evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
OPERAČNÍ PROGRAM LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST
PODPORUJEME VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

JINÝ SVĚT

Bulletin Občanského sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava

Ročník XII, číslo 1

1. února 2012

PLESOVÁ SEZÓNA JE V PLNÉM PROUDU

Víte co znamená slůvko ples?

Ples je společenská událost obvykle slavnostní povahy, která je spojena se společenským tancem za zvuků taneční hudby. Tato událost mimo jiné umožňuje vzájemné setkávání lidí, kteří by se jinak pravděpodobně nikdy nesetkali.

Plesy bývaly v minulosti především výsadou vyššího stavu, tedy šlechty. V průběhu 19. století se plesy postupně staly (ostatně tak jako mnoho jiných původně šlechtických výsad) běžnou součástí tehdejší měšťanské společnosti, v té době byly takovéto lidové plesy označovány slovem bál. Pořádaly je obvykle různé občanské spolky nebo profesní a stavovská společenstva (cechy) apod. Vzhledem k slavnostní povaze události je obvykle nutné, aby lidé na plese byli oděni ve vhodném společenském oděvu (společenské šaty, plesové šaty).

Zvláštní kategorii pak tvoří maškarní plesy (maškarní bál), kdy lidé na plese mohou být v přestrojení nebo mohou užívat karnevalové masky apod.

ilustrační foto

V dnešní době plesy pořádají různé společenské instituce a organizace, zejména pak spolky a školy. Střední školy obvykle pořádají každoročně maturitní plesy na památku ukončení středoškolského studia, plesy často pořádají i vysoké školy.

-int.-

Uvnitř tohoto vydání:

Život se mi změnil při fotbale	2
Plnička úkolů	3
Historie Jihlavy	4
Vaše tvorba	4
Máte nízké sebevědomí	5
Na co myslíme, to sílí	6
Víte proč slavíme masopust	6
Půlnoční kovboj	7

Jak jsem se ztratila v Brně a našla v Jihlavě aneb Exkurze do kavárny Práh

Cílem naší předvánoční návštěvy se stala brněnská kavárna Práh. Akce se zúčastnilo celkem 6 klientů Voru: Lenka, Eva, Zuzka, Maruška, Petr a moje maličkost. Vedli ji naši milí terapeuti Martina a Jiří.

Kavárna se nachází v těsné blízkosti nákupní galerie Vaňkovka. Obsluhují zde handicapovaní lidé podobně jako v našem Voru.

Práh je o dost větší než naše kavárnička a liší se i tím, že zde v široké nabídce najdete spoustu alkoholických nápojů. Kavárna je stejně jako ta naše nekuřácká. Pořádají zde různé kulturní akce a fotky z těchto happeningů zdobí její zdi. Zaujaly mě také plastové, průhledně oranžové a pohodlné židličky.

Kromě toho, že se zde občerstvíte, můžete si tu též koupit výrobek z terapeutické dílny, v nabídce jsou především textilní hračky a keramika. Otevírací doba se od té naší zásadně liší, je od 10. hodiny ranní do 22. hodiny večerní.

Pracovnice kavárny se nám plně věnovala a zodpověděla spoustu našich otázek. Potom jsme si dali dobrou kávičku a následovala společná skupinová fotografie před barem, která završila náš výlet.

Brzy jsem se svojí skupinou šťastně doputovala do Jihlavy.

Pro cestu zpět jsme se rozdělili do dvou skupin. Cestou jsme si užívali veškerého komfortu tzv. žluťásku, tedy autobusu Student Agency, jako je nápoj a noviny zdarma atd.

Zde by má reportáž mohla skončit. To by se ale nesměla přihodit následující událost.

Sedím pohodlně ve Voru, kde si krátím čas před odjezdem svého autobusu do Telče, abych netrčela hodinu na nádraží, když vtom slyším někoho, jak volá: „Ztratila se Milada Dvořáková!“ Krve by se ve mně nedořezal. Jak ztratila???

Vždyť já se neztratila!!! Já jsem tady!!! chvilce přemýšlení se dopočítáme. „Chybí asi Zuzka!“vyhrknu.

Eva to potvrdí.Během chvilky mi zvoní mobil. Volá Eva: „Kde seš? My tady na tebe všichni čekáme!!!“

„Ale já jsem už v Jihlavě!“

„ Jak je to možný?“

„ No, já jela s tou první skupinou!“

„ Aha a kdo nám teda chybí?“ ptá se Eva. Vyjmenováváme všechny výletníky a po

Tímto pro mě výlet do Brna už opravdu končí. Hlavně aby se Zuzka v pořádku našla.

Když se po svátcích vracím do Voru, první moje otázka je: „Našla se ta Zuzka?“ A samozřejmě mě zajímají detaily. Zuzka se pochopitelně našla a celá druhá skupina docestovala nakonec úspěšně do Jihlavy. Z celého pátrání se stává veselá a nezapomenutelná historka.

Tímto uzavírám svoji reportáž a děkuji Voru, že jsme jako pracovníci kavárny měli dopravu do Brna a zpět všichni zdarma!

Milada Dvořáková, DiS.

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM PROSTŘEDNICTVÍM OP LZZ A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČR.

Život se mi změnil při fotbale

Když je člověk mladý, žije naplno a ani ho nenapadne, že by to mohlo být jinak. Osud ale někdy zamíchá kartami a během jedné vteřiny se každý z nás může ocitnout v situaci, kdy bojuje o holý život. Pak musí zatnout zuby a vyvinout velké úsilí, aby mohl jít dál.

Až do sedmnácti let žil i Zdeněk (34) naplno. Vyučil se sklářem a hodně ho bavil sport, hlavně fotbal. Jednou, když hrál utkání, dal hlavičku a přitom mu praskla céva v mozku. Byl to okamžik, kdy se mu rázem změnil celý život. Sice ještě dohrál zápas, ale cítil, že není něco v pořádku. Viděl dvojitě a brnělo ho celé tělo. Myslel, že to přejde, že to „rozchodí". Ještě týden chodil do zaměstnání, ale bylo mu čím dál tím hůř. Když byl na tréninku, z ničeho nic padal na zem. Bylo mu jasné, že musí jít co nejdříve k lékaři. „Šel jsem na neurologii, kde ani z vyšetření CT nemohli poznat, co mi je. Říkali, že je to hluboko v mozku, tak mě poslali do Brna na magnetickou rezonanci, kde zjistili, že mi tam praskla céva na tom nejhorším možném místě," vzpomíná Zdeněk. „Po návratu z nemocnice jsem musel dodržovat, co mi doktoři nařídili. Nesměl jsem už sportovat, fyzicky se namáhat, nemohl jsem jít do práce nebo se bouchnout do hlavy. Musel jsem být prostě v klidu," dodává. Taková změna životního stylu byla pro aktivního sportovce velice těžká. Navíc, když ani netušil, co s ním bude dál. V té době se neurologické operace prováděly tradičním způsobem nebo nově pomocí tzv. gama nože. Čekací doba na takovou operaci byla dva roky. Jak ale přestát tento časový úsek, když hrozilo, že se cévní mozková příhoda může kdykoli opakovat? Zdeňkovi rodiče se však nevzdávali. Kontaktovali lékaře z různých měst, aby synovi pomohli. Zdeňkovy lékařské zprávy se dostaly až do Mnichova, kde je jeden český lékař z Olomouce konzultoval se švédským lékařem MUDr. Karlssonem. Ten zákrok gama nožem nedoporučil z důvodu, že jeho paprsek by mohl pacientovi ještě více ublížit, protože problém byl na takovém místě, že by se přitom mohla poškodit další životně důležitá centra, která jsou v bezprostřední blízkosti. „Tím mi vzali poslední možnost na uzdravení. Myslel jsem, že je to špatný, ale nakonec mě kontaktoval neurochirurg pan docent Zvěřina z Prahy, který mi napsal, že takové případy jako jsem já, dokáže operovat. Do tří týdnů jsem byl po operaci, při níž mi otevřeli hlavu, odklopili malý mozek, aby se dostali do kmenu mozkového. Tím se mi ale porušila stabilita a chůze. Při odstraňování sražené krve a zacelování prasklé cévy v kmenu mozkovém mi poškodili dost zrak a nervy v levé půlce těla a pravé půlce obličeje. Tím nechci říct, že by to doktoři zkazili, to ani v nejmenším. Vyhlídky byly daleko horší. Mohl jsem i přijít o zrak nebo jsem třeba nemusel chodit, a nebo jsem taky mohl zhasnout úplně. To se nestalo. A ty problémy, které po operaci mám, s těmi se dá jakž takž fungovat, i když někdy to stojí za h... Když mě převezli na pooperační, začali mi selhávat životní funkce. Na tělo mi přiložili kardiostimulátor s kanylou do srdce, protože mi přestaly fungovat ledviny, oteklo mi tělo a lékaři mi nemohli napíchnout žílu, kvůli umělé výživě a lékům," popisuje Zdeněk. Po čtyřech týdnech se jeho zdravotní stav začal zlepšovat. Začal rehabilitovat, trénoval chůzi, zpočátku pomocí chodítka, a brzy ho převezli z pražské nemocnice do Jihlavy. Po celou dobu měl velkou podporu ve svých rodičích. Nejdřív, když nemohl chodit, vozili ho na invalidním vozíku a pomáhali mu se cvičením. Zdeněk si pořád myslel, že se z toho nakonec úplně dostane. Neztrácel naději, ale přestože na sobě tvrdě pracoval, výsledky se dostavovaly jen pozvolna. K fyzickým problémům se tak přidaly i problémy psychické. V noci měl děsivé sny, dostavily se deprese.

Zdeněk po operaci

Když mu bylo trochu líp, začal jeho otec pracovat ve Vietnamu. Tam se zmínil lékařům, jaké má jeho syn zdravotní problémy a oni mu nabídli pomoc. Nedlouho poté odletěl Zdeněk do Vietnamu na léčení. Bydlel s otcem na ubytovně, kam za ním docházel lékař, který mu aplikoval akupunkturu, masáže a vařil mu speciální čaj z léčivých bylin, z kůry stromů a hub. „Byl do dryják, ale pomohlo to," usmívá se Zdeněk. Potom mu tento lékař doporučil ještě dalšího zkušenějšího kolegu v nemocnici v hlavním městě Hanoi. Léčba trvala několik měsíců. Zdeněk byl ve Vietnamu na léčení celkem čtyřikrát a cítil, že mu léčba pomáhá.

Zdeněk při akupunktuře

Zdeněk se učí držet rovnováhu

Když se vrátil zpět do České republiky, chtěl v akupunktuře pokračovat a tak si našel doktorku v Praze, která se jí také zabývala. „Ale nebylo to ono. Přece jenom s tím tady mají míň zkušeností. Ale dojíždění do Prahy mi pomohlo v tom, že jsem pak byl samostatnější a sebevědomější, protože jsem tam jezdil sám a musel jsem to nějak s tou špatnou stabilitou a chůzí zvládnout. Byl to někdy fakt boj," vypravuje Zdeněk. Jeho stabilitu mu také pomáhají zlepšit v lázních, konkrétně v Jánských Lázních v Krkonoších. Tam intenzivně cvičí a pomáhá také vodoléčba. Některé cviky jsou však nad jeho síly, například na balanční desce bez držení. Kvůli špatné stabilitě je nezvládne, ale je ještě dost dalších cviků, které zvládne a jsou pro něj přínosem.

Když se jeho zdravotní stav poněkud ustálil, začal zase pozvolna sportovat, hlavně zkoušel běhat. K fotbalu, který má nejraději, se kvůli svým zdravotním problémům, které mu vznikly po operaci, už vrátit nemohl. I to běhání bylo ze začátku hodně náročné. Častokrát padal a mnohokrát si vyvrkl kotník anebo měl z pádů naražené zápěstí. Teď už je to lepší, ale ty pády občas přijdou, hlavně když je unavený, ale to ho nikdy neodradilo. Stále na sobě pracuje, aby se cítil líp. Dokonce se zúčastnil celorepublikových závodů v běhu pro handicapované. „Sportuju rád. Dříve jsem si myslel, že se sportem budu živit. To, že dost běhám a cvičím, pracuji na zlepšení svého zdravotního stavu, mi hodně pomohlo, ale častokrát jsem to se sportem přehnal a to dost vadilo hlavně mojí mámě. „Máma to se mnou prožívala od začátku až doteď. Bez rodiny, která mě podporovala a bez kamarádů, kteří při mně stáli, bych to asi zabalil. Ta pomoc zvenčí pro mne byla hrozně důležitá," oceňuje Zdeněk své blízké.

Rád by si našel nějakou práci, která by ho bavila a kterou by se svými zdravotními problémy mohl vykonávat. V současné době má plný invalidní důchod a k tomu pracuje tři hodiny týdně na recepci jedné neziskové organizace, která se věnuje lidem se zdravotním postižením.

pokračování na straně 3

Život se mi změnil při fotbale

Sport ho provází celým životem. I přes své problémy asi čtyři roky dělal fotbalového trenéra žákům a podařilo se jim dokonce obsadit druhé místo v okresním přeboru. Zdeňka potěšilo, když jeden z jeho svěřenců o něm napsal ve škole slohovou práci, ve které ho oceňoval jako dobrého trenéra a kamaráda s přátelským a lidským přístupem. „Bavilo mě to, ale mrzelo mě, že jsem jim to konkrétně nemohl předvést, že jsem jim to spíš vysvětloval. A to není ono," lituje Zdeněk. „Co si přeju teď, to je rodina. Najít si přítelkyni, třeba i s dětmi, abych ji mohl mít rád a ona mne. Nechtěl bych zůstat sám," uzavírá své vyprávění.

Zdeněk má také výhodu, že má spoustu přátel v neziskové organizaci, kam dochází, a se kterými se účastní různých akcí, například výletů, bowlingu, grilování atd. Kamarády má i v místě bydliště a pravidelně se stýká i se spolupacienty z lázní. Rádi se s ním setkávají kvůli jeho povaze a vytříbenému smyslu pro humor, kterým vždy baví své okolí.

Hana Korbičková

Vaše tvorba

Miluji vás

DĚKUJI JEŽÍŠI,ŽE JSEM TEBOU Z LÁSKY MILOVÁN
TY JSI MÉHO SRDCE A MÉ DUŠE MŮJ PÁN
DĚKUJI TI PANE, ŽE NÁS NESKONALE MILUJEŠ
DEJ, ABYCHOM KONALI PODLE TVÉ VŮLE CO TY CHCEŠ

TIŠE SE SKLÁNÍ PŘED TEBOU DUŠE MÁ MŮJ PANE
AŤ MÉ SRDCE LÁSKOU K TOBĚ HOROUCNĚ PLANE
BUĎ MÝM HRADEM MOU PEVNOU SKÁLOU
AŤ KRÁČÍM VE SVĚTLE ČI KRÁČÍM TMOU

MILUJI VÁS ZNÍ PANE TVŮJ HLAS K NÁM
DĚKUJI, ŽE TĚ PANE MOHU ZNÁT A ZNÁM
V ÚCTĚ A VDĚČNOSTI SE PŘED TEBOU SKLÁNÍM
PROSÍM NAPLŇ NÁS SVÝM POŽEHNÁNÍM

Petr

Slabost osten můj

Před Tebou Beránku má duše se v úctě sklání
a s vděčností na Tebe v nejsvětější Svátosti hledí
upínám svůj zrak s velikou důvěrou na ní
a svou slabost, osten mi daný, Beránku vyznávám
pravdivě před Tebou Pane můj to vše uznávám.

Ta slabost mi před Tebou i před lidmi pokořuje
a tlačí tak mou pýchu pěkně k zemi
Beránku děkuji, že mi Tvá láska miluje
často mi osten trápí chci ho pryč mít, víš
a říkám Ti Pane můj proč to dopustíš?

Beránku Ty víš, že jsem nádoba hříchů a slabostí
a to dobré je ve mně z Tebe tou Tvoji milostí
ještě jsem v boji s hříchem až do krve nebojoval
před Tebou Pane můj v pokoře pravdivě vyznávám
bez Tebe bych často padl a padám to Uznávám.

Ty zatím po mě maličké boje Beránku chceš někdy i větší, ale, že se mám přimknout k Tobě, k tomu mě sám vybízíš k tomu mi stále zveš
jen pod Tvým praporem můžu já zvítězit prosím dej, ať jsi vždy v bojích pod něj stoupám.

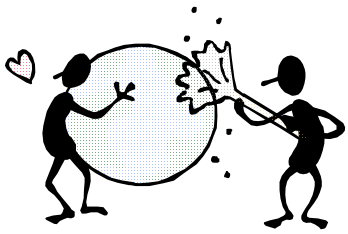
Pomalu to má duše, to tajemství maličko chápe,
že nám dáváš jako kříže naše různé slabosti, co pokořují nás, abychom si na sobě nezakládali,
ale vše kladli k nohám Tvé Svatosti
a Tobě stále úctu a čest dnes i na věky vzdávali.

Petr

OD LEDNA TANCUJEME!!!
každý čtvrtek
TANEC V RYTMU DISCA
od 10.00 – 11.00 hodin

Plnička úkolů

Vyřizuji a zařizuji spoustu věcí. Dělám to ráda (něco ne), dělám to pro rodinu. Když jsem se svěřila svému psychologovi, co že jsem už všechno zvládla a co mě ještě čeká, vyposlechl mně, zamyslel se a řekl: „Vy jste vlastně taková plnička úkolů." Mým uším to zrovna moc lichotivě neznělo. A vlastně: proč by mi měl lichotit, že ano? Zase jsem měla o čem přemýšlet. **Plnička úkolů!** To se mu teda povedlo. Znělo mi to jako třeba **drtička odpadu.** Nebo tak něco. Zkrátka jako nějaká pracovnice, která má před sebou řadu úkolů po sobě jdoucích (jako na běžícím páse), a jejímž cílem je pouze plnit jedno za druhým. Možná ani přemýšlet u toho nemusí. Hlavně plnit. Vlastně má pravdu, pan psycholog. Musela jsem to přiznat sebekriticky sama sobě. Když je toho moc, ani moc nevnímám krásy kolem sebe a jsem zaměřená na to, aby byl doma pořádek, aby děti a manžel netrpěli hlady, aby se špinavé eventuelně vyprané prádlo nehromadilo, kde nemá, abych vyposlechla zážitky dětí ze školy, abych zajela k rodičům a trochu jim pomohla... aby zkrátka vše fungovalo tak, jak má a nikde to moc nedrhlo. V tom kolotoči vděčně přijímám pomoc svého muže a snažím se přijmout jeho nabídnutý prst a neurvat mu přitom celou ruku. Na to si dávám obzvláště pozor. Na druhou stranu mě těší, když to zvládnu a všechno je tak nějak v pořádku a podle mých představ (i podle představ ostatních). Nemám ráda resty. Když s manželem odpočíváme, často se zvednu a říkám: „Už musím jít, práce mě volá." A manžel se zaposlouchá, zavrtí hlavou a přesvědčeně řekne: „Ne, ne. Já nic neslyším."



Když jsem toto téma plnění úkolů nadhodila kamarádkám u kávy, docela se mi ulevilo. Zjistila jsem, že v tom nejsem sama. I ony si často připadají jako „plničky", když obstarávají domácnost a rodinu. Hned jsem se cítila líp. Když jsem se znovu zamyslela, zjistila jsem, že vlastně každý zodpovědný člověk je jakýmsi takovým plničem úkolů, protože z nich se skládá život. To jsou všechny ty změny, na které musíme reagovat. Ale také jsem si uvědomila, že být jenom plničem úkolů je pro život hrozně málo, že pouhým plněním úkolů by člověk svůj život promrhal. Je potřeba se co chvíli zastavit, všimnout si, jak si motýl sedl na lavičku a sklápí a rozevírá křídla. Vidět, jak jsou nám naši domácí mazlíčci vděčni za každé naše pohlazení, jak děti rostou a mění se, jak se na nás partner lišácky usmívá, jak ta káva krásně voní, jak slunce svítí na hladinu rybníka, který pak vypadá, jakoby po něm někdo rozhodil drahokamy, jak je v přírodě spousta odstínů zelené. Toho všeho si já umím všímat, ale někdy mě práce pohltí a pohled na svět se mi pak zúží. A tohle mi chtěl asi pak psycholog říci: že by měl člověk žít tak, aby nebyl jenom plničem úkolů. (Ale dost už toho mudrování musím pověsit prádlo a chystat večeři.)

Hana Korbičková

HISTORIE JIHLAVY

III. DÍL

Opevnění staré Jihlavy

Přílivem velkého množství lidí do horní Jihlavy se tato rozšiřuje v prostoru nynějšího hlavního náměstí . Zde tedy vzniká nové horní město. Kolem náměstí vyrůstají nové kamenné a mnohdy hrázděné domy bohatých měšťanů a to zprvu v gotickém slohu . Aby byla bohatá Jihlava chráněna proti nepřátelům zvenčí , byla v letech **1260-1270** obehnána hradbami s válcovitými věžemi — baštami a parkánovou zdí a místy od západní strany i vodním příkopem . V 16 . a 17 . století byla vybudována další mocná opevnění města (bastion Kočka) a tzv. barbakány - před vstupními branami . Hradby byly místy i zdvojené (parkán) . K průchodu do opevnění sloužilo celkem 5 vstupních bran a to na všechny světové strany . Délka hradeb činila asi 5 km.

Vstupní brány do hradeb opevnění :

V průběhu 13. století , zejména v jeho závěru , byly postaveny 3 brány velké a 2 malé .

na sever : **ŠPITÁLSKÁ** (do r . 1849) v nynější Komenského ulici - v prostoru kavárny Slavie .

Název brány je podle nedalekého domu , kde byla nemocnice sv. Alžběty.

na jih: **BRTNICKÁ** (do r . 1845) v prostoru ústí nynější Znojemské ulice - u křižovatky .
na západ: hlavní brána **MATKY BOŽÍ** , která je jedinou dochovanou branou ve městě.

MALÉ BRÁNY:

na východ : **ČESKÁ** (do r. 1845) v nynější Brněnské ulici - v prostoru DDM,

na severovýchod : **KŘÍŽOVÁ** podle názvu ulice (nebo také Švédská nebo také Císařská)
která byla zbourána v r. 1832 .

Špitálská brána

- Největší a nejsložitější z jihlavských bran v prostoru mezi domy č . 30 , 31 , a 32 v dnešní Komenského ulici,
- několikrát měnila svůj tvar a podobu,
- poškozena byla v r. 1423 husity, byl také zničen špitál sv. Alžběty, který stál před branou směrem do dnešní Havlíčkovy ulice,
- v 16.-17. Století měla brána věž s hodinami, padací mříž, poplašný zvonek . Měla i příkop a padací most.
- v roce 1645 zde vtáhli do města Švédové a to bez boje , protože nebyl v čas zdvižen padací most.
Velitelem vojsk byl plukovník Samuel Oesterling,
- v roce 1647 měla brána 3 věže a byla zbourána roku 1849,
- v roce 1908 byl zde rozšířen průjezd v místech bývalé brány a to pro stavbu nové elektrické tramvaje v roce 1909,
- v roce 1938 byla v prostoru Spitálské brány postavena moderní kavárna Slavie.

Brtnická brána

- směřovala k jihovýchodu na Znojmo a Vídeň . Stála v dolní části nynější Znojemské ulice před dnešní světelnou křižovatkou . Před branou stálo další opevnění tzv. Barbakan, který pocházel až ze 16. Století ,
- vrata brány byla pobita železem a na hlavní hradbě byla věž . Od 17. Století do konce 30tileté války byla brána zazděna a zůstala v ní jen malá branka na výpady. Brána byla zbourána v roce 1845.

Brána Matky Boží

- byla postavena v západní části hradeb a je jedinou dochovanou stavbou . Je dnes vysoká 24 metrů a byla naposled opravena v roce 1996 . Původ stavby této brány spadá do 13. Století . V roce 1508 až 1509 byla goticky přestavěna , 4. 5. Patro dostává v roce 1564 , kdy bylo také dostavěno cimbuří ve slohu italské renesance . Tato brána byla opatřena padací mříží a padacím mostem , vedle hradeb byl vodní příkop jehož část je dosud zachována . Před branou stálo další vojenské opevnění zvané BARBAKAN . Brána Matky Boží se stala symbolem města Jihlavy .

ilustrační foto

Brána Česká - Brněnská

Patřila mezi menší brány a směřovala směrem na východ . Nacházela se v prostoru dnešní Brněnské ulici v místech dnešního DOMU dětí a mládeže. Měla čtyřhrannou věž , později sloužila také jako sýpky obilí pro zajištění výživy obyvatel města . Nedaleko brány stával tzv. Koňský mlýn. Brána byla naposled opravována v roce 1774 a byla zbourána v r . 1845 . Ačkoliv brána směřovala na Moravu , pochází její původní název **ČESKÁ** z toho že v tomto prostoru města bydlelo nejvíce Cechů.

Křížová brána

Byla nejmenší z jihlavských bran , neměla věž , byla celá desetiletí zazděna a po 30tileté válce byla znovu otevřena v roce 1784 . Měla též pozdější název **ŠVÉDSKÁ** , protože tudy v roce 1645 vnikla do Jihlavy švédská vojska . Na počest návštěvy císaře Josefa II . v roce 1784 byla též pak zvána jako brána **CÍSAŘSKÁ.** V okolí brány bylo vybudováno předsunuté mocné opevnění , proslulí bastion **KOČKA** . Právě zde probíhaly v roce 1647 boje švédské posádky s císařskými obléhateli. Stopy bastionu jsou dosud znát v půdorysu v místech dnešní O A - na ulici Na Stoupách a ke svahu malého HEULOSU.

