

ZAHRADNÍČEK

vydává Centrum pro seniory Zahrada ve spolupráci s jeho uživateli

✦ Příspěvky našich uživatelů

✦ Radio Pohoda

✦ Velikonoce

✦ Knihovna

✦ Co nás čeká?

✦ Odkud pocházíme - Chvalčov

✦ Něco pro zdraví

✦ Nové aktivity v CPS

✦ Trénink paměti pro každý věk



Datum vydání: **7. 4. 2014**
Číslo vydání: **2**
Rok vydání: **2014**
Neprodejné

Vážení čtenáři a obyvatelé Centra pro seniory Zahrada,
na začátku je třeba omluvit se Vám všem za malé zpoždění. V minulém čísle našeho čtvrtletníku jsme Vám slibovali, že na to další se můžete těšit již v lednu letošního roku. Spousta povinností a nedostatek času nám nedovolilo tento slib splnit a nové vydání našeho Zahradníčku Vám přinášíme až nyní, s téměř tříměsíčním zpožděním. Doufáme ale, že jste se o to víc na nové číslo těšili. Do budoucna se určitě polepšíme, ale vzhledem k tomu, že náš Zahradníček nebude vycházet pravidelně, termín dalšího vydání Vám raději slibovat nebudeme a Vy se tak necháte snad mile překvapit.

První číslo našeho časopisu mělo velký úspěch, Vaše ohlasy byly opravdu velké a nás to velmi mile překvapilo i potěšilo. Jsme rádi, že Vám občas můžeme nabídnout takové zpestření a doufáme, že i další čísla, která se Vám dostanou do rukou, budou tak úspěšná jako to první.

Přeji Vám příjemné listování a hezké chvíle strávené při čtení nových článků, prohlížení si fotografií z prostředí našeho domova a řešení kvízů či hádanek, které Vám nové číslo přináší.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovníce

Obsah

1. Co nás čeká a nemine	4
2. Aktivity v CPS	5
3. Canisterapie aneb terapie za pomoci psa.....	7
4. Duchovní služba v CPS	8
5. Pletení obvazů pro malomocné	10
6. Akce, které jsme od nového roku společně prožili.....	11
7. Velikonoce.....	13
8. Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?	16
9. Něco pro zajímavost	22
10.	
Něco pro zdraví	23
11.	
Cvičení pro zdraví i pro radost.....	25
12.	
Příspěvky našich uživatelů	27
13.	
Testy, křížovky, kvízy apod.....	29
14.	
Na závěr	30

Co nás čeká a nemine

Plán pravidelných aktivizačních činností:

	DOPOLEDNE 9.15-10.30 hodin	ODPOLEDNE od 14.00 hodin
PONDĚLÍ	<u>KONDIČNÍ CVIČENÍ</u> - Mgr. Šárka Ptáčková	
ÚTERÝ	<u>MUZIKOTERAPIE</u> - p. Naděžda Nováková	<u>BIBLIOTERAPIE</u> - p. Zdenka Zelová /každý sudý týden/
STŘEDA	<u>TRÉNINK PAMĚTI 1</u> - p. Naděžda Nováková <u>TRÉNINK PAMĚTI 2</u> - Mgr. Ludmila Hefková	<u>ČTENÍ BIBLE</u> - Mgr. et Mgr. Radmila Platková /nákupy – p. Naděžda Nováková/
ČTVRTEK	<u>CANISTERAPIE</u> - p. Marie Lacná <u>ŠIPKY SPORTOVNÍ</u> - Mgr. Ludmila Hefková	<u>ŠIPKY REKREAČNÍ</u> - Mgr. Ludmila Hefková
PÁTEK	<u>SKUPINOVÁ ČINNOST PRO ODDĚLENÍ „B“ + ZOOTERAPIE</u> - p. Naděžda Nováková	<u>TANCE V SEDĚ NA ŽIDLÍCH</u> - Mgr. Ludmila Hefková

Plán akcí na druhou polovinu roku 2014

V letošním roce plánujeme opět různá hudební vystoupení, o kterých vás vždy informujeme na nástěnkách, nyní již i prostřednictvím radia Pohody. Také se společně chceme vydat za poznáváním Bystřice i jejího okolí, chceme uskutečnit projížďku městem. Podle vašeho přání a zájmu zorganizujeme výlet do ZOO, květné zahrady v Kroměříži nebo na jiná místa. V létě uspořádáme zahradní opékačku, společně si zazpíváme a zavzpomínáme a určitě nás čeká ještě spousta dalších akcí, na které se můžete těšit...

Aktivity v CPS

Naše knihovna

Již od samotného počátku zahájení provozu našeho Centra odvážné uživatelky pustily do provozu knihovny. Tímto bychom chtěli velmi poděkovat paní doktorce Lence Kuhlové, paní Věře Doleželové a paní Františce Zicháčkové nejen za založení knihovny, ale také za jejich péči, kterou knihám a celé knihovně věnují. Jejich zásluhou je



vytvořený systém, a tak s lehkostí můžete v knihovně najít knihy podle abecedy i žánru, který vás zajímá. Postupně se nám knihy hromadily tak, že v současnosti se jich tu nachází přibližně 1000. Můžete zde najít detektivky, romány, povídky, cestopisy, básně a sbírky básní, životopisy, historická literatura, různé příručky, literatura naučná, různé časopisy a jiné.

Knihovna je otevřena každé **úterý a čtvrtek od 16 do 17 hodin** a pro ty, kdo do knihovny ještě nezavítal – nachází se v 1. patře na oddělení C.

Čtenářský kroužek

V rámci **čtení knih** probíhá v našem Centru **každé pondělí ve 14:15 hodin** také **čtenářský kroužek**, a to pod vedením aktivizační pracovnice Nadi Novákové. Čteme zábavnou literaturu (Slovácko sa nesúdí), naučnou literaturou (Legendy a mýty z celého světa) i básně (Wolker, Florian, Žáček, Neruda, Sládek) a jiné.



Biblioterapie

2x do měsíce v úterý (v sudé týdny) dochází do naší knihovny paní **Zdenka Zelová** z Městské knihovny Bystřice pod Hostýnem a vede kroužek **biblioterapie**, na kterém si společně můžete povídat o knihách,

spisovatelích, rozebírat kapitoly z vybraných knih. Také si můžete jejím prostřednictvím objednat knihy z Městské knihovny, které vám sama přinese.

Vysílání radia Pohoda

V únoru jsme zahájili vysílání radia POHODA, prostřednictvím něhož nás každé ráno přibližně v 8:45 provází příjemný hlas paní Ludmily Hefkové. S ní každé ráno někteří z nás vstávají, někteří si již vychutnávají její slova po snídani v klidu svého pokoje. Jejím prostřednictvím se dovídáme zajímavosti z historie na každý den, narození významných osobností ze současnosti i minulosti, výročí různých událostí apod. Také nám připomene, jaké akce se dnes konají, na jaké aktivity se můžeme zajít podívat, na co se můžeme těšit k obědu a na závěr nás potěší vtipem, moudrou radou či citátem. Za vysílání radia POHODA jsme moc rádi a Lidušce Hefkové tímto také děkujeme.

Tanečky pro seniory

Pohybová aktivita je pro nás všechny velmi důležitá. Proto jsme s radostí uvítali nápad paní Ivy Apolenářové na uskutečnění tzv. tanečků. Pohybová aktivita a zejména tanec přispívá ke zlepšení zdravotního stavu, může nám ale hlavně zlepšit náladu, vytrvalost a kondici. Jedná se o cvičení na rytmickou hudbu vsedě na židli, které je speciálně sestaveno s přihlédnutím na seniorský věk, proto se toho nikdo nemusí zaleknout. Cíleně se procvičují jednotlivé partie těla, koordinace pohybů i paměť. Přijdete si nejen zatancovat, rozhýbat tělo, ale také si společně popovídat a pobavit se. Tanečky v našem Centru se konají každý pátek ve 14:30 ve velké jídelně. Ti, kdo už tanečky navštěvují, mi dají jistě za pravdu, že odcházejí s krásným pocitem a plní energie.

Šipky

Od letošního roku si můžeme také společně zasoutěžit a utkat se v šipkách. Je to aktivita jak pro muže, tak i pro ženy. Šipky jsou k dispozici komukoli v kulturní místnosti na oddělení F. Každý čtvrtek v dopoledních i odpoledních hodinách probíhá pravidelný trénink pro sport i zábavu (viz. plán aktivit).



Canisterapie aneb terapie za pomoci psa

Pravidelně každý čtvrtek dopoledne dochází do našeho centra pro seniory paní Maruška Lacná se svojí fenkou Bájou, potěšit naše obyvatele. O tuto aktivizační činnost je velký zájem. Všichni po skončení odchází na své pokoje s dobrou náladou.

Bája umí na povel každého podat packu, štěknout, hledá klientem schovaný předmět, donese hozený míček, točí se kolem nohy svého pána, válí sudy, přináší dobrý pocit i v poloze vleže s klientem na žíněnce, nebo v lůžku atd. Paní Lacná dochází i za klienty imobilními na pokoj.

Canisterapií se rozumí léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí, není pochyb. Ale už dávno to není jen o radosti, kterou psi lidem přináší.

Canisterapie může mít formu individuální nebo kolektivní. Využívá se různých druhů plemen, s průkazem původu, ale i bez něj.

Kontakt se psem představuje účinné rozptýlení pro lidi trpící psychickými poruchami, depresí nebo pro ty, kteří se cítí opuštěně, anebo prostě jen mají rádi zvířata.

Canisterapii lze úspěšně zařadit do okruhu sociální rehabilitace. Vykonavatel této činnosti však musí mít kompetence v oblasti sociálních dovedností (komunikace s lidmi, empatie, zvládnání rizikových situací, náhled do psychologie člověka, znalost diagnóz zejména u cílové skupiny, kterou psem ovlivňuje apod.)

Aby mohla canisterapeutka provádět tuto činnost, musí úspěšně vykonat canisterapeutické zkoušky.

Naděžda Nováková, aktivizační pracovnice

Duchovní služba v CPS

Věřím, že většina z vás ví, že v Zahradě je k dispozici také duchovní služba (služba nemocničního kaplana), zahrnující možnost rozhovorů, četby duchovní literatury, společné modlitby a podobně. Pro tuto službu je nutné získat pověření církve, v mém případě arcibiskupa olomouckého, a samozřejmě také patřičné vzdělání, které si stále doplňujeme a rozšiřujeme. V olomoucké arcidiecézi působí v současné době 20 katolických nemocničních kaplanů, mužů i žen, kteří pracují v nemocnicích, domovech pro seniory a psychiatrických léčebnách.

Osobně tuto službu vykonávám od února loňského roku v Domově pro seniory Radkova Lhota a od června také zde v CPS Zahrada. Mým hlavním úkolem je věnovat se individuálně těm, kdo o to projeví zájem. Nezáleží na příslušnosti k církvi či vašem světovém názoru - jsem zde pro každého, ať už je věřící či ateista. Nejčastějším přáním mých klientů je popovídat si o těžkostech, ale i radostech života, o jejich duchovním životě či starostech, které je právě trápí. Také předčítání Bible a duchovní literatury, společná modlitba v soukromí na pokoji či společně v kapli a společné hledání odpovědí na otázky týkající se duchovního života či života církve patří k mým pravidelným činnostem. S tím vším, ale také s jakýmkoliv jiným přáním, se na mne můžete obracet a já se vám budu snažit vyhovět, nebo aspoň poradit tam, kde nemůžu pomoci sama. Pokud budete mít zájem, mohu vám zajistit návštěvu duchovního kterékoliv církve registrované v ČR, jelikož pravidelně do Zahrady dochází pouze katolický kněz.

Mimo individuální péči zajišťuji také společné akce. Především je to pravidelné středeční čtení Bible ve společenské místnosti na odd. F, kde nejenom předčítám z Bible, ale také o přečteném diskutujeme, přibližujeme si historické pozadí biblických událostí a podobně. Nepravidelně, cca 1x za měsíc, se tamtéž scházíme k promítání křesťansky zaměřených filmů. Zatím to byly dva dokumenty o sektách, ale již plánujeme další setkání nad nějakým zajímavým snímkem z křesťanského prostředí.

Všechny tyto služby jsou pro vás samozřejmě bezplatné.

Mojí zálibou je folklór a lidové zvyky, proto čas od času připravuji také různé programy k obdobím, která s sebou přináší běh roku (advent, Vánoce, Velikonoce...) – zatím poslední bylo promítání o masopustu a s ním spojených zvycích. A protože být vám nablízku je mojí velkou radostí, s nadšením se zapojuji také do akcí, které se v Zahradě konají, ať už se jedná o sport či právě zvyky spojené s různými obdobími roku. Mohli jste mě potkat v roli sv. Mikuláše, předsedy olympijského výboru nebo starosty masopustního průvodu.

Těšit ty, kdo jsou smutní, radovat se s těmi, kdo jsou veselí, být s těmi, kdo se cítí osamělí, pomáhat vám nést vaše starosti a bolesti a rozdávat radost a smích – to je to nejkrásnější, co mě v životě mohlo potkat, a já jsem vděčná Bohu i lidem, kteří mi takovou službu druhým umožňují.

Mgr. et Mgr. Radmila Platková, nemocniční kaplan

Pletení obvazů pro malomocné

„Cokoliv jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratří, mně jste učinili.“ (Matouš 25,40)

Arcidiecézní Charita Olomouc a občanské sdružení Omega plus Kyjov organizují v naší republice velmi důležitou pomoc nemocným lidem v Africe a Indii. Celá řada dobrovolnic plete obvazy z materiálu dodaného Charitou a pomáhá tak pacientům, kteří se doléčují po prodělané lepra (malomocenství). Upletené obvazy odesílají organizátoři do leprosárií, tam je dostanou vyléčení pacienti, kteří si jimi ošetřují již zhojené rány až do úplného vyléčení. Sami si je doma perou a opakovaně používají k převazům ran, protože dojíždění do nemocnic je složité a někdy i nemožné. Tyto obvazy je možné i vyvařit, takže je pacient může bez obav používat jako vrchní obvazový materiál delší dobu a tím se ušetří nemalé finanční částky za jednorázové obvazy. I zde v Zahradě je několik žen, které se pletení pilně věnují, každá podle svých možností a sil, a prokazují tak velkou službu neznámým lidem ve vzdálených zemích. Je to pomoc nedocenitelná, protože podobné obvazy nelze koupit v žádném obchodě. A především – je to pro obdarované důkaz toho, že daleko v České republice, o které možná ani neví, kde leží, na ně někdo myslí a chce jim pomoci.

Všem pletačkám patří velký dík!

Mgr. et Mgr. Radmila Platková, nemocniční kaplan

Akce, které jsme od nového roku společně prožili

Přivítání nového roku

Na začátku roku jsme si pro vás připravili malé překvapení, jistě si vzpomenete na scénu se třemi sudičkami, zejména na tu poslední, tak trochu popletenou, nakonec však i ta k nám cestu našla. 6. ledna jsme se tedy společně rozloučili se starým rokem a s otevřenou náručí jsme přivítali rok nový. Tak jako sudičky přistupují ke kolébce s malým, právě narozeným dítětem a věští mu osud, tak i my jsme přišli dát novému roku do vínku jen to nejlepší. A co jsme mu přáli? Aby byl pro všechny lidi šťastný, plný radosti, vzájemného porozumění a lásky. Ještě předtím jsme se důstojně, s láskou a úctou rozloučili s rokem starým, prohlédli jsme si fotografie z celého minulého roku, které nám připomněly různé akce a společně prožité chvíle. Nechyběl také společný „novoroční“ přípitek obyvatel a zaměstnanců. Navzájem jsme si popřáli do nového roku hlavně zdraví a dobrou náladu, aby nás i v těžkých chvílích neopustila. Za hudebního doprovodu na housle Lidušky Hefkové jsme si zazpívali koledu „My tři králové“, protože 6. ledna je právě svátek Tří králů. Všichni, kdo se přivítání roku zúčastnili, mi dají jistě za pravdu, že to byl velmi pěkný, ještě sváteční čas



1. Zahradní olympiáda

Krátce po skončení ZOH v Soči se v našem Centru pro seniory konala 1. Zahradní olympiáda. Z našich obyvatel se stali nadšení sportovci, kteří absolvovali sedm netradičních disciplín. K vytvoření dokonalé olympijské atmosféry přispělo také slavnostní zahájení her se vztyčením olympijské vlajky a zapálením ohně. Do boje o medaile se ve zvláštní kategorii zapojili také zaměstnanci. V celé Zahradě zavládl sportovní duch, důkazem čehož byl bouřlivý potlesk při předávání cen nejúspěšnějším sportovcům. To bylo součástí slavnostního zakončení Zahradní olympiády, které proběhlo

následující den. Tím však sportování u nás neskončilo. Věnujeme se tréninku šipek a s pěkným počasím budeme pokračovat loni hraním petangue a nově také vyzkoušíme ruské kuželky.



Masopust

Začátkem března jsme si připomněli starou lidovou tradici masopustu. Průvod masek s medvědem v jeho čele přišel mezi obyvatele, kteří obdivovali nápadité kostýmy. Rej masek byl zahájen tancem s medvědem, společným čardášem a pak se masky vydaly mezi obyvatele, aby je potěšily svou přítomností, případně si s nimi i zatančily. K tanci hráli muzikanti na housle a harmoniku, nechyběly tradiční koblihy a káva. Úsměvy na tvářích obyvatel byly důkazem jejich spokojenosti a současně povzbuzením pro zaměstnance.



Velikonoce

Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, který je oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku pesach, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. Velikonoce se slavily ještě v době předkřesťanské. Slovanský název svátku, Velikonoce, se vztahuje na "velikou noc", v níž byl Kristus vzkříšen. Na velikonoce se křesťané připravují 40 denním obdobím nazývaným postní doba, které začíná Popeleční středou.

Pravidla pro určení data Velikonoc stanovil roku 325 První nikajský koncil. Podle nich připadají velikonoční svátky na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplněk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Letos Velikonoční neděle připadá na 20. dubna, velikonoční pondělí tedy na 21. dubna.

Svatý týden

Svatý týden neboli Pašijový týden je významné období křesťanského liturgického roku, ve kterém si křesťané připomínají poslední týden Ježíšova pozemského života, jeho smrt na kříži a vzkříšení. Některé dny Svatého týdne jsou označeny zvláštním přívlastkem: Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílá sobota.

Zelený čtvrtek - Český přívlastek zelený byl převzat z němčiny, kde zkomolením původního názvu Greindonnerstag (lkavý čtvrtek) vznikl Gründonnerstag (zelený čtvrtek). Podle pověry se v tento den jedla zelená strava (špenát, zelí atd.), aby byl člověk celý rok zdravý. O Zeleném čtvrtku se při liturgii naposledy rozeznívají kostelní zvony a utichají až do velikonoční vigilie ("odlétají do Říma") místo zvonů a zvonků nastupují řehtačky, klapačky a hrkači.

Velký pátek - Na Velký pátek se připomíná smrt Ježíše Krista na kříži. Na Velký pátek je půst od masa a půst újmy (to znamená nejíst maso a moci se dosyta najíst pouze jednou za den). Koná se obřad zvaný uctívání kříže (tento den není sloužena mše svatá). Na Velký pátek se podle lidových zvyklostí nesmí prát prádlo, pracovat v sadu ani na poli a nic půjčovat.

Bílá sobota - Bílá sobota je den, kdy Ježíš ležel v hrobě. Je to den ticha, křesťané prodlévají u hrobu Pána, rozjímají nad jeho utrpením a smrtí a po celý den nekonají žádné liturgické obřady. Po západu slunce (tj. v sobotu večer) začíná velikonoční bdění (vigilie), a tím začíná slavnost Kristova vzkříšení. Název Bílá sobota pravděpodobně pochází od bílých křestních rouch křtěnců, kteří přijali křest právě o Velikonoční noci (vigilii).

Velikonoční neděle, Boží hod velikonoční

Slavnost Zmrtvýchvstání Páně je největší slavností křesťanského církevního roku, při níž se slaví Kristovo vzkříšení a vítězství nad smrtí.

Velikonoční pondělí - Velikonoční pondělí je dnem, který následuje po neděli Zmrtvýchvstání Páně. V našem prostředí je spojeno s nejrůznějšími tradicemi a zvyklostmi, které lze zařadit k přechodovým rituálům končící zimy a nastávajícího jara.

V Česku je prastarou tradicí hodování a **pomlázka**. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: *"Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný..."*

Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené



vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění. Jiný výklad pomlázky je odvozen od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“ kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života. V mnoha kulturách je **vejce** symbolem plodnosti, života a vzkříšení. V souvislosti s lidovou tradicí vznikl zvyk tato vejce malovat; důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době. V křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtelnosti.

Dalším velikonočním symbolem je **Beránek**, který představoval v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Kočky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a pálení v příštím roce o Popeleční středě.

I my společně Velikonoce oslavíme a proto týden před Velikonocemi budeme věnovat tradicím a zvyklostem, které se k Velikonocím pojí. V pondělí se společně pokusíme uplést pomlázku neboli „ tatar“. V úterý si upečeme velikonočního beránka, ve středu a ve čtvrtek nabarvíme vajíčka, které potom v pátek během bohoslužby v kapli CPS pan farář požehná.

Čerpáno z různých internetových zdrojů, zejména www.wikipedia.cz, www.velikonoce.com a další.

Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?

Milí čtenáři, v této části našeho časopisu bychom Vám rádi nabídli něco málo o městech či obcích, kde jste se Vy, naši uživatelé narodili, kde jste prožili své dětství či odkud jste přišli k nám. V minulém čísle jste se mohli dozvědět pár zajímavostí o Bystřici pod Hostýnem, nyní se spolu pojdme podívat do nedaleké obce **Chvalčov**...

CHVALČOV



Základní informace:

Chvalčov je malá obec s 1660 obyvateli v průměrném věku 41,5 roku rozkládající se na celkové rozloze 2 296 ha. Na území obce je několik přírodních rezervací, značené turistické trasy, rekreační střediska a v zimě možnost využití lyžařských areálů, včetně lyžařských vleků. Na území obce je Základní škola, Mateřská škola, SOS dětská vesnička, Domov pro osoby se zdravotním postižením Javorník a Výchovný ústav pro mládež s lesnickým odborným učilištěm.

Chvalčov se nachází na úpatí hory Svatý Hostýn, v údolí mezi trojvrším Svatým Hostýnem, Obřany a Javorníkem. Obec přímo navazuje na Bystřici pod Hostýnem a vznikla sloučením obcí Chvalčov a Chvalčova Lhota v roce 1951. Chvalčov je členem Podhostýnského mikroregionu.

Zajímavosti z historie obce:

O tom, kdy skutečně vznikla vesnice Chvalčov a Chvalčova Lhota toho mnoho nevíme, a tak je to u většiny obcí v naší zemi. Jistotu o existenci té které obce dávají až psané záznamy a v nich se jména Chvalčova a sousední Lhoty objevují vedle sebe v roce 1369. V tehdejších zápisech se hovoří o osadě Lhotka ležící mezi Bystřicí a Chvalčovem. Posléze v latinském zápisu z roku 1447 čteme "Chwaliczow" a "Lhotka", teprve od 17. století se začíná objevovat pojmenování Chvalčov tak, jak je dnes obvyklé. Historie obce je spojena s obřanským hradem a bystřickým panstvím. Spolu s ním prodělala všechny vzestupy i pády, zažila změny majitelů i pánů.

V roce 1955 získal panství Chvalčov Přemek z Víckova, po jeho smrti se stal majitelem panství Vilém z Víckova, následovala jeho sestra Bohunka, která jej v roce 1613 vložila do rukou svého manžela Václava Bítovského z Bítova, po něm získal panství hrabě Jan Rottal. Doba 30-leté války poznamenala Bystřicko a okolí hrůzným způsobem, vypalování a drancování nebralo konce, následky byly děsivé. V roce 1674 byl sepsán v každé vsi a městě na panství hraběte Rottala soupis usedlostí. Chvalčova Lhota a Chvalčov jsou uvedeny společně, celkově 35 gruntů, z toho 31 osedlých a 4 pusté. Tehdejší občané byli vedeni především jako poddaní, robota byla běžná věc. V 19. století dochází k významnému kulturnímu a ekonomickému rozmachu celého regionu. Následují velké společenské a historické změny, 20. století poznamenalo historii obce hrůzami obou světových válek. Obě války stály naše občany mnoho obětí, rodiny zůstávaly bez živitele, bez majetku. Následující období socialismu vyvolalo mnoho nadějí, přineslo rozvoj i úpadek. Chvalčov je malá obec počtem obyvatel, ale prodělala si své, aby uchránila svůj název a nezmizela z map a slovníků. Chvalčov byl původně název části obce nad hospodou "Pod Lipami" (směrem k Tesáku), Chvalčova Lhota, jak se říká "Lhotka", pak od hospody směrem k Bystřici p. H. Chvalčov, jak ho chápeme nyní, vznikl spojením těchto dvou částí 19. srpna 1951. Na toto spojení si občané rychle zvykli a většinou ho vítali. Obec brzy prosperovala. V polovině 70. let, v době tzv. centralizace, se stal Chvalčov místní částí Bystřice p. H. přes velký nesouhlas občanů. Z obce se stala příměstská část a její zvelebování byl bystřický okrajový problém. Chvalčov upadal. Z prosperující obce se stalo neudržované předměstí Bystřice. V roce 1989 vzniklo z podnětu hasičů na konci roku Občanské fórum, z prvních dvou schůzí vzešel návrh na osamostatnění Chvalčova. To se pak stalo 26. února 1990 a obec byla opět samostatná. Starostou byl v tehdejší době pan Zdeněk Sedlář, v současnosti je to pan Ing. Antonín Stodůlka.

(převzato z webových stránek obce Chvalčov)

V příštím vydání se můžete těšit na povídání o obci Slavkov pod Hostýnem.

Vážení čtenáři,

při studování materiálů k napsání článku o obci Chvalčov jsem narazila na krásné povídání o naučné stezce v této obci a je více než jasné, že si jej nemůžu nechat pro sebe...

Naučná stezka "Chodník Masarykových"

Trasa je prozatímne označena modrými kolečky. Na trase jsou umístěny informační tabule s popisem zajímavostí, fauny a flóry. Stezka začíná naproti domu č. 401 ve Chvalčově, končí nad Schwaigrovkou. Je dlouhá 5,5 km.

Proč "Chodník Masarykových"? Dne 5. srpna 1993 uběhlo 70 let od odhalení pamětní desky na domě č. 401 ve Chvalčově. Jak píše bystrický rodák prof. František Táborský, má všem připomínat, že v tomto místě započala politická dráha jedné z nejvýznamnějších postav našich dějin - T. G. Masaryka. V rámci malé slavnosti k 70. výročí pamětní desky se ve Chvalčově spolu s bystrickým Sokolem rozhodli otevřít naučnou cestu "Chodník Masarykových".

Něco málo z historie: Psal se rok 1898. Profesor T. G. Masaryk se svěřil svému příteli Fr. Táborskému, že by chtěl spolu se svou rodinou prožít prázdniny v Bystřici pod Hostýnem. Přál si dvě světnice a možnost stravování. Fr. Táborský mu doporučil pobyt u rodiny Skálových ve Lhotce, nyní dolní části Chvalčova. Pan Skála, bývalý hostinský na Hostýně, koupil ve Lhotce dům a celý ho opravil. Paní Skálová byla velmi dobrá kuchařka, v domě vládla pořádek a čistota. Prostředí se profesoru Masarykovi zamlouvalo a tak koncem června 1898 on, paní Charlie G. Masaryková, Herbert, Alice a Jan, tehdy středoškoláci, a malá Olga přibyli do Chvalčova. Olga v místní škole dokončovala 2. třídu. Paní Masaryková s dětmi podnikala často výlety do hor. Na cestách je doprovázel Fr. Táborský. Jejich putování často končilo - opět citace Fr. Táborského - *"v zajímavém domku jednopatrovém s pavláčkou dokola kolem a s věžičkou uprostřed střechy, v přízemku bydlel hajný Uruba a tetička Urubka, jak jste tam přišli, nabídla chleba, ej, jak chutného, a másla k němu skvostného a chtěl-li kdo a byla-li smetany anebo kyšky (kyselého mléka), nahoře pak, v patře, zřízeného za lepších pro šlechtu časů pro loveckou společnost, aby se tam po namáhavé práci občerstvila, v celém*

tom patře bydlel tehdy dobrý kamarád hastrmanův, krysařův, Krakonošův a všech potulných Ahasverů, velkých i drobných, malíř vysokonohý, s velkým skřipcem na nose, s šibalským úsměvem a s dětským srdcem - Hanuš Schwaiger se svou mladou ženuškou Josefinou neboli, jak on říkal, "se svým Pepíkem". A Schwaiger byl přítelem Masarykovým, znali se už z Vídně.

Kdo znáte alespoň trochu Chvalčov, pojd'te se s námi projít...Kudy?

Chodník začíná poblíž pamětní desky na domě č. 401, který si zachoval svůj charakter a pěkný vzhled dodnes. Přejdete můstek přes Přední potok a kolem hospody u Králů směřujeme ke kapličce a dále podél domků až k odbočce kolmo vlevo. Naproti odbočky je autobusová zastávka a pomník padlým z 1. světové války. V domku nalevo od pomníku bývala kovárna, časté místo zastavení prof. Masaryka. Obzor uzavírá úbočí Hostýna s rozhlednou na vrcholku. Chodník pokračuje k zadnímu potoku - Bystřičce. Přejdete most a za ním je fotbalové hřiště. Dáte-li se 200 metrů vlevo podél Bystřičky, přijdete k Dětské vesničce SOS. Vy však vážení přátelé, můžete pokračovat dál Chodníkem. Ten povede podél hřiště a malým, krátkým stoupáním do "kopců". Projdete úzkým lesíkem a najednou jsou před vámi pole. Procházíte mírně zvlněným povrchem Kelčské vrchoviny. Její plochý povrch přechází v impozantně vystupující Hostýnské vrchy.

Chodník pokračuje bez stoupání, pak zahýbá vlevo a po chvílce mírného stoupání doporučuji zastavit se pod Kozincem, ještě než přijdete k prvním stromům. Napravo se vám otevře krásný pohled do údolí Bystřičky. Vidíte Hostýn, Obřany, část hřebene Kelčského Javorníku, pod nimi na jejich úpatích louky, chaty, domky. V pohledu převažuje les, který zatím souvisle porůstá vyjmenované vrchy. A teď jděte, prosím, dál po značce až k lavičce u lip. Od lavičky se vám otevře další široký výhled. Pozorujete, jak se liší od předešlého? Před vámi je Bystřice p. Host. s okolím. Obzor nalevo vroubí podhostýnský kopeček Vinohrádek, kde se snad kdysi pokoušeli pěstovat víno, dále pak Bedlina, navršená prý Tatary při jejich vpádu na Moravu ve 13. století. Kelčská vrchovina pozvolna přechází do Hornomoravského úvalu. Na dalším úseku Chodníku Masarykových vystřídá idylu rovin krása lesa. Směřujete nevelkým stoupáním na hřeben Kozince. Obklopují vás buky

sem tam dub. Část úseku vpravo tvoří téměř čistý habrový les, krásný po celý rok. Na Kozinci jsou vysázeny i smrky, hlavně vlevo od hřebene. Tam můžete objevit i jedle. Za nejvyšším bodem Kozince vás obklopí převážně břízy. Sejdete pomalu dolů k myslivecké chatě. Oblast Kozince patří od července 1989 do Přírodního parku Hostýnské vrchy.

Chodník pokračuje loukou. Na ní překročíte pomyslnou hranici mezi Kelčskou vrchovinou a Hostýnskými vrchy. Dívejte se občas vpravo i vlevo. Budete odměněni dalekými výhledy. Obzor se posune ještě dál, než byl u lavičky pod Kozincem. Odsud vidíte a pochopíte, proč se v Bystřici pod Hostýnem říká "brána Valaška". Pohodlně se usadila pod ústím chvalčovského údolí a stala se tak vstupním místem na cestě do nitra hor.

Památná hora Moravanů, Hostýn, má doloženo osídlení od mladší doby kamenné. Od dávných dob byl Hostýn kultovním střediskem. Sídli na něm Keltové, jejich hradiště převzali Slované. Hostýn je opředen pověstmi. Podle nich na něm byli a učili Cyril a Metoděj. Jiná pověst vypráví, že roku 1241 byli pod Hostýnem poraženi Tataři za pomoci Panny Marie. Od konce 18. století je na Hostýně katolický kostel a Hostýn je významným poutním místem moravských katolíků. Kámen z Hostýna je i v základech Národního divadla. Vrchol Hostýna dodnes skrývá za prastarými, dobře pozorovatelnými valy, mnohá tajemství.

Louka končí pod zalesněným kopcem Hradištěm, kde byl kamenolom. Chodník se stáčí doprava a chatovou oblastí vás přivede ke Korytu, zdroji výborné pitné vody. Teď půjdete chvíli asfaltovou cestou z kopce. Pod vámi je Chvalčov, naproti strmý svah Hostýna. Nalevo od cesty můžete zpozorovat zbytky valů, patřících zemanské tvrzi zaniklé koncem 15. století.

Sejdeme až ke kapličce a u ní zabočíte doleva. Za chvíli se octnete mezi novými, pěkně upravenými domy, procházíte podél chat, postavených na úbočí Javorníku. Pod vámi je údolí Chvalčova a jeho horní část, Říka. Značka vás přivede až k říčce Bystřičce. Za mostem přes ni vidíte hotel Říku. Chodník nyní sleduje tok Bystřičky, protíná silnici a ztotožní se na chvíli se žlutou značkou. Z úpatí Javorníku přejdete na úpatí Hostýna, skončí hustá vesnická zástavba, jste v lese. Voda Bystřičky opakovaně přepadává uměle

vybudované splávky, a pokud půjdete tiše, můžete uvidět skorce, konipasy, zalétají sem čápi bílí i černí, občas se objeví i ledňáček, ve vodě zahlédnete pstruhy. Ujdete asi půl kilometru a můžete se občerstvit vodou z pěkně upravené Jaroslavovy studánky. Při potoku vás možná zaujmou některé byliny a stromy. Zvláště krásná je stará borovice vlevo za říčkou. Na téže straně se objeví budovy Výchovného ústavu pro mladistvé. V minulosti zde sídlil revírník. Následuje pěkně upravená přírodní zahrada se sportovištěm. Pokračujme dál podél Bystřičky.

Před vámi se objeví oplocený prostor pstruhárny. Rozloučíte se se žlutou značkou, zahnete doprava do údolí mezi Hostýnem a Kuželníkem. I tímto údolíčkem protéká potok. Svah Hostýna je porostlý smrkovým lesem, Kuželník pak listnatým a smíšeným, s převahou buků. Cesta je zpočátku téměř přímá a stoupá jen velmi zvolna. Pak se stáčí doprava a mírným stoupáním vás vyvede z lesa na paseku, pro niž se vžil název "Schwaigrova paseka" nebo krátce "Švajgrovka". Tam brzy zahlédnete chatu stejného jména. Od doby návštěv rodiny Masarykových se příliš nezměnila. Nad touto chatou, bývalou hájenkou, naučný Chodník Masarykových končí.

Mezi stromy je lavička s výhledem na Hostýn s kopulí kostela a na svahy Javorníku. Z nejvyšších bodů paseky je úchvatný pohled na údolí Humence, Čerňavu, Kyčeru, hřeben Javorníku, na Obřany a Skalný. Proto se tu líbilo Masarykovým i Schwaigerovi. Teď se rozhodnete, vážení přátelé, zda se vrátíte stejnou cestou na Říku, na autobusovou zastávku nebo na hotel. Můžete se kousek vrátit, přejít na červenou značku a vyšlápnout si na Hostýn, popř. dojít jen na novou hostýnskou cestu a po ní sejít do Bystřice p. Host. Po červené značce můžete seběhnout dolů k pstruhárně. Chcete-li být v horách déle, pusťte se neznačkovanou cestou přes paseku až na její konec ke studánce a pokračujte neznačenou cestou lesem až na asfaltku. Po ní můžete putovat na Tesák, Rusavu apod. Máte řadu možností...

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice
(převzato z webových stránek obce Chvalčov)

Něco pro zajímavost

Jak nespadnout do pasti aneb nevěřte podomním prodejcům (část II.)

Nevěřte planým slibům!

Jistě znáte rčení o ptáčkovi, kterému hezky zpívají, když ho chtějí lapnout do pasti. A přesně to samé je základním scénářem prodejců, kteří organizují zájezdové předváděcí akce. Pozvánka na zájezd za pár korun "vstupného" je velkým lákadlem. Budete-li ale vědět, jak ji správně číst, nestrčíte nevědomky hlavu do pomyslné oprátky.

Program. Přestože pozvánka láká na výlet či za kulturou, hlavním cílem je předvádění zboží a nevybíravé nucení k podpisu pod kupní smlouvou. Často na pozvánce záměrně chybí, že se bude předvádět zboží, aby ti, kteří už něco o předváděčkách slyšeli či mají osobní zkušenost, zůstali v nevědomosti a na výlet jeli. Počítejte s tím, že převážnou většinu dne strávíte často uzavřeni v sokolovně či v restauraci v zapadlé vísce. Dveře se odemknou, až bude prodán určitý počet výrobků, aby měl prodejce dostatečný zisk z celé akce.

Dárky. Fotografie dárků vyobrazených na pozvánce jsou téměř vždy jen ilustrační a slouží jako spolehlivé vnadidlo. Kdo z nezasvěcených by odolal? Známý jsou případy, kdy třeba dárek - vánoční stříbrný řetěz měřil pouhých 40 cm, deka merino, tedy z jemné ovčí vlny, byla stoprocentní syntetikou, úžasné nástěnné hodiny se proměnily v dětský budík...

Občerstvení. Je-li poskytováno občerstvení nebo dokonce oběd, musí ho také někdo zaplatit. A kdo hostí účastníky zájezdu? Přece ti, kteří podepsali kupní smlouvy a domů si odvázejí předražené výrobky. Co se za občerstvením také může skrývat, ukázal nedávný případ - uzeniny a pečivo jen tak hozené ve špinavém a přehřátém zavazadlovém prostoru autobusu.

Identifikace prodávajícího. Když na pozvánce nenajdete obchodní jméno prodávajícího a jeho adresu, znamená to jediné: prodejce se skrývá před minulými a současnými nespokojenými zákazníky. Proč by jinak zůstal v utajení? Představí-li se prodejce na pozvánce, ještě to není žádná jistota. Mnohé firmy, které už jsou v tomto oboru podnikání nechvalně známé, zmizí z povrchu zemského, aby se posléze objevily pod novým obchodním jménem.

(převzato z brožury dTest
"Jak nespadnout do pasti")

Odborná témata: Poplatky ve zdravotnictví

Od 1. 1. 2014 se neplatí poplatky za pobyt v lůžkových zařízeních (nemocnice, psychiatrické léčebny, lázně nebo léčebny dlouhodobě nemocných).

Poplatky, které od 1. 1. 2014 zůstávají, jsou následující:

- za návštěvu pohotovosti bez omezení věku → 90,- Kč
- za návštěvu lékaře od 18 let věku → 30,- Kč
- za výdej léků na předpis → 30,- Kč za recept (nikoliv za položku na receptu)

Něco pro zdraví

Diabetes 2. typu

Diabetes 2. typu je onemocnění spojené s inzulínovou rezistencí (= *stav, kdy tělo nedokáže efektivně využívat inzulín*). Hladiny inzulínu bývají nižší nebo normální, ale tělo diabetika nedokáže inzulín využívat. Příznaky této nemoci jsou únava, malátnost, rozmazané vidění, suchá a svědivá kůže, drobné a opakované infekty na kůži, špatné hojení ran, ztráta citlivosti v rukou či nohou, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a různé další cévní potíže. Dlouhodobě zvýšená hladina krevního cukru poškozuje krevní cévy a nervové dráhy, a to především na nohou.

Diabetes je velice **závažným onemocněním**, přičemž nových pacientů s diabetem bohužel každoročně přibývá. Lékaři i organizace se vydávají do boje a bijí na poplach. Jsou organizovány celosvětové akce, jako třeba pochody proti diabetu, kterými chtějí organizátoři upozornit širokou veřejnost na to, že chůze jako snadná forma pohybu může významně přispět ke snížení vzniku diabetu 2. typu.

Léčba cukrovky 2. typu

Léčba tohoto typu cukrovky je různá, vždy však znamená **úpravu životního stylu** (přidání pohybových aktivit, ukončení kouření apod.), snížení tělesné hmotnosti. Nejsou-li však tyto kroky dostačující, jsou nasazována perorální (ústní) antidiabetika nebo inzulín. Antidiabetické tablety snižují krevní cukr, ale působí jen tehdy, je-li ve slinivce břišní vyráběno alespoň malé množství vlastního inzulínu.

Současně s užíváním tablet je nutno dodržovat správnou dietu. Inzulín je aplikován tehdy, když slinivka břišní již neprodukuje dostatečné množství vlastního inzulínu a diabetes již není možné kompenzovat dietou nebo tabletami. Pacient je pravidelně kontrolován a to především pokud jde o krevní tlak, tělesnou hmotnost, hladinu tuků v krvi atd.

Život s diabetem 2. typu - strava

Optimální strava pro pacienty s diabetem obsahuje málo tuku, vysoký podíl vlákniny, přiměřené množství sacharidů, vitamínů a minerálů. Taková strava je prospěšná pro všechny i zdravé seniory. Kontrola hladiny cukru v krvi je jednodušší, pokud se jí častěji a pravidelně.

Zdroj: článek z webových stránek Zdravý-senior.cz, dostupný z: <http://www.zdravy-senior.cz/diabetes-ve-stari/diabetes-ve-stari.html>

Cvičení pro zdraví i pro radost

CVIKY NA BOLEST KRČNÍ PÁTEŘE

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženou vzhůru.



Předklánějte a zaklánějte hlavu.



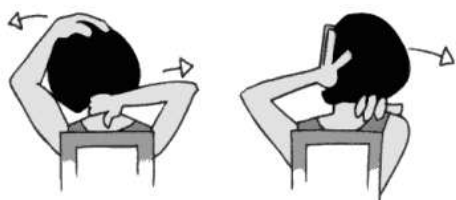
Uklánějte hlavu do stran.



Otáčejte hlavou podle osy páteře vpravo a vlevo.



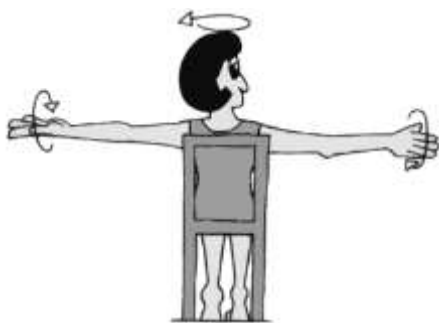
Co nejvíce předkloňte hlavu a otáčejte jí kolem osy páteře střídavě na jednu a druhou stranu. V krajní poloze vždy lehce zapružte.



Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou rukou přiložte na protilehlý spánek. Zatlačte mírně po dobu 5-7 sekund proti ruce položené na spánku. Pak vedte rukou hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte střídavě vpravo a vlevo.



Položte ruce dlaněmi na ramena, prsty směřují k lopatkám a lokty vpřed. Hlavu vysunujte vodorovně dopředu a dozadu. Hlavu nepředklánějte.



Rozpažte a roztáhněte prsty. Palec směřuje na jedné straně dolů, na druhé nahoru. Otáčejte a suňte hlavu co nejvíce na tu stranu, kde je ruka palcem dolů. Pak hlavu pomalu otáčejte a suňte ji na opačnou stranu a zároveň přetáčejte i dlaně tak, aby pohled směřoval vždy k ruce s palcem dolů.

Převzato z letáku firmy *Boehringer-Ingelheim*, dostupné z: <http://www.cvicime.cz/cviky/at-uz-zada-neboli-uvolnovaci-cviky>

CVIK PROTI ŽALUDEČNÍM POTÍŽÍM A CHOROBÁM

Tento cvik pomáhá rozptýlovat bolesti žaludku, zamezuje tvoření vředů, překyselení, nadýmání, brání špatnému trávení a vzniku rakoviny žaludku.

1. Sedněte si pohodlně, nejlépe na židli, s nohama opřenýma o podlahu, záda držte vzpřímená a stehna vodorovně.
2. Položte si levou ruku dlaní na žaludek, lehce doleva od středu.
3. Nadechněte se a levou rukou odtlačujte myšlené břemeno od svých prsou směrem dopředu. Oči mějte přitom upřeny na konečky prstů. Sledujte očima pozorně pohyby své pravé ruky po celou dobu cvičení.
4. Při výdechu pravou ruku opět pokrčte.
5. Cvik opakujte sedmkrát.



Zdroj: *Vnitřní cviky pro zdraví, Dr. Stephen T. Chang.*

Příspěvky našich uživatelů

Báseň, kterou složila paní Libuše Kotasová v dětství a stále si ji pamatuje:

POD HOSTÝNEM V LESE NAŠE CHATIČKA
A V NÍ SVÁTEK SLAVÍ NAŠE MATIČKA.
DNES JAKO VLONI
STROMY VĚTVE KLONÍ,
V TRÁVĚ SAMÝ VŘES
A MATEŘÍDOUŠKA VONÍ
MOTÝLKOVÉ TANČÍ, PŘEDVÁDĚJÍ REJE
A Z TÉ NEBESKÉ VÝŠE SLUNÉČKO SE SMĚJE.
CHTĚLA BYCH TI DONĚST VŠECHNU TU KRÁSU,
POZLACENOU ZÁŘÍ SLUNEČNÍHO JASU,
ALE ŽE NEMÁM SÍLY DOSTI,
PROTO PŘIJMI K SVÉ RADOSTI
KVÍTEČEK MALIČKÝ
S PŘÁNÍM OD HANIČKY



Vtipy z oblasti antologie (lékařství) od paní doktorky Kuhlové:

„Jak spíte?“ Ptá se lékař pacienta.

„V pyžamu, potmě a bos.“ Odpoví pacient.

Paní Hanáková se přišla zeptat na zdravotní stav svého manžela do nemocnice:

„Jo, drahá paní!“ zvedne lékař ramena. *„Když pacientovi nic není, tak to je všechna lékařská věda bezmocná.“*

RÉBUSY a DOPLŇOVAČKY

Rozluštěte následující rébusy, kde je část slova nahrazena číslicí:

pa3t	mě100
k8etika	8ažit
o2r	o5
5i boj	1/2rok
1tit	pi100le
100lička	1značný
me2d	p8rtný
o106	100ckholm
vy1t	1/2měsíc
20koruna	bra3

Do následujících rčení doplňte zvíře vždy tam, kde je vynechané místo, tak, aby rčení dávalo smysl:

Nic už nemělo význam, všechno to bylo pro

Udělal zahradníkem. Ty jsi úplný salónů.

Byl černá celé rodiny. Cítí se jako ve vodě.

Je to vzácný člověk, taková bílá Zabil dvě jednou ranou.

Proč děláš mrtvého, tebe se to netýká?

Sice měl snahu, ale bohužel si počínal jako v porcelánu.

Hraje si s ním jako s

Já nechci být žádný tvůj pokusný

Jeho sláva už pohasla, ani po něm něštěkne

Zdroj: časopis Sociální služby (č.říjen 2013, listopad 2013, autor: Mgr. Jitka Suchá)

Na závěr

Milí čtenáři,

jak jsem se zmínila v úvodu časopisu, trochu jsme se s novým vydáním zpozdili. Občas ráda používám frázi "pozdě, ale přece", což je sice pravda, ale v našem případě bych to obhájila jinak. Ke všemu je potřeba dozrát, stejně tak i k vydání takového uměleckého díla, jakým je náš časopis ☺. Myslím si, že je zbytečné spěchat, výsledek pak není stoprocentní a to není naším cílem. Chtěli bychom Vám nabídnout to nejlepší a žádný paskvil jen proto, aby něco za každou cenu vydané bylo.

Opět doufáme, že se nám povedlo dát dohromady zajímavé články, příspěvky a odkazy a že do budoucna budeme pokračovat na takové úrovni, jaká byla nastavena zpočátku. Tímto Vás stejně jako minule prosím o poskytnutí podnětů na další číslo časopisu, jak jste si jistě všimli, rádi je zveřejníme.

Přeji Vám za celý redakční tým, abyste prožili krásné jaro plné sluníčka a teplých paprsků, a také hodně tepla a světla ve Vašich srdcích, spoustu úsměvů na tváři a v neposlední řadě krásné prožití velikonočních svátků.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice