

JINÝ SVĚT



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

SLOVO ÚVODEM

Vážení a milí čtenáři!

Případla mi milá povinnost napsat úvodník do letos posledního čísla našeho obnoveného Jiného světa. Možná to tak nevypadá, ale je to tiskovina s poměrně velkou tradicí. Vždyť první číslo bulletinu jsme vydali v již roce 2000.

Jsem velmi rád, že se konečně naplňuje i naše počáteční idea, že by to vlastně mohl být prostor pro vyjádření především uživatelů, lidí, kterých se obsah nějak týká, že by mohl být prostorem pro seberealizaci a komunikaci mezi sebou.

Další věc, kterou nelze opominout je blížící se konec roku 2011. Možná očekáváte shrnující či analyzující vyjádření, jaký ten uplynulý roky byl, co se podařilo a co ne a tak dále. Když tak přemýšlím, jistě bych mohl najít mnoho témat k ocenění, ale také ke stížnostem. Stěžovat si nechci, tak alespoň pár pozitiv.

Děkuji zaměstnancům našeho sdružení za dobrou práci, za trvalou snahu o rozvoj služeb, za trpělivost a zájem.

Vám, našim uživatelům také děkuji za zájem o naši práci. Jsem rád, že se ve většině případů daří domluvit na společných cílech. Podle mě jde především o to, abychom se měli tak dobře, jak je to v dnešních podmínkách možné.

Pro mne osobně je často inspirující síla a schopnost mnohých lidí jít dál a bojovat s nepřízní osudu, s nemocí, s dalšími problémy běžného života. To, co tvoří motor pomoci a podpory je vždy opravdový zájem o toho druhého a já doufám, že ten zájem cítíte.

A co ten příští rok? Pokusme se vyhnout klišé. Stačí, když čteme noviny, díváme se na

zprávy, díváme se kolem sebe, tak si svou představu o blízké budoucnosti uděláme každý sám.

Řeknu vám něco jiného. Jednou jsem na internetu (není to tak dávno) zahlédl titulky, který hovořil o tom, že v roce 1212 asi konec světa nebude, že to ti Mayové asi mysleli nějak jinak, že to možná je jen takové symbolické, že nás čeká velká změna, prý příchod nějakého nového boha, či co. Po pravdě, nečetl jsem to. Jenom mi tak blesklo hlavou, že už ani těm Mayum se nedá věřit. Trochu mě to znechutilo, ani konec světa není žádná jistota. A pak mi došlo, že o tom to je, není žádná jistota, na kterou čekat. Jistoty si budujeme neustále sami kolem sebe, pomocí svých sil a s pomocí blízkých lidí.



Tak se domluvme - navzájem si ten příští rok uděláme lepší nebo si ho alespoň nebudeme kazit.

Hodně zdraví!

Martin Šťastný

Ročník XI, číslo 2

14. prosince 2011

Uvnitř tohoto vydání:

Pojednání o kávě	2
Test: Máte zdravé sebevědomí?	3
Umíte správně dýchat?	3
Rozloučení se strachem	3
Pravidla oblékání pro plnoštíhlé, baculaté, boubelaté a tlusté ženy	4
Rozhovor z psychologem Mgr. Šťastným	5
Historie Jihlavy	5
Počet katastrofálně zadlužených lidí stále stoupá	6
Invalidní důchody a příjem	6
(Ne)tradiční Vánoce	7
Kam o vánocích	8

Auto jede tam, kam směřují řidičovy oči.

Ať ty Vaše i přes vše, co se vám stalo, vidí stále slibnou a bohatou budoucnost. Krásné, požehnané a hlavně v radosti, klidu a pohodě prožité Vánoce Vám přeje Pavla Kasalová.

Dovolím si na začátek tohoto článku použít přirovnání života k automobilu. Během toho svého jsem dosud jela v mercedesech, bavorácích a fiatech. Tím myslím přirovnání k okamžikům materiální hojnosti. Vánoční dárky se v naší rodině nosily v prádelním koši. A také okamžiky téměř božského klidu, když jsem stála pod černočernou oblohou na Tasmánii. Také jsem ovšem jela v automobilu, který se stal v jeden okamžik téměř

nepojízdným. A vlastně se zastavil. A to téměř na dlouhých sedm let. Jeho zrezivělá kapota se téměř zhroutila a vážně hrozilo, že se možná již nikdy nerozjede. Jistě porozumíte, že to byly přesně ty okamžiky, kdy jsem si říkala: „Proč vlastně žít.“! Trápily mě hrozivé depresivní stavy. Neměla jsem přátele, přítele, práci. Já jsem se ovšem rozhodla. Rozhodla jsem se, že existuje důvod, proč žít dál. Rozhodla jsem se, že za to stojím. A nebylo to věru lehké. Proto bude tento článek o volbě. Volbě, kterou má každý z nás i v době předvánoční.

pokračování na straně 2

PŘIJĚTE SI DO VORU ZAPOSILOVAT!!!

CDS VOR pro vás připravilo **předčasné vánoční dárky** v podobě dvou posilovacích strojů (eliptical, rotoped) a čtyřech posilovacích pomůcek. Vyhlaste válku kilogramům navíc nebo si prostě přijďte zaposilovat a zlepšit svoji fyzickou kondici.

Auto jede tam, kam směřují řidičovy oči.

Jak se dnes a denně přesvědčuji, každý z nás si volí, jaký život bude žít.

Co pro Vás znamenají Vánoce? Odpovězte si upřímně. Chvilu počkám. Ať jste již v jakékoli situaci. Pokud se Vám vybaví přeplněné obchody, blikající světla a davy, necháváte se bohužel ovlivnit tím, co dělá hodně lidí. Ale co změnit nemůžete! To, co změnit můžeme je postoj, který ke konci roku zaujmeme. Já jsem se rozhodla udělat si krásné Vánoce i konec roku. Zase se na chvíli zamyslete. Čím si můžete zpestřit poslední prosincové dny? Co Vás potěší? Co Vás zahřeje na duši? Je to zapálená svíčka? Je to oblíbená pohádka? Je to společenská hra? Nebo snad chcete dovádnět ve sněhu a vleže vymáčkout do sněhu andělí křídla? Může to být cokoli. Jediné, co je podstatné je, aby Vám bylo dobře. Zastavme se na chvíli, dýchejme pomalu a pokud máme starosti, spalme je symbolicky v zapálených svíčkách. Musíme někde brát sílu do dalšího života.

A každý má svůj způsob.

V minulosti jsem se v době Vánoc cítila opakovaně velice osamělá. Trávila jsem sice svůj čas se svojí rodinou, ale pokračující psychické problémy a zejména nesplnění mého největšího přání, mě uvrhly do beznaděje, ze které jsem neviděla cesty ven. Bylo to otřesné. Ale opět jsem si zvolila. Zvolila jsem si vnímat to pěkné kolem sebe a ocenit to. Naučila jsem se být vděčná. Za drobnosti. Jak se mi ulevilo. Ale upřímně. Že mám co jíst. Za vodu, ve které se koupu. Za světlo, díky kterému vidím. Za šaty, které nosím. Za setkání. Za tělo, které je zdravé. Rozhodla jsem se vnímat, co MÁM a ne to, co nemám. Letošní rok se mi s největší pravděpodobností opět moje největší přání nesplní. Ale již se nebudu trápit. Svátky i další rok bude takový, jaký si ho udělám.

Pokud jste nebo se cítíte velmi osamělí. Pokud máte finanční, zdravotní, nebo vztahové potíže. Ať procházíte čímkoli. Mým přáním pro Vás je, abyste v sobě i kolem sebe našel/našla místo, kde se cítíte dobře a můžete si na chvíli odpočinout a být v klidu.

Abyste se dokázal/a ocenit a mít se rád/a.

A nejvíce Vám přeji, ať žijete bez jakýchkoli výčitek sobě či okolí. Mějte krásné svátky. Potěšte se na vánočních trzích, postavte si sněhuláka, dívejte se na pohádky, zazpívejte si, otevřete dveře kostelů. A zejména, ať se vám podaří změnit, co změnit můžete a přijmout to, co ne. A rozlišit jedno od druhého. PF 2012.

Pavla Kasalová

VAŠE TVORBA**Vánoce**

Co to vlastně Vánoce jsou?

Z mé strany uzavřená škatulka.

Lidé nakupují, co se jen dá, aby se svým blízkým zavděčili a někdy ani to ne.

Co to vlastně dárky pro nás jsou?

Jenom věci, kterými chceme udělat svým



blízkým radost.

ilustrační foto

Musíme si ale nejdřív položit otázku:

„Máme na to vůbec?“

Mezi námi se najdou tací, kteří volí půjčky, ale zároveň si neuvědomují, jestli je budou potom moci splácet.

Vždyť je to přeci tak snadné!

Koupit nebo i vyrobit méně hodnotný dárek, který by měl potěšit. A když ne?

Potom ztrácíme na hodnotách.

Bohužel většina lidí Vánoce pojala jako nákupní horečku nebo týden pečením u plotny. Tito lidé si ani neuvědomují, že je to prachspřstý byznys nalákat lidi, aby co nejvíce utratili a obchodníci utržili.

Naši politici nám stále chtějí uzavírat kochoutky. Copak se tohle musí dít, abychom si začali uvědomovat, že bychom mohli i my začít šetřit?

Nechci tady vést politické řeči. Moje myšlenka je taková, že bychom se měli naučit být skromnější a pokornější.

Já osobně Vánoce a svátky nemusím.

Nejsou pro mě tak důležité. Asi se na mě teď budou věřící lidé zlobit, ale nepíši to pro to, abych je urazila. I já má svoji víru uvnitř sebe.

Co se týče dáreků a dobrého jídla, tyto věci dělám nebo aspoň se o to snažím dělat v průběhu roku. Nejenže svým blízkým udělám radost, ale zároveň jim chci dát najevo, že jsou pro mě v mém životě důležité. Tímto článkem chci říct, abychom jsme se nad sebou samým zamysleli a přehodnotili naše možnosti a úsilí.

Přece se nikdo z nás nechce v té škatulce udusit?

Stanislava Štefančinová

Pojednání o kávě

„Pijete kávu?“ ptal se mě lékař v nemocnici na neurologii. „Ne.“ „Proč?“ „Protože je škodlivá.“ „A to vám řekl kdo?“ „Píše se to.“ „No ale zrovna vám by jeden dva šálky denně vysloveně prospěly.“ „Tak jo.“ Tak takhle začala zhruba v mých třiceti letech moje kávová kariéra. Šlo to však pozvolna, než jsem přišla kávě na chuť.

„Máte velmi nízký tlak,“ oznámila mi lékařka, jako kdybych to nevěděla. „Pijete kávu?“ „Piju.“ „A pravidelně?“ „Pravidelně.“ „Jak často?“ „Pravidelně jednou týdně,“ odpověděla jsem po pravdě. Lékařka se na mne upřeně zahleděla a temným hlasem pronesla: „To je málo.“ Rovněž potmělým hlasem jsem pravila: „Já se polepším.“ A snažila jsem se. Co se dá dělat, je to pro zdraví, tak se musím snažit. Připadala jsem si, jako kdybych konzumovala Hofmanské kapky.

„Dáš si kafe?“ zeptala se mě kamarádka.



ilustrační foto

„Ne, nebo vlastně jo,“ odpovídala jsem pravidelně. A tak jsem postupně začala přicházet kávě na chuť. Situace se vylepšila

ještě víc, když jsem začala pracovat v kavárně. „No uznejte, bylo by poněkud nemístné, kdyby kavárnice nepila kávu. A v té době se mé chutě rozvinuly jako lístky růžového poupátka: káva vídeňská, alžírská, presso, laté macchiato, káva ledová... Začala jsem vychutnávat každý doušek lahodného temného moku. Ke svým choutkám jsem svedla i svého muže. Když přijde z práce domů, čeká ho na stole hrneček s tureckou kávou a sytou vůni ho láká k ochutnání. A ani to nám nestačí. Mapujeme si v našem městě síť kaváren a ve dvou už jsme štamgasti.

Jednou s námi byla v kavárně starší sedmnáctiletá dcera, a když viděla jak nám chutná, jak se nám blahem mlží zrak, řekla: „Mami, objednej mi taky to laté macchiato, ráda bych to ochutnala.“ Vyhověla jsem jí. Polovinu vypila, polovinu mi vrátila se slovy: „Mami, na, dopij to. A až si příště budu chtít dát kafe, tak mi jednu flákní. Vůbec mi to nechutnalo.“ Vždyť to povídám, k požitkářství se člověk musí postupně propracovat.

Teď ležím v nemocnici, na infekčním. Takže žádné nápojové automaty, žádné procházky na kávu do bufetu. Prostě nic. A já si uvědomuji, že jsem závislá. Závislá na kávě. Tak jako si „hulič“ rozechvěle balí svého jointa, tak já se třesu na svůj šálek kávy.

Dívám se na prázdnou skleničku od čaje na stolku a představuji si v ní úchvatné vrstvy laté macchiata. V hlavě mám místo mozku litr černé kávy. To mám z toho, jak na ni myslím. Ani nevíte, jak se těším domů, až si s manželem uvaříme společně kávičku a všemi chuťovými pohárky oceníme její chuť. Už se mi sbíhají sliny.

Hana Korbičková

Test: MÁTE ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ?

Víte, kdo jste a máte se za to ráda, nebo se ustrašeně krčíte v koutě? Zjistěte, jak jste na tom s vaším sebevědomím.



ilustrační foto

Když chcete něco říct, různě se do řeči zamotáte a nikdy se vám nedaří vysvětlit, co potřebujete?

- a) Ano: **1 bod**
b) Ne: **3 body**

c) Někdy jsem nejistá a zbrklá, ale obvykle mi to nedělá problém: **2 body**

Umíte se pochválit a něčím pochlubit?

- a) Když je za co a čím, tak ano: **3 body**
b) Ne, to se nehodí: **1 bod**

Myslíte si, že je těžké to někam dotáhnout, když jste jen ženská?

- a) Ano: **1 bod**
b) Ne: **3 body**

Máte často chuť od základů změnit svůj život?

- a) Ano, jsem s ním nespokojená: **2 body**
b) Nemá to smysl, lepší to stejně nebude: **1 bod**
c) Nic takového, není vždycky posvícení, ale já jsem spokojená: **3 body**

Když máte nějaký problém, tak...

- a) ... ho obvykle proberete s přáteli, abyste

slyšela i jejich názor: **3 body**

b) ... se snažíte vyřešit vše sama, a nezatěžujete své okolí: **1 bod**

Máte problém zeptat se někoho na cestu, když si nejste jistá?

- a) Ano: **3 body**
b) Ne: **1 bod**

Jak obvykle mluvíte?

- a) Tíše, pomalu a přemýšlíte nad tím, co chcete říct: **1 bod**
b) Rychle, hlasitě, překotně: **3 body**

Dělá vám problém hovořit před větší skupinou posluchačů?

a) Je to moje noční můra a doufám, že nic takového nebudu muset podstoupit: **1 bod**

- a) Trochu trému mám, ale není to nic, co bych nezvládla: **2 body**
c) Vůbec ne. Dokonce mě to baví: **3 body**

Co vám říkali rodiče, když jste byla malá?

a) Když se nebudeš učit, nic z tebe nebude: **2 body**

b) Nikomu nevěř, každý tě chce jen využít a ošidit: **1 bod**

c) Nic se nejl tak horké, jak se uvaří: **3 body**

Co by pro vás znamenala ztráta zaměstnání?

- a) Tragédii: **1 bod**
b) Příležitost jít dál a najít si něco lepšího: **3 body**
c) Úlevu, protože svou práci nesnáším: **2 body**

Být zvířetem, chtěla byste být...

- a) Opice: **3 body**
b) Zajíc: **2 body**
c) Myš: **1 bod**

Co si myslíte o módě?

a) Neřeším ji, je to pro vyzábělé krasavice, ne pro mě: **1 bod**

b) Baví mě a také si pravidelně doplňuji šatník o nové kousky: **3 body**

Vyhodnocení testu na straně 4

ROZLOUČENÍ SE STRACHEM

Modlitba na propuštění strachu



Propouštím Vás strachy mé,
ač byli jste věrní přátelé,
již nebudu vaší potravou
dávám vám volnost,
běžte si jinam za stravou.
Mé myšlenky vás živily,
a já už vím, že chybily.
Odpouštím sobě,
že dovnitř jsem vás vpustila,
odpouštím vám,
vždyť to já vás stvořila.
Nyní je čas Vám sbohem dát
již budu jen paní Lásku přijímat.
S tou smlouvenou mám audienci,
a strach není již v mé kompetenci.
Snad jinde ho přijmou s otevřenou
náručí,

já však již odmítám,
žít v jeho područí.
Naše lekce již skončila,
pro můj růst velmi prospěšná byla.
Nyní děkuji strachům svým,
však dnes přišel den D
a já ze služby je propouštím.
S láskou vás posílám do světa,
mě čeká již jiná osvěta.

M.Havierniková

UMÍTE SPRÁVNĚ DÝCHAT?

André Van Lysebetha je jeden z nejkompetentnějších autorů o Józe. Věnuje se jí plných 25 let. Autor ve své knize **Jóga** popisuje, jak správně by měl člověk dýchat. Tvrdí, že **lidé nemohou ve svém životě podávat 100% výkony, pokud dýchají na pouhých 20%**.

Z této knihy jsme pro vás připravili krátký návod k tomu, jak se naučit správně dýchat a zvýšit tak svoje šance na úspěch.

Úplné dýchání – nejlépe se procvičuje v poloze na zádech, je možno je nacvičovat třeba v posteli. Zde jsou stručně popsány jednotlivé fáze:

1. úplně vyprázdněte plíce
2. pomalu snižujte bránci a umožněte plicím naplnit se vzduchem: když břicho bude nafouknuté a spodní část plic bude naplněna vzduchem.....
3. rozepněte žebra, aniž byste postupovali násilně, a

4. dokončete náplň plic vyzdvižením klíčních kostí.

Během celého vdechu má se vzduch nasávat postupně, bez trhavých pohybů, jako plynulý proud. Při dýchání nesmíte vydávat žádný zvuk. Tiché dýchání patří k základním požadavkům. **Vaše mysl musí být zcela soustředěna na dýchací proces.**

Když jste zcela naplnili plíce, vydechujte ve stejném pořadí jako při nádechu, stále pomalu, bez záškubů a bez zvláštního úsilí. Na konci výdechu je třeba stáhnout žaludek. Pak začnete s vdechem způsobem výše popsaným.

V tomto cvičení můžete pokračovat libovolně dlouho. Nemá způsobit ani obtíže ani únavu. Můžete je provádět v kterémkoliv chvíli.

Postupně získáte návyk úplného dýchání a váš způsob dýchání se bude stále zlepšovat.

Budete-li se cítit unaveni, depimování, sklíčení, proveďte několik úplných dechových pohybů: vaše únava zmizí jako zázrakem, vaše duševní pohoda se zlepší a vrátíte se ke své činnosti s novým elánem.

Stejně jako výdech musí i vdech být tichý, pomalý, nepřerušovaný a uvolněný. Nesnažte se nafouknout jako fotbalový míč, či jako pneumatika. Dýchejte klidně, nikdy ne násilně. Uvědomte si, že ideální dýchání je **HLUBOKÉ, POMALÉ, TICHÉ, NENUCENÉ**

-red.-

PODĚLTE SE O SVOJE ZÁŽITKY

Pokud jste četli nějakou zajímavou knihu nebo článek, podělte se s ostatními o své dojmy a napište nám do redakce.

-red.-

Pravidla oblékání pro plnoštíhlé, baculaté, boubelaté a tlusté ženy II. díl

Začtete se do druhého dílu nápadů a doporučení z řad odborníků přes módu a nechte se inspirovat pravidly pro ženy s pár kily navíc .

6. Máte široká chodidla a kotníky?

Pokud nechcete vypadat jako kachna, odpusťte si balerínky, ploché sandále a pantofle. Většina boubelek má nohy do X a boty bez podpatku to ještě více zdůrazní. Pásek kolem nártu rozšíří lýtka a zkrátí postavu. Vhodné jsou béžové lodičky, boty bez špičky, sandále se středně širokým podpatkem a pantofle.

7. Máte široké boky a stehna?

Řešením je rovná sukně ke kolenům nebo jednoduchá sukně rozšířená přesně tak, aby byla prodloužením linie od pasu k bokům. Na dolní polovině těla byste měla nosit jen rovné střihy a tmavé barvy. Baculám dobře padnou tulipánové modely zužující se ke kolenům a s rozšířeným spodním lem, stejně jako rovné střižené nebo áčkové tvary bez nabírání a přehnaných zdobných prvků. Vždy by měly končit v oblasti kolen či lehce nad nimi.

Kalhoty i sukni vždy je doplňte dobře střiženým kabátkem či blůzou. Minisukně a šortky jsou pro vás zakázané. Žádné volánky, kapsy ani plisování, žádné nabírání a mrkvový střih! Zapomeneme na pásky, kapsy v bočních švech a kapsáčové střihy s kapsami a zipy na bocích.

Nejvhodnějším typem oblečení jsou jednobarevné tmavé kalhoty, top nebo halenka a přes to rozepnuté sáčko nebo košile. Vzory volíme drobné, pruhy vertikální.



ilustrační foto

Pozornost od širších partií lze dobře odvést barevným náhrdelníkem, šátkem nebo

výrazným lemováním či výšivkou kolem výstřihu. Také bohatší účes dokáže "zúžit" široké boky.

8. Máte velký zadek?

Tmavá džínovina je pro vás to pravé - nejlépe s příměsí streče. Zkuste i stahovací spodní prádlo. Najděte si pro sebe "ty pravé" černé kalhoty a barevně se odvažte na tunice nebo košili v délce k bokům. Zakázané barvy jsou pouze ty křiklavé a svítivé, které by ostatně neměl nosit nikdo starší čtrnácti let, pokud právě nejde na karneval za neon.



ilustrační foto

Neexistuje univerzálnější kus oděvu, který by navíc měl pomoci švů, kapes, střihu a délky tak tvarovat postavu, než džíny. Hledejte střih, který jde od boků dolů rovně a nezužuje se směrem ke kolenům, to vás opticky prodlouží. Rozšířené nohavice postavu zkracují a úzké vytvářejí zbytečný kontrast se stehny a zvýrazňují vaše břicho a boky. Nepoužívejte tenké, rozevláté materiály, které vás ještě více rozšíří. Pro starší ženy jsou ideální puky.

Pokud vlastníte "opravdu" velké pozadí, tak na rozdíl od předchozího typu ty vaše džíny by se měly od boků ke kolenům mírně zužovat. Je zbytečné udržovat u nich rozměr, který nabraly v nejširším bodě vašeho těla. Šikovým doplňkem jsou boty na vyšším podpatku, který kalhoty do poloviny kryjí.

9. Máte široký obličej?

Vám budou sedět vrstvené polodlouhé účesy. Sestříhaná delší mikáda, ofiny, patky a vlasy do obličeje zakryjí přebytečná kila tím, že zmenší plochu obličeje. Jestliže si vlasy teprve necháváte dorůst, určitě si je vytvarujte do menších pejzů. Pokud máte jemné vlasy, zkuste melír, který dodá na plastičnosti vašemu účesu. Čemu se ale stoprocentně vyhněte, jsou příliš krátké vlasy. Také účes, který by byl příliš sestříhaný do obličeje, nebude dělat dobrotu. Na druhou stranu, bohaté nadýchané vlnité účesy dodají vašemu vzhledu na buclatosti. Na princeznovsky dlouhé účesy

tedy raději zapomeňte.

Dodejte svému účesu objem a nikdy nenoste vlasy rozdělené pěšinkou uprostřed. Šikovní je ofina a výrazně vám pomůže kvalitně vytrhané obočí ve správné křivce. Nenápadná růž na zvýraznění lícních kostí vám obličej také zúží.

10. Narovnejte se!

Stůjte rovně a nikdy, opravdu nikdy nehrbte ramena. Vypadala byste ještě mohutněji. Narovnejte záda, zatáhněte břicho a stáhněte ramena dolů a dozadu. Máte-li tu možnost, podívejte se teď na sebe do zrcadla nebo výkladní skříně. Správný postoj dokáže ubrat tolik kil, kolik budete cvičením hubnout třeba měsíc. Ne natrvalo, ale radost to udělá. A jen tak mimochodem, v této pozici posilujete svaly. Zjistíte to, když vydržíte chodit rovně celý den. Další ráno vás bude bolet celý člověk.

Problémem boubelek jsou i velká prsa, která jsou příčinou velké bolesti zad. Správným držením těla můžeme dosáhnout zmírnění bolesti.

Pozor na nepřirozené zatahování břicha ve společnosti! Kromě toho, že stejně každý vidí, že velké břicho zatahujete - ještě k tomu máte potíže s dýcháním a dlouho takové mučení nevydržíte.

-int.-

VYHODNOCENÍ TESTU

28-36

Jste silná a schopná.

Gratulujeme, vaše sebevědomí nemá trhliny. Máte se ráda, umíte prodat, co ve vás je, a bez problémů se poperete s problémy, které vám život postaví do cesty. Krize vás nezlomí, naopak z ní nakonec vyjdete mnohem silnější.

20-27

Býváte často nejistá.

Jste schopná a zajímavá žena, jen o tom někdy pochybujete. Zbytečně se nepodceňujte. Srovnajte si v hlavě, co chcete od života a vydejte se k cíli. Když si budete trochu víc věřit, zvládnete všechno.

12-19 bodů

Cítíte se ztracená.

Vaše sebevědomí je na tom bídně. Bojíte se lidí a života a vždycky od nich čekáte to horší. Máte pocit, že nestojíte za moc a vypadáte nemožně. Když se na vás nějaký muž podívá, zkontrolujete, jestli nemáte utržený knoflík nebo špinavou halenku. Ani ve snu by vás nenapadlo, že se mu líbíte.

V příštím čísle vám představíme pár nápadů na to, jak si sama můžete postupně zvyšovat své sebevědomí.

„Vánoce jsou někdy pro osamělé lidi obdobím stresu“, říká psycholog Mgr. Martin Šťastný

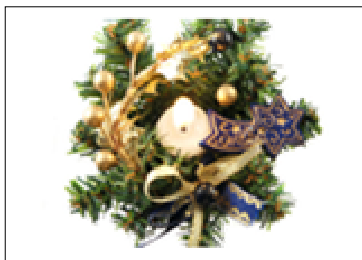
O Vánocích se říká, že jsou to nejkrásnější svátky roku. Pro někoho jsou však nejhorsším obdobím. Často je tím důvodem to, jestli žije člověk sám...

Vánoce jsou svátky, kdy se lidé setkávají. Jsou k sobě hodnější anebo by měli být k sobě hodnější. Na druhou stranu je to období stresu. Je to dáno tím, že si lidé představují, že o Vánocích má být napečeno, naklizen, mají být nakoupeny dárky atd. Přitom chtějí být lidé spolu, takže je potřeba se na to připravit. A ti osamělí lidé... Proč by to měli mít vlastně těžší? Nejspíš proto, že nikoho nemají. O Vánocích je to horší proto, že se očekává, že člověk ty svátky stráví ve společnosti nebo v kruhu rodiny. Vzpomínám si na jednu pacientku, která Vánoce řešila už od září. Přitom rodinu má, ale věděla, že se sejdou jen na krátko a celý ten vánoční čas bude sama doma. Tak potom promýšlí, jestli si pozve nějakou kamarádku nebo jak to udělá. A celý rok žije tím, jak bude řešit Vánoce.

Myslíte si, že za stresy kolem Vánoc může to, že je dost lidí přestalo vnímat duchovně, ale spíše materialisticky?

