



NADĚJÁČEK



“o.s. NADĚJE pro všechny”

Ročník II, číslo 11.

Červenec 2014

GOLF v KLIMKOVICÍCH

V minulém, červnovém, čísle jsme se plně věnovali “Rodinné olympiádě”, a tak se červencovým číslem vrátíme v čase a koukneme se společně, jak vypadala poslední schůzka na konci školního roku. Prožili jsme ji pro nás netradičně v golfovém tréninkovém centru Driving range v Klimkovicích. Toto tréninkové centrum je jediné v Ostravě a strávit na něm příjemně a teplé předprázdninové odpoledne nám domluvila, jak jsme již v minulém čísle uvedli, paní Dagmar Konečná. Plně se nám věnoval golfový profesionál Ing. Jiří Maglen a věřte, že s námi musel mít velkou trpělivost.

Do několika kyblíků nám byly nasypány golfové míčky, k tomu nám zapůjčili několik golfových holí pro odpalování z tréninkových stanovišť a šli jsme na to. Nastupovali jsme vždy po pěti. Pan Maglen každé pětici vysvětlil držení hole, a potom chodil ke každému hráči a snažil se mu vysvětlit techniku odpalu. Určité úspěchy slavil, u někoho více, u někoho méně a někdo si prostě golfové

Profesionální golfový trenér Ing. Jiří Maglen, měl s námi velkou trpělivost. První foto, ukázka držení golfové hole.

míčky odpaloval po svém :)))



Když jsme všechny míčky odpálili, donesly se další nebo jsme stopli “PALBU :)” a vyběhli jsme na fervej a prázdné kyblíky opět naplnili. Některé naše hráče sbírání tak bavilo, že jsme je nemohli dostat zpět. S takovými pracantý bychom slavili úspěch i někde na bramborové brigádě 😊 na podzim. Jakmile se vystřídali naši mladí Nadějí, přišli na řadu i někteří odvážní rodiče, také naše babička se chopila hole. Své počínání následně doplnila slovy: „To je dřina“.

ZAMYŠLENÍ

„Člověk je většinou v nepravu, když si přičítá zásluhy za své dobré skutky, a dvojnásob v nepravu, nařiká-li na osud a přičítá mu všechno zlo, které ho potkalo. Jsme hlupáci, hledáme-li daleko mimo sebe příčiny všech našich protivenství: najdeme je všechny přímo či nepřímo v sobě...“

Giacomo Casanova

Chcete-li nám jakkoliv pomoci i v letošním roce 2014 kontakty na vedení sdružení naleznete na níže uvedených webových stránkách.



SPONZORSKÉ OKÉNKO



HC VÍTKOVICE STEEL

Naši červnovou “Rodinnou olympiádu 2014”, kterou jsme pojali, jako „Zimní :)“ podpořil hokejový klub HC Vítkovice steel. Prezident klubu a předseda představenstva, legendární útočník **František Černík** předal osobně našemu sdružení věcné dary pro vítěze i zúčastněné na naší olympiádě. Velice si této pocty Vážíme .



PÁTEČNÍ ODPOLEDNE NA GOLFU :-)

Již víme, jak se drží hůl. Nyní přichází na řadu praktická ukázka techniky odpalu míčku. Kdo z vás nezná prostory lázně a hádá, kde se nacházíme, tak prozradíme, že tréninkové hřiště je až za lázněmi, za technickou budovou. Zřejmě je to kotelna :)



Takhle vypadá golfový míček. Ten na obrázku byl již odpálen a měl to štěstí, že si ustlal mezi kytičkami. Šťastlivec :))



Pokud vás to zaujalo, neváhejte a zajděte si sami vyzkoušet techniku odpalu a zjistit, jak jste šikovní :). Pokud ne, už jen procházka areálem Klimkovic s minigolfem nebo konzumací vyhlášené pochoutky—nakládané tvarůžky v nedalekém "Mexiku" stojí zato.



NOCOVÁNÍ POD HVĚZDAMI na hradě HELFŠTÝN

Jedeme na HRÁÁD... jupí. Dříve než k tomu došlo, oslovili jsme osobně kastelána pana Bc. Jana Laura, zda by se dalo uskutečnit přespaní Nadějáků na hradě Helfštýn. Pan kastelán ani na okamžik nezaváhal a navrhnul nám termín, ačkoliv je hradní program docela nabitý. Mohli jsme se tedy v neděli 27. 7. 2014 rozjet vlakem do Lipníku nad Bečvou, odtud pěšky asi 6 km doputovat na hrad. Tady nás čekal předvoj z organizačního týmu. Jírka s Pavlou, noví pomocníci Miša s Luckou a Šárka, která autem převezla věci účastníků z Ostravy. V pohotovosti již také byla kuchařka Irenka, jelikož Ostříž tentokrát nemohl s námi jet, i když si to moc přál. Představovat Irenku nebude nutno, udělá to sama svým kuchařským uměním, jelikož je zvyklá vařit pro více strávníků, (vaří pro organizační tým a domácí i zahraniční kováře na akci Hefaiston). Pomáhat jí bude její manžel Martin a kamarádi Jana s Pepou.

Cesta úmorná, bylo vedro, ale krátce před samotným závěrem nás zastihl déšť, který ovlažil naše prohřátá těla. Došli jsme na místo, přivítali se s těmi, kteří již na nás čekali, Martin na malém červeném traktorku, který se ukázal později jako největší hradní atrakce, postupně vozil od aut naše věci. Nachystali jsme stoly a večereli opečené párky s chlebem a hořčicí či kečupem. Někteří dojívali řízky a jiné dobroty, kterými je vybavily na cestu maminky. Po večeri výstup na Husitskou věž, hygiena, rozhodování, kdo kde bude spát a večerní zpívání u kytary s Lenkou.



Bára se Šárkou dělali doprovod těm, kteří chtěli spát na věži, odvážní na nádvoří. Noc je klidná, svítí hvězdy a je poměrně teplo, takže se spí ve věži natolik dobře, že kdybychom ty spáče nezbudili ke snídani, spali by snad až do oběda.



Husitská věž

Na snídani je vaječinka se šnitlíkem nebo-li pažitkou (Allium schoenoprasum :-)), vánočka s máslem či marmeládou, čaj a kakao. Mňam! Dopoledne nám vyplňují hry pod hradem, svačíme perník, zpíváme, relaxujeme až do oběda. Na oběd máme polévku s játrovými knedlíčky, kuřecí řízek a rajčatový salát. No to jsme se ale poměli! Nějakou dobu odpočíváme a pak je připraveno „Putování za Bílou paní“.

Rozdělili jsme se do tří družstev podle barvy na červené, žluté a fialové. Na hlavním hradním nádvoří jsme našli legendu k nalezení Bílé paní Helfštýnské. Vyšli jsme z hradu ven a putovali po vyznačené trase kolem hradební zdi. Cestou pro nás bylo přichystáno několik stanovišť, na kterých jsme plnili různé úkoly, při kterých jsme se postupně dovídali zajímavě -

NOC POD HVĚZDAMI

sti ze života za zdmi hradu ve středověku. Například jsme zjistili co je to otep, jak se váže a k čemu se používá.

stností na hradě, kde jsme měli jídelnu s noclehárnou. Byly to chvíle napětí!!! Vyslání byli Tereзка, Tomík a Zuzka, kteří k nám Bílou paní bezpečně přivedli. Nepřišla s prázdnou, odměni-

Romantika u kytary



Na jednotlivých stanovištích byli Michal, Pavla, Jirka, Šárka a Bára. Družstva šla na trasu s časovými rozestupy.

Po příchodu na každé stanoviště jsme museli společně vyluštit křížovku, která se vztahovala k danému tématu na stanovišti. Pak jsme obdrželi indicii, podle které jsme teprve hledali v okolním terénu popis úkolu, který jsme měli splnit, než jsme mohli pokračovat dál. Dozvěděli jsme se a následně si sami vyzkoušeli, jak a z čeho se stavěl hrad, že obránci museli mít i dobrou mušku, to když byl hrad napaden nepřítelem. Museli se umět bránit, a to jsme si také natrénovali. Dále, pokud bychom přijeli na hrad na návštěvu, slušelo se přivést hradní paní dárek, a proto každé družstvo jeden vyrobilo.

Na předposledním stanovišti, jsme jednoho odvážlivce namaskovali pomocí přírodních materiálů za vojáka, kterého, až přijde čas vyšle každé družstvo pro Bílou paní. Poslední stanoviště bylo na hradním nádvoří, ale začal tak velký liják, že plnění úkolu na tomto stanovišti bylo zrušeno a úkol byl družstvům prozrazen. Každé družstvo muselo složit báseň, po jejímž přečtení Bílou paní přivolají z říše duchů a všichni ji společně spatříme.

Všem se podařilo báseň složit, následně přečíst pod Husitskou věží a naše přání stalo skutečností.

Taková příšera hlídala Legendu k nalezení Bílé paní ... vau



Bílá paní se nám zjevila v jednom z oken Husitské věže. Vyslali jsme naše statečné vojáky, aby Bílé paní předali naše dary a doprovodili ji bezpečně k nám do jedné z mí-



Henrieta—Bílá paní Helfštýnská

la naši snahu a statečnost zaslouženou sladkou odměnou a dokonce svolila se s námi společně vyfotit :-)



Když Bílá paní opět kamsi zmizela, bylo si na toto téma stále o čem povídat, než nám nit otázek zpřetrhala večere. Chleba s pomazánkou, a kdo chtěl mohl si také ještě zobnout do řízků, které nám zůstaly od oběda. K našemu překvapení po nich byla velká poptávka :-)))



Hrajeme hru "Dostihy"

Po večeri se jdeme nadýchat vzduchem na nádvoří hradního paláce, kde hrajeme hry: Dostihy, Dobrý den pojdte ven a Šerifa. Poté se chystáme na spaní, odvážlivci do věže, ostatní v hradní budově. Ještě před spaním nezbytná hygiena a zpívání s kytarou na dobrou noc.

NOCOVÁNÍ POD HVĚZDAMI

Úterní ráno nás probouzelo do slunečného dne, kdo nelenil a přivstal si hodně brzy, mohl sledovat, jak Slunce vychází přes zeď hradního paláce. Celou noc nás hlídal hradní



Bernský salašnický pes, jménem Max a byl to velký mazlík :)

Kdo vstal také časně, byla i Irenka, která začala připra-

vat obložené talíře na snídani, pečivo a čaj s kakaem byly nachystány dříve než vstal první strážník. Dopoledne jsme si měli možnost prohlédnout celý hrad s průvodcem, byli jsme i nahoře na hradbách, takže jsme celý hrad viděli z úplně jiného pohledu než doposud.



Maxík

Po obědě, (karbenátek a rajská s těstovinami), jsme dobalili, uklidili a vyrazili zpět domů.

Kastelán Honza :) není jen "hlídačem klíčů" k hradu, ale také zručně VLÁDNE strunovou sekačkou, když upravuje terén kolem hradu. Organizuje na hradě, různé akce, výstavy vykonávaných skulptur kovářů, a to nejen tuzemských. Největší z akcí na Helfštýně - Hefaiston, určitě znáte. Týden před samotným začátkem probíhá na hradě kovářské sympozium, kdy kováři z různých zemí vytvářejí skulpturu, která je věnována Helfštýnu. Letos vykovávají pro hrad "DRAKA" uáá :))

Na závěr pobytu, bylo nutno po sobě uklidit a odvézt odpady v pytlích do kontejneru mimo hrad, k tomu nám posloužila hradní střela, která také odvezla naše zavazadla k zaparkovanému doprovodnému autu.



Pan kastelán a jeho Hradní Střela :-)))

Ještě zbývalo poděkovat panu kastelánovi Bac. Janu Laurovi, že nám umožnil strávit krásné 3 dny na Helfštýně a předat mu děkovnou plaketu za "o.s.NADĚJE pro všechny". Pan kastelán nám nabídl akci zopakovat i v příštím roce, tak uvidíme, jestli najdeme místočko v našem nabitém programu.

NADĚJÁCKÉ RECEPTY, RADY A ZAJÍMAVOSTI

Dieta výkrmná: OBĚD bude velmi vydatný o několika chodech. Polévka silná hovězí, neodtučňená, buď se žlutkem nebo moučnou zavářkou, tučné maso a ryby, připravované na omastku, knedlíky, brambory připravené na tuku, zelenina smažená na tuku, smetanové omáčky a majonézy, žlutkové a šlehačkové krémy, hojnost sladkých moučníků s ovocem nebo smažených moučníků, nákypy se sýrem apod. Sladké ovoce, zvláště vinné hrozny, ořechy, fíky apod. jsou pro svoji kalorickou hodnotu rovněž velmi vhodné. SVAČINA se nesmí nikdy vynechávat a je třeba dopřát si vždy na jídlo dost času a klidu. VEČEŘE je vydatná jako oběd a před spaním podáme ještě suchar s máslem, sušené ovoce nebo obložené chlebičky.

Čerpáno z knihy: „Vaříme účelně pro zdravé i nemocné“, vydané Státním zdravotnickým nakladatelstvím v roce 1956 :)

Příště se podíváme na dietu odtučňovací, neboli újmovou :)

STŘÍPKY Z VÝKONNÉ RADY

1/ Na základě vypracovaného projektu jsme obdrželi dotaci z Výboru dobré vůle Nadace Olgy Havlové, resp. Fondu profesorky Šilhánkové, a tak mohla výkonná rada rozhodnout o ceně za pobyt na letním táboře, ten činí 1700,-Kč/os.

2/ Další jednání VR proběhlo na ČZRO po skončení soutěží a po občerstvení u večerního táboráku. Jediným bodem jednání bylo organizační zajištění „Nocování pod hvězdami“ na hradě Helfštýně ve dnech 27. - 29. 7. 2014, tzn. zajištění dostatečného doprovodu při cestě vlakem, odvoz osobních věcí Nadějáků na hrad, dále, program na hradě, a to nejdůležitější, co budeme jíst, a kdo nám to uvaří :-)) V tom nám nezištně pomohou přátelé z hnutí Brontosaurus, kteří během roku pomáhají na hradě s jeho údržbou a v době konání naší akce nám bude vařit kamarádka Irenka a pomáhat kamarád Martin.