

DOBNET

ZDARMA

duben 2010

zpravodaj



TRÁPÍTE SE NEMOCÍ?

ZVOLTE RŮZNÉ FORMY LÉČBY

více na str. 8 až 10

Nemoc je patologický stav těla nebo mysli a narušení přirozené rovnováhy fungování organismu. Jedná se o neharmonický stav, který je projevem porušení části těla (tkáně, orgánu, buněk apod.), změn ve funkční souhře orgánů, nebo psychického prožívání s negativní emocí.

Těžko bychom hledali člověka, který neměl za život nějaký zdravotní problém. Myslím jak fyzickou nemoc - chorobu části těla nebo orgánu, tak také problémy psychické. Ty se mohou projevovat různě, počínaje podrážděností a únavou, přes dlouhodobě špatnou náladu, až po dlouhodobé problémy s nespavostí a hlubokou depresí. Psychické problémy vycházejí z našich emocí a pocitů, které prožíváme. Těch je velmi mnoho a i když si to možná neuvědomujeme, většina duševní nepohody nebo přímo duševní nemoci vychází ze základních prožívaných emocí: strachu, vzteku, lítosti a úzkosti. Odvozené nepříjemné emoce mohou být pak žárlivost, pýcha, nervozita, tréma, stres, hněv, zloba, odpor, zoufalství, stud, rozpaky, nuda atd.

Navyklý a častý způsob, který používáme při hledání pomoci od své nemoci, je ten, že navštívíme zdravotnické zařízení, svého praktického lékaře nebo přímo specialistu. Od něj pak očekáváme,

že nám předá odbornou lékařskou radu a postup, jak se léčit, nebo rovnou vhodný farmaceutický lék, který nám pomůže a nemoci nás zbaví.

V současné době je však možné využít i jiných možností, nových přístupů k nemoci, které se často označují jako alternativní metody léčby, případně nekonvenční terapeutické přístupy. Většina těchto metod není zatím konzervativním postojem odborných lékařů přijímána, ale v některých směrech se již blýská na lepší časy. Na druhou stranu je třeba neopomenout, že tyto metody plně nenahrazují klasický lékařský přístup k nemocem, odborné vyšetření a ošetření vzdělaným a zkušeným lékařem. Alternativní přístupy léčení rozšiřují konzervativní postup lékařů zejména o komplexní pohled na nemocného člověka a o hledání příčin nemoci. Vytvářejí tak jiné možnosti - netradiční cesty pomoci, a tím podporují společné úsilí o dosažení plného zdraví.

Pavel Tichna

Pavel Tichna

VELIKONOCE

Na Masopust spojený s vládou zimy navazuje dlouhé velikonoční období, kdy si křesťanský svět připomíná podstatu své víry – umírání a zmrtvýchvstání Ježíše Krista, Božího syna a vykupitele světa. Podobně jako mnoho jiných křesťanských svátků i Velikonoce se přenesly mimo církve. Mnozí tak o velikonočních svátcích pod vlivem jarní rovnodennosti slaví zánik zimy a příchod jara.



strana 4

ROZHOVOR



MUDr. Vladimíra Hejmová kromě své lékařské praxe zvládá také mnoho aktivit spojených s chodem stacionáře a Modrého domečku provozovaných občanským sdružením Náruč, v jehož čele stojí. Má zde kromě jiného na starosti fundraising, což není v dnešní době činnost vůbec jednoduchá. **strana 5**

strana 5

VÝLET DO PRAVĚKU

V dnešním tipu na výlet se vydáme na cestu za poznáním dávné minulosti. V západočeské Plzni se můžeme procházet mezi pravěkými zvířaty anebo obdivovat vyhynulé giganty z doby ledové. To první nabízí plzeňský dinopark a to druhé Západočeské muzeum v Plzni.



strana 13

KŘÍŽOVKA

[illegible]

Pro milovníky křížovek už tradičně nabízíme luštění o cenu. Máme radost, že se křížovka stala vaší oblíbenou zábavou. Pro chvíle pohody vám dále přinášíme trochu kvízů pro chytré hlavy.

strana 15

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU

SILNICE NA JÍLOVIŠTĚ BUDE OPRÁVENA!

Silnice ze Všenor na Jíloviště je po zimě opět v katastrofálním stavu. Každý, kdo po této silnici jezdí pravidelně nebo aspoň občas, musí být jejím stavem minimálně zaskočen. Odpověd-



Provizorní způsob oprav silnice na Jíloviště

Autor: M. Nešpor

né orgány v tomto úseku snížily rychlost na 30 km/hod, ale problém tím není zdaleka vyřešen. Auto vysloveně kličkuje mezi dírami, jezdí místy v protisměru, místy prostředkem, občas dokonce jedním kolem lesem.

V dobřichovickém Informačním listu 03/2010 v rubrice Názo-ry občanů zveřejňuje pan Václav Kratochvíl ml. korespondenci s odpovědnými úředníky, kteří mají stav komunikací na starost. Stanovisko úřadu je dle této korespondence veskrze negativní – budou provedeny jen nejnútnejší opravy a termín v roce 2010 nelze ještě sdělit.

Protože nás tato informace neuspokojila, telefonicky jsme kontaktovali pana Malce, vedoucího provozu Správy a údržby silnic Kladno. Pan Malec nám v krátkém telefonním hovoru podal překvapivě pozitivní zprávu. „Řeší se to dnes a denně, právě jsme na to vypisovali výběrové řízení,“ říká pan Malec. „V nejhorších úsecích bude nový povrch, stavba by měla být dokončena nejpozději do 2 měsíců,“ dodává. Stavbu urychlit dle pana Malce nelze, výběrové řízení má svá pravidla podle předpisů a zákonů.

Nyní se opravuje jen to nejnútnejší, aby se v úseku vůbec dalo jezdit. Než budou opravy hotové, musí bohužel majitelé vozů dále ničit své vozy nebo použít alternativní trasu přes Černošice. (mn)

PETICE PROTI ŠKOLCE NA HŘBITOVĚ

V Karlíku uspořádali občané podpisovou akci proti zbrklému záměru zastupitelstva umístit kontejnerovou mateřskou školkou na polovině pozemku, který je určený územním rozhodnutím pro výstavbu urnového háje místního hřbitova sloužícího pro obec Karlík, Dobřichovice, Lety a Vonoklasy. Výstavba urnového háje byla před dvěma roky pozdržena, protože přes dohodu starostů okolních obcí nepřispěla obec Lety a Karlík nehodlal nést další náklady ze svého rozpočtu. Občané chtějí umístit školku tam, kde bude umožněn další rozvoj stavby v souladu s budoucími potřebami občanů, např. na obecních pozemcích v západní části Karlíka, kde je i kvalitnější prostředí pro děti.

24. března 2010 byla na místní obecní úřad předána petice občanů proti umístění školky na hřbitově s 219 podpisy (Karlík má dnes 444 obyvatel, z toho je 108 dětí) a další občané, kteří nebyli zastíženi, se ještě k podpisu hlásí. Petice je krajní řešení, jak mohou občané vyslovit svůj názor, když už vyčerpají všechny jiné možnosti. Od doby, co nastoupilo nové zastupitelstvo, což je nyní zhruba dva roky, je březnová petice už třetí v řadě, kterou současný starosta obdržel. (bt, ms)

DOPRAVNÍ INFORMACE NA JEDNOTNÉM PORTÁLU

Ředitelství silnic a dálnic ČR spustilo do zkušebního provozu velmi zajímavý portál na adrese www.dopravniinfo.cz.

Portál se prezentuje jako Jednotný systém dopravních informací, po kterém se v ČR už dlouho volalo. V současné době shromažďuje aktuální informace z dopravy, omezení a uzávěrky. Dopravní události lze třídit na běžné, naléhavé a velmi naléhavé, nalézt zde je možné i stupeň intenzity dopravy vytižených dopravních tepen.

V brzké době mají být do provozu spuštěny všechny plánované služby portálu, mezi které patří například stav sjezdovosti v oblastech, stav počasí, snímky z kamer na komunikacích, varování meteorologů na komunikacích nebo zobrazení obsahu informačních tabulí na komunikacích.

I když je nyní provoz portálu prezentován jako zkušební, určitě se vyplatí prozkoumat všechny jeho dostupné funkce. (mn)

PRAŽSKÝ OKRUH R1 AŽ V ZÁŘÍ

V loňském květnovém čísle DOBNET zpravodaje jsme na tomto místě informovali, že v květnu 2010 má být uveden do provozu nový úsek Pražského okruhu R1 v délce 23 km, který má spojit dálnice D1 na Brno a D5 na Plzeň. Celá stavba je



Stavba mimoúrovňové křižovatky na Strakonické Autor: M. Nešpor

oči široké veřejnosti s napětím sledována, neboť jejím dokončením dojde k významnému odklonu dopravy z vnitřního pražského okruhu, tzv. Jižní spojky. Dle aktuálních informací Ředitelství silnic a dálnic ČR bude tato stavba dokončena až v září 2010.

Celková délka budoucího vnějšího pražského okruhu R1 je plánována na 83 km, nyní je v provozu pouze 17 km. Dokončení celého okruhu je plánováno na září roku 2015.

V době uzávěrky tohoto čísla DOBNET zpravodaje je v České republice celkem 1113 km dálnic a rychlostních silnic, délka v současnosti plánované sítě je cca 2180 km. (mn)

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, Kateřina Ostatnická, Iva Urbanová (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz) Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 188 • 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 dalším zájemcům • Uveřejněné příspěvky nevyjadřují bezpodmínečně názor vydavatele • Nevyžádané rukopisy nevracíme Datum vydání: 2. dubna 2010

PING-PONG OPEN 2010

Klub českých turistů v Zadní Třebani zve všechny účastníky i diváky na jubilejní 10. ročník pingpongového turnaje PING-PONG Open 2010, který se bude konat v sobotu 17. dubna 2010 v zadnotřebském Společenském domě.



PING-PONG Open 2008

Zdroj: KČT Zadní Třebeň

V sobotu se mohou účastníci registrovat od 9:30 hodin, turnaj začíná od 10:00 hodin. Pořadatelé slibují v oficiální pozvánce několik překvapení. Dále uvádějí, že účastníci nebudou litovat, pokud se po turnaji zdrží.

Naposledy pořádal Klub českých turistů v Zadní Třebani 27. prosince 2009 dětský pingpongový turnaj JUNIOR PING-PONG Open 2009, kterého se zúčastnilo celkem 33 hráčů. Informace o tomto turnaji je možné najít v archivu DOBNET zpravodaje v čísle 01/2010 na adrese www.dobnet-zpravodaj.cz. (mn)

CYKLOBUS JIŽ OD 3. DUBNA 2010

Po šestiměsíční přestávce začíná společnost Martin Uher, s.r.o., opět provozovat speciální autobusovou linku v rámci Pražské integrované dopravy v našem regionu, a to od soboty 3. dubna 2010.

Linka cyklobusu PID je v provozu v nepracovní dny od 3. dubna 2010 do 3. října 2010 na trase Dobřichovice, nádraží – Černolice – Řitka – Mníšek pod Brdy, náměstí – Mníšek pod Brdy, Kaple – Kytín. Spoje linky navazují v Dobřichovicích na vlaky linky S7 na trati 171 Praha – Řevnice – Beroun. Nově navazují na vlaky z obou směrů, jak z Prahy, tak z Berouna.

Nástupní zastávka na nádraží v Dobřichovicích není jako u běžných spojů před nádražní budovou, ale je umístěna na parkovišti vedle nádražní budovy. Cyklobus zlepšuje přístupnost výše položených cyklisticky atraktivních oblastí Brd veřejnou dopravou pro Pražany i obyvatele údolí Berounky. Provoz linky je zajištěn upraveným autobusem pro přepravu 25 jízdních kol připevněných v úchytech.

Na lince platí Tarif PID. Za přepravu jízdního kola se v cyklobusu platí 26 Kč bez ohledu na vzdálenost, ale při předložení



Uchycení kol v cyklobusu

Zdroj: Martin Uher, s.r.o.

ní platného dokladu ČD o přepravě jízdního kola ve vlaku do Dobřichovic je přeprava jízdního kola v cyklobusu za 13 Kč. Ve vlacích je nutné odbavit jízdní kolo dle Tarifu ČD jako spoluzavazadlo za 25 Kč. (mn, dle informace provozovatele)

ÚŘEDNÍ HODINY V PODSKALSKÉ ZNOVU

Městský úřad Černošice na svých [www](http://www.mestocernosice.cz) stránkách na adrese www.mestocernosice.cz prezentuje v sekci Základní a povinné údaje úřední hodiny pracoviště Podskalská v rozsahu pondělí a středa 8:00 – 17:00 hodin. Hned v následující větě ovšem dodává, že v provozu jsou také Rozšířené hodiny pro veřejnost, kde v příloženém souboru ukazuje stav k září 2009.

Protože ovšem na titulní straně portálu uvádí, že projekt rozšířených úředních hodin pokračuje do června 2010, zjišťovali jsme, kdy bude možné na úřad do 1. 7. 2010 skutečně přijít. Jen připomeňme, že zkušební provoz byl již potřetí prodloužen a vždy bylo slibováno, že bude vyhodnocen do tří měsíců.

Tajemník úřadu František Dvořák nás ovšem v telefonním hovoru vyvedl z omylu. Rozšířené hodiny pro veřejnost ve zkušebním provozu se vztahují pouze na prodloužení úředních hodin v pondělí ze 17. na 18. hodinu a v pátek z 8. na 7. hodinu ránní. Informace uvedená na oficiálních stránkách úřadu je tedy poněkud nepřesná.

Úřad v Podskalské lze tudíž bez omezení navštěvovat každé pondělí od 8:00 do 18:00 hodin, v úterý a ve čtvrtek od 8:00 do 12:00 hodin, ve středu od 8:00 do 17:00 hodin a v pátek od 7:00 do 12:00 hodin. Tyto hodiny se týkají hlavně nejvíce navštěvovaných odborů, odboru dopravy a správního odboru. Ostatní odbory mohou mít úřední hodiny zkrácené. (mn)

CESTA HISTORICKÝM VLÁČKEM

V sobotu 3. dubna v 8:15 hodin vyrazí z pražského Hlavního nádraží souprava pěti motoráků zvaných Kredenc. Pokud se této jízdy zúčastníte, můžete po příjezdu do Zdíc navštívit



Historický motoráček

Autor: M. Frýdl

muzeum Výtopny Zdice, kde je shromážděno mnoho skvostů železniční i silniční dopravy, nebo se můžete vydat historickým autobusem do Zdíc na výstavu dopravních prostředků ve zmenšené verzi – výstavu modelů.

Druhý historický vlak, Herold expres, vyrazí z nádraží Zdice krátce po poledni směrem na Příbram a Březnici. Cestu vám zpříjemní skupina Třehusů. V Březnici je pro přihlášené zájemce zajištěna exkurze v místním pivovaru Herold, ostatní cestující mohou navštívit zdejší zámek. Odjezd Herold expresu zpět z Březnice je v 16:35 hodin. V neděli se můžete vydat Podbrdským motoráčkem ze Zdíc na Karlštejn. Ze Zdíc vyjíždí ve 12:10 hodin. Zpáteční vlak z Karlštejna vyjede v 17:10 hodin a ve Zdících můžete přesednout na motorové legendy Kredenc, které se vracejí do Prahy.

Po oba dva dny bude v prostorách Výtopny Zdice připraveno občerstvení, pivo Herold a upomínkové předměty. V neděli večer, až budete vzpomínat na krásně prožité dny, nezapomeňte zkontrolovat pevnost pomlázky a malovaná vajíčka. Velikonoční pondělí bude hned druhý den ráno. Celý program včetně jízdních řádů naleznete na www.saxi.cz a www.kzc.cz.

(iu, zdroj: M. Frýdl)

VELIKONOCE JSOU TADY

SKONČÍ DOBA PŮSTU A NASTÁVÁ ČAS JARA

Na Masopust, spojený s vládou zimy, navazuje dlouhé velikonoční období, kdy si křesťanský svět připomíná podstatu své víry – umírání a zmrtvýchvstání Ježíše Krista, Božího syna a vykupitele světa.

Podobně jako mnoho jiných křesťanských svátků i Velikonoce se přenesly mimo církve. Mnozí tak o velikonočních svátcích, pod vlivem jarní rovnodennosti, slaví zánik zimy a příchod jara, období, kdy se země probouzí k novému životu. K Velikonocům se váže mnoho tradic a symbolů. Kříž je nejdůležitějším z nich, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Beránek symbolizuje Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránkem obětovaným za spásu světa. V Česku je prastarou tradicí pomlázka. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly po celý rok čilé a zdravé. Dalším ze symbolů je vejce, symbol nového života. 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. Na mnohých vesnicích se i dnes ozývají řehtačky, oblíbené hlavně u chlapců. Jelikož od Zeleného čtvrtku po Bílou sobotu zvony mlčely („odlétaly do Říma“), ke svolání k bohoslužbám musely lidem posloužit jiné nástroje, třeba právě řehtačky. Každý, kdo chce jít koledovat, musí umět nějakou tu koledu. A tak si v neděli večer nezapomeňte předříkat třeba tu nejznámější z nich, abyste si, pánové, vykoledovali nějaké to vajíčko. Hody, hody, do provody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný.

(iu)



Bohatá velikonoční výslužka

Autor: M. Nešpor

ZA KULTUROU V DUBNU

Pondělí 5. 4.



Černošice Velikonoční koncert skupin Klika a Zavětrém, Club Kino, od 20:30 hod.

Čtvrtek 8. 4.



Černošice Vystoupení dvou finských kapel, na kterém zazní rychlý melodický punk-rock, Club Kino, od 20:30 hod.

Pátek 9. 4.



Černošice Charitativní koncert oblíbené Věry Martinové a jejího hosta britského zpěváka J. Marshalla, Club Kino, od 20:30 hod.

Sobota 10. 4.



Černošice Sokolská akademie pro malé i velké dívky, Club Kino, od 15:00 hod.

Neděle 11. 4.



Mníšek pod Brdy Podblanický smíšený sbor a orchestr, kostel sv. Václava, od 17:00 hod., vstupné dobrovolné.



Černošice Moravská lidová poezie v písních, jedinečné skloubení zpěvu a loutny, účinkují Pavla Fendrichová a Jindřich Macek,

koncertní sál ZUŠ, od 18:00 hod.

Úterý 13. 4.



Lety Přednáška První pomoc pro rodiny s dětmi vedená profesionálními záchranáři, praktický kurz (přihláška na info@letanek.cz), od 18:00 hod., sál U Kafků.

Čtvrtek 15. 4.



Černošice Koncert osobitého písničkáře Honzy Donalda Jách, jehož písničky zaujmou nejen vtipnými a poetickými texty, Club Kino, od 20:00 hod.

Pátek 16. 4.



Dobřichovice Beseda Petra Tomše o tradiční výrobě keramiky v Číně, zajímavé vyprávění doprovázené promítáním fotografií, Fürstův sál, od 19:00 hod.



Černošice 1. Garden Party pořádaná DJ Rasty a DJ Syndrom, Club Kino, od 20:00 hod.

Sobota 17. 4.



Černošice Koncert zpěvačky a kytaristky Karoliny Kamberské, Club Kino, od 20:30 hod.

Neděle 18. 4.



Dobřichovice Pohádka s maskami a loutkami, Slon Bimbo v Tramtárii, pro děti od tří do deseti let, Fürstův sál, od 15:00 hod.

Úterý 20. 4.



Mníšek pod Brdy Za milovníky knih přijede Petra Hůlová, jedna z nejnadanějších českých beletristek, držitelka ceny Objev roku Magnesia Litera, Kulturní středisko, od 18:00 hod.

Pátek 23. 4.



Dobřichovice Multikulturní projekt s názvem Multicultural Youth in the Cities, inspirativní setkání mladých lidí z různých zemí, Aula ZŠ, od 14:00 hod.

Sobota 24. 4.



Dobřichovice Koncert žáků a přátel dvou ZUŠ z Berouna a Radotína, zámek, velký sál, od 17:00 hod.



Svináře Druhý ročník velkého festivalu testování jízdních kol Test Fest – Na vlastní kůži, prostranství zámku, od 10:00 hod.



Karlštejn V projektu Oživlé památky můžete navštívit hrad v přitom-

nosti kastelána, hrad Karlštejn, od 9:00 hod.

Pátek 30. 4.



Mořinka Pálení čarodějnic u Menhiru.



Hlásná Třebáň Pálení čarodějnic pořádané Sbořem dobrovolných hasičů – u dolního jezu.



Černošice Každoroční slet čarodějnic, kde vás čeká hudební rej, kouzla a čáry. Čarodějnice i ostatní mají vstup volný, Club Kino, od 18:30 hod.

Výstavy

Od 10. 4.



Mníšek pod Brdy Zahájení výstavní sezóny na Skalce.

Výstava soch Barbory Hapalové a fotografií Ivy Mašinové bude zahájena vernisáží, kde vystoupí Komorní orchestr Hudební školy hl. m. Prahy GIOVANI ARCHI DI PRAGA, Klášter Skalka, od 15:00 hod. Výstava bude otevřená do 9. 5. 2010, o víkendech a svátcích od 10:00 do 17:00 hod., v úterý až pátek na požádání u správce areálu.

NEVŠEDNÍ RADOSTI

IDEA MODRÉHO DOMEČKU SE RODILA CESTOU NA BABKU

MUDr. Vladimíra Hejmová zvládá vedle své lékařské praxe i mnoho dalších aktivit spojených s chodem stacionáře a Modrého domečku, provozovaných občanským sdružením Náruč, v jehož čele stojí. Má zde kromě jiného na starosti fundraising, což není v dnešní době činnost vůbec jednoduchá.

Masopustem v Řevnicích jste oslavili deset let od založení občanského sdružení Náruč. Tři roky za chvíli uplynou od kolaudace Modrého domečku. Z čeho máte největší radost?

Těch radostí je hodně a je těžké jednu upřednostnit. Myslím, že za sebou máme velký kus práce. Modrý domeček i stacionář dobře fungují. Každodenní radost mi přináší, když někdo z našich znevýhodněných klientů udělá jakýkoliv pokrok, když se k nám vrací zákazníci za dobrou kávou a domácími dobrotami. Radost mám z Modrého domečku především proto, že pro některé klienty se podařilo ze stacionáře vytvořit pracovní místo, byť začátky jeho existence nás stály velké úsilí. Teď s odstupem času si říkám, jak odvážný krok do

neznáma jsme udělali. Radost jsme měli, když jsme dostali certifikát jako „Místo přátelské rodině“. A mohla bych toho vyjmenovat ještě hodně.

Vaše původní myšlenka ale před lety směřovala spíše k pomoci seniorům...

Ano, na svůj původní záměr pomoci seniorům jsem nezapomněla a určitě se k problematice seniorů v budoucnu vrátím. Ale protože se ukázalo, že v regionu dolní Berounka více chybí služby pro znevýhodněné spoluobčany, zaměřila jsem své úsilí tímto směrem. V Dobřichovicích se nám podařilo v prostorách bývalé lékárny vybudovat denní stacionář. Navázali jsme spolupráci s tamní školou, takže ve stacionáři je i jedna speciální třída spadající pod základní školu Dobřichovice, což je svým způsobem unikátní a hlavně důležité jak pro zdravé, tak i pro znevýhodněné děti. A pak už přišel na řadu Modrý domeček...

Stacionář pomáhá handicapovaným lidem už od jejich útlého věku, stejně tak pomáhá i jejich rodinám. V jakém věku se k vám klienti hlásí a jak dlouho zůstávají?

U nás mohou být děti předškolního i školního věku, ale docházejí k nám i starší klienti. Ti se zde připravují na budoucí zaměstnání, třeba právě v Modrém domečku. Pro rodiny je velkým přínosem především snadná dostupnost našeho zařízení. Ve stacionáři se podařilo vytvořit pro klienty „domácí“ prostředí a zároveň se jim dostává maximální individuální odborná péče, která pomáhá rozvíjet jejich schopnosti.

Každý rok máte ve stacionáři i několik stálých akcí,



I ve stacionáři OS Náruč se děti učí pracovat s počítačem

Zdroj: www.os-naruc.cz

mezi něž patří i den otevřených dveří. Kdy bude letos?

Tradičně slavíme sezónní svátky, organizujeme výtvarné dílny, pořádáme řadu výletů, děti jezdí na hipoterapii, pravidelně pořádáme den otevřených dveří. Letos nebude jen den, ale celý týden otevřených dveří, a to v červnu od 7. do 11. 6.

Pojďme teď od stacionáře k Modrému domečku. Modrý domeček je jeden z druhů chráněné dílny...

Byť v názvu je „sociální firma“, má Modrý domeček statut chráněné dílny, protože zaměstnává více než 60 % zdravotně znevýhodněných. (Pojem sociální firma není dosud zákonem definován.) Nejsme však typickou chráněnou dílnou, neboť nevyrábíme žádný konkrétní produkt, ale provozujeme kavárnu, žehlírnu a kopírovací služby. Zájem o práci u nás je velký, hlásí se nejen lidé místní, ale i ze širokého okolí. Myslím si, že původní záměr – vytvořit ze sociální firmy Modrý domeček také kulturní a společenské centrum – se nám podařilo naplnit.

Zaměstnavatelé s více než 25 zaměstnanci jsou povinni zaměstnávat osoby se zdravotním postižením ve výši 4% podílu těchto osob na celkovém počtu zaměstnanců. Vy ale nabízíte alternativu k této povinnosti. Jakou?

Ano, tím, že splňujeme podmínky chráněné dílny, mohou firmy, které z nějakého důvo-

du nezaměstnávají osoby se zdravotním postižením, odebrat některou z našich služeb – nabízíme žehlení, catering, pronájem prostor. Splní tím svou zákonnou povinnost sociálního plnění a nebudou muset odvádět do státního rozpočtu poplatků za nezaměstnávání znevýhodněných osob.

S OS Náruč se pojí i organizování kulturních akcí. Nezapomenutelné jsou loňské „Hvězdy tančí pro Náruč“. Co plánujete dalšího?

Hvězdy tančí pro Náruč byla vydařená akce, ale vzala nám hodně sil. Není nás tolik, abychom akce podobných velikostí hravě zvládli. Navíc je to záležitost, která nás sice zviditelnila, ale přestože všichni tanečníci vystoupili bez nároku na honoráře, po zaplacení celé režie a poplatků OSA (Ochranný svaz autorský - pozn. red.) byl zisk pro naše sdružení minimální. Jsme a budeme kulturním a komunitním centrem a i nadále chceme spolupracovat s městskými a obecními úřady, s panem senátorem a různými organizacemi. Uvítáme, pokud pro nás někdo připraví benefiční akci, tak jako místní TOP09 pro nás uspořádala benefiční koncert v Club kině v Černošicích. Také Vilma Cibulková s Miroslavem Etzlerem chystají pro Náruč benefiční letní představení v lesním divadle v Řevnicích.

Děkuji za rozhovor a přeji vám hodně energie a dobré nálady!

Barbora Tesařová



MUDr. Vladimíra Hejmová

KONTAKTNÍ ČOČKY...

...MOHOU ZLEPŠIT KVALITU VAŠEHO ŽIVOTA

Který nositel brýlí by neznal pocit, kdy ho jeho brýle na nose tlačí nebo mu jednoduše pouze vadí! Existují dvě efektivní metody, jak se tohoto problému zbavit.

Jednou z alternativ je laserová operace. Ta je však zejména pro děti a mladistvé kontraindikována, neboť u nich se ještě dioptrie mohou měnit. Laserové zákroky mohou být nedoporučeny i některým dospělým osobám.

Dalším řešením jsou **KONTAKTNÍ ČOČKY**.

VHODNÉ PRO DĚTI A MLADISTVÉ

Kontaktní čočky pomáhají přirozeněmu vnímání světa bez efektu zmenšení nebo zvětšení obrazu, za přirozeně velkého zorného pole bez periferních výpadků. Sporty, které provozují zejména děti a mladiství za různých - i nepříznivých - povětrnostních podmínek, se s kontaktními čočkami zvládají pohodlněji a bezpečněji.

Zorné pole je v kontaktních čočkách neohrazeně velké, a proto je riziko úrazu, v porovnání s brýlemi, mnohem menší. Úzké zorné pole je zatěžující zejména u míčových her. Každé, i ty největší sportovní brýle s panoramatickými zorníky, zužují periferní vidění. Při hrách jsou pak potřebné větší pohyby hlavy, aby nositel

brýlí viděl, kteří hráči se nacházejí v okolí. Při běhu s brýlemi může špatné počasí otrávit celý trénink. Nikomu rozhodně nedělá radost si neustále během klusání čistit brýle od dešťových kapek.

JAKÉ KONTAKTNÍ ČOČKY MŮŽETE NOSIT?

U dnešních kontaktních čoček si můžete vybírat z množství různých druhů.

Existují čočky pro jednodenní použití, pro měsíční použití nebo i pro roční nošení.

Kontaktní čočky lze použít pro korekci všech možných dioptrických vad včetně **astigmatismu**.

Kdo není spokojen s barvou svých očí, může si ji pomoci čočkami „vylepšit“ nebo i zcela změnit.

I tomu, kdo potřebuje brýle **pouze na čtení**, můžeme nabídnout kontaktní čočky.

Kdo chce zcela zapomenout na svou oční vadu, pro toho můžeme doporučit v indikovaných případech speciální **vysoce prodyšné silikon-hydrogelové čočky**, s kterými může i spát, a tak zcela „zapomenout“ na svůj handicap.



Domluvte si termín v naší oční optice ještě dnes! Rádi vám poradíme a předvedeme moderní kontaktní čočky. Budete překvapení jemností a pohodlím dnešních čoček.

Čočky si lze vyzkoušet zcela nezávazně, bez závazku nákupu.

Eva Voříšková, oční optik - optometrista

vidíš  skvěle!

OČNÍ OPTIKA

OC Černošice - Vráž (Tesco)

tel.: 251 552 086, 777 172 266

www.vidisskvele.cz

VÁŠ SPECIALISTA ANTÉNNÍCH SYSTÉMŮ

....ZAMĚŘENÍ, INSTALACE, SERVIS DOMOVNÍCH ROZVODŮ



Pavel Rozum | tel.: 777 710 297 | e-mail: pavel.rozum@seznam.cz

Jeden z nejčastějších dotazů zní: „Kostičkuje mi obraz. Co s tím?“ Dříve nás rušily duchy a zrnění, občas byl obraz černobílý, dnes obraz kostičkuje.

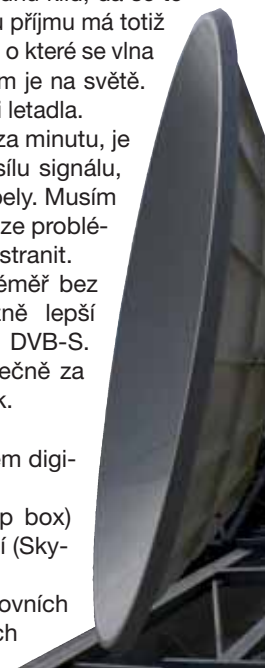
Pokud problém nastane jednou za čas nebo se opakovaně vyskytuje dva dny a potom je několik týdnů klid, dá se to považovat za normální stav. Na kvalitu příjmu má totiž vliv mnoho faktorů – např. mraky a vítr, o které se vlna rozráží, přijde se zpožděním a problém je na světě. Vadí také mráz, sníh, déšť a dokonce i letadla.

Pokud se ale obraz rozpadá třikrát za minutu, je čas volat technika. Je třeba změřit sílu signálu, nasměrovat anténu, zkontrolovat kabely. Musím ale zdůraznit, že servisním zásahem lze problémy částečně eliminovat, ne úplně odstranit.

Pokud zákazník požaduje signál téměř bez výpadků, doporučuji satelit. Výrazně lepší kvalita je právě u satelitního příjmu DVB-S. Zde nastanou výpadky pouze výjimečně za extrémních povětrnostních podmínek.

Specializují se na:

- televizní a satelitní antény pro příjem digitálních programů,
- prodej DVB - T přijímačů (set top box) i satelitních přijímačů FullHD rozlišení (Sky-link),
- zaměření, instalace, servis domovních rozvodů individuálních a společných antén.





Baby Club OTTOMÁNEK s.r.o.
Střední 383, Černošice
www.ottomanek.cz
603 495 368, 603 745 576

S OTTOMÁNKEM K MOŘI CHORVATSKO 2010

Makarská riviera – Igrane, penzion Andělko

- letní sportovní tábor pro děti od 8 do 14 let
9.7. – 18.7. 2010
- týdenní pobyt pro celou rodinu se cvičením
a hlídáním dětí **16.7. – 25.7. 2010**

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v Mateřské škole Kvítek

- v pátek 9.4. 2010 od 8.00 do 10.30 hodin,
Střední 2121, Černošice
- přijďte se podívat, jak si ve školce hrajeme,
malujeme, zpíváme, cvičíme ...

Srdečně zveme všechny děti a rodiče !



Zahradnické práce



- projekce, realizace a údržba zahrad, parků, sadů a hřišť
- zakládání, údržba živých plotů a travnatých ploch
- kácení, prořezávání a vysazování stromů
- zakládání a údržba skalek
- zavlažovací systémy, zahradní jezírka a kašny
- drobné zahradní stavby
- stavby a montáže zídek, plotů, vrat, branek a příjezdových cest
- demolice drobných staveb
- odvoz sutě a bioodpadu
- prodej a rozvoz kamene, písku, zeminy, mulčovací kůry, hnojiva a palivového dřeva
- celoroční údržba zahrad za paušální cenu

ZECOM+ plus s.r.o.

Karlická 456, 252 29 Lety, tel.: 737 258 019
e-mail: info@zecom.cz, www.zecom.cz



Městský plavecký areál

**Tipsport
laguna
BEROÚN**

- bazén 25 m • relaxační bazény
- tobogány • dvojskluzavka
- vířivka • dětský bazén
- fitness • spinning®
- sauna • solárium



Otevřeno denně...



Svět, ve kterém



se nebudete nudit...



www.tipsportlaguna.cz

info@tipsportlaguna.cz

tel: +420 311 514 401



**Shiatsu, lávové kameny
Práce s čakrami a aurou
Kraniosakrální terapie I.
Užijte si Tradiční čínské
medicíny**



Karolína Benešová
Shiatsu studio: K Lesíku 348, Lety
karolina@karolinashiatsu.cz, +420 602 764 705



**Prodej palivového dřeva, dřevěných briket, pelet
a štípaček na dřevo Bernardi.**

Pavel KISLING
267 27 Podbrdy 68
Tel.: 777 264 266, 608 344 251
E-mail: info@prodejpalivovehodreva.cz
www.prodejpalivovehodreva.cz
www.stipacka.cz

Pavel KISLING

PŘÍSTUPY K LÉČENÍ NEMOCÍ

KONZERVATIVNÍ POSTOJ KLASICKÝCH LÉKAŘŮ

Pokud nás zasáhne nemoc na těle nebo na duši, hledáme možnosti, jak se máme zachovat, abychom se nemoci zbavili, nebo alespoň snížili její příznaky. Při somatické nemoci se můžeme rozhodnout, že se začneme léčit sami, zůstaneme doma v posteli a využijeme volně dostupné léky nebo vitamíny. Psychickému splínu můžeme vzdorovat tím, že vyrazíme do harmonie přírody či do společnosti a rozptýlíme se pohybem. Usoudíme-li však, že na boj s nemocí sami nestačíme, navštívíme lékaře.

Na nemoc typu „bolest těla“ nám praktický nebo specializovaný lékař doporučí či předepíše medikamenty, ozdravnou kúru nebo lék, který si „naordinujeme“ do svého těla. Poté očekáváme, že nám bude lépe, a nepříjemné subjektivní zdravotní potíže odezní či se alespoň zmírní.

U nemocí typu „bolest duše“, tedy u nemocí psychických, je tradiční řešení o něco složitější, ale v principu podobné. Pokud jsme si duševní nemoc nebo psychický problém vůbec ochotni připustit, zajdeme také k odbornému lékaři pro pomoc. Lékař na psychické problémy - psycholog či psychiatr - s námi absoluuje konzultace a snaží se nám pomoci individuální nebo skupinovou psychoterapií. Provede analýzu našich psychických problémů a bude hledat cestu, jak se jich zbavit nebo jak se s nimi vyrovnat. V případě hlubších či déle trvajících problémů nám psychiatr může také předepsat léky pomáhající léčit naši psychiku - psychofarmaka.

V současné době se názory lékařů i laiků na časté a dlouhodobé užívání farmaceutických léků, zejména psychofarmak, různí. Záleží vždy na osobním postoji nemocného i lékaře a je nutné posoudit individuálně stav každého, kdo s nemocí přichází.

OTÁZKA NEMOCI: JE TO NEMOC TĚLA, NEBO PSYCHIKY?

Širší odbornou i laickou veřejností je již v současné době přijímána skutečnost, že dvě základní formy nemocí, tedy nemoc tělesná a duševní, spolu úzce souvisejí a navzájem se ovlivňují. Pokud je někdo delší dobu stížen tělesnou nemocí a trpí bolestmi, často se to odráží i na jeho psychickém stavu a projevuje se to též sklíčeností na duši. Naopak pokud nás trápí strach nebo jsme smutní či úzkostliví, často onemocníme i na těle. Naše narušená psychika se projeví v těle symptomem nemoci či se přímo vážná a skutečná nemoc vyvolá. V různých publikacích je uváděno, že 80 - 90 % (někteří autoři píší i 99 %) fyzických nemocí vychází z vnitřní nestability člověka a z jeho psychických problémů. To znamená z prožívaných nebo prožitých negativních emocí, pocitů a traumat. Tuto provázanost si je třeba uvědomit a každou nemoc je nutné vidět jako komplex-

ní problém v člověku, a tak také přistupovat k její léčbě. Hledáním příčin chorob a zdravotních komplikací by tedy mělo probíhat zejména zkoumáním v rovině duševní a emocionální.

ZAPSANÉ EMOCE JAKO ČASTÝ DŮVOD

Mnohdy ty pravé a zásadní emoce, nevyřešené prožitky a konflikty, které nemoc způsobují, jsou ukryté pod naším povrchem běžného smýšlení a uvědomování. Jsou totiž překryté vědomou či nevědomou „záplatou“, odložené běžným procesem zapomínání, záměrně vytěsněné nebo odkližené hluboko do našeho podvědomí. Prožité emoce a traumata, které nás ovlivnily nebo i nadále ovlivňují, aniž si to uvědomujeme, rozhodně nezmizely a žijí s námi skrytě dál. Jsou uloženy v naší paměťové schránce a vyklubou se na povrch většinou konkrétním spouštěčem. Tím může být připomenutí, zážitek, podobná situace, vybavená emocí, stresová událost, konflikt, zrcadlení pocitů u druhých atd.

Problematika nemocí a souvisejících emocí (všimněte si Emoce - „N“ emoce - „N“ jako negativní) je dalekosáhlá a komplikovaná. Je velmi dobré vědět, že práce s vlastními emocemi a psychikou je velmi často zásadním klíčem v postupu k uzdravení. Tato skutečnost platí pro řešení takřka všech zdravotních potíží jakéhokoliv charakteru.

Při léčbě svých nemocí můžeme ale využít právě jiných, netradičních způsobů - alternativních metod, které se nabízejí. Tak si lze také odpomoci od zdravotních problémů. Jedná se spíše o odstranění vlivu prožitých a prožívaných negativních emocí, které ovlivňují náš zdravotní stav, chování a podvědomé reakce. Tyto nekonvenční přístupy pracují s člověkem celistvěji, zaměřují se zejména na zjištění a odstranění příčiny nemoci, nikoli jen na odstranění následku. Samozřejmě bez použití jakýkoliv farmaceutických léčiv.

Vhodným, kvalitním a zodpovědným absolvováním některé alternativní léčby - terapie lze v mnoha případech nejen utlumit zdravotní komplikace, nebo se jich úplně zbavit, ale následně také urovnat problémy nemocného ve vztazích, v rodině, na pracovišti atd. Většinou totiž vyléčení nemoci (a s nimi souvisejících skrytých emočních příčin) má velmi pozitivní vliv nejen na vlastní osobu, ale též na vzájemné fungování v systémech a prostředích, ve kterých se člověk pohybuje a ve kterých žije.

ALTERNATIVNÍ METODY V PRAXI

METODA EFT

První metoda, která se používá při netradičních psychoterapeutických postupech, se nazývá EFT (Emotional Freedom Techniques), čili ve volném překladu technika emoční svobody.

Metody EFT se dá využít především v terapii resp. psychoterapii u probíhajícího onemocnění, které vzniklo prožitím negativní emoce v minulosti. Princip je založen na spojení aplikace klasické čínské akupresury a vědomé psychoterapie. Někdy je tato metoda nazývána jako energetická psychoterapie, neboť do celkové léčby zahrnuje tělesný bioenergetický systém. Základní myšlenkou EFT terapie je, že „příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému v našem těle“.

Prožijeme-li v životě situaci s negativní emocií, zanechá v našem těle stopu v podobě blokády toku energie. Tyto blokády mohou pak v běžném životě v podobných situacích způsobovat mnohé potíže. Může se jednat o smutek, strach, depresivní nálady, a z toho pak vyplývající následné poruchy v chování, např. závislosti, přejídání, vztahové problémy, nespavost, nervozitu, nízké sebevědomí atd. Metodou EFT se dají léčit i závažnější poruchy tělesné i psychické, bolesti, dlouhodobé deprese, traumata, fobie, úzkosti, u dětí také poruchy učení a soustředění.

Metoda EFT tedy pomáhá právě při zbavování se emočních blokády a narovnání toku energie v těle pomocí nenásilného a jednoduchého postupu. Vychází se z předpokladu, že příčinou většiny našich negativních emocí není samotná událost, ale porucha v našem energe-

tickém systému těla. Tato porucha pak způsobuje, že při vzpomínce či prožívání stejné nebo podobné situace prochází energie příslušným porušeným meridiámem, neboli energetickou drahou. Tím je znemožněn volný a harmonický průchod energie v těle, což vyvolá stejnou nebo podobnou negativní emoci, nebo i fyzickou nemoc, či její psychosomatický příznak.

Při aplikaci metody EFT se napravuje pohyb energie a vlastně se ruší zablokování toku energie. Harmonizuje se tak energetický přenos v těle, který vznikl tím, že člověk prožil v minulosti situaci s negativním emočním nábojem. Působí se jak na úrovni vědomé psychiky (vyvolání vzpomínky nebo události), tak i současně na úrovni tělesného energetického systému. Ten se ovlivňuje tzv. „ťukáním“ - poklepáváním prsty na určené body na těle u vybraných meridiánových drah. Tímto pohybem - ťukáním - se dodává energie do příslušné porušené dráhy a následně dojde k plnému nebo částečnému urovnání poruchy a obnovení správného proudění energie.

Praktický postup terapie se pak většinou skládá z těchto základních bodů:

► **1.** Určení subjektivní intenzity emoce při vyvolání události z minulosti (např. vzpomenu si na to, jak mě otec uhořel, když jsem rozbil vázu, a to mi přivodí strach, který se projevuje stažením svalů v oblasti žaludku, a poté určím intenzitu emoce na dohodnuté stupnici).

► **2.** Poťukávání na tzv. karate bod (bod na hřbetu ruky, jako když chcete použít karate úder), při vědomém opakování vhodné terapeutické věty.

► **3.** Poťukávání na vybrané body (cca 10 – 15 bodů, např. na konci obočí, pod nosem, pod ústy, na prstech, na hlavě) - konce meridiánových drah s přeřikáváním vhodné terapeutické věty. Ťuká se asi 6 - 10 x na jeden bod a společně s tím se věta opakuje.

► **4.** Dokončovací fáze terapeutického procesu, synchronizace hemisfér a nová kontrola subjektivní intenzity emoce při představě stejné události. Praktické výsledky dokazují, že již při několikaminutovém „ťukání“ s opakováním vhodné terapeutické věty se intenzita vyvolané negativní emoce sníží. Proces se pak opakuje do úplného odstranění vlivu emoce. Neutralizace problému bývá velmi často trvalá, což lze jednoduše ověřit chováním ve stejné nebo podobné situaci. Pro využití metody EFT je vhodné navštívit zkušeného certifikovaného terapeuta EFT nebo rovnou kurz EFT pro začátečníky. Pokud se vám podaří tuto metodu si správně osvojit, můžete pak pracovat i sami na sobě.

METODA SRT

Jiná možnost alternativního léčení, která se také často využívá, je metoda SRT



*Demonstrační ukázka použití kyvadla při metodě SRT
Autor: Michal Nešpor*

neboli Spiritual Response Therapy. Jedná se o psychickou duchovní metodu léčení zejména citových zranění, negativních emocí, traumat a vzniklých podvědomých bloků. Problémy mohou být ze současného i z minulého života či životů, pokud takovou možnost připustíme.

Základem této terapie je napojení se na tzv. „Vyšší já“ a využití kyvadla a tabulek, které jsou k této terapii určeny. Pomocí tohoto napojení je možné pak zkoumat a následně i řešit podvědomé záznamy, které nás negativně ovlivňují a vyvolávají v nás nechtěné emoce a projevy. Vychází se z předpokladu, že duše má všechny informace o tom, co zažila, uložené v tzv. Akašických záznamech. Prostřednictvím práce s „Vyšším Já“ je pak možné zjistit, které negativní a škodlivé energie, programy a emoce si duše s sebou nese. Ty pak následně přetransformovat na pozitivní energii nebo alespoň snížit účinek těchto programů. Při čištění negativních energií se uleví duši, ale i fyzickému tělu, které může rychleji a efektivněji regenerovat a zbavit se nebo úspěšně čelit mnohým nemocem jak fyzickým, tak duševním.

Výhodou této metody bývá velmi rychlá reakce těla, uvolňující a osvobozující pocit. Zbavení se psychického bloku nebo negativního programu přichází často bezprostředně po dokončení procesu terapie. Aktivní participace léčené osoby při průběhu této terapie může být i velmi nízká. Jedná se o velmi nenáročnou a pohodlnou metodu, vždy je ale nutný vyškolený terapeut, který proces režíruje.

SRT je možné řešit:

- Zablokované a disharmonické energie, které pocházejí z traumatizujících zážitků a stresových situací, případně konfliktů a strachů.
- Únavu, nespavost, nedostatek energie, pocit opustěnosti a nejistoty.
- Stavby úzkosti, fobie, deprese.
- Většinu alergií, astma, problémy s kůží.
- Dlouhodobé bolesti, u které neznáte příčinu.
- Nedostatek sebevědomí. ►►



*Ukázka provádění metody EFT - poklepávání na vybraný bod
Autor: Michal Nešpor*

►► METODA KINEZILOGIE – ONE BRAIN

Další alternativou, jak můžeme netradičně přistoupit ke svým problémům, je využít principu metody Kineziologie – One Brain, čili Jednotný mozek.

Tato metoda je odvozena od ideální funkce mozku, kdy levá a pravá hemisféra spolu dokonale spolupracují a vyměňují si energetické impulsy. Nesprávná komunikace mezi hemisférami je právě ve většině případů vyvolána prožitým traumatem s negativní emocí nebo nepříjemným zážitkem z minulosti. Reakce na tento prožitek pak nabývá formy neurologické blokády, která zabraňuje správnému a efektivnímu jednání. Bez našeho vědomého přičinění naprosto automaticky opakujeme stále stejné, destruktivní, neproduktivní a nevhodné reakce, které nám škodí duševně i tělesně.

Metodou One Brain je možné si pomoci při řešení téměř jakéhokoliv fyzického či psychického problému, který vznikl v minulosti právě na základě negativního prožitku. V průběhu terapie odstraňujeme nepříjemné emoce z minulosti a v přítomnosti uskutečňujeme možnost nové volby. Tím měníme pozitivně i svoje reakce v budoucnosti. Zpravidla se postupuje tak, že se nejdříve zjišťuje co nejpřesnější období, kdy k emocionálnímu stresu – negativnímu zážitku došlo, a pak si vybavujeme konkrétní události v daném časovém období.

K této analýze se používá tzv. „svalový test“. Vychází se z toho, že tělo si skládá prožitá traumata ve svalech, a tím je k dispozici celá historie toho, co tělo prožilo a jak se při tom cítilo. Kdykoliv se dostaneme do podobné nebo stejné situace, objeví se stejná emoce, tělo vlastně zareaguje podle svého „poplachového“ plánu, který si v minulosti uložilo. Dotýkáme-li se tedy našeho tělesného systému pomocí testování svalů, umožňuje nám to odhalit tuto tělesně-energetickou nerovnováhu. Tím zjišťujeme informace, které buďto vůbec neznáme, nebo si je nevybavujeme vědomě. Tělo je ale zná, protože je má v buněčné paměti uchované. Zjednodušeně řečeno tělo nám odpovídá „ano/ne“ pomocí svalového napětí, které je buď silné, slabé, nebo úplně chybí. Nalezené příčiny – zážitky mohou být tímto postupem odhaleny



a vybaveny zpět do vědomí. Zpravidla se jedná o prožité situace v tomto životě, ale nezdá se, že by problém již např. v prenatálním stadiu nebo i v minulé generaci našeho rodinného stromu.

V průběhu terapie se vrací mysl za plné vědomí a pod kontrolou do vlastní minulosti, čímž se rozkrývají a přehodnocují tehdejší emocionální zážitky. Tyto negativní emoce se přesunou zpět do vědomí a částečně se znovu prožívají. Důležitá je také možnost, že tak lze u nich pochopit jejich příčiny a souvislosti. Tímto postupem se stresová situace eliminuje a již nemá vliv na reakce nebo její aktivita je výrazně slabší. To pozitivně působí i na podvědomé chování v přítomnosti a budoucnosti. Pokud se uzná za vhodné, používají se i dodatečné korekce zejména pro odstranění hlubších emocionálně-energetických bloků. Jedná se o jednoduché cviky, dotyky, působení barev, světla, zvuků a vonných esencí. Při této metodě lze také využít vizualizaci průběhu zážitku, při které se překrývá původní negativní prožitek „naordinováním“ nové představy, která má pozitivní nebo neutrální emoční náboj.

Například jste v minulosti prožili nepříjemný zážitek v konfliktu se svým nadřízeným v zaměstnání. Měli jste třeba strach, že vás potrestá propuštěním, nebo se tak dokonce stalo, máte tuto emoci „strachu“ spojenou s touto situací uloženou ve své svalové paměti. Běžným vybavováním z paměti si již třeba na tuto situaci nevzpomínáte, ale svalový test jí odhalí. Pokud

se dostanete do podobné situace s jiným nadřízeným, organismus dle této zkušenosti zareaguje stejně. Opět tedy vyvoláním strachu z propuštění, přestože si to vědomě nepřejete a víte, že tato reakce není vzhledem k aktuální situaci adekvátní. Výsledkem může být vaše nepřiměřená reakce (ze strachu) nebo psychosomatický projev. V průběhu kineziologické terapie se právě odhalí původní traumatizující zážitek s nadřízeným a negativní emotivní reakce „strachu“ se odstraní, ztlumí, nebo se přehraje reakcí jinou. Při podobném kontaktu s nadřízeným již podvědomí tuto emoční reakci nevyvolá.

Tuto metodu lze aplikovat zejména na odstranění stresů, různých strachů (z mluvení před lidmi, ze školy, z komunikace, z kritiky atd.), fobií a závislostí, psychosomatických poruch apod. Pomáhá zklidnit hyperaktivní děti, napomáhá při poruchách chování dětí i reakcích dospělých. Je vhodná také k pochopení příčin mezilidských konfliktů a problémů v komunikaci. Důležitá může být i při léčení dlouhotrvajících a chronických tělesných nemocí.

Spolupráce klienta je v průběhu této terapie prakticky nutnou podmínkou. Důležité je se na problém soustředit, pochopit jej a přát si jej odstranit. Neleze provádět terapii bez vůle léčeného a také ji není možno uskutečnit bez dobře vyškoleného terapeuta. Kineziologie je již dokonce v některých zemích hrazená plně nebo částečně zdravotní pojišťovnou, u nás zatím nikoli.

ALTERNATIVNÍCH PŘÍSTUPŮ JE MNOHEM VÍCE...

Existuje mnoho způsobů, jak alternativně-netradičně přistoupit k léčení zdravotních problémů, k nemocím jak duševním, tak i tělesným. V článku jsme vás seznámili jen se základy tří z nich (EFT, SRT a Kineziologie – One Brain). Rozhodně se můžete setkat nebo i vyzkoušet metody další. Mezi ně patří např.:

♥ **Rodinné konstelace** – zkoumání celého rodinného systému a nalézání vlivů osudů členy rodiny a předků na náš

současný život a naše problémy v něm.

♥ **Shamballa** – léčení pomocí kombinací energií, které se koncentrují na léčení skrze poznání. Vychází se z předpokladu, že vše je se vším na všech úrovních propojeno, včetně člověka.

♥ **Reiki** – metoda k harmonizaci a uzdravení těla pomocí přijímání a předávání univerzální a životadárné energie, která se nachází všude kolem nás.

♥ **Hypnóza** – navození stavu hluboké

relaxace, přijímání pomocné a prospěšné sugesce pro ovlivňování svého podvědomého chování a jednání.

♥ **Neurolingvistické programování, tzv. NLP** – technika umožňující změnit naše myšlení a jednání na efektivnější, prospěšnější a zdravější.

♥ **Technika Ho'oponopono** – stará havajská technika postupného čištění starých vzpomínek, představ a zažitých chybných vzorců.

Pavel Tichna

Supermarket ESO Lety

Vážení zákazníci od dubna připravujeme
rozšíření prodejní plochy v areálu ESO

a tím zkvalitnění sortimentní nabídky.

Nové prodejny svoji nabídkou jsou zaměřeny pro kutily,
zahrádkáře, ale i pro profesionály.

Věříme, že budete využívat i nadále naše služby,
a těšíme se na shledanou v supermarketu ESO.



Lumen 09/10

Palackého 147, Dobřichovice



- **klub malých dětí Lumek** (dětí 2 – 6 let)
- **LETNÍ PROVOZ V LUMKU – v srpnu na Mořince – se zahrádkou, blízko hřiště i les – zamlouvejte si místa již nyní!**
- zápis na příští školní rok na přelomu dubna a května (od září 2010 provoz v Dobřichovicích i na Mořince)
- **TÝDENNÍ LETNÍ AKTIVITY** – v průběhu prvních třech týdnů prázdnin

rezervace, ceny, podrobnosti:
tel. 731 488 774

info.lumen@seznam.cz, www.ilumen.cz

EKOS ŘEVNICE, SPOL. S R.O.

**NABÍZÍ PRODEJ ŠTÍPANÉHO PALIVOVÉHO DŘÍVÍ
V DÉLKÁCH: 20, 25, 33, 40 A 50 CM.**

- ♦ **SMRK, BOROVICE A MODŘÍN – 770 Kč**
- ♦ **OLŠE, TOPOL – 880 Kč**
- ♦ **DUB, BUK, HABR, BŘÍZA, JAVOR A JASAN – 990 Kč**

CENY JSOU ZA SYPANÝ PROSTOROVÝ METR VČETNĚ DPH 10%.

OBJEDNÁVKY NA TEL.:

257 720 090, 722 911 848, NEBO 603 259 439

Škoda Octavia
Tour Trumf nyní
již od 271 800 Kč

Nyní můžete získat vůz
Octavia Tour Trumf za cenu,
na kterou se Vám vyplatilo
si počkat.

Obrat se na nás co nejdříve
– čím dříve přijdete, tím větší
budete mít výběr! Těšíme se
na Vaši návštěvu.

Při financování od ŠkoFINu
zimní kola zdarma.



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ uvozeného
vozů: 5,1-7,1 (100 km, 135-169 g/km)



SIMPLY CLEVER



VYSTARTUJTE VČAS!

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

FEMAT, spol. s r.o.
Výpavová 2313
153 00 Praha 5
Tel.: 242 406 320
www.femat.cz



KRUH ŽENSKÉ MOUDROSTI

Zveme vás na cyklus otevřených ženských setkání. Naším záměrem je vytvořit posilující kruh žen více generací, který nám dá možnost prozkoumat různé podoby našeho ženství. V bezpečí kruhu se můžeme zastavit, napojit se na moudrost hluboko v nás, sdílet a uctít naše životní zkušenosti na všech rovinách a současně se ponořit do upřímných a inspirativních setkání s ostatními ženami. Podělíme se o nástroje a techniky, které nám pomáhají v rozvoji osobního potenciálu a při realizaci našich snů. Setkání budou vedena dvojjazyčně (česky a anglicky).

■ Mgr. Daniela Kořínková (Alitrin)

danielakorinkova@email.cz, 775 908 061
Vzděláním speciální pedagog a psycholog, 13 let praxe v sociální oblasti, systemický kouč a supervizor, lektor v systému dalšího vzdělávání a osobního rozvoje sociálních pracovníků, působení v ženské skupině 11 Taras, spoluzakladatelka Taras Lesní Školky, pracuje s energií Reiki, zajímá se o rozvoj rodiny a komunity. Vdaná, má dva syny.

■ Mgr. Anna Vaníčková (Visuvna)

visuvna@gmail.com, 777 822 951

11 let spolupracuje s mezinárodními ženskými kruhy, spoluzakladatelka MA Kruh Žen, ženské skupiny 11 Taras, Taras Lesní Školky, Knihovny Ženské Moudrosti, obecně prospěšné společnosti Pramení, o. p. s., a občanského sdružení Rozvoj Navarova, o. s. Zajímá se o rozvoj rodiny a komunity, dělá Reiki a Kineziologii. Má tři děti.

■ PhDr. Teresa Tipton, PhD.

tmtipton@yahoo.com, 774 888 006

Pedagog a facilitátor ve vzdělávání dětí i dospělých. Má za sebou 30 let zkušeností s přípravou studijních osnov a se zaváděním nových vzdělávacích projektů v mnoha zemích. Působila v USA, Africe, Číně, Japonsku, Brazílii, Španělsku a Holandsku. Má soukromou praxi v oblasti celostního léčení. Věnuje se také umění a využití výtvarných technik při léčení.

Kdy: 9., 16., 23. dubna, 7., 14., 28. května, 18:00 - 21:00 hod

Kde: Centrum Cesta, Jiráskova 1002, Dobřichovice

Cena za setkání: 350 Kč (pro studentky a ženy na MD 300 Kč)

Káva a čaj jsou k dispozici. Prosíme, pokud je to možné, rezervujte si místo předem. www.centrumcesta.cz



WOMEN'S WISDOM CIRCLE

An Intergenerational Support Group for Women to enhance women's wisdom.

A bilingual support group for women exploring all faces of being a woman. A circle to share together and witness for each other by providing a safe space to nurture ourselves, giving value and honor to all aspects of our experience as women, physically, emotionally, psychically, and spiritually. We will bring and share resources and tools that support our personal development and unfoldment.

When: April 9, 16, 23, May 7, 14, 28, 6-9 PM

Where: Centrum Cesta, Jiráskova 1002, Dobřichovice.

KB TERM PRO DŮM I ZAHRADU

KOMPLETNÍ SERVIS PO CELOU DOBU UŽÍVÁNÍ VÝROBKŮ

Stavíte nebo renovujete dům nebo jeho část? Potřebujete poradit s montáží, servisem, nebo obstarat projektovou dokumentaci? Náš tým spolupracovníků s dlouholetými zkušenostmi v oblasti vytápění budov, v otázkách rozvodů plynu, vody, kanalizace či zařízení domácnosti je připraven vyjít vstříc všem vašim požadavkům. Svoji práci děláme komplexně - KB term nabízí pouze takové výrobky, o které jsme schopni postarat se po celou dobu jejich životnosti.



Firma má registraci pro dotace „Zelená úsporám“

STAVBA, ČI RENOVACE

Zabýváme se takřka vším, co souvisí s bydlením - s vodou, plynem, topením a rozvodem kanalizace včetně montáží, servisu, projektové dokumentace, revize pro kolaudační řízení či pravidelné revize plynu a elektrorozvodů.

U nás najdete materiály pro topenáře a instalatéry.

VYTÁPĚNÍ A OHŘEV VODY

V oblasti ohřívání vody a so-

lárních systémů jsme výhradním zástupcem společnosti Quantum a dodáváme veškerý její sortiment. Provádíme montáže plynových kotlů, ohříváčů vody, podlahového a stěnového topení i regulace topných soustav.

PRO KUCHYNĚ A KOUPELNY

Nabízíme kompletní vybavení koupelen a kuchyní - sprchové kouty, baterie, pračky, sporáky, myčky, chladničky,

čerpací techniku, kamna, krby a kachlové pece na míru.

Na vaše přání připravíme návrhy kuchyňských linek včetně zakomponovaných spotřebičů.

PRO ZAHRADY

V oblasti zahradnické techniky dodáváme veškerý sortiment od nářadí přes sekačky až po trávnickové osivo.

Naším cílem není pouze prodat nabízené služby a zboží, ale především zajistit vám kompletní servis po celou dobu užívání výrobků.

PŘEDVÁDĚCÍ PLOCHA PRODEJNY

Budova KB termu je nová a ryze technická. A byl to také náš záměr, aby všechny rozvozy nebyly skryté a návštěvníci si na ně mohli doslova sáhnout. Opravdu platí, že co máme nainstalováno, to také funguje. A vy si můžete ověřit JAK.

Přízemí budovy zabírá kromě skladových prostor velká předváděcí plocha.



Najdete tam zapojené plynové kotle či funkční krby, abychom je dokázali předvést. V celé budově je podlahové topení, ale stejně tak též topení s klasickými radiátory.

Venku jsou nainstalovány dva sluneční korektory, které využijeme k ohřevu užitkové vody. Na stejném místě najdete i zahradní krby sloužící svému účelu.

Navštivte nás v našem prodejním centru na adrese Karlická 465 v Letech u Dobřichovic. **Budete vítáni!**

Adresa prodejny a velkoobchodu:

KB term, s. r. o.
Karlická ul. 465

Lety u Dobřichovic, PSČ 252 29

Kontakty:

Prodejna: +420 257 720 442

Sklad: +420 257 720 443

GSM obchod: +420 777 305 121

GSM sklad: +420 776 567 636

FAX: +420 257 720 441

E-mail: kbterm@kbterm.cz

Otevírací doba:

PO-PÁ: 7:00 - 17:00

SO: 8:00 - 12:00

ZA PREHISTORIÍ NA VÝSTAVU DO PLZNĚ

VYFOTOGRAFUJTE SE S GIGANTY

V dnešním tipu na výlet se vydáme na cestu za poznáním dávné minulosti. V západočeské Plzni se můžeme procházet mezi pravěkými zvířaty anebo obdivovat vyhynulé giganty z doby ledové. To první nabízí plzeňský dinopark a to druhé Západočeské muzeum v Plzni. Nabízíme vám přehled důležitých informací.

DINOPARK V ZOO PLZEŇ

Unikátní zábavní park byl otevřen v roce 2003. Na procházce parkem potkáte modely zvířat z druhohorního období v životních velikostech. Dinosauři se schovávají mezi stromy a vydávají někdy i děsivé zvuky. Někteří obří se dokonce pohybuji! Součástí expozice je triceratops, pterodactyl, brachiosaurus a chybět samozřejmě nesmí alosaurus a tyrannosaurus rex. Pohled do otevřené zubaté tlamy tyrannosaura opravdu stojí za to. Při průchodu expozicí se mimo jiné dozvíte, že tyrannosaurus měl 13 x lepší zrak než člověk nebo že největší dinosauři dosahovali délky přesahující dokonce 50 metrů. K parku patří také 3D kino, kde po zapůjčení brýlí můžete shlédnout film o vzniku života na Zemi. Vstupné do kina se neplatí, je součástí vstupenky do celého parku.

Vzdělávací funkci má také paleontologické hřiště, kde se děti učí paleontologické práce. Dinopark se pyšní ještě jedním unikátem: roste zde živá druhohorní rostlina wollemi nobilis. Tato rostlina žila na Zemi před 175 mil. let a v roce 1994 bylo náhodou objeveno několik jejích posledních exemplářů v Austrálii. Od roku 2006 úspěšně roste také v Plzni.

Brána se pro návštěvníky otevírá od dubna vždy od 8 do 18 hodin. Ceny vstupenek se pohybují do 100 Kč (děti 60 Kč). A kdo by chtěl vidět ještě i skutečná zvířata, může si projít také zoologickou zahradu, které je dinopark součástí.

ZÁPADOČESKÉ MUZEUM – DOBA LEDOVÁ

Pro ty, kdo nemají historických příšer dost, je ještě v Západočeském muzeu připravena výstava modelů velkých pravěkých zvířat z doby



Šavlozubý tygr

Autor: Michal Nešpor ml.

ledové. Kolekci jedenácti vystavených zvířat vytvářel tým výtvarníků a odborníků na vyhynulé druhy, jsou tedy velice věrohodné. Na této výstavě

se setkáme s druhy žijícími ve čtvrtohorách. Tato zvířata už alespoň vzdáleně připomínají druhy současné. Co ale každého jistě zaujme, to jsou jejich velikosti. Všichni vystavení živočichové jsou doslova giganti. Rozměry mamuta, ptáka Moa nebo lenochoda daleko předčí i ty nejdivočejší představy. A kdo se odváží k nim přiblížit, může si udělat fotografii na památku. Na výstavě je povoleno fotografovat i pořizovat videozáznamy. Vyfotit se tedy můžeme mimo jiné s bobrem, šavlozubým tygrem nebo se zarostlým nosorožcem.

Výstava je v Plzni otevřena od 18. února do 30. května 2010. Vstupné je za 90 Kč pro dospělé a za 50 Kč pro studenty a děti. Otevírací doba: úterý až neděle vždy od 10 do 18 hodin.

Petra Kupková



Prehistorická zvířata



Autor: Michal Nešpor ml.

	PROČ:	nezapomenutelná podívaná	KAM:	Plzeň
	JAK TAM:	autem, autobusem	KDY:	v dubnu
	INFO:	www.dinopark.cz, www.zcm.cz		
	NA JAK DLOUHO:	celé odpoledne		



SIMPLY CLEVER



PŘEKVAPIVÁ JARNÍ NABÍDKA

JARNÍ SERVISNÍ PROHLÍDKA OD 22. 3. DO 30. 4. 2010 JEN ZA 99 Kč

Připravte svůj vůz značky Škoda na novou motoristickou sezonu a objednejte jej na jarní servisní prohlídku. Nejen že dostane tu nejlepší profesionální péči, ale v případě nalezení závady Vám nabídneme opravu za překvapivě výhodné ceny.

ŠkodaService®
ŠkodaOriginální díly®
ŠkodaOriginální příslušenství®

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

FEMAT spol. s r.o.
Vrážská 1562
153 00 Praha 5
Tel.: 242 438 910
www.femat.cz

okna a dveře

Slovaktual®
20 let
1990 - 2010

www.slovaktual.eu


hranatou nebo kulatou?

trojsklo zdarma

novinka

- nejlepší izolační vlastnosti
- hranatý nebo oblý design
- výběr z 30 dekorů dřeva
- stále skvělá cena

8komorová plastová okna

86 mm

www.okna.eu
OKNA.EU

telefon: 773 360 000
e-mail: okna@okna.eu

DOBŘICHOVICE

V Zahradách 1084
(ul. 5. května)

MetronomyCZ

easy solution

COMFOR
ŘEVNICE

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

O₂ ••T••Mobile•



Komenského 120 ŘEVNICE

www.metronomy.cz

POČÍTAČE ELEKTRONIKA

MetronomyCZ

easy solution

ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

KAM SE VYDAT NA SKVĚLOU LETNÍ DOVOLENOU S DĚTMI?

POMŮCKA: KAS, APSU, IDA, PCN, OHAU, AHT	NÁŠ HEREC (Čestmír)	KASTRÁT	ČESKÁ TELEVIZE	NABÍTÁ ČÁSTICE	LETMÉ DOTYKY MÍCE	NÁZEV HLÁSKY "M"	SUMERSKÝ NEBESKÝ BYK	JEDNOTKA INFOR- MACE V PC (ang.)	VŮNĚ	DECILITR (zkr.)	DLOUHÝ POPĚVEK	OSTRAV- SKO KARVINSKÉ DOLY (zkr.)	OMOTANÁ	ANGLICKY "POKUS"
POVÍDAČKY				ČAJOVÁ RŮŽE			BAJONET (zast.)						OTEC (KNIŽNĚ)	
				ŘEKA V RUSKU			MEZ. KÓD MAYOTTE						ZKRATKA U VLASTNÍHO PODPISU	
TAJENKA č. 1													TAJENKA č. 2	
PODPIS ANONYMA			PROČ			NAJEDENÉ				ZKRATKA AMERIC- KÉHO DOLARU	ŘÍMSKY 507			
										ANGLICKY "HLEDAT"				
DEMOGRA- TICKÁ UNIE			INICIÁLY ELIOTA (ang. básník)			HYSTERA (lék.)						ZNAČKA VYSAVAČU		
			LÉČBA PSYCHIKY									POLYAMI- DOVÉ VLAKNO		
TĚŽKÝ TREST (klatba)				ŠKUBÁNÍ (cit.)										
	OXID BOR- NATÝ (zkr.)	NÁZEV HLÁSKY Š ZKRATKA AMPERHO- DINY											BÍLÁ KRVINKA	ÚTULEK
ANGLICKY "ŠTĚKAT"										VELKÉ ZDARY	PODNEBÍ RŮZNĚ (hovor.)			
JEZERO NA NOVÉM ZÉLANDU					UMÝVÁNÍ (směrem prýč)	HL. MĚSTO TURKME- NISTÁNU	ČI (kniž.)	TRUMF V BRIDGI	OBYDLÍ VČEL			SLOVENSKY "OVES"		
	DŮM PRO HISTO- RICKÉ SBÍRKY	ZNAČKA OLOVA I KDYŽ		ZAST. ZNAČKA UMĚLEHO TUKU					VOJENSKÉ ROTY					
				ZKOSENÍ (v místě)										
NĚMECKY "KVĚTEN"				OPRŠET (zast.)					MEZ. KÓD PITCAIRNU			VELMI KRÁTKÉ VLNY	SPZ OLO- MOUCE	
				ZNAČKA ČINU					CITO- SLOVCE DUSOTU				ŽENSKÉ JMÉNO (15.3.)	
TAJENKA č. 3														KÓD SAU- D-SKÉ ARA- BIE
SPORTOVNÍ KLUB			PRÁVĚ VYROBENÁ				TUŠENÍ (exp.)					DÁVNŮ (zast.)		
			NÁSTUPCE SSSR (zkr.)				DRUH PEPŘE							
EVROPSKÉ OBRANĚ SPOLEČEN- STVÍ				BIBLICKÁ KRAJINA				CITO- SLOVCE SYČENÍ				BUNIČINA		
				INICIÁLY EINSTEINA										
LOKETNÍ KOST					ZÁHROBÍ Z REČTINY (zast.)									
DIPLOMA- TICKÉ POSLÁNÍ					MÍSTO NAROZENÍ DIA									



PRO CHYTRÉ HLAVY

► KDO JE VE STÁJI?

Ve stáji jsou lidé a koně. Celkem tam je 22 hlav a 72 nohou. **Kolik je ve stáji lidí a kolik koní?**

► TŘI TOPINKY

Máte opéci tři topinky. Opečení jedné strany topinky trvá 30 sekund. **Za jaký nejmenší čas lze všechny topinky opéci, pokud předpokládáte, že se na pánvičku vejdou pouze dvě topinky najednou?**

► POTÁPĚČI

Tři muži se potápějí v řece. Když vylezou z vody, jen dva z nich mají mokré vlasy. **Jak je to možné?**

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

Spátky: 20 tisíc. **Součet cifer:** 89. **Podjezd:** Nejjednodušší je upustit pneumatiky.



SOUTĚŽ

O TÝDENNÍ POBYT

Vyloštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o.s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. dubna 2010. Ve své zprávě uveďte také svoji plnou poštovní adresu. Vylosovaný výherce obdrží ZDARMA týdenní pobyt v termínu mimo hlavní letní sezónu v kompletně zařízené chatě pro 4 až 6 osob. **NOVINKA!** Pokud zašlete spolu se správným zněním tajenky také alespoň dva správné výsledky uvedených kvízů, šance při losování výher se zdvojnásobí!

Ceny do soutěže věnovalo sdružení MYDLÁK, o.s., www.mydlak.cz, tel. 603 763 043.



TAJENKA

Z MINULÉHO ČÍSLA

Revoluci v žehlení ze Švýcarska.

Vylosovaní výherci:

Aleš Kossl, kossla@seznam.cz (1.výherce), Dagmar Svobodová, Praha 4 (2.výherce), Vlasta Schovajsová, schovajsova@volny.cz (3.výherce)

Vylosovaným výhercům gratulujeme! Výhry budou předány po dohodě v informační kanceláři DOBNET, o.s., v Dobřichovicích přímo zástupcem firmy DomoSwiss, s.r.o.



www.dobnet.cz

tel.: 277 001 111

info@dobnet.cz

Trvalé připojení k internetu již za **330 Kč** měsíčně

Měsíčník DOBNET zpravodaj **zdarma** do 5 000 schránek

Internet pro seniory nad 70 let a držitele ZTP za **1 Kč** měsíčně

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:



DOBNET hledá

Pro nově vznikající projekt regionálního informačního portálu na Internetu, navazující na DOBNET zpravodaj, hledáme spolupracovníky v těchto pozicích:

redaktory, přispěvatele, informátory, tipáře

REDAKTOR - pracovník samostatně a pravidelně vytvářející články z regionu, ověřující si získané informace a zajišťující si vhodné fotografie

PŘÍSPĚVATEL - pracovník vytvářející články s pomocí redakčního týmu, navrhuje námět vhodné doprovodné fotografie

INFORMÁTOR - pracovník pravidelně informující o dění v konkrétní oblasti či obci

TIPAŘ - pracovník jednorázově nebo nepravidelně informující o zajímavých námětech na články

NABÍZÍME

- zajímavou činnost při spouštění nového regionálního projektu
- po uvedení do plného provozu odpovídající odměnu při práci na VPP nebo DPP

POŽADUJEME

- pro pozici redaktor a přispěvatel schopnost vytvořit souvislý článek v českém jazyce
- operativně spolupracovat v redakčním týmu
- nadšení pro tento typ práce

Kontaktní informace: Barbora Tesařová, tel. 775 362 654, e-mail: barbora.tesarova@dobnet.cz

DOBNET, o.s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, tel. 277 001 111