

Nezávisle na hodnocení poroty soutěže Srdce s láskou darované bude probíhat v termínu od 15. 3. do 10. 4. 2022 hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz, kde budou uveřejněny všechny příspěvky došlé do soutěže. Tímto může kdokoli dát hlas tomu týmu, jehož práce se mu líbí. V konečné fázi pak počty hlasů vyhodnotí počítač a zveřejníme TOP 10, které z tohoto veřejného hlasování vzejdou. První tři vítězné týmy získají hodnotné odměny (viz předchozí strany).

Obdiv poroty mají všichni soutěžící, a všechny jejich práce tak zůstanou zveřejněny na www.srdceslaskou.cz.
Všichni také obdrží milé dárky ze sortimentu společnosti
KOH-I-NOOR HARDTMUTH jako poděkování za účast.



INFOCENTRUM MODERNÍ ŠKOLY



Informujte žáky během minuty. Pozvánky, aktuality, kroužky, mimořádné události. Vše přehledně a rychle.



Vkládejte do panelu jakékoliv soubory. Obrázky, videa, dokumenty nebo webové stránky.



Zobrazujte na panelu rozvrhy hodin, suplování a jídelníčky. ÁMOS je propojen se školními systémy Bakaláři, Škola on-line, edookit, Strava, e-Jídelníček, eStrava, iCanteen a dalšími.

PRO SNADNOU
ŠKOLNÍ
KOMUNIKACI



www.amosvision.cz

AMOS
vision

Hrdí partneři
celostátní soutěže



Zábavní park

okořeňte si školní výlet dávkou adrenalinu

Už jste slyšeli o místě, kde se zrychluje TEP, dobrodružství číhá na každém rohu a o zábavu je postaráno? Takové místo najdete ve středních Čechách nedaleko slapské přehrady. V TEPfactoru na vás čeká 25 originálních úkolů, které prověří vašeho týmového ducha, zápal pro hru a smysl pro spolupráci. Ačkoliv úkoly byly inspirovány slavnou pevností Boyard, nenajdete zde ani hady ani pavouky. Úkoly jsou zaměřené na logiku, trpělivost a zručnost a plní je vždy celý tým. Bez vzájemné spolupráce a podpory je nemůžete splnit. Pokud budete jako jedno tělo a duše, splníte všechny úkoly a posbíráte všechny indicie, čeká vás na konci cesty poklad. Dobudete i vy poklad TEPfactoru?

V TEPfactoru věříme, že i cesta je cílem, a proto není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Jde především o zábavu s kamarády a o zážitek, který si odnesete.

Pokud jste z daleka, můžete se ubytovat ve stylových plážových bungalovech. Více informací najdete na www.tepfactor.cz

Jak řešit neshody?

„Rozhodně o nich diskutovat
a vyjít si vzájemně vstříc,“

shodují se dirigent i koncertní mistr

Platí to ve sportu stejně jako v orchestru. Výsledek tvoří všichni společně. A proto by měli táhnout za jeden provaz a vzájemně se respektovat. Jak toho dosáhnout? A co má společného orchestr se školní třídou? O tom jsme si povídali s šéfdirigentem Symfonického orchestru hl. města Prahy FOK Tomášem Braunerem a houslovým virtuosem Romanem Patočkou. „Někdy je to alchymie. V orchestru je osmdesát až sto hudebníků, kteří vám musí dát důvěru. A zároveň se na vás spoléhají,“ říká Tomáš Brauner.

✓

Je to o dobré vůli a vzájemném respektu, shodují se Tomáš Brauner (vlevo) a Roman Patočka

Jste v první řadě skvělými umělci. Dá se říct, že jste i skvělí manažeři? A jak jste toho dosáhli?

Roman Patočka: Myslím si, že už to v člověku musí trochu být. Když už spěje na nějakou pozici, jako je třeba primárius kvarteta, sólista nebo

koncertní mistr, tak by v sobě měl mít něco vůdčího. Máte nějakou představu a musíte ji umět sdělit kolegům. Někdy i maličkost může způsobit problém, ale když si to vysvětlíte a odůvodníte, tak to všichni přijmou.

Tomáš Brauner: Ano, je to proces, člověk se učí celý život. U dirigenta se ale tak nějak předpokládá, že bude jednou muset ovládat masu lidí a vést zkoušku a koncert. Pro mě je důležité především zůstat sám sebou, nechovat se na pódiu jinak než v civilním životě. Což někteří dirigenti často dělají. Myslím si, že není dobré si získávat autoritu nepřírozeným chováním, které orchestr rychle odhalí. Komunikace je důležitá na obě strany. Neříkám, že je to vždycky procházka růžovou zahradou, ale ta snaha je společná. Musíme k tomu přistupovat s tím, že jsme jeden tým.

Připravují hudební školy i na tento způsob práce v hudbě?

Patočka: Ne, takový předmět ani přednáška tam není. Ale během studia se věnujete komorní hře. Takže obvykle úzce spolupracujete se dvěma až pěti kolegy podle obsazení ansámblu. A tam se obvykle sejdou různé hudební názory. Takže už začnete trénovat společné tvoření a spolupráci. Snažil jsem se například udržet klavírní trio, ale hudební neshody s violoncellistkou absolutně neumožňovaly jeho další fungování, přestože jsme



jinak byli velcí přátelé. Někdy se k sobě prostě hudebně nehodíte. Takže se postupně učíte komunikaci mezi hráči, jak podat svoje námitky nebo naopak přijmout názory druhých a podřídit se.

Brauner: U dirigentů je to podobné. Když jsem připravoval studenty dirigování na vysokou školu nebo na dirigentskou soutěž, tak jsem s nimi probíral, že sledovat takty a udávat rytmus, to by měli zvládnout vřdycky. Ale mnohdy je nejtěžší jen přijít před orchestr, který neznáte, a pozdravit. To vás nikdo na škole nenaučí. Pro mladé dirigenty nejsou začátky jednoduché. Jste hozeni do vody a musíte plavat. Pokud se člověk vydá na dráhu dirigenta, může to být pro něj velké překvapení.

Jde o to, aby se všem hrálo dobře

Je vztah dirigenta a koncertního mistra spíše přátelský nebo více hierarchický?

Brauner: Stojí to hlavně na vzájemné komunikaci. Roman mi už dlouho před zkouškami často posílá různé dotazy ohledně dynamiky a smyků, které spolu konzultujeme. Řekl bych, že náš vztah není direktivní, spíš je to na základě vzájemného respektu a snahy si vyjít vstříc. Já vždy přijímám názory koncertních mistrů, s kterými pracuji i v jiných orchestrech.

Patočka: S Tomášem máme společnou nedávnou historku, kdy při zkoušce vstal hráč od posledního pultu prvních houslí a poprosil pana dirigenta, jestli by v jedné části nemohl o chvíli déle zůstat v jednom tempu, protože se tam vřdycky ztratí. A Tomáš mu k překvapení všech vyhověl a dokonce řekl, že bude v tomto místě dirigovat pouze pro něj. *(smích)*

Brauner: Umím si představit, že jsou dirigenti, kteří by s tím měli problém. Ale mně jde o to, aby se všem hrálo dobře, proto jim rád vyjdu vstříc. Některé věci i sám s orchestrem konzultuji. Nechci, aby se hráči cítili nekomfortně.

Patočka: Takže je tam hierarchie, nejen mezi dirigentem a koncertním mistrem, ale i dál v orchestru. To ale neznamená, že bychom ignorovali názory jednotlivých hráčů, naopak.

Můžete prozradit, jak hráče pozitivně motivujete, abyste jako celek byli špičkovým orchestrem?

Brauner: Dá se předpokládat, že v tělesu o několika desítkách lidí se nikdy nezalíbíte všem. Já se samozřejmě se členy orchestru bavím i mimo zkoušky. Tím je hodně poznáte, ale nemusí to

vůbec mít vliv na to, jací jsou profesionálové na pódiu. Postupem času si uvědomuji, že s určitými skupinami bych měl jednat trochu jinak. Přirovnal bych to ke sportovcům, co se celý život snaží posouvat své limity. V muzice je to úplně stejné. Často jsou podmínky složité, ale snažíme se je překonat a dobře odvedená práce nás ve výsledku dělá lepšími. Budování špičkového orchestru je nekonečná práce. Je to otázka i několika let, než se těleso skutečně naučí společně pracovat a získá tu nejvyšší úroveň.

I orchestr může být „hodný“, nebo „zlobit“

Nepůsobíte jen v FOK. Jak to vypadá, když pracujete s nějakým jiným orchestrem, který neznáte?

Brauner: Říká se, že orchestr a dirigent se navzájem poznají během prvních deseti minut. Samozřejmě se můžete setkat se „zlobivějším“ nebo „hodnějším“ orchestrem. Záleží také na jeho předchozím vývoji, kdo ho vedl předtím a jak moc povoloval nebo naopak udržoval disciplínu. Osobně se snažím ke každému novému orchestru přistupovat stejným způsobem. Vřdycky pracujete s tím, co vám nabízí. Poznáváte, jestli je někdo uzavřenější nebo komunikativnější, a podle toho s ním také jednáte. Je to hodně věc psychologie a vzájemného porozumění.

Stejná otázka pro vás, jak vypadá komunikace koncertního mistra a orchestru s hostujícím dirigentem?

Patočka: Je to úplně stejné, jako když jdete první týden v září do školy a seznamujete se s učiteli.



Tomáš Brauner

Patří k nevyhledávanějším dirigentům své generace. Od sezony 2020/2021 je šéfdirigentem Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK. V letech 2018 až 2021 byl šéfdirigentem Filharmonie Bohuslava Martinů ve Zlíně a hlavním hostujícím dirigentem Plzeňské filharmonie. Působil také jako hlavní hostující dirigent Symfonického orchestru Českého rozhlasu v Praze. Tomáš Brauner pravidelně spolupracuje s předními symfonickými orchestry a operními domy, jako je Symfonický orchestr hl. m. Prahy FOK, Česká filharmonie, PKF – Prague Philharmonia, Münchner Symphoniker, Deutsche Radio Philharmonie, Nürnberger Symphoniker, Krakovská filharmonie, National Radio Orchestra Romania, Slovenská filharmonie, Philharmonie Südwestfalen, Státní orchestr moskevského rozhlasu, Orchestra of Colours Athen aj.



Hrdý partner
celostátní soutěže





Roman Patočka

Patří mezi výjimečné osobnosti současné generace houslistů. Od sezony 2020/2021 je koncertním mistrem Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK. Vystupuje jako sólista s dalšími renomovanými orchestry v České republice i v zahraničí. Je členem klavírního Eben tria a smyčcového Talichova kvarteta. Spolupracuje se špičkovými českými i zahraničními interprety, jako je např. Jiří Barta, Igor Ardašev, Adam Skoumal, Martin Kasík, Radek Baborák, Roberto Giordano, José Gallard, Maciej Pikulski, Jennifer Frautschi či Daishin Kashimoto.

Orchestr je zpočátku napjatý a pozorný, protože vůbec neví, kdo přišel. Hráči cítí něco mezi respektem a strachem, protože nevědí, co od dirigenta čekat. Ale samozřejmě jsem vyzoroval, že už druhý den mají tendenci sklouznout do své rutiny. Třeba když dirigent něco říká violám, tak se housle začnou bavit. Nebo si někdo začne cvičit svůj part. A to je špatně. To je ta nedisciplína, o které mluvil Tomáš. Některé orchestry tohle nikdy nedělají, protože vědí, že by to bylo nevhodné. Zdá se mi, že v České republice je to takové benevolentnější. Když jedna část něco řeší, ostatní to považují za naprosto nepodstatnou informaci, která se jich netýká, tak proč by měli dávat pozor. Což je taky špatně. V orchestru se týká všechno všech.

Standardně se k sobě chováme s respektem a s úctou. Dirigent po vás něco požaduje a vy se mu snažíte vyhovět. Samozřejmě můžou nastat situace, kdy s ním nesouhlasíte, ale uvědomíte si, že kdyby takové připomínky měli všichni členové orchestru, pak dirigent tu skladbu nikdy nenastuduje. Nejdůležitější je vzájemný respekt. Aby i hostující dirigent měl z práce s námi radost a chtěl se k nám vracet.

Brauner: To mi připomnělo jeden zážitek. Když jsem chodil na generální zkoušky Vídeňských symfoniků, nastal tam okamžik, kdy se hostující dirigent rozhodl výrazně změnit jednu část ve skladbě. To je na generálce poměrně nestandardní. Viděl jsem, že to probíral s koncertním mistrem a ten řekl, že by to neměl být problém. Mě osobně to překvapilo, protože to byla poměrně výrazná změna v koncepci. Po generálce jsem se ptal koncertního mistra, kterého jsem dobře

znal, co na tak náhlou změnu říká u čtvrté Brahmsovy symfonie, kterou Vídeňští symfonikové znají i pozpátku, tak jako my Češi třeba Dvořákovu Novosvětskou. Odpověděl, že pokud to není úplný nesmysl, což v tomhle případě nebyl, tak rádi vyhoví dirigentově hudební představě. A v tomto případě se osvědčilo, že orchestr respektoval jak dirigenta, tak koncertního mistra.

Není to jen o talentu

A co teprve, když jste přítomni vzniku úplně nové skladby. To musí být skvělé!

Brauner: Za tyto příležitosti jsem velice rád. Těší mě oslovovat soudobé skladatele. Věřím, že každá premiéra je událost jak pro ně, tak pro publikum a hudebníky. Můžeme trochu přispět k tomu, že vznikají nové skladby, které budou mít mnohem větší přesah než samotná premiéra.

Patočka: Já jsem tohle zažil zatím jednou, u houslového koncertu výborného klavíristy a skladatele Adama Skoumala, který jsem měl tu čest premiérovat. On mě požádal už během psaní o názory na nějaké části skladby, jak se mi to hraje, jak je to zvládnutelné. Některé pasáže jsem změnil, některé připsal. A on si pak dělal legraci, že by mě tam měl uvést jako spoluautora.

Otázka spoluautorství mě napadla také.

Brauner: Z mojí strany je to spíš editorská práce. Já můžu říct, co si myslím, ale poslední slovo má skladatel. Nemusíme spolu vždy souhlasit, ale snaha je se vzájemně respektovat. Ale mám příjemnou zkušenost a jsem za to vděčný, že skladatelé se na můj názor během celého zkouškového procesu ptají.

Je něco, co jste za svoji kariéru odpozovali nebo se naučili a co byste poradili svým kolegům nebo mladým nástupcům?

Patočka: Z mého pohledu je důležité jít za tím, čeho chcete dosáhnout, být upřímný, otevřený názorům a radám kolegů a věnovat skladbám dostatek času v přípravě.

Brauner: Nestagnovat. Neustále na sobě pracovat. V našem oboru, a nejen v něm, je potřeba stále se učit novým věcem. Hudba vytváří emotivní prostředí. Rozum si zde podává ruku s talentem. Je potřeba, abychom jak na rozumu, tak na talentu stále pracovali, aby náš život byl bohatší a smysluplnější.

Text: Karla Melichnová

Foto: archiv FOK

www.fok.cz



Nabízíme přes 15000+ produktů pro všechny s vášní pro tvoření.

Kreativní sortiment pro děti, školáky a profesionální výtvarníky, ale i vysoce kvalitní výrobky pro vaši dílnu, studio či kancelář.



**Více než 100 značkových prodejen
po celé České republice.**

Vyberte si svou nejbližší na
www.koh-i-noor.cz/kontakty


**KOH-I-NOOR
HARDTMUTH**

since 1790

www.koh-i-noor.cz



Staňte se svým osobním kronikářem

Některé vzpomínky stojí za to si uchovat nejen v hlavě

Ptáte se, co vám přinese psaní deníku? Pravidelný záznam nejdůležitějších okamžiků, ale i běžných událostí vám umožní podívat se na vlastní zážitky, myšlenky a emoce s nadhledem.

Nechce se vám s vedením deníku začít, protože se bojíte, že na psaní nemáte výdrž a talent? Pravidelnost a rutina jsou pro mnohé výzvou samy o sobě. Překonat těžké začátky vám pomůže stanovení kratšího časového rámce. Na začátku si řekněte, že si budete psát záznam jednou za týden nebo měsíc. Splnili jste svůj cíl a nekončíte? Skvělé! Pokud si dokážete vést deník po delší dobu, stane se jeho psaní vaší součástí.



Budte sběratelem obrazů ze svého života

Necítíte se být spisovatelem? Nikdo netvrdí, že musíte psát romány. Poznámky do deníku mohou mít formu hesel. Varianta kresleného deníku není pro každého, ale nenechte se odradit, pokud vaše ilustrátorské schopnosti nejsou zatím na vysoké úrovni. Jako cokoliv jiného je i skicování okamžiků o tréninku. Začněte jen malými doprovodnými obrázky tužkou nebo fineliny. Co na tom, že mají kresby naivní charakter. Uvidíte, že díky pravidelnosti se bude váš výtvarný rukopis měnit. Nechce se vám kreslit? Nejsnazší cestou je vytisknout si mini formáty fotek z mobilu a vlepit je do deníku, stejně jako vstupenky z akcí nebo vylišované květiny z míst, která jste navštívili. Čím pestřejší bude vaše sbírka, tím silnější vzpomínky.

Zážitky z cest

Nemusíte být zrovna Jack Kerouac, abyste si vedli dost dobrý cestovatelský deník. Ten váš může být klidně víc přízemní. Máte problém vybavit si jména míst, která jste navštívili? Jak se jmenovalo město v Itálii, kde měli tu nejlepší zmrzlinu na světě? Nebo jak vysoký byl ten kopec v Rakousku, na který jste loni vylezli? Cestovatelský deníček si bude pamatovat za vás. A víte, co je nejlepší na psaní záznamů? To, že si zážitek poznamenate, s velkou pravděpodobností způsobí, že si jej budete lépe pamatovat, aniž byste museli deníkem listovat.



Neumíš psát? Nevadí, nakresli to

Vedení deníku je naprosto skvělá věc také pro děti, a to i pro ty, které ještě neumějí psát. Nechte děti čas od času nakreslit to nejzajímavější, co se jim ten den přihodilo. Vhodná chvíle to zkusit je během prázdnin, kdy je zážitků všeho druhu nejvíc. Dospělí mohou přidat k dětským obrázkům svůj komentář a samozřejmě datum. Takový deník je nesmírně cenný záznam vzpomínek, který si s odstupem času bude každý rád prohlížet. Navíc vyprávění o zážitcích všedního dne, sdílení času a společná práce na „projektu“, to všechno jsou věci, které sblížují a rozvíjejí.

Využijte všeho, co psaní deníku přináší. Od rozvoje psaného či výtvarného projevu až po možnost vrátit se díky záznamům do minulosti.

Text: Petra Hořejší Čejková

Foto: archiv Koh-i-noor Hardtmuth a Shutterstock

Udělejte z psaní deníku zábavu díky skvělým psacím a kreslicím prostředkům

- Kaligrafické fixy se skvěle hodí na nadpisy
- Suché zvýrazňovače se neprosáknou na další stranu
- S barevnými fixami s tenkým hrotem, takzvanými fineliny, si můžete hodně vyhrát
- Psaní s klasickým perem dodá každému rukopisu eleganci
- Obyčejná tužka má půvabnou stopu, která je sama o sobě malým uměleckým dílem



MĚSTO VAMBERK

A MUZEUM KRAJKY VAMBERK
vás zvou na prohlídku

- trvalých expozic paličkových krajek
- specializovaných tematických výstav
- proměny krajky v Čechách od počátku 18. století až do současnosti
- unikátního paličkovacího stroje

Otevřeno celoročně (pokud to pandemie dovolí)
Více na www.muzeumkrajky.cz.

**Hrdí partneři
celostátní soutěže**



*Srdce
s láskou darované*

*Tradiční pardubický perník
pečený s láskou*



JaJa Pardubice s.r.o.

www.pardubickypernik.cz

*Kvalita a jedinečnost v každém kousku
nejen pro vítěze soutěže Srdce s láskou darované*

DUHOVÁ KOČKA — AUTORSKÝ OBCHOD LUCIE ERNESTOVÉ
věnuje vítězům soutěže Srdce s láskou darované
nádherné hry a inspirační karty.

Hrdí partneři
celostátní soutěže



Srdce
s láskou darované



**DUHOVÁ
KOČKA**

LUCIE ERNESTOVÁ
WWW.DUHOVAKOCKA.CZ



boutique ★★★★★

HOTEL RADUN

Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz

Jak se připravit na bohaté stáří aneb Čas jsou peníze

V důchodu strávíme průměrně dvacet let svého života. O tom, jak nejlépe se na toto životní období připravit po finanční stránce, jsme si povídali s Lukášem Urbánkem, profesionálním finančním poradcem Partners, který svým klientům nejen ve Zlíně radí již od roku 1999. Máme spořit od prvního okamžiku, kdy začneme vydělávat? Jak velkou částku je nejlepší každý měsíc odkládat? A je odhadování starobního důchodu dlouho dopředu věštěním z křišťálové koule? Otázky, samé otázky...

**I malé spoření
má smysl a je to
krok správným
směrem.**

Pane Urbánku, vy jste nejen skvělý finanční poradce, ale také výborný plavec. Kdysi jste prohlásil, že „správně rozložit tempo a nenechat se vyhecovat hned po startu je klíčové pro úspěch“. Platí to i pro strategie finančního zabezpečení na stáří?

Ne tak docela. Vrcholový sport a příprava na vlastní důchod mají sice mnoho společného, ale s tím tempem je to v tomto případě trochu jinak. Obojí vyžaduje pevnou vůli, odříkání a vytrvalost. Nic není zadarmo. Při spoření na důchod

ale platí, že čím více a dříve přepálíme start, tím lépe. Čas jsou peníze. A nikde jinde toto přísloví nemá takovou váhu jako při spoření na důchod. Bohužel ve chvíli, kdy začínáme vydělávat, je na tom málokdo z nás tak dobře, aby si za tímto účelem mohl odkládat významnější část příjmů. Většinou řešíme bydlení, rodinu, základní existenční otázky a důchod za třicet, čtyřicet let je v tu chvíli neaktuální téma. Přesto i malé něco je víc než nic. Všechno se počítá. I malé spoření má smysl a je to krok správným směrem.

Ing. Lukáš Urbánek
je majitelem VIP poradenské
kanceláře společnosti Partners ve
Zlíně a jedním z prvních držitelů
prestižního mezinárodního
certifikátu European Financial
Planner (EFP) v ČR



Mladý člověk má skutečně většinou úplně jiné starosti než myslet na své stáří.

Jak byste tedy v tomto směru mladou generaci motivoval?

Ano, mladí lidé to nemají jednoduché a příprava na důchod pro ně není prioritou. Tak to bylo, je a vždycky bude. Je tedy na nás, abychom jim začali srozumitelně a co nejdříve vysvětlovat, že čím dříve si začnou rezervy vytvářet, tím to pro ně bude výhodnější. Mladí musí pochopit, že na stát se v důchodu spoléhat nemůžou. Demografická křivka je totiž nekompromisní a jasně nám říká, že počet lidí ve skupině 65+ se oproti roku 2010 v roce 2050 zdvojnásobí, přičemž počet lidí v produktivním věku se naopak sníží. Jinými slovy důchodů bude potřeba vyplácet víc a lidí, kteří by na ně vydělávali, bude méně.

Řekněme, že jsem už nezbytnost důchodového spoření pochopila a teď přemýšlím, jak na to.

Co byste mi poradil?

V zásadě máme dvě možnosti, jak si své spoření správně naplánovat. Budto si sami vyčleníme měsíční částku, kterou budeme spořit, nebo si stanovíme cíl, jehož chceme dosáhnout. Ideální je kombinace obou přístupů. Nejlepší je si představit, jak asi náš život bude vypadat a co všechno si budeme chtít dopřát, co všechno budeme muset zaplatit. Nejlepší je vycházet z dnešních cen, protože je známe. Výsledkem by tedy měl být požadavek na výši důchodu, který bude pro nás dostačující. Tento důchod následně musíme upravit o inflaci.

Nakonec se ještě musíme rozhodnout, na jak dlouhou dobu bude nutné odpovídající příjem zajistit. Zde se opět můžeme dopustit chyby. Možností je několik, ale nejjednodušší varianta je časově omezený úsek, například dvacet let. Tato doba odpovídá průměrné době strávené v důchodu.

Požadovaný důchod se přitom může skládat z vícero složek. Minimálně můžeme počítat se státním důchodem, jehož výši lze s určitou nepřesností odhadnout. Z již uvedených demografických důvodů se přitom tato částka bude dlouhodobě snižovat, pokud tedy odhadovanou výši budoucího státního důchodu ponížíme, budeme eliminovat případné chyby.

S Lukášem Urbánkem hovořila

Martina Hošková

Foto: archiv Partners

www.partners.cz

Dva příklady za všechny

Pro představu zde uvádíme příklady dvou fiktivních klientů – Marie a Petra.

V reálném životě bychom však jednotlivé kroky promýšleli daleko detailněji.

Marie, 42 let, administrativní pracovnice: hrubá mzda 37 000 Kč, čistá mzda 29 950 Kč, plánuje si spořit na důchod a ráda by měla při odchodu do penze, v 65 letech, zajištěný příjem ve výši 20 000 Kč měsíčně. V osmnácti letech jí rodiče založili penzijní spoření na 100 Kč měsíčně. Nyní si Marie na své penzijo posílá 500 Kč, ale jelikož tímto tempem nespoří příliš dlouho, má nyní naspořeno pouze 120 000 Kč. Marii rodinný rozpočet dovoluje odkládat dalších 1 000 Kč.

Návrh řešení: za 20 let bude při inflaci 3 % požadovaný měsíční příjem činit 39 470 Kč. Z toho státní důchod bude cca 29 840 Kč. Celkem je tedy potřeba z vlastních rezerv zajistit příjem ve výši cca 9 630 Kč. Jestliže budeme počítat s 6% zhodnocením ukládaných prostředků, bude potřeba naspořit celkem cca 1 730 000 Kč.

Pokud by Marie neudělala žádnou změnu, měla by zajištěný důchod na úrovni cca 16 488 Kč. Když změní strategii u svého penzijního spoření a 1 000 Kč navíc, které jí rodinný rozpočet dovoluje, bude investovat do akciových podílových fondů, takto naspořené peníze jí pomohou zajistit příjem ve výši 18 758 Kč. Pro zajištění požadovaného příjmu na úrovni 20 000 Kč by bylo potřeba investovat ještě dalších 1 100 Kč.

Petr, 30 let, učitel na základní škole: hrubá mzda 42 000 Kč, čistá mzda 35 870 Kč, přemýšlí o své vzdálené budoucnosti a chtěl by si začít spořit na důchod. Ideálně by si chtěl zajistit měsíční penzi na úrovni 25 000 Kč. Jelikož má Petr mladou rodinu a splácí hypotéku, nedovoluje mu domácí rozpočet spořit více než 1 300 Kč měsíčně. Petr má vytvořenou pohotovostní rezervu, ale se spořením na důchod začíná od nuly.

Návrh řešení: za 35 let bude při inflaci 3 % požadovaný měsíční příjem ve výši 70 346 Kč. Z toho státní důchod bude cca 40 083 Kč. Celkem je tedy potřeba z vlastních rezerv zajistit příjem ve výši cca 30 263 Kč. Pokud budeme počítat s 6% zhodnocením ukládaných prostředků, bude potřeba naspořit celkem cca 5 480 000 Kč.

Kdyby Petr neudělal žádnou změnu, měl by zajištěný důchod na úrovni cca 14 245 Kč. V případě, že si začne odkládat 1 300 Kč měsíčně, bude mít v důchodu zajištěný příjem na úrovni 18 146 Kč v dnešních cenách. Pro zajištění požadovaného příjmu 25 000 Kč bude zapotřebí odkládat další 3 000 Kč. Dnešní stav to Petrovi nedovoluje, avšak v budoucnu, pokud se jeho situace změní, bude možné tempo spoření zvýšit. Z důvodu diverzifikace a lepší dostupnosti rezerv v průběhu spoření lze doporučit částku rozdělit mezi Doplnkové penzijní spoření a podílové fondy.

Text: Lukáš Urbánek

Jupiter je velký dobroděj

Věřme, že se brzy projeví

Přátelé, ačkoli to nyní pod vlivem událostí na Ukrajině nevypadá, měli jsme mít na tento rok krásné výhledy. 2022 je totiž pod ochranou Jupitera. A ten je velký Dobroděj, někdy se nazývá také Velké štěstí. Jak je vidět, bohužel to neznamená, že vše bude jen zalité sluncem. Ale všechno by mělo dobře dopadnout. Jupiter nás učí naladit se na pozitivní vlnu v každodenním prožívání. Vede nás také k prozření a vyššímu porozumění. Tak se nechme vést.

Luna a Venuše – posvátné ženství

Tři dvojky v roce 2022 značí zesílenou Lunu (numerologicky 2). Luna nás v nejlepším slova smyslu vede k používání intuice a propojení se se svou Duší. Jedině tak můžeme překonat chaos, šílenství a nízké emoce.

Rok 2022 pak v součtu přináší číslo šest ($2 + 2 + 2 = 6$), což poukazuje na planetu lásky Venuši. Ta nás vybízí k otevření srdce a prožívání lásky. Rok 2022 je tedy v mnoha směrech ženský, empatický a jemný.

Nový způsob života

Další astrologické ukazatele naznačují, že v tomto roce se po 18 letech mění naše směřování. Aktivuje se vývojová osa hmoty Štír–Býk. To nás povede zase na další stupeň vývoje v těchto oblastech: zdravý (nový) způsob života, zdravá sebehodnota a vztah k penězům, zdravá sexualita.

Popíšeme si to trochu podrobněji. Je potřeba vzít to nejlepší z archetypu Štíra a nasměrovat to do těch nejlepších kvalit Býka. Konkrétně překonat staré závislosti, nízké vášně a pudy a emocionální nešvary. Každý sám ví, o co v jeho případě jde. Sesbírat svou vnitřní sílu, přestat se bát svých schopností (někdo i nadpřirozených) a opustit vše nepotřebné neboli zpracovat svou minulost.

A to vše proto, abychom vybudovali a vytvořili „novou Zemi“, zdravý způsob života v souladu s přírodou, vyléčili svůj vztah k sebehodnocení a penězům, vnesli do své sexuality více lásky a srdečnosti. Nebo se v těchto tématech prostě jenom prohloubili a popošli zase o kousek dál. Pokud vám osobní rozvoj, práce na sobě nebo duchovní cesta nic neříká, mělo by se to změnit. Jak známo, vyvíjet se můžeme dobrovolně a s nasazením, a nebo nedobrovolně a s „kopancí do zadku“. V laskavém roce Jupitera by to mohlo být spíše přátelské popostrčení než kopanec. Tak nám držím všem pěsti = Jupiterovo štěstí.

Vodní Tygr

V tomto roce vládne od 1. února znamení vodního Tygra. Přeje prý novým věcem, projektům a podnikání. A především vnitřní proměně. Probudit by se mohli i doposud spící. Vše do sebe krásně zapadá. Vodní tygr je prý analogií našeho Vodnáře. A období Vodnáře, v kterém se nacházíme, je synonymem pro vnitřní transformaci.

Hodně štěstí v roce 2022. Nejen Jupiterova. A také mír všem lidem dobré vůle.

*Horoskop pro vás připravila Květa Kolouchová
www.kalendarsily.cz
Foto: Shutterstock*



Malování inkoustem



Co je k tomu potřeba:

Tvrdá čtvrtka na akvarel nebo obyčejný školní výkres

Plnicí nebo bombičkové pero na klasický inkoust

Lahvička klasického školního inkoustu

Obyčejná tužka (číslo 2 nebo HB), tvárlivá pryž na případné gumování

Štětce s měkkým vlasem

Různé mističky nebo paleta (dobře poslouží i víčka od šroubovacích lahví)

Klasický modrý školní inkoust máme všichni spojený hlavně se psaním na základní škole. Ve spojení se zmizíkem ale tvoří i naprosto kouzelné kombo, se kterým můžete na papíře doslova kouzlit. Obyčejný inkoust je vodou ředitelný a na rozdíl od tuše, která je po zaschnutí voděodolná, s inkoustem můžete po zaschnutí dále pracovat. Pomocí ředění vodou získáte různé syté tóny modré. Čím více použijete vody, tím bude tón světlejší. Jakmile inkoust perfektně zaschne, využijte bělicí schopnosti zmizíku a dodejte obrázku kouzelné detaily. Jen pozor, na místa, kde jste použili zmizík, už inkoust znovu nechytne.

1



Tužkou si předkreslete obrys pírka. Natónujte ho inkoustem podle svého uvážení. Nepoužívejte hned nejtmaší (neředěný) inkoust. Začněte raději od světlejších tónů.

2



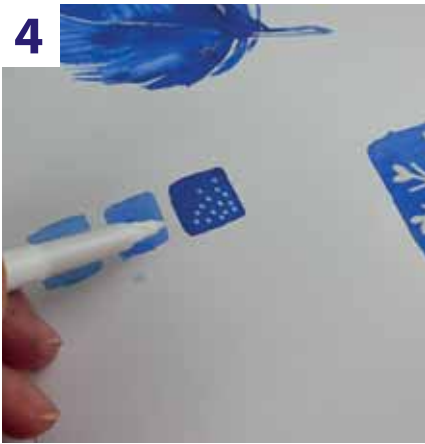
Na větší plochy si vezměte silnější štětec, jemné chmýří malujte tenkým štětcem. Skvěle fungují štětce na akvarel, které krásně sají vodu i barvu.

3



Aby pírko mělo zajímavější texturu, zapijte do ještě mokřích ploch na pár místech i neředěný inkoust. Tenkými tahy štětce můžete naznačit i povrch pírka. Nechte zaschnout.

4



Mezitím, co jste malovali, vzorník, který jste si udělali na začátku, uschl. Vyzkoušejte si různé tahy zmizíkem, abyste měli představu, jak silné linky tvoří.

5



Jakmile je pírko suché, dodejte zmizíkem zajímavé detaily. Tvořte linky, ale zkuste i jednoduché tečky. Vypadají skvěle!

6



Dílo nechte důkladně zaschnout a potom teprve vygumujte tužku, pokud někde prosvítá pod malbou.



Pro Koh-i-noor Hardtmuth vytvořila Jitka Zajíčková
www.akvarelsjtkou.cz

HOTELOVÁ SKUPINA NABÍZEJÍCÍ SLUŽBY
V NEJATRAKTIVNĚJŠÍCH LOKALITÁCH NA JIHU ČECH.

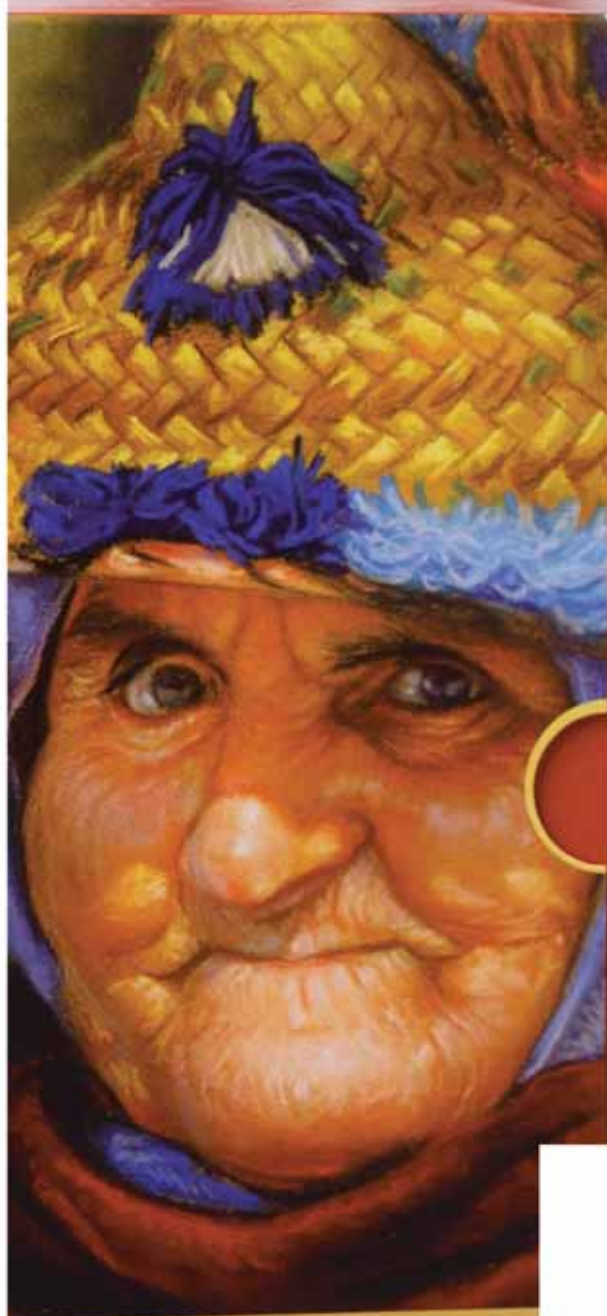


TY PRAVÉ ODSÍŤINY PRO DOKONALOU KRESBU PASTELY



Kolekce pastelů Krajina a Portrét

Vytvořeny ve spolupráci
Koh-i-noor Hardtmuth
a českého výtvarníka
Michala Janovského.




**KOH-I-NOOR
HARDTMUTH**

since 1790


KOH-I-NOOR
HARDTMUTH
— * —
since 1790

Fluorescenční křída

Zářivé barvy
pro street art
i kresbu na tabuli.

