

DOBNET



ZDARMA

říjen 2011

zpravodaj



DŮM S MODRÝMI OKNY

SOCIÁLNÍ FIRMA I CENTRUM KULTURY **více str. 8 až 11**

Modrý domeček se za pár let svého působení v Řevnicích stal centrem kultury i zábavy pro všechny věkové skupiny obyvatel a také zárukou výborné kávy, která lahodí jazyku i oku. Ale nejen Řevničtí rádi využívají služeb této oblíbené kavárny.

Nejedno setkání – ať pracovní, nebo přátelské – je namířeno do Modrého domečku. Čím je to způsobeno? Odpověď, tu svou, si najde každý sám. Podle mého názoru je to příjemnou atmosférou i obsluhou, přátelským prostředím, které počítá s malými dětmi, ale i se staršími návštěvníky. Ani ti zde totiž nemusí překonávat schody nebo usadat do vysokých židlí...

Samotná kavárna je přitom chráněným pracovištěm pro handicapované zaměstnance. Nad jejich pohodou a tím i nad spokojeností zákazníků bdí pracovní terapeuti, kteří prostřednictvím sociální rehabilitace pomáhají svým klientům zvládat jejich pracovní povinnosti. Jak je nastavena spolupráce mezi terapeuty a zaměstnanci Modrého domečku? Jaké pracovní pozice mohou klienti Modrého domečku zastávat? Jak samotná sociální rehabilitace probíhá? Jaké novinky Náruč pro své klienty, zákazníky i přátele připravuje?

Tyto a mnohé další otázky jsme položili PR manažerce občanského sdružení Náruč Šárce Haškové a Bc. Zuzaně Dudákové, ředitelce Modrého domečku. Odpovědi si přečtete v hlavním tématu, jako obvykle uprostřed našeho zpravodaje.

Tímto číslem také zahajujeme pravidelný seriál článků o zdravém životním stylu doplněný jednoduchým cvičením na stabilizačních míčích, které může každý zvládnout sám doma na koberci. Správné provádění jednotlivých cviků vede ke zpevnování hlubokého svalstva a napomáhá dobrému držení těla. V následujících vydáních Dobnet zpravodaje najdete vždy na straně 4 další obměny cviků na míčích i jiném náčiní.

Napište nám prosím na adresu redakce@dobnet.cz, jak vám cvičení jde, případně máte-li nějaké dotazy.

Příjemné podzimní dny přeje

Barbora Tesařová

Z REGIONU

V kanceláři DOBNET, o. s., se můžete informovat o příjemné novince, že uživatelé sítě DOBNET mohou dosáhnout výrazné úspory za své mobilní telefonování. Bude me moci vjet do Prahy a za jakých podmínek? To a další informace z regionu čtete na stránkách našeho zpravodaje a na portálu iDobnet.cz. **strany 2, 3**



SPORT



S nástupem podzimu neutuchají sportovní aktivity. Jen jsou někdy venku, jindy pod střechem. V Dobřichovicích i v Řevnicích fungují sportovní kluby, které mají za sebou mnohé úspěchy. Tímto číslem také zahajujeme pravidelný seriál článků o zdravém životním stylu doplněný jednoduchým cvičením na stabilizačních míčích. **strana 4**

ROZHOVOR

Patnáct let provozuje Jan Cherubín čajový klub v Domě dětí a mládeže Ve věži blízko Letné. Před třemi lety se odstěhoval z Prahy do Dobřichovic. O prázdninách si vybudoval čajovnu v Řevnicích, jejímž dominantním stavebním i dekoracním prvkem je bambus. **strana 5**



VÝLET



Podzim nabírá na síle, a proto musíme své výlety volit tak, abychom se měli kam schovat v případné nepřízní počasí. Přije-li nám však štěstí a je pěkně, vyrazíme do lesa na houby nebo jen tak obdivovat barevnou krásu podzimní přírody. Dnešní tip na výlet do Všeradic nám umožňuje obojí. **strana 13**

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU

DOBNET: PŘÍPOJKA K INTERNETU A LEVNĚJŠÍ VOLÁNÍ Z MOBILU

Na základě partnerské smlouvy uzavřené mezi občanskými sdruženími DOBNET a Červená myš.cz mohou uživatelé sítě DOBNET dosáhnout výrazné úspory za své mobilní telefonování.

Občanské sdružení Červená myš.cz nabízí v rámci členství také SIM kartu, s níž je možné telefonovat výrazně levněji. Mezi cíle tohoto sdružení patří mimo jiné shromažďování informací o slevových akcích, slevových portálech a nákupech za zvýhodněných podmínek obecně, z tohoto důvodu potřebují členové mezi sebou aktivně komunikovat.

Protože o. s. Červená myš.cz má zájem o nové členy, kteří jsou připojeni k internetu prostřednictvím sítě DOBNET, byla uzavřena výše uvedená partnerská smlouva. Členové právě prostřednictvím internetu mohou vkládat na portál, uzavřený pro veřejnost, získané informace o slevách a slevových akcích.

Měsíční členský příspěvek činí 150 Kč, součástí je již bezplatná aktivní SIM karta. Volání mezi členy sdružení je také zcela zdarma. Do sítě Vodafone mohou členové volat za 1,44 Kč za minutu, do ostatních sítí pak za 1,92 Kč za minutu včetně DPH. Do sdružení je možné zdarma přenést v současné době používané mobilní číslo, které se při ukončení členství vrací zpět.

V rámci partnerství jsou servery sdružení Červená myš.cz přímo propojeny se sítí DOBNET, proto budou při přijímání nových členů výrazně upřednostněni uživatelé připojení do sítě DOBNET.



Pro případné zájemce o členství ve sdružení Červená myš.cz, kteří nyní nejsou připojeni do sítě DOBNET, nabízí sdružení DOBNET zřízení kompletní přípojky za velmi výhodnou cenu 1490 Kč.

Protože výhod členství ve sdružení Červená myš.cz mohou využívat i rodinní příslušníci, je možné ve výjimečných případech poskytnout členovi další SIM karty.

Podrobnější informace o členství ve sdružení Červená myš.cz získáte v kanceláři DOBNET, o. s., v Dobřichovicích, Palackého 27, a to buď osobně, nebo telefonicky na čísle 277 001 111. Úřední hodiny jsou v pondělí a ve středu od 8 do 18 hodin, v ostatních pracovních dnech od 8 do 12 hodin. Dotazy lze zasílat také e-mailem na adresu info@dobnet.cz. (mn)



Soutěž o putovní pohár M. D. Rettigové

Zdroj: Sylva Škardová

SOUTĚŽ O PUTOVNÍ POHÁR M. D. RETTIGOVÉ

V sobotu 17. září 2011 se ve všeradickém zámeckém dvoře konal další, v pořadí již pátý ročník soutěže profesionálních kuchařů O putovní pohár M. D. Rettigové. Letošní ročník této gastronomické soutěže se nesl v duchu králičích hodů. Každý ze soutěžících musel připravit specialitu v podobě studeného a teplého předkrmu, polévky a hlavního jídla. A o tom, že se kuchaři zhostili svého úkolu opravdu se ctí, svědčí i fakt, že porota, v jejímž čele seděl starosta obce Bohumil Stibal, jen těžko vybírala nejlepší menu. Ale jak to již bývá, vítěz může být pouze jeden: stal se jím obhájce loňského prvenství Michal Krulich ze Žebráku. Putovní pohár letos tedy opět poputuje do hotelu Žebrák.

Celým dnem provázal Patrik Rozehnal, který již má zkušenosti s moderováním minulých ročníků. Pro návštěvníky byl připraven bohatý kulturní program, představilo se několik kapel různých žánrů, od dechovky, country, přes kapelu českých osadníků v rumunském Gerniku až po tradičně vystupující skupinu Trehusk. Ojedinelou podívanou bylo natáčení pořadu Pochoutky s Nadou Konvalinkovou a Oldřichem Navrátillem, kteří před očima návštěvníků uvařili skvělou houbovou polévku z pravých lišek. Jenom škoda, že jí byl pouze jeden hrnec, protože zájem o ochutnání byl veliký.

Ale nesoutěžili jen profesionálové. Dospělí konzumovali párky na čas a děti soupeřily v pojídání borůvkových koláčů. První tři nejrychlejší z obou kategorií byli odměněni cenami a poháry.

Letošního laického klání o nejlepší jablečkový závin se zúčastnilo 15 soutěžících a vítězka si odnesla první cenu v podobě mikrovlnné trouby.

Návštěvníci mohli také ochutnat skvělé pohoštění, které připravila, jako každý rok, cateringová společnost Vyšehrad 2000.

SOU Hlinky v Berouně, které se soutěže zúčastňuje pokaždé, podávalo kávu a přichystalo výborné sladké i slané pohoštění a míchané alkoholické i nealkoholické nápoje.

Velký zájem byl také o prasátko na rožni, letos zvláště vypečené díky panu Bábelovi, který se svého úkolu zhostil opravdu se ctí.

Rozloučením s letošním úspěšným ročníkem bylo losování vstupenek o zajímavé a hodnotné ceny od sponzorů.

Ing. Sylva Škardová

DOBNET



DOBNET zpravodaj, měsíčník regionu Dolní Berounka • Vydává občanské sdružení DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, IČ: 266 30 214, e-mail: redakce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111, Internet: www.dobnet.cz, e-archiv: www.dobnet-zpravodaj.cz • Redakční rada: Lenka Kupková (šéfredaktor), Barbora Tesařová, Michal Nešpor, Iveta Burdová, Jaromír Horáček (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz) Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111 • Registrace MK ČR E 17623 • Náklad: 5500 výtisků

Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1300 adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o. s., a na vyžádání dalších zájemců • Dobnet zpravodaj nezodpovídá za pravdivost tvrzení podepsaných externími dopisovateli • Redakce si vyhrazuje právo upravit publikované texty • Zveřejněné příspěvky nemusí vyjadřovat názory redakce • Nevyžádané rukopisy nevracíme Datum vydání: 7. října 2011

REVOLUCE: DO PRAHY AUTEM ZA 200Kč

Dlouho odkládané plány na zpoplatnění vjezdu do hlavního města získávají jasnější kontury. Hlavní město se zavedením mýtného váhá. Místo něj nyní přišlo s návrhem vyhlásit ve vnitřním městě nízkoemisní zónu. Do ní by vůbec nesměla vjíždět starší auta. Ta novější by si musela pořídit ekologickou známku.

Známka bude stát dvě stě korun a zdarma ji dostanou pouze rezidenti. Opatření dopadne ještě tvrději na majitele starších vozů - do centra nebudou smět, ani když budou jeho obyvateli. Pražský magistrát přitom eviduje více než 100 tisíc takových automobilů.

Přesná rozloha nízkoemisní zóny není zatím jasná. Uvažuje se ale o stejném území, do kterého mají zakázaný vjezd automobily nad šest tun. To zahrnuje široké centrum, Podolí, Nusle, celou Bubeneč a část Smíchova. Termín, kdy by mělo opatření vejít v platnost, ještě magistrát neurčil. (jm)

DOBNET: PEVNÁ TELEFONNÍ LINKA STÁLE ZDARMA!

Pevná telefonní linka je v době mobilních telefonů přežitkem! Tento mýtus panuje v Čechách hlavně proto, že provozovatelé vybírají měsíčně nesmyslně vysoké paušální poplatky.

Proto občanské sdružení DOBNET, provozovatel sítě s připojením do internetu, nabízí na svých přípojkách 5.5G telefonní linku bez měsíčního paušálu.

Pro volání stačí standardní telefonní přístroj. K němu je třeba zakoupit adaptér v hodnotě 1 590 Kč a objednat si techniku. Celá přípojka bude pak zřízena za cca 2 000 Kč, volat na pevné linky je možné za 0,94 Kč za minutu včetně DPH. Volání mezi účastníky připojenými do telefonní sítě DOBNET je pak zcela zdarma.

Pro zájemce je možné zajistit převod stávajícího čísla od současného operátora. Převod čísla stojí 900 Kč, převod více čísel ISDN linky pak 1 800 Kč. Pokud číslo není nutné zachovat, nové je přiděleno také zdarma.

Více informací na www.dobnet.cz v sekci Hlasové tarify nebo v úředních hodinách na telefonním čísle 277 001 111. (mn)

RADIÁLA ULEVÍ PŘÍJEZDU DO PRAHY ZA SEDM LET

To je však neoptimističtější termín, který se podaří dodržet, jen pokud magistrát zajistí chybějící finance.

Postávání v kolonách v Radlické ulici by se mělo stát minulostí, stejně jako jsou pryč kolony před Barrandovským mostem.

Přímo uprostřed stávajícího Zlíhovského tunelu vznikne křižovatka, která propojí městský okruh s Rozvadovskou ulicí - prudkou zatáčkou ukončující prodloužení dálnice D5.

Na trase budou tři tunely a dvanáct mostů. Celkem pět a půl kilometru dlouhá trasa začne první peníze polykat už v následujících měsících. Město nyní vyhodnocuje nabídky firem na vybudování průzkumné štol, která má ověřit geologické podmínky v místech budoucí ražby.

Průzkumné práce přijdou přibližně na čtvrt miliardy korun a potrvají tři roky. Pokud se po jejich dokončení začne stavět, radiála může být hotová v roce 2018. (jm)



Radlická radiála - vizualizace

Zdroj: www.pudis.cz



Vůz pražského metra

Zdroj: www.dpp.cz

PODÍVEJTE SE DO ÚTROB PRAŽSKÉHO METRA

Dopravní podnik hlavního města Prahy nabízí unikátní zážitkovou turistiku. Prohlédnout si prostory pražského metra, kam se běžný cestující hned tak nepodívá, je možné od letošního jara. Vždy jednou v měsíci ukážou pracovníci metra cestujícím depo na Kačerově a původní sovětskou soupravou Ečs se s nimi projedou nejstarší částí podzemní dráhy.

Prohlídka začíná procházkou po depu, kde návštěvníci spatří technické prostory, opravy souprav a mimo jiné se dozvědí, že v samotném depu nejde proud. Strojvedoucí tam soupravy zaváží setrvačností a ven vozy vyjíždějí připojeny na speciálním kabelu.

Hlavním tahákem je ale jízda starým metrem s ochotnými strojvedoucími, kteří nejen že nechají za jízdy nahlédnout do kabiny, ale zodpoví i všechny případné dotazy.

Při jízdě zbude i čas na zastávky. Na vlastní oči spatříte protipovodňová vrata v tunelech, vyrubaný prostor pro nerealizovanou výhybku z doby, kdy metro mělo být ještě podpovrchovou tramvají, stejně jako připravený tunelový rozplet pro kdysi plánovanou větev trasy C do Modřan.

Zajímavým zážitkem je zastavení v Nuselském mostě, kde souprava počká na naproti jedoucí vlak a vychutnáte si houpání mostní konstrukce pod koly. Exkurze je nutné zamluvit si dopředu na internetu na stránce www.prahatechnicka.cz. Vstupné je 150 korun a děti do 10 let mají prohlídku zdarma. (jm)

NOVÁ CHKO ZKOMPLIKUJE ŽIVOT OBCÍM

Plánovaného zrušení vojenského újezdu Brdy se obávaly obce okolo něj. Chtěly zabránit masové turistice a boomu developerů. Nyní se zdá, že budou mít zcela jiné starosti. Agentura ochrany přírody a krajiny, která vyhlášení chráněné krajinné oblasti v místech dosavadního vojenského prostoru připravuje, totiž přišla s návrhem chráněnou oblast proti původní rozloze újezdu zvětšit, a to o čtvrtinu.

Desítky obcí by se tak ocitly v oblasti, kde je přísnější režim ochrany přírody, a mohlo by to tedy omezit jejich rozvojové plány, především v oblasti výstavby.

Chráněná krajinná oblast by měla vzniknout ještě před zánikem újezdu, v roce 2015. Agentura ochrany přírody a krajiny chce s představiteli obcí o podobě ochranného režimu ještě jednat. (jm)



SPORT V DOBŘICHOVICÍCH A OKOLÍ

PODZIM JE TADY

S nástupem podzimu neutuchají sportovní aktivity. Jen jsou někdy venku, jindy pod střechou. V Dobřichovicích i v Řevnicích fungují sportovní kluby, které mají za sebou mnohé úspěchy.

BADMINTON ŽIJE



S podzimem začal v Dobřichovicích i v Řevnicích opět žít badminton. Jeho dobřichovické vedení se zúčastnilo zahajovací schůze badmintonu Prahy a středních Čech, kde Sokol Dobřichovice převzal zasloužený diplom za 2. místo ve Středočeském oblastním přeboru. Jeden z prvních zápasů a začátek soutěže můžete pod novým názvem 3. regionální liga Prahy a Středočeského kraje zhlédnout 16. 10. 2011 v dobřichovické hale Bios.

V Řevnicích byla zahájena dětská badmintonová sezona. Přihlásilo se dvacet dětí v rozdílných výkonnostních třídách. Můžete se těšit na jejich začlenění mezi zkušené badmintonisty a účast v soutěži.

NÁRODNÍ HÁZENÁ ŘEVNICE

V sobotu 17. 9. 2011 slavil klub Národní házená Řevnice 85 let činnosti. Během odpoledne bylo sehráno několik mistrovských i přátelských utkání, k vidění byl i zápas žen. V podvečer se po skončení všech bojů uskutečnila za hojné účasti pamětníků slavnostní valná hromada oddílu.

VOLEJBAL KADETEK

Po srpnovém soustředění se kadetky z Dobřichovic pustily do prvních zápasů krajského přeboru sezony 2011/2012. Během ní se hraje turnajový systém čtyřikrát každý s každým, na tři vítězné sety. Vše proběhne ve 12 kolech, v nichž jednotlivá družstva odehrají na čtyřech turnajích 3 utkání a na osmi turnajích 2 utkání. Vítězné družstvo se stane přeborníkem Středočeského kraje a postupuje do kvalifikace o 1. ligu kadetek, která se uskuteční 14. až 15. 4. 2012. V prvním kole 10. 9. a ve druhém kole 17. 9. se naše kadetky s velkým nasazením musely vypořádat s prohrou. Ještě je však čeká dalších deset kol, kdy mohou skóre změnit. Třetí kolo se odehrává v Benešově a čtvrté na domácí půdě, kdy můžeme naše děvčata přijít podpořit do Dobřichovic, a to 6. 11. 2011. (bt)

ZÁKLADY CVIČENÍ NA MÍČI

CORE SVALY

Chtěl bych vám dnes představit několik cviků, které může každý dělat v pohodlí svého domova. Pro cvičení jsem vybral stabilizační míč. Tato fitness pomůcka má mnoho užití, nízkou pořizovací cenu, a pokud se dodržují všechna pravidla, je i velice bezpečná.



Cvičení na stabilizačním míči mám velice rád. Cviky s touto pomůckou zařazuji do každého svého tréninku i tréninku svých klientů. S míčem se dá dělat nepřeberné množství cviků, ale důležitým aspektem je především zpevňování hlubokého svalstva, které nám drží kostru, stabilizuje páteř a pomáhá ke správnému držení těla.

Mezi výhodami cvičení na míči můžeme zmínit i možnost cviků ve třech rovinách pohybu. Takto zaměřené cviky nám umožní rovnoměrně rozvíjet náš

pohybový aparát a zamezovat zraněním, která by mohla vzniknout při větším zatížení jen některých svalových skupin.

Dalšími svaly, které pomocí tohoto míče zapojujeme, jsou tzv. core svaly. Tato svalová skupina je definována jako svaly, které spojují horní a spodní část těla. Mezi ně patří především svaly břicha, zad a bederní oblasti a svaly kyčlí.

Dnes se tedy zaměříme na cviky, které nám pomohou udržovat naše core svaly aktivní, a v příštím čísle zacílíme na další partie.

Rotace míče vleže na podložce:



Cvičení na videozáznamu najdete na www.jirj.cz/dobnet, heslo: dobnet111

Lehneme si na záda a nohy dáme na stabilizační míč do 90°. Rotujeme ze strany do strany. Zaměřujeme se především na zapojování břišních svalů.

Zkracovačky s nohama na stabilizačním míči:

Lehneme si na záda a nohy dáme na stabilizační míč do 90°. Ruce dáme podél těla a pomocí zatnutí břišních svalů se snažíme dotknout pat. Díváme se přitom vzhůru na strop, abychom nepřetěžovali krční svaly.



Most na stabilizačním míči:

Lehneme si na stabilizační míč, abychom měli horní část na míči a podepřenou hlavu. Boky spustíme dolů k zemi a pak zatneme svaly hýždí a beder a zvedneme boky vzhůru. Tělo by mělo být rovnoběžné s podlahou a nohy tvořit 90°. Přípravil: Jiří Jelínek

ČESKOU PIVNÍ KULTURU JE TŘEBA NĚČÍM VYVAŽOVAT

MYSLÍ SI JAN CHERUBÍN, ČAJOVNÍK

Patnáct let provozuje Jan Cherubín čajový klub v Domě dětí a mládeže Ve věži blízko Letné. Před třemi lety se odstěhoval z Prahy do Dobřichovic. O prázdninách si vybudoval čajovnu v Řevnicích, jejímž dominantním stavebním i dekoračním prvkem je bambus. Jedním z důvodů je víra, že všude tam, kde se vyskytuje bambusová tyč, se kumuluje pozitivní energie.

Kdo jsou návštěvníci čajoven?

Určitě nejsou agresivní nebo vyloženě negativní. V čajovně jsou jiné vibrace, tento prostor z ezoterického hlediska lidi opačného naladění nepustí. Mám pocit, že čajovny a místa jim podobná mají za úkol vyvažovat českou pivní kulturu, která je u nás rozšířená a někdy dost destruktivní.

Jaký úkol má podle vás čajovna plnit?

Já čajovnu vnímám jako prastarou lékárnu založenou na přírodním léčení. V tradiční čínské medicíně je čaj lékem. My Češi jsme známí a ve srovnání s ostatní Evropou celkem výjimeční v „babkylinkářství“. I já si nechávám míchat speciální směsi bylin od svého známého bylinkáře z Poličky. V této době mohou být prospěšné čaje na nachlazení a proti zánětu.

Čaj je nápoj, který s sebou nese mnoho zajímavých informací o národních zvyklostech, kultuře, umění, přístupu k životu a k sobě samým. Jak se určitý druh čaje dostává do nabídky čajoven, respektive do té vaší?

Za patnáct let, co se čajovnictví věnuji, jsem potkal mnoho lidí, kteří se zabývají obchodem s čajem. Jak se svět globalizuje a obchodníci cestují z plantáže na plantáž, často přivezou nápad, jak ještě rozšířit rodinu čajů. Tak podobně se ke mně dostal bílý čaj z Nepálu, jenž se tam donedávna vůbec nevyráběl.

„S miskou čaje lze obejít celý svět a vychutnat si jeho rozmanitost,“ četla jsem kdesi.



Samozřejmě, pokud se podíváte do nabídky dobré čajovny, pak procestujete svět. Najdete tam čaje z Číny, Japonska, Indie, Vietnamu, u mne i z Nepálu, Barmy, Afriky, Brazílie, ze Súdánu i z Čech...

Češi sami jsou fenoménem, protože u nás po revoluci vy-



Jan Cherubín, čajovník

Autor: B. Tesařová

rostlo jako houby po dešti přes tři sta čajoven. Nikde v Evropě se s tak hustou sítí čajoven

černý nebo zelený čaj... Řada lidí objeví másalu, což je černý indický léčivý čaj z ájurvédy, favorit všech čajoven. Pije se s mlékem, medem a pěti druhy koření (skořice, hřebíček, kardamom, zázvor a bílý pepř) namíchanými v příznivém poměru. Je výtečný při nachlazení, rozproudí energii, uvolňuje. Marocký le Touareg je zelený čaj, který obsahuje marockou mátu, hodně se sladí. Je zajímavé, že se podává horký v marocké poušti při 50° C. Pijí ho lidé zahalení do černých hábitů, kde si udržují vnitřní mikroklima. Trochu rozdílné proti zvykům Evropanů oděných do nátláku a osvěžujících se v horku püllitrem chladivého piva, že? Už jsem zmínil Pu-erh, který má zvláštní pach připomínající sklep nebo starou knihovnu. Má také černý olejovitý nálev. Zvláštností je, že se nikdy neprelouhuje. Kromě všech vyjmenovaných čistících schopností také upravuje střevní mikroflóru při průjmech. Jasminový čaj je vhodný na chrapot, při chřipce bych doporučil másalu či zázvorový čaj... Jak jsem už říkal, čajovna je lékárna (usmívá se).

A málem bych zapomněl na ženšen, to je lék snad na vše.

Děkuji za rozhovor!

Barbora Tesařová



Kromě dobrého čaje nabízí čajovna pravidelné kulturní pořady v podobě výstav obrazů i koncertů

Autor: B. Tesařová

nesetkáte. Na tomto základě vznikl i festival s názvem Čajomír Fest, jehož třetí ročník letos v létě proběhl na Kampě.

Mnoho let se věnujete čaji. Jaký je vaším nejoblíbenějším?

Vždy záleží na období, na náladě, na počasí... Měl jsem období Pu-erhu, tento čaj mi dělal moc dobře. Je totiž příznivý pro trávení. Pokud má člověk těžší období, třeba i vyšší hladinu cholesterolu, Pu-erh pomáhá pročistit organismus, čistí krev, játra. Je to obrovský lék. V létě rád piji bílý čaj, je osvěžující, lehký, ochlazuje. Darjeeling je chuťovka ke snídani. Obecně lze říci, že černé, tmavé čaje se lépe pijí v zimě, protože zahřívají, zelené v létě, protože ochlazuje.

Pokud přijde zákazník a nemůže si z dlouhé nabídky čajů vybrat, co mu poradíte?

V první řadě se pokusím zjistit, v jaké je náladě, zda preferuje

SALÓN KLEMENTÝNA NABÍZÍ

 **SALÓN
KLEMENTÝNA**



I DNE 20. 10. OD 9 HODIN bude probíhat v našem salónu **bezplatné trichologické vyšetření** (diagnostika stavu vlasů a vlasové pokožky) pomocí mikrokamery. Vyšetření bude provádět vlasová specialistka zastupující firmu Framesi.

V případě vašeho zájmu vám rádi zajistíme rezervaci.

Dále nabízíme akční ceny na naše služby:

- neinvazivní liposukce - 30 minut kavitační ošetření + lymfodrenáž za 1500,- Kč
- prodlužování řas Diamond Lashes 2490,- Kč

Tyto akční ceny platí do konce roku 2011.

Na vaši návštěvu se těší
kolektiv Salónu Klementýna

Nám. Krále J. z Poděbrad 5, Řevnice, tel.: 222 356 296, 737 258 018, e-mail: salon@klementyna.cz, www.klementyna.cz

sv. Šimon

www.svatysimon.cz

Manufakura sv. Šimona s.r.o.

(724 639 632 (220 612 339

Praha 6, U Silnice 402/38



- srubový a selský nábytek
- nábytkové sestavy • pergoly, altány
- atypický nábytek • exteriér, interiér
- dřevo, masiv • ruční práce
- na přání výběr dřeva
- kov a kovářské práce
- zahradní práce

Aquapark
BEROUN

Dvojskluzavka Fitness
Sauna Dětská skluzavka
Solná jeskyně Tobogán

TipSport laguna

Svět, ve kterém se nebudete nudit...

www.tipSPORTlaguna.cz

SPORT
Jiří Fojt

Za parkem 968
DOBŘICHOVICE
sídliště za čerpací stanicí
tel./fax: 257 711 218
e-mail: sport.fojt@quick.cz

**Prodej a servis jízdních kol
Půjčovna lyží a snowboardů**

GARY FISHER, TREK, AUTHOR a další

široká nabídka dětských kol

Po - Pá 9.30 - 12.00 13.00 - 18.30 So 9.00 - 12.30

PORADENSTVÍ V OBLASTI VÝCHOVY, VZDĚLÁVÁNÍ A KOMUNIKACE

Privátní poradna v Letech

nabízí:

Logopedickou péči - řeč - výslovnost - plynulost - komunikace

Speciálně pedagogickou péči - školní obtíže - dyslexie - dysgrafie
- dysortografie

Stimulační programy - předškolní děti - odklad školní
docházky - školáci

Rozvoj - motorika - grafomotorika - pohybová koordinace - smyslové
vnímání - paměť - pozornost - myšlení - řeč
dovednosti potřebné pro čtení, psaní a počítání

Kontakt - 603 870 900 - K mateřské škole 508 - Lety

Těšíme se na Vaši návštěvu!

MASÁŽE pro Vaše zdraví a radost ze života bez bolesti

Kamila Krumpolcová ✿ www.dotekovaregenerace.cz

- ✿ Uvolňující masáže v příjemném prostředí.
- ✿ Velký důraz kladu na individuální přístup a kvalitní ošetření.
- ✿ Při masáži si odpočínáte, načerpáte novou energii a dopřejete si chvíli klidu, pozornosti a péče jen pro Vás.

Nabízím tyto masáže:
Regenerační masáž ✿ Manuální lymfodrenáž ✿ Čokoládová masáž
Medová detoxikační masáž ✿ Biodynamické masáže (biorelease ošetření)

Ceník	
30 minut.....	300,- Kč
60 minut.....	500,- Kč
90 minut.....	700,- Kč
120 minut.....	1000,- Kč

SLEVA 10% NA MASÁŽE
v dopoledních hodinách.
Hlídkání dětí v dětském koutku
od 8.30 do 13.00 hod.

Telefon: +420 724 310 637, e-mail: kamila@dotekovaregenerace.cz
Masáže provádím ve Sportovním centru Olympia Wellness, K. Mašity 409, Všenory
Pracovní doba: dle domluvy v rozmezí mezi 8.00 a 21.00 hod., o víkendech po předchozí domluvě

PŘÁTELE MODRÉHO DOMEČKU, DÍKY!

DÍKY ZA FINANČNÍ PODPORU, ALE TAKÉ ZA VAŠI PŘÍZEŇ

Letos v létě byla občanskému sdružení Náruč udělena evropská cena od Erste Foundation, která vybrala projekt Modrého domečku mezi sto dvacet nejlepších projektů sociální integrace v Evropě a přidělila sdružení označení Country Winner.

V létě tohoto roku získala Náruč také ochrannou značku Práce postižených, kterou bude s velkou hrdostí používat. Práce postižených označuje služby a výrobky, jež skutečně a prokazatelně vyrobily, kompletovaly, balily nebo poskytl osoby s minimálně 75% zdravotním postižením. Cílem je zviditelnit kvalitní a konkurenceschopnou práci osob s nejrůznějším zdravotním postižením. Práce postižených je jednou z devatenácti ochranných známek v České republice a jejím správcem je Sdružení pro oceňování kvality.

VY MÁTE NA UŠÍCH ŽIRAFY?

I tohle jste mohli slyšet v sobotu 3. září na náměstí v Řevnicích. Mimo jiné se zde prodávaly úžasné keramické náušnice ve tvaru různých zvířátek. Před Modrým domečkem se sešlo přes 200 dětí s rodiči a prarodiči a další návštěvníci akce Zářijové řádění. Děti již od rána bubnovaly v Drum Circu pod vedením terapeuta rytmu Jíry Štěpa z Dobříše a během dopoledne tvořily klobouky, tašky, trička, korále nebo keramické ozdoby v mnoha výtvarných dílnách, které jim byly k dispozici až do druhé hodiny odpolední. Kromě pohledu ze sedla koně mohly děti zažít i profesionální, vtipné a velmi poučné vystoupení sokolníků či divadlo

o Horymírovi. Tento den byly v Modrém domečku zahájeny hned dvě výstavy najednou. Jedna fotografická s tematikou zvířat v keňské divočině a druhá z Etiopie. Ta nabízí možnost pomoci hladovějícím dětem a matkám samoživitelkám nakaženým HIV v Etiopii. Příspěť můžete například koupí fotografie či darem společností Exodus, jež s občanským sdružením Náruč spolupracuje. Celý den probíhal v klidné, přátelské atmosféře a byl prozářen sluncem. Zkrátka zářilo se i řádilo se vším všudy!

„Tato akce Modrého domečku měla nejen dětem zpříjemnit start do nového školního roku, ale jejím prostřednictvím jsme chtěli poděkovat všem našim přátelům, sponzorům a zákazníkům, kteří nás podporují.

Zářijové řádění bylo také odměnou a novým nadechnutím pro celé občanské sdružení Náruč, jež se od začátku letošního roku potýkalo s velkým nedostatkem peněz. V polovině léta se situace výrazně změnila, získali jsme veřejnou zakázku na poskytování sociální rehabilitace do konce roku 2013, což nám zajistí základní finanční prostředky na pokrytí osobních nákladů pracovních terapeutů,“ přibližuje finanční situaci sdružení PR manažerka Šárka Hašková.

„Dostali jsme prostředky z fondu hejtmána Středočeského kraje. Sdružení podpořil také



Ilustrační foto

Autor: Mgr. Karel Gregor

Nadační fond J&T. V létě Ministerstvo práce a sociálních věcí uvolnilo ze svých rezerv peněžní prostředky a prostřednictvím kraje částečně dofinancovalo službu sociální rehabilitace. Ta byla podpořena i z grantu města Černošice. Zdá se, že to nejhorší máme za sebou a konečně nastal klid na práci, ale neziskový sektor byl, je a bude velmi finančně nestabilní, proto musíme neustále hledat nové zdroje, které nám i našim klientům a zaměstnancům zajistí poskytování kvalitních sociálních služeb. Nejsme tedy úplně na dně, ale směle plaveme k hladině. Byl to opravdu vyčerpávající půlrok, který jsme zvládli i díky velké podpoře přátel Modrého domečku, zákazníků, sponzorů a našich rodinných příslušníků. Zejména však pomocí obrovského nasazení zaměstnanců, kteří nezůstali jen tak stát a i ve velké nejistotě se pořádně opřeli do práce. Za to jim patří velký dík,“ zdůrazňuje poděkování za finanční pomoc ředitelka Modrého domečku Zuzana Dudáková.

VÝSTAVY I ARTETERAPIE

Již ve středu 5. října od 19 hodin byla vernisáž zahájena fotografická výstava Krásy národních parků západu USA, jejímž autorem je pan Jaromír Macura. Tyto úchvatné záběry budete moci v galerii i v kavárně zhlédnout až do 30. října.

V úterý 25. října v 18 hodin začne beseda na téma arteterapie s terapeutkou Bc. Karin Řehákovou. Připojujeme se tím k Týdnům duševního zdraví, které vyhlásil a již několik let v říjnu organizuje Fokus Praha. O účincích terapie uměním se budete moci přesvědčit na vlastní kůži.

V listopadu pak plánujeme prodejní výstavu porcelánových a stříbrných šperků a šálků z umělecké produkce paní Blanky Hovorkové. V prosinci již tradičně nabídneme návštěvníkům vánoční prodejní výstavu šperků, keramiky a vánočních dekorací stejně jako možnost zazpívat si s našimi příznivci Rybovu vánoční mši.



Ilustrační foto

CHRÁNĚNÁ DÍLNA MODRÝ DOMEČEK

NEZASTUPITELNÁ A DŮLEŽITÁ ÚLOHA PRACOVNÍCH TERAPEUTŮ

Jednou z hlavních činností Modrého domečku je poskytování služby sociální rehabilitace, která je zaměřena na nácvik pracovních dovedností potřebných pro práci v naší kavárně, jež představuje jednu z forem chráněné dílny. A právě na její podporu občanské sdružení Náruč stále shání prostředky.

SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Co je sociální rehabilitace? Je to komplexní péče o klienta – tedy o člověka s mentálním nebo duševním onemocněním, který pracuje pod vedením pracovního terapeuta.

V ČEM SPOČÍVÁ PRÁCE TERAPEUTA?

Terapeut je v podstatě první kontaktní osobou klienta v nové práci, vytváří s ním individuální zakázku, tedy plán, co klient od práce očekává. Zakázku je například přání: Chci se naučit vařit nebo uklízet. Terapeut vede klienta k logickým postupům, často podle obrázkových návodů, jak tohoto cíle dosáhnout. Přitom si odpovídají na otázky typu: Co k tomu potřebuji? Co udělám nejprve, co bude následovat?

Osobní plán se po třech měsících hodnotí. Při plnění individuální zakázky je vždy důležitá spolupráce s rodinou klienta a s jeho psychiatrem.

Druhou podstatnou součástí práce terapeuta je intervize na terapeutických poradách, kde sdílí pracovní problémy s ostatními kolegy a objektivizuje tak pohled na daný problém. Hodnocení klienta je pak skutečně objektivní.

KDO TAKOVOU PRÁCI MŮŽE VYKONÁVAT?

Člověk nad 25 let, který má minimálně rekvalifikační kurz pracovníka v sociálních službách nebo vyšší odbornou školu sociální práce, případně vystudoval psychologii na fakultě či absolvoval psychoterapeutický výcvik. Samozřejmě musí splňovat osobnostní předpoklady pro tuto práci. Především musí být empatický a trpělivý.

JAK VYPADÁ BĚŽNÝ DEN PRACOVNÍHO TERAPEUTA?

V 7.30 začíná příprava kavárny a zmapování nálady



Ilustrační foto

Autor: Šárka Hašková

klientů, rozdělení jejich práce, příprava jídel, vyskladňování zboží.

Během celého dne má terapeut na starosti dva až čtyři klienty za směnu a ještě musí stíhat přepínat se do rolí číšníka, kuchaře, skladníka i pokladníka. Ani při velkém návalu zákazníků nesmí zapomínat podporovat klienty a nepřetěžovat je, aby nepracovali ve stresu. Bohužel se tak někdy do stresu dostává sám terapeut.

Škoda že v České republice neplatí zákon jako v Holandsku, že každý terapeut má po pěti letech práce v sociálních službách nárok na rok placené dovolené. Ohodnocení těchto lidí v ČR je minimální. Naše země má jako třetí v Evropě nejmenší rozpočet na sociální péči. Přitom statistiky dokazují, že tato práce má obrovský význam a šetří miliony. Zařazení postiženého klienta do pracovního procesu totiž zlepšuje kvalitu jeho života a umožňuje návrat do práce i jeho rodičům. Příkladem výrazného zlepšení psychického stavu díky práci a začlenění se do společnosti je i jedna z našich klientek. Jde se svou diagnózou proti odborným publikacím například v logickém uvažování, mluveném projevu a asertivitě. Její výrazné a neočekávané zlepšení si pochvalují především její rodiče.

CO VÁS VEDLO K VOLBĚ TOHOTO ZAMĚSTNÁNÍ?

Příjmová terapeutka Karin, která má za sebou 11 let práce v sociálních službách, odpovídá: „Ráda pracuji s lidmi a baví mě věci, které mají smysl.“

„Vystudovala jsem obchodní akademii a pak jsem hodně cestovala. Myšlenka pracovat s lidmi, a ne s čísly mě nadchla. Chtěla jsem vždy studovat psychologii nebo dělat nějaký humanitní směr a pak jsem zjistila, že existuje sociální práce. Prvotní na ní je filozofická nadstavba a přesvědčení, že má smysl,“ připojuje svůj názor sociální pracovníce Jana.

Přes všechny optimismus a nadšení těchto žen je jasné, že při jejich práci může často dojít k vyhoření. Proti němu pomáhají pracovnímu týmu společné supervize.

Smutné je i konstatování obou terapeutek, že česká společnost ještě nepřijala lidi s duševním onemocněním tak, jak by měla. Stále zde převládá strach a obava o tématu vůbec diskutovat a uznat tyto lidi jako sobě rovné. Jiné to není s lidmi s mentálním postižením. Doufáme, že díky tomu, že se jich mnoho stalo našimi kolegy a přáteli, jsme jako občanské sdružení Náruč pomohli alespoň částečně tato tabu zbourat.

(Šárka Hašková, bt)



Ilustrační foto

Autor: Šárka Hašková



NEHRAJEME SI NA PRÁCI

ŘÍKÁ BC. ZUZANA DUDÁKOVÁ, ŘEDITELKA CHRÁNĚNÉ DÍLNY MODRÝ DOMEČEK

Prvotní myšlenkou pro vznik Modrého domečku bylo, abychom sociální službou navazovali na stacionář Náruče v Dobřichovicích, kde dorůstají děti, které budou potřebovat práci. Avšak ne všechny děti vstupují do stacionáře s takovým potenciálem, aby mohly někdy pracovat, být zaměstnané.

V Modrém domečku to není hraní si na práci, ale skutečný pracovní proces, kdy jsou klienti zaměstnáni v kavárně, jako uklízeči nebo žehlí prádlo.

Pro potřeby naší chráněné dílny jsme schopni pomoci sociální rehabilitace naučit klienty pracovat v konkrétním prostoru s daným náčiním v určitém čase. Tento sociální proces směřuje k začlenění klientů do služeb, které domeček nabízí svým zákazníkům. Chceme, aby se tito lidé naučili pracovat a mohli získat pracovní smlouvu u nás, ale i na otevřeném trhu práce.

Daří se to?

Do celého projektu jsme vstupovali s myšlenkou, že všichni mohou pracovat, že je to dokážeme naučit. Bohužel tomu tak není. Naši zaměstnanci sice nemusí umět číst a psát, ale musí mít základní komunikační dovednosti, zvládat alespoň jednoduchý proces, vydržet pracovat určitou dobu. Někteří ve svých dovednostech vyletí velmi rychle nahoru, protože je stimuluje nové prostředí, motivace něco nového se naučit, mají zde kamarády, chtějí se ukázat. Ale zakrátko zjistí, že se práce stává rutinou, stereotypem. A jejich motivace jde rychle strmě dolů. Nemusí jim vyhovovat fyzická činnost, stres, který v kavárně je, některým nevyhovuje práce v kolektivu.

Jaké pracovní pozice pro ně vlastně nabízíte?

V kavárně máme zastoupeny pozice uklízeč, pomocný číšník, pomocník v kuchyni a barista. Uplatňujeme systém „McDonald’s“ – všichni postupují od jednoduchých činností ke složitějším, každý musí umět například uklízet, i barista musí zvládnout uklidit po sobě pracovní prostor, když předává směnu druhému. Jelikož naši zaměstnanci mají vy-

sokou nemocnost, zastupitelnost je opravdu nutností.

Co všechno se naučili vaši klienti jako zaměstnanci v jednotlivých funkcích?

Pomocník v kuchyni přemýšlí nádobí a umí pracovat s myčkou, utírá a leští nádobí, uklízí ho do polic. Také kromě čištění a přípravy zeleniny či jiných ingrediencí pro pokrmy dovede něco uvařit, upéct, ohřát maliny, ohlídat troubu, osmažit lívance. Pomocný číšník jedná se zákazníkem, musí být tedy schopen správně přijmout objednávku, zadat ji do počítačového systému, předat ji baristovi nebo do kuchyně a umět si správnost vyřízené objednávky kontrolovat. Při tom všem musí dokázat do jisté míry odolávat stresu.

Pozice baristy s sebou nese největší odpovědnost. Je třeba, aby samostatně připravil veškerý sortiment teplých i studených nápojů, sám si hlídá bar a koordinuje směnu, tedy pomoc v kuchyni i číšníka.

Tito lidé tedy fungují samostatně a nesou si také svoji dávku zodpovědnosti?

Ano. Nad každou směnou však bdí pracovní terapeut, který má zodpovědnost za fungování celého procesu, to znamená za kvalitu, přesnost, včasnost vyřizování objednávek, ale hlavně si kontroluje, jak se jednotliví pracovníci cítí, zda se nevyskytly větší stresory najednou, jestli je plná kavárna a najednou přišla velká objednávka či se zvýšil hluk v prostoru a podobně. Je třeba si uvědomit, že terapeut má na starosti lidi s mentálním postižením, což je o srozumitelné komunikaci, ale i s duševním onemocněním, a to je pak otázka momentálního psychického stavu. Terapeut musí včas zachytit okamžiky vedoucí k stresovým situacím, případně stáhnout zaměst-



Ilustrační foto

Autor: Šárka Hašková

nance z pracovního místa a zaskočit za baristu, číšníka či v kuchyni. Navíc napravuje vzniklé chyby, přijímá zboží, kasíruje a tak dále.

Kolik terapeutů je v jedné směně?

Každá směna má jednoho terapeuta a jednoho asistenta terapeuta v dopoledních hodinách nebo tehdy, kdy je očekávána velká návštěvnost kavárny.

V poslední době se sortiment rozšířil i o teplá jídla...

Polévky se velice osvědčily jak pro zákazníky jako rychlý oběd, tak pro naše klienty, kteří se za pomoci terapeutů nebo pracovního asistenta učí nové postupy, další dovednosti. Snažíme se o to, aby naši klienti byli něčím motivováni.

Tim, že kombinujeme chráněnou dílnu se sociální rehabilitací, se snažíme o trvalou podporu našich zaměstnanců.

Dokážou vaši klienti sami sebe hodnotit? Třeba že uvařili dobrou zelnáčku, nebo že se jim naopak něco nepodařilo?

Myslím, že pro lidi s mentálním postižením je těžké, aby sami sebe ohodnotili s určitou dávkou objektivitu. Vždy jde lépe vyjádřit spokojenost sám se sebou, ale na druhé straně přichází i neúspěch, a pokud je opakovaný, je nutné si ho uvědomit.

Je velmi důležitou motivační odměnou, aby naši klienti slyšeli pochvalu. A to od zákazníků, kolegů, rodičů nebo svého terapeuta – patrona.

S kým konzultují vaši patroni své postupy, motivace, tedy práci s klienty?

Důležité místo v našem kolektivu zastává kolegyně na postu příjmové klíčové pracovníce. Pod tímto názvem si můžete představit psychoterapeutku, která dokáže podchytit nepohodu klientů. Probíhají s ní pravidelné patronské schůzky, klientské porady, kdy se veškeré změny stavu klientů podrobně komunikují a hledáme řešení, jak psychickou situaci klientů zlepšit.

Co nového připravujete?

V současné době má Náruč v plánu nabídnout rozšíření svých služeb o výtvarný ateliér, a to nejen pro naše stálé klienty, ale i pro nové adepty sociální rehabilitace. Chceme tím podpořit ty naše zaměstnance, kteří nejsou schopni pracovat ve stresu kavárny, ale přesto chtějí být zaměstnaní, zabavení, chtějí produkovat něco pěkného, vyrábět dárky a upomínkové předměty pro naše sponzory, přátele nebo stálé zákazníky. Výtvarný ateliér by měl mít i arteterapeutickou část, protože nabízí prostor pro komunikaci a sdílení témat při práci.

Pro naše zaměstnance nechceme žádné speciální výhody. Chceme je naučit kvalitně pracovat, umět ocenit svoji práci a mít z ní radost. Zároveň se snažíme připravit příjemné prostředí pro zákazníky, aby nás rádi navštěvovali a vraceli se k nám.

Děkuji za rozhovor! (bt)



BIOL Blues

Řevnice

hlavní program, Kino, start 18:30

Jan Kořínek & Groove
feat. Sharon Lewis (USA/GB/CZ)
Najponk Trio
Alice Bauer Blues
Charlie Slavík & HIGHWAY No. 61
En.dru (live-looping, funk-beatbox one man show)
DJ Horyna (remixy blues, soulu a funku)

dětský program, Sokol a Kino, start 13:00

hry, soutěže a tvoření s Pikolínem a Lesní školkou

Kašpárek v rohlíku 

dopolední program, náměstí, start 9:00

Sedlácké a řemeslné trhy s o.s. Salto ze Zadní Třebaně
ProDivadlo: variace na commedia dell'arte
bluesový minikoncert

22.10.2011
Řevnice - Kino, Sokol, náměstí

předprodej:
 Řevnice – MěKS v Zámečku, trafika na náměstí
 Dobřichovice – kancelář DOBNET
 Černošice – Club Kino
 online - www.bioblues.cz
 Nabízíme možnost přespání v tělocvičně.

PARTNEŘI:

MMC PRAHA, HMX, DATA CONNECT s.r.o. telekomunikační a obchodní společnost, MěKS Řevnice, K&V ELEKTRO, WAGO

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:

CZECHBLUES.COM, DOBNET, NEW REGION

PODPOŘILI:

LAREDO s.r.o., SALTO, Bening, SALON ALIMENTAČNÍ

www.bioblues.cz

pořádá Latinum s.r.o.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Odměňte
se novou



Ceníte si věrnosti? My ano, proto Vás za ni odměníme

ŠKODA Fabia nebo ŠKODA Roomster nyní o 40 000 Kč levněji a s úvěrem od ŠkoFINu dokonce o 60 000 Kč. Za Vaši věrnost teď ke svému staršímu vozu ŠKODA získáte výhodně nový, i s prodlouženou zárukou zdarma. Váš vůz si nadále můžete ponechat! Věrnost se zkrátka vyplácí.

Vzorový příklad: ŠKODA Fabia Classic 1,2 HTP/44 kW, cena vozu 162 900 Kč, splátka předem 49 900 Kč, výše úvěru 113 000 Kč, délka úvěru 60 měsíců, poplatek za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, měsíční splátka úvěru 2 395,36 Kč, měsíční splátka úvěru včetně pojištění 2 899,36 Kč, výpůjční úroková sazba 9,90 % p. a., RPSN bez pojištění 10,20 %, RPSN 20,14 %, celkové platby za úvěr včetně pojištění 173 961,60 Kč.

Akce je určena pro majitele vozů ŠKODA starších 10 let. Zvýhodněná nabídka 40 000 Kč není kombinovatelná s ostatními akčními nabídkami. Více informací na www.skoda-auto.cz nebo u prodejců vozů ŠKODA.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vyobrazených vozů: 3,4-6,4 l/100 km a 89-149 g/km



ŠkoFIN
CESTA K MOBILITĚ

**ČESKÁ
POJIŠTOVNA**

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

FEMAT, spol. s r.o.
Výpadová 2313
153 00 Praha 5 - Radotín
Tel.: 800 400 104
www.femat.cz

FEMAT
spol. s r. o.

NEJEN PRO MILOVNÍKY VAŘENÍ

GALERIE A MUZEUM M. D. RETTIGOVÉ

S postupujícím podzimem musíme své výlety volit tak, abychom se měli kam schovat v případné nepřízní počasí. Přeje-li nám však štěstí a je pěkně, vyrazíme do lesa na houby nebo jen tak obdivovat barevnou krásu podzimní přírody. Dnešní tip na výlet do Všeradic nám umožňuje obojí.

HISTORIE

Nynější pojmenování původně pochází ze jména Všerad. Pod tímto názvem je obec uváděna již ve 13. století, kdy zčásti náležela Oldřichu Zajícovi z Valdeka. Ve 14. století tu bylo vybudováno panské sídlo, ale v průběhu let se jeho majitelé střídali a většinou zde nebydleli. Celkem podrobně ho popisuje dobový zápis:

„... tvrz od kamene vystavěná a šindelem pokrytá, v níž byl dostatek místností. Když se do tvrze vcházelo, byly po pravé straně při zemi dvě světnice pro drubež, potom pekárna, kde se chléb válel, a druhá pekárna s pecí klenutou dobře opatřenou, potom byly kuchyně klenuté, čtyři sklepy klenuté při zemi a dvě komůrky. Nad tímto přízemím bylo sedm světnic, v nichž se nacházelo osm prkených kancelářů, dva sklepy klenuté a kaplička klenutá. Nad tím nahoře pod střechou byla sýpka na několik set korců ssutého obilí a jedna prkenná kancelář.“

VÝZNAMNÁ OSOBA

Na konci ledna roku 1785 se tu narodila pozdější česká buditelka a spisovatelka, autorka básní, divadelních her a krátkých próz, a hlavně

tvůrkyně veleznámé České kuchařky Magdalena Dobromila Rettigová.

Přestože do svých osmnácti let mluvila jen německy, když se provdala za právníka Jana Aloise Sudiprava Rettiga, nadchla se pro vlasteneckou činnost. Oba přijali vlastenecká jména a aktivně se zapojili do obrozeneckých aktivit. Magdalena učila mladé dívky šít, vařit a stolovat.

GALERIE A MUZEUM M. D. RETTIGOVÉ

Stálá expozice je věnována jejímu nejslavnějšímu dílu, ale zabývá se i průřezem pohyblivého života této zajímavé ženy. Při interaktivní prohlídce vás bude doprovázet hlas herečky Simony Stašové.

Můžete si vyzkoušet svoje znalosti starých dobových názvů ze zoologie, botaniky, ale i vaření. Přes 3D brýle nahlédnete do tisíciletého vývoje střeoevropské kuchyně od raného středověku až po konec 19. století. Jistě vás i vaše děti zaujme.

V prvním patře objektu se chystá přehlídka české vesnice. Uvidíte například ruční pračky či dobové kuchyňské náčiní. Zachycena bude nejen zemědělská činnost, ale i běžný život lidí.



OTEVÍRAČÍ DOBA
Muzeum M. D. Rettigové
úterý – pátek 9:00 – 16:00
sobota – neděle 10:00 – 17:00

Ilustrační foto

Zdroj: Archiv muzea

VÝTVARNÉ UMĚNÍ

Druhé podlaží je věnováno umění. Svě stálé místo zde má současné výtvarné umění a konají se tady i pravidelné autorské výstavy známých výtvarníků, fotografů a sochařů.

Pořádání mezinárodního malířského sympozia má ve Všeradicích již několikaletou tradici.

ART Symposia se zde konají od roku 2006. Za tu dobu se akce zúčastnila takřka stovka malířů a sochařů z různých částí světa. Svá díla tu vytvářeli nejen domácí umělci, ale také jejich kolegové ze Švédska, Slovenska, Švýcarska, z Polska, Německa, Maďarska, Ukrajiny, Mongolska či Kanady. Některá díla zůstávají trvalou součástí Galerie a muzea M. D. Rettigové.

AKCE

V podkroví se nalézá ozvučený multifunkční sál. Na pravidelná měsíční setkání s názvem Zámecké večery jsou zvány známé osobnosti z oblasti divadla, hudby, politiky, sportu, umění a dalších sfér kulturního a společenského života.

Další tradiční všeradickou akcí je Vaření se zámeckou paní. Bojuje se o putovní pohár M. D. Rettigové.

Aktuálně můžete navštívit přehlídku grafiky a litografií Ivy Hüttnerové. Vernisáž se koná 13. 10. 2011 v 17 hodin a výstava potrvá do 31. 12. 2011.

OKOLÍ

Budete-li chtít absolvovat výlet na celý den, v blízkém okolí si zaběhněte na rozhlednu na Studeném vrchu nebo si prohlédněte Koněpruské jezero, při horším počasí zvládnete ještě prohlídku zámku na Dobříši. (lk)



	PROČ: výlet s kulturním zážitkem	KAM: Všeradice, okres Beroun
	KDY: možno i v sychravější podzimní dny	
	INFO: www.galerie-dobromila.cz	JAK TAM: autem, vlakem
	NA JAK DLOUHO: půlden nebo celý den	



**PALIVOVÉ DŘEVO
DŘEVĚNÉ BRIKETY**

www.prodejpalivovehodreva.eu

Podbrdy 68
mobil: 777 264 266
e-mail: pavel.kisling@centrum.cz

DR
pavel kisling
PRODEJ PALIVOVÉHO DŘEVA.eu

Vesele packy

Kralupy nad Vltavou 🐾 Praha 🐾 Dobříčovice

**Stříhání a úprava psů
v pohodlí vašeho domova**

☎ 77 44 88 051
www.veselepacky.cz

 veselepacky@seznam.cz
Kristýna Hrášková
Přemyslova 363
Kralupy nad Vltavou 27801

Kola Štorek
Řevnice

SLEVY KOL

- kola horská
- trekingová
- silniční
- dětská

Kvalitní servis
perfektní předprodejní
příprava kol

Každý čt do 20 hod.

po-pá 8-18 hod.
čt 8-20 / so 8-12 hod.
www.kola-sport.cz

  

info@kola-sport.cz, tel.: 257 721 313
Komenského 92, Řevnice

MetronomyCZ
easy solution

COMFOR
ŘEVNICE

**POČÍTAČE A SERVIS
MOBILNÍ TELEFONY
ALARMY - KAMERY
INTERNET**

O₂ ••T••Mobile•

směr Mníšek pod Brdy
směr PRAHA
náměstí
HASIČI
BEROUN
naše prodejna

Komenského 120 ŘEVNICE

www.metronomy.cz

**POČÍTAČE
ELEKTRONIKA**

MetronomyCZ
easy solution

ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

NOVÁ ČAJOVNA CHERUBÍN V ŘEVNICÍCH ZAŽENE SPLÍN

Pomůcka: ACID, FON, NJASA, TAR, ČIT TAVETA	ŘÍMSKÝCH 1500	UNIVERSÁLNÍ ORCHESTR (zkr.)	NIC (V PŘENE- SENÉM VÝZNAMU)	ASIJSKÝ STÁT	DRUH MASA	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	ŘÍMSKÝ 51		DROBNÝ JIHOAME- RICKÝ HLODA- VEC	UČINITI ZJEVENÍ	PÁSEK ZE DVOU RUZNÝCH KOVŮ		VELKÁ PEKÁRE- NÁ FIRMA	SLOVEN- SKÝ "IROVÉ"	UKAZO- VACÍ ZÁJMENO	TAJENKA část 3	
HUDEBNĚ- DRAMA- TICKÉ DÍLO								SPZ PRAHY- ZÁPAD "VĚDOMÍ" VE FILOSOFII JÓGY				POŽÍVAT TEKUTINU USTY					JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ (z lat.)
TAJENKA část 1													VYMÍLÁNÍ PŮDY (zast.)				
	TECHNE- CIUM (značka)	NADÁVATI RÁMUS (hovorově)					INSTITUT KLINICKÉ A EXP. MEDICÍNY (zkr.)					BÁSNICKÝ ZÁPOR TAJENKA část 4			PŘED- LOŽKA ŘÍMSKÝCH 1099		
OSTRÝ CHIRUR- GICKÝ NÁSTROJ							MĚSTO V TANZÁNII							MATEMA- TICKÁ ZKRATKA PRO MINIMUM			
VÁPNIK (značka)			ANGLICKY "NEBO"	ZNAČKA OLOVA	 Nám. Krále Jiřího z Poděbrad 5 Řevnice Praha-západ info: jan.cherubin@email.cz tel.: 775 388 205 www.cajovnacherubin.cz				ANGLICKY "POLOŽKA"					EVROPAN SPISOVÁ ZNAČKA			NĚMECKÝ ČLEN URČITÝ
	UZLÍK V TKANINĚ								ZPŮSOB ARCHI- VACE- DAT (zkr. z ang.)				ANGLICKY "KYSE- LINA" BATOH				
	POMLUVA CITO- SLOVCE ÚDIVU								OKRESNÍ MĚSTO NA SLO- VENSKU						UKAZOVACÍ ZÁJMENO MÍSTO S NEJVĚTŠÍ AMPLITUDOU		
NÁZEV PÍSMENE "H"			MUŽSKÉ JMÉNO	ÚPLNĚ NAMAČ- KANÁ (hovor.)					VĚCI VEREJNÉ (zkr.)	ZKRATKA ZIMNÍCH OLYMPIJ- SKÝCH HER	DĚTSKÝ POZDRAV JEZERO V MOSAM- BIKU			MĚRNÁ JEDNOTKA ZBOŽÍ			
DOMÁCKÝ OLDŘICH					UNITED ENERGY (zkr.)	ČESKÁ REPUB- LIKA (zkr.)		ZROD LAPITI						MOJE MĚSTO V SEVERNÍ ITALII			AMERICKÝ VÝROBCE VIDEOHER
	NĚKDO	POHOVKA PRYSKYŘ- NIKOVITÁ BYLINA					KLESTÍ VELKÝM ŽÁREM ROZPOUŠ- TĚT						FRANCOUZ- SKÝ "KRÍDLO" SPZ KLADNA				
TAJENKA část 2									ZKRATKA HEKTARU INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY				MNÍŠKÝ SVRCHNÍ ODĚV SLOVENSKÝ "IR"				
DLOUHÝ NEHET					HLUČNÝ PROVOZ	ZNAČKA ČISTÍCIHO PRAŠKU				POSTUPNÉ ZESILOVÁNÍ							
CENA AMERICKÉ FILMOVÉ AKADEMIE						VELMI DŮLEŽITÉ OSOBY RUSKÝ SOUHLAS				DRUH PAPOUŠKA							
SELENIUM (značka)			NEBAVIT														
INCIÁLY JANŽU- ROVÉ			NAŘÍKATI (expr.)														



PRO CHYTRÉ HLAVY

► ZÁVOD

Na závodech doběhli závodníci do cíle takto: Jan daleko před Tomášem, Karel před Václavem, Jan za Petrem, Tonda dvě místa před Igorem, Ludvík za Tondou, Igor před Tomášem, Karel dvě místa za Petrem. **Jaké bylo pořadí závodníků v cíli?**

► MOTOCYKL

Jezdec na koni ujel vzdálenost mezi dvěma městy za 20 hodin. **Za kolik hodin ujede motocykl sedmkrát větší vzdálenost, jede-li čtyřikrát rychleji?**

► KAPSY

V pravé a v levé kapse mám dohromady 35 Kč. Jestliže z pravé kapsy přemístím do levé kapsy tolik korun, kolik jich mám v levé kapse, budu mít v pravé kapse o 3 Kč více než v levé. **Kolik peněz jsem měl původně v každé kapse?**

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

1. Otec a dcera: Otec 30,5 roku, dcera 0,5 roku. 2. Věk synů: 10 a 15 let. 3. Číslo: 13 579.



SOUTĚŽ O POUKÁZKY DO ČAJOVNY

Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. října 2011.

Tři vylosovaní výherci obdrží ZDARMA po jedné poukázce v hodnotě 100,- Kč, kterou lze uplatnit na čaj či občerstvení v čajovně Cherubín v Řevnicích.

Za každý správný výsledek uvedených kvízů zaslaných spolu s tajenkou se násobí šance při losování výhry v soutěži.

Prosíme luštitel, aby při zasílání řešení e-mailem uvedli také svoji plnou poštovní adresu. Děkujeme.

Cenu do soutěže věnovala

Čajovna Cherubín, Řevnice



TAJENKA Z MINULÉHO ČÍSLA

Zdraví, relax, kráska, to vše v salónu Klementýna.

Vylosovaný výherce:

Kristýna Andělová, Králův Dvůr

Gratulujeme a prosíme, vyzvedněte si výhru v kanceláři Dobnet, o. s., do 31. 10. 2011.



www.dobnet.cz

tel.: 277 001 111

info@dobnet.cz

Trvalé připojení k Internetu už za **190 Kč** měsíčně
 Vysokorychlostní Internet bez limitu FUP už za **330 Kč** měsíčně
 Měsíčník DOBNET Zpravodaj **zdarma** do 5500 schránek

Informační kancelář DOBNET, o. s., Palackého 27, Dobřichovice
 Otevírací doba: PO 8-18, ÚT 8-12, ST 8-18, ČT 8-12, PÁ 8-12

Přijímáme platební karty:



BEZKONKURENČNÍ MOBILNÍ VOLÁNÍ

Češi platí nejdražší mobilní tarify
 v Evropě. Klienti DOBNETu **nemusí**.

- ✓ zdarma jedna SIM karta (bez měsíčního paušálu)
- ✓ další SIM karty pro děti za 150,- Kč měsíčně
- ✓ zdarma neomezené volání členům rodiny, blízkým a ostatním členům sdružení
- ✓ volání do sítě Vodafone za 1,44 Kč
- ✓ volání do ostatních a pevných sítí jen za 1,92 Kč
- ✓ převod vašeho čísla zdarma



www.dobnet.cz



Svým členům **poskytuje** občanské sdružení Červená myš.cz, členský měsíční **příspěvek 150,- Kč**. Nabídka členství platí pro klienty DOBNET s tarifikem Home a vyšším. Bližší informace v Informační kanceláři DOBNET a na telefonu 277 001 111.