

# KOTVA

ročník 1

2009/září

1



**„Někdo má to štěstí,  
že má schopnost být přítelem.“  
(Jan Werich)**

## *U šálku čaje ...*



Jako prvního jsme pozvali na čaj našeho kolegu ze Strážnice, jménem **ZDENĚK SVOBODA**.

### *Jaký čaj máš rád?*

Jaký mám rád? Jaký mně přijde pod ruku. Mátový, šípkový, zkrátka, který je nejlevnější.

### *Na co rád vzpomínáš?*

Jak jsem porazil počítač v šachách. Byl to velmistrovský program. Hraji totiž rád šachy. Dřív jsem hrával za Jiskru Strážnice, to bylo na úrovni. Jezdili jsme na závody.

### *Máš nějaký zajímavý typ na výlet?*

Já doporučuji všem jízdu na kole. Nemusí to být daleko, třeba do lesa na houby, rád jezdím do Radějova, do Bzence... Na kole si zajedu na místo, které dobře znám, kde houby rostou. Jsou to moje tajná místa! Tam se rád vracím. Ale pozor na klíš'ata.

### *Na závěr – Jaké přání chceš, aby se ti splnilo?*

Aby už konečně rostly houby, toho děšť'a nebylo zas tolik, v srpnu skoro nepršelo.

A co jinak? No, zdravíčko ... Aby přešly bolesti krku – lymfatických uzlin. Aby i moji blízcí byli spokojeni a zdraví.

se Zdeňkem si povídal šéfredaktor Ing. Petr Náhlík

## Bylo nebylo !

*Nedívíte se?*

*My se divíme a moc, ... že se nám přece jen podařilo dát dohromady první číslo našeho časopisu. Byli bychom rádi, kdyby jste si ho oblíbili a nabídli i lidem okolo vás. Časopis bude vycházet 4x do roka a na této stránce se vždy dozvíte co je u nás nového nebo zajímavého.*

**Tak poslouchejte co bylo a nebylo:**

*V naší sociálně-terapeutické dílně „Kotva“ je nyní celkem spokojený chod. Začátky byly těžší, nyní máme snad každou činnost, která dotyč-nému vyhovuje. Děvčata baví navlékání korálků, batikujeme trička a různé tašky, my kluci děláme ozdobná barevná zvířátka – magnetky na ledničku z laťovky, jiní tkají na stavu pěkné tašky a kdo chce tak namotává klubíčka materiálu pro tkaní. Zůstal u toho vlastně jeden vytrvalec. Nejvíc „slyšíme“ na svačinu, která je od 9.<sup>45</sup> do 10.<sup>15</sup> hod. Navíc máme v úterý relaxační cvičení a po svačině se učíme základům angličtiny. Míváme i výlety, delší či kratší, po naší krásné Moravě. Poslední byl koncem srpna do Rožnova pod Radhoštěm. Krátce popíšu:*

*Po cestě vlakem jsme ve středu odpoledne navštívili „Valašský skanzen“, část nás tam zůstala v kostele na mši, ostatní zatím v kempu připravili táborák. Večer jsme si opekli špekáčky a asi do 23<sup>00</sup> jsme zpívali u kytary. Ve čtvrtek jsme to vzali městskou dopravou za Rožnov do Trojanovic a odtud jsme lanovkou zdolali 450-ti metrové převýšení na Pustevny. Pro některé z nás byla lanovka úplná novinka a třásla se i kolena. Po tomto „heroickém“ výkonu jsme to šlápli pěšky na Radhošť, počasí nám přálo, byly tam pěkné výhledy do krajiny. Potom zase zpět, opět lanovka, třesoucí se kolena a večer šťastně v kempu v chatkách. Volný čas jsme strávili různými hrami. V pátek už nás čekala jenom cesta domů.*

*Všichni si výlet pochvalovali – takže spokojenost!*

*zapsal: Ing.Petr Náhlík*

## Vařil Tomáš :

### **Kuře Kung- Pao**

300g kuřecího masa, 30g burských oříšků, 2 lžice oleje, 1 vejce, 1 lžice Solamylu, 1 lžice bílého vermutu, 1 lžice sojové omáčky, feferonky, špetka cukru, glutaman sodný, sůl.

Kuřecí maso pokrájíme na kostičky, osolíme, promícháme s rozšlehaným vejcem a solamylem a necháme chvíli proležet. Pak je vložíme do hodně rozehrátého oleje a za stálého míchání smažíme minutu. Přidáme rozsekané burské oříšky, osmahneme, zalijeme směsí vermutu, sojové omáčky, glutamanu a cukru, zamícháme a půl minuty prohřejeme. Hned podáváme. Vhodná příloha je dušená rýže a zeleninový salát.

*Mňam ! Všem chutnalo*



## Pranostika

### **NA ZÁŘÍ**

- Divoké husy na odletu – konec babímu létu.
- Září jezdí na strakaté kobyly.

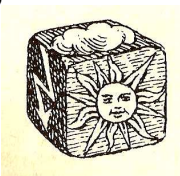
### **NA ŘÍJEN**

- Září víno vaří, říjen víno pijem.
- Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.
- Když se táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.

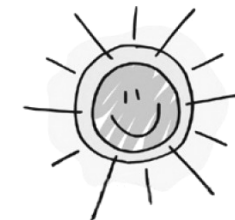
### **NA LISTOPAD**

- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- Teplý říjen – studený listopad.
- Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce létat komáři.

(připravil Ing.Petr Náhlík)



## Pohlazení duše



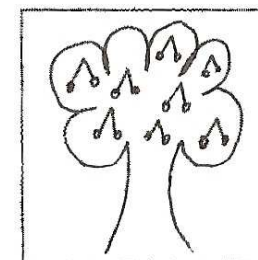
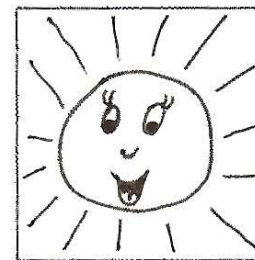
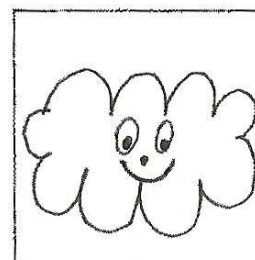
*Jednou ...* Jednou se podíváš  
své lásce do očí,  
tvé srdce se změní,  
do nového života vykročí.

*Naskočíš do rychlíku*  
a život se změní  
v krásnej sen,  
kde den je noc  
a noc je den.

*Musíš se připravit*  
na smích i pláč.  
Život je tvrdej,  
musíš bejt rváč.

*Srazí tě na kolena*  
a ty se zvedneš.  
Jen bojuj a rvi se!  
Nikdy nepodlehneš.

vybrala: Markétka Ryšková  
(útržek z časopisu, báseň ji zaujala a často si ji čte)



kresba: Šárka Foukalová



foto: Jiří Konečný

## Tak co, rostou ?

Minulý rok v září nerostlo nic. Kvůli suchu. Když však naprší, tak se v tomto měsíci první objeví **KLOUZEK ZRNITÝ**. Často se vyskytuje v lesních školkách. Typická podzimní houba je **VÁCLAVKA**, roste kolem svátku svatého Václava. Za syrova je mírně jedovatá. Je proto nutná tepelná úprava – pak si pochutnáte!

Až do zámrazu roste **SUCHOHŘIB HNĚDÝ**, nebo-li „Panský hřib.“

Ten snad pozná každý.

Také **KŘEMENÁČ OSIKOVÝ** roste opravdu pouze pod osikami. V polévce nebo ve smaženici je výborný, i když rychle černá.



» PRO HOUBAŘE PLATÍ STÁLE PRAVIDLO: «  
„SBÍRAT JEN TY HOUBY, KTERÉ ZNÁM“

(ze zkušeností Zdeňka Svobody)

### POSLÁNÍ sociálně terapeutické dílny Kotva:

Posláním sociálně terapeutické dílny Kotva je umožnit lidem s duševním i jiným onemocněním, kteří jsou v produktivním věku a žijí ve Strážnici nebo dostupném okolí, zůstat součástí přirozeného společenství. Rozvojem svých schopností, dovedností, pracovních návyků a nabídkou dalších aktivit mohou tito lidé žít běžným způsobem svých vrstevníků.

#### Základní principy, kterými se řídíme:

respektování důstojnosti člověka

ochrana práv uživatelů

podpora seberealizace a sebevědomí uživatele

podpora samostatnosti a soběstačnosti

zachování rovných příležitostí pro všechny

**Informace:** služba je poskytována zdarma. Kontakt pro zájemce: Charita Strážnice, Kovářská 396, Ludmila Múčková, Jarmila Adamcová t.518333207

## Smích léčí ... !



- *Kuba přichází pozdě do školy. Před dveřmi do třídy postává jeden spolužák. „Proč jsi na hanbě?“ – ptá se ho. „Učitel se ptal, kolik je třikrát tři.“ „Cos řekl?“ „Deset.“ „Já mu nabídnu jedenáct. Třeba to bude stačit !“*
- *Do pojišťovny vpadne pan Novák, že chce pojistit svůj sklad. Úředník ho žádá, aby chvíli počkal. Pan Novák však naléhá, aby pojistku uzavřeli ihned. „Copak hoří?“ - durdí se úředník. „No právě !“*

(vybral: Jiří Konečný)

#### Vydává:

Sociálně terapeutická dílna Kotva, Charita Strážnice  
čtvrtletník, ročník 1, září 2009/1  
šéfredaktor: Ing. Petr Náhlík  
fotoredaktor: Jiří Konečný (včetně titulní strany)  
redaktor mykologie: Zdeněk Svoboda  
technický redaktor: Mirek Frolka  
redakční rada: Markéta Ryšková, Tomáš Řičica, Vít Graubner,  
Šárka Foukalová a uvedený kolektiv.  
titulní strana: Platanová alej, Strážnice  
zodpovídá: Ludmila Múčková  
tisk: Tiskárna Sukupovi  
adresa redakce: Charita Strážnice, Kovářská 396, 696 62 Strážnice,  
tel. 518333207, [www.straznice.charita.cz](http://www.straznice.charita.cz),  
e-mail: [středisko.ave@seznam.cz](mailto:středisko.ave@seznam.cz)

neprodejně