NADĚJáčEk

ROČNÍK VI. / Č.V. KVĚTEN 2018

NADĚJE pro všechny, z. s.

Rodinná Retro Olympiáda aneb RETRO NADĚJE RACE

V sobotu 19. 5. 2018 se uskutečnila další, rok od roku oblíbenější a čím dál více početnější, rodinná olympiáda. Tentokrát byla zaměřena v "retro stylu" připomínajícím tzv. „Partyzánský samopal". Díky výborné dlouholeté spolupráci jsme mohli opět využít prostory ubytovny s kuchyní a venkovní travnatý areál TJ Sokol Horní Lhota, za což jsme velmi vděčni. Vměstnat někde téměř 100 „olympioniků" není zrovna jednoduché. Sobota je sice dnem „D", ale část organizátorů byla na místě již od ranních pátečních hodin. Nakupovaly se suroviny na jídlo, přivážel se potřebný materiál k přípravě celé akce. Nejvíce potřebného materiálu na zajištění soutěžních disciplín nám přivezl kamarád Karel alias „Hroch" z TOM Paprsek. Naši kuchaři měli plné ruce práce, vařili poctivý 24 hodin „tažený" hovězí vývar s játrovými knedlíčky a nudlemi. Připravovali vepřové závitky či-li španělské ptáčky. Náš borec Fido naklepal nějakých 105 plátků! Pak už se solilo a pepřilo, Iris mazala hořčicí, Miki a ostatní kladli náplň. Pavla zavinovala a naši kuchaři a Sabča motali a motali... až se jim téměř ruce zamotaly:) Nebojte se, všechno dobře, dopadlo, připravené závitky se v pekáčích šouply do lednice pořádně uležet na zítra. Mezitím Ostříž pekl buchty

V kuchyni se jede naplno

se švestkami a meruňkami a... nu spoustu práce měli! Ostatní navlékali perníkové medaile na šňůrky. Ty pro nás napekla Sabčina babička. Chystali jsme označení jednotlivých stanovišť, hlavní plakát akce namalovala Lenka. Prostě každá ruka našla své uplatnění. Brzy večer, už docela unavení jsme šli do hajan, protože olympijská sobota bude dozajista náročná ! :)

DĚKUJEME
členům Klubu přátel Naděje
za jejich celoroční podporu.

Pokud byste se chtěli připojit, více informací najdete na našich webových stránkách.

NAROZENINY SLAVÍ

ADAM je náš „Ronaldo“, mladý nadějný a nadšený fotbalista, věčně v pohybu

KUBA –akční mladý muž, vždy připraven k „boji“ :)

ČESŤA - hudebně i pohybově talentovaný mladý muž

ANEŽKA - soutěživá mladá žena, která si ráda povídá

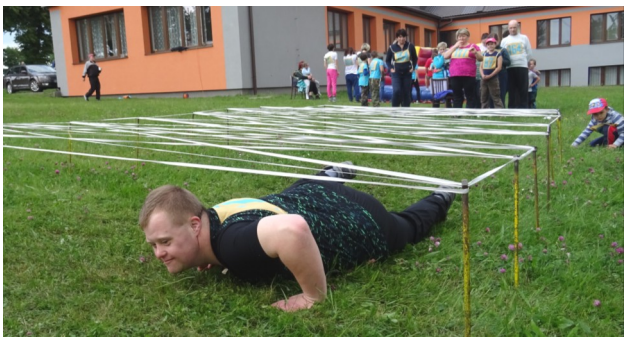
Rodinná Retro Olympiáda

V sobotu bylo ze začátku počasí, jako na houpačce. Sice nepršelo, ale pořád nad námi v oblacích viselo nebezpečí, že sprchne :) Odpoledne, když vylezlo sluníčko zpoza mraků, bylo už i teplo. Ráno jsme začali rozmisťovat stanoviště. Pokračovaly práce v kuchyni a po půl jedenácté začali přijíždět první účastníci letošní Retro olympiády. Připraveno bylo celkem 8 disciplín. Na pomoc jsme si vzali příručky branné výchovy z dob minulých :)

Před obědem odstartovaly první soutěžní disciplíny. Následný oběd byl vítanou přestávkou a odpočinkem. Pak posíleni skvělým obědem, jsme pokra-

čovali až do odpoledních hodin. Soutěžilo se opět ve dvojicích, jeden s „hendikepem“ a jeden „zdravý“ nebo rodič a dítě. Někteří dospěláci soutěžili sami za sebe :). Byl to boj urputný, jedna z disciplín měla dokonce svůj „rozstřel“, aby se trochu schopnosti a kondička rozsoudila. Naši olympionici absolvovali: Střeleckou přípravu, Dopravní výchovu, Tělesnou přípravu, Ochranu proti účinku zbraní hromadného ničení, Politickou přípravu, Hod granátem, Branný pobyt v přírodě, Orientaci v terénu. Začali jsme **Tělesnou přípravou** - což byla pronajatá atrakce zvaná Bungee Running.

Ovážete si kolem pasu široký pás, na kterém je připevněná guma... a vy se ji snažíte vlastní silou natáhnout tak, aby se Vám podařilo co nejdál připnout něco jako houbičku na nádobí na středový pás se suchým zipem. A když Vás ta natažená guma stáhne zpět, většina skončí v poloze broučka s nohama nahoře :)) Disciplína **Orientace v terénu** obnášela plazení na čas pod nataženou gumou tak, abychom se jí nedotkli zadnicí nebo jinou částí těla. Tráva pod gumou byla pořádně oškubaná, jak se závodníci snažili za její stvoly při-



tahovat. Výrazy v obličeji hovořily o velkém úsilí všech „plazivců“. **Ochrana proti účinku zbraním hromadného činění** - tak tady jsme se obouvali do gumáků, oblékali pláštěnku či vojenský mantl, helmu, plynovou masku, pytlíky na ruce .....

... a lékárničku. Nu vypadali jsme, jako pořádní hastroši a naši rodiče vzpomínali na branné dny svých školních let :)

Zapotili jsme se, ale byl to zážitek, který doufejme zažijeme jen při podobných akcích.

Další disciplína je **Hod granátem**. Nevěřili byste, jak je to podle příručky náročná disciplína. Popis správné techniky hodu s doprovodnými obrázky byl na několika stránkách! Některým to šlo lépe, jiným hůře, ale s chutí si zaházeli všichni. Pomocníci sbírali gumové napodobeniny granátů a zároveň uhýbali před právě hozenými na cíl. No měli jsme jich plný

kýbl :) Soustředění bylo znát. Soutěžící zkoušeli nejrozličnější techniky hodu - spodem, vrchem, jak to komu vyhovovalo. Byli i tací, jejichž 10 pokusů skončilo dopadem na červený terč. Prostě borci. A nejednalo se rozhodně jen o muže, jak by si snad někteří mohli i myslet, i ženy měli skvělou mušku!!

Dopravní výchova - obnášela běh s pneumatikou přivázanou na laně k pasu. Běh se řídil dopravními značkami tam a zpět kolem májky, postavené místními občany. Hlavně se nenechat doběhnout tou velkou černou kulatou gumou :)) Běhali velcí i malí s vervou a chutí.

Jaká disciplína by neměla chybět na retro olympiádě? Co myslíte? Kdo tipuje **Střeleckou přípravu**, tipuje správně!! :) Zbraně jsou připraveny - vzduchová pistole a klasická vzduchovka. Tu znáte vy, později narození, už jen z poutí. Terče byly dva. Střílelo se na plechové panáčky a druhým, byl klasický číselný terč. Co zbývá? ..... Jen pořádné zamířit, chvilka sousoustředění a „PAL“. Tatínci si mohli zavzpomínat na vojenská léta a maminky na školní branné dny.

Naše maminky vypadaly nebezpečně!!

Trochu oddechnout si všichni mohli u **Morálně politické výchovy :)** To obnášelo psaní na klasickém psacím stroji, který někteří olympionici viděli poprvé v životě. Na čas se opisoval připravený text z jedné z příruček. Ono i ten text mnozí nechápali,

jen ti starší si podobné věty docela dobře ještě vybavovali, např.: „....aby každý československý občan cítil vysokou odpovědnost za osud své socialistické vlasti, byl....!“ Ale pojďme dál!

Branný pobyt v přírodě! To znamená - popadni kus polena a s ním utíkej, pak ho přeřízni pilou, přeručkuj po laně, během přenes nosítka a doběhni zpět do cíle. Uf ... tak to jsme se pěkně všichni zapotili!! Ještě, že u této disciplíny byl skvělý pomocník Martin alias Krakonoš :) Pomáhal kde se dalo. Utíkal s poleny, pomáhal závodníkům s řezáním, přidržoval na laně... Byla to taková dobrá “duše“ této disciplíny. Martine díky, že jsi nám přijel pomoci :)

Naši kuchaři nebyli k zastavení :)

Během soutěžení jsme se posilňovali skvělými švestkovými a meruňkovými koláči a jinými dobrotami, které připravili nejen naši kuchaři, ale i maminky a babičky, či příchozí hosté. Poté, co všichni dokončili všechny disciplíny, nastal čas vyhodnocení. Počítalo se a počítalo, zapisovalo do tabulek tak, abychom nikoho nepřipravili o medaili. Nebylo to vůbec jednoduché. Během počítání si mohli olympionici odpočinout nebo zkoušet, jak se chodí na chůdách, či házet s míčem na koš.

Ale pak nastal ten očekávaný okamžik. Byly přineseny medaile a Juralenka vyhlašovala vítěze jednotlivých disciplín, celkové vítěze z řad mladých Nadějáků i z řad mužů a žen a nakonec nejlepší 3 dvojice.

Radost z „míst na bedně“ byla veliká, někteří se radovali, až plakali, emoce jednoduše k závodům patří a tady byly rozhodně a jednoznačně pozitivní. Však to vidíte na fotografiích sami.

Ukázka radosti na stupních vítězů a nebyli sami. Další vítěze a fotky ze soutěží uvidíte na našich stránkách nebo na „Rajčeti!!“ Tak neváhejte :)

Celou akci jsme zakončili táborákem. Opékali jsme párky, baštili chleby s česnekovou, vajíčkovou nebo škvarkovou pomazánkou, k tomu přikusovali rozličnou zeleninu a sypali si na chléb čerstvou pažitku, až se nám boule za ušima dělaly. Do tmy jsme zpívali, Honza hrál na kytaru, krásně jsme se měli.

Táborák nám plápolal dlouho do noci

Další podařená akce ve společnosti skvělých lidí, kteří se spolu rádi baví, smějí a „blbnou“, jednoduše si umí život, který není vždy jednoduchý, zpestřit a užít.

Ještě jednou děkujeme všem, kteří přišli, všem, kteří se podíleli na přípravách i úklidu, všem, kdo vařili a pomáhali v kuchyni.

Ještě pár momentů ...

NOC KOSTELŮ aneb Adrenalinová Olomouc

V pátek 25. 5. 2018 jsme těsně po půl páté vyjeli vlakem do Olomouce. Ubytovali jsme se v Domě dětí a mládeže, povečeřeli a vyrazili do města na Noc kostelů. Chrámů jsme navštívili několik. Prohlédli jsme si místa, na která se běžný návštěvník nedostane, včetně věží, kam chodili ti z nás, kteří se nebáli výšek. Měli jsme možnost slyšet hrát varhany, což je vždy moc pěkný zážitek.

Docela jsme se nachodili a zpět do místa ubytování se vrátili už za tmy. Poté, co jsme se posilnili jsme položili řečnickou otázku: „Kdo by chtěl jít ještě ven?“ K našemu překvapení se zvedlo docela dost rukou. Jsou neúnavní! :) Ale my dospěláci už jsme unavení

byli, a tak jsme zaveleli: „Do sprchy a do postele“. V sobotu po snídani jsme vyjeli autobusem do Horky u Olomouce, odkud jsme pěšky došli k Domu přírody Litovelského Pomoraví, tzv. “Sluňákov.“

Pamětníci si vzpomenou, že jsme zde před nějakým časem byli opakovaně ubytovaní. Pro většinu z nás dobře známý Jiří Novák přivezl koloběžky a společně jsme vyjeli k místu, kde budeme absolvovat jízdu na raftech. Někdo jel na koloběžce rychleji, jiný pomaleji, někdo věděl kam má jet a někdo trošinku bloudil :) Nakonec jsme se u místa, kde se přesedá z koloběžek na rafty postupně sešli všichni. Sluníčko svítilo naplno, bylo to jako na objednávku navzdory původní předpovědi počasí . Dostali jsme záchranné vesty, vzali jsme si přilby a obuv do vody, vyfasovali pádla. Rozdělili se do skupinek a postupně nasedali do raftů připraveni sjet několika kilometrový úsek slepého ramene řeky Moravy. Odrazili jsme od břehu. Plavbu nám zpestřil občas strom ve vodě nebo větve těsně nad vodou a hlavně říční meandry, které se zatáčely tu vlevo, tu zase vpravo a kormidelníci měli plné ruce práce. Po přistání jsme se pěšky prošli k restauraci Lovecká chata, kde jsme měli skvělý oběd, který po náročném dopoledni zmizel z talířů docela rychle. Po odpočinku a načerpání nových sil se vydáváme pěšky zpět ke Sluňákovu a odtud autobusem do Olomouce. Dnešní den se velmi vydařil, únava byla na většině znát, spánek bude dnes zasloužený.

Nedělní ráno se neslo ve znamení snídaně a balení, věci jsme naskládali do auta a vyšli na návštěvu Pevnosti poznání. Historicky unikátní stavba v dobách Marie Terezie slouží jako dělostřelecký sklad, v roce 2015 se ale proměnila v interaktivní muzeum vědy pro všechny věkové kategorie. Měli jsme možnost pro-

jít expozici dějin, jak je neznáme, nahlédnout pomocí mikroskopů do fascinujícího vodního světa, vstoupili jsme do osmimetrové makety lidského mozku, někteří odvážní vyzkoušeli gyroskop, zkoumali jsme záhady světla a tmy. Byl to skvělý zážitek, při kterém se bavili všichni, protože jsme si mohli spoustu věcí vyzkoušet a věci vidět tak, jak je běžně nevidíme. Po obědě nastal čas jít znovu na vlak a vydat se směrem k Ostravě, kde jsme se na Svinovském nádraží opět potkali se svými rodiči. Olomouc nás opět nezklamala a chvíle, které jsme tu společně prožili jsou, jako vždy nezapomenutelné.

Mentallica

Členové kapely vystoupili ve středu 16. 5. 2018, jako hosté na soutěžní finálové přehlídce Začarovaná písnička, kterou pořádá Rotary klub Opava. Soutěž proběhla v kostele Svatého Václava v Opavě. Pro některé naše Nadějáky z kapely to byla příležitost podívat se znovu do prostor, kde již v minulosti vystupovali jako soutěžící.

V době od 17:00 do 19:30 jsme mohli shlédnout 24 účastníků s různým druhem hendikepu, naše kapela hrála během porady poroty. V průběhu odpoledne představitelé Rotary klubu předali 2x 20 000,- Kč jako příspěvek na zakoupení nového invalidního vozíku a automobilu rodičům, kteří pečují o potomka s hendikepem.

Celá akce se vydařila, prostor kostela byl zaplněn téměř do posledního místa. Ocenění účastníci dostávali dárkové balíčky a dřevěnou sošku ptáčka s otevřeným zobáčkem. Všichni vystupující pak obdrželi krásnou chlupatou šedou deku se symbolem Rotary klubu. Na konci akce byl pro všechny účastníky a jejich doprovod připraven raut.

Mentallica dostala nabídku zahrát na soukromé akci. Tou akcí byly **Křtiny :)** Všichni členové v daném termínu 2. 6. 2018 neměli jiné povinnosti, a tak nabídku rádi přijali.
Kapela vytáhla ze svého repertoáru spoustu veselých písniček a napomohla rodině a přátelům malého človíčka strávit hezké odpoledne. Můžeme věřit, že i díky Mentallice bude mít život veselý a plný písniček :)

Fotografiemi pro radost

V letošním roce jsme se zapojili do projektu spolku Fotografiemi pro radost, jehož posláním je prostřednictvím kulturních, společenských a sportovních akcí propojit zážitky osob s mentálním postižením s okolním světem. Otevřít veřejnosti barevný svět osob s mentálním postižením a umožnit všem přispět k rozšiřování jejich radosti a získávat pro podporu jejich aktivit. Spolek Fotografiemi pro radost, který je složený z přátel, pro které se stal život plný energie osob se zdravotním hendikepem srdeční záležitostí. Členové spolku se plně ztotožňují s posláním spolku a pracují v něm jako dobrovolníci. Hlavními patrony jsou paní Dana Drábová a pan Robert Vano, letošními tvářemi jsou: paní Liběna Rochová—módní návrhářka, pan Pavel Tesařík—tvůrce dřevěných hodinek Woowa, paní Martina Ptáčková—úřadující mistryně ČR v kickboxu , Levandulový statek Bezděkov a skupina Sto zvířat.

V rámci letošní výzvy se zapojíme do několika aktivit, například jsme již zaslali návrhy oděvů, z nichž bude jeden v červnu vybrán porotou, následně pak bude rozpracován a ušit ve spolupráci paní Rochové a studenty UMPRUM. V červnu se někteří z nás zúčastní fotografického workshopu v areálu Čtyřlístku v Ostravě, v červenci navštívíme levandulový workshop v Bezděkově. Během léta budeme vytvářet látkové motýly, kteří se stanou součástí projektu organizace DebRa, která pomáhá dětem s nemocí motýlích křídel. Do konce září také zašleme 10 fotografií ze života Naděje, které se pak stanou součástí putovní celostátní výstavy. Na začátku listopadu pak bude společné setkání všech letos zúčastněných organizací v Praze, celá akce bude koncipována jako pestré odpoledne s účastí široké veřejnosti. Více si o této organizaci můžete vyhledat na: https://fotografiemiproradost.cz/

FOTOGRAFIEMI PRO RADOST

JAK NÁM MŮŽETE POMÁHAT?
- finančním darem na účet **218332200 / 0300**
- STÁT SE ČLENY KLUBU PŘÁTEL NADĚJE
- NAKUPOVAT PŘES INTERNETOVÝ PORTÁL **GIVT**
Nebude Vás to stát ani korunu, jen pár vteřin Vašeho času, při nákupu označíte náš spolek v seznamu neziskových organizací.

NADĚJE pro všechny

givt Klikni a pomáhej

NEVÁHEJTE NÁS KONTAKTOVAT - PORADÍME :) kontaktní telefon +420 603 824 534,
www.nadejeprovsechny.cz / info@nadejeprovsechny.cz