Do jisté míry to tak určitě je. A je to otázka: proč to ti lidé mají zapotřebí, prožívat je materialisticky? Protože když se rozhodneme, že to tak nebudeme dělat, tak to tak nebude. Vánoce s principem obdarování jsou zakotveny i v křesťanské tradici. I když původně Vánoce nejsou křesťanským svátkem, to je také dobré vědět, protože hlavním křesťanským svátkem jsou velikonoce. A ten zimní slunovrat souvisí s nějakou hlubokou tradicí ještě předkřesťanskou. V dnešní době je pro lidi snazší obdarovávat se materiálně, než duševně, natož duchovně. Mnoha lidem to stojí za ten stres, aby si splnili, co si přejí a cítili se lépe oni i

jejich blízcí, i když spolu jinak nemají úplně ideální vztahy. Je to také příležitost skrze ten dárek něco vyjádřit. Ono je to výrazně snadnější, protože kdybychom to chtěli udělat nemateriálně, tak to je hodně těžké. Ale to nemusíme dělat na Vánoce, to by mělo probíhat ve vztazích během celého roku. Je to možnost, jak si i to svědomí trochu očistit a udělat dobře sobě i ostatním. Ale samozřejmě ten konzum a možnosti, které máme, ty podporují materiální prožívání Vánoc.



ilustrační foto

Někteří lidé se snaží Vánocům vyhnout. Odjíždějí raději k moři nebo na hory. Mnoho lidí, ale na takovéto řešení nemá dostatek peněz. Co by měl člověk, který je sám, udělat, aby Vánoce bez úhony „přežil“?

To je nejspíš snaha vyhnout se tomu období a neřešit ho. Ale dovedu si představit, že jedu na hory, že je to způsob, jak strávit Vánoce. Někdy je to tak, že ten osamělý člověk jede vlastně někde mezi lidmi, aby se s nimi setkal. To je řešením jeho problému i když jsou lidé, kteří Vánoce neslaví, jako například Svědci Jehovovi. Tam to ale vychází z jejich víry a přesvědčení. Osamělý člověk potřebuje

hledat konstruktivní řešení jak prožít a „přežít“ Vánoce. I takový člověk může Vánoce prožít dobře, pokud přijme situaci takovou jaká je. Jiný způsob je, že někteří jakoby popřou existenci Vánoc a dělají jako by nebyly a neslaví je. Tak jako mnoho lidí neslaví třeba Silvestra a berou ho jako každý jiný den. Oni ti lidé Vánocům vlastně neutečou, ale spíš by si měli uvědomit to, jak to mají sami v sobě a umět se k tomu postavit.

Co vede lidi k tomu, že o Vánocích a na konci roku bilancují?

Lidé si na konci roku většinou dávají nějaká předsevzetí. Vždycky když něco končí a něco začíná, tak to tak je, že lidé mají potřebu ohlédnout se nazpátek, co se podařilo, co se nepodařilo. To je nějakým způsobem kulturně zakotveno. Lidé mají pocit, že se to má dělat, tak to dělají. Existují i lidé, kteří jsou v tomto, dá se říct, chroničtí. Pravidelně si dávají předsevzetí a pravidelně je neplní. To je také zajímavý fenomén. Proč to ti lidé mají zapotřebí? Mají nejspíš subjektivní pocit, že „konečně s tím budu něco dělat“. Sami dobře víme, že se to nevztahuje jen k Novému roku. Například když chceme začít s dietou nebo přestat kouřit nebo se něco učit, tak to vztahujeme k nějakým zlomům, tzn. od zítřka, od neděle, od tří hodin... Neuděláme to hned. Máme potřebu si to ohraničit. Správně bychom to měli udělat hned a nečekat na nějaký impuls. Takhle to funguje nejspíš proto, že bojujeme se svojí vlastní vůlí a nejsme dostatečně přesvědčeni o tom, že nějakou změnu chceme.

Co byste popřál klientům VORu?

Hlavně zdraví, samozřejmě. Nejen to duševní, ale i tělesné. A sociální. To bych přál nejen klientům VORu, ale všem lidem. A také odvahy čelit problémům, nejen těm vnitřním, ale všem, které se na nás každodenně valí. A taky aby našli nějaké svoje blízké a měli je kolem sebe, abychom tu nemuseli řešit, jak zvládnout Vánoce, když je člověk sám.

Hana Korbičková

HISTORIE JIHLAVY

3 etapy jihlavského dolování stříbra

II. díl

1. etapa : stříbro se začalo těžit na tzv. Starohůrském couku v délce asi 8 km a to od roku **1240 - 1300** kdy vrcholí - pak až do roku **1420**. Starohůrský couk bylo hlavní těžební místo. Těžba rudy byla nejdříve povrchová, později hlubinná - nákladnější. K těžbě se používala vratidla, kladiva, želízka, klíny, kopáče, necičky.

2. etapa : v letech **1420 - 1620** se těžba stříbra přesouvá směrem na jih: Rančířov / hlavní střed. / Pístov, Rudný, Hruškovy Dvory, Hejlov, Hybrálce, Helenín, Sasov, Čížov, a Malý Beranov.

V roce **1603** věnovali horníci císaři - při jeho návštěvě: stříbrný koláč z nového dolování

Dolování v těchto lokalitách končí roku **1620** Bílou horou.

3. etapa : Během **17. a 18. Stol.** Se stát i jednotlivci pokoušejí oživit slávu jihlavského dolování stříbra a to zejména v prostoru u Sasova, Hybrálce, Rančířově a Malého Beranova. Děje se tak zejména v Tereziánské době (**1769 - 1783**). V roce **1783** pro malou výtěžnost těžba stříbra zastavena. Horní právo, které bylo zde zřízeno již v roce **1250**, později i mincovna roku **1275** byly postupně rušeny, mincovna končí v roce **1300** a je přemístěna do výsostnější Kutné Hory. Horní úřad byl přemístěn do Brna v **18. století**. Souhrnně lze říci, že vliv na dolování měli zpočátku tzv. Urbuléri, dále pak mincmistři (vedoucí). V Jihlavě byly raženy Brakteáty a Moravské denáry. Nález stříbra v Jihlavě vyvolal stříbrnou horečku. Český groš se i díky tamní doložce stal

jednou z nejtvrděších měn v tehdejší Evropě.

Desatero pomocných kategorií při dolování stříbra - pomocníků havířů :

Hašplíři - obsluha vrátků a vratidel,
Trejvíři - poháněli koně, otáčející žentour,
Šturcíři - starali se o naplňování kožených měchů, na vytahování rudy a vody,
Žebříři - čištění důlních žump a stružek,
Důlní tesaři - výdřeva dolů a zhotovování žebříků,
Šlichtíři - propírali vytěženou rudu,
Vozkové - přiváželi a odváželi potřeby a materiál,
Latrošníci - pečovali o důlní komíny a odvětrání,
Puchýři - drtili vytěženou rudu,
Prejtýři - prováděli třídění vytěžené rudy.

Martin Zášková

pokračování příště

Počet katastrofálně zadlužených lidí stále stoupá

Stále více přibývá lidí, kteří navštěvují občanské poradny s dotazem jak řešit své dluhové problémy. Za I. pololetí roku 2011 řešily poradny více než 12 000 těchto dotazů. Za stejné období loňského roku zodpověděly cca 8 500 dotazů. Meziročně tak došlo k nárůstu o 40 %. Asociace občanských poraden (AOP) považuje poslední trend v zadlužování českých domácností za alarmující.

„Lidé se na občanskou poradnu obracují nejčastěji s problémy spojenými s insolvenčí a jejími následky jako jsou exekuce, problémy s vymahačskými firmami nebo oddlužovacími společnostmi,“ uvádí ředitel AOP Stanislav Skalický s tím, že se pracovníci snaží s klientem probrat jaké jsou jeho možnosti a následně navrhnou možná řešení a informují klienta o možných důsledcích. Podle Skalického jsou příčiny zadlužování v podstatě dvě. První je skutečnost, že člověk si za to může v podstatě sám. Druhá je mediální masáž poskytovatelů půjček. Lidé si nevíšinou ostatních poplatků, sankcí za opožděné platby nebo rozhodčí doložky. Některé organizace urgují dluh až po letech, čímž se dlužná částka navyšuje. Na Vysočině v současnosti funguje sedm občanských poraden (OP).

„Chodí k nám i lidé, kteří k dluhům přišli jako slepí k houslím. Např. nezaplatíte složenku, protože jste se přestěhovali. Za několik let se věřitel ohlásí a dramaticky vám to spočítá,“ konstatuje Alena Slavingerová, ředitelka OP Jihlava. „Není to jen záležitost nezodpovědných lidí. Stačí, když přijdou o práci nebo onemocní, v tom momentě se člověk propadne. Jde i o nastavení společnosti. Z půjček se stal výnosný byznys pro lidi, kteří na tom parazitují,“ dodává Slavingerová. Podle jejích slov se z půjčky 10 000 korun může stát a půl milionový dluh. Záleží na čase, na tom co podepíšete, poplatcích, penále, peníze stojí i právník věřitele, exekutor a soud. „I z korunových záležitostí se tak stávají tisíce. Víím o případu, kdy dotyčný člověk zaplatil pokutu za černou jízdu MHD, ale nezaplatil cenu jízdenky. Ta se vyšplhala až na dluh 16 000 Kč,“ varuje Slavingerová.

Na Třebíčsku v současnosti běží projekt z fondů EU Podpora sociálně vyloučených lokalit na Třebíčsku, kde je vysoké procento zadlužených. Mezi tyto lokality patří Třebíč, Ohrazenice a Kojetice. Projekt běží od března letošního roku a potrvá do února roku 2013. Jeho náklady činí čtyři miliony korun. V Kraji Vysočina je v současnosti 12 sociálně vyloučených lokalit, kde mají dluhy prakticky všichni. „Dealeři obcházejí dům od domu a nabízejí půjčky. Lidé si berou půjčky, aniž by přemýšleli, zda jsou schopni je splácet. Ale neplatí a pak se diví, že mají exekutora na sociální dávky, exekuci na nemovitost, nebo na mzdu. Pak to řeší tím, že pracují načerno,“ uvádí Hana Chloupková, vedoucí OP Třebíč. Podle ní lidé často netuší, že pokud si vezmou půjčku v situaci, kdy nejsou schopni ji splácet, dopouštějí se úvěrového podvodu. Podle jejích slov jsou rizikové i různé pojistky a stavební spoření úvěr na nemovitost vidí jako rozumný. „Lidé se na nás obracují pozdě. Často už je na ně uvalena exekuce. Málokdo se přijde poradit, než si půjčku vezme,“ říká Chloupková.



ilustrační foto

Podle Aleny Slavingerové je důležité vyučovat tuto problematiku již na základních školách od prvního stupně. Tento projekt je podpořen z Fondu Vysočiny v rámci prevence kriminality. „Kraj Vysočina tuto prevenci prováděnou občanskými poradnami velice vítá. Snažíme se je podporovat dotacemi,“ uvádí Josef Pokorný z oddělení krizového řízení a bezpečnosti Kraje Vysočina s tím, že kraj má kon-

cepci prevence kriminality zpracovanou do konce roku 2011 a v současnosti je připravuje koncepcí nová.

„Klasické jsou i půjčky na vánoční dárky. Lidé se pak v lednu a únoru diví, co to podepsali. V občanských poradnách se tato skutečnost projeví až mnohem později, protože lidé často ignorují výzvy k zaplacení,“ varuje Skalický. Největším problémem jsou údajně spotřební úvěry u nebankovních společností. „Přibývá lidí, které situace tlačí do rohu a případy jsou čím dál složitější. Počet konzultací na jednoho klienta občanské poradny je také větší než před několika lety,“ dodává Slavingerová a přidává několik rad. Pokud si lidé rozhodnou koupit věc na půjčku, měli by si vybrat produkty, které mají delší životnost než bude délka splácení úvěru. Velmi nerozumné jsou např. půjčky na dovolenou nebo v současné době půjčky na vánoční dárky. Lidé by měli dobře promyslet svou finanční situaci a být velice rozvážní a zodpovědní. Podlehnouti pocitu, že musí za každou cenu něco koupit může skončit zadlužením. Neuvažují už o tom, že se jim půjčená částka, byť by nebyla velká, navýší o úroky a další poplatky. Dělají chyby při podepisování smluv s věřitelem, kdy si nepřečtou mnohdy velmi tvrdé podmínky půjčky. Do poradny přicházejí v situaci, kdy nemohou dál splácet a věřitel je straší exekucí. V současné době se připravuje změna legislativy v tom smyslu, kdo bude moci vykonávat pozici rozhodce. V současné době bývá rozhodce často spřízněn s věřitelem. Pozor je nutné si dávat i v případě dědictví. Stává se, že na dědictví je dluh a nový majitel to neví. Často se v takovém případě připočítávají vysoké úroky a penále. Důležité je i vědět, zda půjčku nemá váš partner. Ani banky neinformují o skutečnosti, že jeden z manželů podepsal směnku.

zdroj: www.vysocina-news.cz

Invalidní důchody a příjem

Souběh invalidního důchodu s příjmem

Když bereme invalidní důchod, můžeme si přivydělávat, ať už jako zaměstnanci, nebo jako osoby samostatně výdělečně činné.

Výše našeho výdělku není nijak omezena, musíme ale dbát omezení, která vyplývají z našeho zdravotního stavu - z naší snížené pracovní schopnosti.

Pracovní schopnost

Pracovní schopnost je naše schopnost vykonávat výdělečnou činnost odpovídající našim tělesným, smyslovým a duševním

schopnostem, s přihlédnutím k dosaženému vzdělání, zkušenostem a znalostem a předchozím výdělečným činnostem.

S prací opatrně

Abychom neohrozili pobírání svého invalidního důchodu, rozsah našeho pracovního zatížení by měl odpovídat naší "snížené pracovní schopnosti" o 70, 50 či 35 %, podle toho, jaký stupeň invalidity máme.

Například při poklesu pracovní schopnosti o 70% asi nebudeme schopni pracovat na poloviční a už vůbec ne na plný úvazek. To bychom možná mohli při příštím přezkumu o důchod i přijít (v horším případě důchod zpětně vrátet). I při plné invaliditě ale zbývá 30% pracovní

schopnost, kterou můžeme k přivýdělku využít .

-int.-

Rodiče mají dvě děti - jednoho pesimistu a druhého velkého optimistu. Na Vánoce chtějí rodiče děti vyzkoušet. Pesimistovi vykoupí obchod s hračkami a optimistovi dovezou do pokoje kopy koňského hnoje. Zazvoní na zvonec a děti běžící do pokoje podívají se na dárky. Z pokoje pesimisty se ozývá pláč. "Tolik dárků, všichni mi budou závidět, hračky se budou kazit a tolik baterek do nich." Z pokoje optimisty se ozývá smích. Když přijdou do pokoje, optimista se přehrabuje v hnoji a říká: "Tolik hnoje, to tu musí být někde koník!".

(Ne)tradiční Vánoce

Nepatřím k těm, kteří ujedou Vánocům do teplých krajín. Já se Vánoc nebojím! No to zní děsně. Ale víte co? Tohle si lidi postupem času z nejkrásnějších svátků v roce udělali sami. Některé ženy by nejraději před Vánoci usnuly zimním spánkem jako medvědice a probudily by se až po Silvestru nebo po Třech králich. Nevím, co to převážně ženám vjele do hlavy, že o Vánocích musí nakoupit haldy jídla a pítí, často to pak odnese žlučník nebo se přihlásí trávicí potíže. Vážení, zdraví máme jen jedno, Vánoce máme každý rok. Ale pozor! Už se zase blíží. „Bylas nakupovat?“ zeptala se kamarádka Andrea, která na mne čekala v kavárně na náměstí, kam se já přivalila s plnými taškami. „Jo byla, to víš, už na Vánoce,“ informovala jsem ji. „Vždyť je září!“ vyhrkla překvapeně. „No právě. Nejvyšší čas. Nesnáším, když se mám v prosinci proplétat

davy lidí a všude je shon. V tu dobu já už mám většinou dárky pěkně zabalené a jen čekají, až přijde jejich chvíle,“ vysvětlila jsem jí. Pak jsem dodala: „Řekla jsem dcerám, že letos třeba nebudeme péct perníčky. Zděšeně se na mne podívaly a řekly: „Ale, mami, to by přece nebyly pořádné Vánoce.“ Tak jsem koupila ještě jeden vál, aby se nehádaly, a budou je dělat ony dvě. Já to budu organizovat a péct.“

A je tu advent. Nazdobila jsem vánočně byt i okna. Na puget z smrkových větviček jsem navěsila háčkované sněhobílé hvězdičky. Moje výroba. Do oken jsem dala z bílého papíru vystříhané a prostříhané zvonky a andělky a došlo i na ty perníčky. Alespoň se do Vánoc pěkně rozleží. Na to, že jsem původně ani žádné nechtěla péct, jsme dopadly nad očekávání. Upekly jsme čtyři dávky, vyrobila jsem perníkový adventní svícen a každá jsme vyrobila perníkovou chaloupku, takže jsme měly rovnou tři. Slušný výkon ne? Advent si zpřijemňujeme vánočním koncertem. Několikrát jsem zpívala ve sboru. Teprve letos, když jsem zpívání pověsila na hřebík, prožijit tento koncert pouze jako divák.



Ukázka vlastní tvorby Hany Korbičkové

„Nemohly bychom ozdobit stromek už dnes?“ ptaly se holky nedočkavě den před Štědrým dnem. „To je dobrý nápad, alespoň bude zítra volněji,“ přitakala jsem. Manžel jim pomohl stromek připevnit do stojánku a taky zajistil elektrické svíčky. Ostatní už zvládly samy. Když byly ještě úplně malé, zdobila jsem stromek po staročesku - jablíčky, oříšky, perníčky a slaměnými ozdobami. Když dcery povyroستly, přály si blýskavější vánoční ozdoby a řetězy.

Tak jsme je spolu nakoupily, aby měly radost. „Holky, neviděly jste kocoura?“ sháním se po našem mazlíkovi. „Mami, pojď se podívat, tady bys ho nenašla,“ zvaly mě do obývacího pokoje. Rozhlížím se a nevidím ho. Až můj pohled stanul na stromečku. Kocour sedí ve větvích, hlavu prostrčenou mezi bonbony z vánoční kolekce a ozdobami a jistě si připadá jako strážce majáku nebo myslivec na posedu. „Stromeček budeme muset nějak zajistit, jinak nám ho Rózik shodí,“ konstatovala jsem, neboť mi bylo jasné, že tohle patrně nebude poslední kocourkova stromolezecká výprava. Nechala jsem kocoura kocourem a jdu do ložnice. Au! No to snad ne! Jak jsem šla kolem postele, nakopla jsem si o její okraj prsty na noze. Prohmatávám je a ten vedle malíčku (prsteníček?) bolí jako čert. To určitě přejde. Mám to pořádně naražené. Přemýšlím, jak při tomhle svém pajdání zvládnou konečně vánoční přípravy. I po několika hodinách to ale bolí úplně nekřesťansky. Jedeme na chirurgii. Přítel fixace to jistí, ale chodí se mi prachšpatně. Ale taky to má jednu výhodu. Rodinka se teď jistě více zapojí do vánočních příprav. Jen škoda, že jsem vymyslela na Štědrý večer něco originálnějšího a nebudu moct u toho být. No nedá se nic dělat.

„Holky, víte, že pod stromečkem budete mít mobily. To je drahý dárek, tak už nic jiného nečekejte,“ upozornila jsem trochu zklamane dcery. To bych jim ale nemohla udělat. Mám vymyšlený plán. Až půjdeme ke stromečku a holky si rozbálí ty mobily, řeknu: „Kdo ví, jestli ten Ježíšek nenadělil dárky ještě někam jinam. Tatínku běž se podívat třeba na zahradu.“ A tak se i stalo. Manžel pak šel, tajně položil na zahradě do sněhu pod nastrojený smrček dárky a zapálil prskavky. Holky se dívaly z okna, co se to na zahradě děje a nechápaly, co to má všechno znamenat. „No, běžte se tam podívat,“ vyzvala jsem je. Já se svou zparchantělou nohou jsem vše sledovala pouze z okna, ale stačilo mi to. Nadšené výkřiky a mávání prskavkami ve tmě. No, mami, tohle jsme teda nečekaly,“ říká nadšeně starší dcera, když přišla ze zahrady s náručí dárečků. „Tam bylo dárečků jak naseto,“ přidává se ta mladší (použila jiné slovo, ale to by se sem nehodilo). Tak se to přece povedlo. Štědrý večer byl krásný. Zpívali jsme koledy, zkusili jsme některé vánoční zvyky a radovali se z dárečků. A hlavně z toho že jsme spolu. To je totiž to nejdůležitější.

Hana Korbičková

VAŠE TVORBA

ŽIVOT

Jaký si myslím, že život je?! A co mi říkají ostatní!

Jsem ve stavu, kdy nechci žít. Proč? Stejně jednou umřu. Dnes už nejsem potřebná. Děti jsem vychovala a dále jim už nejsem užitečná. Nemám kde bydlet, nemám peníze, nemám chuť se ze životem furt rvát! Proč? Nejsem na tom tak špatně. Děti by přišly o mámu a to je pro mě moc zlé. A co vnoučata,

nepoznaly by babičku.

Nemusím mít peníze, stačí když mají někoho kdo je rozmazluje a dělá nejlepší polévku na světě. Střechu nad hlavou mám a třeba na mě někde čeká štěstí. Kdybych nepoznala to zlé, neužila bych si to hezké a nevážila bych si toho. Člověk (i já) si musí užívat maličkostí a těch je dost!!

Co třeba? Doplni si sám(a):

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Eva Ř.

VÁNOČNÍ JAS

Pospíchejme do Betléma, kam hvězdy jasné vede nás zář. K Ježíškovi do chléva, kde leží tam chudíčky na seně A otevírá své malé dlaně A boží láskou tu plane tvář.

Otevírá svou náruč své ručky A volá na všechny náchn „Pojďte ke mně všichni, já narodil se Z lásky pro všechny. Pro tebe , ať si chudý či bohatý pán nebo kmán.

Dnes spasitel se narodil. Otevírá svoji náruč lásky. Pojď ke mně, pojď blíž A otevři své srdce a skloň se ke mně. Já , ač malíček, chudý jsem spasitel a tvůj král, pán.

Klaním se ti Ježíšku ve chlévě, kde ležíš v prostotě na slámě. Vzdávám ti vděčnost a úctu A své srdce kladu do tvé dlaně. Buď veleben v nevýslovném jasu. Ty pán, který přinesl lidem spásu. Tvá láska mě boží synu Ježíši Kriste tak dojí má, kdy se nás dotýká tvá láska.

Klaním se ti v chlévě tvém. Buď narozen králi pane v srdci mém. Pán je král, ty celá země jásěj. Radujte se četné zástupy. Ano, jak zní tvůj božský hlas.

Poklekněme před podnoží toho, který je Pán nad nebem zemí a miluje vás Ježíši , to jsou právě vánoce, kdy klaníme se ti v slavnosti narození v den slavný to v roce.

Petr

OPRAVA

Omlouváme se paní Pavle Kasalové za chybné zveřejnění jejího křestního jména u článku, který byl otištěn v minulém čísle s názvem: **Věř, že Tvůj život stojí za to žít. A Tvá víra Ti pomůže to uskutečnit.**

KAM O VÁNOCÍCH

VÁNOCE NA NÁMĚSTÍ

17. 12.

VÁNOČNÍ MAZEC

14:00 zahájení vánoční interaktivní show pro malé i velké diváky, kde vedle autorských písniček divadla Mazec uvidíte netradiční soutěže s vánoční a zimní tematikou.

16:00 zajímavé vánoční soutěže pro děti.

17:00 vánoční muzikál Župan peče cukroví v podání divadla Mazec.

19:00 vánoční fireshow Feferonky.

Po celou dobu (od 14:00 do 19:00 hodin) si bude moci široká veřejnost vyzkoušet tradiční zvyky a vyrobit si tradiční vánoční ozdoby.

18. 12.

EPY DE MYE

Nevyléčitelná hudební choroba - www.epydemye.cz. Koncert jihlavské hudební skupiny v 16:00 hodin.

19.12.

POSLEDNÍ KOVBOJ – Revival Michala TUČNÉHO

Nejnámější country písničky Michala Tučného v podání jihočeského country zpěváka Standy DROBKA Schwarze v 16 hodin. Pořadatel: K. Paštyka a statutární město Jihlava

20. 12.

Vyhlášení soutěží „O NEJHEZČÍ VÁNOČNÍ STROMEČEK“ a „NEJHEZČÍ MASKA ČERTA, MIKULÁŠE A ANDĚLA“ a divadelní představení „VÁNOČNÍ KOUZLO“

Začátek v 16:00 hodin. Vyhlášení 9. ročníku soutěže o nejhezčí vánoční stromeček – kategorie Mateřské školy, Základní školy. Vyhlášení soutěže o nejhezčí masku čerta, Mikuláše a anděla. Po vyhlášení soutěží zahraje Divadelní soubor Divadýlko Kuba pohádku Vánoční kouzlo. Odpolednem provede moderátor Milan Řezníček.

22.12.

HEIDI JANKŮ

Předvánoční koncert populární zpěvačky v 16 hodin.

1.1.2012

Slavnostní novoroční OHŇOSTROJ

Ohňostroj koncipovaný na Smetanovu Vltavu v podání ohňostrůjce Leo Válka, rodáka z Jihlavy v 17.30 hodin. Novoroční zdravice - Ing. Jaroslav Vymazal, primátor města Jihlavy.

VÁNOCE NA RADNICI

(Velká gotická síň)

18.12.

HANA A PETR ULRYCHOVI – JAVORY

18 hodin

Vánoční koncert v tradičním obsazení. Vstupné 250 Kč – předprodej na TIC, Masarykovo nám.2, Jihlava a Knihkupectví Jitka, Komenského ul., Jihlava.

19.12.

PATRIK ŽIGA

18 hodin

Vánoční koncert mladého nadějného saxofonisty známého z 1. ročníku soutěže Česko Slovensko má talent. Celým večerem provází Alena Veliká. Kapacita míst omezena. Volné rezervací lístky k vyzvednutí na TIC, Masarykovo nám. 2, Jihlava od 1.12.2011.

20.12.

SETKÁNÍ PŘED BETLÉMEM

18 hodin

Teatr Vítů Marčíka pro veřejnost. Představení se odehrává uprostřed několika přátel, kteří se sejdou ke společnému slavení Vánoc. Zahrají si lidový příběh o narození Ježíše, aniž by tušili, kolik pravdy o nich samých je v něm skryto. Nálada příběhu je umocněna zajímavě zpracovanými koledami. Kulisu částečně tvoří kopie nejstaršího

českobudějovického betléma.

Kapacita míst omezena. Volné rezervací lístky k vyzvednutí na TIC, Masarykovo nám. 2, Jihlava od 1.12.2011.

21. 12.

JAKUB PUSTINA – vánoční koncert

18 hodin

Adventní koncert z díla F.Schuberta, J.S.Bacha, G.Bizeta, A.Adama, J.J.Ryby, G.F.Händela a K.Steckera. Účinkují: barytonista Jakub Pustina, sopranistka Olga Jelínková a klavírista Richard Pohl.

Kapacita míst omezena. Volné rezervací lístky k vyzvednutí na TIC, Masarykovo nám. 2, Jihlava od 1.12.2011.

28.11.-23.12.

DĚTI NA RADNICI

Výstava prací dětí jihlavských MŠ a ZŠ ve vestibulu radnice u hlavního vchodu. Otevřeno dle provozní doby radnice.

29.11. – 23.12.

VÁNOČNÍ STROMEČKY – jak je zdobí zajímavé osobnosti

Výstava ozdobených stromečků 5 zajímavými osobnostmi (ženami) dle jejich zvyklostí ve vestibulu radnice – předprodej jízdenek MHD. Otevřeno dle provozní doby.

Akce pořádané v gotické síni radnice statutárním městem Jihlava jsou zdarma.

VAŠE NÁZORY NÁS

ZAJÍMAJÍ

Pokud vás některý z našich článků osloví a budete se chtít s námi podělit o své názory, pošlete nám svůj příspěvek a my jej v dalším čísle rádi otiskneme.



ZAMĚSTNANCI VORU

KONTAKT NA REDAKCI ČASOPISU:

Lenka Vaňhová, DiS.
O. s. VOR JIHLAVA
Komenského 36a
586 01 Jihlava
Tel.: 567 215 011
email: l.vanhova@os-vor.cz

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