



# neposedné

## NOVINY

číslo 6 červen 2013

## Úvodní slovo

Milí čtenáři,

letní čas dovolených a prázdnin právě začíná. Po smutných povodních, které se nevyhnuly ani našemu okolí na Praze 21 počasí střídají tropická vedra. A tak ze šedivých, deštivých dní nás příjemná teplota láká vyrazit ven a bezstarostně lenořit. V tomto čísle Neposedných novin najdete spoustu zajímavých tipů na trávení volného času nebo nahlédnutí do dalekých končin. Můžete si vyluštit křížovku, děti zabavit hádankou či si vymalovat naše nové postavičky. Nechybí ani pravidelné rubriky jako tip na výrobek a deskovou hru.

## OBSAH:

- 2-3 Ze života seniora – rozhovor s paní Hanou
- 4 Děti a slunce
- 5 Taizé – nejlevnější dovolená ve Francii
- 6 Artefiletika
- 7 Motýl na kolíčku
- 7 Karetní hra 6 bere
- 8 Žonglování
- 9 S Neposedou v létě
- 10 Doplnovačka, hádanka, rébus
- 11 Vymalujte si postavičky
- 12-13 Naše programy a jak se zapojit

A novinky z Neposedy? Aktuálním tématem dnešních dní v organizaci byla příprava na Holiday party v Újezdu nad Lesy. Letošní rok se nám podařilo zapojit do spolupráce významné umělce z české hudební elektronické scény i místní umělce z našeho okolí. Jezdci koloběžkových závodů se mohli těšit na skvělé ceny od firmy Gizmania, která nám v letošním roce velice vyšla vstříc.

Novinkou v organizaci jsou pak dvě nové pozice mne a Markéty jako zástupců ředitelky. Proto se velice těším, že se budeme častěji potkávat na společných akcích a budu mít možnost přiblížit se dění v komunitě. Budu se snažit zlepšovat kvalitu námi poskytovaných služeb ze všech svých sil, abych plnohodnotně zastoupila práci naší skvělé paní ředitelky, čerstvé maminky, Ivany Štefkové.

Všem přeji příjemné čtení a bezstarostné slunečné léto.

*Bc. Zuzana Hrzalová,  
zástupce ředitelky*



# Ze života seniora – rozhovor s paní Hanou

autorka: Bára

Paní Hana se narodila v roce 1949, vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy a žurnalistiku. Nejdříve pracovala jako učitelka češtiny a hudební výchovy na základní škole, ale pak kvůli nemocným hlasívkám musela z oboru odejít a začala se věnovat žurnalistice. V roce 2006 jí zkomplikovala život nehoda na eskalátorech, a od té doby je připoutaná na vozíku.

I přes svůj handicap je paní Hana velmi milá, příjemně upovídaná a laskavá. Na rozhovor mě pozvala na doporučení sociální pracovnice Marty Rafačové z Centra sociálních služeb Běchovice, kde paní Hana žije ve velmi hezkém a útulném bytě. V životě mnoho štěstí neměla, měla vážnou nehodu, manžel ji opustil, ale ona to nevzdala: má nový cíl - a tím je se naučit znovu chodit a opět hrát na klavír.

**Žijete už pět let v Centru sociálních služeb v Běchovicích. Jaké výhody v tomto bydlení vidíte?**

Vzhledem k tomu, že jsem málo soběstačná, pohybuji se na vozíku a opustil mě manžel, tak Dům s pečovatelskou službou je pro mě velká záchrana, protože jinak si nedovedu představit, jak bych žila. Tady co mohou, tak mi pomohou. Když potřebuji k lékaři, což je docela často, tak mě paní pečovatelka Iveta odveze, kam potřebuji. Personál se snaží, abychom čas netrávili jenom sezením u televize, a tak se snaží pro nás vymýšlet různé programy, jako například výjezdy do divadel, čas od času jezdíme do kin nebo do cukrárny, abychom se dostali mezi ostatní lidi. Pak jsou organizovány tzv. čtvrtky, kde jedna pečovatelka vymýšlí různé hry a soutěže, abychom se „zabavili, sdružili a zablbli“. V pondělí mě ale nejvíc baví dělat různé testy a cvičení paměti, které nám dávají třeba z přírody, z dějepisu apod.



## Jak prožíváte svůj běžný den?

Učila jsem ve škole pouze pět let, jelikož mi odešly hlasivky. Pak jsem tedy měla zaměstnání, kde jsem musela používat počítač, který mám i doma a tím se zabavuji. Píšu třeba emaily, hledám si informace nebo s někým mluvím přes Skype. Takto to dělám skoro každý den, také ráda čtu nebo luštím křížovky. Když je pěkně, tak jsem venku nebo se projedu i sama po Běchovicích. V úterý se schází Klub důchodců, který je pro všechny seniory z Běchovic. Ve čtvrtek jsou aktivity jen pro nás z Centra. Na ně sociální pracovnice Martina a Iveta vymýšlejí různé programy a aktivity. Někdy se třeba jede na zájezd někam mimo Prahu. Ale na zájezdy já nejedím, na těch se cítím ještě hodně nejistě, a tak si nechávám pak vyprávět od kamarádek, které tady bydlí v Pečovatelském domě, co prožily.



### **Máte nějaký cíl, co chcete dokázat?**

Když jsem se trochu víc uzdravila a začala chodit o berlích, dala jsem si jeden cíl, že musím obejít tady jeden z domů Centra. To jsem dokázala, ale pak jsem musela jít na operaci, takže mám teď od berlí delší pauzu. Jedna pečovatelka mi slíbila, že se mnou bude chodit. Já musím chodit, nemohu zůstat na vozíku. To je můj nový cíl.

### **Je něco, čeho se obáváte?**

Někdy když chci, tak nás vezme jedna pečovatelka do obchodů, ať se podíváme a třeba si něco koupíme. Takhle jednou jsme jeli do Globusu, byl tam jezdicí pás a já se velmi bála, protože jsem na eskalátorech spadla, nevěřila jsem si. Nakonec jsem to dokázala a pak už jsem jela s menšími obavami. Nejvíce se ale obávám, že bych přestala vůbec chodit a že bych musela být odkázaná jen na vozík a na pomoc druhých lidí.



### **Co by Vám ve Vašem životě udělalo opravdu radost?**

Hrála jsem 15 let na klavír. Po nehodě, při které mi ochablo téměř všechno svalstvo i na rukách, tak jsem přestala hrát. Což mě mrzí. Klavír jsem proto musela prodat. Jednou bych si ráda zahrála znovu. Radost mi také udělalo, že jsem obešla jen o berlích tady zdejší dům a měla jsem takovou radost, že jsem se i sama pochválila. Tady v Centru s pečovatelskou službou funguje solidarita. Tak například: Když šel někdo kolem mě, začal mě povzbuzovat a chválit, což bylo velmi příjemné. To jsou ale ty menší radosti. Co by mi udělalo největší radost, na to asi neumím zatím odpovědět.

### **Kdo nebo co je pro vás důležité?**

Hodně pro mě udělal můj bratr Pavel, je to můj jediný přímý příbuzný. Moc mi pomohl. Co se týče zařizování důchodu, zajištění bytu v Centru s pečovatelskou službou, vedl mi celou administrativu a psychicky mě podporoval. Udělal pro mě maximum, co mohl, a stále dělá.

### **Jaké je Vaše nejoblíbenější jídlo?**

Ze vší zeleniny mám nejraději řízek.



# Děti a slunce

autorka: Markéta



Obáváte se, že téma slunečního záření nebude letos ani potřeba otevírat? Upřímně, já také trochu váhám. Ale i přes spíše aprílové počasí věřím, že s článkem nepřicházím zbytečně.

Z pohledu rodiče je toto téma jistě důležité. Dětská pokožka je velmi jemná a hlavně velice propustná. Je nutné myslet na skutečnost, že dlouhodobé a nadměrné působení slunce v dětství může mít vliv na pozdější sklon k určitým onemocněním.

Slunce je pro náš život přesto velmi důležité, má vliv na správný vývoj a ovlivňuje naše psychické rozpoložení. Tak, jak má světlo formující vliv na živé bytosti, může tak, při jeho nadměrném působení zrychlit proces stárnutí. A kdo by o to stál, že?

Pokusme se tedy pobyt na přímém slunci dávkovat. Nikdy nenecháme děti na slunci déle než 1-2 hodiny. Určitě nedopustíme, aby dítě na slunci usnulo. Účinnou prevencí jsou samozřejmě ochranné sluneční krémy. Ale pozor! UV filtry v ochranných krémech nikdy nepohltní celé spektrum ultrafialového záření a neodstíní také tepelné účinky slunečního záření.

## 9 doporučení pro bezpečný pobyt na slunci pro Vás i Vaše děti:

1. Děti do jednoho roku nikdy nevystavujte sluníčku!
2. Děti do tří let se mohou na slunci zdržovat jen krátkou chvíli, vždy chráněné přípravky na opalování s vysokým ochranným faktorem, v lehkém oblečení, s kloboučkem a slunečními brýlemi.
3. Pro starší děti a dospělé platí, že čas mezi 11. a 15. hodinou by se měl trávit ve stínu. Ochranná kosmetika a oblečení jsou i pro stín nutností.
4. Nespolehejte se na ochranu textilií. Bavlna například propouští ještě asi 10 % ultrafialového záření; mokré tričko propustí dokonce až 20 % záření.
5. Vybírejte kosmetiku s vysokým ochranným faktorem a přihlížejte vždy k fototypu. Nezapomeňte, že u moře a na horách slunce svítí mnohem intenzivněji.
6. Nešetřete! Vtírejte krémy či mléka do pokožky co nejčastěji (třeba i každé dvě hodiny) a v dostatečném, výrobcem doporučeném množství. Pamatujte si však, že několikanásobná aplikace neprodlužuje dobu pobytu na slunci.
7. Deklarace o voděodolnosti znamená, že opalovací přípravek chrání kůži po dobu koupání. Aplikaci je třeba po koupání zopakovat.
8. Kůže je po pobytu na slunci vysušená. Večer po umytí namažte děti i sebe hydratačními či promašťovacími kosmetickými přípravky.
9. Při vyšší intenzitě slunečního záření používejte ochranné opalovací přípravky vždy, když se pohybujete venku, nikoli pouze při „opékání se“ na pláži nebo při vysokohorských túrách.

**Přeji Vám krásné prázdniny!**



## Taizé – nejlevnější dovolená ve Francii

*autor: Jirka*

Nejlevnější dovolená ve Francii - i tak by se daly výstižně pojmenovat mé pravidelné týdenní návštěvy křesťanské komunity v Burgundském Taizé. V malé vesničce, která se v letních měsících rozrůstá v dobře organizované stanové městečko, se tu každoročně již více jak 50 let setkávají tisíce mladých lidí a rodin z celého světa. Nejde přitom zdaleka jenom o křesťany, nad jejímiž hlavami se takřka vznáší svatozář, ale hlavně o lidi obyčejné, nevěřící nebo hledající, či návštěvníky z tradičně křesťanských zemí jako je Španělsko, kde se víra rozpouští v tradici a jen málokdo ji bere skutečně vážně.

Lidé do Taizé přijíždějí s nejrůznějšími očekáváními a během týdne se tu především setkávají s ostatními, poznávají druhé, jejich kultury, zvyky, přednosti i nedostatky, odbourávají své předsudky, získávají nové přátele a větší důvěru do života.

Všichni návštěvníci komunity jsou bratry z Taizé pozváni ke společným modlitbám za doprovodu populárních zpěvů z Taizé a k biblickému programu spočívajícímu v četbě, výkladu a následnému přemýšlení o biblickém textu v malých skupinkách. Ve volném čase je možné podívat se do nedalekého historického městečka Cluny, procházet se v zahradě a večer zajít za kultivovanou mezinárodní zábavou do místního, dobrovolníky z Taizé, spravovanému baru. Někteří návštěvníci mohou také během svého pobytu vykonáním nenáročných prací pomoci s chodem komunity, která nedisponuje žádnými placenými pracovníky.

Rodiny s malými dětmi nejsou odkázány na stany, ale jsou ubytovány v domcích a pro dospělé i malé děti je připraven odpovídající program. Vše prostupuje pohoda a nenucenost – lidé, ačkoli se v Taizé nacházejí v tak velkém koncentrovaném množství, se tu k sobě chovají hezky a přátelsky. Člověk, který se z nejrůznějších důvodů štítí křesťanství, si může v Taizé ověřit, jestli na tomhle zdánlivě překonaném a manipulativním náboženství něco je nebo ne.

Známý francouzský filozof Paul Ricoeur, který se ve své filozofii striktně vyhýbá náboženství, se o Taizé vyjádřil takto: „Tady v Taizé vidím, kterak se dere na povrch dobrota. Děje se tak v bratrství mezi bratry, v jejich pokojné a ohleduplné pohostinnosti a v modlitbě. Vidím tisíce mladých lidí, kteří nevyjadřují koncepční artikulaci dobra a zla, Boha, milosti, Ježíše Krista, ale kteří fundamentálně přimykají k této dobrotě.“

Do Taizé jezdí o prázdninách z ČR více organizovaných autobusů, pobyt i s cestou vycházejí velmi levně. Více informací v češtině lze nalézt na [www.taize.fr/cs](http://www.taize.fr/cs)





V posledních letech se v rámci nabídek různých workshopů a školení začíná objevovat slovo „artefiletika“. Proniká i jako kroužek do školek či základních škol. Přesto zní dost tajemně a v širší veřejnosti málokdo ví, co si pod tímto termínem představit.



## Artefiletika

autorka: Jarka

Já sama jsem absolvovala 250ti-hodinový systematický kurz arteterapie a artefiletiky a potom několik kratších. A protože mi je artefiletický způsob práce velice blízký, budeme s ním pracovat i během našeho příměstského tábora v Horních Počernicích.

O co se tedy vlastně jedná?

Pro usnadnění začněme tím, co artefiletika není: Nejedná se o arteterapii, což je psychoterapeutická metoda využívající uměleckých prostředků. V artefiletice nejde o léčení problémů a traumat, nýbrž o obohacení zdravého vývoje dítěte či dospělého.

Artefiletika je výchova skrze umění (většinou výtvarné, ale s prvky dramatickými, hudebními, tanečními). Nejedná se o pouhou výtvarnou výchovu, cílem zde není vytvoření uměleckého díla (přestože v artefiletických programech krásná a originální díla vznikají), ale samotný prožitek při tvoření.

Této metodě se mohou věnovat jak dospělí, tak nejmenší děti, a při správném způsobu vedení, si odnesou příjemné zážitky i hlubší sebepoznání. Artefiletickými metodami se dá pracovat s jednotlivci i skupinou a její dynamikou. Při skupinové práci dochází k naladění jednoho na druhého a skrze společný prožitek ke stmelení a bližšímu poznání jednotlivých členů navzájem.

Artefiletika rozvíjí lidskou tvořivost, pomáhá dětem i dospělým proniknout do světa barev, často prostřednictvím pohádkových či fantazijních příběhů. Pracuje se jednak s klasickými barvami, pastelkami, ale i s přírodními materiály, látkou a dalšími netradičními věcmi. Ale i při práci s obyčejnými vodovkami se občas využívají originální a neobvyklé techniky. Lidé tak hravou formou poznávají sami sebe, ostatní i celý svět kolem nás. Zároveň dochází k uvolnění a prolomení bariér, které by se obyčejnou řečí a mluvením překonávaly jen stěží nebo vůbec.



## Motýl na kolíčku

autorka: Nikola

Venku je léto v plném proudu, tak jsme se nechali inspirovat. Co si třeba vyrobit motýlka z obyčejného dřevěného kolíčku? Je to velmi jednoduché a zvládne to opravdu každý.

- Co potřebujeme:**
- dřevěný kolíček
  - tempery
  - lepidlo Herkules
  - vystřiženého motýla z tvrdého papíru

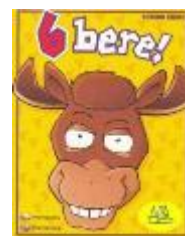
### Postup:

Temperovými barvami si nabarvíme dřevěný kolíček, necháme uschnout. Vezmeme si papírového motýla a podle své fantazie si ho vymalujeme, popřípadě dozdobíme třpytkami, samolepkami apod. Po zaschnutí barvy motýlka přilepíme na kolíček a může letět.



## Karetní hra 6 bere

autor: Jirka



Jistě to znáte také – sezvali jste přátele k sobě domů nebo na chatu a zábava se ne a ne rozproudit. Pro takové chvíle je tu k dispozici bezpočet rychlých karetních her, které dokážou během několika málo chvil na plac přinést instantní zábavu.

6 bere (pro 2-10 hráčů od 10ti let) patří v ČR mezi velmi populární karetní hry, může tak směle stanout vedle neméně rozšířené karetní hry Bang!, kterou jsem představil v jednom z minulých čísel Neposedných novin. Oproti Bangu! má však ještě jednodušší pravidla – 6 bere by si vlastně úplně vystačila se svým výstižným názvem – šestá karta totiž ve hře opravdu bere.



Všichni hráči začínají s deseti kartami v ruce, z nichž zvolí jednu, kterou ve stejný moment jako ostatní odhalí a přikládají do jedné ze čtyř číselných řad. Až hráči přiloží svou poslední kartu z ruky, hra končí. Očíslované karty se přikládají vzestupně do jedné ze čtyř číselných řad a ten, kdo do řady přiloží šestou kartu, celou řadu sebere a v ní obsažené karty položí před sebe na svůj trestný balíček. Kromě čísel jsou karty opatřeny totiž ještě počtem kravích hlav od jedné do sedmi, ty se počítají jako trestné body. Ten, kdo má sklizenou ke konci hry krav nejvíce, prohrál.

Koncept 6 bere je velmi jednoduchý, přesto hráčům nebrání v rozvíjení důmyslných strategií a tříbení správného odhadu. Hráči často uvažují, zda je pro ně v daný moment bezpečnější pokusit se přiložit tu anebo onu kartu, či si raději vzít řadu, ve které zatím není tolik trestných krav (to je možné při zahrání příliš nízké karty, která nejde nikam jinam přiložit). Děti si při hře mohou procvičit jednoduchou látku z matematiky – poznat, která čísla jsou menší a která větší. 6 bere tak může být příjemným zpestřením pro celou rodinu.



# Žonglování

autor: Ondra

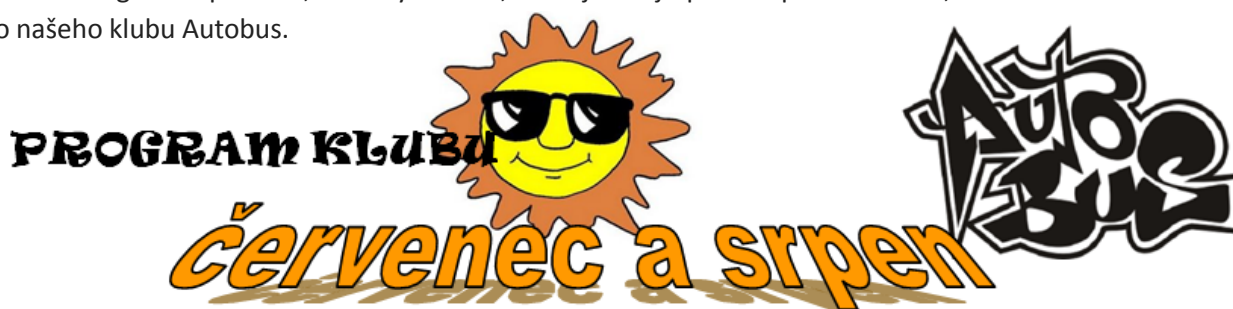
Možná vás to překvapí, ale žonglování můžeme považovat za sportovní aktivitu, která pomáhá rozvíjet několik pozitivních schopností. Například spolupráci mezi mozkovými hemisférami, posiluje prostorovou orientaci, soustředění a nervosvalovou koordinaci.

Zřejmě každý z nás si představí pod pojmem žonglování klaunské vystoupení v cirkuse, či žongléry, kteří si bez mrknutí oka dokážou v zajímavých kracích pohazovat alespoň se sedmi, či devíti kužely, sekryami, případně s hořícími pochodněmi a u toho ještě balancují na jednokolce na laně v závratných výškách. Za tímto vystoupením se ale vždy skrývá mnoho let tréninku a plno času stráveného při pokusech posunout své umění o další krok dopředu. Na druhé straně je i velké množství žonglérů, kteří za touto činností vidí víc, než cirkusové představení. A to smysluplné trávení svého volného času věnovaného zábavnému koníčku.

Pro nás jako začátečníky je v první řadě nejzajímavější zjistit s jakou žongléřskou pomůckou bychom se mohli nejlépe zabavit, rychle se naučit něco ze základů a pak už jen při hezkém počasí vyrazit do parku trénovat (což neplatí u všech – s některými se dá plno zábavy zažít i v uzavřeném prostoru – doma, o přestávce ve škole, nebo na klubu).

Typické žonglování se dá provádět s několika základními pomůckami, jde především o kužely, míčky a kruhy – žonglovat se dá s různými počty od 3 až do 9 kusů. Ty se však dají nahradit čímkoliv, co najdete doma, nebo venku v přírodě – spadlá jablka, kameny, PET láhve atd. Další zajímavé druhy žongléřských hraček jsou například: *flowersticker/devilsticker* – zde se jedná o dvě tyčky v rukou a třetí, která poletuje mezi nimi, různě se protáčí, vyhazuje do vzduchu, okolo těla, nebo vykopává nohou; *diabolo* – což je podivná oboustranná káča, která se točí na provázku, nataženém mezi dvěma tyčkami. I zde se dá naráz žonglovat až s pěti diaboly, vyhazovat je do vzduchu, různě je prohazovat okolo částí těla.

Mezi mládeží je v současné době zřejmě nejrozšířenější yoyo – zde se už přímo nejedná o všem notoricky známou hračku našich prarodičů či rodičů, ale jde o vylepšenou verzi z kovu, nebo plastu, obsahující ložiska, díky kterým yoyo stačí roztočit a pak už přichází na řadu rozmanité triky – proplétání yoya provázkem, vystřelování do stran, splétání obrazců a různé přehazování. Další pomůcky na žonglování jsou například – contactball, astrojax, poiky, cigarbox, káča, nebo tyč – o těch ale zase někdy příště. V případě, že byste si chtěli o žonglování pokecat, něco vyzkoušet, nebo jen najít prostor pro trénování, tak máte možnost dorazit do našeho klubu Autobus.



**Provoz klubu je o prázdninách omezen.**

**S pracovníky se můžete v létě potkat v terénu nebo využít individuálních konzultací.**

#### **V ČERVENCI TERÉN POJEDE**

**V týdnu 1. 7 – 4. 7, 22. 7 – 25. 7, 29. 7 – 1. 8 + konzultace v těchto týdnech PO-PÁ**

**V týdnu od 8. 7 – 12. 7 jen konzultace**

**Možnost si s pracovníky venku zahrát různé hry, vyjet na výlet nebo jen tak pokecat.**

Kontakty: Zuzka: <https://www.facebook.com/ZuzkaNeposeda>, 733 182 520 (mimo kancelář 15. 7 – 8. 8)

Ondra: <https://www.facebook.com/ondra.neposeda>

Jana: <https://www.facebook.com/jana.neposeda>

#### **V SRPNU TERÉN POJEDE**

**26. 8 – 29. 8**

**Po celý srpen možnost využít individuálních konzultací**





## S Neposedou v létě

Zuzana, Jirka, Markéta, Jana

V letních měsících počasí doslova vybízí k tomu být venku. Jedno z našich poslání je podporovat mladé lidi v aktivním využívání volného času. Proto se v letních měsících provoz **Nízkoprahového klubu Autobus** omezuje a pracovníci vyrážejí více do terénu po Běchovicích, Újezdě nad Lesy, Kyjích a Hostavicích. Mladí lidé mají možnost využít zapůjčení sportovního vybavení a společně s pracovníky si zahrát třeba různé hry, vyrazit na výlet nebo si popovídat. Možnost individuálních konzultací po předchozí domluvě je v prostorách NZDM Autobus neustále v provozu. O prázdninách startují letní příměstské tábory, na které se každým rokem těší celý Neposedný tým pracovníků.

**Nízkoprahový klub pro děti a mládež HoPo v Horních Počernicích** bude přes prázdniny otevřený v prvním a druhém červencovém týdnu v obvyklých dnech - pondělí, úterý a čtvrtek. Na přání dětí plánujeme rozšířit otevírací dobu i na dopoledne. Na přelomu prázdnin je klub zavřený. Ve čtvrtém srpnovém týdnu nás čeká příměstský tábor pro děti od 5 do 10 let (19. – 23. 8.), který je již plně obsazen, klub tak bude otevřený až v posledním srpnovém týdnu, kdy spolu s dětmi oplácíme nezvratně se blížící konec prázdnin.

**Centrum pro rodinu** v Újezdě nad Lesy i v Běchovicích provoz herny, kroužků a vzdělávacích programů od 24. 6. přerušuje a 3. 9. opět nabídne svůj bohatý program pro děti a rodiče. V červenci se mohou děti těšit na dva turnusy příměstského tábora, které jsou v tuto chvíli již plně obsazený.

Pracovníky z **Komunitního terénu** budete v létě potkávat tak, jak jste zvyklí, tedy od pondělí do pátku. Protože i pracovníci ale čerpají dovolené, dojde v této souvislosti ke změně otevíracích hodin. Aktuální informace najdete na našich webových stránkách [www.neposeda.eu](http://www.neposeda.eu). Budeme se těšit na společná setkání během letních prosluněných dní.

Přejeme Vám za celý tým občanského sdružení Neposeda krásné a slunečné léto plné pozitivních zkušeností a zážitků.

**PŘEMÝŠLÍTE, CO NABÍDNOUT DĚTEM V LÉTĚ?**

## LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY



**PONDĚLÍ až PÁTEK od 7:30 do 17:00**

### PRO DĚTI OD 5 DO 10 LET

15. – 19. 7. 2013	ÚJEZD NAD LESY	VYPRODÁNO
22. – 26. 7. 2013	ÚJEZD NAD LESY	VYPRODÁNO
12. – 16. 8. 2013	BĚCHOVICE	VYPRODÁNO
19. – 23. 8. 2013	HORNÍ POČERNICE	VYPRODÁNO

### PRO DĚTI OD 10 DO 15 LET

19. – 23. 8. 2013	BĚCHOVICE	Filmoví hrdinové
-------------------	-----------	------------------

# Doplňovačka

Nahradte hvězdičky chybějícími písmeny a získáte názvy zajímavých míst v ČR, která jsou ideální na výlet.

- |   |             |    |  |
|---|-------------|----|--|
| 1 | ***N*       | 1. | Největší vodní plocha na jihu Čech.  |
| 2 | ***E****    | 2. | CHKO na severním okraji Moravy a české části Slezka.   |
| 3 | P*****      | 3. | Sedlo vysoké 1018 m. n. m. v Moravskoslezských Beskydech, nedaleko Radhoště pojmenováno po poustevnících.                |
| 4 | ****O****   | 4. | Hrad, který se nachází v okrese Rakovník, ve středočeském kraji, který byl svého času vyhlášeným státním vězením.        |
| 5 | **S**_***** | 5. | Městská památková rezervace na Jihu Čech, která byla roku 1992 zapsána do seznamu Unesco.                                |
| 6 | *E*****     | 6. | Zámek s rozhlednou, na pravém břehu Dyje, přibližně 12 Km vzdálen od Mikulova, patřící mezi nejkrásnější komplex i v ČR. |
| 7 | *****D      | 7. | Hora vysoká 1012 metrů na severu Čech, od Liberce se známým televizním vysílačem.  |
| 8 | **A**       | 8. | Vodní nádrž na řece Vltavě, ve středočeském kraji, která je 6. největší přehrada v ČR.                                   |

## Hádanka

Vesničan se vrací z trhu domů. Má s sebou kozu, vlka a v ruce hlávkou zelí. Najednou přišel k řece. Na břehu má přivázanou malou loď. Už chce nasednout, když tu ho náhle dobrá nálada opouští.

Totíž, do té lodičky se všechno naráz nevejde.

A když tu nechá vlka samotného, vlk sní kozu.

Když tu nechá kozu, ta sní zelí.

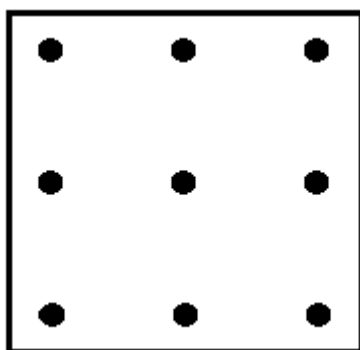
Jak dostane vlka, kozu i zelí na druhou stranu?

Do loďky se mu vejde jen jedna věc. A na žádném z břehů nesmí nechat samotného vlka s kozou nebo kozu a zelí.

*(Řešení: Odveze kozu, vrátí se pro vlka. Odveze vlka, kozu vezme zpátky sebou pro zelí.)*

## Rébus

Dokážete spojit tečky na obrázku jedním tahem, když máte k dispozici 4 čáry?



*(řešení najdete dole na poslední stránce Neposedných novin)*

# Vymalujte si postavičky u našich programů

PRO  
RODINU

.....



PRO  
KOMUNITU

.....



PRO  
DOSPÍVAJÍCÍ

.....

**hopo**



PRO  
DOSPÍVAJÍCÍ

.....

**autobus**





# ZAPOJTE SE!

Občanské sdružení Neposedá usiluje od roku 1999 o zvyšování kvality života dětí, dospívajících a rodin. Jsme nezisková organizace, naše programy nemají komerční charakter. Naše činnost je v z velké části financována dotacemi z MPSV, MHMP a městských částí. Významnou část našich příjmů tvoří i dary od firem a jednotlivců.

Vaše podpora je pro nás důležitá! Jak se můžete zapojit?

## Staňte se naším příznivcem!

- Chcete být s námi v kontaktu a dostávat aktuality o tom, co se u nás děje, co se povedlo a jaké akce chystáme? Napište nám email na [priznivci@neposeda.org](mailto:priznivci@neposeda.org) nebo se staňte fanouškem naší organizace na facebooku – [www.facebook.com/neposeda](http://www.facebook.com/neposeda).

**Přispějte nám zakoupením konkrétního vybavení či zaplacením konkrétní služby!** Umožníte nám tak vykonávat naši práci ještě lépe! Aktuálně potřebujeme:

- 2x laminovačka (850 Kč/1 ks)
- 2x taneční podložka (1 300 Kč/1 ks)
- molitanová stavebnice (7 000 Kč)
- 1x preventivní hra Cesta labyrintem města (4 795Kč)
- předplatné časopisů pro dospívající (2000 Kč/ předplatné jednoho časopisu)
- vzdělávání pro naše pracovníky (7 000 Kč/1 pracovník/1 rok)
- 1x dveře mezi prostory (odhadovaná cena – 10 000 Kč)
- 500x samolepka s logem organizace (3000 Kč/zakázka)

**Podpořte konkrétní program, který se Vám nejvíce líbí!** Fandíte Centru pro rodinu, Komunitnímu terénnímu programu, NZDM Autobus nebo NZDM HoPo? Podpořte ho! Finanční příspěvek využijeme

- na nákup vybavení pro klienty,
- na nákup materiálu (kancelářské potřeby, úklidové prostředky, literatura, nábytek aj.),
- na úhradu provozních nákladů (nájemné, energie),
- na uhrazení mzdových nákladů – pro naše klienty je nejdůležitější pracovník – někdo s kým mohou mluvit, kdo s nimi tráví čas a kdo jim poradí

**Přispějte nám finančním darem na činnost!** Hradíme z něj náklady na pořízení vybavení, na úhradu energií a údržbu prostor a na realizaci nových nápadů. Nejdůležitější jsou pro nás finanční prostředky na mzdové náklady. Naše organizace stojí na činnosti profesionálů, kteří dennodenně provázejí naše klienty a pomáhají jim. Pomozte nám vytvořit pro ně a jejich práci kvalitní zázemí, které se přímo projeví ve zvýšení kvality služeb pro klienty.

Bankovní spojení: 193755206/0300 – ČSOB a. s., Poštovní spořitelna.

## Zapojte se jako dobrovolník!

- Pomozte nám s přípravou našich programů, s realizací našich akcí nebo přispějte Vašimi vlastními nápady. Potřebujeme Vás! Neváhejte a pište na [dobrovolnici@neposeda.org](mailto:dobrovolnici@neposeda.org).
- Přijďte k nám s Vašimi kolegy a věnujte nám jeden pracovní den v rámci firemního dobrovolnictví.
- Můžete nám pomoci při úklidu a opravách, při organizování veřejných akcí nebo nám můžete předat své zkušenosti a dovednosti. Budeme velmi vděční!

PRO ŽIVOT  
S ÚSMĚVEM  
.....

Do okrajových částí Prahy se často jezdí jen bydlet. V Neposedovi uslujeme o to, aby se tu dalo také dobře žít. Nabízíme místním lidem služby, které by pro ně byly jinak těžko dostupné, a umožňujeme jim aktivně se podílet na dění v místě, kde žijí. Poskytujeme tři registrované sociální služby a jednu proročnou aktivitu. Pracujeme se všemi cílovými skupinami – od rodičů s nejmenšími dětmi přes dospívající a mladé dospělé po osamělé seniory.

CHCETE SE  
DOZVĚDĚT VÍCE?  
[WWW.NEPOSEDA.ORG](http://WWW.NEPOSEDA.ORG)  
.....

NEPOSEDA, O. S.  
ČESKOBRODSKÁ 1  
190 11 PRAHA 9 – BĚCHOVICE  
E: [INFO@NEPOSEDA.ORG](mailto:INFO@NEPOSEDA.ORG)  
T: 739 491 640

POMÁHÁME  
RODINÁM,  
DOSPÍVAJÍCÍM  
A KOMUNITĚ  
.....

PODPORA  
V NELEHKÝCH  
SITUACÍCH  
.....

PROSTOR  
PRO  
DOSPÍVAJÍCÍ  
.....

PODPORA  
RODINÁM  
.....

Centrum pro rodinu v Újezdě nad Lesy reaguje na potřeby rodin v různých životních etapách, nabízí možnost navazovat nová přátelství, zorientovat se v aktuální situaci, vzdělávat se a získávat nové zkušenosti. Témata, kterých se dotýkáme, jsou: rodina, vývoj dítěte, komunikace v rodině, životní pilíře, konflikty, práce a rodina, zdravý životní styl a mnohá další, která jsou pro obyvatele aktuální.

„STŘEDNÍ  
JSEM NEDODĚLAL,  
NEBÁVILA MĚ. ZKOUŠEL JSEM TŘI  
RŮZNÝ A VŠUDE TO BYLO STEJNÝ. TEĎ JE  
MI PĚTADVAČET A POŘÁD SE MI NEDAŘÍ NAJÍT  
PRÁCI. DOMA SE VEČNĚ HÁDÁME, ŽE MĚ NAŠI  
MUSÍ ŽIVIT. VYHROUŽÍJÍ, ŽE MI SBALÍ VĚCI A ŽE  
SE O SEBE BUDU MUSĚT ZAČÍT STARAT SÁM.  
JENŽE – TO SE LEHKO ŘEKNE, A CO TEPRVE,  
KDYBY VĚDĚLI O TOM DLUHU, KO MÁM  
U DOPRAVNÍCH PODNIKŮ...“  
.....

Dospívající mohou navštěvovat dva naše nízkoprahové kluby a potkávat naše terénní pracovníky v lokalitách Prahy 14, Prahy 20 a Prahy 21. Nabízíme jim bezpečný prostor pro vlastní rozvoj, podporu a pomoc v situacích, kdy si nevědí rady. Rozšiřujeme jejich životní příležitosti, zprostředkováváme jim řešení problémů a zmírňujeme nebezpečí, která jim hrozí.

„DO KLUBU  
CHODÍM UŽ DVA ROKY.  
DOMA TO MÁM CELKEM NA NIC.  
TÁTA DOST PUJE A S MÁMOU NEVÍME, CO  
S TÍM POMOHLA MI, KDYŽ JSEM SE S TÍM  
SVĚŘILA PRACOVNÍKŮVI. DOPORUČIL MI, KAM  
SE MŮŽEME S MÁMOU OBRÁTIT A VYPADÁ TO,  
ŽE TÁTA PUJE NA LÉČENÍ. ULEVILO SE MI, ŽE  
JSEM TO ZE SEBE DOSTALA. PŘED KAMARÁDY  
JSEM SE O TOM STYĎELA MLUVIT...“  
.....

„PŘED ROKEM  
JSEM SE ZASE  
VRÁTILA DO PRÁCE. PO PĚTI LETECH  
NA RODIČOVSKÉ TO BYLA CELKEM ZMĚNA.  
TEĎ MI PRŮDE, ŽE MI VŠE PRERŮSTÁ PŘES  
HLAVU. DĚTI SI DOMA DĚLAJÍ, CO CHTĚJÍ. JAKO  
BY NĚMĚLY ŽÁDNÉ HRANICE. NECHCE SE MI NA  
NĚ POŘÁD JEN KRÝČET, PŘECE MUSÍ BÝT JINÁ  
MOŽNOSTI ZKUSÍM KURZ O VÝCHOVNÝCH  
POSTUPECH NEBO SI ASPOŇ DOMLUVÍM  
KONZULTAČNÍ...“  
.....

Komunitní terénní program je novinkou v činnosti organizace a zároveň si vysloužil prvenství v celém hlavním městě. Jeho posláním je usilovat o sociální začlenění a pozitivní změnu v životním způsobu jedinců, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci. Naše terénní práce má charakter komunitní práce, zaměřujeme se na to, abychom znali svou lokalitu se všemi skupinami, které potřebují sociální služby.

Děkujeme za dlouhodobou podporu naší činnosti: