age.

Život je nádherný v každém věku

6/2022

Vánoce jsou prostě Vánoce
Sláva jim, že jsou!

12 Otevřená náruč pro všechny

14 Pohádky psané srdcem

24 Jak děti naučit radosti z práce

Přejeme Vám,
abyste v roce 2023
vždy našli
ty správné cesty.

Redakce časopisu AGE
a organizátoři i podporovatelé
projektu Srdce s láskou darované

Foto: Roman Kozák,
o němž se více dočtete
na str. 14

POSEL DOBRÝCH ZPRÁV
Časopis o mezigenerační spolupráci
a životních hodnotách

Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

6 **EPIŠTOLY** / Smutné i nadějeplné Vánoce žáka obecné školy chlapecké

8 **ZAMYŠLENÍ** / Moje nejkrásnější vánoční vzpomínka

10 **VÁNOČNÍ PUTOVÁNÍ** / Vánoční cesta na konec světa II.

12 **ROZHOVOR** / Otevřená náruč pro všechny

14 **ROZHOVOR** / O šumavských mašinkách
Pohádky psané srdcem

18 **ZEPTALI JSME SE** / Co máte nejvíc rádi na Vánocích?

20 **NÁVRATY** / Tancem k radosti aneb
Každý ve Světové federaci uměleckého tance ví,
kdo je Stonožka Bruntál

24 **PŘEDSTAVUJEME SRDCAŘE** / Lucie Spáčilová:
Jak děti naučit radosti z práce? Tím, že budeme sami pracovat rádi

28 **SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2022/2023**
Pravidla, odměny, porota a vše, co potřebujete vědět

34 **ZAOSTŘENO** / Hlasy, které neslyšíme...

38 **INSPIRACE** / Chcete přijít na kloub dlouhověkosti?

40 **POZVÁNÍ** / Na čerstvé vlně aneb S Ypsilonkou
stále nejdál dojdeš

42 **TVOŘÍME** / Se školou do Orlické galerie

46 **HOROSKOP** / Rok 2023 vede citlivá a odvážná sedmička

Vydavatel:

ANTECOM

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 a AGE
Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Ing. Martina Hošková, Ing. Mgr. Daniel Libertin
Grafická úprava: Hana Melčová
Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Vydání: zima 2022
MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

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.

Foto: Shutterstock

O sněhulákovi

Stavění sněhuláků by mělo být v zimě ve škole povinným předmětem. A jestli se teď nadechujete, abyste mi kontrovali, jaká je to pošetilost, že sníh už v našich končinách není, co býval, že ve škole je spousta důležitějších věcí na práci, které je třeba stihnout podle školního plánu, a že… Tak to teď předvánočně zkuste zase vydechnout a podívejte se na věc jinak. Nejspíš najdete stejně jako já minimálně deset důvodů, proč to ale není vůbec špatná myšlenka.

Mě třeba první napadlo, že by to všichni dělali rádi. Teda děti by to určitě nadchlo. A víme, že radosti ve škole není nikdy dost a nadšení je důležité!

Nadšení jde ruku v ruce s pozorností. Takže učitelé by získali pozornost dětí na svou stranu a třeba by s nimi při takové hodině na sněhu měli šanci spoustu věcí neformálně probrat.

Aniž bychom žáky nutili, učili by se týmové práci. Protože takové válení sněhových koulí dá někdy pořádně zabrat, zvlášť když bychom měli ambici postavit sněhuláka v životní velikosti.

S tím souvisí i důvod čtvrtý – fušovali bychom tím do hodin tělesné výchovy a zlepšovali dětskou fyzičku.

A do pětice žáky otužovali a posilovali jejich imunitu, protože pro to je pohyb na zdravém vzduchu obzvlášť v zimě jako stvořený. O vedlejším efektu ušetřených prostředků našeho zdravotnického systému ani nemluvě.

Při „zdobení“ sněhuláka by žáci mimoděk popustili uzdu své fantazii a zabrousili i do výtvarné výchovy. A naučili se taky improvizaci, protože ne v každé poctivě uplácané sněhové kouli drží mrkev a uhlíky. A co teprve, když je nemáme při ruce?

Děti by mohly navíc sněhuláka někomu věnovat, a tím projevit zájem o své okolí.

Navíc by se při sněhulákování naučily, že věci lze (v dnešním zamotaném světě) těžko plánovat a je třeba se těšit z právě prožívané chvilky, protože výsledek je nejistý. Správný sníh na sněhuláka prostě neobjednáš.

A také by si vyzkoušely, že jejich dílo je pomíjivé a nelze odhadnout, jak dlouho tu bude. Obleva je mrška nevyzpytatelná!

A důvod desátý? Zjištění, že i přes všechnu tu námahu, nejistotu a pomíjivost stojí rozhodně za to se do stavění sněhuláka pustit. Protože i když tu bude jen chvilku, vzpomínku na legraci prožitou s kamarády už jim nikdo nevezme.

Tak schválně, kdy jste vy naposledy stavěli sněhuláka? Třeba jen takového malinkatého, co se vejde do ruky. Vždyť i na balkoně v paneláku se sníh v zimě tu a tam najde… A rozsvítit v sobě dětskou duši (nejen) k Vánocům prostě patří.

Jana Jenšíková, šéfredaktorka

EPIŠTOLY

SMUTNÉ I NADĚJEPLNÉ VÁNOCE ŽÁKA OBECNÉ ŠKOLY CHLAPECKÉ

Letošní vánoční svátky, uvědomil jsem si onehdá, budou v maratonském běhu mého života už deváté s letopočtem, který má na konci dvojku. S tím nic nenadělám. Dobrou zprávou (alespoň pro mne a prozatím) je, že si z toho předlouhého putování stále mnohé pamatuji. A že pro mou generaci věru bylo a je co! Německá okupace, nálety na konci války, Květnové povstání, únor v osmačtyřicátém, Pražské jaro o dvě desetiletí později, drsně smáznuté jedné srpnové noci a víc než dvaceti následujícími lety, listopad 1989 a všechno další, co v něm bylo zaseto…

Dětská paměť umí být milosrdná.

Co mohu říci o oněch klíčových událostech a dlouhé šňůře let, která je propojuje, to však, žel, neplatí o mých prvních „dvojkových Vánocích". Z roku 1942 se mi jednou provždy vrylo do paměti všelicos: Útok na nacistického katana Heydricha a obrázky z místa statečného činu, které zaplavily veškeren tisk. Výkladní skříň na Václavském náměstí s vystaveným kolem jednoho z národních mstitelů a aktovkou druhého a s nabídkou královské odměny udavači, kdo přivede okupanty na jejich stopu. Vrahův portrét a prolhaný nekrolog i v dětském časopisu Punťa, který mi naši tehdy kupovali. Vlna prohlídek v bytech a zlověstné červené plakáty na nárožích, denně rozšiřující seznam obětí stanného práva. Strašlivý zločin v Lidicích. Statečný poslední boj sedmi parašutistů v chrámu v Resslově ulici…

Dospělí tenkrát doma a s dobrými přáteli o ničem jiném nemluvili. A když nám šestiletým prvňáčkům v září začala škola, povídali jsme si o tom i my, třebaže jednomu každému z nás rodiče denně kladli na srdce, abychom o tom, proboha, nikde ani nešpitli. Ale ani děti nedokázaly ještě dlouho potom vymazat z paměti děsivou tříšť vzpomínek na krvavé dny a týdny plné beznaděje.

České Vánoce v kleci nacistického protektorátu byly rok od roku chudší a stísněnější. Jaké byly, jaké mohly být v už čtvrtém roce války, v němž u nás vyvrcholil okupantský teror?

Dětská paměť umí být milosrdná, to nejkrutější dovede vytěsnit. Z roku 1942 mi však nedala zapomenout na všechen ten děs – ale kupodivu na Vánoce… Dospělí na ně později ještě dlouho vzpomínali jako na nejsmutnější z oněch smutných let. Štědrovečerní a božíhodové menu odpovídalo času potravinových lístků s příděly, které s bídou vydaly tak na hladové přežití, nic víc. A dárky? Nabídka dobrých dětských, jmenovitě klukovských knížek byla stále chudší, z hraček se na předvánočním trhu už prakticky zcela vytratily kovové stavebnice, autíčka a vůbec všemožné strojky. Nacistickým dobyvatelům už začaly povážlivě docházet zásoby surovin, naloupených po celé Evropě, a veškeré kovy se jim staly ostře sledovaným strategickým materiálem.

Hitem mezi hračkami se zčistajasna a mimo jakékoli nadání stali sádroví němečtí vojáčci. A hračkáři dobře věděli, co nabízejí, a že jim to přinese obchodní úspěch.

To bylo tak. V mnoha rodinách zůstali po starších sourozencích válečných školáčků československí sádráčci. Čilý výrobce měl po ruce bohatou kolekci jejich forem, od generálů obzírajících dalekohledem bojiště přes pěšácké kulometníky a běžící, stojící, klečící i ležící řadové střelce nebo vrhače ručních granátů až k dragounům (samozřejmě na koních, z jejichž sedel trčel drátěný trn pro upevnění jezdce), telefoni-

stům, letcům v kuklách a kombinézách (leč bez letadel), saniťáčkům, muzikantům, kuchařům… Prostě nepřebernou škálu až po vojáčka sedícího na pařezu a vyhrávajícího na akordeon. Sádrový výrobce teď jednoduše pozměnil charakteristické tvary přileb, přebarvil stejnokroje z československého khaki na polní šeď, pozměnil některé další charakteristické prvky uniforem – a rázem tu bylo vojsko, se kterým si to mohli NAŠI rozdat na koberci či někde na pískovišti rozrytém bludištěm zákopů. Jistě uhodnete, kdo v těch bitvách napořád vítězil.

Ona už se karta obracela i na skutečných bojištích. Právě Vánoce 1942 prudce zavoněly velkou nadějí, když „nepřemožitelní" Germáni koncem podzimu a na prahu zimy začali dostávat pořádně na frak... A tak potom poslední dvoje válečné Vánoce byly sice čím dál tím chudší, ale nabízely stále slibnější vyhlídky na dobrý konec všeho toho krutého zabíjení a ničení. Sebevybranější dárky se ani náhodou nemohou měřit s návratem naděje.

Závěrečnými dvěma ročníky obecné školy jsem už prošel v obnovené Československé republice. Pěkných pár týdnů obou podzimů jsem strávil v posteli obložen knihami. Ve čtvrté třídě jsem chytil spalničky, v páté spálu. To se v časech sice už existujícího, ale běžně nedostupného penicilinu muselo vyležet. A tak jsem poctivě ležel a četl a četl, vystaven závisti spolužáků, kteří mi přinášeli úkoly, a protože se mnou nesměli přijít do styku, alespoň vzkazovali, jak mi závidí. I když zase až tak nebylo co.

Spála v šestačtyřicátém udělala škrt přes mou hereckou dráhu. Skvělá paní učitelka Jansová přiměla všech šestadvacet kluků ve třídě naučit se zpaměti Krále Lávru. Někteří to poněkud motali. Já ne. I proto mě v připravované dramatizaci kouzelné Havlíčkovy veršované satiry vybrala za představitele holiče Kukulína.

Titulní roli hrál Ota Richter, pozdější známý fotoreportér, který emigroval do Spojených států. Mně se do Kukulína nechtělo, bál jsem se, že mi tak kluci začnou říkat. Ale když mně pak potvora spála tu šanci vzala a já jsem v předvánočním představení pro rodiče a přátele školy mohl pouze recitovat ve sboru, přišlo mi to dost líto, protože náš spektákl slavil bouřlivý úspěch – a co chybělo, abych patřil k jeho hvězdám? A to z vrozené skromnosti raději ani neuvažuji, jaká to byla ztráta pro české divadlo.

Zato Štědrý večer mě bohatě odškodnil. Pod stromečkem jsem našel decentní krabičku – a v ní krásné hodinky značky Arta. Máte představu, co v těch hubených letech takový dárek znamenal pro jedenáctiletého kluka?

Táta mi je koupil ve Švýcarsku, kam pár týdnů předtím vedl jednu sportovní výpravu. Přes všechny hranice je provezl a neproclil. Ale to je dávno promlčené.

Táta tu s námi už třicet let není a mně pořád chybí a chybět nepřestane. Popravdě jsem si ho moc neužil. Svatvečer u stromečku v šestačtyřicátém roce byl pro mne, páťáka obecné školy, s tátou poslední. Necelé dva roky nato se rodiče rozešli a já ho pak vídal sice dost často, jenže málokdy, když bych ho nejvíc potřeboval… Tím víc jsem se později snažil plnit důsledně svou roli u svých dvou synů a vnuka.

Toto a další vzpomínky mi krouží hlavou při představě letošních Vánoc s dvojkami v letopočtu. Přeji nám všem, ať jsou šťastné a veselé s těmi, které máme rádi. A dětem – ať jim u stromečku buší srdíčko nadšením a mají jiskření v očích. Intenzita té radosti a krásných vzpomínek – věřte pamětníkovi – má s bohatým ježíškem pramálo společného.

Miloslav Jenšík

Sebekrásnější dárky se ani náhodou nemohou měřit s návratem naděje.

Foto: Shutterstock

Moje nejkrásnější vánoční vzpomínka

Vánoce jsou prostě Vánoce Sláva jim, že jsou

„Vánoce jsou Vánoce. Naštěstí ještě jsou, i když se zdá, že už ztratily svou povahu pokory, radosti, skutečného rozjímání a usebrání. Pamatuji se z doby, kdy už jsem začal rozum trochu brát, že jsem dostal jeden jediný dárek, a vůbec jsem si nepřipadal ošizen. Splnilo se mi totiž přání, které jsem nikomu předem neřekl, jelikož sám jsem ho neměl ujasněné, ale jen tušené. Pro mě to byl tehdy opravdový dárek od Ježíška s hádankou, jak na to přišel. Jinak Vánoce mám nejraději, když je venku sníh.“

Jan Schmid,
zakladatel a ředitel
Studia Ypsilon

„Mám Vánoce velmi rád. Je v tom nejspíš i trocha nostalgie, vzpomínek na dětství v zapomenutém horském městečku a také vzpomínek na setkání s renesančními lidmi z kruhu rodiny i mimo něj. Nikdo by na Vánoce neměl být sám. Právě ta setkávání lidí s lidmi byla pro mě vždy největším darem.“

Daniel Sobotka,
ředitel Symfonického orchestru
hl. m. Prahy FOK

„Vzpomínám na Vánoce z dětství ne pro nějaké dárky, ale pro tu obecnou krásnou náladu. V Žamberku se na náměstí rozsvítil strom a u něho jsme vždy my, děti ze zdejší hudebky, hrály koledy. A protože to bylo v podhůří Orlických hor, tou dobou už všude ležel bílý sníh, ve kterém byly otisknuty stopy bot, kozaček, sněhulí a psích ťapek. V té chvíli, kdy se náměstím rozlétly první jásavé tóny koled, nastaly pro mě ty skutečné Vánoce."

Jiřina Vacková,
členka hereckého souboru
Studia Ypsilon

„Vánoce jsou svátky Božího narození. Jsou spojené s mnohými tradicemi a milými obyčeji. Od doby, kdy jsem poprvé navštívila Svatou zemi, jsem v tuto dobu vždy v myšlenkách ve městě Betlémě, kde k tomu zázraku došlo... Mnoho let s radostí, pokorou a stálou nadějí nořím ruce do chladných varhanních kláves v rozzářeném kostele, abych zas a zase rozezněla píšťaly a podpořila lidské hlasy ve zpěvu – Tichá noc, svatá noc... a nám, nám, narodil se!"

Irena Chřibková, varhanice
a ředitelka kůru baziliky
sv. Jakuba na Starém Městě pražském

Vánoční cesta na konec světa II.

Tentokrát do Řep do Domova čtyř světů

I na prahu seniorního věku se mne při probuzení do úsvitu Štědrého dne zmocňuje lehké chvění jako v dětství. Věcně jsou očekávání jiná, ale rozechvělost stejná a nálada slavnostní. Už není kam spěchat, jen se těšit. Já si však musím pospíšit, protože od okamžiku, kdy poprvé skauti do republiky přivezli Betlémské světlo, nejsou bez jeho plaménku Vánoce. K mání je na mnoha místech, ale jen z jednoho má pro mne nejjasnější plamen. Je to světlo z Domova svatého Karla Boromejského v Řepích.

Znamená to opět cestu na hranice, tentokrát však blízké, tvořené betonovým povrchem dálničního okruhu kolem Prahy v jeho západním segmentu.

Cesta z centra metropole je cestou dějinami její rozpínavosti. Při projíždění křižovatky ulic Karmelitské a Vítězné stočím pohled vpravo do petřínské stráně, jen abych se ujistil, že zeď ohraničující původní město je stále na svém místě. Tady byla brána a pak už venkov. Jenže město bylo žravé, a tak se území, jímž prochází cesta na západ, s roztroušenou zástavbou viničními a zemědělskými usedlostmi, stalo jeho snadnou potravou. Pohltilo Smíchov, Košíře i Motol. Tím bylo na několik desetiletí nasyceno.

Když těmi místy projíždím dnes, z někdejších zelených čtvrtí zbývají už jen drobky. Až do konce šedesátých let město končilo symbolicky slepou kolejí tramvaje za posledními motolskými domky. V těch letech začala metropole opět lačnit po prostoru. A tak se staly Řepy Prahou.

První osídlení se zde objevilo na konci prvního tisíciletí, ale zřejmě až do doby založení vsi Řepy ve století třináctém tady zjevně dávaly dobrou noc nejen lišky, ale i vlci a možná i medvědi. V následujících staletích ves, soudě podle dochovaných domů, vzkvétala a žila svým životem málo ovlivněným relativní blízkostí hlavního města.

V roce 1968 se vesnice stala přílepkem obvodu města, a to začalo předvádět, co umí. Umělo robustní panelovou výstavbu, k tomu nějaké služby, velkokapacitní autobusové garáže a také tramvajovou trať, což bylo pro novoosídlence až neočekávané požehnání, o kterém si na řadě míst panelového prstence kolem Prahy mohli lidé nechat jen zdát.

Vysoko čnějící hradby panelových bloků mne nezastaví. Za nimi, schouleny do jejich stínu, jsou ještě zbytky původní vsi. Nebýt betonové marnotratnosti za mými zády, myslel bych si, že jsem v centru vesničky z obrázků Josefa Lady, včetně svatomartinského kostelíku středověkého založení.

Blížím se k cíli. Poslední zatáčka a přede mnou se vypíná strohá bílá stavba charakteru nedobytné pevnosti. S věžičkou titěrnou ve vztahu ke své rozlehlosti vypadá jako maják na konci světa. Je to pevnost, za jejíž branou příchozího očekávají otevřená srdce a podané ruce. Místo, kde se setkávají čtyři světy. Místo vzájemné služby a spolupráce. To je Domov sv. Karla Boromejského, kde se v těchto chvílích začíná vše připravovat na oslavu zvěsti svaté noci.

^ <
Areál Domova sv. Karla Boromejského pod sněhovou pokrývkou

^
Kostel sv. Rodiny byl ve třicátých letech minulého století vyzdoben ve stylu tzv. beuronské školy. Dnes je duchovním srdcem (nejen) Domova

„Z pohledu lidského života se čtvrtstoletí zdá jako mladičký věk, pouhý začátek a rozkvět pravého dospělého života, který ještě téměř nic nezažil a všechna úskalí a dobrodružství ho teprve čekají. Náš Domov toho však za tuto dobu zažil opravdu spoustu.“

Sestra Konsoláta Frýdecká

Sestra Konsoláta, představená Domova sv. Karla Boromejského, s Kulíškem. Tento dobrotivý hromotluk rasy landseer, certifikovaný psí terapeut, svým otevřeným srdcem a čistou duší přispíval k pohodě tamních klientů i personálu

Otevřená náruč PRO VŠECHNY

Jaké budou Vánoce v Domově, jakých bylo uplynulých pětadvacet let existence tohoto ojedinělého projektu a co očekávat od časů budoucích, na to jsem se zeptal sestry Konsoláty, představené Domova sv. Karla Boromejského v pražských Řepích.

Řadu let vedou mé kroky v tomto svátečním dopoledni do vašeho Domova, abych si odnesl plamének Betlémského světla. A také pokoj v duši, který zde z každého vyzařuje. Jsou Vánoce. Jaké budou ty v Domově?

Po celá léta jsme udržovali krásnou tradici štědrovečerní návštěvy u pacientů, kdy děti v kostýmech andělíčků zpívaly, přály pacientům, rozdávaly drobné dárky a skupina dospělých zpívala s doprovodem nástrojů koledy. Covid tuto tradici znemožnil, ale rádi se k ní vrátíme, až to bude možné. Jako náhradu nám s tímto svátečním přáním pomáhají zdravotní klauni, také oblečeni do andělského. V zahradě v dřevěném altánku bývá takzvaný živý betlém, rodina s dítětem je uvnitř, „tři králové“ přijíždějí na koních, děti jsou oblečené jako pastýři či pasáčci ovcí.

V minulém roce oslavil Domov čtvrtstoletí, ale Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského i Domov v Řepích mají za sebou historii psanou již od první poloviny 19. století. Jak to všechno začalo?

Pojďme se podívat do historie před samotným založením Domova. Příchod sester boromejek z Francie do Prahy se datuje do roku 1837, brzy položily základ první nemocnice na stráních Petřína. Už v roce 1844 Kongregace sv. Karla Boromejského zakoupila pozemek zvaný Taicmanův dvůr v Řepích a vybudovala na něm sirotčinec. V roce 1861 následovalo vysvěcení kostela sv. Rodiny. Zpočátku tu bydlely děti ze sirotčince, od roku 1865 začala budova sloužit pro další skupinu potřebných – ženy odsouzené k výkonu trestu, tehdy se jim říkalo trestanky.

Sestry s nimi bydlely a pracovaly a velmi úspěšně napomáhaly jejich resocializaci.

Boromejky patřily mezi průkopníky humanizace vězeňství. Svou činností zde v Řepích naplňovaly toto poslání i během okupace. Po osvobození byly postiženy odsunem německy mluvících sester i vynucenou změnou zaměření. Z převýchovného zařízení se řepský dům proměnil v ústav sociální péče. Ale ta nejzávažnější změna přišla zřejmě až na počátku padesátých let, je to tak?

V padesátých letech dvacátého století následovala násilná likvidace Kongregace, odsunutí řádových sester do soustřeďovacích klášterů v pohraničí a zdevastování kostela sv. Rodiny. Celý jeho interiér byl zničen: malby, zařízení včetně zvonů, oltáře a varhan. Byla sejmuta i samotná věž kostela a celý prostor poté sloužil jako garáž pro nákladní automobily a zemědělské stroje. Od roku 1958 byla budova kláštera užívána Výzkumným ústavem zemědělské techniky.

Krátce po listopadu 1989 přišla na přetřes otázka restitucí církevního majetku. Jaká byla cesta boromejek k tomuto Domovu?

Kongregaci se podařilo v roce 1993 objekt převzít zpět a začaly velmi nákladné restaurátorské práce v kostele a opravy zchátralého objektu kláštera. A konečně k prvnímu září 1996 Kongregace zakládá Domov sv. Karla Boromejského jako místo pro službu nemocným seniorům.

Do koncepce obnovené služby byly znovu přijaty ženy ve výkonu trestu, které zde mají vyčleněný prostor v rámci budovy Domova. Jsou vysílány na pomocné práce při úklidu, do prádelny, kuchyně či na zahradu. Domov pro ně dvakrát ročně organizuje sanitářský kurz a pak jsou zařazovány do přímé péče o pacienty a pomáhají civilním pracovníkům.

Jakou péči Domov klientům poskytuje?

Poskytujeme lůžka zdravotnická (LDN) a lůžka sociální odlehčovací. Snažíme se o komplexní péči, která pamatuje na důležitost péče rehabilitační, aktivizační, kulturní, duševní, kdy pořádáme různé kulturní akce, i duchovní.

Během prvních let pacientům poskytovali duchovní služby nemocní kněží, kteří u nás byli zároveň i jako naši pacienti. Od roku 2008 jsme se těšili z přítomnosti P. Jana Franzeho, premonstráta z Teplé, který k nám přišel z Konstantinových Lázní. Také on u nás čerpal zdravotní péči, ale byl zároveň natolik při síle, že se věnoval pacientům s láskou a nadstandardním způsobem. Všichni ho měli rádi. Byl to zlatý čas duchovní péče, který ukončily až jeho vážné zdravotní obtíže, pro které byl v červenci roku 2020 přeložen do Domova sv. Václava ve Staré Boleslavi, kde vloni v listopadu zemřel. Vděčná vzpomínka na něj je však v Domově stále živá. Od jeho odchodu už nemáme stálého kněze, ale naštěstí k nám dojíždí kněz z nedaleké farnosti.

Kdykoliv sem zavítám, zní mi v uších slova: Pokoj vám zanechávám, svůj pokoj vám dávám. (Jan 14:27) Tedy pocit klidu a míru. Ale lze předpokládat, že jsou časy dobré i ty těžší?

Za celé období fungování Domova byly samozřejmě časy dobré i horší, v posledních dvou letech jsme se stále potýkali s covidovou pandemií a souvisejícími omezeními, která dopadala především na pacienty i personál. Začátek roku 2022 vypadal nadějně, že covidu ubude, pomalu jsme začali umožňovat návštěvy nemocných a některé kulturní aktivity. Únor přinesl do našich životů těžkou situaci s válkou na Ukrajině, Domov se spolupodílel na pomoci, jak to bylo v našich možnostech, celkem jsme v našich prostorách ubytovali dvanáct Ukrajinců, včetně rodin s malými dětmi.

Další týdny přišly neradostné zvěsti o zdražování, od energií přes potraviny a všechny související náklady. Intenzivně jsme proto začali hledat pomoc, aby Domov udržel provoz a neutrpěli pacienti. Tento boj stále trvá.

Opíráme se o intenzivní fundraisingovou činnost a s velkým úsilím oslovujeme veřejnost s prosbou o pomoc. Věřím, že lidé nezůstanou bez pochopení a pomohou, abychom i v novém roce zvládli obstarat potřeby našich nemocných a mohli pokračovat v naší službě.

Proto bych chtěla na tomto místě za celý Domov moc poděkovat všem věrným partnerům, příznivcům a přátelům, kteří při nás stojí a dávají nám sílu jít dál. Věřte, že nás to opravdu hřeje na srdci. Každé hezké slovo, pochvala od příbuzných pacientů či příspěvek na provoz našeho Domova jsou významné a my si jich velmi vážíme.

Se sestrou Konsolátou Frýdeckou hovořil Martin F. Fabík
Foto: archiv Domova sv. Karla Boromejského a Shutterstock

^
Časy předvánoční a vánoční mohou mít mnoho podob

O šumavských mašinkách
Pohádky psané srdcem

„Když se o někom řekne, že píše srdcem, hned se mi mezi několika dalšími spisovateli vybaví pan Roman Kozák. To podobenství o srdci zní možná šablonovitě, podbízivě, komerčně… O to cennější je, když se sem tam objeví někdo, na koho to platí doopravdy a kdo na té pomyslné misce vah přihazuje na opačnou stranu, ne na tu komerční.“ To napsala o spisovateli Romanu Kozákovi jedna z jeho čtenářek. A protože AGE je tu právě proto, aby takové srdcaře představoval, a jsme v očekávání doby vánoční, tedy pohádkové, zajeli jsme se za ním podívat do šumavského Vimperka. A jak jinak než vláčkem. Celý život je totiž věrný železnici a pracuje jako výpravčí.

Šumava, Kubova Huť

Láska železniční

Romane, co vás přivedlo k jedné z vašich životních lásek, železnici?
Kinedryl ☺! Jsem z generace, které se v autech a autobusech dělalo nevolno, zatímco ve vlaku ne. Cesty vlakem na turistické výlety a na badmintonové soutěže jsem měl rád. Maturoval jsem na samé jedničky, ale na vysokou mě nevzali. Na tátovu otázku, co teď, jsem odpověděl slovy z povídky Šimka a Grossmanna: Uchytím se u dráhy, spoléhaje na nevlastního otce spolužáka Fouska, který jezdí po perónu s ještěrkou a slíbil nám všem protekci. Přišel jsem z ulice, ale dráha mě od první chvíle začala bavit. A protože turnus není jen zábava, ale taky práce, máme už přes třicet let spolek přátel lokálek, kde si vychutnáváme to hezké, co voní kouřem, olejem a glajzama. A taky historií a kratochvilnými akcemi na kolejích i podél nich.

Čtenářům musíme vysvětlit, že glajzy jsou kolejnice, ať v tom mají jasno. A taky, že jste tak trochu romantik.
Jo, přiznávám, každý všední den od dvou do čtyř odpoledne... Nejraději mám první a poslední vlaky. Těmi prvními se od nás dá odjet do největších dálek; těmi posledními se z nich zase vracíš domů.

Vlaky jsou asi plné příběhů, tedy odtud už byl jen krůček k psaní. Proč zrovna pohádky? Mohl jste psát třeba povídky nebo detektivky.
Píšu i knížky o historii Šumavy a železnice, ale Pohádky že šumavských lokálek zaujaly nejvíc; i proto se dočkaly dalších dvou pokračování. Šumava holt inspiruje na každém kroku a za každou větví. Jdu na houby, přinesu skleněný půllitr nebo kalamář – a vznikla Krajina posetá nádobím. Procházím pozůstatky zbořených vesnic zaniklé sudetské civilizace – a vzniklo Zmizelé Volarsko. Jdu na houby, najdu opuštěný železniční násep – a je tu Hotelový sluha u každého vlaku. Volary byly na město povýšeny 30. dubna 1871, což byla ovšem neděle – a kdo úřadoval v neděli, he? Čapkovu šumavskou zastávku, kterou popsal v roce 1925, jsem hledal roky – a našel! I celou Karlovu tehdejší cestu den po dni jsem nakonec zrekonstruoval. Stejně jako Neznámou válku pod Boubínem z listopadu 1918. Záhady, tajemství, příběhy, staré kroniky, hledání pamětníků, to mě baví. A i ty pohádky jsou inspirovány vlaky, které na šumavské koleje vypravuji.

Roman Kozák (*1965)
Je výpravčím ve Vimperku a Volarech, kde také žije. Velký milovník Šumavy a spisovatel. Je autorem mnoha sbírek pohádek, železničních příběhů a vlastivědných knih. Působí jako místopředseda Stifterova pošumavského železničního spolku se sídlem ve Vimperku. Už sedmnáct let je také zastupitelem města Volary. Držitel Zlaté plakety dr. Janského za dárcovství krve. V letošním roce získal 1. místo v soutěži Talent Správy železnic 2022.

< ↖ Romantika na kolejích

^
Na jedné z akcí organizovaných Stifterovým pošumavským železničním spolkem

Láska šumavská

Vedle železnice je vaší další životní láskou Šumava. V čem je podle vás její genius loci? Co má oproti jiným kopcům a lesům?
Proč právě Šumava? Protože: Šumavááách! Jak říkal Tony od Londýna: „To, co máte na Šumavě, nezažiju nikde v Anglii. Vždyť z Volar mohu vyjet vláčkem do čtyř světových stran a potom jít lesem dvě, tři a, ano, i čtyři hodiny rovnou za nosem. Požehnaný to kraj; God save the Shoomawa!“ Jo, je ještě tolik kopců, na které je třeba vystoupat, je ještě tolik knížek, které je třeba přečíst, je ještě tolik piva, co je třeba vypít, a je ještě tolik zajímavých lidí, co je třeba potkat. A šumavské lokálky jsou nejhezčí místo na zeměkouli a v přilehlých ulicích!

Láska člověčí

Při výčtu vašich lásek nesmíme opomenout, že máte rád lidi. Vždyť už sedmnáctým rokem působíte jako zastupitel města Volary. Mimo jiné jste prý oddal na dvě stovky manželských párů. Můžete prozradit víc?
Poslední dobou jsem víc než knížky psal svatební a smuteční projevy. To s těmi dvěma stovkami svateb máte správně. Žádnou z nich ale neošidím. Předem se se snoubenci setkám a pak jim napíšu osobní text. To mě moc baví. Už jsem takhle dělal třeba svatbu keltskou, vikinskou, s rituálem čtyř živlů, vodáckou, horolezeckou, cyklistickou, doktorskou, pejskařskou, motorkářskou nebo cimrmanovskou. Za tu jsem si dokonce vysloužil vstupenky do Divadla Járy Cimrmana. Dostavil jsem se s transparentem: „Šumava zdraví dr. Vypicha, dýja dýja dá!“ Jsem i smuteční řečník. Svatby i pohřby začínám stejnou větou; protože obojí je život.

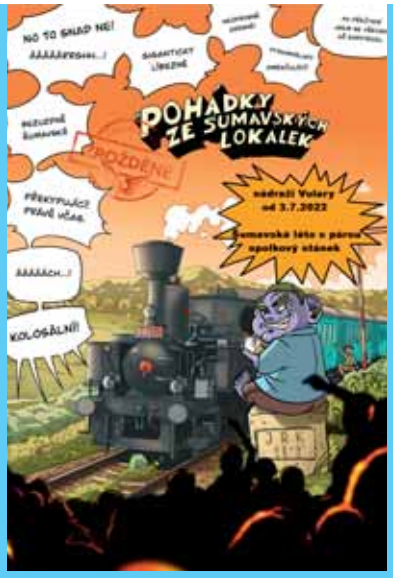
A co vaše rodina? Pokud vím, máte dva syny, Jonáše a Petra, a dvě krásná vnoučata, Matěje a Marušku. Jsou i oni inspirací pro vaši tvorbu? A čtou vaše pohádky?
Ano, kdyby mě inspirovala pouze a jen železnice, nevznikly by pohádky, nýbrž další drážní předpis. První slova malého Jonáše, dnes právníka, byla „tata, hú“, což značilo, že musíme zase na nádraží a jet motorákem ke Studené nebo k Teplé Vltavě, i dvakrát denně. Matýsek je moc šikovný vnouček, do vlaku jako dělaný. Už ví, že součástí jeho šumavského dětství je mimo jiné i mašinka s voňavým kouřem, bludná výhybka nebo jízdní neřád. Poslední pohádku do poslední knížky jsem psal o něm a pro něj. Chodím do škol vyprávět o vlacích, o Šumavě a pohádkách, taky do obecních knihoven. Ty mám obzvlášť rád: knihovny jsou báječné místo, kde mi krásné ženy půjčují moudré knihy...

Jaké jsou vaše nejkrásnější Vánoce?
Domácí jsou vždycky hezké, ale Vánoce prožité ve službě jsou prožité tuplovaně. Ne nadarmo dopravní kontrolor Rejda před vánočními svátky objížděl stanice a říkával: Hlavně služte v klidu a nenechte se pobláznit. Děti z rodin zdravotních sestřiček a železničářů mají nadílku vždycky jako první anebo jako poslední. To když táta nebo máma musí na noční anebo když se naopak čeká, až přijdou z denní. Moje máma pracovala v porodnici, tak jsem na to zvyklý. A Ježíšek stejně přece jezdí vlakem; aspoň tady na Šumavě určitě.

Co byste nám všem přál do nového roku?
Všem čtenářům AGE přeju hodně spokojenosti, zdraví a lásky v osobním i nákladním životě!

S Romanem Kozákem
si povídala Jana Jenšíková
Foto: archiv Romana Kozáka a Shutterstock

v
Proč Šumava?
Protože: Šumavááách!



Zpožděné pohádky ze šumavských lokálek

Zpožděné pohádky ze šumavských lokálek vyšly letos a jsou třetí pohádkovou knížkou výpravčího Romana Kozáka. Proč zpožděné? ptáme se autora.

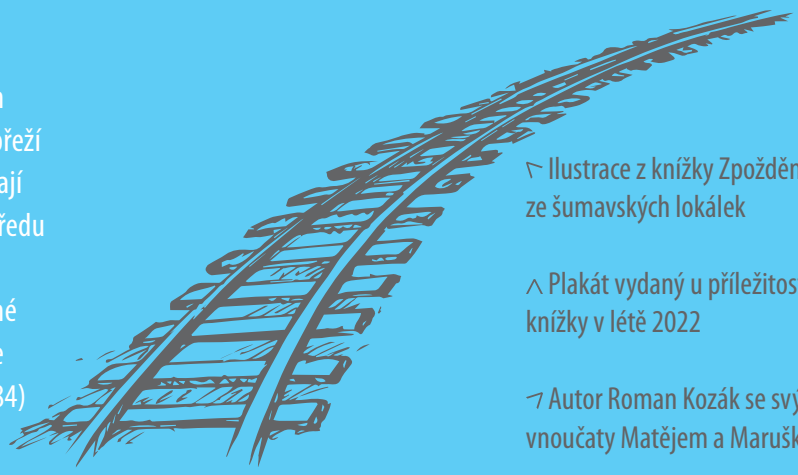
„Zpožděné jsou proto, že na ně čtenáři museli čekat. První Pohádky ze šumavských lokálek vyšly v 90. letech, jejich pokračování si čtenáři na mně doslova vynutili a i poté se dožadovali dalších. Odkládal jsem to, psal něco jiného, až loňská zima dala vzniknout třetí dětské knížce."

Zpožděné pohádky ze šumavských lokálek mají podtitul Knížka s přípřeží a postrkem. Oproti předchozím mají totiž dvě pohádky navíc; jednu vpředu a jednu vzadu. Vedle toho v nich vedle barevných ilustrací a kreslené mapy šumavských lokálek najdete i zpožděnku (tiskopis ČSD – K 4 184) a místo na razítka vlakové pošty.

Čtenáři brzy zjistí, kdo za zpoždění, mimořádnosti a narušení jízdního řádu na šumavských lokálkách často může: je to jízdní neřád. Jak takový jízdní neřád vypadá? Kde ho potkáte a jak ho odehnat? Co lze zažít ve světě, do něhož vedou rezavé koleje opuštěných vleček? Proč vlaky do nebe leckdy ujíždějí a proč přípoj do pekla vždycky počká? Kam jezdívá bludný vagon, co všechno se odráží ve sklech návěstních luceren a kudy se jede na vysněnou trať?

Také o tom se dočtete na stránkách Zpožděných pohádek ze šumavských lokálek. Vedle toho se dozvíte, že na šumavských tratích slouží andělé s železnými perutěmi (pohádka Jak jel anděl na přezkoušky), kde tu na nádražích mají poklady anebo že jednou jel odklonem přes Šumavu i slavný Orient Express.

Zpožděné pohádky ze šumavských lokálek lze koupit na adrese: www.spzs.eshop-zdarma.cz



◸ Ilustrace z knížky Zpožděné pohádky ze šumavských lokálek

◿ Plakát vydaný u příležitosti vydání knížky v létě 2022

◿ Autor Roman Kozák se svými vnoučaty Matějem a Maruškou

Co máte nejvíc rádi na Vánocích?

Odpovědi předškoláčků a babiček, které dělí bezmála sto let, mají hodně společného.

Ve všech je přání klidu, lásky a společně strávených chvil.

„Pohodu a klid, v adventu zdobení a těším se na Betlémské světlo s dětmi ze školky, našimi Zajíčky."

Veruška, 93 let

„Když je nádherná pohoda, klid, všichni šťastní, a miluju, když přijdou Zajíčci. To vyjdu ven, i kdybych měla zmrznout. Jsem šťastná, i když přijdou třeba jen zamávat nebo zaťukat na okno."

Eva, 83 let

„Když s tatínkem nosíme dárečky k tetě Saše."

Pája, 4 roky

„Nejradši mám koulovačku s mámou, tátou a Domčou."

Adámek, 4 roky

„Když je u nás babička a taky dárky."

Pepík, 5 let

„Staré zvyky, písničky, koledy a setkání s dětmi. Konečně si po covidových letech můžeme být nablízku.“
Růženka, 91 let

„Když peču s maminkou tyčinky a s tatínkem zpíváme koledy.“
Liborek, 4 roky

„Od smrti manžela nemám Vánoce ráda, ale když přijdou děti, tak mi to vždycky udělá velikou radost.“
Maruška, 89 let

„Když s maminkou a ségrou pečeme a zdobíme dům.“
Viky, 4 roky

„Když všichni doma pečeme perníčky a je u nás i babička.“
Belinka, 4 roky

„Nejradši mám, když si celá rodina zapálíme prskavky.“
Majda, 5 let

Přejeme všem srdcařům krásné Vánoce a ať zůstanou všechna srdce otevřená!

Mateřská škola Čtyřlístek, Říčany, Zaječí parta a babičky ze říčanského Domova Pod Kavčí Skálou

Tancem k radosti aneb

Každý ve Světové federaci uměleckého tance ví, kdo je Stonožka Bruntál

K dětství patří příběhy s dobrým koncem, radost a legrace.

S Tamarou Vlachynskou jsem mluvila skoro na den přesně o adventu před třemi lety. Tehdy se právě vrátila z Mistrovství světa a Evropy WADF (Světové federace uměleckého tance), odkud děti z její taneční školy Stonožka přivezly jako obvykle spoustu medailí. Měla hodně dalších plánů na novou sezonu, ale ani jedna jsme netušily, že se (nejen) život Stonožky na dlouhý čas zastaví – a přijde doba covidová. Poprvé za víc než třicet let se tancem stmelená parta najednou nemohla scházet a společně tvořit. Ale na druhou stranu se v těch složitých časech ukázalo, že kamarádství a láska k tanci je obrovská síla, kterou jen tak něco nezlomí. A tak na letošním znovuzrozeném evropském a světovém mistrovství v tanci Stonožka opět zazářila a přivezla domů do Bruntálu třináct medailí.

Po tak dlouhé době jste se na mistrovství určitě těšili o to víc, je to tak?

Strašně moc a dali jsme do toho s dětmi všechno. Jsme malincí, nemáme vůbec na růžích ustláno, nemáme desítky trenérů ani sály splňující vysoký standard profi tanečních škol. A ty tři roky jsou v dětském životě neuvěřitelně dlouhá doba. Nejstarší juniorky už s námi dávno nejsou, mnohé mladší děti jely na tak velkou soutěž úplně poprvé. Není to snadné, tancovat

před devítičlennou mezinárodní porotou, která vás sleduje ostřížím zrakem a čeká na každé vaše zaváhání. Zvyknout si na moderátora, jenž vám dává informace výhradně v angličtině, a vaši soupeři mluví italsky, španělsky, polsky, rumunsky, bulharsky... Těžko se orientujete v časovém harmonogramu, protože ho nemáte šanci rozkódovat, pokud neznáte identifikační pětimístné číslo vaší kategorie a její přesný anglický název: například 63243 Contemporary ballet Juniors II solo. Navíc každému vstoupí do jeho tanečního projevu tréma, jakou nikdy nepoznal, protože mistrovství světa je opravdu pojem a fluidum výjimečnosti vibruje každým koutem. Kdo to nezažil, nepochopí.

O to větší pak máte radost z úspěchu a všech těch ocenění na stupních vítězů.
Děcka si to opravdu užila po všech stránkách a neuvěřitelně je to semklo, budou mít nádherné vzpomínky. Nejen na samotné tančení a soutěžení nebo vystoupání na „bednu", ale bydlet v luxusním hotelu a po soutěžním tancování se vyřádit na všech atrakcích zábavního komplexu Babylon v Liberci, to byla velkolepá paráda.

A jak jste mistrovství vnímala vy jako trenérka?
Byla jsem dojatá, když jsem znovu viděla své děti tančit na tak důležitém mezinárodním klání, co všechno se jim povedlo a s jakou radostí všem předvedly, co umějí. A že jsou opravdu skvělá parta. Ovšem na druhé straně mě zklamalo, kam většina trenérů vede nyní své dětské svěřence. V našich disciplínách (contemporary, show) dominovalo černé oblečení a témata vyjadřující utrpení, zoufání, strach. Nejsem vůbec přesvědčená, že by tohle mělo patřit do dětství. Kde jsou zvířátka, pohádky, radost, legrace dětského světa? Neumím si vůbec představit, že bych své malé svěřence trénink co trénink nutila do takových pochmurných motivů a nenabídla jim, jako dospělý, alternativu krásy, estetiky a lásky. Myslím, že ponurá témata jsou vhodná až do kategorie

13. ročník Mistrovství světa a Evropy WADF,

listopad 2022

Konal se tradičně v České republice, v Liberci. Zúčastnilo se ho 5000 tanečnic a tanečníků z 25 států, kteří soutěžili ve dvou tanečních sálech souběžně čtyři dny od 8.00 do 23 hodin. Mnohé disciplíny měly tolik soupeřů, že se museli probojovat přes čtvrtfinále, semifinále až do finále. Tým Stonožky měl 18 členů a získal tři zlaté, dvě stříbrné a osm bronzových medailí. Předvedl 56 choreografií ve 26 kategoriích tanečních i věkových. Gratulujeme!

< Když to Stonožka rozjede

> Liberecký hotelový a relaxační komplex Babylon si děti opravdu užily

∨ Tamara Vlachynská (vpravo) učí děti tancovat více než tři desetiletí. Založila a provozuje Taneční školu Stonožka v Bruntále. Na snímku s jedním z vítězných týmů

⩔ Děti ze Stonožky na stupních vítězů

dospělých. Možná s nimi lze začít i v juniorech, pokud se vhodně zvolí vyjadřovací taneční prvky a rekvizity. Ale jedno pravidlo by přitom mělo být zachováno: tanečník by vždy měl vědět, o čem tančí a co chce tancem přinést sobě a divákům.

Pevně věřím, že tato černá nálada není setrvalý trend a že na dalším mistrovství světa ustoupí a do choreografií se vrátí to, proč většina lidí tančí. Pro radost, aby potěšili sebe i druhé. A pokud ne, Stonožky budou tak jako tak vždycky vystupovat z řady a budou barevné v duši i v kostýmech.

S Tamarou Vlachynskou si povídala Jana Jenšíková
Foto: archiv T. Vlachynské

DÍKY VÁM JSME OPĚT ÚSPĚŠNÍ

Pojišťovna roku

1. místo
Autopojištění

1. místo
Pojištění občanů

2. místo
Životní pojištění

2. místo
Pojištění průmyslu a podnikatelů

Zlatá koruna

1. místo
Pojištění podnikatelů a průmyslu

2. místo
Autopojištění COMBI PLUS IV

3. místo
Životní pojištění NEON LIFE

ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA

Děkujeme!

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

Jak děti naučit radosti z práce?

Tím, že budeme sami pracovat rádi

„Potěšení z práce dává práci dokonalost."
Aristoteles

Možná byste byli překvapeni, kolik společného má dětský kolektiv s kolektivem u vás v práci. Jak se určité role a situace opakují, a hlavně, nakolik si neseme zažité vzorce z dětských let do dospělosti a neumíme se z nich vymanit. Možná, že si někdy ani nepoložíme otázku, proč se nám něco děje, a nehledáme příčinu, protože nás to nikdo nenaučil. Ale naučit se to dá v každém věku. U dětí pak přirozeně a asi nejefektivněji. Povídáme si s Lucií Spáčilovou, zakladatelkou a majitelkou společnosti Performia Česká republika, která vnáší nový vítr do české personalistiky. Sama o tom říká, že dělá osvětu a pomáhá lidem, což byl ostatně její dětský sen. Naše cesty se propojily díky Srdci s láskou darovanému, neboť Performia se stala partnerem 9. ročníku tohoto projektu.

Začněme od začátku, tedy tím vaším dětským snem. Jak to tak přišlo, že jste chtěla pomáhat ostatním a nechtěla jste být třeba učitelkou, lékařkou nebo letuškou?
Když mi dnes někdo řekne, na co si hrál v dětství nejčastěji, většinou se mu to promítá i do současné práce, kterou má rád. Tyto zákonitosti mě dnes zajímají a ráda se jim snažím přijít na kloub. V mém případě to bylo tak, že jsem si nejraději „hrála" na to, jak něco organizuju – vystoupení pro rodiče, na různé soutěže. Už od čtvrté páté třídy jsem vedla děti, napsala jsem si koncept, zajistila hudbu, vymyslela kostýmy… A často jsem v tom programu ani neúčinkovala, moje naplnění bylo ho zorganizovat a vidět, že výsledek dělá lidem radost.

Zároveň musím říct, že škola mě moc nebavila. Když mi nějaký učitel naznačil, že ve mě nevěří, neměla jsem tendenci ho přesvědčovat, že se mýlí. Ztratila jsem motivaci.

Pomáhat lidem

Dá se tedy říct, že vás odmala bavila práce s lidmi.
Ano, když se mě v pubertě někdo ptal, čím chci být – a školní poradce pro tyto záležitosti mnohdy naléhal, abych byla konkrétní – věděla jsem jen, že chci dělat něco s lidmi a pro lidi. Že chci pomáhat lidem. A to je široký pojem. Absolvovala jsem střední ekonomickou školu a poté prošla mnoha pozicemi v několika zaměstnáních, abych pochopila, kde je moje místo. Začalo se mi to přibližovat, když jsme se z rodného Třince s mým manželem, tehdy ještě přítelem, přesunuli do Prahy a v jedné velké marketingové firmě začali pracovat v propagaci a PR. V tom jsem nacházela smysl, pracovala jsem hodně intenzivně.

U nás doma vždycky všichni chodili do práce s chutí a i po ní pracovali ještě na zahradě a tak podobně, prostě pořád se něco dělalo. Měla jsem tedy štěstí, že jsem dostala do života dobrý základ: pracovat je fajn a je to normální. Beru to jako jednu z nejdůležitějších věcí, kterou mohou rodiče dětem do života dát – a snažím se tak vést i své děti.

Máte na to nějaký fígl? Spousta rodičů i učitelů si stěžuje, že dnešní děti pracovat nechtějí a že jsou zvyklé dostat všechno až pod nos.
Tak hlavně se hlídám, abych před svými dětmi, dvanáctiletým Ondřejem a šestiletou Karolínou, nemluvila o práci nikdy špatně. Když jsem někdy unavená, nedávám to do souvislosti s prací. Aby neměli pocit, že práce je něco nepříjemného. No a pak si dávám pozor, abych jim všechno až pod nos nedávala. V tom je zakopaný pes.

Dám vám jeden příklad. Syn přišel někdy ve třetí třídě, že by chtěl mobil, a rovnou iPhone. Ani já nemám iPhone, považuji to za zbytečnost. Nechtěla jsem ho však odbýt a rovnou mu říct „ne", brát mu jeho sen. Ale i kdybych na to měla peníze a mohla mu iPhone dopřát, chtěla jsem, aby na tom měl zásluhu. Řekla jsem mu, že si na to našetří. K svátku, Vánocům, narozeninám dostává od nás i prarodičů nějaké peníze, základ tedy měl. A na ten zbytek si musel sám vydělat. Vnukla jsem mu myšlenku, že nám bude mýt interiér auta a my ho za to budeme platit. A on to dělal perfektně. Jenže jsme samozřejmě nepotřebovali mýt auto každý den, a tak přišel na to, že by mohl mýt i cizí auta.

Pracovat je fajn a je to normální.

< Lucie Spáčilová, zakladatelka a majitelka společnosti Performia Česká republika

∨ S manželem a dětmi Ondrou a Karolínkou

Sám si nakreslil plakát, který jsem pak v práci pověsila na ledničku. Dalo by se říct, že udělal propagaci svému prvnímu podnikatelskému počinu: přijeďte k nám na kafíčko, umyju vám auto, stoprocentní kvalita zaručena… Bonusově nabízel i náš bazén. Přijelo pár kolegyň, sousedé… A nakonec se mu opravdu podařilo dát celou částku dohromady. Nikdy nezapomenu na ten okamžik, když jsme spolu jeli do nákupního centra a on si šel sám svůj vysněný mobil koupit. Jak mu zářily oči, když vycházel z krámu a držel tu krabičku v rukou. Myslím, že ten pocit, že to dokázal sám, byl k nezaplacení a v životě se mu bude ta zkušenost, víra v sebe, víc než hodit.

Produktivita a zodpovědnost. To je to, oč tu běží

Stejně tak jste si šla za svým pracovním snem a vybudovala Performii Česká republika, která už osmnáct let pomáhá firmám budovat produktivní týmy. Kdyby vám to někdo řekl, když jste na pracovním trhu začínala jako zaměstnanec, tak byste asi nevěřila.

K Performii jsem se dostala krůček po krůčku. Odstartovalo to moje působení v konzultační a vzdělávací společnosti Business Success. Začala jsem na sloučené pozici recepční a personalista, tehdy ve velmi malém týmu. Rychle jsem pochopila, že personalistika je blízko tomu, co bych chtěla dělat – a začala jsem se v tom směru vzdělávat. Navíc se mi práce dařila a měla výsledky, začala jsem si v tom věřit. No a pak jsem měla štěstí na lidi kolem sebe, kteří mě nasměrovali. Majitel Business Success Rastislav Zachar mě přivedl do slovenské Performie, která se už tehdy rozvíjela, a představil mě zakladateli mezinárodní Performie Martenovi Runowovi. Dostala jsem tak inspiraci, know-how a příležitost – a začala jsem budovat Performii v Česku. Tenkrát mi bylo pětadvacet a byla jsem sama. Tým se však brzy rozrostl, dnes je v něm 21 kolegyň.

Moc se mi líbí, že v Performii přemýšlíte o personalistice jinak, než je většinou zažité. Vyhledáváte pro své klienty, převážně majitele firem, ty správné lidi ne podle jejich vzdělání a odbornosti, ale podle toho, jestli jsou produktivní a mají chuť pracovat a vzdělávat se. A také dobrý osobnostní potenciál, který se projeví ve spolupráci s ostatními lidmi v týmu.

Vnímám to jako jakousi osvětu. Tím, že jsem nikdy personalistiku nestudovala, nejsem svázána žádnými bariérami. A tento koncept mi dává stoprocentní smysl, což potvrzuje i naše zkušenost. Odborné znalosti a dovednosti totiž své nové kolegy můžete naučit, ale jejich osobnost a přístup k práci už velmi těžko změníte. A jeden brzdič v týmu, byť je to skvělý odborník, může téměř zničit celou firmu, když dostane prostor.

Nikdo z nás určitě nechce, aby jeho dítě bylo takovým brzdičem. Je nějaký recept, jak toho dosáhnout?

Nejdůležitější je probudit v dětech zájem, opravdové nadšení pro věc. Ukažme jim, že každý problém se dá vyřešit, když ho pojmenujeme. Že překážky jsou od toho, aby se překonávaly a neutíkalo se před nimi. Neodsuzujme je, ale dejme jim šanci napravit to, co třeba udělaly špatně, hledejme společně řešení. Naučme je pracovat v kolektivu a myslet na druhé. Vysvětlujme jim hodnotu peněz i to, že do práce se nechodí jen pro peníze. A snažme se jim být příkladem. Třeba v tom, že sami děláme něco, co nás naplňuje a máme to rádi, protože tomu věříme.

U nás v Srdci s láskou darovaném jsou samí srdcaři, kteří pracují rádi. Dospělí i děti.

No právě proto u toho chceme být s vámi.

Komu vy byste dala SRDCE?

Všem těm, kteří se snaží, aby z našich dětí byli zodpovědní a produktivní lidé. Těm, kteří s nimi tvoří a pracují srdcem. Vidím v tom obrovský přesah a naději pro naši budoucnost.

Přejme si, aby jich bylo co nejvíce.

S Lucií Spáčilovou hovořila Jana Jenšíková
Foto: archiv L. Spáčilové a společnosti Performia

∨V duchu si přejeme, aby naše dítě bylo tahoun, a ne ten, co se jen veze, anebo dokonce brzdič

Rodina 9. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

Záštita

POSLANECKÁ SNĚMOVNA PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY

Hlavní partner

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Patron

Soutěž vyhlašuje a pořádá

ANTECOM

Partneři a podporovatelé

Partneři a podporovatelé

Významní partneři:

ČPP VIENNA INSURANCE GROUP

MATTEL

LUXOR

AV MEDIA

RENE

NOTASHEEP

VAMBERK

MGOH

Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz

AMOS vision

TEP factor

mailstep

DUHOVÁ KOČKA

RADUN

centropen

SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY fok

PERFORMIA

agilab GROUP

Mediální partner

age.

9 důvodů, proč vstoupit do 9. ročníku projektu Srdce s láskou darované

1. Že máte spoustu jiných starostí? Jak krásně říkají naši soutěžící, **někdy jen stačí dát si znát, že má člověk člověka rád.** A Srdce s láskou darované vám v tom pomůže! Vaše práce potěší někoho, komu dodáte tolik potřebnou sílu do dalších dnů.

2. Když někomu uděláte radost, **přinese to hřejivý pocit a radost i vám.** Vyzkoušejte a uvidíte, že to stoprocentně funguje!

3. **Srdce s láskou darované je zábava.** Budete s kamarády vymýšlet nové věci, pracovat na společném díle, pod rukama vám vznikne něco jedinečného, na co budete právem hrdí.

4. **Zapojit se do celostátního projektu, který má dlouhou tradici, je prestižní záležitost.** Navíc reprezentovat svoji školu nebo organizaci, to se jen tak někomu nepoštěstí.

5. Díky soutěži **můžete získat nové přátele a zároveň se i něco nového dozvědět.** Práce ostatních týmů vás určitě inspirují a obohatí.

6. Jak říkají organizátoři, **vítězem Srdce s láskou darovaného je každý, kdo se zúčastní.** Takže zklamání či nezdar jsou naprosto vyloučené.

7. Soutěžních kategorií je mnoho, **šance na medailové umístění je tedy vysoká.**

8. Třeba právě vy budete pozváni na **slavnostní vyhlášení vítězů přímo do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.** A to je opravdu zážitek!

9. **No a koho by nepotěšil dárek?** Těch je tradičně nachystáno velké množství a určitě se budou líbit.

Tak pojďte s námi do toho!

Vaši Srdcaři

Srdce s láskou darované

Pravidla 9. 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 a jeden text libovolného žánru, z nichž bude zřejmé, komu je práce určena 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.
Podpora mezigeneračního dialogu.
Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

- **Soutěžní příspěvky je možné zaslat od 1. 11. 2022 do 10. 3. 2023.**
- Soutěží 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 je 10. 3. 2023, rozhoduje datum odeslání elektronické přihlášky.**
- Soutěž bude vyhodnocena do 31. 5. 2023.
- Výsledky zveřejní časopis AGE v červnovém vydání 2023; v průběhu roku 2023 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. 2023 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 2023 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 její organizátor postupuje při její organizaci v souladu s pravidly GDPR a ve shodě s nimi jedná v oprávněném zájmu. Předávání cen bude snímáno médii. 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.

KATEGORIE ZÁKLADNÍ ŠKOLY (3. až 9. ročníky)

1. místo

- Účast celého týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Třídenní relaxační pobyt v lázních Luhačovice pro 2 osoby ve čtyřhvězdičkovém boutique hotelu Radun,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- 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

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- 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

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- 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.

ZVLÁŠTNÍ CENA PŘEDSEDKYNĚ POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR (mohou být oceněny až 3 týmy)

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárek od předsedkyně PS PČR,
- certifikát pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 1000 Kč,
- 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 na stránkách AGE.

VEŘEJNÁ HLASOVACÍ SOUTĚŽ

1. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu.

1.–3. místo

- Přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- dárek od společnosti CENTROPEN,
- společenská hra od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

KATEGORIE MATEŘSKÉ ŠKOLY + 1. a 2. ROČNÍKY ZŠ

1. místo

- Účast celého týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 3000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- 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)

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- dárek od ČPP,
- 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

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 2000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

3. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 1000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

4.–10. místo

- Balíček s překvapením.

ZVLÁŠTNÍ CENA PRO ŠKOLU

- Účast zástupců školy na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 5000 Kč,
- pozvání na vybrané představení Studia Ypsilon pro děti,
- certifikát pro školu,
- společenská hra od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- dárek od společnosti AV MEDIA,
- 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
(mohou být oceněny až 3 týmy)

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárek od ministra práce a sociálních věcí,
- certifikát pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 1000 Kč,
- 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 na stránkách AGE.

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA ŠÍŘENÍ MYŠLENKY PROJEKTU V ZAHRANIČÍ

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- certifikát pro školu,
- přívěsky srdíčka pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárky od Krajánka ve světě,
- společenská hra od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárek od společnosti AV MEDIA,
- 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.

Změna vyhrazena.

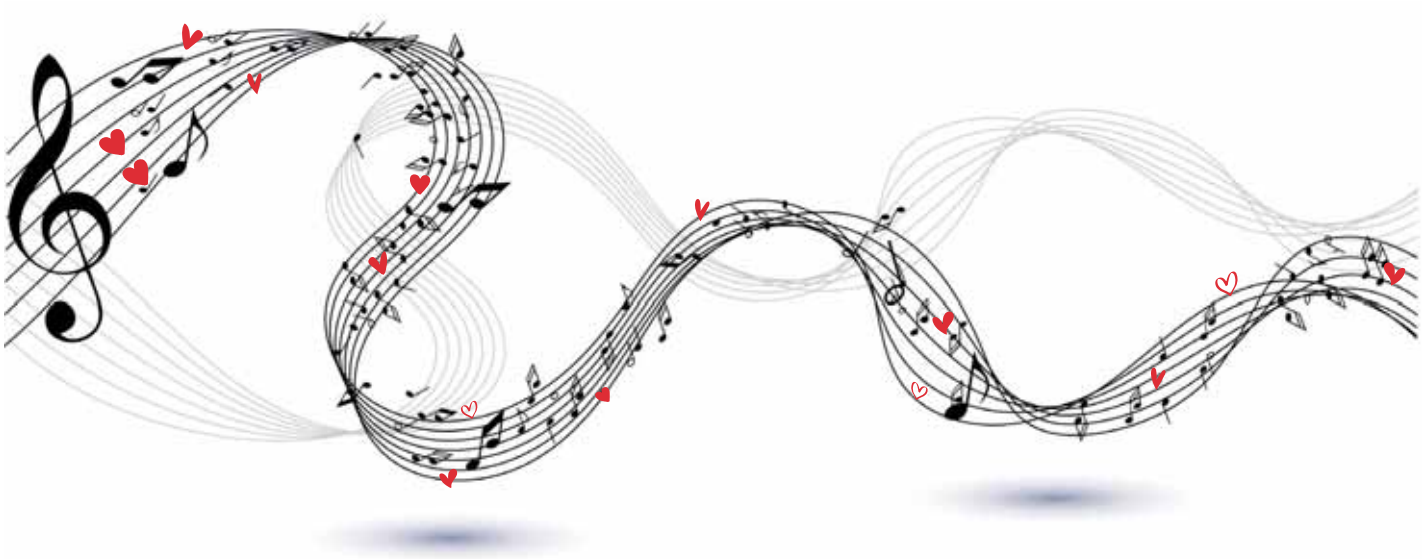
Srdce
s láskou darované

má svou hymnu

1/
Srdce tluče pomaličku,
zamyslí se na chviličku.
/: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, pohlazení,
úsměv mraky odhání.:/



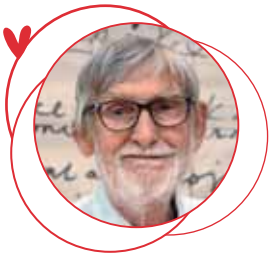
Text, který vznikl na základě prací zaslaných do soutěže Srdce s láskou darované, zhudebnil Jindra Fritsch.
Písničku si můžete poslechnout na stránkách www.srdceslaskou.cz.

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. 2023 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.

Porota 9. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované



JAN SCHMID
zakladatel a ředitel
Studia Ypsilon

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

MARIAN JUREČKA
ministr práce
a sociálních věcí

MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ
předsedkyně Poslanecké
sněmovny Parlamentu ČR

MARTIN DEJDAR
za Studio Ypsilon

MICHAL NESVADBA
umělec,
který svou tvorbu zasvětil dětem

IGOR ROLÍNEK
za ČPP

LENKA HELENA KOENIGSMARK
za Mattel Česká republika

ONDŘEJ ZICHA
za Studio Ypsilon

ANNA MAJEWSKÁ
za vydavatelství ANTECOM

Hlasy, které neslyšíme...

„Týrání, zneužívání, zanedbávání seniorů a špatné zacházení s nimi (tzv. elder abuse and neglect) je jednorázové nebo opakované, záměrné nebo nezáměrné jednání nebo nečinnost vůči člověku vyššího věku, typicky ve vztahu odůvodněně očekávatelné důvěry, v jehož důsledku došlo ke škodě či újmě fyzické, psychické, sociální, materiální, právní nebo mravní, případně k jejich kombinaci.

Důsledkem tohoto jednání či nečinnosti může být kromě ohrožení majetku, zdraví, života, svobody nebo lidské důstojnosti také vznik či prohloubení situační, dočasné nebo celkové zranitelnosti člověka. Výše definované týrání, zneužívání, zanedbávání seniorů a špatné zacházení s nimi může, ale nemusí naplňovat skutkovou podstatu trestného činu. Jeho původci mohou být jednotlivci, instituce či společenské prostředí.“ *(Definice přijatá Výborem pro práva starších lidí Rady vlády ČR pro lidská práva)*

Mít hlas, být slyšet a vidět, být vnímán a respektován. To je jedna ze základních lidských potřeb. Už když se narodí miminko, lékař sleduje, jestli se rozplakalo, jestli má svůj hlas, jestli ohlásilo svůj příchod. Hlasové ovládání je něco, co očekáváme od nejmodernějších technologií jako praktickou vychytávku. Možná vás napadne i řada dalších významů, sloganů a slovních spojení, které se ke hlasu pojí. A všimnete si, že řada z nich neodkazuje jen k pouhé produkci zvuků spolupůsobením vzduchu a hlasivek, ale poměrně často v nich hlas reprezentuje určitý symbol.

I mlčení je symbolické

„Symbolické je i mlčení, které obestírá fenomén týrání, špatného zacházení se seniory a jejich zneužívání,“ uvádí socioložka Masarykovy univerzity Lucie Vidovićová. Ta již druhým rokem vede interdisciplinární projekt, který si klade za cíl toto mlčení v české společnosti prolomit. *„Takzvaný syndrom EAN (z anglického elder abuse and neglect), tedy syndrom špatného zacházení s lidmi ve vyšším věku, nemá v Česku ani pořádně zavedené označení. Má celé spektrum příčin, vyskytuje se v řadě kontextů a uniká jednoduchým řešením.“* Se svým týmem se Lucie Vidovićová snaží nejdříve tento fenomén nějak pojmenovat, definovat. Zjistit, jaký je jeho výskyt u lidí v ČR starších šedesáti let, a nakonec pozvat nejrůznější aktéry, kteří by mohli přispět k jeho řešení, ke společnému jednacímu stolu.

V rámci spolupráce s Institutem pro restorativní justici chtějí totiž ukázat, že je možné hledat nové cesty řešení právě pomocí přístupů tohoto typu justice. Ředitelka institutu Petra Masopust

Šachová je právnička a ve své praxi vidí, jak moc se výsledky restorativního přístupu mohou od toho klasického, orientovaného na trest, lišit: *„Zjednodušeně můžeme říct, že punitivní, tedy trestající justice se zaměřuje jen na trestný čin a jeho potrestání. Naopak restorativní přístupy se snaží upozornit, že kromě porušení právních norem toto špatné jednání narušuje mezilidské vztahy, a to nejen u osob, které bychom klasicky označili jako oběť a pachatel, ale i u mnohem širšího okruhu lidí, rodiny, sousedství."*

Týrání a zneužívání seniorů není často vidět

To je podstatné právě pro řešení takových problémů, jako je týrání a zneužívání seniorů. Ty jsou často v jakési šedé zóně. Svou intenzitou nedosahují míry trestného činu nebo přestupku a nemusí ani splňovat definici domácího násilí, protože se mohou stávat mimo domácnost nebo není vždy zcela jasná hranice mezi obětí a pachatelem. Všechny tyto charakteristiky jsou něco, co policie potřebuje „vidět", aby mohla konat. Syndromu týrání, zneužívání a špatného zacházení si však nezřídka všimne spíš poštovní doručovatelka, lékař nebo sousedi. Restorativní justice také klade do popředí potřeby obětí, protože dopady těchto činů bývají širokospektré a lidé s tímto traumatem potřebují dlouhodobou podporu.

Odborníci vedou disputace, zda je zranitelnost podmínkou nutnou nebo alespoň dostačující pro to, abychom o týrání mohli hovořit. Socioložka Lucie Vidovićová razí názor, že *„zranitelnost je spíš důsledkem týrání než charakteristikou budoucí oběti. Definujeme-li týrání jako něco, co se děje pouze zranitelným osobám, pak můžeme přehlédnout velkou skupinu lidí, kteří mohou být nějakou formou špatného zacházení nebo absencí podpory a péče postiženi."*

Celou situaci komplikuje dynamická povaha stárnutí jako takového. S tím, jak stárneme, se naše sociální, zdravotní anebo finanční situace může změnit doslova ze dne na den. S obdobnou rychlostí se vynořují i rizika, která mohou do špatného zacházení vyústit. I proto nelze pracovat s přesnou věkovou hranicí, která by potencionální okruh obětí nějak časově vymezila. Nelze přece říct, že člověk, kterému bude za týden 65, nemá právo na zvýšenou ochranu, kdežto člověk, jemuž bylo 65 včera, už ano.

Jan Lorman z Gerontologického institutu v Praze je proto velkým propagátorem tzv. irského modelu. Irsko totiž nedávno zavedlo nová pravidla, podle nichž ochrana proti týrání, zneužívání a špatnému zacházení platí pro všechny dospělé osoby, tedy starší osmnácti let, na které se už nevztahuje ochrana dětí. *„Na jednu stranu se to může zdát poněkud extrémní, že dělíme lidi pouze na děti a dospělé, ale na druhou stranu to může být i velmi osvobozující, protože přestáváme potřebovat věkově definované škatulky a rozlišovače. Rozvíjí to věkově inkluzivní společnost, tedy společnost pro každý věk,"* vysvětluje Jan Lorman. „Společnost přátelská pro každý věk" je slogan, který v rámci celosvětové kampaně razí i Světová zdravotnická organizace. Ta už v minulosti stála za hnutím za zdravé a aktivní stárnutí. Nyní se snaží tato témata doplnit i o problematiku věkové diskriminace. Týrání a zneužívání starších lidí pak považuje za extrémní projev diskriminace a zavazuje vlády k nalézání aktivních řešení.

Jak je na tom Česko?

Data o tom, jak velký problém týrání seniorů v České republice představuje, doposud chyběla. Na rozdíl od mnoha dalších států světa, které už své výzkumy provedly v minulosti, se toto šetření u nás realizovalo až nyní a výsledky se stále zpracovávají. Ale už předběžné analýzy těchto dat, která reprezentují zkušenosti seniorů a seniorek z celé naší republiky, potvrzují, že i u nás se jedná o problém hodný okamžité pozornosti.

V dotazníku, který tým projektu na základě zahraniční inspirace využil, byly sledovány zkušenosti s lehčími formami špatného zacházení, jako jsou hrubé verbální útoky, přes finanční

Máte nějakou vlastní či zprostředkovanou zkušenost se špatným zacházením či doporučení na řešení tohoto problému?

Můžete kdykoliv napsat na e-mail: ageismus@seznam.cz nebo se zcela anonymně a bezplatně obrátit na Linku důvěry Senior telefon 800 157 157 (provozuje Život 90).

zneužívání až po ty vysoce závažné, jako je fyzické a sexuální násilí či omezování osobní svobody. Rozptyl odpovědí se pohyboval od 1 % do 15 % dotázaných. Zároveň ale v celém dotazníku nebyla jediná položka, s kterou by se nesetkal žádný z respondentů či respondentek. Když autoři sečetli všechny, kteří měli jakoukoliv zkušenost, tedy ty, kteří se s něčím takovým za poslední rok setkali osobně v domácím prostředí, na veřejnosti nebo „jen" jako svědci, vyšlo jim v předběžných výsledcích číslo 40 %.

Budujme společnost přátelskou pro každý věk.

„Byla jsem těmito výsledky šokovaná," komentuje Lucie Vidovićová své pocity z prvních výsledků. *„Ze zkušeností zahraničních kolegů jsem samozřejmě tušila, že ten výskyt se takto pohybuje, ale když si pak za každým procentem představíte konkrétní osoby, které namísto spokojeného stáří prožívají nějakou fyzickou nebo psychickou bolest, svírá se vám žaludek."* Autoři navíc doplňují, že ani tyto podíly nelze považovat za konečné, tato metodologie totiž často popíše onu příslovečnou špičku ledovce. Některé oběti k sobě totiž třeba ani nesmějí pustit tazatele či tazatelku, kteří by s nimi mohli dotazník vyplnit, nebo ho nesmějí vyplnit zcela upřímně, protože na ně někdo „dohlíží". Ale i tak jsou to nesmírně cenné informace. Ukazují třeba také to, že jen poměrně malá část se s tím, co se událo, někomu svěří, a že ne vždy toto svěření vede ke zlepšení celé situace.

Závěrem

Až budou analýzy dokončeny, vědci budou moci identifikovat nejslabší články celého systému a dosud poskytované pomoci tak, aby podpora obětem a práce s lidmi, kteří se takových činů dopouštějí, a s celou komunitou vůbec byla efektivnější než dosud. *„Aby ony hlasy obětí i těch, co by třeba rádi pomohli, ale nevědí, jak do toho, nebo i těch, kteří třeba pod tíhou pečovatelských povinností, které nemají s kým sdílet, a v důsledku přetížení se dopustí něčeho, co bolí, byly vyslyšeny,"* popisuje Lucie Vidovićová cíle projektu.

Text: Emilie Jašová
Foto: Shutterstock

Ing. Emilie Jašová, Ph.D.,
oddělení sociálního bydlení,
bezdomovectví a podpory seniorů,
Odbor sociálních služeb a inspekce
sociálních služeb, MPSV

Složitost tématu vyžaduje komplexní řešení, na němž se podílejí interdisciplinární týmy reprezentující různé odbornosti a úhly pohledu. Řada z nich se sešla pod symbolickou střechou projektu RESTABUS, který podporuje Technologická agentura z programu Éta (TL05000516). Zkratka RESTABUS je spojením slova „abusus" (týrání, zneužívání) a „restorativní justice".

Klasická hudba má neuvěřitelnou moc.

Přijďte se přesvědčit, že může být pohlazením pro vaši duši.

Hrdí partneři celostátního projektu

Srdce s láskou darované

DUHOVÁ KOČKA – autorský obchod Lucie Ernestové věnuje vítězům projektu Srdce s láskou darované krásné dárky.

„Každý člověk potřebuje cítit, že je součástí nějakého celku, komunity, party… Aby ten pocit naplnil, potřebuje vnímat, že je pro celek nějak užitečný. Že je jeho jedinečnou a platnou součástí. Z dětí se stávají dospělí tím, že z opečovávaných se stávají těmi pečujícími.

A právě Srdce s láskou darované vám dává příležitost zažít si pocit toho, kdo pečuje a dává."

Lucie Ernestová

DUHOVÁ KOČKA
LUCIE ERNESTOVÁ
WWW.DUHOVAKOCKA.CZ

Chcete přijít na kloub dlouhověkosti?

Kdo by nechtěl prožít dlouhý smysluplný život ve zdraví… Vždyť jak se dnes často říká, věk je jen číslo a o kvalitě svého života rozhodujeme sami. Co tedy pro svou dlouhověkost a zdravé stáří udělat?

Hledat správné odpovědi může pomoct třeba ručně malovaný plánovací lunární Diář dlouhověkosti 2023. Vytvořila ho Květoslava Kolouchová, kterou dobře znáte také jako autorku kalendárií a horoskopů ze stránek našeho časopisu. Mimo jiné v něm najdete více než 160 superpotravin, bylin a léčivek prospěšných pro naše zdraví a vitalitu včetně zkoncentrovaného popisu některých jejich účinků. A další výhoda? Svým formátem se vejde do kabelky.

Zdroj: www.kalendarsily.cz
Dvoustranu zpracovala Jana Jenšíková

Co rozhoduje o dlouhověkosti
10 otázek podle Květy Kolouchové

Jaká je naše startovní čára? Jakou máme vrozenou konstituci?

Žijeme v přirozeném prostředí? Umíme vykompenzovat nepříznivé vlivy?

Jsme v souladu s vnitřními i vnějšími cykly a s potřebami svého těla?

Co jíme a co pijeme? Zachováváme střídmost?

Jakým způsobem dýcháme?

Pohybujeme se a cvičíme dostatečně?

Jak zacházíme se stresem? Umíme se uvolnit, zastavit, zpomalit a odpočívat?

Jaký máme přístup k životu? Jsme dobrotiví a laskaví?

Jsme užiteční pro druhé a pro svět? Předáváme své dary?

Žijeme smysluplně? Dostali jsme požehnání k dlouhému životu?

Lunární cyklické kolečko

Tato pomůcka pomáhá žít v souladu s lunárním cyklem a zefektivnit péči o sebe a své zdraví, seberozvoj a pracovní úkony. Je složena ze tří koleček, jejichž otáčením nastavíte aktuální fázi Měsíce a také se více sladíte s energií svého těla. Jedním pohledem pak vidíte, na co je právě teď vhodný čas.

Více na www.pracenasobe.cz/lunarni-cyklicke-kolecko

Ypsilonka slaví šedesátiny.

Na čerstvé vlně aneb S Ypsilonkou stále nejdál dojdeš

Přední česká divadelní scéna Studio Ypsilon, tato živoucí „legenda v srdci Prahy" se sídlem v raně funkcionalistickém paláci Olympic ve Spálené ulici, si bude po celé příští dva roky připomínat neuvěřitelných šedesát let. Zatímco v roce 2023 uplyne právě tolik let od vlastního založení Ypsilonky, která vznikla v roce 1963 v Liberci, v roce 2024 budou šedesátiny vztaženy k výročí uvedení první inscenace Encyklopedické heslo XX. století, která měla premiéru v únoru 1964.

^
Z představení Národní tragédie aneb Překrásný nadhasič pražský

„Mám rád divadlo, které usiluje o to být všemi prostředky a za všech okolností překvapivou událostí," prohlašuje Jan Schmid, zakladatel a tvůrce divadla pověstného svou múzičností, autenticitou výrazu a komunikativností. Už delší dobu je mu vlastní také vícegeneračnost, zaměření se na diváky různého věku, na které působí sice různě rozlišeně, tj. s vědomím mentálního pohybu doby, ale vždy se společným jmenovatelem kulturnosti a sounáležitosti. Také v samotném souboru se odehrává týž proces, kdy ti nejmladší mohou nalézat vzor u starších kolegů a ti známí a už slavní se zase naopak mohou poučit na tom, jak k divadelní tvorbě přistupují ti mladší a nejmladší. Stále je naplňována prvotní vize divadla jako volně pěstěné zahrady, již lze chápat i jako zmenšený model světa se vší jeho pestrostí a rozmanitostí, ovládaného nejen zákonitostmi přírody, ale i pravidly, která ctí každé společenství slušných lidí, fungující i přes jinakost jednotlivců v příbuznosti a vzájemnosti.

V Ypsilonce si každý najde to své

Tomu odpovídá také současný neobyčejně pestrý ypsilonský repertoár, kde si každý může

najít to své, od nejmladších diváků až po ty nejstarší. Šanci oslovit diváky širšího věkového rozpětí má také nejnovější titul (s premiérou 2. prosince) AŽ OPADÁ LISTÍ Z DUBU, příběh z Werichovy knihy Fimfárum pro děti a velké „děti“, pro který svrchovaně platí známý autorův citát: *„Kdo se umí smát sám sobě, má právo se smát všemu ostatnímu, co mu k smíchu připadá.“* Bude zajímavé sledovat, jak příběh o sedláku Čuperovi, který si musel projít peklem při cestě za nepitím, budou číst děti, jejich učitelé, rodiče či prarodiče.

Nutno ovšem říci, že i večerní repertoár Studia Ypsilon nevylučuje v hledišti větší děti a mládež, když se připomene, že už léta se zde hraje například Arnoštem Goldflamem zpracovaná Babička Boženy Němcové, a to pod názvem BABIČKA SE VRACÍ. Ještě déle pak jiná klasika, kterou je Dvořákova opera Rusalka, uváděná v posunutém smyslu pod názvem RUSALKA NEJEN PODLE DVOŘÁKA, či novější SEŽEŇTE MOZARTA! o vzniku poslední Mozartovy opery Kouzelná flétna anebo teprve nedávno odpremiérovaná Shakespearova nejslavnější komedie o bláznivých proměnách lásky, jež byla v Ypsilonu přejmenována na SEN NOCI SVATOJÁNSKÉ, JAK SE NÁM ZDÁ, s podtitulem: poněkud i jako Svátek osla. Více pro mládež je pak hra od Ivy Peřinové NÁRODNÍ TRAGÉDIE ANEB PŘEKRÁSNÝ NADHASIČ PRAŽSKÝ, znamenitá komedie inspirovaná skutečnou událostí, požárem Národního divadla. Hravě ironický příběh, který propojuje historická fakta a dobové souvislosti s fiktivním lidským osudem, s radostmi i strastmi.

Samo místo je magické

A na co pozvat dále? Třeba na z nedávné doby velmi originální titul Jana Schmida SPÁLENÁ 16. Je o místě a budově, kde Ypsilonka sídlí a už léta hraje. Jde právě o palác Olympic od architekta Jaromíra Krejcara, jehož ženou byla provokativní novinářka Milena Jesenská. Také je však o domech, které zde stály ještě dříve, například o tom, kde žil a zemřel malíř Josef Mánes, anebo o vedlejším, kde žila rodina J. E. Purkyně, v němž on sám zároveň vybudoval první fyziologický ústav u nás. A takto se představení na způsob objevné procházky zabývá historií celé ulice Spálené od doby Karla IV. až po sametovou revoluci 1989, včetně stavby stanice metra Národní. Jde o velkolepé představení s až pětadvaceti účinkujícími, což je snad největší počet v historii Ypsilonky. Kromě herců zde vystupuje například i jeden z našich předních operních pěvců Roman Janál, dále swingová zpěvačka Jitka Vrbová, klavírní virtuos Tomáš Víšek, kontrabasista František Uhlíř anebo historik Petr Koura se svými živými vstupy. SPÁLENÁ 16 je představení zážitkové, plné humoru, zároveň povznášející z poznání věcí, na něž můžeme být hrdi.

Divadlo je zážitek okamžiku. Pokud s člověkem trochu pohne a setrvá v něm, pak splnilo své poslání. Asi tak, jak nedávno napsala Ypsilonce jedna divačka: *„Jsem vám velmi vděčná, že přinášíte lidem kulturu, která potěší a naplní člověka nadějí, že kultura, cit pro umění a úžasní herci ještě stále jsou.“*

Text: Eva Kulová
Foto: Jiří Kottas

Divadlo je zážitek okamžiku.

< Sežeňte Mozarta!

∨ Spálená 16

Orlická galerie je v zimních měsících uzavřená, proto je možné vybrané lekce ze souboru Umění není mučení objednat přímo do škol v regionu a okolí. Na lekce není nutné nic připravovat, vše přivezeme s sebou. Katalog všech edukačních programů rychnovského muzea a jeho poboček naleznete v sekci Programy pro školy na webových stránkách www.moh.cz.

Se školou do Orlické galerie

Kam na výlet se třídou? A co třeba do podhůří Orlických hor? V budově barokního Kolowratského zámku, který je dominantou města Rychnov nad Kněžnou, se nachází ve druhém patře jedna z poboček rychnovského muzea, a to Orlická galerie. Ta v období od května do konce října nabízí bohatý program výstav a akcí, ale také edukačních programů pro školy. Pojďme se na jejich nabídku podívat blíž.

Nejen hrátky s barvami

Provokativní název *Umění není mučení* nese soubor edukačních programů pro všechny stupně škol, podpořený v roce 2019 dotací Ministerstva kultury České republiky. Rozdělen je do tří stupňů podle věku žáků, které vždy obsahují skupinu navazujících lekcí propojující stálou expozici Orlické galerie a grafické techniky.

Pro mateřské školy a 1. a 2. třídy základních škol jsou připraveny celkem tři lekce. První z nich s názvem *Hrátky s barvami* byla inspirována knihou Hervého Tulleta Barvy a hravou formou seznamuje ty nejmladší s teorií primárních a sekundárních barev, tedy třeba jak se namíchá z modré a žluté zelená barva. Děti během této lekce nepoužívají štětce, ale vlastní prsty díky atestovaným prstovým barvám, které míchají na plastové destičce. Součástí je také řízená relaxace a tvorba kamínku fantazie.

Druhá lekce *Vejdi se mnou do kouzelné krajiny* pracuje s obrazy ze stálé expozice Orlické galerie, a to konkrétně se čtyřmi vybranými krajinomalbami. Děti poznávají, jak dokáží barvy ovlivnit náladu obrazu a jak je jimi možné vyjádřit roční období. V rámci řízené relaxace je navozen i díky zvukům pocit vlastní přítomnosti v díle (například zvuk kapek vytvořený pomocí ťukání prstu do dlaně u obrazu Antonína Hudečka Ženy v dešti). Velice oblíbené je pak zkoušení

změny nálad obrazů díky barevným plastovým sklíčkům, která si děti přikládají k očím.

Poslední částí souboru je *lekce věnovaná grafickým technikám,* a to konkrétně linorytu. Protože děti v tomto věku nemají dostatek síly na výrobu vlastního díla, máme pro ně připravenou sadu matric s motivy zvířátek a listů, které si pak samy „naválečkují" barvou a ručním lisem otisknou na připravený obraz stromu.

O linorytu a fotografii

Druhá část souboru programů *Umění není mučení 2* je věnovaná žákům 3. až 5. tříd základních škol. Dvě první lekce této části jsou totožné s úrovní pro mladší děti. Díky vyššímu věku dětí však už mohou vyrobit *vlastní linoryt podle připravených předloh.* Otevírá se jim tak zcela nový pohled na výtvarné umění, protože tato technika tisku z výšky se běžně na školách nevyučuje. Vyrobená matrice zároveň žákům zůstává pro další použití ve škole, ale i doma. Čtvrtá lekce se věnuje *historii fotografií,* které jsou stejně jako obrazy či sochy součástí sbírek Orlické galerie. Dětem představujeme jak historické fotoaparáty z depozitářů rychnovského muzea, tak jejich vývoj. Aby však během lekce nezůstalo pouze u povídání, dostane se v druhé polovině i na praktickou část, a to *výrobu camery obscury* z tuby od chipsů. Tento vynález, předchůdce fotoaparátu, používal při své tvorbě i známý umělec Leonardo da Vinci.

Grafické techniky podrobně

Pro studenty druhého stupně základních škol a škol středních je určen poslední soubor lekcí věnovaný podrobně jednotlivým grafickým technikám. S nimi a jejich rozdělením jsou seznámeni během první lekce, na kterou navazuje ta věnovaná *technikám tisku z výšky.* Stejně jako mladší žáci si i ti starší vyzkoušejí „na vlastní kůži" *linoryt.* Na tuto techniku pak navazuje *suchá jehla,* tedy příklad tisku z hloubky. Pomocí ostré jehly je do měkkého plechu vyryt motiv, jaký si žáci vyberou. Do něho se poté zatře speciální vodou neředitelná barva a vloží se společně s navlhčeným papírem do grafického lisu. Stejně jako u linorytu lze tento tisk několikrát zopakovat. Vyrobené grafické listy i kovovou matrici si žáci opět odnášejí z lekce s sebou.

Přijďte si s námi hrát a tvořit!

Text: Martina Marxová
Foto: archiv MGOH a Shutterstock
Mgr. Martina Marxová je pracovnice Muzea a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou

< Lekce Hrátky s barvami

∠ Tisk linorytu, lekce Lehce o grafice

∨ Výroba matrice technikou linorytu, lekce Tisk z výšky

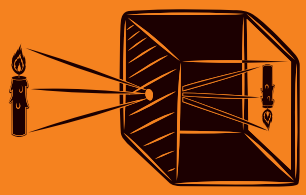
Tip pro čtenáře AGE

Jak na cameru obscuru?

Co je k tomu potřeba: plechovka od chipsů s průhledným plastovým víčkem a plechovým dnem, pravítko, tužka, fixa, ostrý nůž či řezák, nůžky, neprůhledná lepicí páska (nejlépe černé barvy), připínák, pauzovací či pečicí papír, ozdobný balicí papír.

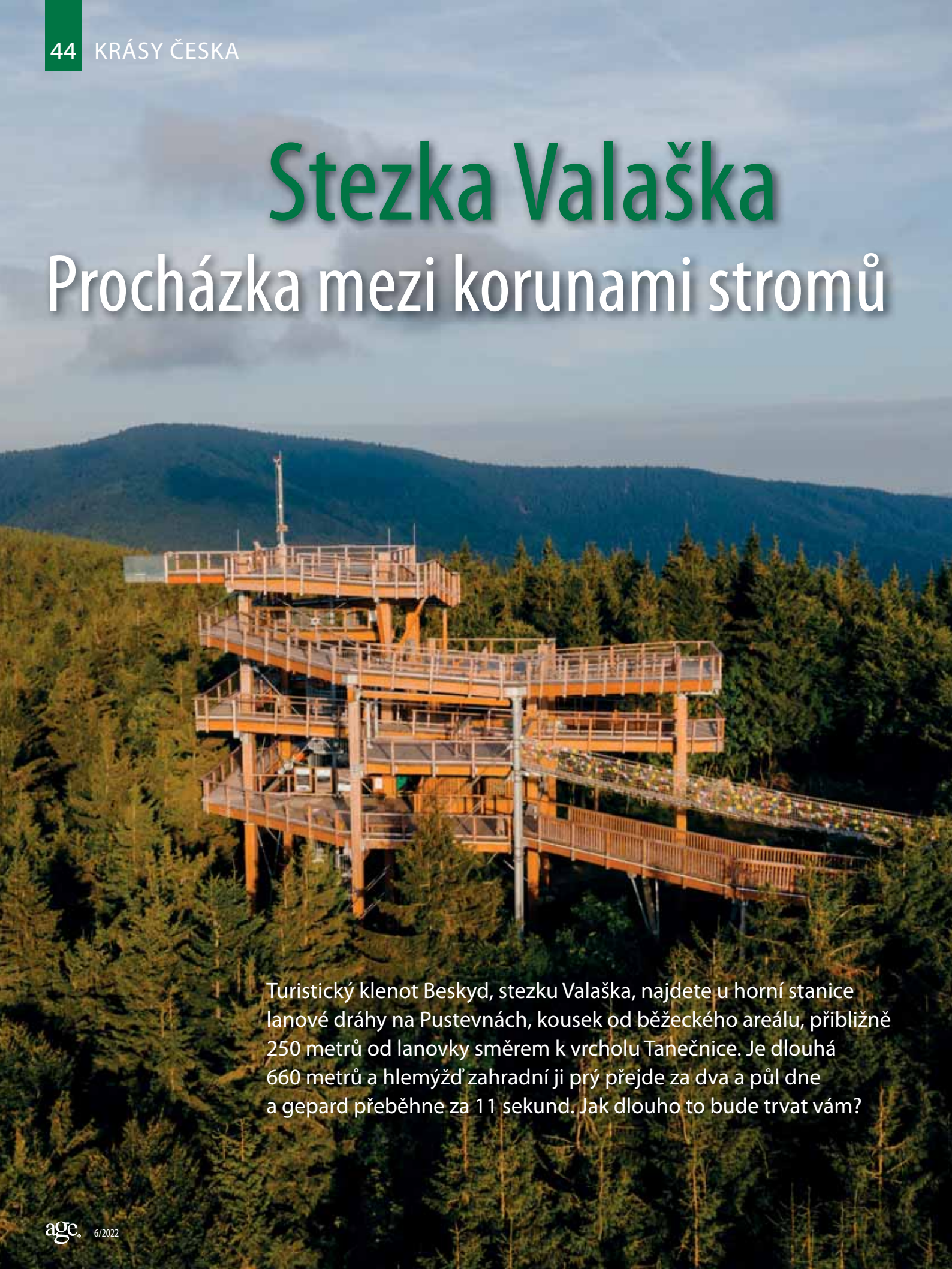
1. Připravíme si plechovku od chipsů a pravítko. Od spodní části plechovky naměříme 7 centimetrů a nakreslíme fixou v této výšce po celém obvodu čáru.
2. Rozřízneme plechovku ostrým nožem či řezákem podél čáry na dvě části.
3. Obkreslíme plastové víčko od plechovky tužkou na pauzovací či pečicí papír. Obkreslené kolečko vystřihneme.
4. Vystřižené kolečko vložíme do plastového víčka a pečlivě je urovnáme, aby bylo bez záhybů. Víčko s kolečkem zacvakneme na jeho původní místo na vrchu plechovky.
5. Vrchní část otočíme víčkem dolů a slepíme s druhou částí v místě řezu. Nově slepená plechovka bude mít ve spodní části plechové dno, v místě spoje víčko s papírovým kolečkem a vrchní část s otvorem.
6. Do středu plechového dna uděláme otvor pomocí připínáku. Je potřeba trochu síly.
7. Nyní je camera obscura hotová. Ozdobit ji můžeme ještě balicím papírem, který nalepíme kolem celé plechovky. Vrchní a spodní část musí zůstat ale volná.
8. Přišel čas naši cameru obscuru vyzkoušet. Podívejte se do odříznuté části, a to nejlépe proti oknu. Cameru obscuru držte těsně u oka. Promítaný obraz okna byste měli vidět vzhůru nohama. Na stejném principu pracuje i naše oko.

Pokud máte možnost, zatemněte třídu a zapalte pod dozorem učitele svíčku. Jeden světelný bod bude vidět v cameře obscuře nejlépe.



Stezka Valaška

Procházka mezi korunami stromů



Turistický klenot Beskyd, stezku Valaška, najdete u horní stanice lanové dráhy na Pustevnách, kousek od běžeckého areálu, přibližně 250 metrů od lanovky směrem k vrcholu Tanečnice. Je dlouhá 660 metrů a hlemýžď zahradní ji prý přejde za dva a půl dne a gepard přeběhne za 11 sekund. Jak dlouho to bude trvat vám?

Součástí stavby je rozhledna o výšce 22 metrů, nejvyšší patro věže se nachází ve výšce 1099 metrů nad mořem a za dobrého počasí z něj uvidíte Jeseníky nebo Velkou Fatru. Stezka nabízí dvě unikátní technická řešení. Zavěšený chodník, jehož konstrukce se zatím nikde v republice nepoužila, a skleněnou vyhlídku. Ta má evokovat pocit, že člověk stojí ve vzduchu. Můžete prožít neopakovatelné chvíle v korunách stromů a kochat se výhledem na hřeben Beskyd.

Stezka Valaška v číslech:

- Budovala se 1945 dní.
- Má délku 660 metrů.
- Celková délka použitých dřevěných profilů je 15 935 metrů.
- V nejvyšším bodě je od země 15,2 metru.

Hledáte tipy kudy z nudy? Inspiraci už osmnáct let přináší stejnojmenný portál. Je ucelenou prezentací více než 80 tisíc aktuálních turistických nabídek v Česku – tipů na vycházky, výlety a nápady pro celou rodinu. Provozuje ho Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism.

Zdroj: www.kudyznudy.cz
www.stezkavalaska.cz
a Shutterstock

Rok 2023
vede citlivá a odvážná sedmička

Jeho vládcem je Mars

Rok 2023 je pod vibrací citlivého, leč odvážného čísla sedm (2 + 2 + 2 + 3 = 7). A číslo sedm je pod ochranou citlivé Luny a oduševnělého Neptuna. V tarotu sedmičce náleží karta Vůz, symbol posunu vpřed, symbol pokroku a schopnosti pokračovat a zvítězit. V tomto roce můžeme počítat se zvýšenou aktivitou a snahou řídit vlastní osud směrem ke štěstí.

Z astrologického hlediska je vládcem roku 2023 mužská a aktivní planeta Mars. Ta má své klady i zápory. Je pak samozřejmě na nás lidech, jestli se projeví spíše její pozitivní stránka, jíž je odvaha, smělost, akce a zdravé sebeprosazování. A nebo jestli dáme průchod jejím negativním aspektům, tedy soupeření, bojovnosti a bezohlednosti. Jen my rozhodneme, zda se vydáme dobrým, nebo špatným směrem.

Dvaadvacátého ledna převezme podle čínského horoskopu vládu vodní Zajíc. Dobrou zprávou je, že přináší zklidnění, mírumilovnost a diplomatické řešení konfliktů. To nám dává naději. Rok 2023 by měl být zaměřen na sebepozorování, sebezdokonalování a osobní rozvoj. Skrze práci na sobě se mohou objevit nové cesty a pozitivnější budoucnost. Tento směr podporuje i březnový vstup Pluta do vzdušného znamení Vodnáře, znamení zaměřeného na budoucnost a týmovou hru.

Když shrneme všechny tyto indicie, můžeme říct, že v roce 2023 je důležitá akce, schopnost jednat a odvážně se postavit za to dobré, na čem záleží. Protože jak se říká: Zlo zvítězí jen tehdy, když dobří lidé nic neudělají. Asi mnozí cítíme, že žijeme v čase křižovatky, kdy se rozhoduje o osudu celého lidského společenství. Přeji nám všem vnitřní sílu, pozitivní mysl a správné činy.

Kalendárium leden–březen 2023

MĚSÍC

ÚPLNĚK – dává nám možnost věci nahlédnout, prosvětlit a nalézt rovnováhu mezi dvěma póly.

NOVOLUNÍ – vyzývá nás k opuštění všeho starého, co nám brání žít šťastně a začít nový cyklus.

LEDEN

7. 1. 00:07 Úplněk na ose Kozoroh–Rak vyzývá k vyvážení témat práce a rodiny.

Afirmace: Má práce je v souladu s mým rodinným životem.

21. 1. 21:53 Novoluní ve Vodnáři. Čas pro naslouchání své intuici. Podívat se na svoje směřování a snažení z nadhledu.

Afirmace: Mám svou vizi. Dívám se na svůj život z nadhledu.

ÚNOR

5. 2. 19:28 Úplněk na ose Vodnář–Lev nás vyzývá k osvobození tvůrčí energie a nalezení naší skutečné vize.

Afirmace: Tvořím s nadhledem a radostí.

20. 2. 8:05 Novoluní v Rybách. Dovolte si spojit se s láskou ve svém srdci a cítit sounáležitost s celkem.

Afirmace: S láskou pouštím. S láskou vstupuji do všeho nového.

Postavme se za to dobré, na čem záleží.

BŘEZEN

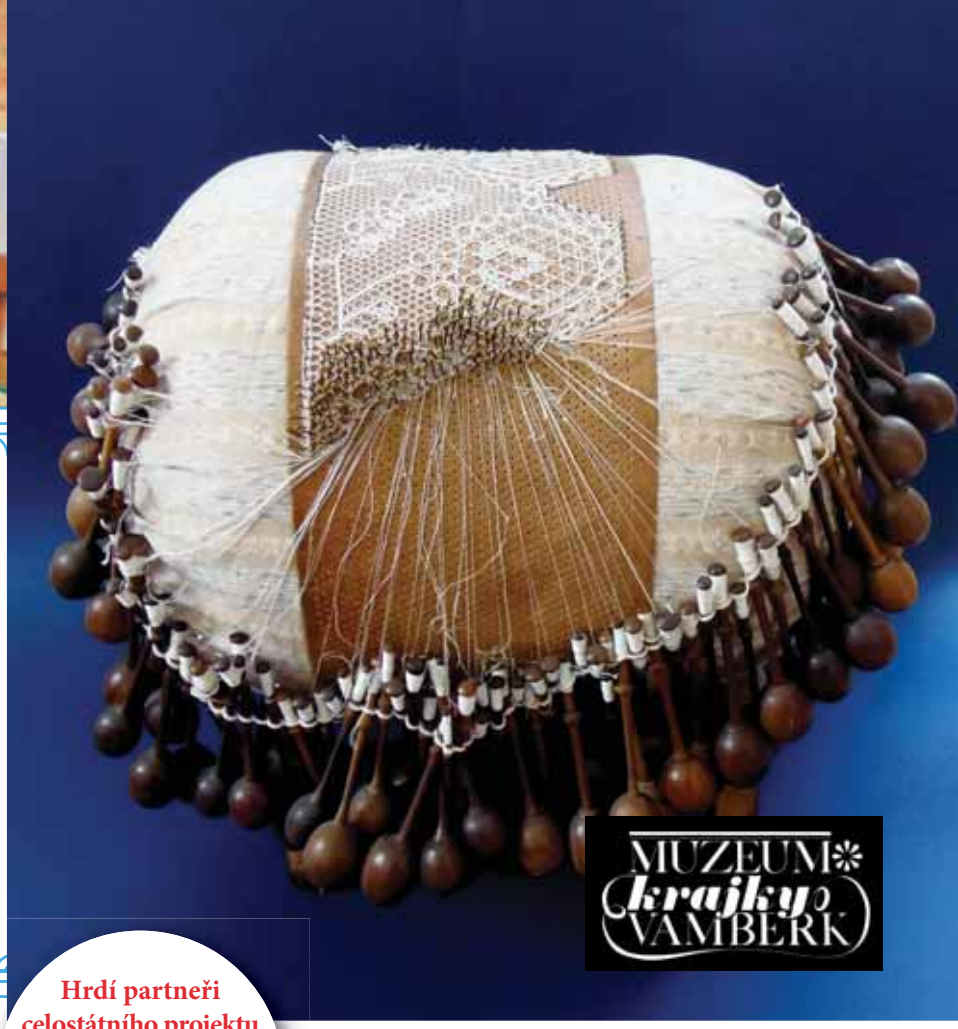
7. 3. 13:40 Úplněk na ose Ryby–Panna vyzývá k propojení lásky a soucitu Ryb s praktičností Panny.

Afirmace: Vyjadřuji lásku skrze své každodenní skutky.

21. 3. 18:23 Novoluní v Beranu. Je čas zjistit, v čem se chcete realizovat. Pokud to víte, pak vám to nyní půjde skvěle.

Afirmace: Vím, co chci. Jdu vpřed.

Text: Květa Kolouchová
Foto: Shutterstock



Město Vamberk
a Muzeum krajky Vamberk
vás zvou na prohlídku

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

Otevřeno celoročně
Více na www.moh.cz/muzeum-krajky

MUZEUM krajky VAMBERK

Hrdí partneři celostátního projektu

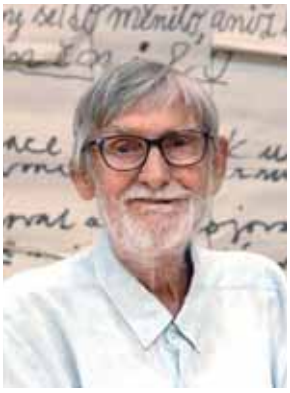
Srdce s láskou darované

boutique ★★★★
HOTEL RADUN
Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.

www.hotelradun.cz

Jedno z předních českých divadel
je tu s námi už 60 let!
A je také patronem našeho projektu
Srdce s láskou darované.

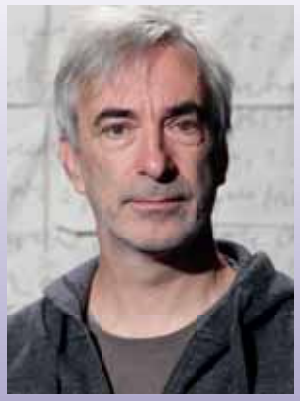


Předsedou poroty je tvůrce
a zakladatel Studia Ypsilon Jan Schmid

Srdce
s láskou darované

Do projektu Srdce s láskou darované se mohou dále zapojit:

Martin Dejdar



Petr Vacek

Jan Jiráň

Jiří Lábus

Jiřina Vacková

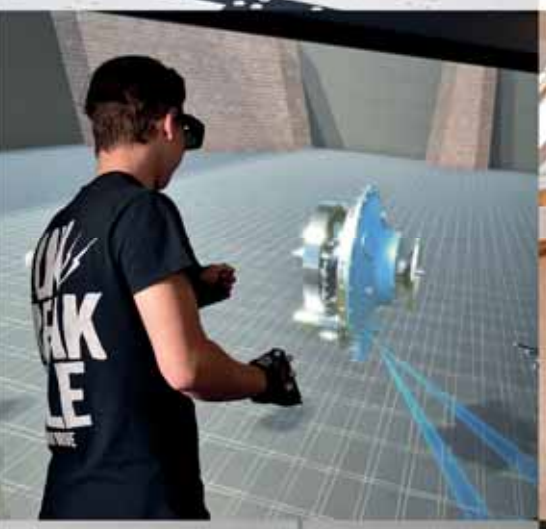
Pavel Nový

Jana Synková

Petr Vršek

MODERNÍ ZPŮSOBY VÝUKY

- INTERAKTIVITA A ZAPOJENÍ ŽÁKŮ
- ROBOTIKA A POLYTECHNIKA
- 3D A VIRTUÁLNÍ REALITA
- VÝUKA JAZYKŮ
- PŘÍRODNÍ VĚDY



AV MEDIA SYSTEMS

skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz

luxor.cz

TO PRAVÉ MÍSTO, KDE ŽIJÍ **NEJEN KNIHY**

Největší výběr knih k okamžitému odběru

Papírnictví, školní potřeby a kreativa

Hry, dárky a spousta dalšího

LUXOR

Právě běží 9. ročník Srdce s láskou darovaného!

Přidáte se k účastníkům z ČR i zahraničí také vy?

Už na 40 000 zapojených a 1700 projektů.

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**