

O dětských domovech, Zámečku, Labradorech a Ose zla

V České republice je více než dvě stě dětských domovů a dalších zařízení pro náhradní výchovu, zařízení, za jejichž zdi se žije trochu jiným životem, než v rodinných domcích nebo bytech panelákových sídlišť. Jedním z těch, kdo se snaží za ony zdi proniknout, vztáhnout pomocnou ruku, propojit domovy a jejich malé nebo mladé obyvatele mezi sebou, je Zámeček.

Zámeček

Měsíčník pro všechny dětské domovy v České republice vychází už jedenáct let. Snaží se zmírnit dopady sociálního vyloučení dětí, které se většinou ne vlastní vinou dostaly do dětských domovů a dalších zařízení náhradní výchovy.

V roce 1997 chtěli zakladatelé Zámečku prolomit informační bariéru vzniklou pomyslnou zdí. Děti se nestýkaly s rodinami, s vrstevníky, často chodily do školy přímo v objektu domova. Zámeček pro ně byl mnohdy jediným informačním kanálem, obyvatelé domovů v něm nacházeli informace



o životě „za zdí“, o jiných dětských domovech, o dětských právech. Dnes už je situace jiná, domovy se zapojují do společenského života, děti navštěvují veřejné školy, zúčastňují se mimoškolních aktivit, potkávají se s vrstevníky z běžných rodin. Změnil se i Zámeček. Kromě informovanosti se

stará především o seberealizaci dětí. Měsíčník tvoří kromě dospělých spolupracovníků především dětská redakce. Tu vede zástupce šéfredaktora Miloš Nguyen. Miloš vyrostl v DD Krásná Lípa, dnes žije samostatně a studuje vysokou školu v Praze. Dětskou redakci tvoří čtyřicet dětí z třicítky dětských domovů. „Dospěláci“ připravují pro dětskou redakci dvakrát v roce sraz, kde se jejich mladší kolegové učí základům žurnalistiky, setkávají se s novináři a fotografy, na exkurzích se seznamují s prostředím tiskáren, redakcí nebo nadací.

Zámeček přináší svým čtenářům reportáže ze zajímavých akcí, mapuje život dětí v jednotlivých typech zařízení náhradní výchovy, nabízí poradnu, ankety, vytváří prostor pro diskusi i literární tvorbu dětí, informuje o zajímavých projektech nadací a organizací, nechybí v něm horoskopy, křížovky ani soutěže.

Časopis vychází v nákladu 2400 výtisků a putuje na 230 distribučních míst. Finančně je podporovaný Nadací Terezy Maxové, Nadací ČEZ, MŠMT ČR, Nadačním fondem manželů Klausových, Nadací Educa, jednotlivými kraji a drobnými sponzory.





Adopce Sri Lanca

Jednou z hlavních aktivit časopisu je „Adopce Sri Lanca“. Zámeček adoptoval v této asijské zemi čtyři sirotky. Děti z dětských domovů shromažďují peníze ze svého kapesného a z brigád. Svým adoptovaným kamarádům a místnímu sirotčinci poslaly už více než 70 tisíc korun.

Labradoři a Osa zla

Zámeček pravidelně připravuje pro dětské domovy celoroční motivační hru, do níž se vždy zapojí na tři stovky dětí. Po korespondenční části přichází na podzim finálové víkendové klání a setkání nejúspěšnějších soutěžících. „Sponzorská a nadační mánie, která zavládla kolem dětských domovů ve druhé polovině 90. let minulého století, pomohla mnoha domovům zlepšit prostředí pro děti, ale zároveň zčásti zdeformovala systém jejich hodnot. Sponzoři, kteří očekávali rychlé zviditelnění, začali pořádat soutěže typu „Nakresli obrázek a dostaneš mobil“. Tak si děti z DD, které nepoznaly realitu běžného života, začaly myslet, že po svém odchodu do samostatného života získají všechny potřebné věci velmi jednoduše,“ vysvětluje duchovní otec a hlavní organizátor projektu Milan Zeťák, vychovatel DD v Čeladné, jaké pohnutky a myšlenky stály u zrodu soutěže.

Pro letošní rok se v Zeťákově autorské dílně zrodily dlouhodobé hry Labrador (pro děti do 12 let) a Osa zla (pro čtenáře od 13 do 18 let). Ve hře Labrador se děti proměnily v psy a Zámeček

prověřoval jejich „psí dovednosti“, zrak, sluch, čich, vytrvalost, věrnost... Legenda Osy zla přivedla soutěžící mezi „tajné agenty“, kteří vyzkoušeli jejich fyzickou zdatnost i logické myšlení. Hlavními partnery projektu jsou Nadace OKD, Nadace Terezy Maxové a MŠMT ČR.

Čeladná

Letošní finále celoroční hry pozvalo více než sedmdesát dětí, jejich tety a strejdy a organizátory soutěže do půvabné obce Čeladná nedaleko Frenštátu pod Radhoštěm. Listopadové Beskydy vytvořily Labradorům i Ose zla půvabnou kulisu. Mezi finalisty se probojovaly děti z DD v Dubové, Frýdku-Místku, Hodoníně, Horní Čermné, Hoře Svaté Kateřiny, Novém Strašecí, Písku, Příboře, Pyšelech, Sudkově, Zašové, Zlíně, Znojmě a z pořadající Čeladné.



„Cílem soutěže je motivovat děti z dětských domovů k celoroční aktivní činnosti, protože úkoly každý měsíc v průběhu roku nejen plní, ale také se na ně mohou dlouhodobě připravovat. Do hry se z velké části zapojují tzv. „průměrné“ děti z DD, tedy ty, které nejsou talentovanými sportovci ani nadanými umělci, aby mohly chodit do sportovních oddílů nebo uměleckých kroužků. Plnění jednotlivých úkolů je pro ně ideální příležitostí k naplnění volného času. Kromě toho se projekt stává celoroční motivací s vidinou postupu do závěrečného finále. Přínosem je také společně prožitý víkend připravený specialisty na zážitkovou pedagogiku,“ rozpovídal se o motivační hře v hotelu Čeladenka, kde soutěžící našli víkendový azyl, šéfredaktor Zámečku, který si od dětí nechává říkat Flík.

Mnozí Labradoři se v Čeladné poprvé v životě svezli na koni, příslušníci Osy zla zase pronikli do tajů paintballu. Víkend dětem zpestřili policisté z policejní školy z nedalekého Frýdku – Místku. Předvedli několik simulovaných akcí, přichystali noční šifrování a zneškodnění maskovaného teroristy. Na závěr vyhlásili elitní komando složené z nejlepších soutěžících Osy zla a předali jim certifikáty. Labradoři mezi sebe pozvali kynology a jejich čtyřnohé svěřence a vyzkoušeli si canisterapii. Všichni finalisté si samozřejmě odvezli hodnotné ceny.

Děti se vrátily do svých dětských domovů, těší se na další číslo Zámečku, myslí na vzdálené kamarády na Sri Lance a jsou zvědavé, co pro ně Zeťák s Flíkem vymyslí v příštím roce.

Petr Sobol

Jak poznat psí duši

Motto: „Žádný ze psů, který se ke mně dostal, si za to nemůže sám. Každý pes byl na počátku naprosto nevinným štěnětem, kterému se osud nějakým způsobem zamotal, ale vždy vinou člověka.“
(Rudolf Desenský, psycholog psů)

Co děláte ve volném čase? Možná poznáváte paměťihodnosti našich měst či krásy českých hor, fotografujete, staráte se o zahrádku, pěstujete kaktusy nebo surfujete po internetu. Pokud máte doma psího mazlíčka a současně rádi čtete, asi si nenecháte ujít zajímavou publikaci **Jak poznat psí duši**. Knihu napsala Jitka Škápíková s Rudolfem Desenským a vyšla v říjnu v NAKLADATELSTVÍ XYZ. Jejimi kmotry jsou Marta Kubišová a Honza Musil.

Rudolf Desenský tančí se psy a vlkem
Za vznikem publikace o vztahu člověka a psa stojí praktik v oboru psychologie psů, behaviorismu a poruch chování se specializací na výuku lidí v převýchově psů, Rudolf Desenský.

„V kynologii je největší problém člověk, ne pes,“ tvrdí muž, který v příštím roce oslaví padesátku. Vyrůstal v dětském domově a toužil po pejskovi. Jenže trpěl alergií na psí chlupy, stačilo, aby čtyřnohý stvoření pohladil a skončil s astmatickým záchvatem v nemocnici. Navíc dětský domov není tím pravým prostředím, kde by se mohla naplnit touha mít a vychovávat svého psa. Musel několik let počkat. Vyučil se hodinářem, vstoupil do stavu manželského. Když se rozhodli s manželkou koupit zahrádku, nabízel jí prodávající s břemenem – se psem. Rudolf dlouho

neváhal a pustil se do vítězného boje s alergií. Vyléčení odpovídá jeho životní filosofii, je totiž přesvědčen, že alergie je psychickou záležitostí a otázkou vůle a přesvědčení člověka se z ní vyléčit. Práce se psy Desenského zcela pohltila. Sháněl knihy, chodil na cvičiště a učil se praxí. Dnes mu lidé vodí psy, které by nechali jinak utratit, a žádají o radu, jak s nimi zacházet. „Teď mám všechny psy, které chci, hlavně ty zlobivé a vyvrhele, jako jsem býval kdysi já, možná proto si s nimi tak rozumím,“ svěřuje psí psycholog, který se léta učil řeči vlků. Tu využívá v komunikaci se psy.



Povídá a tančí ale i s opravdovým vlkem, ve smečce jeho psích kamarádů se pohybuje karpatský vlk.

Jak poznat psí duši?

Desenský se v knize doplněné řadou fotografií zabývá psí psychikou, deprivacním syndromem, strachem, agresivitou, hierarchií psí smečky. Radí, jak nejlépe porozumět vlastnímu psovi a správně si vybrat toho, který se k nám nejlépe hodí, jak docílit, aby nám pes dělal radost a byl snadno ovladatelný, jak zbavit pejska strachu z bouřky a lidí, jak poznat, o čem pes přemýšlí a co nám chce sdělit, jak ...

Jitka Škápíková

Spoluautorka „Psí duše“ je současně scenáristkou, dokumentaristkou a publicistkou. Napsala na dvacet adaptací a původních her pro děti i dospělé, které šířily vlny Českého rozhlasu. Mnohé její rozhlasové dokumenty se dočkaly ocenění v celostátních i mezinárodních soutěžích. Spolupracuje rovněž s Českou televizí, kde se věnuje různým žánrům od dokumentu až po hranou tvorbu. Její scénáře k divadelním inscenacím uvádí v současné době například pražské Divadlo Viola. Nedávno vydala dvoudílný Báječný svět Viktora

Preisse. V letošním roce vyšel v NAKLADATELSTVÍ XYZ její Volný pád s Bohumilem Kulínským.

Co také řekl

Rudolf Desenský ...

- Často se trápím, když se dozvím z médií, že byl někde utracen pes za to, že někoho pokousal. Vždycky říkám: Ten pes za to přece nemůže! On se nenarodil proto, aby někoho kousal. Může za to člověk, který ho špatně vychoval.

- Když pes někomu ublíží, nemusí se nechat hned utratit. Je lepší, když majitel vytočí moje telefonní číslo. Na psa se podívám, s majitelem si promluví. Neberu ale k sobě psy na převychování jako zboží do opravy. Pokud totiž nenačím majitele, jak má se svým psem zacházet, zhruba za měsíc se jeho miláček ocitne ve starých kolejkách.

- Všichni psi, kteří mají být utraceni, jsou jen chybně vychováni člověkem a většina z nich se strašně bojí – jak by vám bylo při rozsudku smrti?

Petr Sobol

**internetový časopis pro interiér
i exteriér panelového domu**

- Rosí se vám okna?
- Zaplatte regeneraci domu z fondu oprav
- Jak poznáme kvalitní zateplení?
- Malá koupelna už nevadí
- Podlaha, kterou sousedé neuslyší
- Spotřebiče dokážou ušetřit
- Chystáte se měnit nebo kupovat byt?
- Zaplatte za vytápění polovinu
- Znáte svoje sousedy?
- Zařizujeme interiér



Pojistěte si svou budoucnost

Pojištění **NÁŠ DŮM** je určeno:

- společenstvím vlastníků jednotek
- individuálním vlastníkům bytových domů
- bytovým družstvům
- realitním kancelářím a developerským společnostem


ČSOB Pojišťovna

www.csobpoj.cz

info@csobpoj.cz

infolinka 800 100 777

Pokoj pro školáka



U šestiletých dětí se bude pokoj pro malou školačku či malého školáka lišit hlavně barevností, případně zvolenými doplňky. Pokud ho budou sdílet sourozenci opačného pohlaví, je dobré volit neutrální tóny barev. V každém případě by se měly volit tóny, které uklidňují a pomáhají při relaxaci – vyhneme se proto výrazným, sytým, „řvavým“ odstínům.

Na podlaze lékaři a alergologové neradi vidí koberce, které jsou po celé ploše místnosti. Děti mladšího školního věku však ještě na zemi tráví poměrně hodně času, proto bychom na linoleum či plovoucí podlahu měli pořídit alespoň kusový koberec (s protisklizovou úpravou) nebo jinou podložku na hraní, která by byla měkká a teplá a zároveň se dala snadno udržovat.

Pokojík pro školáka má sloužit hlavně ve třech směrech – jako místo pro spánek a relaxaci, prostor pro koníčky a hlavně místo určené k přípravě do školy. Pokud nám to prostory bytu dovolí, neměl by být zaplněný spoustou nábytku a úložnými prostory, které je možné umístit v jiné části bytu. Při výběru nábytku bychom měli uvažovat s rozmyslem a poohlédnout se po rostoucím nábytku, který bude moci dítě využívat i ve studentských letech.

Základem je dobrý **psací stůl** s nastavitelnou výškou i sklonem pracovní desky, což uvítají děti hlavně při kreslení. Důležité je jeho umístění vzhledem k oknu – měl by na něj dopadat dostatek

světla, tak aby si dítě při psaní nestínilo (tzn. u praváků zleva a u leváků naopak). Pracovní deska by měla být dostatečně velká, její plocha se dá zvětšit různými nástavci, kam se dají umístit předměty, které právě nepotřebujeme, ale je dobré mít je při ruce. Nezapomeňte na oblé hrany a rohy. Účelným doplňkem je podložka na psaní, která změkčuje tvrdou desku stolu např. při psaní na jednotlivé archy a zároveň chrání předloktí před chladem.

Na **židli** se nevyplatí šetřit, protože právě tento kus nábytku nejvíce ovlivňuje dobré držení páteře i celého těla. Správná židle by měla podporovat tzv. dynamické sezení. Kromě nastavitelné výšky by měla správně podpírat bedra. U menších dětí zvolte židli s podnožkou, na které mohou při psaní volně spočívat chodidla dítěte, když jsou nohy ohnuté zhruba v pravém úhlu. Hrany sedáku by měly být měkké a zaoblené, aby se neotlačovala stehna a nesnižoval se průtok krve v dolních končetinách.

Úložný prostor na učebnice, sešity, psací potřeby a další školní pomůcky bývá už většinou součástí psacích stolů. Pokud tomu tak není, lze dokoupit pojízdné kontejnery se zásuvkami, které je možné umístit v blízkosti psacího stolu nebo pod něj.

Knihovna nebo úložný prostor na knihy se bude určitě postupně zaplňovat nejen učebnicemi, ale i encyklopediemi, slovníky a dalšími knížkami. U nejmenších školáků můžeme při-

V předchozích číslech jsme se věnovali proměně dětského pokoje od narození až do předškolního věku. S nástupem dítěte do školy dochází k velké životní změně, která by se měla odrazit i ve vybavení dětského pokoje. Kdo myslí na budoucnost už v předchozích letech, bude mít možná ušetřenou značnou část peněz i záludnosti spojené s nakupováním nábytku. Ne všichni ale uvažují dopředu, proto se otázce vybavení budeme věnovat tak, jako kdybychom zařizovali zcela nový dětský pokoj, který bude splňovat nároky kladené na dítě školního věku.

padné volné police použít jako úložný prostor na krabice s hračkami nebo předměty související s volnočasovými aktivitami a koníčky.

Vhodná **postel** by měla umožnit dostatečné odvětrávání, kterému často zabraňují různé úložné prostory umístěné pod lehací plochu. Dobrý rošt a kvalitní matraci lze doplnit ještě chráničem matrace, který prodlužuje její životnost a umožňuje i lepší údržbu. Postel by neměla být umístěna v těsné blízkosti okna nebo topení. Pro zdravé spaní je důležité i dostatečné větrání a přiměřená teplota v místnosti v době spánku. Pokud je postel přímo u zdi, doplňte stěnu za ní měkkou textilní dekorací nebo dřevěným čelem, které bude bránit chladu pronikajícímu ze stěny.

Úložné prostory bývají největším oříškem. Je-li to možné, ponechte v pokoji jen nejpotřebnější věci – např. sezónní oblečení a lůžkoviny můžete uložit v jiné části bytu, ideálně v šatně. Zvláště v bytech se ale bojuje o každý centimetr a pak vám asi nezbude, než se pokusit co nejúčelněji využít každý centimetr. Před velkými skříněmi dejte raději přednost variabilním sestávám menších skříněk či policových systémů. Mohou se libovolně přeskupovat podle měnících se potřeb. Zauvažujte, zda se vám budou hodit spíše díly se zásuvkami nebo otevřené či uzavřené díly. Pokud chcete zamezit hádkám ohledně povalujícího se oblečení, vyzkoušejte němeško sluhu, oblečení na něm dobře

vyvětrá. Zajímavými a účelnými doplňky pak mohou být kapsáře či závěsné sítě, které ukryjí mnohé hračky a drobnosti, jež by se jinak povalovaly všude. Kromě centrálního světla by neměla chybět malá lampička u postele a kvalitní osvětlení psacího stolu. V žádném případě se do dětského pokoje nehodí zářivky či bodová světla – jejich světlo je ostré a velmi intenzivní a může dokonce dětskému zraku škodit. Světlo by mělo být rozptýlené nebo cloněné, ideální jsou kloubové lampy či lampičky, které si můžete nastavit přesně podle momentální potřeby.

Mezi doplňky, které dotvářejí osobitou atmosféru každého pokoje, patří závěsy, záclony, rolety nebo žaluzie. Při jejich nákupu vybírejte nejen podle

barev, ale i podle použitého materiálu a pamatujte na snadnou údržbu. U psacího stolu by neměl chybět koš na odpadky, případně krabice na použité papíry určené k recyklaci. Útulnosti dodají i vhodně vybrané rostliny – při výběru se ujistěte, že jste nezvolili jedovatý či jinak nebezpečný druh a sáhněte raději po odolnějších rostlinách, které vydrží i nepravidelnou dětskou péči. Pokud se chcete vyhnout polepeným či rozpíchaným stěnám, pořídte do pokoje korkovou nástěnku nebo magnetickou tabuli, případně můžete na volnou stěnu použít magnetickou barvu a vytvořit tak velkou „výstavní“ plochu nejen pro dětské výtvary.

Šestileté dítě už se dokáže k zařizování svého pokoje vyjádřit. Určitě je dobré

s ním probrat barevné ladění a nechat ho spolurozhodovat i při výběru dalších prvků. Pomůžeme mu tím utvářet vztah k vybavení pokoje a možná si pak bude zařízení více vážit. Přesto by měl být dětský pokoj autonomním územím, kde si bude malý školák alespoň částečně rozhodovat sám. Záleží hlavně na tom, aby se provozní nepořádek dal snadno a rychle uklidit (úložné boxy, krabice, košíky...). Jednou za čas je sice nutné provést společně důkladnější úklid, který by ovšem neměl být za trest (ani pro jednu ze zúčastněných stran!). Je to také území nanejvýš soukromé, takže by se při vstupu mělo zaklepat.

Marie Zpěváková

Příspěvky zdravotních pojišťoven



Se zavedením regulačních poplatků ve zdravotnictví se mnozí klienti začali více zajímat také o výhody, bonusy, příspěvky a preventivní programy, které jednotlivé zdravotní pojišťovny nabízejí. Přesto je stále mnoho těch, kteří benefity nevyužívají, protože o nich jednoduše nevědí. Přitom je možné získat v rámci těchto programů nemalé finanční prostředky. Co tedy nabízejí naše pojišťovny svým klientům? Kdo a jak může jednotlivé příspěvky čerpat? Za jakých podmínek máte na čerpání nárok? Následující řádky by vám mohly na některé otázky odpovědět.

Většina zdravotních pojišťoven má své klienty rozdělené do několika kategorií. Nabízí pak „balíčky“ určené novorozencům a kojencům, dětem, mládeži, mužům, ženám (zvláště nastávajícím maminkám), seniorům, dárčům krve, kostní dřeně a orgánů a taktéž novým klientům. U některých pojišťoven je finanční částka i přímo úměrná délce vašeho dosavadního pojištění, případně počtu členů vaší rodiny, kteří jsou klienty daného zařízení.

Téměř všechny pojišťovny se věnují čtyřem hlavním oblastem, ve kterých své klienty podporují. Tou nejzávažnější problematikou je prevence a podpůrné programy onkologických, kardiovaskulárních a metabolických onemocnění. U seniorů je zvláštní

péče věnována i prevenci vzniku aterosklerózy a osteoporózy. Některá zařízení rovněž přispívají na vyšetření hladin cukru, tuku a cholesterolu v krvi při pravidelných preventivních prohlídkách.

Příspěvky na očkování a jejich výše (nad rámec povinných očkování) hradí některé pojišťovny zcela, jiné alespoň částečně. Jedná se hlavně o očkování proti chřipce, klíšťové encefalitidě, žloutence, pneumokokovým a meningokokovým nákazám a nově také proti karcinomu děložního hrdla.

Všechny pojišťovny věnují též pozornost nastávajícím maminkám. V různém rozsahu hradí nákup těhotenských vitamínů, přispívají na kurzy

přípravy k porodu, těhotenské cvičení a plavání. Někdy se v nabídce objevuje i příspěvek na platbu za přítomnost otce či jiné blízké osoby u porodu nebo za nadstandardní pokoj v porodnici. Jedna z pojišťoven přispívá maminkám dokonce i na nákup hygienických pomůcek pro novorozence (pleny, hygienické ubrousky) a na nákup umělé výživy pro kojence (včetně kaší a přesnídávek). U většiny společností si rodiče mohou při registraci novorozence vyzvednout i dárkový balíček pro miminko – nového pojištěnce.

Nezapomíná se ani na nešvary a hlavně na podporu cest vedoucí ke zbavení závislosti. Pokud se rozhodnete skoncovat s kouřením, může

vám pojišťovna přidat na preparáty podporující odvykání, u těhotných žen bývá příspěvek vyšší. Jestliže se odhodláte hubnout, může vás v tom vaše pojišťovna také finančně podpořit, zvláštní důraz je kladen na programy určené pro boj s dětskou obezitou.

V rámci všech skupin klientů můžete získat příspěvek na stomatologickou prevenci (rovnátka, prostředky dentální hygieny), optické pomůcky (kontaktní čočky, obroučky pro děti, ale třeba i sluneční brýle s UV filtrem), na vitamíny, u dívek a žen na antikoncepci a též na paruky a epitézy. Klienti trpící celiakií či fenylketonurií mohou získat prostředky na nákup potravin či surovin pro přípravu jejich dietní stravy. Ojedinele vám některá z pojišťoven může přispět na moderní léčebné a vyšetřovací metody.

Dále pojišťovny přispívají na různorodé aktivity podporující zdravý životní styl, na bezpečnostní pomůcky, sportovní a relaxační programy. To zahrnuje příspěvek na lázně či ozdravné pobyty – jak tuzemské, tak i ty zahraniční, které využívají léčebných účinků moře (např. pro alergické či astmatické děti nebo klienty trpící

lupénkou). Pokud vaše děti jezdí na školy v přírodě, zimní pobyty na horách či letní tábory, můžete si též zažádat o příspěvek na tyto aktivity. Mnoho pojišťoven také podporuje plavání, ať už se jedná o kurzy pro matky s dětmi, předškolní či školní kurzy nebo třeba o kondiční plavání. Některé plavecké bazény mají vyhrazené určité hodiny, kdy mají klienti dané pojišťovny snížené vstupné nebo je vstup zdarma, jindy je příspěvek určen na nákup permanentek. Z bezpečnostní pomůcek se přispívá na nákup dětské autosedačky či sedáku, na cyklistické a lyžařské přilby, případně na sportovní chrániče. Částečně vám může být uhrazen i pobyt v sauně, solné jeskyni či kryokomoře (kryoterapie = léčba mrazem). Příspěvek můžete získat i na léčebný či rehabilitační tělocvik a na programy regenerace organismu (např. masáže). Sportovcům bývají hrazeny preventivní prohlídky spojené s daným sportovním odvětvím, někdy mohou o příspěvek na preventivní prohlídku žádat i uchazeči o studium na vysoké škole či v zahraničí.

Škála nabízených produktů je opravdu velmi pestrá, a tak bych všem doporučovala pečlivě prostudovat, co právě

jejich pojišťovna klientům nabízí a za jakých podmínek. Je dobré také zjistit si, co je nutné splnit pro vyplacení příspěvku. Většinou musíte vyplnit příslušný formulář – žádost o příspěvek – a doložit vše potvrzením zdravotnického zařízení či účetními doklady. Termín podání žádostí bývá do konce kalendářního roku, ale v některých případech jsou i kratší lhůty (např. měsíční). Některé produkty jsou omezeny i dosavadním časovým obdobím, po které musí být klient u dané pojišťovny registrován, aby mu mohl být příspěvek poskytnut.

Konec roku se blíží, proto neváhejte a pokud nemáte v problematice finančních příspěvků vaší zdravotní pojišťovny zcela jasno, informujte se na své pobočce, v letáčcích nebo na internetových stránkách. A pokud najdete u konkurence výhodnější podmínky či zajímavější nabídku, máte ze zákona nárok svou pojišťovnu změnit. A právě výhody, které skýtají preventivní programy, mohou vaši volbu značně ovlivnit.

Marie Zpěváková

Zdroje informací: letáky a internetové stránky jednotlivých zdravotních pojišťoven.

Vánoce, svátky klidu a pohody...

Také vám toto spojení slov připadá v dnešní době poněkud zavádějící? Naskakuje vám husí kůže, když vám s počátkem října přijdou domů letáky supermarketů s vánoční nabídkou? Propadáte panice, zaslechnete-li v listopadu zvuky koled lákající vás k nákupu vánočních dárků? Nebo vás toto předvánoční šílenství nechává naprosto chladnými a dobu adventu si užíváte v klidu a pohodě? Jsou pro vás vánoční svátky krásným obdobím rozjímání, setkávání s rodinou a přáteli, naplněné vzpomínkami na dětství a tradicemi z odkazu předků? Aby tomu tak bylo, pokusím se v následujících bodech naznačit, jaké máte možnosti...

Velký úklid jednoduše vypusťte. Nakupte spoustu svíček, jejichž mihotavé světlo dodá vašemu bytu nejen romantickou atmosféru, ale skryje i mnohé, s čím se každý rok urputně

potýkáte. Okna umyjte už na podzim, alespoň vám nebudou mrznout ruce. Koncem listopadu setřete naposled prach, v půli prosince vyluxujte. Namáhavý úklid jste si tak rozdělili do několika etap a na svatou Lucii budete mít už naklizeno, takže pokud přijdou „Lucky“ s peroutkou kontrolovat, jaká jste hospodyně, budete mít už vygruntováno. Je-li váš manžel či tchýně pedant na pořádek, mohou se letos tohoto náročného úkolu ujmout za vás nebo zaplatit specializovanou firmu, která se o dokonalý pořádek za nemalou provizi postará.

Dárky nikdy neshánějte na poslední chvíli. Udělejte rodinnou radu a domluvte se na strategii. Tam, kde malé děti věří na Ježíška, si dejte opravdu záležet, aby měly po zbytek života na co vzpomínat. Dárky si nechte v obchodě zabalit nebo je zabalte hned po příchodu domů. Omezíte

tak dětskou zvědavost a všetečnost a nemusíte se pak na poslední chvíli zatěžovat sháněním balících papírů. U teenagerů se však poraďte a raději je nechte, ať si dárek vyberou nebo koupí sami – ušetříte tak zklamání nejen jim, ale i sobě. Mezi dospěláky si darujte nějakou maličkost, která potěší, ale nezavazuje. Prarodičům nechte udělat pár hezkých fotek nebo kalendář s rodinnými snímky, určitě je to potěší víc než osvědčené bačkory nebo zástěry, kterých už mají plnou skříň. Kdo trvá na velkých darech, může darovat zážitek či zájezd. Vše zkuste zařídit tak, abyste měli do konce listopadu dárky připravené.

Pečení cukroví a vánočky přenechejte odborníkům cukrářům nebo babičkám. Pokud vás tato činnost baví, zvolte druhy, které se musí nějakou chvíli rozležet a upečte je průběžně už v listopadu, nejpозději začátkem prosince.

Domluvte se s kamarádkami, každá vytvoří jeden či dva druhy ve větším množství a povyměňujte je mezi sebou. V době svátků chodíte po návštěvách a všude cukroví chvalte, možná dostanete domů něco „od cesty“. Případně můžete jako vhodnou alternativu na mlsání použít směsi sušeného ovoce a oříšků, které budou vašemu zdraví mnohem prospěšnější než haldy domácích sladkostí.

Trvanlivé potraviny nakupte předem. Většina jich má minimální dobu trvanlivosti v řádu několika měsíců.

Při správném způsobu skladování vám pár týdnů vydrží i jablka, pomeranče, citrony nebo třeba máslo, majonéza či tatarská omáčka. Rybí i vepřové řízky

kupte už teď bez front, naporcujte a zamrazte. Stejně se můžete zásobit i chlebem, pečivem, případně sáhnout



po pekárenských polotovarech s dlouhou trvanlivostí, které jen dopečete v troubě. Kdo pohrdá kupovaným bramborovým salátem, může jeho

přípravou pověřit manžela nebo děti. Zbytek potravin si objednejte předem v nějakém menším obchůdku, kde vám vše připraví, nakrájí a zabalí a vy si nákup jen v domluvený čas vyzvednete.

V době začátku adventu tak budete mít většinu příprav za sebou a konečně si budete moci s klidnou duší vychutnat tu pravou předvánoční atmosféru. Zajděte si na nějaký koncert, výstavu, do divadla, projděte si tradiční vánoční trhy jen tak, pro inspiraci, podívejte se v klidu na oblíbenou televizní

pohádku, zkrátka věnujte získaný čas sobě, svým blízkým a duchovní přípravě na Vánoce, které pro vás konečně budou svátky klidu a pohody...

PEREME SE S THÁLIÍ

Poslední listopadový víkend pořádá soukromé Gymnázium Jaroslava Seiferta (Vysočanské nám. 500, Praha 9) ve spolupráci s malostranským Divadlem Na Prádle (Besední 3, Praha 1) již 5. ročník nesoutěžní přehlídky vybraných divadelních souborů pražských gymnázií „Pereme se s Thálií“. Tato inspirativní akce, podpořená Městskou částí Praha 9 a Magistrátem hl.m. Prahy, proběhne 28.- 30. 11. v sále i kavárně Divadla Na Prádle. V různých divadelních žánrech představí studentské soubory z Prvního obnoveného reálného gymnázia, Gymnázia Christiana Dopplera, Gymnázia Jana Nerudy, Gymnázia Nad Kavalírkou a Gymnázia Jaroslava Seiferta. Pořádající škola budou reprezentovat převážně autorské tvary, zahrnující aktovku, čtení, muzikálek, divadelní etudy i tzv. theatre projects s pohádkami v němčině a francouzštině a nonverbální hrou. Letošním hostem festivalového diskusního klubu je bývalý absolvent Gymnázia Jaroslava Seiferta, čtyřadvacetiletý talentovaný dramatik Petr Kolečko, který za své původní hry *Láska, vole* a *Zlatý prsten* Jana Třísky získal Cenu Evalda Schorma za rok 2007.

www.gymjs.net
www.napradle.cz

kontakt:

Mgr. Dana Benešová-Trčková,
dbt@post.cz



Winkhaus

Výrobce okenního a dveřního kování.

pro
okna

Winkhaus pro okna

Obchodní značka Winkhaus - to jsou inteligentní a inovativní řešení v oblasti kování pro okna. Firma je evropskou jedničkou v řídících a hlídacích systémech na oknech a fasádách. Náš výrobní program se dělí na otevíravě-sklonné okenní kování, otevíravé okenní kování a okenní kování posuvné.

pro
dveře

Winkhaus pro dveře

Úkolem firmy Winkhaus v oblasti dveřní techniky je bezpečné, komfortní a kontrolovatelné otevírání a zavírání dveří. Na tomto poli se Winkhaus cítí být vedoucím poskytovatelem systémových řešení v Evropě a na vybraných trzích po celém světě.

Winkhaus CR, s.r.o.

Mirošovická 704

251 64 Mnichovice

Tel.: +420 323 627 040

Fax: +420 323 627 049

www.winkhaus.cz



Předplaťte si svůj Deník



Předplaťte si svůj regionální Deník na 1 rok za 2 838 Kč

a k tomu si vyberte dárek **ZDARMA**



DVD přehrávač



Pekárna na domácí chleba



Mikrovlnná trouba s jednoduchým ovládáním

Předplaťte si svůj regionální Deník na 1/2 roku za 1 420 Kč

a k tomu si vyberte dárek **ZDARMA**



Fritovací hrnec



Lehký a praktický vysavač

Předplaťte si svůj deník

- Deník budete dostávat za každého počasí v časných ranních hodinách až do svého domova
- Náklady na doručení Deníku platíme my
- Využijte nového věrnostního programu:

www.denikzlaterybky.cz



deník Infolinka: 800 900 111

Předplaťte si svůj regionální Deník na 1/4 roku za 710 Kč a k tomu si vyberte dárek **ZDARMA**

Multifukční mixér s mísou



Domácí espresso

Předplaťte si svůj regionální Deník na 1 měsíc za 240 Kč

a k tomu dostanete dárek **ZDARMA**



Skladný cestovní fén

Nabídka platí pouze pro nové předplatitele.

Akce je určena pouze pro fyzické osoby a platí do vyčerpání zásob.

Objednejte si na bezplatné lince
800 900 111
předplatné svého Deníku

POZVÁNKA

na odborné sympozium zaměřené na problematiku

rekonstrukce bytových domů



moderní trendy v revitalizacích bytového fondu

- okna, okenní a dveřní kování
- výtahy
- bezpečný dům
- bytová jádra
- střešní a stěnové systémy, zateplovací systémy
- zdroje tepla a teplé užitkové vody
- solární systémy a tepelná čerpadla
- vnitřní rozvody
- požární prevence

ekonomika a legislativa revitalizací bytového fondu

- dotační a záruční programy
- podpora oprav domů vystavěných panelovou technologií
- úvěrování oprav, rekonstrukcí a modernizací bytových domů
- pojištění ve vztahu k bytovému fondu, investiční programy

V roce 2009 se sympozia uskuteční v městech:

Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Zlín, Pardubice, Hradec Králové, Liberec, Ústí nad Labem, Plzeň, České Budějovice v termínech **březen - listopad**.

Pro aktuální termín sympozia ve vašem městě sledujte webové stránky projektu www.jaktodelaji.cz sekce sympozia.

Účast na sympoziu včetně občerstvení a oběda je **ZDARMA**.

Začátek sympozia v 9⁰⁰ hod., předpokládaný konec v 15⁰⁰ hod.

Svoji účast si rezervujte prostřednictvím rezervačního formuláře na www.jaktodelaji.cz, e-mailu sympozia@jaktodelaji.cz nebo mobilu 721 184 237, tel. 546 223 491.

Více informací o rekonstrukcích bytových domů, návody, jak správně postupovat včetně odborné poradny najdete na webových stránkách projektu Jak to dělají jinde:

www.jaktodelaji.cz



Jak to dělají jinde

INFORMAČNÍ PROJEKT O REKONSTRUKCÍCH
A REVITALIZACÍCH BYTOVÝCH DOMŮ

INFORMAČNÍ BULLETIN 2008