Jihlavské podzemí

V 16. Století dosahuje Jihlava vrcholu rozvoje . Již v r. 1269 dostává město tak zvané právo skladu od Přemysla Otakara II. Má pivovar a sladovny. Podzemní skladovací prostory (sklepy) jsou postupně vzájemně propojovány chodbami , sklepy a výklenky pro uskladnění sudů , potravin a jiného zboží. Pod zemí je místy až 3 patrové a měří celkem více jak 20 km. V novější poválečné době po roce 1945 bylo postupně vyztuženo betonem, aby se tak zabránilo případům propadání domů , což bylo způsobeno staletími, když se sklepy a podzemní chodby nijak neopravovaly. Toto podzemí sloužilo v minulosti pro ochranu obyvatelstva před nepřítelem. Malá část podzemí byla v posledních letech po opravách také zpřístupněna veřejnosti jako tak zvané katakomby, které byly publikovány se svými zajímavostmi ve sdělovacích prostředcích (jako na příklad samosvítící chodba, studně s radioaktivní vodou a byly zkoumány stíny nadpřirozených bytostí).

Martin Záškoda

pokračování příště

DÍKY VÁM!!!

Byla jsem ženská plná elánu,chodila jsem do práce na 12 hodin, soboty neděle. Starala jsem se o tři děti, pomáhala manželovi s podnikáním.... A najednou celý svět zčernal. Nešlo nic, nešlo ani ráno vstát z postele, nešlo mi číst, psát....Celé tělo vyhlásilo stávku. Najednou jsem byla v blázinci. Jé, jé co tomu řeknou lidi??? Ale to ještě nebylo to nejhorší, to mě teprve čekalo. Neměla jsem se kam vrátit. Doma se rozhodli, že blázna doma mít nechtějí.

Tak jsem skončila ve VORu. Přistěhovala jsem se a moc jsem se bála, jak se na mne budou ostatní dívat. Zda si na mne nebudou ukazovat prstem.

Ale co se tady stalo? Jste tu jedna velká rodina. Když někomu něco je, hned to poznáte a snažíte se mu pomoci. Když někdo jde do léčebny, jdete ho navštívit.

A já? Já jsem pyšná, že jsem mezi vámi. Nesmějete se mi, když zapomenu slova, nebo je popletu...oslovujete mě Evo, Evi, Evičko...je to hezké, ne hezké, ale krásné. Bydlím zde teprve tři měsíce, ale jsem tu ráda. Děkuji vám! Jste tu jedna velká rodina a já jsem nesmírně šťastná, že patřím mezi vás.

EVA

Máte nízké sebevědomí?

Máme pro vás několik rad, jak si ho sama můžete začít postupně zvyšovat.

Špatná práce, málo peněz, láska na baterky, pocit, že vypadáme děsně... To jsou projevy nízkého sebevědomí. Přitom jeho zdravá dávka je základní ingredience, kterou potřebujete k lahůdce zvané šťastný život. Nedá se koupit, ale naučit ano. A stačí jen tři týdny.

Všechno začíná v hlavě

„Řekni mi, že jsem krásná. A zhubla jsem alespoň trochu? Co nohy? Nemám je tlusté?“ chrlí na mě kamarádka Alena místo pozdravu prosby, které jí mají pomoct na chvíli si zvednout sebevědomí. A já chválím... Alena je totiž opravdu krásná, hubená a nohy nemá tlusté ani omylem. Tak proč se proboha pořád dokola ptá? „I když člověka pochválíte, nepomůže to. Sebevědomí musí být ve vás, ne okolo vás. A na tom, jestli jste hubená nebo máte nadváhu, také zase až tak nezáleží. I baculky můžou mít zdravé sebevědomí a být spokojené samy se sebou. Ale je to spíš výjimka,“ říká Lenka Černá. Není to zkrátka o tom, co nám kdo řekne, nebo jak vypadáme, ale jak se cítíme. Máte-li chuť zhubnout do velikosti oblečení své patnáctileté dcery, nechat si přešít celý obličej a schovat svůj komplex do luxusního oblečení, tak klidně. Ale dokud si to nesrovnáte v hlavě, bude vám to k ničemu.

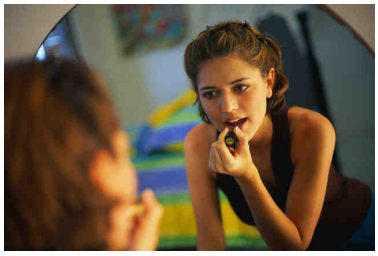
Zpátky do dětství

No jo, ale jak to udělat, abychom si připadaly krásné, atraktivní, milované, schopné a bohaté? Nejdřív musíme zjistit, kde je zakopaný pes. „V naprosté většině máme pochroumané sebevědomí kvůli výchově. Říkala vám máma: Podívej se na sebe, jsi tlustá jako sud,nebo, ty nikdy nebudeš tak chytrá jako táta? Pak se vám tyhle informace uloží do podvědomí a budou celý život pracovat proti vám. Tedy pokud je neobjevíte, neočistíte a nepřeprogramujete si je. Takže když máte v sobě „zapsané“ od rodičů, že jste k ničemu, tak i kdybyste vypadala jako modelka, hlava bude hlásit, že je to špatně a měla byste vypadat lépe. Ale není to jen vzhledem. Pokud vám doma neustále opakovali, že peněz je vždycky málo, a na chleba se těžko vydělává, srazí vám to sebevědomí i v práci a vy budete mít finanční potíže.

ilustrační foto

Trénink sebevědomí:

Naštěstí existují i způsoby, jak si sebevědomí můžete zvednout sama. Nestojí ani moc peněz, ani času, ale můžou vám změnit život. Trénovat byste měla každý den po dobu 21 dnů. Přesně tak dlouhou dobu mozku trvá, než si pozitivní informace zapíše do svého programu jako nový návyk a pak je bude používat.



ilustrační foto

1. Reklama sama na sebe

V legraci se říká, že se za všechno musíme pochválit samy, protože nikdo jiný to za nás neudělá. Jenže je na tom bohužel dost pravdy. Málokdo se umí pochválit, a zvlášť česká společnost je spíš nastavená na všechno nadávat, kritizovat a stěžovat si. I sama na sebe. Takže si v klidu sedněte, na papír si napište seznam toho, v čem jste dobrá. Že nic takového nemáte? To není možné. Každá z nás je v něčem skvělá. Moje kamarádka Marcela výborně vaří a je schopná se pro druhého rozkrájet, Lenka rozumí zvířatům, má krásný obličej a je pracovitá, Irena nádherně zpívá, fotí a má super postavu... Takhle bych mohla pokračovat s každou z vás. Takže odvahu a pochvalte se. Možná jste přebornice na svíčkovou, třeba se umíte nádherně smát nebo jste kamarádská, či máte hezké oči... Seznam vašich pozitivních vlastností si dejte do kabelky a kdykoli vás přepadnou pochybnosti, přečtěte si ho. Anebo si ho nalepte na zrcadlo v koupelně a každé ráno si své silné stránky připomeňte.

2. Domluva zrcadlu

Stoupněte si před zrcadlo, podívejte se sama na sebe a pochvalte se. Vypadá to jednoduše, ale je to docela fuška. Když jsem poprvé sama sobě nahlas do očí řekla, že jsem krásná taková, jaká jsem, rozbrečela jsem se. Ale pozor! Tady nestačí si to myslet, musíte to říct nahlas. Jinak to nefunguje. Nejdřív se oslovte jménem a pak si řekněte třeba: Jitko, ty jsi ale krásná, šikovná a máš krásné tělo. Funguje to i ve sprše. Než abyste si nadávala, že máte tlustá stehna, pochvalte si je. Jestli vám dělá problém dívat se na sebe po ránu a chválit se, klidně to cvičte až po namalování a učesání. Bude to trochu snadnější. Časem se tak naučíte mít ráda sama sebe.

3. Nový jídelníček

„Já klientkám jako jednu z metod, jak si dodat sebevědomí a naučit se mít ráda, radím změnu stravovacích návyků. Přece nebudete svoje vlastní tělo zásobovat věcmi, které mu škodí a ubližují. To byste byla sama proti sobě,“ radí Lenka Černá. Změna životního stylu prostě se sebevědomím souvisí. Začněte na něm pracovat.

4. Den pro sebe

Ten by měl být povinný pro každou ženu. Jednou za měsíc zrušte schůzky, vypněte sporák, vyžeňte rodinu na výlet a udělejte si program jen sama pro sebe. Masáž, kosmetika, nákupy, kino, tance, nebo klidně jen procházka se psem a voňavá lázeň vás nejen nabijí, ale hlavně vám pomůžou srovnat myšlenky v hlavě. V tomhle případě žádné rande ani kávička s kamarádkou. Jednou za měsíc prostě buďte jen sama se sebou. Nepijte moc alkoholu a dejte si odlehčený jídelníček. Rozmazlujte se a opečovávejte po všech stránkách. Vyzkoušejte to a budete překvapená, jak moc vám takový den pomůže se sebevědomím, ale i s hledáním pocitu štěstí a spokojenosti.

5. Utrácení jen pro vás

„Vypadá to jako drobnost, ale není. Každá žena má mít hezké oblečení a kvalitní spodní prádlo. Každá si ho totiž zaslouží a je její vizitkou. A divila byste se, kolik z nás si ho opravdu dopřeje,“ povzbuzuje Lenka Černá i ty, které váhají, jestli má cenu utrácet za něco, co ani není vidět. Má! Přece nebudete vy, taková krásná a úžasná žena, nosit vytahané spoďáry a zašívanou podprsenku. To stejné platí i o oblečení. Sebevědomá žena se má dost ráda na to, aby chodila šik i doma. Dnes naštěstí existují poměrně levné obchody, takže tenhle „luxus“ si opravdu může dovolit naprosto každá z nás.

6. Změna zážitků

Pokud víte, že vám sebevědomí zničil třeba posměch spolužáků, kteří na vás v páté třídě pokřikovali, že jste tlustá a nevzhledná čarodějnice, vraťte se v duchu zpátky do toho období a představte si, co by vám tehdy v té situaci pomohlo. Třeba si představte, že by ve chvíli, kdy se vám spolužáci posmívají kvůli váze, přijel nádherný kluk na motorce, něžně vás políbil, řekl, že jste krásná, a odvezl by vás od překvapených posměváčků. Takhle si můžete v hlavě přehrát různé situace. Pomůže vám to změnit špatný model, který vám pracuje v hlavě a nahradit ho mnohem lepším.

-int.-

Na co myslíme, to sílí.

Pěkný den, na začátek dovolte otázku? Jak trávíte první dny roku? Jste „zalezlí“ doma a nebo běháte venku? Píšete, čtete, válíte se? Věřte mi, umím si to představit. Proto dnes přicházím s námětem k tvorbě, která zpříjemní ledově klidnou zimu na Vysočině. (Vládne pevně, nemyslíte? Jenom to letos „fláká“ se sněhem, dalo by se říct. Pro někoho může být její lenošení ale radostí.)

Co budeme vlastně tvořit? Pokud budete chtít, sáhnete si do svých snů a necháte na papír přenést všechno to, po čem vaše duše touží. Vytvoříte si obraz toho, co je vaším přáním a toužíte po jeho naplnění právě v tomto roce. Pokud si odpovíte, že „se stejně nesplní“, alespoň máte příležitost si ujasnit, co je pro VÁS nejpodstatnější. A to se v dnešní době přemíry informací, možností, může lehce vytratit a my ustupujeme ze své vlastní cesty. A pokud ani to ne, alespoň se pobavíte. A to za to stojí.

Cílem je vytvoření osobní koláže, představující vaše sny a přání. Nazývá se JANTRA.
K vytvoření vaší osobní JANTRY budete potřebovat:
Papír, nůžky, lepidlo, pastelky, časopisy, noviny, letáky a vlastní upřímný pohled do sebe na to po čem OPRAVDU toužíte.

Nejdříve si sepište vše, co vás napadne. Jak se chcete v tomto roce cítit? Jak chcete vnímat sebe a okolí? Jaké kvality a hodnoty chcete žít ve svém životě. Co potřebujete? Potom si položte prostou otázku: „Proč si to přeji?“ Váš seznam se možná zúží, protože dojdete k tomu, že některá z přání, která jste považovali za podstatná, tak důležitá nejsou. Nebo také jsou. Nicméně se sebe ptejte.

A poté se už vrhněte na tvorbu. Najděte si obrázky, nápisy, cokoli, co vyjadřuje podstatu toho, po čem toužíte. Střed mé osobní jantry tvoří spojené ruce jako symbol lásky a fungujícího vztahu. Můžete i malovat. Fantazie nemá žádné meze. Podstatný je váš svět.

Jakmile skončíte, umístěte svoji jantru pro rok 2012 tam, kde ji budete mít nejčastěji na očích. Ukazujte ji kamarádům a svá přání sdílejte s lidmi, kteří vás přijímají. A závěrem? Uchovejte si otevřené srdce. Ať to, po čem toužíte, má kde zaparkovat. Do uzamčené garáže auto nedáte.

S přáním všeho dobrého

Pavla K.

CITÁTY
O sebevědomí

Jen Gebser: Vše, co se nám stává je pouze ozvěnou toho, kdo jsme.

Oscar Wilde: Cílem života je sebezdokonalování a naším posláním je zdokonalovat sami sebe.

Napoleon Hill: Jestliže neporazíte sebe, budete poraženi sebou.

Brian Tracy: Sebeúcta je pověst, jakou máš sám u sebe.

Jonas Ridderstrale: Problém spočívá v tom, že se až příliš mnoho lidí pokouší být někým jiným místo toho, aby byli sami sebou.

Victor Hugo: Jen jeden div je větší než moře, a tím je nebe. Jen jeden div je větší než nebe, a tím je nitro lidské duše.

Neznámý autor: Bez našeho svolení nám nikdo nemůže ublížit.

Neznámý autor: Sebeúcta předchází úctě druhým.

Tomáš Baťa: Lidí se nebojme, ale sebe.

-int.-

Víte, proč slavíme masopust?

Masopust neboli **karnevalové období** bylo v minulosti období od Tří králů do Popeleční středy. Popeleční středou začíná postní období před Velikonocemi. Maškarní zábava, která probíhala zpravidla na *masopustní úterý*, tedy v úterý před Popeleční středou, byla vyvrcholením masopustu. Název karneval je synonymem masopustu (z italského *carnevale*, vlastně "maso pryč"). Dnes se jako masopust (nebo karneval) označuje zejména toto masopustní veselí (nářečně masopust, šibřinky, fašank, ostatky aj.).

Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období (ostatky, fašank, fašanky, končiny, bláznivé dny, konec masopustu), byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech tancovačky, na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka a v Čechách zabijačka. Výslužka většinou obsahovala huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky.

Masopust končil v noci před Popeleční středou, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu.

Druhý den (na Popeleční středu) naposledy se konzumovaly mastné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

Ilustrační foto

Pranostiky na masopustní úterý

Masopust na slunci - pomlázka u kamen.
Konec masopustu jasný - len krásný.
Krátký masopust - dlouhá zima.
Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.
Bude-li příjemné povětří (v masopustní úterý),bude dosti hrachu.

Pranostiky na popeleční středu

Jaké je počasí o Popeleční středě,takové se drží celý rok.
Suchý půst - úrodný rok.

-int.-

NABÍDKA PLESŮ V DKO

ÚNOR 2012
sobota 11. února – 42. Horácký bál

BŘEZEN 2012

sobota 3. března – 1. reprezentační ples Realitas Partner s.r.o.
host: PETER NAGY

sobota 10. března – Ples Ježka a Dukly

sobota 31. března – Hitrádio Vysočina

Informace: www.dko.cz
Tel.: 567 571 671

PŮLNOČNÍ KOVBOJ

Je asi tak kolem jedné hodiny v noci, v kapse mám poslední stovku do dvacátýho. Marně počítám kolik je to ještě dní. Hlavně musím zítra koupit olej nebo máslo. Spíš olej, ten se tak rychle nekazí. Cukr a kafe. Bez cukru se to dá pár dní vydržet, ale kafe musí bejt. A vitamíny proti nachlazení nebo aspoň aspirin, zase měl soused chřipku, pokolikáté už.

Hotelová klasika či spíš hostelová tragédie. Polívku uvařím bez tuku, ale placky těžko. Jo a prášek na praní. Když pereš bez prášku, tak se ti blechy rozlezou po všem oblečení a stejně pak ten prášek musíš koupit a pak ještě dokupovat desinsekci...

Procházím nočním velkoměstem, ano přes deset let jsme velkoměsto, máme taxíky, noční bus, polytechniku, za městem průmyslovou zónu, letiště, zárodek rychlodráhy, noční život, drahé restaurace i poslední záchyt ráno, kde si můžeš dát při troše štěstí držkovku, pošta je otevřená každý den, velké banky a směnárny taky. Asi jsme, při vší smůle na světových burzách, zbohatli a ani nevíme jak. Lidé z města i lidé ze satelitních městeček a osad celé dny a celé noci nakupují ve velkoměstě v hypermarketech, při troše štěstí přežívají i obchůdky na venkově. Lidé dávno zaplašili vzpomínky na ujeté prodavačky a na podpultové zboží.

Mít tak dost peněz, šel bych na taxík a nechal bych se vozit jen tak. Řekl bych: "Jeďte si kam chcete, kde je naše město nejhezčí, tam mě zavezte, nebo jen tak na kopec, na vyhlídku, nebo jezděte jen tak, jak vás napadne, pořád dokola pět šest ulic a pak zase zpátky..."

Jenomže mám jen tu poslední stovku, v duchu ji stále obracím... Zelená. Universitas Carolinum Pragensis je na ní napsáno...

V popůlnočním rozjímání jsem ji málem přehlédl. Čekala na noční spoj nebo jí nezbylo na taxíka? Zavíraly se jí únavou oči, když jsem prošel kolem ní. "Nespi! Zmrzneš!!!" Hubená, jen tak v kabátě, v džínách. Čistá, upravená. S batůžkem a s kabelou větší než ona sama. Svetr nemá, botečky neodpovídají ročnímu období. Všechno však čisté, nové. To není samo sebou!

"Asi Vám musí být zima, slečno..." "Trochu." "Můžu Vás pozvat na trochu čaje do baru?" "Mají zavříno," hlásek tenoučký, jako když se štěňátko sjede po ledu, upadne a ukvikne. "Znám tady jeden noční bar, který je ještě otevřený. Dáte si se mnou trochu čaje na zahřátí, možná Vás tam nechají pár hodin posedět a ráno můžete na vlak nebo na autobus." "Tak jo."Za chvíli už pohodlně sedíme, slečinka usrkává čajíček a já si dávám oblíbenou kolu, jak jinak. Je z Kolína, přijela do podnájmu v Prostředkovicích, měli ji čekat s klíčema, ale nikdo nebyl doma, tak jela do města sehnat si hotel, ale chudinku nenapadlo, že hotel nestojí dvěstě, ale dva tisíce, které nemá, ráno musí do práce. Někdo jí poradil ubytovnu, ale nikde nemají volno. Asi prochodila celý večer a celou noc, usíná nad šálkem, zavírají se jí oči jak registrační pokladna po měsíční uzávěrce.

No já nejsem žádná sociálka, ale jestli se tahle holka dneska v noci nevyspí, tak usne ráno v tý práci a pak ji akorát vyhodí nebo si způsobí pracovní úraz , a to bude její poslední vzpomínka na naše slavné velkoměsto. Nemůžu jinak, nabízím jí jeden nocleh pod staromládeneckou dekou, ale nelze jinak. Za chvíli si už čistí zuby u nás na patře v koupelně, já si skládám pod sebe bundu na podlahu, džentlmensky uvolňuju postel a za chvíli už Jiřinka dříme, hm, usnula jako když ji do Staré plovárny hodí. Ještě jsem natáhl budíka a pak se rozvalil na podlaze.

Přikryl jsem se velkým starým kabátem po dědovi a převaloval se a nemohl usnout... Bůhví kdo to je, úplně cizí člověk, znám ji dvě hodiny a už si ji beru do postele. Možná si to celé vymyslela, ale proč chtěla zmrznout v noci na lavičce? Už se mi nepodařilo usnout, ale to nevadí, stejně bych býval nespal, kvůli tomu jsem byl přece v noci po barech, abych něco zažil, tak teď to mám tady.

Najednou se otočila a něco nesrozumitelného vykřikla. Řekl jsem jen: "klidně spi, jsem tu s Tebou." Sladce se usmála a zavrněla jako koťátko. Bůhví kolik jí je, není vysoká, tvářička jako andělíček, prstíky ještě nepoznaly těžkou dřinu. Hlavně abych se nedostal do nějakého průseru...

Přeci jen jsem na chvíli usnul, hodiny ukazují šest. Potichu vstávám, jdu do kuchyně vařit čaj. Sousedi z ubytovny významně pomrkávají, padne i nějaká nereprodukovatelná hláška. "Jasně, čtyřikrát!" odpovídám a ostatní uznale pokyvují hlavami. Tady se nic neutají, hlavně když se trochu popíchne lidská závist.

Pokládám hrnky s čajem na stolek. Chvíli čekám až čaj trochu vystydne. Nečekám však až zazvoní budík, ale třesu jí ramenem, po chvíli otvírá oči. "Uvařil jsem čaj, ale nemám nic k jídlu." "To nevadí, babička mi napekla buchty na cestu." Tak tohle by nevymyslel ani Karel Čapek, pánové, tohle se fakt stalo, pravý buchty s mákem na cestu do světa. Usrkáváme čaj, drobíme buchtu a mák a tiše se smějeme, jak jsme vyzráli na noční mráz a zimu. Ukazuju jí svoje doklady, ona vytahuje občanku a legitku na vlak. Měníme si adresy a telefonní čísla. Už nejsme cizí. Dává mi dvě stovky pro pana domácího, dobré účty dělají dobré přátele.

Ještě si skočila na záchod, moc dlouho tam nebyla. Vyhrabal jsem zatím ze staré krabice pohlednici Ankary na památku. Vyprávěl jsem jí o jednom pánovi, který mě našel vysíleného uprostřed cizího města. Řekl mi tenkrát na rozloučenou: "Nic mi nedávej ani neposílej a pozdravuj tam u Vás v Československu všechny dobrý lidi." Což tímto také činím.

Jiřinka si pak ještě zavolala do těch Prostředkovic: dnes už to musí stopro klapnout, její paní domácí se moc omlouvala, včera byla s děckem celou noc na pohotovosti, dnes budou všichni v Prostředkovicích doma a budou se těšit na novou podnájemnici.

Pak jsem ji ještě doprovodil na trolejbus do práce a pak už jen přemýšlel, jak přežiju do dvacátýho bez oleje, pracího prášku, cukru a hlavně bez kafe.

Věnováno památce mojí kamarádky Danuše Fialové.

JS

ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

1.Nekuřte!
2. Sledujte svoji hmotnost, cvičte, choďte na procházky. Vaše tělesná hmotnost by neměla překročit ideální hmotnost pro váš věk a výšku o více než 5 kg.
3. Jezte pestrou stravu.
4. Každý den si dopřejte dostatek zeleniny a ovoce, nejlépe v syrovém stavu.
5. Přidávejte do jídla složky s vysokým obsahem vlákniny(snězte denně alespoň 800 gramů různých obilnin, luštěnin nebo brambor).
6. Odstraňte ze svého jídelníčku tučná jídla.

7.Omezte spotřebu cukru.
8. Omezte spotřebu hovězího masa, šunky, slaniny, salámů a dalších uzenin.
9. Jídlo zbytečně nepřesolujte, chuť upravujte raději kořením a bylinkami.
10. Nejezte potraviny, které by mohly být dlouhým skladováním při běžné teplotě kontaminovány plísněmi.
11. Omezte potraviny připravované na dřevěném uhlí nebo na otevřeném ohni. Uzené maso konzumujte jen zřídka, vyhněte se spáleným jídlům.
12. Omezte alkohol.
13. Chraňte kůži před přímým slunečním zářením.

-int.

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
OPERAČNÍ PROGRAM LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST
PODPORUJEME VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

O. s.VOR Vás srdečně zve na

ČERNOBÍLOU PÁRTY

která se uskuteční

v pátek 17.2.2012

od 15,00 h.do 18,00 hodin

v Centru prevence – Klub VRAK BAR Jihlava (sídliště U Pivovaru)

S sebou: * malé občerstvení na rautový stůl
* oblečení v kombinaci černobílé
* je možné vzít i své blízké – manžele/lky,přítele/přítelkyně,sourozence
* vstupenky si vyzvedněte v kanceláři Voru u Renaty

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM PROSTŘEDNICTVÍM OP LZZ A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČR.

OHLÉDNUTÍ

Dne 14. 12. 2011 se v budově CDS VOR uskutečnila vánoční besídka.

Tento rok jsme o pomoc při vytváření programu požádali studenty ze Soukromé vyšší odborné školy sociální v Jihlavě. Projektová skupina „Šťastná mince“, která organizuje v rámci školy projekty i pro jiné cílové skupiny a organizace přispěla zábavnou soutěží „Riskuj“, které se účastnili klienti i zaměstnanci. Studenti měli připravené i vlastní cukroví a dárečky pro všechny zúčastněné.

Po skončení následovala volná zábava. Klienti ji využili k tomu, aby si rozdali vlastní dárky, ochutnali cukroví, popovídali si a někteří si i zatancovali.
Vánoční besídka byla příjemným zastavením v předvánočním čase.

KONTAKTY

Redaktorka časopisu:

Lenka Vaňhová

O. s. VOR JIHLAVA

Komenského 36a

586 01 Jihlava

Tel.: 567 215 011

email: l.vanhova@os-vor.cz

ZAMĚSTNANCI VORU

Ing. Eva Kantorová vedoucí CDS VOR	567 213 700	e.jarosova@os-vor.cz
Mgr. Martina Přibylová odborná vedoucí sociálních služeb	567210 861	m.pribylova@os-vor.cz
Vladimíra Chovancová, DiS. vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	v.chovancova@os-vor.cz
Renata Nápravníková vedoucí kreativní dílny	567 215 011	r.napravnikova@os-vor.cz
Lenka Vaňhová, DiS. vedoucí služby chráněné bydlení	567 215 011	l.vanhova@os-vor.cz
Jiří Prášek, DiS. vedoucí sociálně terapeutické dílny	567 210 594	j.prasek@os-vor.cz
Mgr. Martin Šťastný klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz