

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

4 / 2015, ročník VII.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinných lázní k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na www.brc.cz.

VYHLÍDKOVÁ VĚŽ

Rekonstrukce objektu a přístavba vyhlídkové věže (**vpravo**) byla dokončena v prosinci 2007 současně se stavbou Apartmánového domu Lara. Původní budova sloužila jako vrátnice a dispečink řidičů bývalé nemocnice v Čeladné a od roku 2000 ke stejnému účelu v tehdy nově založeném rehabilitačním centru.

Nejlákavější na této stavbě je její umístění - i při poměrně malé výšce věže je z její plošiny nádherný výhled jižním směrem na protější beskydský hřeben - od Lysé hory až po Radhošť (na snímku uprostřed Noříčí hora).

Více na str. 12.



JEDEN DEN S ANDĚLÍ?

Práci zdravotních sestřiček představí nový film, který připravujeme pro vysílání TV Ondřejka. Jeho základ budou tvořit fotografie, mapující během 24 hodin pracovní činnosti zdravotních sestřiček a ošetřovatelek, například převazování ran (vlevo Monika Oprštná, oddělení R3), nebo přípravu a výdej stravy (vpravo Adéla Halagačková, oddělení R1).



CVIČENÍ ROVNOVÁHY POMÁHÁ I PSYCHICE

Lenka Machálková

V sobotu 6. června 2015 se v Beskydském rehabilitačním centru uskutečnil poslední vzdělávací kurz, zahrnutý v projektu „Rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče BRC se zaměřením na geriatrické pacienty“, který je podpořen z Programu švýcarsko-české spolupráce. Kurz s názvem *Inovativní balanční techniky - cvičení pro seniory* byl pro zaměstnance vytvořen tak, aby později byli sami schopni kurz vést s pacienty, kteří se u nás léčí.



Balanční formy cvičení spadají do stylů Body and Mind, kdy je pohyb vedený a vědomě kontrolovaný. Umožňují přenést pozornost sama na sebe, pozorovat se tak zvaně zevnitř. Celkově přinášejí psychickou úlevu, zlepšení předozadní rovnováhy, efektivnější zapojení svalů středu těla, zpevnění šlach a vazů, zvýšení pohyblivosti a získání větší jistoty při pohybu.

I přes krásné sobotní počasí se v tělocvičně Beta sešlo celkově sedm fyzioterapeutek a ergoterapeutek. Kurz vedla Mgr. Hana Mihulová, garantka a manažerka vzdělávacích programů ostravské vzdělávací agentury Argent.

Účastnice školení obdržely CD manuál - Zásobníky balančních forem cvičení na balanční plošině Airstep (*vpravo*), s fitballem a s overballem. Seznámily se s metodikou vedení balanční lekce pro seniory a absolvovaly modelové ukázkové lekce, díky kterým získaly přesný návod, jak balanční lekci strukturovat a vést podle specifických potřeb skupiny seniorů. Účastnice se dále seznámily s balanční pomůckou Fitness Berry, která se podobá gymnastickému míči, ale díky větší stabilitě má ideální vlastnosti pro práci se seniory. Dále získaly inspiraci pro využívání bubnování s fitballem (Drum Fit, *nahoře*) v rámci balanční intervalové lekce.

Závěrem bych chtěla poděkovat lektorkám vzdělávací agentury Argent za výbornou spolupráci, jejich peč-

livou přípravu a především za profesionálně a velmi nápaditě vedené kurzy. Také děkuji všem účastnicím a účastníkům kurzů. Věřím, že to pro ně bylo přínosné a získali spoustu nových znalostí a dovedností.



DALŠÍ KROK NA REHABILITAČNÍ OLYMP

**BRC dlouhodobě spolupracuje se špičkovými
neurochirurgickými pracovišti na Moravě**

Dobroslava Havránková

Ve čtvrtek 30. dubna 2015 se konal další z pravidelných odborných seminářů, pořádaných rehabilitačním oddělením BRC Čeladná pro fyzioterapeuty, ergoterapeutky a lékaře, tentokrát s tématem „Nové trendy v neurochirurgických postupech“. Přednášet přijel prim. MUDr. Michal Filip, vedoucí lékař neurochirurgického oddělení Baťovy nemocnice ve Zlíně (**vpravo**). Seminář byl zaměřen na vertebrogenní problematiku, byli jsme seznámeni s kompletní operativou u onemocnění krční, hrudní a bederní páteře s důrazem na miniinvazivní operační postupy. Ty jsou pro pacienty daleko méně zatěžující a také rehabilitace po těchto zákrocích je odlišná. Součástí semináře bylo i seznámení se s řadou různých implantátů, které se při operacích mohou používat.

Největší zájem účastníků semináře vzbudila možnost prohlédnout si a na výukovém instrumentáriu vyzkoušet (**foto dole**) části operačních technik - díky firmě Medtronic, která tyto „učební pomůcky“ a modely zapůjčila a byla zároveň odborným vystavovatelem.

Beskydské rehabilitační centrum s neurochirurgickým oddělením nemocnice ve Zlíně dlouhodobě spolupracuje. Další, podobně úzká spolupráce probíhá s neurochirurgickým oddělením Městské nemocnice Ostrava a s neurochirurgickou klinikou Fakultní nemocnice Ostrava. (Na pracovišti FN Ostrava také před časem někteří zaměstnanci našeho oddělení absolvovali odborné stáže tak, aby byla zachována kontinuita v rehabilitační péči našich pacientů.) Také z oddělení výše uvedených klinik a nemocnic jsou k nám na doporučení operatérů pacienti překládáni v režimu přímého překladu „z lůžka na lůžko“ - většinou jen několik dní po operaci. Další možností je nástup k rehabilitačnímu pobytu do jednoho měsíce od pobytu v nemocnici*.

Nahlédnout zkušenému neurochirurgovi „pod ruce“ a mít možnost si pod jeho vedením - a přitom bezpečně a nanečisto - vyzkoušet některou z novinek v operačních postupech, to byla pro naše specialisty mimořádná zkušenost. A až od nyníška dostanou do rehabi-



litační péče někoho z pacientů po operaci v nemocnici ve Zlíně, dokonce mu budou díky tomu vidět trochu „pod kůži“.

**Poznámka: Návrhy na léčebně rehabilitační péči v odborné léčebně, tedy i v Beskydském rehabilitačním centru, se dělí celkem na tři typy (I, II, III):*

I. Překlad z lůžka na lůžko - návrh vystavuje lékař při hospitalizaci. Nástup na léčbu je do 10 kalendářních dní od ukončení hospitalizace. Termín nástupu na rehabilitaci musí domluvit oddělení nemocnice se staniční sestrou BRC. II. U tohoto typu návrhu Vám lékař při hospitalizaci doporučí začátek rehabilitace až po určitém počtu dní po propuštění z nemocnice. Návrh Vám vystaví vždy lékař při hospitalizaci. Termín nástupu na rehabilitaci musí domluvit oddělení nemocnice se staniční sestrou BRC. Délka platnosti návrhu je 1 měsíc od data vypsání. III. Návrh na rehabilitaci pacienta indikovaného k rehabilitační léčbě z vlastního sociálního prostředí (z domova). Délka platnosti návrhu je 3 měsíce od data vypsání. Tento návrh vždy vypisuje praktický nebo odborný lékař.



Zdeněk Strnadel: K JILMŮM VZHLÍŽÍM S ÚCTOU

Ve stylu veskrze přírodním jsme položili několik otázek krajinářskému architektovi Zdeňku Strnadlovi (na snímku), který se stará o proměny parku v BRC.



1/ Jak se přihodí, že se člověk stane krajinářským architektem?

Narodil jsem se do zemědělské rodiny, a tak jsem se od malička staral o malinkou část beskydské krajiny a vnímal jsem „přes kosu“ její malebnost a vztahy v ní. V životě jsem potkal několik lidí, kteří mě ovlivnili. Mohu uvést například PaedDr. Zdeňka Šrubaře, kterému jsem někdy pomáhal vřesť obrázky v galerii Karla Svobinského v místní základní škole v Kunčicích pod Ondřejníkem. A to byl můj první kontakt s výtvarným uměním. Pak jsem na gymnáziu potkal velice podnětnou učitelku výtvarné výchovy paní Černoorskou, která mě naučila, že chyba či nedokonalost mohou být krásné.

Na gymnáziu, při rozhodování jakým životním směrem se vydat, jsem už měl poměrně jasno... spojení přírody, výtvarného umění a architektury mě lákalo a navíc se na této škole nestuduje matematika :-)

2/ Byl jste sem přesazen, nebo jste v Beskydech trvalka?

První nadechnutí a první sluneční paprsky jsem poznal v porodnici bývalé nemocnice v Čeladné. Když pomínu období vysokoškolského studia a doby, kdy jsem byl na zkušené v Praze, tak od místa narození trvale žiju 500 m. Ke svému životnímu prostoru mám

vřelý vztah a jeden kamarád o mě kdysi řekl, že jsem valacholach.

3/ Kdybyste měl být někým z rostlinné říše, co byste si vybral?

Keltská kultura pracovala se stromokruhem. Celý rok Keltové rozdělili na časové úseky, ve kterých „panují“ jednotlivé dřeviny, a já jsem v tomto stromokruhu jilm. Je to „Strom dobra a obětavosti“ s vlastnostmi jako jsou tolerance, spravedlivost, osobitá individualita a solidárnost. S těmito vlastnostmi bych se rád ztotožňoval :-). Každopádně je jilm krásný strom, jehož vzrostlé a statné exempláře obdivuje snad každý krajinářský architekt.

Pokud bych si mohl zafantazírovat, tak bych si nevybral žádnou konkrétní rostlinu, ale vytvořil bych si jakousi „superkytku“, která by měla různě poskládané mnohou vybrané vlastnosti. Někdy by voněla jako lípa, jindy by se zase hodily žahavé žlázy kopřivy, dlouhověkost tisu, který se může dožít i přes 1000 let. Dále ať ožije fantazie čtenářů.

4/ Myslíte si, že je areál lesoparku BRC pro zkrášlení stále ještě pole neorané?

Park byl založen před 110 lety a dnes se pohybuje pod korunami stromů, které možná sázel i sám zakladatel lázní MUDr. Jan May. Dnes tedy vidíme převážně záměr lidí té doby. Historii parku můžeme z tohoto hlediska rozdělit do tří období. Období od založení lázní (1902) až po přerušení jejich činnosti, období nemocnice Čeladná (od 50. po 90. léta minulého století) a období od obnovení původních lázní v roce 2000.

V prvním období byla založena hlavní kompozice parku, která zahrnovala také v té době zde rostoucí les. Jednalo se o rozvolněný, převážně listnatý les. V blízkosti budov byly vysazeny zahradnické kultivary dřevin. Na rozvolněné výsadby pak navazovala alej pod dnešním Léčebním domem dr. Storch (na snímku vpravo nahoře) nebo alej nad budovou Ondřejky.

Kostru parku tvoří domácí dřeviny: lípa malolistá, dub letní, javor klen, v některých místech převažují smrky nebo borovice. V exponovaných místech v okolí lázeňských budov roste purpurově rašící javor mléč, žlutě panašovaný javor klen a další okrasné dřeviny.

Ing. Zdeněk STRNADEL
Autorizovaný krajinářský architekt
projekce, realizace
Tel.: 775 048 295; e-mail: zstr@centrum.cz



Za zmínku stojí mohutný starý dub letní, který roste nad opravovanou budovou, v níž bude umístěna nová stálá galerie výtvarného umění. Tento dub je pamětník doby, kdy se na části dnešního parku pásal ještě dobytek, patřící k bývalé usedlosti (dnešní Léčebný dům dr. Maye).

Druhé období lze dnes pozorovat na okrajích palouku s relaxační pyramidou pod Léčebným domem dr. Storcha. Jedná se o rozvolněné skupiny jehličnanů, převážně borovic, které rostou nejen tam, ale i na dalších místech parku.

Doba novodobých lázní započala z hlediska času teprve nedávno. Ve spolupráci s panem ředitelem Milanem Bajgarem, který si mě přizval k obnově parku, probíhá a dále bude probíhat postupná dílčí obnova. Každý rok se obnoví určitá část parku, která postupem času bude zapadat do celkové krajinářské kompozice.

5/ Kdybyste měl neomezené prostředky, jak byste uspořádal ten kousek přírody kolem BRC?

Kompozici parku bych chtěl odvíjet od jednoduchého základního konceptu, který vychází ze stávajícího stavu a dochovaných historických stop. Základní prostorový koncept bych nadále rozvíjel jako rozvolněný porost stromů, ve kterém se nacházejí lázeňské budovy. Před jižními fasádami budov bych vytvořil slunné palouky s výraznými solitérními stromy a s výsadbami keřů či trvalek, které by byly pro každou budovu charakteristické.

Důležitou osou parku je potok se třemi rybníky. Tuto výraznou linii bych ještě podpořil a zdůraznil ji vhodnou doprovodnou vegetací.

Záměrem postupné obnovy parku by bylo vytvořit pro klienty a návštěvníky areálu rehabilitačního centra příjemné prostředí, ve kterém budou mít možnost najít si svůj oblíbený kout pro relaxaci, zastavit se a rozjímat. *Za rozhovor poděkovala Andrea Adamová*



ZA CO VŠECHNO VDĚČÍME DCEŘI CESTOVATELE VRÁZE?

Petr Andrlé

V roce 2017 si připomeneme, že uplynulo již 115 let od doby, kdy čeladenské lázně Skalka založil MUDr. Jan May. Chceme jejich historii připomenout postupným otiskováním medailonů zajímavých a známých lidí, kteří jsou s lázněmi spojeni.

V jednom z předešlých dílů jsme si připomněli, že dalším z aktuálních a výrazných odkazů MUDr. Jana Maye bylo také založení „Okrašlovacího spolku pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí“. Mezi jeho členy se vystřídal řada významných osobností Ostravska (lékaři, podnikatelé, poslanci), kteří dle svých možností přispívali nejen k rozvoji lázní, ale také k rozvoji života v okolních obcích. Proto jsme v minulém pokračování vzpomněli mecenáše Eduarda Šebelu.

VILA ANEŽKA

Neméně zajímavým mužem, jehož tehdejší činnost se velice aktuálně promítá až do dnešních dnů, byl ostravský podnikatel Jan Chmel (1858-1941), majitel cihelen v Moravské Ostravě. Ten přichází do našich končin ve stejnou dobu jako MUDr. Jan May a dá se říci, že oba podnikaví muži konali ve shodě. Není náhodou, že v roce 1903 si postavil Jan Chmel, tak říka-

jíc kousek přes ulici, téměř naproti původnímu hotelu Skalka, klasicistní vilu. Nazval ji k uctění své manželky „Anežka“. Vila Anežka přežila vše, dodnes stojí a donedávna sloužila jako budova ředitelství a správy Beskydského rehabilitačního centra. Takže se vlastně kruh jaksi uzavřel. Ovšem nejenom v tomto, jak si povíme dále. Dlužno připomenout, že ve stejnou dobu jako Jan Chmel postavil svoji vilku advokát a poslanec z Moravské Ostravy JUDr. Karel Fajfrlík (1860-1940), Chmelův přítel a vrstevník. Najdete ji o pár set metrů dále na cestě směrem do Trojanovic a dodnes nese název „Šárka“, z čehož uhodneme, jaké křestní jméno měla paní Fajfrlíková.

Jan Chmel převzal vedení Okrašlovacího spolku na roky 1922-1927 a po něm spolek dva roky vedl práce JUDr. Fajfrlík, když poté se vedení ujal práce Ing. Eduard Šebela.



GEOLOG JAN FOLPRECHT

Anežka a Jan Chmelovi měli dceru Rudolfu, do které se zamiloval mladý nadšený geolog Jan Folprecht (1873-1952), čemuž její rodiče přáli - a udělali dobře. Od té doby rodina Folprechtova výrazně ovlivňuje dění okolo lázní. Vnuk geologa Dr. Ing. Jana Folprechta, doc. Ing. Jan Folprecht, PhD., se dodnes pečlivě stará nejen o vilu „Anežka“, ale je také jakýmsi místním strážcem tradic a historie. To on jako první popsal činnost MUDr. Jana Maye v Čeladné, byl iniciátorem postavení jeho památníčku v lázeňském parku a sepsal a vydal několik publikací, v nichž zaznamenal historii i současnost lázní a okolních obcí. Pradědeček Jan Chmel by z něj měl rozhodně velkou radost. Jak vidíte, kruh se uzavřel jaksi po druhé.

Jestliže jsme již vzpomněli geologa Jana Folprechta (*na snímku vlevo*), nelze opomenout i jeho další činnost. Svůj život zasvětil geologii Ostravska. V jisté fázi svého profesního života pracoval jako vrchní báňský inspektor Vítkovického těžarstva a je mimo jiné i spoluautorem první monografie ostravsko-karvinského kamenouhelného revíru spolu s dr. Ing. Karlem Patteiskim (1928). Patří také k těm, kteří se věnovali geologickému průzkumu vrcholu Landeku, ano, toho místa, kde je dnes známé hornické muzeum Landek Park, unikátní expozice z dějin hornictví, patřící k největším svého druhu v Evropě.

Ve dvacátých letech minulého století začal na vrcholu Landek právě Ing. Jan Folprecht provádět organizovaný a systematický geologický průzkum. Nalezl při něm několik mamutích stoliček, zbytky keramických nádob tzv. lužické keramiky, dále pak zbytky ohnišť, zvířecích kostí a dokonce i zbytky dřevěného uhlí. Prokázal tak jednoznačně dávné osídlení tohoto místa, což bylo a je významným příspěvkem ke kulturním dějinám Ostravska.

Posléze bylo již pouhou otázkou času odkrytí dalších významných nálezů. Jeden unikátní se podařil 14. července 1953 archeologovi Bohuslavu Klímovi, který nedaleko původních průzkumných sond Ing. Folprechta nalezl sošku ženy asi 23 000 let starou. Je známa jako Petřkovická Venuše, někdy také Landecká Venuše. Tento nález ještě více umocnil všechna svědectví o kulturní vyspělosti našich předků, kteří se usadili na soutoku Ostravice s Odrou. Tato skutečnost by měla být součástí našich znalostí o místech, v nichž žijeme.



CESTOVATEL VRÁZ A JEHO DCERA

Folprechtovi patřili v první polovině minulého století k rodinám, které se výrazně podílely i na kulturním rozvoji nejen Ostravska, ale i mnoha míst pod Beskydami. Není náhodou, že se svého času spřátelili s rodinou vynikajícího českého cestovatele Enrique Stanko Vráze. Několikrát s nimi navštívili i ono krásné místo, na němž založil MUDr. Jan May původní lázně. Z té doby je znám i často citovaný Vrázův výrok o tom, že nezná krásnějšího místa na světě, jímž je to, kterým vlastně končí čeladenské údolí.

Vrázovi jezdili do Čeladné i se svojí dcerou Vlastou Adélou. Ta po smrti svého otce žila v Chicagu, v rodném městě své matky. Je to místo, kde žijí tisíce našich krajanů. Mnozí z nich se po druhé světové válce snažili podpořit obnovu těžce zkoušené původní vlasti. Byla mezi nimi i Vlasta Vrázová (*na snímku se svým otcem*). Stala se dokonce organizátorkou rozdělování zásilek dobročinné organizace American Relief for Czechoslovakia. Šlo především o potraviny, mléko, šatstvo a lékařské přístroje. Organizovala pomoc, jezdila po Československu, přednášela. Její práci ocenil ministr zahraničí Jan Masaryk v roce 1947 udělením řádu Bílého lva. V mezidobí se vrátila do USA a zde nadále agitovala za rozšíření poválečné pomoci Československu. Mezi výrazné

formy pomoci naší zemi patřila také činnost Správy Spojených národů pro pomoc a obnovu (United Nations Relief and Rehabilitation Administration, zkráceně UNRRA) jejímž účelem bylo zajišťování pomoci obětem druhé světové války poskytováním potravin, paliva, oblečení, přístřeší, základních potřeb a zdravotních a dalších nezbytných služeb.

I s touto organizací Vlasta Vrázová velice úzce spolupracovala. Můžeme se pouze domnívat, že postavení nového moderního léčebného pavilonu v letech 1948-1949 v komplexu původních lázní MUDr. Jana Maye, dnešního Léčebného domu dr. Storchy (*na snímku*), z prostředků UNRRY, mohlo být také její iniciativou. Vždyť šlo o místo, které je podle jejího tatínka „nejkrásnějším místem na světě“. Takže se zde kruh opět uzavřel. Nic na světě se neděje náhodně.



SEDMIKVÍTEK ROZDÁVAL RADOST



Kácení máje na konci května u nás už nemůže proběhnout jinak, než s valašským souborem Sedmikvítek z Frenštátu pod Radhoštěm. Stalo se už milou tradicí, že soubor přímo mezi hosty na Lázeňském náměstí předvede taneční pásmo s lidovými písněmi, které je vždy radostné a plné života. Tanečníci okamžitě diváky vtáhnou do děje, který se točí kolem původních lidových tradic, a tak všichni fandí švarnému mládenci, aby svou májku ubránil před partou kluků ze sousední vesnice. Dobře to samozřejmě dopadlo i tentokrát a skácena byla ta správná májka, tyčící se nedaleko v našem parku. I počasí vyšlo letos na jedničku a diváci jenom litovali, že vystoupení tak rychle uteklo. Děkujeme všem členům Sedmikvítku i jejich vedoucí Mgr. Janě Šamánkové za pěkné vystoupení a těšíme se na shledanou zase za rok. Na cimbálovou muziku Sedmikvítku ale čekat tak dlouho nemusíme, hraje a zpívá pravidelně v naší restauraci U Sestřiček, nejbližší vystoupení je plánováno na 23. června 2015 od 18 hodin. (aa)



Eva Plochová: Pátý den jsem začala pobrukovat do toho ticha

Nedávno v našem rehabilitačním centru absolvovala sedmidenní terapii tmou ve vile Mátma také paní Eva Plochová (na snímku Jana Donátha první zprava). Je to již pár desítek let, kdy se u nás objevila první dívčí country skupina, vystupující pod názvem SCHOVANKY. Sedm let byly přijímány s nadšením, a to nejen v Praze. Poté odešly na mateřskou dovolenou a zakladatel skupiny je nahradil novou sestavou, která po mnohých změnách osob i hudebního zaměření působí dodnes. A to byl pravý důvod, proč si vymyslely název jiný - STAŘENKY. Koncem minulého století vydaly na CD „sebrané nahrávky“ Schovank a přesně po 32 letech vystoupily v roce 2003 v pražské Malostranské Besedě, kde v roce 1971 začínaly. Jak potvrzuje fotografie i svědkové jejich dalších vystoupení, která po roce 2003 následovala, ke stařenkám mají daleko...



Paní magistra Eva Plochová v kapele nejen zpívá, ale také hraje na dobro, kytaru a foukací harmoniku. Ani v pracovním životě nemá k hudbě daleko – na Hudební akademii múzických umění v Praze se stará o granty pro šikovné studenty. Několik dní po jejím návratu z Čeladné jsem se jí zeptala:

Zpívala jste si u nás při pobytu ve tmě? A jakou písničku první?

Víte, potřebovala jsem nechat odpočinout hlasivky. Tak až asi pátý den jsem začala pobrukovat do toho ticha. Mám moc ráda swing a jednu písničku ve velké oblíbenosti, která začíná takto: Má jen pár volných míst vlak do New Orleans, v kupé se nedá hnout... Vidíte sama, od americké country, kterou se Stařenkami hrajeme, se tematicky neliší.

Jak jste se o terapii tmou v Čeladné dozvěděla a co Vás na pobytu ve tmě přitahovalo?

Moje dcera (byla ve tmě týden přede mnou) se velmi zajímá o nové přístupy k životu jako celku. Shání se po literatuře, přednáškách, metodách a já se od ní učím. Ona mne přivedla na myšlenku zkusit tuto terapii. Nejprve mne to maličko zarazilo, ale pročetla jsem stránky o terapii a bylo rozhodnuto. Jsem rodilý Pražák, toto město hodně vyrostlo, je poněkud pře-

lidněno a také moje práce je typu „celodenně otevřená kancelář“. Moje rozhodnutí vzniklo z potřeby odpočinout si od lidí. Představa tmy není tak špatná. Jedu domů metrem a v přeplněném vagónu, často zavírám oči, abych se odpoutala a odpočinula, zrovna tak, když se potřebuji honem soustředit, na něco si vzpomenout. Na koncertech poslouchám hudbu nejraději se zavřenýma očima.

Jak jste se cítila po skončení terapie?

Měla jsem pocit, jako bych se vznášela. Pobyt ve tmě mě nádherně usadil a zpomalil. Letos v únoru jsem si hloupě zlomila paži u ramene a narazila loket. Dnes po terapii mě ten spěch za tramvají připadá ještě víc hloupý a neužitečný, než tehdy v nemocnici. Začala jsem si užívat krásu pomalé chůze. Dříve jsem pomalý pohyb považovala za něco naprosto nepatřičného.

Překvapilo mne, jak jsem ve tmě vychutnávala jídlo. Jedla jsem pomalu a víc vnímala chuť a vůni jídla. A o to se snažím i nadále. Jíst víc v klidu a věnovat se jen jídlu. Nerozptylovat se ničím jiným.

Také jsem si všimla, jak se mi zlepšil sluch a zpátky v hlučném městě to bylo první dny trochu náročné. Celkově mohu říct, že po terapii přehodnocuji svůj život. Víc přemýšlím o tom, jak strávím volný čas, kterého jsem ve tmě měla spoustu :-), a že bych měla víc odpočívat...

A co Stařenky? Z Vašeho webu se dá vyčíst, že do letošního září budete koncertovat zhruba jednou za měsíc na několika místech v Čechách. Scházíte se také na zkoušky?

Samozřejmě pravidelně zkoušíme. Baví nás to, protože se scházíme doma u basistky (u Smyczků), která vždy připraví něco dobrého, Karel Smyczek nás občas rozveseluje svými bonmoty, jsme spolu rády.

Co by se muselo stát, abyste vystoupily u nás pro naše klienty, kteří si Schovanky z dob svého raného mládí určitě velice dobře pamatují?

Zvláště rády vystupujeme pro pamětníky, často nám posluchači připomínají místa, kde jsme vystoupily před 40 lety, to bývají myslím oboustranně milá setkání.

Na mnoha fotografiích Stařenek Vás doprovází pejsek, asi erdelteriér? Zpívá rád?

Erdelteriérka už je bohužel v psím nebičku. Občas si

zavyla s foukací harmonikou, ale vystupovat s námi nechtěla :-)

A zcela obligátně - i když jste u nás „na světle“ byla jen krátce - jak se Vám tu líbilo?

Předně pan doktor Urbiš je moc milý, člověk na svém místě. Věnoval mi spoustu času k milým, zajímavým rozhovorům, na které už jsem se ve tmě těšila. Je to člověk s širokými obzory poznatků a zkušeností, můžete s ním probírat prakticky cokoli. Čeladná je moc pohledné místo, park kolem rehabilitačního centra pěkně upravený, šťavnatě zelený. Zrovna kvetly azalky, hotová pastva pro oči. Těším se k Vám znovu.

*Za rozhovor na dálku poděkovala
(a na shledání se těší) Andrea Adamová*

TŘI PROUDY V GALERII LARA



Výstava s názvem Proudý představuje výtvarná díla hned tří ostravských výtvarnic: Alfie Procházkové, Jany Pavelkové a Heleny Freislerové (**na snímku zleva doprava**). Symbolikou názvu výstavy autorky výstižně naznačují, že zaměřením a použitými výtvarnými technikami se sice odlišují, ale spojuje je přátelství a určitě také hledání vlastního uměleckého výrazu a cesty. Jana Pavelková používá techniku olejomalby a sgrafita, Helena Freislerová tvoří fotokoláže a Alfia Procházková používá ke své tvorbě akrylové barvy. Několik rezervací zájemců o některé z vystavených děl ukázaly hned v průběhu vernisáže, že každá z výtvarnic dokáže svými díly oslovit někoho jiného. A to je určitě dobře.

K příjemné náladě hostů vernisáže také přispěl hrou na klarinet učitel ze Základní umělecké školy ve Frýdlantu nad Ostravicí Jan Vilášek (vpravo), a tak vše dopadlo stejně, jak na našich vernisážích už bývá tradicí – spokojeni byli všichni.



Kristýna Frejová: Nemám čas čekat

Potřeba vnitřní svobody ji přiměla k rozhodnutí vykročit vlastní cestou. Sama sebe našla třiadvacetiletá herečka před časem ve tmě, kam ji dovedla mimo jiné i smrt její maminky Věry Galatíkové.

(Části rozhovoru převzaty z www.novinky.cz ze 6. června 2015)

Z pražského Švandova divadla odcházíte po třinácti letech? Proč?

Abych mohla začít uskutečňovat věci, které jsem už dlouho chtěla. Zatím jsem na ně neměla buď odvahu, nebo jsem do nich ještě nedorostla. Cítím se teď natolik silná, že si to můžu dovolit.

A co to bude?

S týmem lidí, který se víceméně spontánně zformoval okolo mě, chceme tvořit vlastní představení žánrově i dramaturgicky. Nemám už čas čekat, kdo mi co nabídne.

Ví o tom váš otec Ladislav Frej?

Tatínek ví o všem, co dělám. Mou cestu schvaluje.

Ani náznak pochybnosti?

Ne, ale to nemám ani já. Překvapivě.

Co by na to řekla vaše maminka?

Stoprocentně jsem přesvědčená, že by mé rozhodnutí podpořila.

Už je to sedm let, co zemřela. Co vám tehdy nejmíc pomohlo?

Odchod maminky nebyl nečekaný. Poslední rok se její stav stále zhoršoval. Pak neřešíte, jestli ano, nebo ne, ale řešíte už jenom jak a kdy. Ráchelka byla malinká, kojila jsem ji, po roce jsem opět zkoušela v divadle. Když mamka umřela, nedovolil mi každodenní záprah vypnout a truchlit. Dlouhodobě mi ale ani nedovolil podívat se do sebe, úplně jsem se škrtla.

Jste s jejím odchodem smířená?

To se mi povedlo až rok po její smrti v Čeladné, kam jezdím za kamarádem Andym Urbišem. Zabývá se celostní medicínou v Beskydském rehabilitačním centru. Před dvěma roky jsem pak u něj podstoupila týdenní terapii ve tmě, což byl ale výsledek naší čtyřleté spolupráce. Čeladná v Beskydech je silné energetické místo, které léčí už jenom tím, že tam jste. Takže zpět k vaší otázce: s odchodem maminky jsem smířená, ale není dne, kdy bych si na ni nevzpomněla.

Vidáte se s otcem a bratrem?

Brácha má syna Štěpánka, s Ráchelkou se milují, takže se navštěvujeme, bereme si děti na víkendy. A tatínek, přestože je velmi vytížený pracovně, stejně jako druhá babička, je nadšený dědeček. Ráchel má až



nepřehlédnutelné oči mojí mámy, takže bývá občas naměkko. Naše vztahy jsou krásné, rodina funguje.

Ráchel v hebrejštině představuje symbol trpělivosti. Je vaše dcera taková?

Vzhledem k tomu, že se rozhodla narodit se mně a žije se mnou mé zběsilé tempo, je extrémně trpělivá. Ona je prostě elfka. Mám pocit, že její vědomí je už na nějaké vyšší úrovni. Kdyby taková nebyla, nemohla bych dělat svoji práci tak, jak ji dělám. Ráchelka je neuvěřitelně empatická. Každý den mě něčím překvapí. Myslím si, že si vzala hodně z babičky Věry a i od druhé babičky má velký vnitřní klid a lví sílu. Často reaguje až nedětsky, je velmi diplomatická.

Teď cvičíte jógu, pilates a věnujete se duchovnu! Kdy jste změnila svůj životní styl?

Neřekla bych, že se věnuji duchovnu, spíš svému vnitřnímu životu a snažím se co nejlépe vychovat dceru a připravit ji na to, co tenhle svět přináší. Nemyslím si, že zrovna my dvě jsme bytostí oddané konzumu. Dnes jsem například v televizi chtěla vidět zprávy a uvědomila jsem si, že jsem ji už tři týdny neměla zapnutou... Životní styl jsem změnila před dvěma roky. Víím, že mám sklon k závislostem, ten se mi teď jen přetavil v posedlost pohybovou. Kromě jógy a pilatesu cvičím i tai-či a čchi-kung. A plním si dětské sny: dělám si řidičák na motorku. Vždycky jsem to chtěla.

A co jste ještě v té tmě pochopila?

Že jsem vlastně čtyřicet let žila tak, jak se ode mě „společensky“ očekávalo. Uvědomila jsem si, že pokud nezačnu žít podle toho, jak chci já a kdo jsem já, nikdy se nedoberu podstaty věcí. Ve tmě jsem jednoduše přijala sama sebe.

Foto: Kristýna Frejová s dcerou Ráchel a s tatínkem Ladislavem Frejem před restaurací U Sestřiček při svém pobytu v BRC v červenci 2014

BESKYDY JAKO NA DLANI - Z VYHLÍDKOVÉ VĚŽE

Vyhlídková věž (*na snímku vpravo*) tvoří od roku 2007 novou dominantu při vjezdu do rehabilitačního centra z hlavní silnice a ze západní strany ohraničuje Lázeňské náměstí s Apartmánovým domem Lara, který byl slavnostně otevřen ve stejnou dobu. Autorem architektonického návrhu obou staveb je Ing. arch. Petr Lichnovský z Ostravy-Zábřehu. Věž s vlajkovým stožárem slouží zároveň jako poutač a orientační bod Beskydského rehabilitačního centra. Ve spodních dvou podlažích je nyní umístěna telefonní ústředna a příjmová kancelář.

Celková výška rozhledny je 14 metrů, vyhlídková plošina je umístěna ve výšce 9 metrů nad úrovní terénu (z jižní strany). Na věž vede celkem 28 schodů, prvních 20 tvoří točité ocelové schodiště a vede na přístupovou lávku, ze které se po osmi schodech vystoupá přímo na vyhlídkovou plošinu, kde je umístěn dalekohled.

Při stavbě věže byly použity stejné prvky (například dřevěná modřínová prkna) jako na balkonech



Apartmánového domu Lara, přístavbě sousední restaurace U Seštríček (dokončena v létě 2014) a budou rovněž uplatněny i při přestavbě Léčebního domu Dr. Maye a při opravě sousední budovy s provozně-technickým zázemím a s pracovištěm celostní terapie. Všechny uvedené stavby budou po dokončení oprav a rekonstrukce tvořit architektonicky jednotný a moderní střed rehabilitačního centra.

Výhled z věže na nejvyšší vrcholy Beskyd si zejména při pěkném počasí nechá ujít málokdo z návštěvníků našeho rehabilitačního centra.

ZAJÍMÁTE SE O ROZHLEDNY V BESKYDECH? Nejen tuto naši vyhlídkovou věž, ale celý přehled (včetně fotografie základního kamene budoucí rozhledny na Ondřejníku - Skalce)

najdete na www.krasybeskyd.wz.cz, webu, který tvoří velká milovnice Beskyd Lenka B. (Presi). Na uvedených stránkách je také například přehled doporučených turistických tras, dřevěných kostelíků, seznam umístění webových kamer a v sekci „Knihovna“ i filmotéka s odkazy na různá zajímavá videa o beskydské přírodě.

VŠE NEJLEPŠÍ - BLAHOPŘEJEME

Tito zaměstnanci slaví svá životní výročí:

v červenci:

Irena Papíková - kuchyně
Pavla Jarošíncová - R1
Ing. Kristýna Magnusková - restaurace
Dana Heryánová - LARA
Eva Doleželová - lázně
Václav Chýlek - údržba
Vlasta Chýlková - R2
Iveta Magnusková - R7
Zuzana Mališová - R1
Ing. Magda Maralíková - kuchyně
Jarmila Matušíková - R4
Jiří Matýsek, DiS. - lázně
Radka Mičulková - příjmová kancelář
Kateřina Michnová - R4

Radka Nováková - kuchyně
Vendulka Pénzesová-Gyurická - R3
Šárka Ricklová - třídirna prádla
Marcela Rygolová - R2
Martina Štefková - restaurace
Bc. Lea Švébišová - lázně
Ivana Tymlová - R7
Yvona Veličková - správa

v srpnu:

Petra Bílková - R3
Bc. Simona Videcká - lázně
Jiří Kostka - údržba, R7
Mgr. Anna Biolková - lázně
MUDr. Roman Dudys
Lubica Jílková - R8

Magda Kuchařová - lázně
Dáša Kuttlerová - R7
Lubomír Machálka - správa
Martina Murasová - R2
Bc. Jan Neuwirth - lázně
MUDr. Michaela Plucnarová
Miroslava Pustková - R9
Marcela Magdalena Růžičková - R8
Silvie Strnadlová - lázně
Jitka Štulcová - R8
Radoslava Uličníková - lázně
Ivana Vaňková - R7
Radka Vávrová - R8
Jana Zemanová - R3
Zdeněk Kaňák - údržba



Čeladenská FONTÁNA.

Nepravdělný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Redakce: Mgr. Andrea Adamová.

Redakční rada: Dobroslava Havránková, Mgr. Lenka Machálková, Věra Machálková. Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, v PDF ke stažení na adrese www.brc.cz. Zájemcům zašleme každé vydání na e-mail.

Toto číslo vyšlo v červnu 2015 v nákladu 800 výtisků.