



ČELADENSKÁ FONTÁNA

ZPRÁVODAJ

REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ



Foto: Stanislava Slováková

02 Ivana Hlůšková:

„Jsem chodící reklama na Vaše rehabilitační centrum“

07 Představujeme

jednotlivá oddělení a staniční sestry

14 Dotek křídel černých labutí

18 Kam odpoledne?

Pojed'te na výlet!

39 Bosé nohy v parku

otevřeli jsme „bosý“ chodník

Ivana Hlůšková:

„Jsem chodící reklama na Vaše rehabilitační centrum“

Andrea Anderle Adamová

Jsmo velmi rádi a vděční za každé poděkování, které nám pacienti pošlou po ukončení své léčby. Rozhodně jich není málo a za všechna adresně poděkujeme jejich autorkám (ženy nám píšou častěji :-)) či autorům. Ne každý dopis je ale svým obsahem natolik mimořádný, že se rozhodneme otisknout ho v plném znění. Ten od paní Ivany Hlůškové (* 1988) mimořádný je, a proto si také velmi vážíme jejího souhlasu s jeho zveřejněním.

Vážený pane řediteli, vážený pane vedoucí fyzioterapeutů,

dovolte mi, abych Vás touto cestou oslovila ve věci poděkování za ozdravný pobyt ve Vašem Rehabilitačním centru Čeladná, který jsem absolvovala v období 12. 4. – 7. 6. 2023.

Je to 5 týdnů, co jsem ukončila pobyt v RC Čeladná, ale ještě jsem neměla dostatek času

k sepsání tohoto děkovného dopisu. Jak se však říká: „Nikdy není pozdě. Sice pozdě, ale přece.“

„Dlouho jsem přemýšlela, jak vyjádřit a popsat své osobní pocity z mého pobytu u Vás.“

Víte, ten, kdo mě zná, tak ví, že dokáži ocenit jakoukoli pomoc, která mi v mém životě pomůže. A pokud se jedná o pomoc týkající se zlepšení mého zdravotního stavu, jsem v tomto směru nesmírně vděčná za cokoliv!

Dlouho jsem přemýšlela, jak vyjádřit a popsat své osobní pocity z mého pobytu u Vás. A vyhrála varianta sepsat dopisu, protože co je psáno, je dáno, a je možnost se zpětně vracet k dopisům, které se k Vám dostanou, a čerpat z nich možnou inspiraci či mít důkaz, že jste někomu pomohli, utkvěli v hlavě a že Vaše práce dává smysl.

Chtěla bych Vám a celému personálu upřímně poděkovat za celé dva měsíce, které jsem strávila ve Vašem rehabilitačním centru. Ano, jak výše zmiňuji, jednalo se o celé dva měsíce (8 týdnů) a šlo o můj první pobyt v takovém zařízení.

Jestli mohu začít od začátku...

Na konci února jsem prodělala úraz v házené při ligovém zápase. Pokud byste se svých zaměstnanců měl zeptat, zda si pamatují pacientku – házenkářku gólmanku, která dostala házenkářským míčem do hlavy, určitě si vzpomenou.



V průběhu rehabilitačního pobytu v Čeladné opakovaně přijížděl za paní Ivanou Hlůškovou manžel společně s jejich dvěma syny, aby ji podpořili.

Takových pacientů, předpokládám, moc nemáte, a věřím, že na mě vzpomínají jen v pozitivním slova smyslu.

Bohužel tedy, dne 26. 2. 2023 jsem při brankářském zákroku po nástřelu balónem do hlavy upadla do bezvědomí a při pádu na zem jsem si přivodila zranění krční páteře a následně pak levostrannou hemiparézu těla. Nejdříve jsem byla hospitalizována téměř 50 dní v Uherskohradištské nemocnici, kde jsem se učila znovu chodit a zároveň rozhýbávat svoji horní končetinu. Z nemocnice jsem byla následně převezena sanitkou k Vám do RC Čeladná.

Vůbec jsem netušila, co mě čeká. Přece jen, v mém věku (ročník 1988) by mě nenapadlo, že budu potřebovat péči ve specializovaném centru, a navíc po takovém úrazu (podotýkám, že předchozích 18 let v házené jsem neměla jediný úraz). Nicméně člověk nikdy netuší, kdy bude potřeba takové pomoci.



Shodou okolností byl tento snímek ze 26. února 2023 pořízen jen několik minut předtím, než se házenkářské brankářce Ivaně Hlůškové přihodil úraz, který jí změnil život.

„Přijela jsem k Vám s určitou dávkou nejistoty, jak vše bude probíhat, i s určitou dávkou naděje.“

Přijela jsem k Vám, pro mě do úplně neznámého prostředí, s určitou dávkou nejistoty, jak vše bude probíhat, zda vše zvládnu, zda mé tělo bude správně reagovat na nastavené procedury, avšak i s určitou dávkou naděje, že se mi podaří být opět plnohodnotnou manželkou a především fungující mámou našich dětí, dvou synů (7 a 10 let).

Byla jsem přijata na oddělení Storch I A, vstupní prohlídku jsem měla přímo u pana primáře MUDr. Miroslava Zajonce. Pan primář se mi věnoval, naslouchal interpretaci mých problémů, které mě přivedly do RC, a procházel pečlivě 30stránkovou propouštěcí zprávu z mého pobytu v nemocnici. Jeho přístup byl velice lidský, s trpělivostí vyslechl každou moji připomínku týkající se mého zdravotního stavu a s rozvahou mi naordinoval jednotlivé začáteční procedury. Na závěr mi popřál, ať se mi daří postupně zlepšovat můj zdravotní stav. Kdykoliv jsme se potkali v areálu RC, vždy se mě se zájmem mile ptal, jak se mi daří, jak vše zvládám. Následně pak mojí ošetřující lékařkou během celého pobytu byla paní doktorka Renata Vítková, která mi vždy vhodně přidávala nové procedury.



Kluci Hlůškovi nemohli v Čeladné chybět ani na Otevření sezóny. Malování na obličeji si užila i maminka s vlastním námětem ornamentu s číslem 68 slavného Jardy Jágra.



Fyzioterapeutka Markéta Vavřková (vlevo) a její vděčná pacientka Ivana Hlášková při poděkování a rozloučení před vytouženým odjezdem domů po 101 dnech od úrazu.

Tímto chci poděkovat celému oddělení Storch I A pod vedením paní staniční sestry Marcely Ryglové, zároveň všem sestřičkám, sanitářkám a v neposlední řadě i uklízečkám. Přístup celého personálu mi pomohl nejen fyzicky, ale i psychicky.

Musím také zmínit přístup paní Zdeňky Pavliskové u časování procedur, která mi několikrát vyšla vstříc k mým aktuálním požadavkům. Její ochota byla vždy na vysoké úrovni. Nechci opomenout ani celý kolektiv jídelny, ochotnou a milou obsluhu a také skvělé jídlo, které mi opravdu chutnalo.

A nyní začíná velká kapitola, a to přístup Vašich terapeutů u všech mých navštěvovaných procedur. Jim všem patří veliké poděkování za to, jak se mi věnovali s veškerou péčí s cílem mi pomoci.

Chtěla bych vyzdvihnout jejich práci, která mnohdy není plně doceněna. Jelikož jsem první 4 týdny byla ubytována v budově Storch a procedury měla v přízemí a další 4 týdny ubytována na Ondřejsce, a tedy procedury jsem měla na různých místech, a to v tělocvičně a v lázních, tak jsem se opravdu setkala s velkým týmem Vašich

„Pomohla mi najít v sobě sílu na sobě pracovat, jít si za svým cílem a zvládnout veškerá úskalí po úraze.“

zaměstnanců. A musím jim vysek-nout velikou poklonu. Ač jsem všem individuálně poděkovala, chtěla bych takto učinit alespoň touto cestou i Vám.

Především se chci ale nyní pozastavit u jedné osoby s velkým lidským srdcem, díky které, troufám si tvrdit, bych nezvládla být člověkem, který si opět stoupne na nohy bez opor francouzských holí. Díky které dokážu dostat do horních a dolních končetin opět svalovou sílu a začnu správně vnímat své tělo, správně reagovat na bolestivé vjemy a umět zvolit nejvhodnější metodu cvičení.

Jde o Vaši ergoterapeutku paní Markétu Vavřkovou. Už od první chvíle, kdy jsem se s ní poprvé seznámila při vstupním setkání v její „pracovně“, jsem měla skvělý pocit, že jsem v těch nejlepších rukou. Přesně věděla, jak se správně začít věnovat mému

zdravotnímu stavu, jak vhodně se mnou začít cvičit, a dokázala mi opět úžasně rozvinout jemnou motoriku u mých končetin. Její svalové cvičení v oblasti krční páteře, ramene a celé mojí levé strany těla mi den ode dne pomáhalo najít tu správnou cestu rozpohybovat moje zraněné tělo. Vždy s rozmyslem mi naplánovala jednotlivá cvičení s vidinou jasného cíle při zakončení procedury. Rozmanitost cviků byla natolik pestrá, že jsem se vždy těšila, co nového budeme spolu cvičit a jakou část těla budeme opět správně zatěžovat. Celý čas, který pro mě měla vyhrazený, využila do poslední minuty a ještě mě spoustu cviků naučila, abych je cvičila i doma.

Pokud bych mohla popsat její přístup k pacientovi, tak pacienty v žádném případě nebere jako kus za kus, ale jako lidi, kteří potřebují pomoci. Ke každému přistupuje zodpovědně, profesionálně a hlavně: dokáže se do pacienta vcítit a správným způsobem ho povzbudit, motivovat k úspěchu, aby nic nevzdával a věřil, že když člověk chce, tak to půjde. Je na ní

Dole: Ve vířivce na dolní končetiny. Cirkulace vody navozuje příjemnou relaxaci, uvolňuje svaly a zmírňuje bolesti.



vidět, že ji toto povolání baví a že se snaží pro své pacienty udělat maximum. A za to jí patří veliký dík, protože s takovým přístupem jsem se doposud nikdy nesetkala. Pomohla mi najít v sobě sílu na sobě pracovat, jít si za svým cílem a zvládnout veškerá úskalí po úraze, ale i celkově v životě, která nás mnohdy potkají v neočekávanou dobu.

Paní Markéta Vaverková je jednoznačným příkladem terapeuta, který žije svojí prací. Záleží jí na pacientech a chce pomoci všem, kteří mají touhu svůj zdravotní stav pořád zlepšovat. Její přístup k pacientům byl vždy natolik lidský, že se musím přiznat, že jsem kolikrát měla slzy na krajíčku. A to upřímně, protože mě vždy dokázala povzbudit, že se vše vrátí zpět do stavu před úrazem a budu moci svoji rodinu mile překvapit, že jsem porazila své zdravotní komplikace spojené s úrazem.

Tím, že jsem doposud byla aktivní sportovec, vím, že když člověk chce něčeho dosáhnout, musí dřít a jít si za tím a nečekat, že to půjde samo, a nesedět se založenýma rukama. A já se k tomu tak i postavila, s vidinou toho, že mám velkou podporu v rodině – ta byla mým hnacím motorem.



Nově navázaná přátelství často trvají i po návratu domů. Spojuje je hlavně sdílené úsilí na cestě za vlastním zdravím. A to platí i v případě přátelství Lucky, Ivy a Terky (zleva).

„Pobyt v RC Čeladná mi dal i mnoho nových přátelství s lidmi, se kterými jsem se při procedurách potkávala a trávila volné chvíle.“

Držela jsem se svých životních zásad a mezi ně, pro mě nejdůležitější, patří, že „trénink dělá mistra“ a také že „víra je všechno, a pokud nebudeš věřit, tak nemůžeš ničeho dosáhnout“.

Tímto bych chtěla MOC PODĚKOVAT PANÍ MARKÉTĚ VAVERKOVÉ, protože slov díky není nikdy dost a věřím, že zpětná vazba od pacienta je pro Vás tím nejlepším, co si může ředitel či hlavní vedoucí terapeutů přát.

Troufám si říct, že jsem nejenom Vaše, celého RC Čeladná, ale především „chodící reklama“ paní Vaverkové: pokaždé ji jmenuji, když mě známí chválí, jak jsem se dobře dokázala po úrazu vrátit do běžného života, ke svojí rodině.

Byla bych velmi ráda, kdyby i Vaše zpětná vazba mířila ke všem Vaším zaměstnancům s poděkováním, a to především k paní Vaverkové, která si zaslouží uznání za svoji práci, kterou odvádí na 200 %. A můžete být hrdí, že ve svých řadách máte takovou ergoterapeutku, člověka se srdcem na správném místě, která může jít svojí svědomitou prací příkladem všem.

Závěrem chci dodat, že oceňuji práci všech Vašich zaměstnanců, kteří se jakýmkoli způsobem podílí na rozkvětu Vašeho centra, Vašich komplexních službách v oblasti léčebné rehabilitace.

Dodáváte lidem naději, že správným přístupem lze zdravotní stav pacienta zlepšit, a já jsem ráda, že mohu být příkladem spokojeného pacienta.

Velmi ráda se k Vám zase vrátím, ještě jednou MOC DĚKUJI.

S pozdravem
Bc. Ivana Hlůšková
Projektová manažerka
OA, VOŠ a JŠ Uherské Hradiště ►

Vlevo: Významným předělem v rehabilitaci bylo odložení francouzských holí a přechod k využívání holí na severskou chůzi. Zde na výletě ke skokanskému můstku mistra světa a olympijského vítěze Jiřího Rašky ve Frenštátě pod Radhoštěm.

Po několika měsících...



Po několika měsících nás samozřejmě zajímalo, zda paní Ivana Hlušková od doby, kdy napsala svůj dopis, v uzdravování nějak pokročila a zda se bude moci vrátit ke své milované házené. Z její odpovědi citujeme, rádi také plníme její prosbu a na úplný závěr připojujeme její poděkování adresované manželovi Broňkovi.

► ... Moc mě potěšil Váš zájem zveřejnit moje poděkování ve Vašem časopisu, sama jsem si tehdy aktuální výtisky četla během pobytu a kolikrát se zajímavými tématy.

Samozřejmě, určitě můžete zveřejnit celý můj „děkovný dopis“ a omlouvám se za jeho obsáhlejší délku, avšak jsem zvyklá ocenit vše, co mě pozitivně zasáhlo a co zůstává v mém srdci již navždy...

K Vašemu dotazu na můj potenciální návrat k házené:

Házenou jsem začala hrát ve svých 9 letech a aktivně se jí věnovala do 25 let, do posledního měsíce, než jsem se dozvěděla, že jsem těhotná. Pak přišla pauza během mateřství s mými syny...

V srpnu minulého roku mě oslovil trenér týmu žen Veselí nad Moravou, že jim dvě gólmanky otěhotněly a potřebují k mladé, 17leté gólmance doplnit zkušenou.

Ještě bych chtěla doplnit, v září 2009 mi byla náhodně zjištěna cukrovka 1. typu (při Dnu zdraví s VZP odebráním vzorku krve...) a ze dne na den jsem se stala „závislou“ na inzulínových perech. Byla to rána pro mě, pro zdravého člověka, aktivně sportujícího v nejvyšších ligách házené a tehdy i v dorostenecké reprezentaci žen.

Tudíž můj manžel mě nechtěl pustit zpět k házené, jelikož mám za sebou i stavy, kdy mi musel volat záchranku z důvodu

hypoglykemického šoku s poklesem hladiny cukru v krvi.

Ale slíbila jsem mu, že se budu hlídat, dodržovat režim při trénincích, při zápasech, a budu v pořádku... A vidíte, poslední domácí zápas, 5 minut do konce zápasu a nastřelila mě soupeřka tak nešikovně, že se v mžiku otočil můj život o 180 stupňů.

... Jsem ráda, že jsem své zranění zvládla, že se podařilo můj zdravotní stav dostat do téměř opět dokonalého stavu, i když mě teď čekají návštěvy fyzioterapií a cvičení v Uherskohradištské nemocnici, kontrolní magnetické rezonance či vyšetření EMG. Ale neříkám nikdy, možná moje další kroky povedou k trénování mládeže a předat své nabyté zkušenosti získané v průběhu mých aktivních let hráčky – gólmanky v házené.

Pobyt v RC Čeladná mi dal i mnoho nových přátelství s lidmi, se kterými jsem se při procedurách potkávala a trávila volné chvíle. Všichni jsme byli na jedné lodi za jediným účelem, a to uzdravit své bolavé tělo.

Přeji Vám, ať se daří Vaše práce, a budu ráda, když vydáním mého poděkování v časopise budou pacienti více a více přesvědčeni, že jsou v těch nejlepších rukou.

Poděkování mému manželovi:

Můj manžel si při mém úrazu sáhl na dno svých sil. Ono se to nezdá, ale 24 hodin denně se staral

o naše dva syny, v té době mladší ještě navštěvoval školku (dnes je již žákem 1. třídy) a starší syn navštěvoval 3. třídu. Denno-denně jim chystal snídaně, svačiny a večere, vodil je ráno do MŠ a ZŠ, vyzvedával odpoledne, chodil s nimi na tréninky, se starším se učil a psal úkoly. Přes mobilní telefon jsem manžela naučila ovládat pračku s pracími programy... Celá domácnost byla v jeho kompetenci. A k tomu, když vodil syny do MŠ a ZŠ, tak nestíhal svoji pracovní dobu od 6.00 hod., tudíž každou sobotu chodil do práce za účelem dohnat chybějící hodiny přes týden a kluky předával babičkám. A v neděli většinou jezdili za mnou do Čeladné, čili „never ending story“ v délce 8 týdnů.

Chtěla bych mu ze srdce moc poděkovat, s jakou láskou a péčí se staral o naše dva syny, podporoval je a staral se o ně i v době nemoci. Já nikdy o svém manželovi nepochybovala a tímto, čím vším jsme si teď prošli, vím přesně, koho mám doma. Mám spolehlivého, milujícího manžela a tátu v jedné osobě. Kdybych se stihla naučit šplhat po laně, snesla bych mu modré z nebe.

Vážená paní Hlušková, za všechny zaměstnance RC Čeladná Vám děkuji za Vaše ocenění a přeji, ať se Vám navrátí pohyblivost v plném rozsahu a ať jste zdravá.

To ostatní jistě přinese život sám a ukáže Vám cestu, která bude pro Vás a všechny Vaše „kluky“ tou nejlepší. ■

Představujeme

jednotlivá oddělení RC Čeladná a jejich staniční sestry

Andrea Anderle Adamová

Tímto článkem pokračujeme v celkem sedmidílném seriálu, ve kterém čtenářům postupně představujeme práci jednotlivých oddělení očima jejich vedoucích, staničních sester. V našem centru jsou, na rozdíl od nemocnic, všechna oddělení rehabilitační, ale přece se od sebe liší. Pro pacienty nejviditelnějším rozlišením jsou léčebné domy, ve kterých působí. V léčebných domech Kněhyně, Dr. May, Dr. Storch I a Polárka je oddělení jen jedno a každé vede jedna staniční sestra. V největším Léčebném domě Dr. Storch I jsou oddělení tři (A, B, C, stejně jako počet hlavních podlaží domu) a tři staniční sestry. O pacienty v LD Ondřejka se starají dvě staniční sestry (oddělení A a C). Všem sedmi položíme tři stejné otázky.

I Kdo je staniční sestra?

Kromě toho, že vede zdravotnický, ošetrovatelský a pomocný personál svého oddělení, pro pacienty je to v první řadě zdravotní sestra, které se dovolají, když si potřebují domluvit termín nástupu, druh ubytování nebo další podrobnosti ke svému pobytu. A tak je to hned po kolegyních v telefonní ústředně první člověk, se kterým se pacienti seznámí ještě před svým nástupem k léčbě.

Tým staničních sester vede **hlavní sestra Zdeňka Kišová, MBA**, která je členkou nejvyššího vedení a je přímo podřízena řediteli rehabilitačního centra. Zeptali jsme se jí proto, jaké všechny povinnosti, dovednosti a vlastnosti má mít staniční sestra a co považuje v jejich práci za nejtěžší.

I Co musí umět?

„Staniční sestra obecně musí mít organizační schopnosti a umět plánovat chod oddělení. Zodpovídá za kvalitu ošetrovatelské péče na svém oddělení, do držování BOZP, hygieny – s tím je spojená i kontrolní činnost. Musí mít dobré odborné znalosti. Dbá na hospodárnost – aby například zbytečně neexspirovala léčiva, neplytvalo se zdravotnickým materiálem. Dbá na dodržování etických norem ve vztahu k pacientům i kolektivu.

Důležitá je schopnost udržovat na oddělení přátelské vztahy, ale zároveň si udržet patřičnou autoritu.

Mnohdy musí usměrnit emoce na oddělení, ale zároveň by měla umět se svých pracovníků také zastat. Toto považují asi za nejtěžší na práci staničních sester, protože ona je součástí vedení, ale zároveň nejblíže spolupracuje s jednotlivými pracovníky a s celým kolektivem svého oddělení. Musí mnohdy balancovat mezi oběma stranami, ale musí mít na paměti, že

patří k managementu a jejím úkolem je hájit zájem organizace.“

I Co dělá?

Běžně prováděné činnosti: komunikace s pacienty, administrace potřebných údajů v informačním systému, rozpis termínů nástupu pacientů k léčbě, zajišťování obsazenosti jednotlivých pokojů a lůžek, komunikace se zdravotnickým personálem nemocnic při domluvě přímých překladů, vedení a motivování pracovníků svého oddělení, účast na vizitách lékaře oddělení, komunikace s pracovníky oddělení rehabilitace a s vedoucími ostatních úseků, rozpis služeb a směn pracovníků oddělení, sledování stavu léků a jejich objednávání, sledování zásob zdravotnického a úklidového materiálu a jeho objednávání, zajišťování, případně provádění pravidelných školení, zaškolování nových pracovníků, zajišťování revizí, případně oprav zdravotnických přístrojů a zařízení.

V předchozích dvou dílech (čísla 1, 2/2023 a 3, 4/2023) jsme představili staniční sestru Stanislavu Česlarovou z léčebného domu Polárka a Moniku Mladěnkovou, která vede kolektiv léčebného domu Kněhyně. Kněhyně je nejstarším rehabilitačním oddělením, které fungovalo už za doby bývalé nemocnice. Postupně se na rehabilitační měnila další oddělení v jiných budovách, a proto jsme podle tohoto pořadí zvolili představování dalších staničních sester. Prvním rehabilitačním oddělením v Léčebném domě Dr. Storch I bylo dnešní oddělení s označením C (původně R2). Lékařem je zde pan primář Miroslav Zajonc, který je zároveň služebně nejstarším lékařem rehabilitačního centra. Rozhovor s ním je na stranách 10–11. ►

Díl třetí

Růžena Rožnovská:

Naše oddělení poskytuje pacientům nejen odbornou péči, ale také lásku, porozumění a pozitivní energii



Růžena Rožnovská vystudovala obor Dětská sestra na Střední zdravotní škole v Novém Jičíně. V roce 1984 nastoupila jako čerstvá absolventka do nemocnice KÚNZ v Ostravě-Zábřehu na oddělení JIP specializovaného na patologické novorozence. S radostí a láskou se starala o nejmenší pacienty, kteří potřebují pomoc nejvíce. Po mateřské dovolené začala v roce 1988 pracovat v bývalé nemocnici Čeladná na dětském oddělení. Když se oddělení uzavřelo, přesunula se na interní oddělení a později na jednotku intenzivní péče, v té době také absolvovala pomaturitní studium ARO–JIP. V roce 2000, kdy z nemocnice vzniklo rehabilitační centrum, přešla na oddělení a zůstala mu věrná dodnes. Od roku 2014 pracuje jako staniční sestra, nejdříve v LD Kněhyně, poté v LD Dr. Storch, oddělení B, a nyní oddělení C.

1) Co Vám v práci dělá největší radost?

Jsem hrdá na to, že jsem součástí tak skvělého týmu zdravotnických profesionálů. Naše oddělení poskytuje pacientům nejen odbornou péči, ale také lásku, porozumění a pozitivní energii. Každý den je novou výzvou a také příležitostí pomáhat a dělat radost našim pacientům. Věřím, že budeme i nadále pokračovat v důležité a smysluplné práci a budeme přinášet úlevu a uzdravení těm, kteří na nás spoléhají. Snažím se vnímat potřeby druhých, s úsměvem přinášet pozitivní energii nejen pacientům, ale i personálu. Vážím si našeho kolektivu, rozumíme si, dovedeme dobře spolupracovat mezi sebou i s lékaři – s panem primářem Miroslavem Zajoncem a s paní doktorkou Ditou Koláčkovou.

2) Co je nejtěžší na práci staniční sestry?

Práce staniční sestry představuje nesmírně důležitý a náročný úkol, který vyžaduje mnoho dovedností, schopností a empatie. Staniční sestra není pouze profesionálkou ve svém oboru, ale také musí být manažerem, který vede tým. Musím umět komunikovat

s kolegyněmi a přispívat k jejich spokojenosti a efektivní spolupráci. Dalším klíčovým aspektem mé práce je komunikace s pacienty. Musím umět naslouchat a vyjít vstříc individuálním požadavkům každého pacienta, což zajišťuje jejich spokojenost a pocit důvěry. Snažím se vytvořit přátelské prostředí, díky kterému se pacienti cítí



Nová jídelna v Léčebném domě Dr. Storch I je v přízemí budovy a slouží pacientům všech tří oddělení A, B a C. Stravují se zde také pacienti z nové budovy Dr. Storch II.



Tento pohled z výšky dává vyniknout přednostem umístění obou Léčebných domů Dr. Storch I (v popředí) a Dr. Storch II v krásném přírodním prostředí lázeňského parku na úbočí masivu Ondřejníku. Oddělení C je v nejvyšším poschodí.

v bezpečí a pohodlí. Víím, že proto se na naše rehabilitační oddělení rádi vracejí.

3) V čem se Vaše oddělení odlišuje od ostatních? Na co jste hrdá?

Naše oddělení je jediné, ve kterém speciálně vyškolení zdravotníci zajišťují činnost KPR* týmu. Tento tým se specializuje na poskytování mimořádné zdravotnické pomoci v hlavním areálu rehabilitačního centra v případech, které vyžadují resuscitaci. Jde například o situace, kdy se někomu přitíží nebo má bolesti na hrudníku, infarkt myokardu, kolaps nebo se mu stane úraz, ať už v budově, nebo například v parku. (*Poznámka: KPR je zkratka pro kardiopulmonální resuscitaci – soubor léčebných opatření, která zajišťují dodávku kyslíku do mozku při

selhání životních funkcí. Základní KPR zahrnuje zabezpečení průchodnosti dýchacích cest, podporu dýchání a oběhu bez pomůcek. Musí ji umět poskytnout každý zaměstnanec centra a poskytuje ji až do příchodu členů týmu.)

Všichni zaměstnanci centra mají na zadní straně svých jmenovek pod názvem „První pomoc RC Čeladná“ telefonní číslo (734 567 867), na které musí v takovém případě zavolat a sdělit základní informace – kde se pacient nachází a jaké má příznaky. Tak přivolá pomoc. Telefon má u sebe na pracovišti 24 hodin vždy člen našeho KPR týmu a ihned kontaktuje lékaře. Členové týmu poté vezmou brašnu se základním vybavením k poskytnutí kardiopulmonální resuscitace a v co nejkratším možném čase zasahují u pacienta.

(V brašně je uložený automatický externí defibrilátor, ruční dýchací přístroj ambuvak, injekční léky, pomůcky a zdravotnický materiál.)

Prováděli jsme zdravotnickou pomoc u pacientů, kteří měli synkopu (mdlobu), bolesti na hrudníku, AV blok II. stupně (zkratka pro atrioventrikulární blokádu, zjednodušeně porucha srdečního rytmu, pomalý puls), infarkt myokardu, mozkovou cévní příhodu, zlomeniny, luxace kloubů po operacích TEP (zkratka pro totální endoprotézu, úplnou kloubní náhradu), slabost, nevolnost, bolest v oblasti žaludku, srdce, byli v bezvědomí, měli srdeční zástavu, bezdeší, tachykardii (zrychlený puls) a další. Jsem hrdá na to, že již několik životů jsme s naším KPR týmem zachránili. A život je to nejcennější, co člověk má. ►

Oddělení C se nachází v nejvyšším, třetím podlaží Léčebného domu Dr. Storch I. Jsou v něm dvoulůžkové pokoje propojené vždy po dvou sociálním zařízením. Vybavení pokojů zahrnuje polohovací lůžka s elektrickým ovládáním, omyvatelný nábytek, uzamykatelné skříně, televizi a varnou konvici. Samozřejmostí je možnost připojení k internetu. Do péče oddělení C patří také pacienti ubytovaní v jednom podlaží léčebného domu Ondřejka, kteří jsou schopni docházet na procedury do sousedních domů a stravují se v jídelně Léčebného domu Dr. Storch I. Pro imobilní pacienty má oddělení k dispozici bezbariérovou sprchu a WC. Léčí se zde pacienti po kardiologických operacích, náhradě umělých kloubů, cévních mozkových příhodách, s polytraumaty, neurologickými onemocněními apod.

Prim. MUDr. Miroslav Zajonc:

Velmi si vážím práce zdravotních sester



Do nemocnice v Čeladné nastoupil Miroslav Zajonc v roce 1988 po absolvování Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V roce 1991 složil atestaci z interny, atestaci II. stupně získal o osm let později. V roce 1994 začal v nemocnici pracovat jako vedoucí oddělení JIP, které bylo tehdy nově otevřeno. Od roku 1995 začal souběžně sloužit u rychlé záchranné služby, kde pracuje dodnes. Vedoucím lékařem RC Čeladná se stal v roce 2021. Jsme rádi, že nás nechal nahlédnout do svého profesního i soukromého života...

Pane primáři, vraťme se k Vaším lékařským začátkům. Jak se stalo, že jste se čtyři roky po první atestaci z interny – vnitřního lékařství – stal vedoucím jednotky intenzivní péče čeladenské nemocnice?

Hlavní důvody jsem měl dva a oba jsou prozaické. Tehdy bylo lékařů v nemocnici málo a mě urgentní medicína natolik zaujala a bavila, že mi primář Baran vedení JIPky nabídl. Druhý důvod byl finanční: postupně se nám narodily čtyři děti a chtěl jsem rodinu co nejlépe zajistit. Docela logickým pokračováním pak byla moje práce pro rychlou záchranku. No, a letos mám na záchrance odsloužených 28, na rehabilitačním oddělení 23 a předtím v bývalé nemocnici 12 roků.

Na Vaši rodinu a manželku Evu se nemohu nezeptat. Vaše paní je zdravotní sestra a pracuje v sousedním Léčebném domě Dr. Storch II. Prozradíte, jak došlo k Vašemu seznámení?

Pracovali jsme spolu tady v nemocnici na jednom oddělení a čas to jsme proto mívali i společně služby. A když jsme se nemuseli věnovat pacientům, hodně jsme si povídali. Zjistili jsme postupně, že máme podobný pohled na život, shodovali jsme se v mnoha

názorech, a tak nakonec povídání přerostlo v lásku na celý život. Máme spolu dva syny a dvě dcery. Nejstarší syn je inženýr v oboru IT a pracuje jako programátor, dcera má kadeřnictví, ta mladší „zůstala v oboru“ a je fyzioterapeutka. Nejmladší syn bude příští rok maturovat na gymnáziu. Jsem manželce vděčný za to, jak pečovala o děti. Nikdy mi nevyčítala, že jsem málo s nimi, měla pochopení a v práci mě vždycky podporovala. Vždycky věděla, kde mě najde (usmívá se), a chápala mě. Samozřejmě, že mě někdy napadalo, zda mi život příliš neutíká. Když jsem šel v pracovním a díval se na ostatní, jak tráví volný čas. Občas se cítím hodně unavený, ale vždycky mě pozvedá pomyšlení, že pomáháme lidem, kteří nás potřebují.

Práce lékaře na oddělení rehabilitačního centra se určitě hodně liší od toho, jak probíhá Vaše služba u rychlé záchranné služby. Jaké jsou hlavní rozdíly?

Tady v rehabilitačním centru je práce lékaře oddělení jasně strukturovaná a předem vím, co mě ten den čeká. Kolik budeme přijímat nových pacientů, zda je vizita, porada lékařů, kontroly a podobně. Máme sice práce hodně, teď v létě o dovolených se navíc musíme vzájemně zastupovat, ale je to více

méně jasné. Byl bych rád, kdyby nás bylo víc, teď jsme mezi našimi lékařkami jen dva muži. Potřeboval bych více času na to, abych mohl ty mladší vést, a samozřejmě mě stále „pronásleduje“ nutná administrativa. Při stanovení zástupů se čas od času rozzlobím, na poradě zvýším hlas a „berou mě mory“ (usmívá se), když zadrhává domluva o zajištění běžného provozu. Ale celkově je práce lékaře v rehabilitačním centru mnohem klidnější.

Při službě na záchraně nevím předem nic. Vždycky mě může něco překvapit. Přibývá těžkých úrazů a polytraumat – mnohačetných zranění, například při dopravní nehodě. Nejhorší jsou pro mě



úrazy a nehody dětí. Sice máme „v záloze“ vrtulník, ale stres ze mě spadne, až když pacienta předám do péče v nemocnici. Obdivuji proto lékaře na urgentních příjmech, jak zvládají svou práci, která nejde vůbec předem naplánovat. Musí se vyrovnat s přijetím jakéhokoliv počtu pacientů a stále podávat plný a soustředěný výkon.

Nikdy jsem naštěstí neřešil hromadnou nehodu, při které jsou třeba desítky zraněných a uplatňuje se triáž. To je postup, při kterém se musí rychle stanovit pořadí, v jakém budou pacienti ošetřeni na základě závažnosti jejich stavu. Na záchrance probíhají pravidelné kurzy, jak se postavit k akutním nemocným. Tady mají výhodu lékaři z ARO (anesteziologicko-resuscitační oddělení), ti mají více zkušeností. Stejně tak důležité je vědět, jak zvládnout psychickou zátěž, která je enormní. Od emocí se musím oprostit a soustředit se na to, abych poskytl to, co mám. Předáním pacienta pro mě tento stres končí, jinak bych tu práci nemohl dělat.

Vaše oddělení zajišťuje činnost KPR týmu, Vy sám vedete pravidelná školení všech zaměstnanců centra, jak správně poskytovat kardiopulmonální resuscitaci. Co je podle Vás nejdůležitější v situaci, kdy se najednou ocitneme v blízkosti člověka, který tuto pomoc potřebuje?



Poskytnout kardiopulmonální resuscitaci každému, kdo ji potřebuje, je pro každého občana zákonnou i morální povinností. Samozřejmě je u toho třeba dbát na ochranu vlastního zdraví. Na školení to není žádná věda. Máme k dispozici figurínu, na které si každý může vyzkoušet nepřímou masáž srdce, a dobře se dá pamatovat i pravidlo 30:2 – to jsou na 30 stlačení hrudníku 2 vdechy. Jenže v reálné situaci ideální podmínky nikdy nejsou. Uvidíte třeba v parku pacienta, který zkolaboval na lavičce, těžko ho sami dostanete do polohy vleže. A stejně tak těžko budete sluchem zjišťovat, zda dýchá, když pofukuje větrák a ze silnice jsou slyšet auta. Úplně nejdůležitější je zachovat co možná největší klid a nejlépe přivolat ještě někoho, kdo je poblíž. A samozřejmě na toho člověka mluvit, zatrást s ním, a když nereaguje, volat hned na číslo našeho KPR týmu. Identifikace pacienta je snadná, protože každý má na ruce pásek se základními údaji. Informace o něm lze následně rychle vyhledat v programu. A tak přivolání zdravotníka už mohou předem odhadnout, jaké zdravotní potíže by ten člověk mohl mít.

Vloni na jaře jsme úspěšně obhájili akreditaci zdravotnického zařízení a Vy jste se šetření komise poprvé účastnil jako vedoucí

lékař. Komise mimo jiné pozitivně ocenila funkčnost našeho informačního systému Lauryn. V čem konkrétně vidíte Vy přínos tohoto počítačového programu?

Tento informační systém využíváme už dlouho, ale jeho finančně náročnou modernizaci jsme odkládali až do roku 2021. Od té doby pracujeme s novou verzí. Vychytali jsme chyby a musím říct, že přínos tohoto systému je nesporný. Spočívá především v tom, že v rámci jednotlivých specializací můžeme vzájemně sdílet informace o pacientovi. To znamená, že například vidím v pacientových záznamech, jak s ním pracuje fyzioterapeut, logopedka, k dispozici máme zápisy z vizit a sdílíme i další informace, aniž bychom si je museli vzájemně sdělovat nebo je dokonce složitě prepisovat. Velmi nám to usnadňuje spolupráci.

Čeho si nejvíc ve Vašem oddělení považujete?

Velmi si vážím práce zdravotních sester, a to nejen na „mém“ oddělení. Jsem moc rád, že tu máme hodně šikovných a spolehlivých sestřiček. O jejich dalších vlastnostech by se dal napsat román... Osobně si ale myslím, že jejich práce je hlavně musí bavit, protože jinak by ji nemohly dělat. Pracují moc dobře a z toho mám radost. ■

Odborné semináře – povinnost i pomoc

Zdeňka Kišová

Letos jsme se naplno vrátili k osvědčenému modelu pravidelných odborných seminářů s různými tématy. V našem oboru je celoživotní vzdělávání nutné a většina z nás ho chápe také jako pomoc v odborném růstu a zároveň jako zajímavé vybočení z denního rytmu. Není snadné je pro zdravotníky naplánovat tak, aby se jich mohli zúčastnit všichni. Kvůli směnnosti musíme mít vždycky minimálně dva se stejným programem. Které proběhly?



Správný odběr biologického materiálu a seznámení se s odběrovým systémem Sarstedt

Hodně důležitý byl seminář na téma „*Správný odběr biologického materiálu (krve a moči) a seznámení se s odběrovým systémem Sarstedt*“. Přednášela nám paní Helena Bitomská a seminář byl určen pro všeobecné a praktické sestry. Skládal se z části teoretické a praktické a proběhl ve dvou červnových termínech.

V teoretické části jsme se seznámili se správnými postupy získávání biologického materiálu. Neméně důležité bylo vysvětlení důsledků chybných postupů, které negativně ovlivňují stanovení diagnózy a léčby. Následovalo seznámení s odběrovým systémem firmy Sarstedt (výrobce potřeb a materiálů

pro laboratoře). Na tento systém odběrů nyní přecházíme z dosavadního vakuového systému.

Zajímavé byly informace o tom, že mnohé naučené a léta používané úkony mohou negativně ovlivnit výsledek laboratorního vyšetření nebo kvalitu vzorku. Proto je tak důležité neustále se v oboru dále vzdělávat. Samozřejmě praxe a rutina jsou při samotném odběru výhodou, ale zároveň bychom měli být otevření novým postupům.

Přednášející se také věnovala některým chybným praktikám, které mohou negativně ovlivnit laboratorní výsledek, například příliš tenká jehla zvolená k odběru krve nebo delší zaškrcení nad místem vpichu než po dobu jedné minuty, či poklepávání místa vpichu.

Nedostatečně naplněná zkumavka významně ovlivňuje výsledek u INR (základní jednotka pro vyjádření kontroly krevní srážlivosti) a krevního obrazu (celkové vyšetření krve, které zjišťuje poměry jejích jednotlivých složek vyjma plazmy). Odběrové zkumavky obsahují protisrážlivou látku a dochází pak k nepoměru jednotlivých složek a k chybným měřením. Důležité je pořadí zkumavek: je nutné odebírat jako první krev na biochemii (sérum), 2. krevní obraz (citrátová krev), 3. INR či Quick (heparinová krev) a pak případně provést další odběry.

Zdravotníci ve všech našich odděleních dostali brožury „*Tipy a triky v preanalytice*“ s popisem, jak se odběrový systém Sarstedt používá. V brožuře je zároveň velmi podrobně vysvětleno vše, co je všeobecně důležité při odběru biologického materiálu. Samozřejmě – samotný postup odběru biologického materiálu, od přípravy pacienta až po samotnou techniku odběru, je popsán v ošetrovatelských standardech rehabilitačního centra.

Seznámili jsme se s činnostmi, které se provádějí v laboratoři, a dostali jsme informace o tom, co laborantům práci komplikuje a proč. Důležité je správné a čitelné označení zkumavek a žádanek (prevence záměny vzorku), vhodně zvolený a správně nalepený štítek, pořadí zkumavek při odběru a taky správná manipulace a skladování vzorku.

Odběrový systém Sarstedt má tu výhodu, že lze krev odebírat různými technikami. Především je to aspirační technika (odsávání), jejíž výhody jsou v šetrném, pomalém plnění zkumavky, kdy se snižuje riziko ruptury cévy a hemolýzy vzorku krve (porušení membrány červených krvinek). Další metodou je vakuová technika (doposud jsme používali), její výhodou je rychlý odběr, ale je nešetrná k cévám a podstatně zvyšuje riziko hemolýzy odebraného vzorku. Další možností je kombinovaná technika, kdy se první zkumavka odebere aspirační technikou a další zkumavky už vakuově.

Rozhodli jsme se přejít na tento systém od července tohoto roku. Některé sestry už tento systém znají z jiných zařízení a ostatní si tuto techniku rychle osvojily bez větších problémů. Manipulace s novým systémem je otázkou pouhé rutiny. Jedná se sice o dražší systém, ale protože nám bude krevní centrum dodávat vše kompletně včetně jehel zdarma, je pro nás ve výsledku levnější.

Poslední částí semináře byla praktická, sestry si vyzkoušely odběr krve novým systémem na umělé žíle. Paní Bitomská nám při praktickém procvičování zodpovídala naše dotazy a radila při praktickém nácviku.

I nadále samozřejmě platí, že není důležitý typ odběrového systému, ale nejvíce záleží na kvalitním a správně provedeném odběru. Doufám, že osvětlení některých souvislostí si účastníci semináře vzali k srdci a budeme je všichni využívat v praxi.

I Hojení ran

Dne 12. září 2023 přednášela o hojení ran paní Kateřina Kollrosová z firmy Dahlhausen. Naše zdravotní sestry a lékaři získali nové poznatky v oblasti ošetřování ran a prohlédli si nové výrobky jejich firmy – vedle Flamigelu, který používáme, nás přednášející



Nahoře: Praxe a rutina jsou výhodou i při manipulaci s odebranými vzorky biologického materiálu. **Dole:** Ředění prostředků k dezinfekci a manipulace s nimi byly tématem nedávného školení uklízeček.

informovala o přípravku Flaminal Forte a Flaminal Hydro. Předvedla nám různé druhy bandáží, které lze použít pro fixaci flexil, stomií (vývodů, například tlustého střeva) nebo krytí ran v případech, kdy je pacient alergický na náplast.

Ukázala nám také spodní prádlo vhodné především pro sestry – pohodlné, podporující držení hrudníku a zároveň estetické. Zájem byl veliký.

Tento seminář byl i takovým příjemným posezením, protože vedle vzorečků přivezla paní Kollrosová také zákusky ke kávě. Účastníci se i naši lékaři, proběhla diskuze, dostali jsme informační materiály

a také vzorky všech těchto výrobků. Přípravek Flaminal následně hned vyzkoušeli na oddělení a skutečně zjistili, že má výborné hojivé účinky.

I Ředění prostředků k dezinfekci

Pro naše uklízečky jsme uspořádali seminář zabývající se správnými postupy ředění dezinfekcí a manipulace s těmito prostředky. Přednášela Ing. Renata Klocková z firmy Perfect Distribution. Při domácí úklidu si asi nikdo odměrku nevezme, ale ve zdravotnických zařízeních má práce uklízeček svá přísná pravidla a je velmi důležité je přesně dodržovat. A tak je tomu i v našem rehabilitačním centru. ■



Dotek křídel černých labutí

Ženský taneční soubor Beijing Gaowa Dance Troupe z Číny vystoupil v Rehabilitačním centru Čeladná

Andrea Anderle Adamová; fotografie Stanislava Slovákova

Pořadatele letošního folklórního festivalu Frenštátské slavnosti velmi potěšilo, že vedení rehabilitačního centra přijalo jejich nabídku na vystoupení čínského tanečního souboru. Z takové dálky k nám soubory zajíždějí výjimečně, a tak bylo dobře, že politická hlediska šla stranou. Nádherné vystoupení tanečnic poskytlo divákům nezapomenutelný kulturní zážitek a potvrdilo, že je třeba vždy pozorně naslouchat a vnímat nositele kulturních hodnot, ať jsou odkudkoliv. Protože s námi mají zároveň mnoho společného.



1

Soubor **Beijing Gaowa Dance Troupe** do Česka přicestoval z Pekingu, kde byl v roce 2003 založen. V současné době ho tvoří přes padesát tanečnic a zaměřuje se především na etnické tance – například na tibetské, mongolské nebo tanec Xinjiang. Soubor byl jedním ze zahraničních hostů letošních *Frenštátských slavností* a vystupoval také v rámci festivalu *Folklor bez hranic* v Ostravě.

V pátek 25. srpna 2023 předvedlo na Lázeňském náměstí dvacet tanečnic souboru celkem pět choreografií etnických tanců. Každý z nich zatančily v jinak barevném, ale vždy úchvatném kostýmu, který doplňovaly různé „pokrývky“ hlavy a další ozdoby. Už první skladba s názvem *Jasmín* nechala vyniknout tomu nejlepšímu z jejich umění – ladnosti pohybu a vzájemné souhře, které znázorňovaly rozkvétající jasmínové květy. Celkový dojem ještě umocňovalo víření velkých barevných vějířů. Hudba, i když byla pro uši nás Evropanů přinejmenším nezvyklá, prostě k tomuto tanci neodmyslitelně patřila. A stejně tomu bylo také s dalšími skladbami.

I ČERNÉ LABUTĚ

Obzvláště působivý byl čtvrtý tanec původem z Mongolska, který představoval chování a pohyb labutí. Na ten si tanečnice oblékly typický mongolský oděv, na kterém převažovala černá barva doplněná červeným zakončením dlouhých rukávů a sukněmi se zlatými výšivkami. Průvodce souboru pan Zhang, zástupce Česko-čínské kulturní asociace, který jednotlivé skladby lámanou češtinou představoval, v této souvislosti připomněl balet *Labutí jezero*. Ano, šlo skutečně o ty nejtýpější pohyby těchto nádherných ptáků, i když v případě čínských tanečnic se jednalo o labutě „černé“ s bílými chocholy. Opravdu chvílemi působily dojmem, že se ladně vznášejí na hladině nějakého jezera a že každou chvíli zamávají křídly a vzletnou.

I POSELSTVÍ KHATY

Až dojemné bylo poselství posledního tance s přáním *Vše nejlepší pro tebe*. Při loučení došlo i na tradiční khatu – bílou,

1: Nejzářivější kostýmy si tanečnice oblékly na třetí tanec. **2:** V prvním tanci s názvem *Jasmín* používaly tanečnice velké barevné vějíře. **3, 4:** Tento tanec představoval chování a pohyby labutí.



tibetskou či mongolskou ceremoniální šálu, která symbolizuje dobrou vůli, úspěch a soucit. Tou tanečnice obdarovaly organizátory jejich čeladenského vystoupení, ale jistě se jako obdarovaní cítili mnozí pacienti a návštěvníci, kteří se na vystoupení přišli podívat.

Mávnutí labutích křídel nám všem připomnělo, že labutě – i lidé – jsou na celém světě stejní. A aspoň na chvíli nás zaneslo do úplně jiného světa. Světa, kde mávnutí křídel může mnohé změnit.

I PŘIJDETE PŘÍŠTĚ?

Na tomto místě se sluší poděkovat dlouholeté ředitelce Frenštátských slavností paní Janě Šamánkové. Naše spolupráce trvá už více než patnáct let a za tu dobu jsme měli možnost na Lázeňském náměstí sledovat umění originálních zahraničních souborů. Na rozdíl od festivalových show a doprovodných akcí mají u nás diváci unikátní příležitost vidět performance tanečníků z bezprostřední blízkosti a doslova si na ně mohou sáhnout. A to je vždy neopakovatelný zážitek. Řadu z těchto vystoupení jsme právě proto natáčeli pro naši TV Ondřejka a jsou ke zhlédnutí na YouTube kanále rehabilitačního centra. Namátkou vybíráme: 2013 – gruzínský soubor *Kolkha*; 2016 – soubor *La Pen V* z Hong Kongu; 2017 – *Chiu Hsia Dance and Folk Company* z Tchaj-wanu; 2018 – *Grand Ballet Panama*; 2019 – slovinský soubor *Košuta Poljčane*.

Všechny tyto soubory se u nás představily jako zahraniční hosté frenštátského folklórního festivalu.

A tak – budete-li si chtít dopřát mimořádný umělecký zážitek příští rok, sledujte program Frenštátských slavností koncem srpna 2024. S největší pravděpodobností tam najdete i nějakou „lahůdku“ v podobě vystoupení na Lázeňském náměstí Rehabilitačního centra Čeladná. ■



5



6



7



8

5, 6: Khatu, bílou ceremoniální šálu, obdržela jako výraz poděkování organizátorka vystoupení v RC Čeladná Blanka Ochmanová z oddělení marketingu. Mezi dalšími obdarovanými byla členka doprovodu souboru.

7: Pro dospělé i děti bylo vystoupení souboru pozoruhodným zážitkem, který si mnoho diváků chtělo uchovat na památku.

8, 9: Všech pět tanců mělo nápaditou a propracovanou choreografii, která nechala vyniknout půvab tanečnic a krásu jejich kostýmů.



9

Kam odpoledne? Pojed'te na výlet!

Andrea Anderle Adamová

Letos jsme nabídku výletů v odpoledních hodinách na četná přání pacientů rozšířili o cestu na náměstí v Čeladné, a to hned třikrát týdně. Není to vlastně výlet v pravém slova smyslu, pokud jde o vzdálenost, ale mezi výlety ho můžeme počítat oprávněně, protože čeladenské náměstí a jeho nejbližší okolí má návštěvníkům co nabídnout. Další letošní novinkou je výlet do výroby svíček Unipar v Rožnově pod Radhoštěm. A už řadu let mají naši pacienti také možnost podívat se služebním minibusem pro sedm osob na Pustevny nebo na vyhlídková místa v okolí Čeladné.

I ROŽNOVSKÝ UNIPAR

Že jste z Moravskoslezského kraje a už jste v Rožnově a na Pustevnách byli několikrát? Troufáme si tvrdit, že tyhle výlety za to přesto stojí. Do rožnovské výroby svíček Unipar se totiž mohou podívat jen předem ohlášené skupiny, přičemž účastníci exkurze se seznámí s unikátní technologií

výroby. Unipar svoje výrobky vyváží do celého světa a nejžádanější z nich si lze také koupit v podnikové prodejně v témže objektu. Více o zážitcích během tohoto výletu se rozepsal kolega Jirka v následujícím článku. A kdybyste chtěli vidět předem, jaké že svíčky se v Rožnově vyrábějí, pusťte si v sobotu naši televizi Ondřejka.

Součástí sobotního vysílání je pětiminutový dokument, který nám z Uniparu laskavě do vysílání poskytl. Ať se máte na co těšit.

I NAŠI PRŮVODCI

Pokud jde o další dva výlety na Pustevny a vyhlídková místa, určitě jste je nikdy neabsolvovali s jedním z našich dvou průvodců.



Náměstí v centru Čeladné má návštěvníkům co nabídnout. Zajímavou kašnu (vpravo), obchody, lékárnu, kavárny se zahrádkami...

Václav Ďatka a Jiří Stejskalík jsou muži, kteří Beskydy milují a mají je prochozené křížem krážem. Kolega Vašek se narodil v čeladenské porodnici (ta byla v dnešním Léčebném domě Storch I), pan Jiří se narodil na Libavé, na samotě v hájovně, v rodině lesníka. Na Severní Moravu přišel z Oderských vrchů. Oba toho v horách prožili spoustu, hodně vědí o nich a také o místních lidech. Žádný výlet s nimi proto není stejný, stále mají z čeho čerpat a o čem vyprávět. Ostatně poprosili jsme je, aby se ve Fontáně sami představili, a tak na dalších stránkách můžete posoudit, jestli výlet s nimi stojí za to. I kdybyste s nimi jeli do míst, která znáte.

I ČELADENSKÉ NÁMĚSTÍ

Na tři kilometry vzdálené náměstí v Čeladné odjíždí služební minibus v úterý, ve středu a ve čtvrtek z areálu rehabilitačního centra pár minut po 13. hodině. Na každé nástěnce najdete přesný jízdní řád. Od Léčebného domu Dr. Storch I odjíždí ještě před budovu Lara a k Polárce. Zpátky do areálu odjíždí zpět zhruba hodinu poté. Hned naproti náměstí je vedle hotelu Yura budova České pošty s bankomatem (na možnost výběru z bankomatu se pacienti často ptají). Na náměstí pak lékárna Agel, prodejna potravin Coop, obchod Rozmarýnka se zdravou výživou, trafika, dva obchody s oděvy, Informační centrum s knihovnou, knihkupectví s papírnictvím, květinářství a dvě kavárny s venkovními zahrádkami – Amici a Zelenkáva. Za prohlédnutí stojí původní zvony z kostela sv. Jana Nepomuckého trvale vystavené uprostřed náměstí, kostel je odtud na dohled. Přes léto je také pěkné posezení na některé z laviček poblíž neobvyklé kašny. Doprava tam i zpět je zdarma, a tak co nestihnete při první návštěvě, můžete si prohlédnout někdy příště.

I VYHLÍDKOVÁ MÍSTA

Tento výlet má atraktivních cílů hned několik. Prvním navštíveným vrcholem je Solárka na



Shora dolů: Zvony z nedalekého kostela sv. Jana Nepomuckého si lze zblízka prohlédnout uprostřed náměstí. Pastvou pro oči je nabídka místního květinářství, vedle hotelu Yura (v pozadí) je pošta s bankomatem. V podloubí najdete kavárenská posezení i obchody. Všechny fotografie náměstí: Milena Vaculová

Ondřejníku, odkud je od kaple sv. Ondřeje dokonalý výhled na Lysou horu, ale také na krajinu v okolí Frýdlantu a Ostravice až po Těšínské Beskydy. Také tato část masivu Ondřejníku prošla kvůli kůrovcové kalamitě před několika lety výraznou proměnou. Svahy se postupně nově zalesňují, ale to zároveň přináší nezvyklé výhledy na okolní hory i cestou dolů. Krásně upravená je vyhlídka od kostela sv. Ignáce z Loyoly na Borové, odkud se sjíždí zpátky do Ostravice k prohlídce Ráje dřevěných soch místního řezbáře Ludka Vančury. Nesmí chybět ani občerstvení v místním Beskydském pivovárku, a zbyde-li čas, tak i návštěva golfového hřiště, odkud je nádherný výhled na protější Lysou horu. Výlet je pohybově nenáročný a cesta minibusem není nijak dlouhá.

CO NOVÉHO NA PUSTEVNÁCH?

V roce 2019 byla otevřena stezka v korunách stromů Valaška. Přes celkovou délku 600 metrů není pohyb po ní obtížný, náročnější je pouze krátký výstup k jejímu vstupu. V tomto ale mají účastníci výletu výhodu, protože díky dobrým kontaktům našich průvodců může minibus zaparkovat v bezprostřední blízkosti nástupní cesty. Výhled z vrcholu Valašky je nádherný a adrenalin lze zažít při procházce po sedmi-metrovém skleněném chodníku na jejím vrcholu. Oblékněte se ale dobře, protože na Valašce skoro stále hodně fouká.

Dvě útulny, Libušín a Maměnku, postavila na Pustevnách na zakázku Pohorské jednoty vsetínská stavební kancelář Michala Urbánka, jehož tehdejší zaměstnanec, slovenský architekt Dušan Jurkovič, je projektoval ve slohu tzv. lidové secese. Je známo, že architektonické prvky exteriérů použil z lidových staveb řady valašských, ale i kysuckých vesnic. Zpřístupněny byly v roce 1899. Obnovu Libušína po ničivém požáru v roce 2014 sledoval a podporoval bez

nadsázky celý národ, a tak občerstvení v nádherně vyzdobené restauraci nemůže v programu výletu chybět. Interiéry získaly barevnou podobu z roku 1925, kdy je vymaloval akademický malíř Karel Štapfer podle kreseb zbojníků Ondráše, Juráše, portáše Stavinohy a boha Radegasta od Mikoláše Alše. A rekonstrukce ve stejném duchu se dočkala i Maměnka.

I BESKYDSKÉ NEBE

Další částí programu tohoto výletu je při dostatku času (především za dlouhých letních dnů) přejezd z Pusteven nad Frenštát pod Radhoštěm na Horečky. Ocitnete se v těsné blízkosti skokanského můstku, na kterém začala slavná cesta našeho skokana na lyžích a frenštátského rodáka Jiřího Rašky. Přesně řečeno, Horečky leží na katastru Trojanovic, a tak se místní špičkují, že lyžaři skáčou z Trojanovic do Frenštátu. Výletníci se hlavně podívají na krátkou naučnou stezku o ptácích s názvem Beskydské nebe a mohou se například vyfotit v maketě orlího hnízda. Na Horečky se dá podle okolností zajet i v rámci výletu do Rožnova.

I NA LYSOU UŽ NEMŮŽEME

Pacienti, kteří k nám jezdí opakovaně po mnoho let, vzpomínají na bezpochyby nejoblíbenější výlet na Lysou horu. Často se proto setkávám s otázkou, proč na Lysou horu už nejezdíme. A tak pro všechny tazatele připojuji vysvětlení. Tento výlet jsme pacientům nabízeli až do jara roku 2019, kdy nám vypršela platnost povolení výjimky ke vjezdu služebního minibusu pro osm osob do vrcholových oblastí Lysé hory po neveřejné komunikaci (jednou týdně od jara do podzimu). O povolení jsme museli znovu žádat Agenturu ochrany přírody a krajiny a regionální pracoviště Správy chráněné krajinné oblasti Beskydy v Rožnově pod Radhoštěm. Výjimka nám byla zamítnuta, z tehdejšího odůvodnění cituji: „Agentura se zabývala otázkou,

zda činnost, pro kterou je požadována výjimka, je veřejným zájmem a zda tento převažuje nad zájmem ochrany přírody a krajiny. Dospěla k názoru, že zájezd skupiny osob, sice zdravotně postižených, ale přece jen malé skupiny, motorovým vozidlem na vrchol Lysé hory za okolností, kdy by měl být prolomen zákonný (ochranný) zákaz vjezdu do území vysokých přírodních hodnot, veřejným zájmem není. Jedná se o typický příklad zájmu soukromého či skupinového.“ Toto rozhodnutí jsme se pokusili zvrátit podáním odvolání přímo k Ministerstvu životního prostředí ČR. V odvolání jsme mimo jiné poukazovali na to, že „výlet byl vždy především povzbuzením a motivací k další léčbě pro ty, kteří tam mnohokrát vyšli po svých, ale teď nemůžou. Vůbec nejde o míru postižení. Pro mnohé byl takový výlet první, případně poslední. Citově spjatý s místem, které osobně zná či znal. Mnozí předtím chodili nahoru, a nyní nemohou... Mnoho z těchto lidí se po absolvování léčby mohlo vrátit do práce, ke svému společenskému uplatnění, nebo se přinejmenším zapojili do normálního života v domácím prostředí. A proto se žadatel domnívá, že nelze tuto okolnost vyloučit z veřejného zájmu“. Neuspěli jsme, a proto už na Lysou horu pacienty nevozíme. Nebudte ovšem smutní, přečtěte si na dalších stránkách, co o jiných krásných místech říkají naši průvodci. A pojedte na výlet!

I JAK SE PŘIHLÁSIT?

Na všechny výlety se můžete přihlásit nejpozději den předem u staniční sestry Vašeho oddělení (s výjimkou dopravy na náměstí v Čeladné, která funguje pravidelně podle jízdního řádu). Výlety organizačně zajišťují Ing. B. Ochmanová a Bc. L. Mohwinkel v kanceláři v 1. patře vily Běla (ředitelství RC Čeladná), vnitřní linka 292 (552 533 292), nebo v pokladně LD Dr. Storch I každé úterý a čtvrtky dopoledne, linka 249 (552 533 249). ■

Václav Ďatka:

„Turistika v Beskydech je moje srdcová záležitost“

Příležitost jezdit na výlety s pacienty Rehabilitačního centra Čeladná jsem dostal před několika lety, když jsme s paní Adamovou domlouvali moji výstavu fotografií v Galerii Lara. Zrovna hledali nového průvodce a ta nabídka mě zaujala. Kromě fotografování mám rád turistiku, hory, cestování a práci se dřevem. Zajímám se o historii míst a turistických chat tady u nás. Turistika v Beskydech je moje srdcová záležitost.

Každý výlet je jedinečný. Nejoblíbenější mezi pacienty byl v minulých letech výjezd na Lysou horu. Jezdí se s pacienty na Pustevny, do Rožnova pod Radhoštěm do výroby svíček, nebo vyhlídkový okruh – Ondřejník, Borová. V minulosti se nabízel také nedělní výlet do rožnovského skanzenu do Dřevěného městečka.

V rámci jednoho výletu na Lysou horu jsem měl to štěstí, že ve skupině pacientů byla také naše horolezkyně Dina Štěrbová. Bylo to velice milé setkání a paní Štěrbová byla ochotná nám povyprávět spoustu zážitků ze svých expedic.

Pacienti, kteří se mnou pojedou na výlet, se nemusí bát, na výletech tak stručný nejsem. :-)

Václav Ďatka a jeho manželka Karolína toho o Beskydech vědí hodně. Karolína pracuje v Turistickém informačním centru ve Frenštátě pod Radhoštěm a oba jsou náruživými turisty. Fotografie nahoře je z jejich zimního výšlapu na Lysou horu, dole je Václavův snímek ze stezky Valaška na Pustevnách, kam se mohou podívat také naši pohyblivější pacienti.



Jiří Stejskalík:

„Nejvíce mi vyhovují naše krásné Beskydy“

Vážení čtenáři, příznivci časopisu Čeladenská fontána, vážení přátelé,

píšu tento příspěvek v Rehabilitačním centru Čeladná, na mém oblíbeném místě, kterému já říkám „náměstí nebeského klidu“. Je to skvělé místo před kavárnou Lara, s úchvatnými pohledy na krásu okolních hor, místo pro odpočinek, klidový prostor pro setkávání s přáteli, ideální místo pro rehabilitaci těla i duše. Díky mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a také díky výborné rehabilitační péči je toto centrum žádaným zdravotnickým zařízením.

Nejsou to klasické lázně s kolonádami, vodotrysky, s korzujícími pacienty a s VIP hosty. Je to speciální léčebný resort zaměřený na pacienty, kteří zde rehabilitují po často náročných operacích pohybových ústrojí.

Já jsem vášnivý turista, téměř každou neděli přejdu kopec z Palkovic přes Ondřejník do Kunčic

pod Ondřejníkem, abych se zde občerstvil a odpočinul si. Nohy mně zatím díkybohu slouží, může se ale stát, že jednou budu tuto osvědčenou rehabilitační službu sám potřebovat. Mám prošlapanou celou republiku včetně Slovenska a také mnoho evropských zemí. Jako dlouholetý člen Klubu českých turistů mám k turistice a cestovnímu ruchu blízko.

Spousty zážitků a vzpomínek z turistických vandrů a horských túr, to je moje turistická databáze. Za všechny mohu zmínit nezapomenutelné zážitky z dlouhé cesty pěšky z jihočeské Blatné až do Bruselu, kterou jsem podnikl v roce 2009 spolu se studenty pražských vysokých škol a aktivními členy KČT. Úžasné putování ve stopách rytíře Lva z Rožmitálu, který v 15. století procestoval s družinou a s královským poselstvím západní Evropu z pověření krále Jiřího z Poděbrad. Naše dlouhá cesta se uskutečnila v době českého předsednictví v Evropské unii. Akce se

konala pod záštitou Evropské asociace turistických klubů, pod patronátem Jihočeského kraje a také s pomocí spřátelených zahraničních turistických klubů. Při tomto zajímavém putování jsme mimo jiné navštívili několik lázeňských městeček v Německu a v Belgii. Zejména v německé oblasti, která patřila v 16. století Koruně české – českému království, jsme byli vítáni velmi srdečně. Starostové a hlavně kronikáři měst, jimiž jsme procházeli, nám četli z dobových kronik z časů vlády Koruny české. Všude bylo hezky, lázně a rehabilitační zařízení s pohostinnou příjemnou atmosférou. To by bylo vyprávění na několik večerů.

Na svých cestách také často zájždím do lázní u nás i v zahraničí. Myslím si, že za těch čtyřicet let už mohu srovnávat, zejména pokud jde o pobytovou pohodu, klidovou zónu, architekturu, parkovou krajinotvorbu. Naše centrum nelze srovnávat s klasickými velkými lázněmi, je to malý léčebný ústav, přesto je zde patrná snaha vytvořit na relativně malém prostoru maximum možného.

Ted' k stáru mi nejvíce vyhovují naše krásné Beskydy a také zádumčivé Jeseníky. Turistika je projevem svobody pohybu a přirozené touhy lidí poznávat okolní svět. Naše země je malá, ale oplývá nespočtem zajímavostí a pozoruhodností. Jen odbočíte z dálnice kterýmkoliv směrem a hned se nacházíte v krásné přírodě. Bez mála každou náves zdobí barokní kaple či kostel. Zámky jsou u nás



rozesety po pár kilometrech, staré obchodní cesty stále hlídají kdysi nedobytné hrady. Od západočeských lázní až po moje zamilované Beskydy, všude nacházíme spoustu zajímavostí.

Ohromné kulturní bohatství, které se nám dochovalo, láká do Česka každoročně velké množství zahraničních turistů.

Téměř každý týden v neděli (a někdy i přes týden) chodím na svoje oblíbené vandry. Na Lysou horu, kde jsem spolu s kamarády budoval Bezručovou chatu, na Radhošť nebo z Frýdlantu přes Ondřejník do Kunčic pod Ondřejníkem. Jak jsem se již zmínil, přestávku a odpočinek si udělám poté, co seběhnu ze Skalky do Kunčic do kavárny Lara v rehabilitačním centru. Těším se, je zde klid a pohoda, dobré kávičko a dobroty z místní cukrárny. Po túře prima odpočinek, rehabilitace těla i duše.

V souvislosti s rehabilitačním centrem se mi naskytla pro mne lákavá nabídka. Už ani nevím, jak se to přihodilo, ale dostal jsem možnost dělat průvodce po zajímavých lokalitách v našem kraji. Neobvyklá činnost, ona je to vlastně spíše zábava než práce. Jezdíme spolu s kolegou střídavě na krásná místa v našem okolí, ukazujeme pacientům přírodní i historické pozoruhodnosti, navštěvujeme neobvyklé lokality. Je zde toho spousta k vidění a k poznání. Zejména lidé ze vzdálenějších míst v republice jsou překvapení, kolik je v našem kraji krásy. Často to jsou jedinečné ukázky, rarity, které nikde jinde nejsou. Zdejší lidé jsou velmi šikovní, vynalézaví, sám jsem někdy překvapený, co všechno je zde k vidění.

Ještě donedávna jsem například nevěděl, že v Rožnově pod Radhoštěm existuje světoznámá firma, která se zabývá ruční výrobou svícňů a svíček. Své produkty dodává do luxusních hotelů po celé Evropě, do Ameriky nebo do Dubaje. Spolupracuje s českým křišťálem, výrobky posílá na



Jiří Stejskalík v Alpách při jeho nedávném treku v srpnu 2023.

zaoceánské lodě, zajišťuje kompletní vybavení na různé slavnostní bankety atd. Rožnov je velmi pozoruhodná destinace. Kromě skanzenu a krásného valašského zábavného rezortu zde najdete například výstavu a prodejnu „Svět kamenů“ s největší nabídkou vzácných nerostů ve střední Evropě. Akvamaríny, růžence, ametysty a spousty dalších krásných kamenů, náhrdelníky, náramky, zvonkohry a jiné. To všechno je k vidění ve výstavní galerii a také ke koupi na místě v prodejně.

Z Rožnova pod Radhoštěm jezdíme s našimi pacienty na Pustevny na prohlídku valašské lidové architektury. Po devastujícím požáru v roce 2014 byl objekt Libušína kompletně obnoven. Každý, kdo tento architektonický skvost navštíví, je ohromen. Stavba včetně restaurace byla pod dozorem památkářů obnovena do původní podoby. Je to zážitek pro všechny, kdož zdejší zdobnou restauraci navštíví.

Na tomto místě nemohu všechny zajímavosti vypsát. Na závěr se jen zmíním o tom, co tento líbezný kraj charakterizuje nejlépe. Nahlédnete-li do turistické mapy, nemohou vám uniknout názvy a pojmenování kopců, dolin, ráztek, potoků a potůčků. Často to jsou jména původních obyvatel, vlastníků parcel, kteří se k tomu místu nějak vážou. Někdy jsou to názvy veselé, například Dobrotivé, Mlsné, V lůžku, U chlívů, Maměnka apod. Jindy to jsou názvy zdvořilé, poetické, třeba Horečky, Hůrky, Jabloní, Borsučí a podobně. Je to

milé, charakterizuje to náš krásný zpěvný kraj.

Naše výlety do okolí často končíme nad Frenštátem pod Radhoštěm, kde je lokalita Horečky, ikonické místo s kapličkou, odkud je nádherný výhled na Velký Javorník. Často se zde konají svatební obřady a rodinné slavnosti. Je zde také naučná stezka v korunách stromů a též slavný Raškův skokanský můstek.

Milí pacienti, přátelé, budeme moc rádi, když přijmete pozvání ke společné vyjízdce za poznáním našeho kraje, těšíme se na vás. ■

Co na sebe neprozradili?

Václav Ďatka například to, že spolu s manželkou v minulých letech úspěšně dokončili extrémní závod Beskydská sedmička. Fotografuje výborně. V Galerii Lara měl již dvě výstavy – v roce 2017 (*Fotografie z Mongolska*) a 2019 (*Fotografie z cest*). Vernisáž „mongolské“ výstavy hudebně doprovodili jeho kamarádi a na reportáž z ní se můžete podívat na našem kanále YouTube.

Jiří Stejskalík byl hlavním organizátorem a stavitelem nové Bezručovy chaty na Lysé hoře a pomáhal při záchraně historické turistické chaty Prašivá. Věnuje se také vzdělávacím projektům a environmentálním programům, od roku 2017 je organizačním pracovníkem projektu *Společně na Lysou*, díky kterému děti poznávají přírodu, beskydskou krajinu a získávají vztah k turistice.



Nahoře: V září 2023 se uskutečnil jeden z letošních výletů do Rožnova pod Radhoštěm se zastávkou na naučné stezce Beskydské nebe na zpáteční cestě. Průvodce zajede s minibusem až k vyhlášenému skokanskému můstku Jiřího Rašky. Dřevěná stezka je vidět v pozadí a projít ji není nijak fyzicky náročné. Na stezce se dozvíte mnoho zajímavostí o ptácích v oblasti Beskyd.

Dole: Přímo na stezce se můžete ocitnout v maketě hnízda orla skalního, jak se to stalo k obveselení „účastnic zájezdu“ kolegovi Jiřímu Matýskovi při výletě, o němž píše na další straně. O svoje zážitky se též podělila Hanka Václavíková (druhá zprava).



Jiří Matýsek:

Výlet do výroby svíček

aneb Když nechcete trávit dny jen v pokoji

V Rehabilitačním centru Čeladná se místní mikrobusem využívá především pro dopravu klientů mezi LD Polárka a areálem centra. Už před pár lety se s ním v odpoledních hodinách začalo jezdit s klienty i na různé vyhlídky a vrcholy hor v okolí. Když jsme ještě měli povolení k výjezdu na Lysou horu, nemálo našich pacientů vyjelo i tam, na místa, kam by se ve svém zdravotním stavu jen těžko podívali. Nebyl to však jediný výlet. Jezdilo se (a stále se jezdí) také na Pustevny, ale třeba i do Rožnova pod Radhoštěm do zdejší výroby svíček, Světa kamenů a Rožnovského pivovaru.

NEVADÍ, ANI KDYŽ PRŠÍ

Před nedávnem jsem se jednoho výletu zúčastnil i já. Byl výjimečný tím, že na něj vyrazilo hned několik zaměstnanců RC. Nevím, jak to vlastně původně bylo, jel jsem totiž jako náhradník. Ten den pršelo a nevypadalo to, že by se do odpoledne mělo něco změnit. V případě výletu na Pustevny a stezku Valaška by se výlet nekonal, ale do svíčkárny? Tam se přece může jet za každého počasí.

Krátce před čtrnáctou hodinou jsem spolu s kolegyněmi Hankou, Svaťou a Janou nastupoval do přistaveného automobilu. Náš průvodce Václav Ďatka už naložil naše spoluvýletnice z řad pacientů a pak jsme se ještě vydali pro naši kolegyni Yvon z LD Polárka.

SKVĚLÝ PRŮVODCE VAŠEK

Ač stále pršelo, v busu vládla dobrá atmosféra. Pan Václav

totiž jako znalec okolí začal svůj výklad a barvitě popisoval všechny kopce, přestože jsme je v tu dobu vlastně ani nemohli přes oblaka vidět. Výhodou bylo také to, že ve výbavě vozu je i přenosná reprobedýnka se vstupem na mikrofon. Díky němu bylo vše krásně slyšet, člověk si připadal jako na skutečném poznávacím zájezdu.

Zanedlouho jsme zastavili v Trojanovicích u ateliéru a prodejny galerie sochaře a designéra Pavla Cupáka. K vidění jsou zde drobné plastiky i velké exteriérové sochy, kresby a malby, originální dřevěný nábytek (jídelní i konferenční stoly, židle a komody), bytové doplňky (hodiny, designové dubové vázy) a dekorace značky Cupakdesign.

UNIPAR VONÍ VOSKEM

Když jsme pak opět nastupovali do mikrobuse, déšť již slábl. Naše cesta teď vedla do Rožnova pod Radhoštěm. Vstoupili jsme do sídla firmy Unipar, která vyrábí svíčky roztodivných tvarů, barev, a dokonce i vůní. Své výrobky vyváží do celého světa, dostaly se i na dvory různých královských rodů.

U vstupních dveří nás samosebou zaujala i firemní prodejna, v ní však prohlídka končí, museli jsme tedy vyčkat a nejprve se seznámit s výrobou. Trasa vede i do patra. Nebudu vše příliš popisovat, abych zájemce nepřipravil o moment překvapení.

A proč vlastně na tento výlet vyrazily rehabky z RC? No, důvod je jediný. Majitelem továrny je náš bývalý pacient. A my jsme tímto

zájezdem splnili svůj slib, že ho v jeho království jednou navštívíme. Slib jsme tedy dodrželi, i když nám to trochu trvalo. Po prohlídce výroby jsme se přesunuli do firemní prodejny, kde si každý mohl zakoupit svíčky dle svého vkusu. A když jsme vyšli ven, světe, div se, již nepršelo.

VE SVĚTĚ KAMENŮ JSTE JAKO VE SNU

Jede se dále. Dalším cílem je nedaleký Svět kamenů. Na velké ploše najdete takové množství nerostů a polodrahokamů, že se vám o nich bude i zdát. Mnoho z nich je k zakoupení, najdete zde i různé náhrdelníky a náramky. Určitě si vyberete, protože na tomto místě najdete největší výběr tromlovaných kamenů ve střední Evropě. Pravost je zaručena, protože Svět kamenů má vlastní výrobu a nakupuje kameny přímo v místech jejich těžby po celém světě. I kdybyste si nechtěli koupit nic na památku, návštěva stojí za to, protože přímo v prodejně jsou vystaveny unikátní kameny a jejich velké drůzy.

ROŽNOVSKÝ PIVOVAR NELZE VYNECHAT

Protože náš výlet trvá už několik hodin, hodilo by se nějaké malé občerstvení. I na to se vždy myslí, a proto vyrážíme do Rožnovského pivovaru. Jeho součástí je i čokoládovna, a tak si zde dáváme místní pivní speciály a čokoládové zákusky. Během posezení se plánuje další cesta. Po dešti už zůstávají stopy na cestě a chodnících,

a protože je ještě světlo, vyváží nás bus až na Horečky, k naučné stezce Beskydské nebe. Protože zde pan Václav provází také školáky, máme prohlídku i s výkladem. Pak již míříme zpět do areálu RC.

I JAK SE PŘIHLÁSIT?

Za sebe mohu tento výlet (a nejen ten) všem zájemcům mezi pacienty doporučit. Je vhodný opravdu pro každého. Absolvovat se dá za každého počasí. A i když jste třeba místní nebo pocházíte z blízkého okolí, díky našim průvodcům se můžete dozvědět i něco, co jste dost možná doposud o horách a kopcích okolo ani nevěděli.

Více informací o pořádaných výletech se dozvíte na letáčích na infonástěnkách na vašem oddělení, ve vysílání našeho televizního infokanálu, na vnitřní telefonní lince marketingového oddělení č. 292 u Ing. Blanky Ochmanové a Bc. Lucie Mohwinkel nebo v pokladně LD Dr. Stroch I každé úterý a čtvrtek dopoledne (telefon č. 249). ■

Hana Václavíková: Pacienti a zaměstnanci Rehabilitačního centra Čeladná podnikli výlet do svíčkárny Unipar v Rožnově pod Radhoštěm. Unipar je rodinná firma, která více než třicet let vyrábí svíčky prémiové kvality. Vyvážejí do Anglie, Španělska, Dubaje, Ameriky. Jejich svíčky najdeme v palácích, hotelech, na svatebních stolech, ve firmách, zaměřují se i na svíčky s osobní tematikou. Prohlédli jsme si formou exkurze s výkladem výrobu svíček, jejich barvení a potisk. V 1. patře na nás čekala galerie svíček a tam se všem tájil dech.

Z kouzelného světa svíček jsme zamířili do rožnovského pivovárku, a jak je vidět, dobrá nálada nechyběla nikomu. Na závěr výletu jsme se prošli po naučné stezce na Horečkách. Jirka Matýsek si vyzkoušel hnízdo orla skalního za asistence ženské posádky a po celou dobu našeho výletu nechyběl průvodce, který měl zajímavý výklad ke všemu, co bylo k vidění.

Už se těšíme na další společnou akci. ■



PROMĚNY

V Galerii Lara začíná 20. října 2023 výstava obrazů Ludmily Janech Sojkové

Andrea Anderle Adamová

Většina výstav v Galerii Lara Rehabilitačního centra Čeladná má jeden společný rys. Tím je skutečnost, že vystavující nemají klasické výtvarné vzdělání a tvořit začínají až během života, z vnitřní potřeby a pro svou vlastní radost. Zpravidla proto nějakou dobu trvá, než pocítí touhu a naberou odvalu svoje díla vystavit a zjistit, jak je vnímají další lidé mimo okruh jejich nejbližších.

Hlavní část Galerie Lara tvoří pouze úzká, delší „chodba“, kterou jsme opatřili profesionálním výstavním systémem a osvětlením. Impozantní zjev budovy Apartmánového domu Lara a uspořádání přízemních prostor s kavárnou a wellness centrem je ale natolik unikátní, že nejednoho vystavujícího maně napadlo, zda je jeho dílo pro takové místo dost dobré.

I AUTORSKÝ OTISK

Podle mých dlouholetých zkušeností se nikdo nemusí bát u nás vystavovat. Rozhodně ne kvůli úzkému prostoru. Naopak. Naše galerie disponuje kouzlem, kterým je schopnost zavést diváka jakoby přímo na soukromou návštěvu k autorovi či autorce. A nevádí ani, pokud jsou formáty obrazů větší a nemůžete zaujmout větší odstup. Každé dílo nese v sobě energii toho, kdo je vytvořil, a to platí jak pro obrazy, tak pro fotografie. Ten autorský „otisk“ pak můžete v galerii vnímat slabě či silněji podle toho, jak se vám vystavená díla „líbí“, případně jak korespondují s vaším momentálním nastavením, náladou či vkusem. Ostatně právě kvůli tomuto fenoménu galerie navštěvujeme. Zřídka ale máme možnost přijít na pár metrech až k autorovi „domů“. Tak důvěrné poznání a vtažení umožňuje jenom Lara.



Ludmila Janech Sojková: Poruba

I DĚVČE ZE MLEJNA

Jistě tomu nebude jinak ani na výstavě s názvem *Proměny* autorky Ludmily Janech Sojkové, která začíná v těchto dnech. Tato výtvarnice je také jednou z dam, které u nás již vystavovaly a před časem jsem je nazvala „děvčaty ze Mlejna“. I paní Ludmila nabírala totiž své výtvarné vzdělávání mimo jiné v ostravském Ateliéru Mlejn. Na výstavě představí také svého 14letého vnuka Matěje Lonského, a tak si určitě nenechte tento zážitek ujít. Galerie Lara je otevřena denně od 9 do 20.30 hodin, Ludmila Janech Sojková

zde bude vystavovat od 20. října do 29. listopadu 2023.

Jako pozvánku k návštěvě Galerie Lara můžete brát i následující rozhovor s předchozí vystavovatelkou (do 18. října 2023) Romanou Večeřovou z Havířova. Její sebezpýtlivý zkoumání vlastních autorských možností v souvislosti s odvahou vystavovat veřejně mě zaujalo natolik, že jsem jí položila několik otázek. V jejím případě to bylo totiž poprvé za dobu trvání galerie, kdy se jeden z vystavovaných obrazů ocitl zároveň na obálce právě vycházející knihy. A to byl mimořádný důvod k rozhovoru. ►

Jsem jen já, barvy a plátno,

říká amatérská výtvarnice Romana Večeřová

Andrea Anderle Adamová

I když měla výstavní termín rezervovaný dlouho předem, osobně jsme se setkaly až ve druhé polovině srpna, kdy si přijela prohlédnout prostory galerie. Promýšlela, které obrazy k nám přiveze, a to je nejlepší udělat přímo na místě. Přitom se mi svěřila, že dlouho váhala, než se odhodlala k výstavě u nás, přestože to nebyla zdaleka její první prezentace na veřejnosti.

Paní Romano, jak jste se dozvěděla o možnosti vystavovat v Galerii Lara?

O této možnosti jsem se dozvěděla díky společnému vystavování obrazů s malířkou, která Vás zná. Petra Nytrová Gallová u vás už vystavovala.

Prozradíte, jaké je Vaše zaměstnání, čím se živíte?

Pracuji jako asistentka majitele stavební firmy v Havířově.

Co Vás přivedlo k malování?

Moje babička nádherně malovala a kreslila, ale tvořila vždy jen do šuplíku. Když jsem u ní jako dítě trávil čas, často jsme si spolu kreslili. Vždy mne velmi povzbuzovala, protože viděla, že to miluji. Na základní škole jsem ale neměla příliš štěstí na učitelku výtvarné výchovy. Ta mou práci neustále kritizovala, shazovala a dávala mi špatné známky. Postupně mne přesvědčila, že jsem úplně k ničemu, a já se přestala snažit s tím, že mi to nejde. Malování a kreslení mne ale stále fascinovalo – hlavně tvorba ruských malířů 19. století, jako byli Šiškin a Ajvazovskij. V dospělosti jsem vždy ve chvílích

úplného klidu a štěstí brala instinktivně do ruky tužku, pastelky nebo uhel a kreslila jsem si.

Pak jsem jednou na YouTube narazila na malování technikou Boba Rosse a fascinovaně jsem sledovala jeho dostupná videa. (Poznámka redakce: Robert Norman Ross byl americký malíř, učitel umění a televizní moderátor vlastního pořadu *The Joy of Painting* – *Radost z malování*.) Oheň

touhy ve mně znovu vzplál naplno. Přihlásila jsem se na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou, který sliboval právě odstranění bloků a strachu – ten jsem měla opravdu obrovský... A po dvoudenním kurzu jsem nevěřila vlastním očím a tomu, čeho jsem schopna. Přiznám se, že jsem brečela štěstím, a začala jsem svou vlastní cestu učení se od začátku. Průběžně studuji on-line u ruských malířů,



Romana Večeřová: Zátiší na podzim

jako jsou Olga Bazanová, Naděžda Iľina a Igor Sacharov. Cesta tvorby je pro mne stejná jako cesta životem, stále se učím...

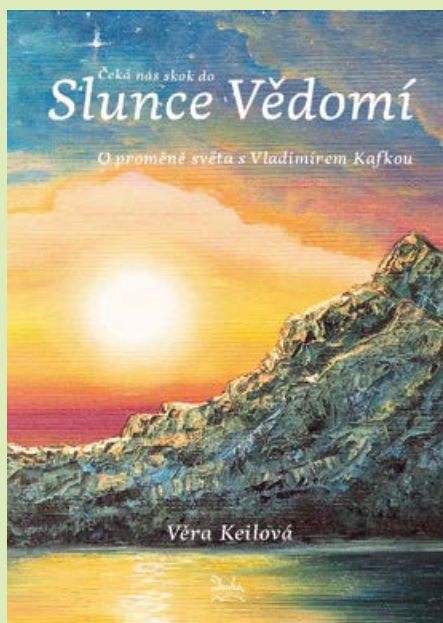
Jeden z Vašich obrazů se nedávno ocitl na pultech knižních obchodů, a to na přebalu knihy Věry Keilové, nezávislé novinářky, spisovatelky a také redaktorky časopisu Meduňka. Půjde o soubor jejích rozhovorů s akademickým malířem, spisovatelem a léčitelům Vladimírem Kafkou, které s ním vedla v letech 2009–2012. Publikace má název Čeká nás skok do Slunce Vědomí. Jakou cestou se váš obraz na její obálku dostal?

To je zajímavý příběh synchronicity. Minulý rok jsem se zúčastnila vzdělávacího retreatu s MUDr. Honzou Vojáčkem na Rhodosu. (Poznámka redakce: Slovo „retreat“ je z angličtiny a jeho původní význam znamená vzdálit se nebo také místo v ústraní, které slouží k odpočinku. V posledních letech se tento výraz používá pro kurzy osobního rozvoje, které se zaměřují na sebepoznání a sebereflexi, „návrat k sobě“.)

Čeká nás skok do Slunce Vědomí – O proměně světa s Vladimírem Kafkou

Věra Keilová

Svět se mění přímo před našima očima a ať se nám to líbí, nebo ne, přináší to změnu také do našich životů. Jak říkal akademický malíř, duchovní průvodce a „léčitel“ Vladimír Kafka, všichni jsme se do této přelomové doby narodili na vlastní přání, a právě teď máme jedinečnou možnost zbavit se starých zranění, traumat a závislostí a projít „uchem jehly“ do času Slunce Vědomí. Autorka byla jeho žačkou v letech 2010–2012, kdy zaznamenala Vladimírovu jedinečnou výpověď o cyklickém vývoji lidstva a o tom, jak se díky duchovnímu poznání nyní můžeme uzdravit na těle i na duši.



Jan Vojáček v té době dokončoval svou třetí knihu *Cesta nemoci*, a když se dozvěděl můj životní příběh, požádal mě, abych ho napsala do jeho knihy. Za tím účelem mě seznámil s paní redaktorkou Keilovou, s jejíž pomocí jsem vše vyprávěla a upravovala tak, abych sdělila to hlavní na pár stranách. Když paní Věra slyšela můj příběh, začaly jsme si povídat mnohem více a mnohem hlouběji a staly se z nás postupně kamarádky. A když zjistila, že maluji, a viděla mou tvorbu, požádala mne nejprve o jeden obraz na obálku Meduňky. A pak mne oslovila s nabídkou, abych namalovala obraz na přebal

jejích rozhovorů s Vladimírem Kafkou. Byla to pro mě obrovská čest a závazek, protože pan Kafka byl sám povoláním akademický malíř, a já jsem pouhý laik a samouk. Ale dala jsem do toho celé své srdce, protože pan Kafka i paní Keilová jsou pro mě velmi výjimečné bytosti.

Při našem setkání jste mi řekla, že jste hodně promýšlela název své výstavy. Nakonec jste zvolila *Světlo pozornosti*. Líbí se mi představa, že jakoby osvětlujeme svou pozorností to, na co se díváme. Na vašich obrazech je patrné, že se světlem hodně pracujete. Platí to ale přeneseně také o našich myšlenkách. Dodáváme energii tomu, na co myslíme – a pak se podle toho také cítíme. Stává se Vám při malování, že se dostanete do „flow“ – plynutí, při kterém nemyslíte na nic, jen prostě tvoříte?

Tak tento stav flow je pro mě naprosto základním prožitkem, když začnu malovat nebo kreslit. Dostanu se do něj ihned a mám naopak potíže z něj vystoupit do reálného světa. Nejím, nepiju, nevnímám své tělo. Jsem jen já, barvy a plátno. Opravdu to miluji. A jsem ráda, že je to pro mne cesta na celý život. ■

Novinky v TV Ondřejka: naše videografie je bohatší hned o tři snímky

David Věžník



První verzi vysílání programu s názvem Televize Ondřejka jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechen televizní materiál začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále www.youtube.com/rehabilitacnicentrum. Nyní má vysílání TV Ondřejka čtyři různé

tematicky zaměřené programové bloky. Každý trvá bezmála tři hodiny a opakuje se 24 hodin v různé dny. Na internetu máme trvale zveřejněno celkem 189 videí. V blocích TV Ondřejka je jejich počet nižší, protože neaktuální snímky (například pozvánky na výstavy v Galerii Lara) z programu vysílání po ukončení akcí vyřazujeme. V této pravidelné rubrice představujeme nové přírůstky ve videografii i další změny ve vysílání.

I Trojice videí připravena, pohodlně se usad'te

Pro někoho je léto časem odpočinku a dovolených, my ve střížně jsme ale pilně pracovali. A díky tomu jsme dokončili všechny tři snímky, o jejichž výrobě jsme psali v minulém a předminulém čísle. Zajímavostí je, že každé z nich mapuje jednu z oblastí, které se snažíme dlouhodobě pokrývat v rámci marketingové komunikace. Na které kousky tedy můžete na našich sítích a kanálech narazit?

Honza Neuwirth úspěšně přetočil rozhovor s vedoucí wellness služeb Dobroslavou Havránkovou, natočil pár chybějících záběrů a svou zručnou rukou sestříhal video s názvem Když tělo volá SOS, je tady SIS. Dvouminutový klip je přírůstkem do množiny snímků představujících to, co tvoří gró rehabilitačního centra, tedy práci našich zdravotnic a zdravotníků a jejich vybavení. Seznámíte se v něm s elektroléčebným přístrojem zvaným **Super Inductive System (SIS)**. Zjistíte, při jakých obtížích se terapie siskou používá, jak probíhá a jak se na ni můžete objednat.

Jirka Matýsek se během uplynulých měsíců hned několikrát vypravil do naší cukrárny. Objektívem sledoval šikovné ruce Mistryň Vlasty Běčákové, Petry Michnové a Lucie Timkové i to, co v jejich „království“ vzniká. A tak se zrodil další snímek, který prezentuje místa a činnosti, jimiž se naše rehabilitační centrum odlišuje od jiných. Je pojmenovaný poeticky **Sladký život v Rehabilitačním centru Čeladná**. Než se na něj ovšem podíváte, dovolujeme si přidat jedno upozornění: tyto dvě minuty vyvolávají neodolatelnou chuť na zákusky! Před sledováním si proto zajistěte volný průchod do kavárny Lara, restaurace U Sestřiček nebo do jídelny v LD Storch, kde se dají pořídit, abyste tuto chuť mohli hned ukojit. :-)

A moje maličkost se probírala bezmála třemi hodinami materiálu, který jsme s Jirkou pořídili v průběhu

letošního Otevření sezóny (natačeli jsme na dva telefony umístěné na stabilizátorech a jednu kameru na stativu), a vybrala z nich to nej. A že toho bylo! ▼

PROGRAM VYSÍLÁNÍ TV ONDŘEJKA

Jednotlivé pořady v každém programovém bloku se opakují ve stejném pořadí 24 hodin.

1. programový blok (modrý; neděle, středa)

KDO JSME A CO DĚLÁME?

Krátké dokumenty o RC a práci zdravotníků

Ukázky léčby a procedur

Důvěrné hovory: rozhovory se známými osobnostmi, našimi klienty; pozvánky

2. programový blok (červený; pondělí, čtvrtek) CO JEŠTĚ DĚLÁME?

Zajímavosti z našeho centra

Nabídky pro volný čas, pozvánky a reportáže

3. programový blok (zelený; úterý, pátek) KDE SE NACHÁZÍTE?

Z historie i současnosti regionu

Zajímavosti o Čeladné a okolních obcích

Osobnosti, události, pozvánky

4. programový blok (fialový; sobota) CO SE U NÁS DĚLO A DĚJE?

Pozvánky na kulturní akce

Co stojí za to připomenout

aneb To nejlepší z filmového archivu RC

Programy TV Ondřejka a Info kanál lze sledovat pod čísly 1 a 2 v televizích v pokojích léčebných domů v hlavním areálu rehabilitačního centra a v LD Polárka.

FOTOVOLTAIKA POMÁHÁ I NÁM

Tomáš Bajgar

V loňském roce, v době vysokých cen elektřiny, jsme se rozhodli využít dotace k instalaci fotovoltaických elektráren (dále FVE) na objekty v RC Čeladná. Instalace je rozdělena na dvě části – hlavní areál (budovy Ondřejka, May a kuchyně, Storch) a léčebný dům Polárka.

V hlavním areálu máme instalované panely s celkovým výkonem 99,9 kWp a na Polárce 16 kWp.

(Poznámka redakce: kWp je zkratkou anglického výrazu kilowatt-peak a je to jednotka označující nominální výkon fotovoltaického panelu, popřípadě celé elektrárny. kWp poskytuje údaj o velikosti výkonu, který panel podává za přesně specifikovaných podmínek. Skutečný výkon však bývá menší, protože klimatické podmínky nezaručují po celou dobu dne plný sluneční svit. Ten bývá většinou kolem poledne, kdy může být hodnota kWp i překročena.)

Obě instalace jsou bez baterií. Všechnu energii sami okamžitě spotřebujeme, a proto není potřeba ji nikam ukládat. Na Polárce máme na FVE napojen i bojler s předehřevem teplé vody, a tak se promění v teplou vodu všechna přebytečná energie, kterou nespotřebujeme. Při svitu slunce by v areálu mělo docházet k celkové úspoře okolo 15 až 20 %, na Polárce dokonce okolo 50 %.

FVE v areálu není ještě spuštěna, protože čekáme na výměnu staré trafostanice za novou. Až následně ji bude možné spustit. FVE na Polárce už oficiálně funguje. ■



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU

Snížení energetické náročnosti budov firmy Beskydské rehabilitační centrum, spol. s.r.o.

Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií z fondu Next Generation EU.

Projektem instalace fotovoltaické elektrárny, dojde prostřednictvím komplexních řešení ke snížení energetické náročnosti budovy a ke zvýšení využitelnosti obnovitelných zdrojů energie v budovách. Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií z fondu Next Generation EU.

Realizace projektu: duben 2023 – červen 2024

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

► Reportáž **Otevření sezóny 2023** patří mezi klipy, které ukazují kulturní život jako pevnou součást dění u nás. Trvá deset minut, věřím však, že se při jejím sledování nudit nebudete. Ostatně ono květnové odpoledne vystoupili na Lázeňském náměstí třeba Martin Chodúr nebo Olympic Revival a to je přece záruka zábavy!

Na našem youtube je tak aktuálně celkem 189 videí a my už se těšíme, až to číslo zakulatíme. Všechny tři zmíněné čerstvé kousky také najdete ve vysílání TV Ondřejka.

Info kanál

Vysílání našeho druhého televizního programu s názvem Info kanál jsme zahájili v lednu 2019. Tento program zobrazuje texty a fotografie, které stručně představují naše služby a různé aktuální informace. Program má pět základních okruhů témat, která jsou

vizuálně odlišená různě barevnými lištami: Informace o léčbě v RC Čeladná (tmavě modrá), nabídka služeb wellness centra Lara (oranžová), restaurace U Sestřiček (světle modrá), pozvánka do Galerie malířů Beskyd (rezavě hnědá) a kulturní nabídka (zelená). Fotografie a texty se obměňují po několika sekundách.

Na obrazovce Info kanálu se trvale zobrazuje aktuální čas, datum a jmeniny. Pravidelně se také načítá místní předpověď počasí na dva dny a na nejbližších několik hodin. Zobrazuje se také několik nejbližších kulturních akcí (dva hudební pořady každý týden v úterý a v pátek) včetně vlastivědné přednášky poslední čtvrtky v měsíci. Hlavní výhodou tohoto kanálu je okamžitá možnost změny obsahu. Nejaktuálnější jsou textové informace v dolní liště a pacientům je doporučujeme sledovat denně. Vysílání Info kanálu nemusí složitě vyhledávat mezi ostatními programy, zobrazí se jim automaticky po každém zapnutí televize v pokoji. ■

Cukrářka Vlasta Běčáková:

Lidé stejně nejraději sáhnou po trubičce

David Věžník

„Naše cukrárna je jak dlaň, ale jen do ní ráno vejdete, hned se vám rozzáří oči a vy víte, co ten den upečete,“ říká s pokorou sobě vlastní cukrářka Vlasta Běčáková. Vyučená zahradnice a aranžérka nastoupila do našeho rehabilitačního centra v roce 2014 jako pomocná síla v kuchyni. Když dva roky poté zahájila provoz nově postavená výrobní, byla u toho. Pečení je její vášní a prací zároveň. Díky spoustě dalších aktivit, kterým se věnuje, ale bylo témat k povídání daleko víc.

Mlsáte ráda, nebo si dáte radši kus masa?

Přiznám se, že mám radši maso.

Kdy jste se rozhodla, že z vás bude cukrářka?

Když šel můj syn do první třídy, začala jsem chodit k panu Tomáši Kohutovi do jeho pekařství v Čeladné. Tam jsem čtrnáct let pekla trubičky, medovníky a koláče. Pak jsem šla na mateřskou s druhým synem a potom jsem se tam vrátila, ale jen na rok – se dvěma dětmi už to pro mě z Kunčic bylo daleko. A tak jsem hledala novou práci. V té době mi sousedka dala tip, že se tu bude otvírat nově opravená restaurace (*restaurace U Sestřiček – pozn. red.*) a že bych tam mohla chodívat pracovat: čtyři hodiny péct zákusky a čtyři hodiny uklízet.

Jaké to tehdy bylo?

Přijala mě paní Helena Langrová. Byla to úžasná vedoucí, milá a hodná. Pod jejím vedením jsem se naučila péct větrníky, dorty a další věci. Tehdy to bylo náročné – pekla jsem přímo v kuchyni restaurace a musela jsem se zde střídat s kuchařem. Asi po dvou letech se vedení rozhodlo, že nechá postavit cukrárnu, respektive výrobní vedle restaurace. Pak

se to rozjelo více – začali jsme rozvážet zákusky i na Golf a na Laru. V té době mi také přibýly kolegyně – vzpomínám na Lenku, Kristýnu, Moniku (*Chromečkovou*) a skončila jsem s Martou (*Štefkovou*) a Katkou (*Břenkovou*). Od každé jsem se něco naučila nového. V té době nám chodila pomáhat i paní Pavla Bajgarová (*manželka ředitele Milana Bajgara – pozn. red.*), vařila karamel a připravovala polevy. Hledaly jsme cestu, jak vrátit zákuskům zapomenuté chutě.

O cukrárně se ví, že si tam toho hodně připravujete samy.

Je to tak. Nepoužíváme vůbec žádné směsi. Žádné margaríny, ale máslo. A to je to, co se mi na té práci líbí. Všechno se peče opravdu tak, jak má, každý kousek vám projde vlastníma rukama. Je to prostě poctivá cukrárna. A navíc perfektně vybavená, všechna čest.

Jaká je ve vašem týmu hierarchie?

Šéfují nám Tereška (*Tereza Šenková, vedoucí – pozn. red.*) a Magda Maralíková, ve výrobě jsme aktuálně čtyři (*kromě Vlasty je to Petra Michnová, Lucie Timková a Linda Sobotová – pozn. red.*) a fungujeme jako tým, ve kterém si skvěle rozumíme.



Vlasta Běčáková při přípravě trubiček, které stabilně patří k nejoblíbenějším zákuskům z naší cukrářské výroby.

V jakém směnném provozu cukrárna funguje?

Fungujeme od pondělí do neděle. Máme dvanáctihodinové směny a střídá se takzvaný dlouhý a krátký týden.

Kdo vlastně přinesl recepty, podle kterých pečete?

Na začátku to byla právě paní Langrová, byly to její recepty.

Jak probíhá takový běžný den v cukrárně?

Jdete ráno do práce, a i když se vám třeba nechtělo vstávat, jakmile otevřete dveře do cukrárny, hned vás to „liskne“ (smích) a vy dostanete spoustu nápadů, co by se dalo dělat. To je velká výhoda – máme volnou ruku v tom, co upečeme.

Takže to není tak, že pečete každý den to samé...

Jak co. Třeba větrníky musí být – ty jsou každý den vyprodané. Ty jsou taková naše topka. Recept přivezla paní Bajgarová od jedné cukrářky z Mikulova, kde se nejdřív sama musela naučit větrníky péct. Paní Langrová pak recept trochu upravila. O víkendu se pak třeba hodně prodávají špičky, takže na víkend děláme ty. A tím, že jsme teď čtyři, bereme i objednávky – když si třeba někdo chce objednat dort na svou oslavu narozenin a podobně.

Je nějaký zákusek, na který se těšíte, který vás baví dělat?

Mě baví všechny. Jak jsem říkala – vejdete do cukrárny a hned se vám rozzáří oči. Těším se na to vždycky.

A je naopak něco, co vás moc nebaví?

Neumím moc s marcipánem a nejde mi zdobení, to raději přenechám holkám. (smích) A náročné jsou špičky – zvlášť

v létě, když je teplo, se stává, že při namáčení do čokolády padají dolů.

Mění se nějak nabídka podle sezóny?

Občas. Třeba teď na podzim jsme začali péct bábovky a jablkový závin. A v zimě často pečeme povidlový drobenkový koláč.

Je něco, co byste ráda pekla, ale nejde to?

Tereзка by ráda měla v nabídce koláče, ale naše cukrárna je jak dlaň, nedají se kde uskladnit. Zkoušely jsme péct i nějaké moderní zákusky, ale ukázalo se, že lidi, kteří k nám chodí, raději sáhnou po té trubičce. Poslední dobou se z těch modernějších věcí uchytily kelímky, ono se s nimi i líp manipuluje.

Jakým způsobem získáváte zpětnou vazbu?

Třeba holky z Lary nebo z restaurace nám často říkají, co lidem chutnalo. A pak to taky vidíte podle toho, kolik je toho prodáno. Ráno vydáte pět beden a odpoledne vám holky pošlou fotku, kde jsou všechny prázdné. A to to přitom třeba ani nečekáte – říkáte si, že není pěkné počasí, že nikdo nepřijde, a pak jste překvapení.

Vy sama jste hodně činorodá – s manželem máte hospodářství,



*Paní Vlasta lásku k pečení projevuje i doma. Na snímku s manželem v místech jejich hospodářství pod Stolovou v Kunčicích pod Ondřejníkem.
Foto: Jiří Matýsek*

nově pronajímáte turistům dům (ubytování U Běčáků – pozn. red.). Jak se to všechno dá stíhat?

Je to náročné, ale v tomhle pomáhá celá rodina – zapojují se i oba kluci. S manželem budeme rádi, když v tom budou pokračovat – jeden v manželově podnikání, druhý v penzionu. A samozřejmě, že občas musíme z něčeho slevit, dřív jsme třeba chovali i husy, a to už nejde.

Před časem jsme u vás natáčeli krátké video, ve kterém jsme představili práci vašeho týmu (Video s názvem Sladký život v Rehabilitačním centru Čeladná je na YouTube kanále RC Čeladná a vysílá ho TV Ondřejka v pondělí a ve čtvrtek – pozn. red.). Jak na to vzpomínáte? Bylo něco, co jste musely dělat jinak, aby to vypadalo hezky „na kameře“?

Vzpomínám na to ráda – kolegyně a kolegové říkají, že jsem celebrita. (smích) Dělal jsme všechno tak, jak to děláme běžně, jen něco jsme musely dělat hodně zpomaleně. (úsměv) ■



Vydařené letní akce

Andrea Anderle Adamová; foto: Jiří Matýsek

Mnohým návštěvníkům Čeladné jistě udělala radost rozsáhlá venkovní panelová výstava, kterou připravil spolek Svatá Ludmila. Představil na ní pět nejznámějších českých patronů včetně poutních míst spojených s jejich životem a působením. To byla bezesporu pastva pro ducha, která se v našich končinách hned tak nevidí. Potěšení jiných smyslů zase obstaralo grilování na zahrádce restaurace U Sestřiček, které proběhlo i s hudebním doprovodem. Samozřejmostí byly i v létě hudební programy uvnitř restaurace dva večery týdně.

Putování za našimi světci

Jedinečná výstava spolku Svatá Ludmila, která nesla název *Putování za našimi světci*, připomínala naše národní patrony a poutní místa, s nimiž jsou jejich životní osudy spojeny.

Slavnostní zahájení panelové výstavy se uskutečnilo 2. července 2023 v 15 hodin na Lázeňském náměstí před Apartmánovým domem Lara. O týden později se výstava přesunula na čeladenské náměstí a poté se na celý srpen vrátila na stejné místo v areálu rehabilitačního centra.

V den zahájení výstavy připomněla mše v „ruském“ kostelíku V Kunčicích pod Ondřejníkem (zasvěceném sv. Prokopovi a sv. Barboře) 970 let od úmrtí sv. Prokopa. Celebroval ji ostravsko-opavský biskup Mons. Mgr. Martin David.

Výstava přehledným a poutavým způsobem představila na osmnácti panelech pět významných českých patronů: sv. Ludmilu, sv. Václava, sv. Vojtěcha, sv. Prokopa a sv. Jana Nepomuckého. Informace na panelech se také týkaly poutních míst spojených se životy těchto světců.

Při odpoledním slavnostním otevření výstavy přednesl profesor Jakub Izdný přednášku na téma *Počátky křesťanství*, nechybělo ani společné posezení organizátorů výstavy s účastníky mše a s vedením obce včetně ředitele rehabilitačního centra Milana Bajgara. ■

1: Výstavní panely byly volně přístupné více než měsíc. **2, 3:** Mši svatou v kostelíku sv. Prokopa a sv. Barbory celebroval ostravsko-opavský biskup Mons. Mgr. Martin David.





4



5



6



7

4, 5: Celkem 18 panelů představovalo naše nejvýznamnější svěťce a historii poutních míst spjatých s jejich působením. **6, 7:** Součástí slavnostního zahájení byla také přednáška o počátcích křesťanství a společné posezení autorů výstavy s organizátory.

Grilované pochoutky

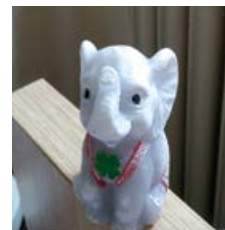
Letní počasí grilování v restauraci U Sestřiček přálo a šéfkuchař Martin Lekač připravil jako vždycky lahůdková masa i jiné dobroty. Hosty jistě kromě vůně přilákal také hudební doprovod znějící od brzkého odpoledne až do večera. O mimořádně dlouhé vystoupení se výborně postaral kytarista a zpěvák Libor Geier za doprovodu svého kamaráda. Jejich písničky se k letním podvečerům pěkně hodily a ne jeden

host restaurace si s nimi s chutí zazpíval. Grilování už skončilo, ale těm, kdož mají rádi například skladby Roberta Křesťana nebo skupiny Olympic, to nemusí být líto. Libor Geier (vlevo) výborně zpívá, je bavič v pravém slova smyslu a dokáže splnit i nejedno hudební přání. Minimálně jednou měsíčně v restauraci vystupuje a doporučujeme si nenechat ujít ani další hudební programy. Konají se pravidelně každé úterý a pátek od 18 do 21 hodin. ■



Zpátky v čase

Žaneta Škodáková



Na lázeňském životě mě baví spousta věcí. Když pomínu, že pro odborné cvičení a následné čtení knížky u kafe na Laře jsem se přímo narodila, nemůžu pomínout tu neuvěřitelnou různorodost lidí, které zde potkávám už plných dvacet let. Lidé staří, mladí, různých profesí, povah, životních příběhů. A všichni už si sáhli na nějaký limit a mnohdy ne zrovna malý.



Z facebooku Ž. Š.: Ta „tyčka“ přinesla spoustu nevyslovitelné bolesti, ale taky jednu radost. Lázeňský život... a ten mi jde... pro lázně jsem se vlastně narodila... a zbytek je zanedbatelný detail. :-)) Nikdy to nevzdám a tak to je.

Jeden si půl roku nemohl sednout, druhý zase po tu dobu nevyšel schody. Jiný si říká, jak zvládne dělat svou profesi pekaře, když ho bolí ruce, a další po nocích pláče, zda ho neopustí partner, když mu chybí kus končetiny... To všechno je cítit mezi řádky a všichni v těch hlubokých krizích museli vyrůst do vlastní síly. Proto padají masky a doufá se v to nejlepší, protože se zažilo to nejhorší...

V praxi to znamená, že neplatí žádná obvyklá pravidla... Většina z nás je tak nějak ráda, že vůbec jsme, a víme jedno: že není čas ztrácet čas. Že zmiňovaný limit nás zase může kdykoliv dosáhnout.

A proto se spolu zastavují a baví cizí lidi, proto si řeknou i věci, které nikdy nikomu neřekli, a s pocitem, že se třeba už nikdy neuvidí, vzniká intenzita a svoboda sdílení. Povídám si moc ráda a už mě nepřekvapuje, že si na Laře někdo cizí na chvíli přisedne a prohodí pár slov.

Takhle jsem vloni poznala i Annu. Starší, milou paní s laskavým obličejem a jiskrnými očima. Moc ráda poslouchám ty moudré a zkušenější, co v životě prožili či jak se žilo v dobách komunismu. Při milém povídání zafoukal letní vánek a Anna prohlásila, že krásně voním. Po chvíli se opatrně ptala, co že to mám za vůni, a já věděla, že přes složitý anglický název se asi nedostaneme, tak jsem to vymyslela jinak. Hned po návratu z rozhovoru jsem do své obrovské kabely hodila lahvičku se zbytkem parfému a cíhala, kde Annu zase potkám. Povedlo se hned za dva dny, spěchala jsem do solné jeskyně, tak jsem jí jen vrazila lahvičku do ruky a se slovy, ať jí to syn objedná na internetu, jsem běžela ulehnout do oblíbené světýlkové tmy.

Zrovna jsem se zavrtala pod deku a vtom se ještě otevřely dveře a pomalými kroky ke mně někdo přistoupil. Opatrně mi ohmatal tvář, přesně jako má babička, když ke konci života už velmi špatně viděla, a já po pár sekundách místo babičky poznala Annu. Zašeptala:

„Děkuji,“ dala mi do ruky malého sloníka, nejspíš uloveného v lázeňské galerii, a odešla.

Mně se ještě několik minut tajil dech z toho, že má babička zase na chvíli byla se mnou, a zbytek procedury jsem vzpomínala na její fantastické bramborové placky a na dětství na vesnici. Když jsem se měla vrátit ze solné jeskyně na denní světlo, cítila jsem, že jsem byla mnohem dál, a nechce se mi zpátky do dospělosti. Bylo to pro mě moc silné, už nikdy se to nezopakuje a já si ten pocit sekundového návratu mé babičky budu navždy hýčkat.

Proto, když jsem letos Annu potkala, vykřikla jsem spontánně: „Babíčko!“ A když se tomu oslovení mile vzpírala, vysvětlila jsem jí všechno, co tady píšu, a ona, myslím, pochopila, že to zkrátka chci jen vyslovit po mnoha letech, kdy už nebylo komu.

Došlo mi u toho rozhovoru, že o tom chci takhle napsat. Řekla jsem jí, že to číslo, ve kterém to vyjde, jí zašlu... A ona s laskavým dojetím ve tváři odešla pro lázeňské oplatky, kterými chtěla zase znovu potěšit mě.

Ano, i nečekané déjà vu prožijete v lázních, když tedy máte štěstí. A já ho vždy měla.

Má milá babičko a milá Anno, moc děkuji. ■

Na vše, co jsem prožil, nedám dopustit

Vážená paní šéfredaktorko, dovoluji si Vás tímto způsobem oslovit s prosbou o zveřejnění mého krátkého příspěvku v časopise Čeladenská fontána. Dle mého názoru podobné příspěvky mají opodstatnění a vejdou ve známost i jako forma poděkování. Jako jeden z mnoha pacientů RC Čeladná mám možnost posoudit, oč šlo při mém 3týdenním léčebném pobytu od 2. do 24. srpna 2023 po operaci levého kyčelního kloubu. Stejnou operaci s rozdílem 1 roku jsem podstoupil v roce 2022. Jednalo se o protézu pravého kyčelního kloubu. V obou popisovaných případech šlo o přesun pacienta z lůžka na lůžko.

Jako rehabilitační centrum jsem si sám vybral RC Čeladná. V obou případech bylo velice dobré, že mne umístili do oázy klidu – do léčebného domu Polárka. Mohl jsem po zkušenostech z roku 2022 neměnit místo léčebného pobytu. V obou případech, které popisují, figurovala vrchní sestra Stanislava Česlarová. Je to člověk, kterému dělá radost všechno, včetně toho, že může být součástí kolektivu. Má dlouholeté zkušenosti a citlivý přístup k pacientům. Prostě vrchní sestra na svém místě. Při obou přijetích do léčebného domu Polárka se na pozici vrchní lékařky nacházela MUDr. Marie Špačková. Vyslechla můj příběh, prohlédla operovanou nohu a zvolila pro mě vhodný způsob rehabilitace.

Mohu klidně napsat, že rozsah procedur je široký, návaznost pro mne byla výborná. Mohu posoudit, že personál je v uvedeném zařízení vstřícný, odborně na výši a trpělivý. Co se týče mého ubytování, bylo nadstandardní. Jednolůžkový pokoj, bezbariérový přístup, všude blízko. Stravování klidně píše kvalitní, pestré, postačující. Všude i v okolí čisto a bylo cítit horské kvalitní ovzduší.

Za svou osobu mohu říci, že na vše, co jsem prožil, nedám dopustit. Odjížděl jsem domů spokojen, se zlepšeným zdravotním stavem. A s vírou, že se vrátím zpět do života po čtyřleté lapalii. Očekávám další životní výzvy jako už delší dobu starobní důchodce. Děkuji.

Jaromír Slanina, Palkovice

Pozdrav z Brna a poděkování

V prvním červencovém týdnu 2023 jsme u vás v restauraci U Sestřiček, Čeladná 42 s rodinou opakovaně obědvali o naší dovolené v Beskydech. Ráda bych pochválila a poděkovala celému týmu restaurace, kuchyně i úklidu za útulné, příjemné a vzorně čisté prostředí. Výtečné jídlo nám nosila ochotná a milá paní středního věku, žel jméno neznám – naposledy při našem pobytu nás obsluhovala v neděli 9. 7. 2023 při obědě. Vždy měla vlídné slovo na přivítanou pro našeho 4letého vnoučka Jeníčka, který o to lépe jedl a vždy se k vám do restaurace těšil. Tato paní nikdy nezapomněla v horkých dnech ani na misku s vodou pro našeho pejska. Děkuje za to vše. Veškeré jídlo nám u vás velice chutnalo a moc se nám u vás líbilo. Bylo to již opakovaně, chodívali jsme k vám už letos na jaře. Proto vás chválíme a doporučujeme blízkým i přátelům a budeme se opět těšit, až k vám opět budeme moci zavítat a pochutnat si.

Se srdečným pozdravem z Brna

MUDr. Marie Horváthová s rodinou



I takto může vypadat slavnostně prostřená tabule v salonku restaurace U Sestřiček. Foto: Jan Neuwirth

◀ *Poznámka šéfredaktorky: S paní Žanetou Škodákovou se znám 15 let, ale ona sem jezdí na rehabilitaci ještě déle. Nešlo si dost dobře nevšimnout její protézy, ale asi neuhodnete, kdy to bylo. Poprvé mě tato energická žena s medovými vlasy zaujala svým radostným tancem a veselostí na jednom z hudebních programů v restauraci U Sestřiček. Při jiné příležitosti jsme si popovídaly o její práci hotelové recepční a od té doby si ji pamatuji jako ženu s úžasným smyslem pro humor a vůlí k životu přes všechny překážky a různá omezení. Ty dovede brát s obdivuhodným nadhledem a často si dělá legraci sama ze sebe, o čemž svědčí mimo jiné i její příspěvky na facebooku, které nikdy nevynechám. A tak, když jsme se potkaly vloni a sešly se na kávu probrat novinky, napadlo mě nabídnout jí větší prostor v našem časopise. Potěšilo ji to a po návratu domů se do tohoto úkolu vrhla s vervou sobě vlastní.*

*Její první příspěvek s názvem **Bazén** vyšel v poslední loňské Fontáně, druhé **Tanečky** letos v březnu a v červenci třetí s názvem **Rok 2012**. Ohlasy čtenářů na její texty mě utvrdily v tom, že se svou radostí ze čtení Žanetiny textů nejsem rozhodně sama. Získali jsme šikovnou „dopisovatelku“. Tato zatím poslední, čtvrtá příhoda je z jejího nedávného pobytu. A mohu Vám prozradit, že tím to ani zdaleka nekončí. P. S.: Všimli jste si, že paní Žaneta má nejradši růžovou??*

Přes světové oceány

Sólo mořeplavec Richar Konkolski vzpomínal na své plavby kolem světa

Andrea Anderle Adamová



Richard Konkolski (* 1943) je mořeplavec, který třikrát na své lodi sám obeplul zeměkouli. Je také výborný vypravěč a na svých vlastnoručně vyrobených jachtách Niké toho zažil hned na několik životů. Naši pacienti měli možnost se o tom přesvědčit na besedě s ním, kterou doprovázel unikátními filmovými záběry ze svých sólo plaveb, nejdén divák málem přitom dostal mořskou nemoc. Bylo až neuvěřitelné, když vzpomínal na to, jak se jeho úspěchy komunistický režim chlubil, aniž by ho sebemeně podpořil. Do Ameriky emigroval – jak jinak než na své lodi – v roce 1982 a na Moravu se vrátil až v roce 2016. A jak se stalo, že svoje zážitky vyprávěl u nás? Bylo to díky Josefu Kleinwachterovi (*na snímku*), jeho dlouholetému příteli a našemu pacientovi, který tiskne jeho knihy ve své tiskárně v Místku. Na besedu jich přivezli několik a byl o ně velký zájem. Pokud jste besedu zmeškali, nabídku knih s úžasným vyprávěním najdete na www.konkolski.com. ■



Z dopisů redakci a vedení podniku

Jsem ráda, že jsem měla možnost využít služeb Vašeho centra

Vážený pane řediteli, dovoluji mi touto cestou vyjádřit srdečné poděkování za péči, která mi byla poskytnuta Vašimi zaměstnanci během mého červencového pobytu v Rehabilitačním centru Čeladná. Ocenila bych především nadstandardní přístup MUDr. Renaty Vítkové, která se mi zcela jistě věnovala vysoko nad rámec svých pracovních povinností a jejíž léčebné postupy a terapie (celostní medicína, kraniosakrální terapie) mě velmi silně a hlavně pozitivně ovlivnily. Ke zlepšení zdravotního stavu mi také velmi dopomohly Bc. Lucie Králová, u které probíhala individuální fyzioterapie, a Mgr. Jana Roubínková, starající se o dodání ztracené energie prostřednictvím relaxací a cvičení Čchi-kung.

Závěrem bych chtěla vyzdvihnout vysokou kvalitu ubytování v Léčebném domě Storch II. Mít možnost relaxovat a uzdravovat se v kultivovaném prostředí s krásným výhledem na hory bylo pro mě coby pacientku z rovinaté Hané neocenitelné. Za to vše patří můj velký dík staniční sestře pí Anně Mičkové, která mi ve všech mých požadavcích vyšla maximálně vstříc.

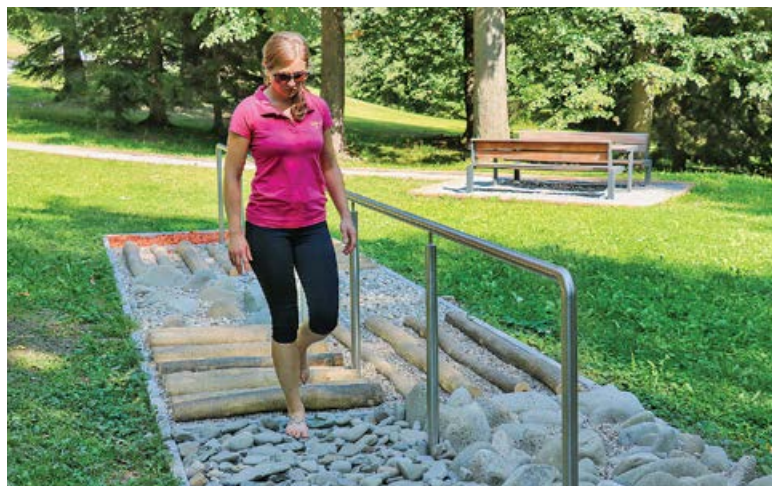
Jsem ráda, že jsem měla možnost využít služeb vašeho centra, a budu ho upřímně doporučovat dále, s úctou **Jana Lišková, Olomouc** ■

BOSÉ NOHY V PARKU

Rehabilitační centrum má nový „bosý chodník“

Lucie Mohwinkel

V průběhu září byl v areálu Rehabilitačního centra Čeladná zrealizován dlouhodobý záměr – bosý chodník. Nový rehabilitační prvek naleznete v zadní části areálu parku, vedle chodníku vedoucího k fontáně pod Léčebným domem Dr. Stroch.



Chodník pomohl navrhnout vedoucí fyzioterapeut Bc. Jan Neuwirth a díky šikovnému týmu údržbářů se tento nápad stal skutečností.

Je vytvořen výhradně z přírodních materiálů nacházejících se v blízkém okolí – mimo jiné z oblázků a kamenů z řeky Ostravice či kulatin ze stromů nedalekého lesa. Pro méně pohyblivé návštěvníky je doplněn možností opory ve formě madla uprostřed. Procházka tak bezpečně nechá bosé nohy pocítit a zakusit různorodé přírodní materiály. Chodník poskytuje bosým chodidlům rozmanitou škálu hmatových a stimulačních vjemů. Pacientům pomáhá trénovat rovnováhu a stabilitu při chůzi po nerovném a různorodém terénu. Je možné ho rovněž využít v terapii i prevenci rozvoje plochonoží, bolestivých stavů pohybového aparátu, svalových dysbalancí (nerovnovážného zatížení svalů nebo zatěžování končetin) a poruch držení těla.

Chodit bosky v přírodě je přirozené a zdravé. V okolních zemích jako v Německu nebo v Rakousku jsou tyto stezky zcela běžné i na veřejných prostranstvích.

Věříme, že chodník ocení jak pacienti, tak veřejnost všech věkových kategorií. ■

POZVÁNÍ K SESTŘIČKÁM



1



2

Od 16. října 2023 má restaurace U Sestřiček **nový, „zimní“ jídelníček**, který připravil šéfkuchař Martin Lekač. Máte-li chuť na jiná jídla v létě a v zimě (a to je docela přirozené!), je tato nabídka přesně pro vás. Je libo jako předkrm například carpaccio z pečeného bůčku s křenem, hořčicí a s opečeným chlebem (1)? A co třeba dýňová krémová polévka se zázvorem a kokosovým mlékem (2), boršč s vepřovým masem, kančí guláš se žemlovým knedlíkem (3) nebo vepřový řízek z krkovice, šťouchaný brambor s cibulí a špekem z jatek Machač (4)? Možná budete muset přijít víckrát.

Klasikou pro vegetariány zůstává i nadále v nabídce smažený sýr z farmy Menšík nebo čerstvé tagliatelle se sušenými rajčaty, dýní, smetanou a sýrem Sklepník z farmy. **Pro milovníky salátů** za každého počasí je v nabídce směs salátů s řepou, pomerančem, farmářským sýrem, vlašskými ořechy a medovou zálivkou.

Jako obvykle **máme speciální nabídku na svatého Martina od 10. do 12. listopadu 2023**. Hlavním chodem bude pečené kachní stehno, červené a bílé zelí, bramborový a žemlový knedlík.

Vaříme z kvalitních surovin. Jste srdečně zváni. ■



3



4

KONTAKT: Restaurace U Sestřiček

Rehabilitační centrum Čeladná
739 12 Čeladná 42. Tel.: 552 533 224;
www.restauraceusestricek.cz

Otevírací doba: Po, St, Čt, So, Ne 10–20 hod.,
Út, Pá 10–21 hod.

Čeladenská FONTÁNA

Nepravidelný zpravodaj Rehabilitačního centra Čeladná. Vychází od roku 2009.

Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Zdeňka Kišová, MBA, Bc. Jan Neuwirth, Ing. Blanka Ochmanová.

Grafická úprava: A. Anderle Adamová. Jazyková korektura: Bc. David Věžník. Tisk: ME® a René Daubner – APRO Bruntál.

Adresa redakce: RC Čeladná, 739 12 Čeladná 42.

Toto číslo vyšlo v říjnu 2023 v nákladu 1 000 výtisků.