



DROUŽKOVICKÝ SETKÁVACÍ INFORMÁTOR

č. 4 / listopad 2016

Malé ohlédnutí za činností komunitního centra v roce 2016

V našem dalším čísle Droužkovického informátora shrneme letošní rok – co se nám povedlo a co bychom rádi zlepšili.

Jako nejdůležitější vnímáme fakt, že zájem ze strany návštěvníků roste. A to byl prvopočáteční nápad a přání, aby v Droužkovících bylo „místo“, kde se mohou lidé sejit, poznávat se, společně tvořit a třeba si i jen tak povídat. A jak se zdá, daří se. Měřítkem této skutečnosti jsou tzv. „vstupy“, které evidujeme od začátku fungování centra. Pro zajímavost v loňském roce jsme jich ke konci října evidovali 2 616, v letošním roce jich je 2 776. Tedy o 160 více než loni. Je pravda, že na toto číslo má vliv více faktorů. Jedním z nich je třeba naše veřejná skříň, kterou uvedla v život paní Dufková, když chtěla vyčistit svou vlastní skříň a nevěděla, kam s již nepoužitelným oblečením. Přinesla je do centra, vyhlásila akci a už to jelo. Přišli zájemci místní i z okolí, přinášeli svoje oblečení a pokud se jim něco z nabídky hodilo, tak si za symbolickou „dvacku“ odnesli oblečení domů. Celkem jsme takto evidovali 58 vstupů, které třeba v loňském roce nebyly. Další faktor jsou kroužky, které již nefungují a naopak nové, které začnou fungovat. Vše má svůj přirozený proces. Od září skončila paní Markéta Zemánková a její cvičení – body balance, body forming. To bylo velice

oblíbené mezi ženami a návštěvnost byla celkem vysoká a cvičení pro ženy chybělo. Naštěstí se přihlásila koncem října paní cvičitelka Pavlína a nabídla od listopadu cvičení TABATA, o které je zájem. V letošním roce také funguje od května jóga. Ta se nabízela každé pondělí, ale protože se kolikrát nesešlo min. 5 žen, koná se od 14. listopadu 1 x za 14 dní. Od září nově funguje výuka anglického jazyka pro děti předškoláčky pod vedením Rosti Vaňouse, povedlo se nám najít další lektorku na výuku angličtiny slečnu Barboru Horákovou, která vyučuje děti školáky a dospělé začátečníky. Od září již nenabízíme kroužek šití, ale máme slíbeno, že by mohl zase začít od ledna každou středu. Jinak ostatní kroužky pokračují v již dá se říci „zajetém režimu“.

Náš spolek se spolupodílel při přípravě a organizaci Venkovského farmářského trhu na statku Špičák u Kadaně začátkem června. Trh bylo třeba zajistit organizačně, jelikož to byl trh spojený s oslavou Dne dětí.

Nyní připravujeme ve spolupráci s MAS Sdružení Západní Krušnohoří předvánoční trh. Ten se bude konat stejně jako loni na zahradě „za bývalou školou“ dne 3.12. Všichni jste srdečně zváni!

Ladislava Dolejšková

Představujeme náš tým

Jmenuji se Lucie Nesládková

a v SETKÁVÁNÍ vedu „Kreativní pondělky s Luckou“. Ráda bych Vás chtěla touto cestou pozvat do Droužkovic, kde se scházíme pravidelně každé pondělí od 18:00 hod. do cca 19:45 hodin.

- V pondělí 14.11.2016 si vyrobíme šité patchworkové zvonečky
- v pondělí 21.11.2016 si vyrobíme vánoční (adventní) věnce z organzy
- v pondělí 28.11.2016 si vyrobíme lapač snů
- v pondělí 5.12.2016 kreativní kroužek nebude
- v pondělí 12.12.2016 zakončíme náš kreativní kroužek malým posezením s drobným občerstvením a na závěr si vyrobíme malou vánoční hvězdu z korálků.

Kdo bude mít zájem zavítat na náš kroužek, tak veškeré informace najde na Facebookové stránce „Kreativní pondělky v Droužkovicích“ a nebo na webové stránce <http://www.zivyvenkov.info/tvoreni/>.

V případě dotazů mě můžete kontaktovat na e mailu: neslaskova.lucie@gmail.com.

Dále bych Vás chtěla moc poprosit a upozornit na to, že je nutné vždy potvrdit svou účast, minimální počet jsou 3 tvořilky. Buďte prosím ohleduplné k ostatním tvořilkám, ať se dá včas vědět všem. Děkuji za pochopení a budu se na všechny moc těšit.

P.S. Náš kreativní kroužek je i pro přespolní.

S pozdravem Lucie



Jakékoliv dotazy týkající se centra setkávání na tel. 606 388 057 nebo 737 177 432



Představujeme náš tým

Jmenuji se Dominika Kylíšková

a ačkoliv nyní trávím více času v Praze kvůli studiu, stále se domů do Droužkovic ráda vracím a ve svůj volný čas vymýšlím náplň „práce“ pro fotokroužek, který vedu od začátku, kdy vzniklo volnočasové centrum.

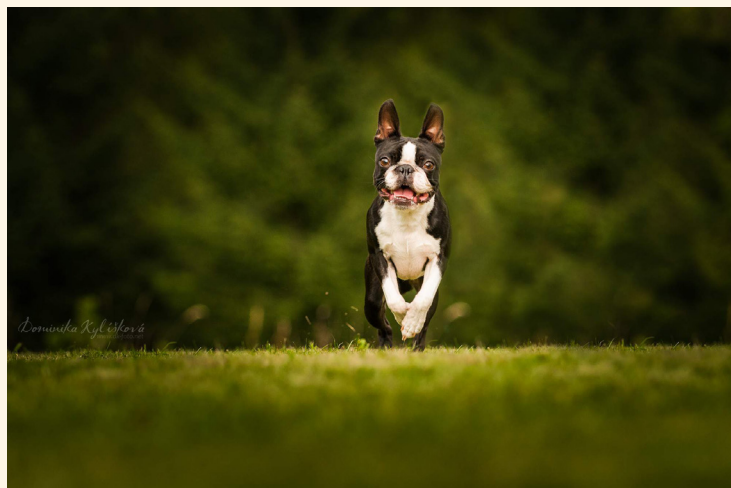
Focení mě v životě provází již přes 7 let. A začalo, jak jinak, než kvůli zvířatům. Chtěla jsem zachytit okamžiky, o kterých jsem vyprávěla svým přátelům a rodině.

Začátky nebyly jednoduché, foťák mi nevyfotil hned fotku, kterou jsem si v hlavě vymyslela, zvířata nespoupracovala, jak jsem chtěla, no prostě to bylo občas k vzteku. Avšak cvičení dělá mistra a kdo se nevzdá, k cíli dojde. A tak i já jsem se vypracovávala z tisíce „cvaků“ na fotografie, které prezentují jak mě, mé pocity, náladu, tak zvíře, které je na fotografii zachyceno.

Na kroužku se snažím nadšené fotičky človíčky naučit, jak se zachází s fotoaparátem a objektivy, k čemu co slouží a jak se to dá využít pro focení, úpravu v počítači, ale i práci s foceným objektem. Ta je leckdy důležitější, než zda někdo umí nastavit fotoaparát, vybrat k tomu objektiv a umět fotografii upravit do finální podoby.

Co je třeba mít k dispozici - fotoaparát, kde se dají nastavit alespoň základní režimy a chuť chtít se něco naučit. Zájemci mohou volat na telefon 774 514 104, nebo psát na e-mail kyliskova@pespritelcloveka.cz nebo si mě najít na FB <https://www.facebook.com/dkmajjia>. Kroužky se konají dle domluvy.

Zdraví vás Dominika



Všechny nabízené aktivity jsou samozřejmě nejen pro droužkovické občany

Představujeme náš tým

Jmenuji se Rostislav Vaňous.

Navštěvuji Vysokou školu Báňskou, kde studuji obor Geologického inženýrství, ve kterém bych se rád realizoval v budoucnu. Paralelně se studiem docházím do několika zaměstnání, mezi které patří například práce v Kuka Industries a nebo právě v komunitním centru SETKÁVÁNÍ - ŽIVÝ VENKOV, kde již od začátku školního roku vyučuji skupinku předškoláčků.



Vyučování probíhá zábavnou a interaktivní formou, aby si děti dokázaly nové a neznámé spojit a zapamatovat. Anglické lekce jsou vedeny v česko-anglické řeči, kde se zaměřujeme na základní slova a slovní spojení, která budou dobrým pilířem do začátku poznatků z jazyka na základní škole. Součástí lekcí je kreativní čin-

nost, poslech anglických písní a rozhovorů, hry a nejrůznější činnosti, které propojují zábavu s edukací.

Prozatím se naše skupina skládá z malého počtu nadšených angličtinářů, ale velmi rádi přijmeme nové parťáky, kteří s námi naleznou krásu a široké uplatnění anglického jazyka.

Rostislav Vaňous

Jmenuji se Veronika Sýkorová a cvičím jógu.

K józe jsem se dostala asi před jedenácti lety a to v Chomutově. Zamilovala jsem si ji hned na první lekci. Asi to bylo díky tomu, že jsem se setkala s pozicemi, které jsem do té doby neznala ani z knih a hlavně to pro mě byla výzva učit se zase něco nového.

Jakmile jsem odešla na vysokou školu, věnovala jsem se józe především jako své vlastní praxi a to jen občas. Nastalo náročnější období a to studium dvou vysokých škol a psaní závěrečných prací a proto jsem potřebovala dát pauzu i mému mozku a jóga byla jasná volba. Našla jsem si jógové studio, které bylo na krásném místě a každou lekci jsem si zpestřila malou procházkou po Praze.

Během těch let jsem vyzkoušela několik druhů jógy, přečetla pár knih a rozšířila si jógový obzor. Nejbližší mi ale zůstaly dynamické styly. Po návratu do Chomutova jsem si našla skvělou práci v oboru, o kterém jsem snila a začala s jógou v Chomutově.

Nezapomínejte také využívat obecní posilovnu - info na www.provecko.cz nebo 725 945 349

Představujeme náš tým

Jednoho dne mě má lektorka oslovila, zda si nechci udělat svůj vlastní lektorský kurz, nejdřív jsem se rozmýšlela, jóga pro mě byla jen má soukromá praxe a nikdy mě nenapadlo ji učit, a práci jsem měla. Jediné, co mě pohánělo k tomu, abych šla dále studovat, byla zvědavost a touha vědět něco víc. A tak půl roku na to jsem začala dále studovat a to jógu.

Absolvovala jsem zajímavé přednášky od anatomie po filozofii a k tomu všemu byly ještě hodiny praxí, potkala jsem spousty zajímavých lidí a mnozí z nich se stali mými přáteli. Po absolvování jsem přes den pracovala a večer učila na několika místech. Jednoho dne jsem se rozhodla svůj život směřovat jinudy, přehodnotit některé věci a trochu zariskovat. Založila jsem si své vlastní jógové studio a poté jsem začala učit i v Droužkovicích.

Jóga je pro mě radost, radost z pohybu, z načerpané energie, radost z klientů, když odcházejí spokojení z mých lekcí. Ráda pozoruji vývoj jednotlivých jogínů ať už po fyzické nebo duševní stránce. Také mám ráda to, jak se lidé díky józe poznávají a potkávají. Učím poweryogu a jednodušší a pomalejší variantu-jemnou jógu. Ve své vlastní praxi se věnuji ashtangayoze. Cvičím každý den kromě neděle, někdy si v sobotu dám pauzu.

A co mám dále ráda? Ráda čtu, maluji, tvořím z hlíny v keramické dílně v Droužkovicích, také ráda chodím do přírody, lezu a běhám v Bezručáku s mým psem a cestuju. Snažím se i na cestách navštívit jógová studia a tam načerpat novou inspiraci. A co nemám ráda je vaření

a obdivuju všechny, kteří to umí a baví je to.

Ráda vás uvidím na lekci a to v pondělí od 18:45. Lekce jsou vypisované na FB stránkách SETKÁVÁNÍ ŽIVÝ VENKOV Droužkovice.

Veronika Sýkorová – lektorka jógy

Pedikúra

Již v minulém čísle jste měli možnost zjistit, že tento rok nově nabízíme možnost využití služby šikovné paní pedikérky. Na daný termín se vždy objednává několik zájemců, kteří za touto službou nemusí nikam cestovat. Základní ošetření nohou trvá asi 30 min. a cena služby je 240,- Kč. V ceně je kompletní ošetření nohou, úprava nehtů, peeling a masáž. Dále je možno si dohodnout za příplatek lakování nehtů nebo aplikaci shellacu.

Termíny do konce letošního roku jsou ještě dva – 29.11. a 13.12. Objednat se můžete na tel. 606 388 057.



SETKÁVÁNÍ - ŽIVÝ VENKOV z.s., Rudé armády 23, 431 44 Droužkovice, setkavanidrouzkovice@gmail.com



MAS Sdružení Západní Krušnohoří, z.s. ve
spolupráci se SETKÁVÁNÍM - ŽIVÝ VENKOV,
Vás zvou na

PŘEDVÁNOČNÍ

Venkovský **F**armářský **T**rh

3.12.2016 od 9 do 12 hod.
v Droužkovicích „za školou“



Čeká na Vás tradiční sortiment našich trhů..
Agrární komora pro vás bude mít připravené
výrobky domácí zabijačky,
sváteční atmosféru dotvoří vůně svařeného vína.
Od 12 hod pak bude losována tombola
s hlavní cenou kýtou z prasátka. Celý výtěžek
z tomboly bude věnován na konto Matýsek.
Po celou dobu bude přístupné volnočasové
centrum SETKÁVÁNÍ - ŽIVÝ VENKOV.
Přijďte si užít předvánoční pohodu.



Prosba

Rok se s rokem sešel a stejně jako loni hledáme pomocníky – dobrovolníky - k zajištění předvánočního trhu. Jedná se hlavně o stavění stanu a stánků ve dnech 1. + 2. 12. a jejich rozebrání po ukončení trhu tj. 3.12. Každý pár rukou je vítán. Zatím máme páry dva a to je setsakramentsky málo. Odměna bude mastná!

Návrat Bílinské kyselky

Jak někteří z Vás zjistili, měli jsme v měsíci říjnu v rámci propagace Bílinskou kyselku zdarma. Každý, kdo měl zájem, si tuto vodu mohl vzít a ochutnat. Je to léčivá voda, která se těší návratu do obchodů. V květnu letošního roku získal její producent BOHEMIA HEALING MARIENBAD WATERS a.s. od MAS Sdružení Západní Krušnohoří certifikát regionální značky „KRUŠNOHOŘÍ regionální produkt“. Proto se přímo nabízelo udělat této vodě propagaci.

Pokud jste již ochutnali a máte zájem o tuto léčivou a tělu prospěšnou vodu, můžete si ji přijít koupit do komunitního centra v 1. patře. Lahev 1 l je za cenu 18,- Kč. Celé balení tj. 6 lahví je za 108,- Kč. Zároveň si můžete přijít koupit a vyzkoušet léčivou Zaječickou hořkou – „Přírodní regulativ zažívání“ – 0,5 l za 30,- Kč.

Hlídaní dětí

Nově nabízíme možnost hlídání dětí ve věku od 1 roku v prostorách centra každé pondělí od 17:30 – 18:30 a každou středu od 18:00 – 19:00 hod. Zájemci se mohou hlásit na tel. 606 388 057 nebo na fb <https://www.facebook.com/groups/zivyvenkov/>

Koho hledáme

Z důvodu rozšíření nabídky možností centra hledáme a prosíme o spolupráci. Pokud víte o někom, kdo by měl zájem o následující aktivity, tak hledáme

- lektora (ku) na výrobu svíček
- lektora (ku) pro cvičení rodičů s dětmi
- lektora (ku) cvičení bodybalance – bodyforming

Pokud máte další nápady, jak využít volný čas a prostor centra, dejte nám prosím vědět buď na tel. 606 388 057 nebo e-mailem setkavanidrouzkovice@gmail.com nebo na facebooku <https://www.facebook.com/groups/zivyvenkov/>.

Místa pro nejrůznější činnosti je tu ještě dost.



Upozorňujeme Vás na naše stránky, tak se nezapomeňte podívat - www.zivyvenkov.info

A photograph of three children playing in a schoolyard. On the left, a girl in a light green shirt and shorts stands on a dirt patch. In the center, a boy in a light blue t-shirt and dark pants with a white stripe down the side is in the middle of a throw, holding a green disc. On the right, a girl in a white dress stands on the grass, ready to catch it. The background features a wooden fence, a playground structure with a red and blue slide, and a large building with a brown tiled roof.



Cenu za tábor jsme původně vyhlásili stejnou jako v loňském roce tj. 220,-Kč /den včetně oběda. Jelikož nám ale byla schválena dotace na provoz centra od Ústeckého kraje ve výši 35.000 Kč, cenu jsme mohli snížit na 100,-Kč/den. Rodiče nemuseli děti hlásit na celý týden, ale mohli využít třeba jen 1 nebo 2 dny podle potřeby a toto také využili. Tábora se letos zúčastnilo celkem 38 dětí. Tábory budou v nabídce našeho centra také příští rok. Těšíme se na Vás!

přijďte mezi nás

Pondělí

Keramika pro dospělé 8:00 - 12:00

Tvoření s Jiřinou 16:00 - 19:00
Sudé týdny pletení z pedigu

Němčina pro začátečníky 15:15 - 16:15
Němčina pro pokročilé začátečníky 16:30 - 17:30
Kreativní pondělky s Luckou 18:00 - 19:45
Keramika dospělí 16:00 - 18:00 (po tel. domluvě na č. 606 388 057)
Cvičení s Pavlínou TABATA 17:30 - 18:30
Od 14. listopadu Jóga 18:45 - 19:45 každý sudý týden

Středa

Angličtina pro pokročilé začátečníky 9:00 - 10:30

Točení na kruhu s Romanou 16:30 - 18:30 (každý sudý týden) - je třeba se předem objednat (608 624 285), protože jsou k dispozici „jen“ dva kruhy.

Cvičení s Pavlínou TABATA 18:00 - 19:00

**Nevyhovuje Vám nabídka nebo čas? Řekněte nám to.
Centrum je tu pro Vás!
tel: 606 388 057, setkavanidrouzkovice@gmail.com
nebo osobně v 1.patře ve „škole“.**

Úterý

Keramika pro dospělé 8:00 - 12:00

Keramika děti s Věrou 16:00 - 18:00

Keramika dospělí s Věrou 18:00 - 20:00

Pedikúra 29.11, 13.12 od 15 hod (příhlášky na tel. 606 388 057)

Cvičení malí hokejisté 19:30 - 20:30

Čtvrtek

Keramika pro dospělé 8:00 - 12:00

Kurz angličtiny pro školní děti 15:00 - 16:00

Angličtina pro pokročilé začátečníky 16:00 - 17:30

Keramika pro dospělé s dětmi 16:00 - 18:00 (po tel. domluvě na č. 606 388 057)

Kurz angličtiny pro začátečníky 16:10 - 17:10

Všechno má svůj vývoj, proto si vyhrazujeme možnost změny programu (rozvrhu).

..... aktualizovaný rozvrh

Pátek

Angličtina pro předškoláčky 15:00 - 16:00
Šikovné ručičky s Renatou a Věrou 16:00 - 18:00
(tvoření pro děti)

Zde je ještě volný prostor pro další aktivity

Pro zájemce o hlídání dětí ve věku od 1 roku nabízíme tuto možnost v prostorách centra v pondělí 17:30 – 18:30 hodin a ve středu 18:00 – 19:00 hodin.
Cena je 40,- Kč. Info na tel. 606 388 057

Sobota

Fotografický kroužek s Dominikou - tel. 774 514 104

Zde je ještě volný prostor pro další aktivity

Kdo z lektorů či cvičitelů, kteří se na činnosti podílejí, nebyl osobně jmenován, ať se prosím nezlobí.
Je to proto, že nás je prostě zapojeno hodně.
Ale neznamená to, že by nás nemohlo být ještě víc.

DĚKUJEME VÁM VŠEM

Neděle

Keramika pro dospělé 14:00 - 17:00

Zde je ještě volný prostor pro další aktivity

Všechno něco stojí - i u nás se platí

ALE NENÍ TO NIC STRAŠNÉHO

Základní poplatek je 20 Kč za každý jeden „vstup“. Je to příspěvek na provozní náklady, na obnovu vybavení apod. Podle toho, jak hodně je konkrétní aktivita náročná na materiál, se odvíjí konečná cena. Nejnáročnější je keramika - za tu zaplatíte 50 Kč, pokud spotřebujete do 0,5 kg hlíny. Pokud spotřebujete víc, pak si doplácíte materiál, 1/2 kg za 10 Kč.

Můžete využít i „množstevních slev“ - např. za 20 vstupů na keramiku zaplatíte 700 Kč (+ příp. doplatek za materiál nad základního 0,5 kg).



NOVINKA

TABATA

**TABATA JE
INTERVALOVÝ
TRÉNINK
PRO
SPALOVÁNÍ
TUKŮ**

Tabata je intervalový trénink pod vedením instruktorky, který je v časové frekvenci 20 sekund cvičení, 10 sekund odpočinku, osm stanovišť po čtyřech minutách, mezi stanovišti minutová pauza na pití. Jednoduché cviky převážně s vlastní vahou těla. Zátěž si tedy každý reguluje sám podle svých možností.

Účelem cvičení je dostat ze sebe **SVOJE VLASTNÍ** maximum a vydržet osm sérií cvičení.

Trénink trvá 45 minut a zahrnuje zahřátí, samotné intervalové cvičení, zklidnění, prodýchání a uklidnění.

Cvičení bude v pondělí od 17:30 a ve středu od 18:00 hod. Cena lekce je 70 Kč.

Bližší informace Pavlína Bártová tel. 776 158 700 a na  **DROUŽKOVICE „SETKÁVÁNÍ - Živý venkov“**

