

MĚLNICKO | U nás doma

Vaše příspěvky

Sedm set let Liběchova slavili pochodem s hůlkami v rukách

Liběchov – Před měsícem se v rámci oslav 700 let od první písemné zmínky o Liběchově konala procházka spojená s instruktáží správné techniky chůze s nordic walking hůlkami.

Relativně početná skupinka se sešla v sobotu ráno na začátku aleje u parčíku. Téměř polovina účastníků s sebou měla své vlastní nordic walking hůlky, takže nebylo nutné si půjčovat.

Po kontrole správné délky nastavení hůlek jsme postoupili dále alejí na rovnou cestu a po úvodním vysvětlení toho, jak vypadá správná nordic walking (pozor, ne treková!) hůlka a po nácviku

správné techniky chůze jsme vyrazili na kratší, asi dva a půl kilometru dlouhý okruh.

Na první zastávce na pití jsme byli seznámeni s přednostmi nordic walkingu a s tím, proč je v současné době tolik propagovanou nejen sportovní, ale i rehabilitační disciplínou.

V průběhu cesty nám instruktorka opravovala techniku individuálně, přímo za chůze, a při příštím zastavení jsme provedli rozcvičku či spíše příjemné protažení. Bylo to tak proto, že při nordic walkingu dostávají zabrat i ty svalové partie, které při chůzi bez hůlek

nejdou nijak namáhané. Jejich protažení nám pomohlo.

Následně jsme došli zpět na začátek aleje, kde se s námi rozloučili někteří účastníci, kterým kratší instruktáž z časových nebo fyzických důvodů stačila. Skupinka sportovněji naladěných účastníků však pokračovala ještě i na další šestiapůlkilometrový okruh.

Tentokrát jsme vyrazili v rychlejším tempu a nevyhýbali jsme se ani náročnějšímu terénu.

Celou akci jsme úspěšně zakončili s devíti kilometry v nohách a s dobrým pocitem, že jsme si ten den bla-



JITKA HADOVÁ (zcela napravo) pořádá v sezoně každý měsíc hůlkařské výlety ve spolupráci s Rodinným centrem Všetaty – Přívory. Foto: Archiv Nordic walking pro radost (3x)



SPORTOVNĚ naladěni účastníci pochodu ušli s nordic walking hůlkami celkem devět kilometrů.

hodárně protáhli tělo a vydali energii.

Počasí bylo přímo ukázkové a skupina příjemná, a tak jsme si stačili ještě popovídat a seznámit se s po-

dobně pozitivně naladěnými novými přáteli.

Za sebe mohu konstatovat, že jsem ráda podpořila oslavy Liběchova svou nordic walking instruktáží a už

teď se těším na další společně strávené chvíle s hůlkami v rukách a s tisíci mílemi v nohách!

Jitka Hadová
www.nwproradost.cz

Neratovičtí učni absolvovali stáž v Německu



DO NĚMECKA odcestovali dva učni a dvě jejich kolegyně z oboru kuchař – číšník. Foto: Archiv Skoly

Neratovice – V květnu 2016 byla slavnostně ukončena stáž žáků oboru kuchař – číšník v německých městech Cottbus a Lübbenau. Jednalo se již o třetí stáž v tomto školním roce, kterou pro žáky gastronomických oborů připravila neratovičtí Střední odborná škola a Střední odborné učiliště (SOŠ a SOU Neratovice) ve spolupráci s agenturou P.I.A. Angeliky Jahn z Německa.

Agentura P.I.A. i tentokrát zajistila velmi zajímavá pracoviště pro výkon stáže – hotely Am Seegraben v Cottbusu a Best Western Spreewald v Lübbenau. Oba hotely mají vysokou úroveň jak ubytování, tak kuchyně.

Cílem praxe bylo zejména poznání kultury cizí země, kulturních a pracovních zvyků, zdokonalení v cizím jazyce a v neposlední řadě i zdokonalení v samostatném přístupu k řešení problémů v cizím prostředí.

Vedle pracovních povinností měli žáci každý den několik volných hodin, při kterých mohli poznávat okolí na zapůjčených kolech a v každém týdnu měli dva volné dny, kdy navštívili města Cottbus a Lübbenau. Vyvrcholením pak byl společný výlet do Berlína.

Závěrečného hodnocení stáže se účastnili zástupci agentury P.I.A., zástupci hotelů a zástupci SOŠ a SOU

Neratovice. Žáci prezentovali v němčině shrnutí svého pobytu, kdy zdůraznili momenty, které na ně zanechaly největší dojem. Po prezentaci obdrželi malý dárek od kolektivu spolupracovníků, osvědčení od agentury P.I.A. o absolvování stáže a především Euro-pass potvrzující účast ve výměnném programu.

Velmi pozitivním ukazatelem byla skutečnost, že všichni čtyři účastníci stáže projevili zájem o další pobyt v Německu.

Další stáž v německých hotelech je připravována na měsíc září až říjen 2016.

Ing. Jan Krejza
SOŠ a SOU Neratovice

Čtyřicet pět onkologicky nemocných dětí dostalo velký dárek. Díky příspěvku zákazníků ve sbírce Srdce dětem, jež proběhla před Vánocemi ve všech prodejnách Lidl, mohly děti odletět na ozdravný a rehabilitační pobyt k moři.



Praha – Všech čtyřicet pět dětí na obrázku spojuje jeden společný osud. Prodělaly vážné hemato-onkologické onemocnění a zdaleka nemají vyhráno. Sběrka Srdce dětem tak umožnila občanskému sdružení Sluneční paprsek vzít je všechny na Rhodos, kde si užijí nejen vodních radovánek, ale také pravidelné rehabilitace pod lékařským dohledem.

Na první pohled to vypadá jako veselý zájezd na dovolenou nebo na dětský tábor: On také svým způsobem dětský tábor je. Děti se těší, jsou nervózní z cesty a zvědavé, jak to na místě bude vypadat, kde budou bydlet a jestli je moře teplé. Několik rozdílů tu ale je. Všechny děti jsou vážně nemocné, mají za sebou náročnou léčbu a místo táborových vedoucích je doprovází tým odborných lékařů.

Kromě nich s dětmi jedou i fyzioterapeuti, výchovní poradci i animátoři, kteří společně vytvářejí osnovu ozdravně-

ho pobytu tak, aby na jedné straně nebyla v žádném případě zanedbána zdravotní péče, ale na druhé straně aby dal dětem zapomenout na jejich strastiplný osud a nejistotu z budoucnosti.

Děti jsou tu proto skutečně jako na táboře u moře. Mají k dispozici pohodlné a kvalitní ubytování, pestrou stravu a čistou pláž. Táborovému pobytu odpovídá i denní režim, kdy po budičku následuje rozcvička na pláži, dopolední a odpolední program, skupinové či individuální cvičení, relaxace po obědě, odpolední koupání, hry, výlety a další aktivity.

Nedílnou součástí každého dne je ale především rehabilitace. Děti proto všechny aktivity absolvují pod dohledem vedoucích a mají nepřetržitě k dispozici lékaře včetně zdravotnického zařízení v místě pobytu. Lékaři mají sebou velmi dobře vybavenou lékárnu, takže veškeré zdravotní problémy řeší okamžitě. Tak

mohou být klidní i rodiče, kteří mají pro své děti jistotu zdravotního zájem a odborné rehabilitace.

A co na to děti? Pestré večerní programy si připravují samy, mohou se těšit stejně jako jejich zdraví vrstevníci na karneval, na večery pohádek a další zábavu, díky které vždy aspoň na chvíli utečou myšlenkám na nemocnici a možná dokážou zapomenout i na svoji nemoc.

Sběrka Srdce dětem se koná každoročně před Vánoci v prodejnách Lidl pod záštitou Život dětem o.p.s. Za pět let přispěli zákazníci a společnost Lidl již celkem 51 milión korun. Za získané peníze nakupuje Život dětem o.p.s. přístroje, zdravotní pomůcky, ošetřovací materiál, nebo hračky ozdravné a rehabilitační pobytu pro děti, které se potýkají například s nemocí motýlích křídel, s autismem, dětskou mozkovou obrnou, onkologickým onemocněním nebo kombinovaným postižením. (PI