



ZPRAVODAJ

ALCEDO

LEDEN 2024



OBSAH



OBSAH	2
ÚVODNÍ SLOVO	3

AKTUALITY

ALCEDO MÁ NOVÝ WEB	4
LYŽAŘSKÁ ŠKOLA	5
PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR NENUDA	6
KARNEVAL V ALCEDU	7
RECITAČNÍ PŘEHLÍDKA	8
PŘIHLAŠOVÁNÍ NA VELIKONOČNÍ PROGRAMY	8
LETNÍ TÁBORY 2024	9
KUCHAŘSKÁ TAKTIKA A PSYCHOLOGIE	10-12

REPORTÁŽE

MIKULÁŠSKÝ DEN	13
MIKULÁŠSKÁ PROCHÁZKA	14
VÁNOČNÍ PROGRAMY V ALCEDU	15
SKOKANKY ÚSPĚŠNĚ ZAHÁJILY SEZONU ROPE SKIPPINGU	16-17
MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V TRADIČNÍM KARATE 2023	18
ADVENT V KLUBÍČKU	19

PŘÍLOHA

PLAKÁTY A POZVÁNKY	20-25
--------------------------	--------------

CENÍK	26
--------------------	-----------

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,

přijměte od celého Alceda přání, ať je váš rok 2024 klidný a pokojný, provází vás pevné zdraví, šťastné události a můžete se „vyhřívat“ v přítomnosti vašich přátel a osob vám nejbližších a nejmilejších!

Závěr roku, a počátek toho nového, je vhodným časem k rekapitulacím, přijímání osobních závazků a ke změnám. Dovolím si malé odbočení. Na začátku října 2023 jsem v Semetíně ulovil kudlanku nábožnou. Ubytoval jsem ji v zookoutku, abychom ji mohli s dětmi „vědecky“ pozorovat. Po týdnů nám nakladla vajíčka. Teď „vědecky“ pozorujeme vajíčka a čekáme, zda se z nich na jaro vyklubou malé kudlanky. Za mých mladých let jsme se v biologii učili, že kudlanky se vyskytují v Česku jen výjimečně. Byl to živočich, který měl svůj domov ve středomořských zemích (Itálie, Řecko...). V dnešní době se u nás vyskytují poměrně často, a navíc se zde již rozmnožují.

Proč tohle zdánlivě nelogické odbočení? Otázky, odkud přicházíme a jaký je smysl našeho pozemského putování, patří k odvěkým, stejně jako přijímání osobních závazků. Možná by zdomácnění teplomilného druhu, který u nás nemá co dělat, mohlo zapůsobit na myšlení lidí a mezi naše předsevzetí bychom mohli zařadit, že začneme brát vážně klimatické změny a budeme žít zodpovědněji.

3. ledna letošního roku jsme začali přijímat přihlášky na letní tábory. Letošním rekordmanem je příměstský tábor Nerf, který byl po 24 hodinách obsazen! Těsně před naplněním kapacity je několik dalších pobytových a příměstských táborů.

Počasí je letos hodně zajímavé, přesto naše Lyžařská školička brousí hrany a připravuje se brázdit zasněžené svahy na Trojáku.

V lednovém čísle opět věnujeme hodně prostoru vydařeným tradičním předvánočním akcím roku 2023. Jde o vánoční programy v Alcedu, Mikuláše ve městě a Mikulášskou vycházku, kterou jsme pro rodiny pořádali ve spolupráci s Rodinným a mateřským centrem Vsetín. Dále se dočtete o připravovaném karnevalu pro děti a příměstském táboru, který se tradičně koná o jarních prázdninách a úspěších našich sportovců.

Abychom drželi krok s platnou legislativou, tak nás v letošním roce čeká vybudování požárního schodiště v dětské skupině. Dále se zpracovává projekt energetických úspor, který bude zahrnovat zateplení fasády, výměnu oken a el. rozvodů.

Malé post scriptum na závěr. To, že samička kudlanky ukousne nápadníkovi, s kterým se pářila hlavu, není úplně pravda. Tedy, není to pravidlo, udělá to pouze v případě, že je hladová a je nedostatek potravy. Tím, že zbaští samečka, získá dostatek energie na tvorbu vajíček!

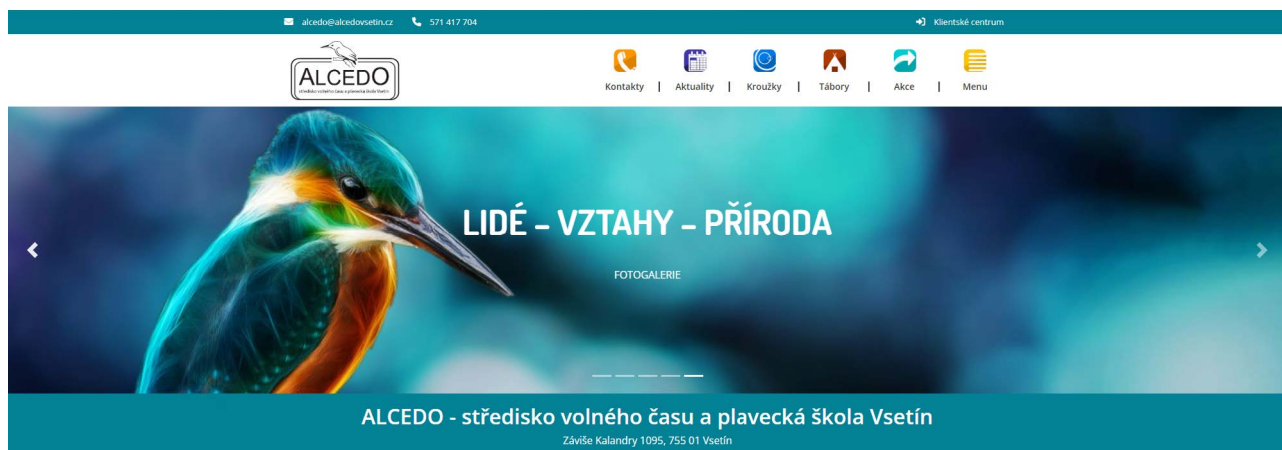
Mgr Jaroslav Hlinský



AKTUALITY



ALCEDO MÁ NOVÝ WEB



Alcedo má nový vzhled webových stránek.

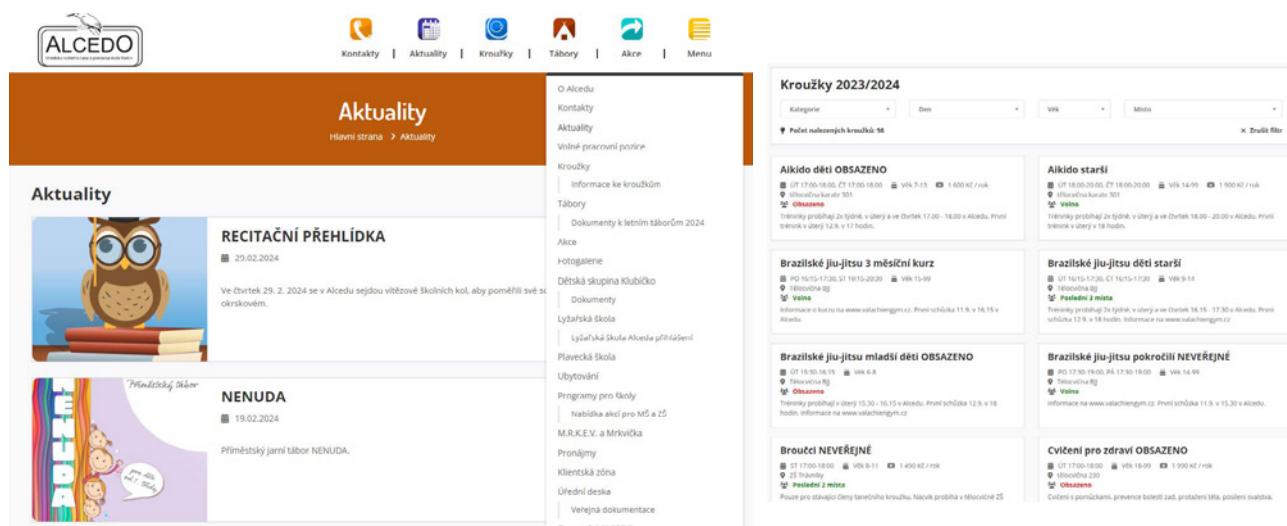
Stránky prošly aktualizací tak, aby byly plně responzivní. To znamená, že se zobrazují správně a čitelně také na mobilních zařízeních. Vzhled a prvky stránek se přizpůsobí jakémukoli displeji. Obsah se vždy přestylizuje tak, aby vypadal dobře a snadno se ovládal. Responzivní web je uzpůsoben ovládnutí prostřednictvím dotykového displeje čili prstem. Od toho se odvíjí vzhled jednotlivých prvků, jako jsou tlačítka a menu.

Pro rychlejší orientaci přibyly ikony v horní části, odkazující na nejčastěji navštěvované záložky. V našem případě jsou to: kontakty, aktuality, kroužky, tábory, akce a rozbalovací menu.

Novinkou je také přímý vstup na horní liště do klientského centra.

Úvodní banner stránek se mění a zároveň informuje o nadcházejících akcích a novinkách.

Stránky jsou přístupnější a nabízí lepší uživatelský zážitek.





LYŽAŘSKÁ ŠKOLA



Termíny:

Lyžařská škola pro předškoláky I
22. - 26. 1. 2024

Lyžařská škola pro předškoláky II
5. - 9. 2. 2024

Jarní prázdniny:

Lyžařská škola pro školáky
19. - 23. 2. 2024

Snowboardová škola
19. - 23. 2. 2024

Lyžařská škola pro předškoláky III
4. - 8. 3. 2024

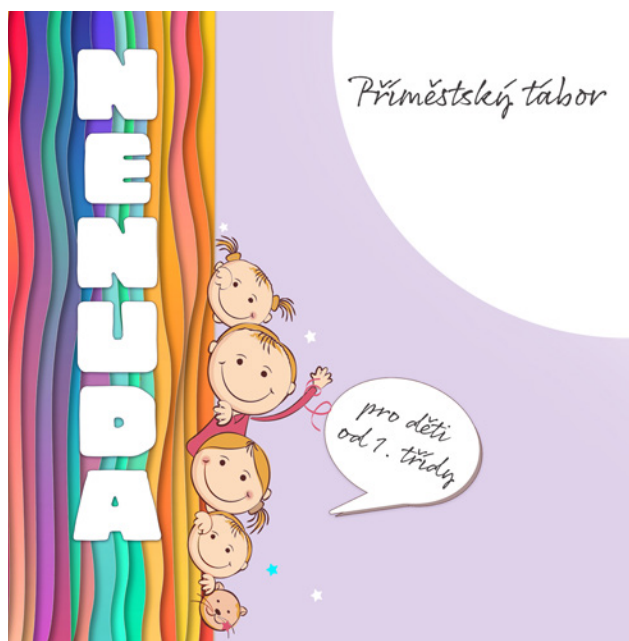
22. ledna začíná první lyžařský kurz pro předškoláky.

Jako každoročně budeme jezdit do skiareálu Troják v hostýnských vrších, kde budeme děti učit novým dovednostem na lyžích a snowboardu.





PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR NENUDA



Na jarní prázdniny připravujeme příměstský tábor v Alcedu.

Máš chuť strávit týden naplněný sportem, pohybem, tvořením a dalšími zajímavými aktivitami? Přidej se k nám! Během jarního příměstského tábora se budeme věnovat sportovním hrám, různorodým pohybovým aktivitám, výtvarným dílnám a tvoření. Programem nás bude provázet celotáborová hra. Navíc se společně vydáme na procházky a objevování zajímavých míst ve Vsetíně a jeho okolí! Přijď a zažij náš rozmanitý jarní tábor plný radosti a pohybu.

Termín: 19. – 23. únor 2024, 8.00 – 16.00 hodin
Cena: 2 290 Kč (cena zahrnuje oběd, pitný režim, materiál, lektoři).

Přihlašujte se do 14. 2. 2024 na www.alcedovsetin.cz.
Kontakt: alcedo@alcedovsetin.cz,
tel. 571 417 704, 737 259 255

Garant tábora:
radek.kleibl@alcedovsetin.cz, 731 642 962





KARNEVAL V ALCEDU

Jubilejní 30. karneval letos opět přináší pohádkový zážitek. Připravte se na nezapomenutelné chvíle v kouzelném prostředí, kde na vás čekají Tlapková Patrola, Ledové království, Mickey, Minnie a další oblíbené pohádkové postavy.

„Ve víru karnevalového veselí se v Alcedu opět vydáme na dobrodružství plné úkolů. Malí návštěvníci v maskách mohou očekávat hromadu zábavy, tvůrčích aktivit a tance! Připravujeme pestré úkoly na lezecké stěně, v zoo koutku a v tvořivé dílně. Samozřejmě nesmí chybět foto koutek, tombola a drobné občerstvení,“ prozrazuje Stefanie Zonygová z Alceda. Přijďte si užít kouzelný karneval plný radosti a pohádkové atmosféry!

Datum: sobota 17. února

Čas: 14.30 - 16.30 hodin

Místo: ALCEDO

Bohatý program a spoustu zábavy připravujeme společně s Rodinným a mateřským centrem Vsetín.





RECITAČNÍ PŘEHLÍDKA

Ve čtvrtek 29. února 2024 se v Alcedu sejdou vítězové školních kol, aby poměřili své schopnosti básnického přednesu v kole okrskovém.

Děti budou rozděleny do kategorií podle věku a registrovat se mohou od dvanácti hodin. Ti nejlepší z jednotlivých kategorií postoupí do okresního kola.

Každá kategorie bude mít vlastní porotu, která se bude starat o spravedlivé zhodnocení výkonů a příjemnou atmosféru. Poroty budou složeny z pedagogů vsetínských škol a z řad veřejnosti.

Přejeme všem mladým recitátorům hodně úspěchů a radosti ze setkání.

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA VELIKONOČNÍ PROGRAMY

Velikonoční programy pro mateřské a základní školy letos proběhnou v termínu 19. – 20. března.

Objednávky programů přijímáme od 1. února 2024.

Přihlašování telefonicky:

571 417 704

737 259 255

Velikonoční programy Alceda pro MŠ a ZŠ budou probíhat tradičně v dopoledních hodinách.





LETNÍ TÁBORY



TÁBORY ²⁰²⁴

Přihlašování od 3. 1. 2024 na www.alcedovsetin.cz

Info 571 417 704, alcedo@alcedovsetin.cz

Online přihlašování na letní tábory Alceda je v plném proudu a některé tábory jsou již naplněny.

Z pobytových táborů jsou obsazeny:

Škola čar a kouzel

Sporták

Frikulín

Z příměstských táborů jsou obsazeny:

Putování se zvířátky

Sportovní tábor

Lezecký tábor

NERF tábor

Do obsazených táborů přijímáme pouze náhradníky.

Kompletní seznam všech letních táborů pro rok 2024 je součástí přílohy Zpravodaje na straně 21.



KUCHAŘSKÁ TAKTIKA A PSYCHOLOGIE

Každý rok zde přidáváme článek, ve kterém se snažíme poradit, jak vybrat pro dítě správný tábor. Jak připravit sebe i dítě na odloučení v případě pobytových táborů. Co můžete vy, i děti, od našich táborů očekávat. V říjnu 2023 jsme rozeslali všem účastníkům letních táborů dotazník, ve kterém jsme se ptali na jejich spokojenost, a prosili jsme o podněty, jak vylepšit naše tábory v nadcházejícím roce. Milým překvapením bylo, že 86% dotázaných uvedlo, že motivací k přihlášení na tábor je vaše potřeba, aby děti trávily o prázdninách svůj volný čas aktivně. V sekci připomínky a návrhy byla řada pozitivních vyjádření. Konstruktivní návrhy jsme se pokusili zapracovat do nové nabídky. Ve dvou případech jste se vyjádřili, že dětem na táboře nechutnalo jídlo. V loňském roce se táborů zúčastnilo 1 012 dětí, pravděpodobně to nevypovídá o špatné úrovni táborového stravování. Letos máme připraveno 29 příměstských táborů, na kterých úroveň stravování neovlivníme. Na 15 pobytových táborech zajišťuje stravování Alcedo. V následujících řádcích se dočtete, jak postupujeme, aby byli naši táborníci sytí a spokojení.

Jak vést děti k tomu, aby jedly správná jídla.

Jsem jedináček. Maminka s babičkou si mě rozmazlily a jako dítě jsem hned tak nějaké jídlo nepozřel! Na školku mám jedinou vzpomínku: sedím u stolečku a blinkám do talíře špenát, který mě paní učitelka nutila sníst. Doma se špenát nevařil a maminka s babičkou by mně navíc zelené jídlo nikdy nedaly!

Franta Fotosyntetik

Aby si děti nějaké jídlo opravdu oblíbily, nestačí, aby mělo příjemnou chuť, a ani stravovací návyky získané doma nebo zděděné po mamince. Odborníci se totiž domnívají, že stravovací návyky matky v těhotenství mají vliv na jídla preferovaná v dětství. Důležitá je i konzistence a vzhled. Malé děti milují jemné a hladké, kašovitě pokrmy. Líbí se jim potraviny upravené na kousky, které mohou jíst rukama, například nakrájená pizza, hranolky nebo i kousky zeleniny, s možností máčet je v dresinku. Dresink nemusí být nutně tatarka nebo majonéza, ale třeba ochucený jogurt. Všechny tyto skutečnosti vysvětlují, proč děti nezřídka tíhnou k velmi jednostranné stravě. Nám, dospělým, to samozřejmě dělá starosti, ale tato fáze obvykle rychle pomine. Možná tím rychleji, čím klidněji se k ní postavíme.





Jeden z našich táborníků, František, byl veselý, normálně vyvinuté, šlachovité dítě, všechny aktivity fyzicky v pohodě zvládal, jediný „problém“, který jsme s ním měli, byl, že nejedl. Tedy nejedl většinu předkládaných jídel. My měli bohatou snídani, několik druhů cereálií, sýry, jogurty, pečivo. František si dal do své mističky holé ovesné vločky, které si pokřupával. Na pití si k nim dal vodu. Když bylo chladno, akceptoval teplý čaj. Svačinky formou ovoce mu nevadily, když jsme se ládovali skvělým obědem, Franta křupal ovesné vločky a přidal si k nim jablíčko. Podobné „potravní specializace“ známe od autistů, to ale Franta nebyl. Nedostatkem jídla netrpěl, fyzické síly mu nechyběly, tak jsme po několika marných pokusech přestali žadonit, ať se s námi nají. Nešlo nám do hlavy, kde získává energii pro fyzicky náročný program. Se svými jablíčky a ovesnými vločkami posedával rád venku vedle jídelny na sluníčku. Došlo nám, že čerpá energii ze slunce a začali jsme mu říkat Franta Fotosyntetik.

Choutky malých dětí

Chuťové buňky jsou u malých dětí ještě „neobroušené“ a jejich vnímání chutí (sladké, slané, hořké, kyselé) je výraznější než u nás, dospělých. Proto je důležité učit malé děti pozvolna na chuť klasického ovoce. Pokud jsou zvyklé jen na přesnídávky (průmyslově dochucené a doslazené), normální ovoce jim chutnat nebude. Bohužel, většina dětí je z domu přivyklá na chuť a příchutě průmyslově ochucených potravin. Pokud dáte dětem ochutnat dva druhy jahodových jogurtů – jeden uměle obarvený a aromatizovaný a druhý s pravým ovocem, většina dětí dá přednost jogurtu „umělému“.

Přílišné zakazování „nezdravé“ stravy, a naopak vnucování té „zdravé“, obvykle nadělá více škody než užitku. Děti, když jsou nuceny „dojíst špenát“, než si smějí „vzít sladkost“, snadno zanevrou na zeleninu. A děti s omezeným přístupem k čokoládě a sladkostem mlsají ve vyšším věku daleko více než jejich vrstevníci, kteří měli ke sladkostem rozumný přístup.

Pokud chceme, aby se naše děti naučily zdravě jíst, musíme je naučit také zdravě mlsat. Většina lidí má ráda sladkosti, děti nevyjímaje. Je to preferovaný zdroj energie, ke kterému evolučně inklinujeme. Chuť na sladké je přirozená a vždy, když bude k dispozici, budeme volit tento zdroj energie. Zejména děti. Ideální cestou, jak se vyhnout zvýšené konzumaci sladkostí, je nemít je k dispozici a u dětí mít jejich konzumaci pod kontrolou.

Baba ghanousch

Existuje jediná výjimka, kdy jsou děti ochotny konzumovat i neznámé potraviny! Ta výjimka se jmenuje hlad! Druhý táborový týden jsem dětem na odpolední svačinu naservíroval Baba ghanousch (pomazánku z pečeného lilku). Na otázku, jaká to je pomazánka, zásadně odpovídám: „Výtečná!“. Děti, vyhladovělé po celodenním pobíhání po lesích a lukách (a zásoby cukrovinek z domova dávno zkonsumovány), se víc nevyptávaly a po arabské specialitě se jen zaprášilo. Jsem milovník krémových zeleninových polévek, které nejsou u malých dětí moc v oblibě. Potřebují do polévky vidět, co v ní je. Pokud je ale polévka doplněna krutóny, sní se jakákoliv polévka. Celerová, chřestová, cibulačka...



Samozřejmě, nenecháváme děti na táborech hladovět! Kdybychom napsali do jídelníčku, že bude na oběd cibulačka, tak to určitě vzbudí mezi táborníky nevoli. Vzroste počet dětí alergických na cibuli, případně těch, kteří „to nejí“. Pomůže nám „milosrdná lež“, že polévka bude zeleninová krémová. Mezi dětmi se najdou zatvrzelé typy, které ani hlad nepřesvědčí, aby se najedly jídla, které „nemají rády“, neznají je nebo je mimo jejich stravovací návyky. Pokud maminka s tatínkem dítě nenaučili doma jíst zeleninu a zdravé potraviny, my je to na táborech určitě nepřeučíme.

Jednoduchá pravidla a důslednost

Pořádáme tábory pro rodiče s dětmi. Věk dětí je 1 až 7 let, spousta výjimek, co které dítě jí, nebo nejí. Je k vidění řada různých přístupů, jak děti motivovat, aby jedly. Tatínek, který svým dvěma roztomilým holčičkám vyrábí z chleba figurky, maminky, které s jídlem za dětmi pobíhají, protože se dětem nechce u jídla sedět...

Vždy se mně v této oblasti vyplácela důslednost a dodržování jednoduchých pravidel. Všichni vědí, kdy je jídlo. Jíme společně u stolu, netelefonujeme, nikdo nevyvíjí jinou aktivitu. Jídlo je to, co se dá na stůl, žádné varianty. Jídlo je to, na čem jsme se domluvili, nebo to, co je napsáno v jídelníčku. Pokud nemáš chuť na jídlo, nevadí, ale další jídlo bude až oběd nebo svačina... Hlad, který mezitím nejspíš přijde, se nebude zahánět sladkostmi. Rozumný přístup a nenucení do jídla. Mám vnučku, která jí všechno. Jídlo, ve kterém je kopr, do ní ale z neznámých důvodů nedostaneme. Já jsem svoji nechuť ke špenátu překonal až na „stará kolena“ a k mým oblíbeným jídlům rozhodně nepatří!

Budovat zdravý vztah k jídlu má smysl

Budování vztahu k jídlu je důležité už v útlém věku. Jídlo nás doprovází celý život, kvalita a úroveň našeho stravování může zásadním způsobem ovlivňovat náš zdravotní stav. Poruchy příjmu potravy sice nejčastěji začínají mezi 12. a 15. rokem, ale anorexie patří mezi nejsmrtelnější psychické onemocnění a „nesprávný vztah k jídlu“ patří mezi jednu z příčin jejího vzniku.

Nikdo pravděpodobně nepochybuje o tom, že jsme každý individualita. Každý z nás má vlastnosti, které jej odlišují od druhých lidí a činí nás jedinečnými. Podobně individuální musí být i vnímání chutí a práce s potravinami. Dejte pěti kuchařům stejné zadání, co mají uvařit, stejné suroviny,



a dostanete s velkou pravděpodobností pět stejných pokrmů rozdílné chuti. Jen ten hamburger n e j m e n o v a n é h o celosvětového řetězce s rychlým občerstvením bude na každém místě na zeměkouli vypadat i chutnat stejně. Kvalitou kuchařů to ovšem nebude!

Mgr. Jaroslav Hlinský



MIKULÁŠSKÝ DEN

V pátek 1. prosince 2023 se ve Vsetíně rozhostila kouzelná atmosféra Mikulášského dne. Od časného rána projížděla městem pohádková Mikulášská družina na koňském povozu. Její cesta ji zavedla k 20 školním zařízením, kde se zastavila a přinesla radost dětem. Projíždějící městem šířila nejen radost, ale také vánoční atmosféru.

Hlavní dění se odehrávalo v srdci města, kde se mateřské školy, základní školy i široká veřejnost mohli zastavit u Andělské pošty s dopisem pro Ježíška a vyzkoušet stanoviště s mikulášskými úkoly. V rámci programu hrála kapela Čertovka a městské náměstí ožilo Mikulášským jarmarkem, kde bylo možné ochutnat dobroty a zakoupit originální dárky. Pro odvážlivce byly připraveny čertovské váhy, které odhalily, kdo byl po celý rok skutečně hodný.



Odpoledne pak oživila předvánoční atmosféru skupina čertů z Valašské Polanky. Společně s ostatními rozsvítili vánoční stromy na Náměstí Svobody a následně na Dolním náměstí.

Celou tuto pohádkovou akci jsme pro vás připravili ve spolupráci s Domem kultury a městem Vsetín.





MIKULÁŠSKÁ PROCHÁZKA

V úterý 5. prosince 2023 se konal již čtvrtý ročník Mikulášské procházky, společného projektu Rodinného a mateřského centra Vsetín a Alceda – střediska volného času Vsetín.

U vstupu návštěvníky přivítaly koledy, vytvářející tu správnou vánoční náladu. Každá předem přihlášená rodina měla možnost projít osvětlenou trasu kolem budovy Alceda s různými úkoly. Na trase nechyběl foto koutek s Mikulášem, andělem a čertem, stejně jako andělská pošta, kde mohly děti nechat své dopisy pro Ježíška. Po úspěšném splnění všech úkolů je čekala odměna od Mikulášské družiny.

Na závěr si mohli všichni společně vychutnat hřejivý šálek čaje, zatímco děti se s úsměvem na tvářích vozily na sněhové skluzavce.

„Každá rodina dorazila na stanovený čas podle přihlášení. Děkujeme všem za jejich účast. Přehlídka potěšila nejen malé návštěvníky, ale také jejich dospělé průvodce, a těšíme se na další rok,“ sdělila Martina Hromadová, pověřená ředitelka Alceda.

Pavla Fojtíková, vedoucí Rodinného a mateřského centra Vsetín, dodala: *„Letošní, již čtvrtý ročník, byl opět velmi úspěšný, s celkovou účastí 110 dětí. Děkujeme všem dětem, rodičům a ostatním členům rodiny za vytvoření krásné mikulášské atmosféry.“*





VÁNOČNÍ PROGRAMY V ALCEDU

Ve dnech 12. až 14. prosince připravilo Alcedo tradiční vánoční programy, určené pro děti z mateřských škol, pro žáky prvního stupně základních škol a pro jejich pedagogy. V letošním roce se zúčastnilo více než 300 účastníků ze Vsetína, Bystřičky, Liptálu, Lidečka a Valašské Polanky.

„V rámci našeho tradičního konceptu jsme připravili malou inscenaci živého Betléma s cimbálovou muzikou, povídáním o původním významu Vánoc a 3 dílny, ve kterých si děti se svými pedagogy mohly vyrobit vánočního skřítky, upéct linecké cukroví a nahlédnout do budoucnosti skrze vánoční tradice, jako je krájení jablíčka, lití cínu nebo pouštění skořápkových lodiček.“ popisuje Lukáš Kamas z Alceda.

Vánoční programy v Alcedu jsou především o atmosféře přicházejících Vánoc a připomínce významu těchto svátků prožitkovou formou. Děti si mohou všechno vyzkoušet na vlastní kůži a následně mohou pomoci doma s vytvořením té pravé vánoční atmosféry.





NEJMLADŠÍ SKOKANKY ÚSPĚŠNĚ ZAHÁJILY SEZONU ROPE SKIPPINGU

Nejmladší skokanky úspěšně zahájily sezonu Rope skippingu na soutěži Klánovice Christmas Jump 9. prosince 2023, Rope skipping neboli soutěžní disciplína ve skákání přes švihadlo.

V sobotu 9. prosince vyrazilo prvním ranním vlakem 7 děvčat z týmu Rope skippingu ze vsetínského Alceda. Že se jim na soutěži dařilo, dokazují jejich medailové umístění, 7 děvčat získalo 2 zlaté, 3 stříbrné a 1 bronzovou medaili v týmových disciplínách.

„Velká gratulace patří začínajícím skokankám, a to Emě Šulákové a Anně Orságové, které byly na soutěži úplně poprvé a předvedly skvělé výkony,“ uvádí trenérka Stefanie Zonygová a dodává: *„Největším překvapením na soutěži byla disciplína Fun speed, kde proskakovaly švihadlem všechny skokanky, naskákaly 67 přeskoků za 1 minutu a získaly 1. místo. Velké poděkování patří trenérkám Monice Mojžíškové, Michaele Matoškové a Vlastě Zbrankové za podporu na soutěži a skokankám Alžbětě Lorencové, Nicole Králové, Veronice Zbrankové, Emě Šulákové, Nicol Šarmanové, Anně Orságové a Anetě Flekové za skvělou reprezentaci ALCEDA a města Vsetín.“*

Výsledky soutěže:

SRSR 6 – 8 let (4 x 30 sekund speed/střídnonož) 211 přeskoků

2. Místo - Alžběta Lorencová, Nicole Králová, Veronika Zbranková, Ema Šuláková

SRSR 9 – 11 let (4 x 30 sekund speed/střídnonož) 205 přeskoků

3. Místo - Nicol Šarmanová, Anna Orságová, Aneta Fleková, Eliška Pluňková

SRDUR 6 – 8 let (2 x 30 sekund dvojšvihy) 104 dvojšvihů

1. Místo - Alžběta Lorencová, Nicole Králová

SRDUR 6 – 8 let (2 x 30 sekund dvojšvihy) 89 dvojšvihů

4. Místo - Veronika Zbranková, Ema Šuláková

DDSR 6 – 8 let (4 x 30 sekund Double dutch speed/střídnonož) 100 přeskoků

2. Místo - Alžběta Lorencová, Nicole Králová, Veronika Zbranková, Ema Šuláková

DDSS 6 – 8 let (1 x 60 sekund Double dutch speed/střídnonož) 68 přeskoků

2. Místo - Alžběta Lorencová, Nicole Králová, Veronika Zbranková

DDSS 9 – 11 let (1 x 60 sekund Double dutch speed/střídnonož) 74 přeskoků

4. Místo - Aneta Fleková, Nicol Šarmanová, Anna Orságová

Team FUN Speed (1 minuta, 2 točící, 5 skokanů)

1. Místo - Alžběta Lorencová, Nicole Králová, Veronika Zbranková, Ema Šuláková, Nicol Šarmanová, Anna Orságová, Aneta Fleková

REPORTÁŽE





MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V TRADIČNÍM KARATE 2023

V sobotu 25. listopadu 2023 se v Brně konalo Mistrovství České republiky v tradičním karate. Na tuto soutěž si každý závodník musel nominaci vybojovat, kdy na základě výsledků 3 kol Národního poháru, dostalo nominace k účasti pouze 8 nejlepších závodníků.

Ze vsetínského oddílu při Sportovním klubu policie Vsetín si tuto nominaci dokázalo vybojovat 16 závodníků, kteří dokázali vybojovat celkem 16 medailí pro Vsetín. Získali 7 zlatých (titul Mistr České republiky), 3 stříbrné a 6 bronzových.

Mistry České republiky pro rok 2023 ve svých věkových kategoriích získala Michaela Folková v disciplíně KATA, Aneta Jurygáčková v disciplíně KATA, Veronika Ježíková v disciplíně KATA a v disciplíně KUMITE, Vendula Jašková v disciplíně KUMITE, Julie Čalová v disciplíně KUMITE a v disciplíně KATA TÝM Michaela Folková, Karolína Folková a Vendula Jašková.

Stříbrné medaile vybojoval Jakub Stratil v disciplíně KATA, Nela Navrátilová a Aneta Jurygáčková v disciplíně KUMITE.

Bronzové medaile vybojovali Vendula Jašková v disciplíně KATA, Amálie Žídková v disciplíně KUMITE, Nela Navrátilová v disciplíně KUMITE, Karolína Folková v disciplíně KUMITE, Myroslava Openko v disciplíně KUMITE a v disciplíně KATA TÝM Martin Pilko, Matěj Pobořil a Jakub Stratil.

„Nebylo jednoduché si vybojovat nominaci. Někteří závodníci nestrartovali na všech třech kolech Národního poháru a dokázali si to svým výkonem vybojovat. Takže gratulace všem, kteří mohli v Brně startovat. Velká gratulace patří všem, kteří dokázali vybojovat titul Mistr České republiky pro rok 2023, ale i těm kteří byli stříbrní nebo bronzoví. Poděkovat bych chtěl všem, kteří tam byli a reprezentovali město Vsetín. Mnozí na medaili nedosáhli a při tom, třeba před týdnem na posledním kole Národního poháru ve Vsetíně byli nejlepší. To je prostě sport a je vidět, že konkurence byla opravdu výborná. Jak jsem říkal všem před turnajem, je to úplně nová soutěž a začínáme od nuly. Titul je pouze jeden a jen pro jednoho.“ dodal trenér karate Radek Kleibl.





ADVENT V KLUBÍČKU

I ty nejmenší návštěvníky ALCEDA okouzлил adventní čas.

Na začátku prosince dorazil Mikuláš s družinou do dětské skupiny Klubíčko a rozdál dětem sladké nadílky. Mikuláš nám přivezl nejen vánoční atmosféru, ale i sněhovou nadílku, kterou si dětičky nadšeně užily.

Během předvánočního období naši malí kreativci opakovaně obsadili keramickou dílnu v Alcedu. Vytvořili si vlastní vánoční ozdoby a ozdobili jimi nejen stromeček v Klubíčku, ale i ve městě v rámci Mikulášského dne.

V polovině prosince se děti také zúčastnily tradičních Vánočních programů v Alcedu. Při těchto aktivitách nechybělo pečení a ochutnávání cukroví, výroba skřítků, věštění budoucnosti podle vánočních zvyků a tradic a povídání o narození Ježíška za doprovodu cimbálové muziky a koled.

Ve druhé polovině prosince se v Klubíčku konala vánoční besídka, kde dětičky svým rodičům předvedly krátký taneček s říkankami a písničkami.

Před samotnými vánočními prázdninami navštívil Klubíčko Ježíšek, který přinesl dlouho očekávané dárečky. Veselí bylo upřímné a dětsky nefašované. Podívejte se na fotky a ochutnejte atmosféru adventních radostí v Klubíčku!



Záviše Kalandry 1095, 75501 Vsetín
www.alcedovsetin.cz, alcedo@alcedovsetin.cz, tel. 571 417 704, 737 259 255

22. – 26. 1. 2024
5. 2. – 9. 2. 2024
4. 3. – 8. 3. 2024
PO-PÁ

Lyžařská škola pro předškoláky

Lyžování pro začátečníky a mírně pokročilé, od 4. let, cena 3 590Kč.

Ski areál Troják,
8–13 hod.

19. – 23. 2. 2024
PO-PÁ

Lyžařská škola pro školáky

Lyžování pro začátečníky a mírně pokročilé školáky,
od 6. let, cena 3 590Kč.

Ski areál Troják,
8–13 hod.

19. – 23. 2. 2024
PO-PÁ

Snowboard pro školáky

Výuka snowboardingu pro začátečníky a mírně pokročilé,
od 9. let, cena 3 790Kč.

Ski areál Troják,
8–13 hod.

17. 2. 2024
SOBOTA

Karneval

Karneval připravujeme spolu s Rodinným a mateřským centrem Vsetín. Děti v maskách čeká spousta úkolů z pohádkového prostředí! Můžete se těšit na lezeckou stěnu, zookoutek, fotokoutek, tvořivou dílnu i taneční parket, chybět nebude ani tombola a drobné občerstvení.

ALCEDO,
14.30–16.30 hod.

Bližší informace naleznete www.alcedovsetin.cz

Přihlašování od 8. 1. 2024 na email:
mc-vsetin@seznam.cz nebo telefonicky: 737 502 215.

29. 2. 2024
ČTVRTEK

Recitační přehlídka

Přehlídka je určena dětem ze ZŠ, ZUŠ, ZÚ a gymnázií.
Účastníci přehlídky přednesou poezii či prózu v českém jazyce.

Lorem Ipsum
ALCEDO,
od 13.00 hod.

NA JARNÍ PRÁZDNINY PŘIPRAVUJEME

19.–23. 2. 2024
PO-PÁ

NENUDA

Příměstský tábor v době jarních prázdnin.
Pojď si užít týden plný sportovních, pohybových a výtvarných aktivit.
Cena 2 290 Kč (cena zahrnuje oběd, pitný režim, materiál, lektory).

ALCEDO,
8–16 hod.

Přihlašujte se do 14. 2. 2024 na www.alcedovsetin.cz.
Kontakt: alcedo@alcedovsetin.cz, tel. 571 417 704, 737 259 255

Garant tábora: radek.kleibl@alcedovsetin.cz, 731 642 962

LETNÍ TÁBORY 2024

Přijímáme přihlášky na letní tábory s ALCEDEM, spuštěno online přihlašování.
Nabídku najdete na www.alcedovsetin.cz.

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!



Přidejte si nás a neuniknou vám žádné novinky ze světa ALCEDA.
Pravidelně doplňujeme fotografie z akcí i kroužků.

ZŮSTAŇTE S NÁMI V KONTAKTU!

NABÍDKA LETNÍCH TÁBORŮ 2024

POBYTOVÉ TÁBORY

DATUM	NÁZEV	VĚK	MÍSTO	CENA
30. 6.- 6. 7.	TÁBOR MALÉHO HROMA	9-18	ROŽNOV P. RADHOŠTĚM - HÁŽOVICE, ALZONIELA	3 890,-
7.-13. 7.	TÁBOR VELKÉHO HROMA	10-18	ROŽNOV P. RADHOŠTĚM - HÁŽOVICE, ALZONIELA	3 110,-
	POUZE V KOMBINACI S TÁBOREM MALÉHO HROMA			
7.-13. 7.	ŠKOLA ČAR A KOUZEL	OBSAZENO 8-15	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 690,-
14.-20. 7.	11. CLIMBING CAMP BYSTRČKA	6-18	KEMP RANČ BYSTRČKA	6 290,-
15.-19. 7.	ORŠKOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ VEVERKY ZRZEČKY	4-7	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 690,-
28. 7.-3. 8.	SPORTÁK	OBSAZENO 8-15	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 790,-
4.-10. 8.	FRIKULÍN	OBSAZENO 8-15	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 790,-
11.-17. 8.	TÁBOR S AUSTINEM	7-11	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 690,-
18.-23. 8.	DIVADELNÍ TÁBOR	10-17	SEMETÍN - HÁJENKA NA NOVÉM SVĚTĚ	4 390,-

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

DATUM	NÁZEV	VĚK	MÍSTO	CENA
1.-3. 7.	KUNG-FU PANDA PRO PŘEDŠKOLÁKY	4-6	ALCEDO	1 650,-
8.-12. 7.	ŠVIHADLOVÝ TÁBOR I	6-15	ALCEDO	2 290,-
8.-12. 7.	PLAVECKÝ TÁBOR I	7-13	ALCEDO + MĚSTSKÉ LÁZNĚ	3 000,-
8.-12. 7.	KUDY Z NUDY I	OD 1. TŘÍDY	ALCEDO A OKOLÍ	2 800,-
8.-12. 7.	TVOŘENÍ V PŘÍRODĚ	6-11	ALCEDO	2 290,-
15.-19. 7.	PLAVECKÝ TÁBOR II	7-13	ALCEDO + MĚSTSKÉ LÁZNĚ	3 000,-
15.-19. 7.	KUDY Z NUDY II	OD 1. TŘÍDY	ALCEDO A OKOLÍ	2 800,-
15.-19. 7.	TÁBOR S HARRYM POTTEREM I	6-12	ALCEDO	2 290,-
22.-26. 7.	KUDY Z NUDY III	OD 1. TŘÍDY	ALCEDO A OKOLÍ	2 800,-
22.-26. 7.	TANCUJ S ÚSMĚVEM	6-11	ALCEDO	2 290,-
22.-26. 7.	POHÁDKOVÝ TÁBOR	4-6 MŠ	ALCEDO	2 390,-
29.7.-2. 8.	LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ	4-6 MŠ	ALCEDO	2 390,-
29.7.-2. 8.	SPORTOVNÍ TÁBOR	OBSAZENO 8-12	ALCEDO	2 800,-
29.7.-2. 8.	PUTOVÁNÍ SE ZVÍŘÁTKY	OBSAZENO 6-13	ALCEDO	2 390,-
5.-9. 8.	LEZECKÝ TÁBOR	OBSAZENO 7-15	ALCEDO	2 390,-
5.-9. 8.	TÁBOR S HARRYM POTTEREM II	6-12	ALCEDO	2 290,-
5.-9. 8.	PLAVÁČEK I	4-7	ALCEDO + MĚSTSKÉ LÁZNĚ	2 890,-
12.-16. 8.	PLAVÁČEK II	4-7	ALCEDO + MĚSTSKÉ LÁZNĚ	2 890,-
12.-16. 8.	NERF TÁBOR	OBSAZENO OD 1. TŘÍDY	ALCEDO	2 390,-
19.-23. 8.	SPORTOVNÍ TÁBOR S PLAVÁNÍM	6-10	ALCEDO + MĚSTSKÉ LÁZNĚ	3 000,-
19.-23. 8.	ŠVIHADLOVÝ TÁBOR II	6-18	ALCEDO	2 290,-
26.-30. 8.	COBRA KAI	7-14	ALCEDO	2 390,-
26.-30. 8.	BAREVNÝ TÁBOR	6-11	ALCEDO	2 290,-

ONLINE PŘIHLAŠOVÁNÍ NA WWW.ALCEDOVSETIN.CZ OD 3. 1. 2024



VEN E N D A

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

19. – 23. ÚNORA 2024, 8 – 16 HODIN

PROGRAM:

Chceš se „nenudit“?

Užít si celý týden sportem, pohybem, tvořením a dalšími zajímavými aktivitami?

Přidej se k nám!

V rámci jarního příměstského tábora se budeme celý týden věnovat sportovním hrám, všestranným pohybovým aktivitám, výtvarným aktivitám a tvoření. Tábořem nás bude doprovázet celotáborová hra. Nevynecháme ani procházky a návštěvu zajímavých míst ve Vsetíně a jeho okolí.



CENA: 2 290 Kč

Cena zahrnuje oběd, pitný režim, materiál na program, pronajatý prostor a lektory.
S sebou: svačinu, lahev na pití, přezůvky.

Uzávěrka přihlášek 14. února 2024

Kontakt: www.alcedovsetin.cz, alcedo@alcedovsetin.cz, tel. 571 417 704, 737 259 255

ALCEDO – Středisko volného času a Plavecká škola Vsetín
spolu s Rodinným a mateřským centrem Vsetín Vás zvou na

KARNEVAL

V ALCEDU

14.30 – 16.30 hodin

sobota 17. 2. 2024

Program bude probíhat v celé budově ALCEDA

Můžete se těšit na tvoření, stanoviště s úkoly,
lezeckou stěnu, zoo koutek, foto koutek,
občerstvení i bohatou tombolu.

Přihlašovat se můžete na email:

mc-vsetin@seznam.cz nebo telefonicky: 737 502 215



Děti 100 Kč

program, drobná odměna

Dospělí 50 Kč

v ceně káva, čaj

**PŘEZŮVKY
S SEBOU!**



I v letošním roce bude probíhat přihlašování od 8. 1. 2024.

NABÍDKA AKCÍ PRO MŠ 2023/2024



20. 10. 2023 DEN STROMŮ
PANSKÁ ZAHRAHA, 9.00–11.30 H



1. 12. 2023 MIKULÁŠ VE MĚSTĚ
KOŇSKÝ POVOZ, PROGRAM PŘED DK
ZDOBENÍ STROMEČKŮ OD 27.11 DO 1. 12. 2023



12.–14. 12. 2023 VÁNOCE V ALCEDU
VÝUKOVÝ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA LIDOVÉ TRADICE



19.–20. 3. 2024 VELIKONOCE V ALCEDU
VÝUKOVÝ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA LIDOVÉ TRADICE
PŘIHLAŠOVÁNÍ OD 1. ÚNORA 2024 NA TEL. 571 417 704, 737 259 255



19. 4. 2024 DEN ZEMĚ
PANSKÁ ZAHRAHA, 9–18 H

CELOROČNĚ NABÍZÍME



HRAVÁ KERAMIKA

PROGRAM S LEKTOREM 50 KČ/45 MIN. OBJEDNÁVKY NA TEL. 739 161 034.



SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

PROGRAM S LEKTOREM 20 KČ/DÍTĚ 45 MIN. PROGRAM PROBÍHÁ V ALCEDU NEBO V MŠ. OBJEDNÁVKY NA TEL. 739 161 034.



GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA NA AIRTRACKU

PROGRAM S LEKTOREM 30 KČ/45 MIN. PROGRAM PROBÍHÁ V ALCEDU. OBJEDNÁVKY NA TEL. 739 161 034.



LEZECKÁ STĚNA

PROGRAM S LEKTOREM 50 KČ/45 MIN.

PŘI SKUPINĚ NAD 12 ÚČASTNÍKŮ JE NUTNÉ KOMBINOVAT PROGRAM SE ZOO KOUTKEM, TĚLOCVIČNOU NEBO S PROGRAMEM HRAVÁ KERAMIKA. OBJEDNÁVKY NA TEL. 731 575 846.



KARATE

POHYBOVÉ AKTIVITY S PRVKY Z BOJOVÝCH UMĚNÍ VE SPECIÁLNĚ VYBAVENÉ TĚLOCVIČNĚ. OBJEDNÁVKY NA TEL. 731 642 962.



PLAVÁNÍ

PLAVÁNÍ ZÁBAVNOU FORMOU PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU. CENA ZA 10 LEKCÍ (45 MINUT) PRO JEDNO DÍTĚ 1 500KČ.
VÍCE INFO NA 734 643 797 NEBO NA MARKETA.HROMADOVA@ALCEDOVSETIN.CZ

KONTAKT: WWW.ALCEDOVSETIN.CZ, ALCEDO@ALCEDOVSETIN.CZ, TEL. 571 417 704, FB: ALCEDO VSETÍN.

NABÍDKA AKCÍ PRO ZŠ 2023/2024



20. 10. 2023 DEN STROMŮ

PANSKÁ ZAHRAHA, 9.00–11.30 H, URČENO PRO MŠ A 1. A 2. TŘÍDU ZŠ



26. A 27. 10. 2023 PODZIMNÍ PRÁZDNINY V ALCEDU



1. 12. 2023 MIKULÁŠ VE MĚSTĚ

PROSTOR PŘED MĚSTSKÝM ÚRADEM, KOŇSKÝ POVOZ



12.–14. 12. 2023 VÁNOCE V ALCEDU

VÝUKOVÝ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA LIDOVÉ TRADICE



19.–23. 2. 2024 PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR NENUDA



29. 2. 2024 RECITAČNÍ PŘEHLÍDKA



19.–20. 3. 2024 VELIKONOCE V ALCEDU

VÝUKOVÝ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA LIDOVÉ TRADICE

PŘIHLAŠOVÁNÍ OD 1. ÚNORA 2024 NA TEL. 571 417 704, 737 259 255



19. 4. 2024 DEN ZEMĚ

PANSKÁ ZAHRAHA, 9–12.30 H



12. 4. 2024 OUTDOOROVÝ EKOUŠ

HÁJENKA SEMETÍN

CELOROČNĚ NABÍZÍME



LEZECKÁ STĚNA

PROGRAM S LEKTOREM 50 KČ/45 MIN

MAXIMÁLNÍ SKUPINA – 15 ÚČASTNÍKŮ.

PŘI SKUPINĚ NAD 15 ÚČASTNÍKŮ JE MOŽNÁ INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVA NA TEL. 731 575 846.



LANOVÝ PARK ATELES NA HÁJENCE V SEMETÍNĚ

NÍZKÉ A VYSOKÉ LANOVÉ PŘEKÁŽKY S LEKTOREM.

CENA SE ODVÍJÍ OD ZVOLENÉHO PROGRAMU, INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVA NA TEL. 731 575 846.



SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

PROGRAM S LEKTOREM 20 KČ/DÍTĚ 45 MIN. PROGRAM PROBÍHÁ V ALCEDU NEBO NA ZŠ.

OBJEDNÁVKY NA TEL. 739 161 034.



CENÍK NÁJMŮ A ATRAKCÍ

Tělocvična se zrcadly	300 Kč/hod.
Malý sál s tatami a s airtrack podložkou	180 Kč/hod.
KLUB	300–500 Kč/hod.
Fotoateliér	360 Kč/hod., každých dalších započatých 30 min. 60 Kč
Dataprojektor	360 Kč/den + 60 Kč/hod. nad 4 hod. svícení
Plátno promítací	300 Kč/den
Malá zvuková aparatura	600 Kč/den
Bezdrátový mikrofon	120 Kč/den
Bezdrátový hlavový	120 Kč/den
Zvuková aparatura	840 Kč/den
Skákací hrad 4x4, 5 m (obsluha + 100 Kč/hod.)	3 000 Kč/den bez obsluhy
Altán 3x3 m	360 Kč/den (bez bočnic)
Altán 6x3 m	600 Kč/den (bez bočnic)
Bočnice	300 Kč/den
Atrakce (dětský koutek, golf, basket. koše, luk a šípy + terč, ...)	360–1 800 Kč/den
Materiál, pomůcky (dětské kostky, skluzavka, fotbálek, čertovské váhy, ...) dle dohody	od 120–360 Kč/den
Kostýmy (čert, princezna, Mikuláš, anděl, ...)	240–600 Kč 1 ks
Výroba placek 44 mm	15 Kč/placka
Zpracování grafického návrhu placek	600 Kč
Pivní set (2 lavice + stůl)	200 Kč/den

V ceně není zahrnuta doprava materiálu a pomůcek a obsluha atrakcí a techniky.

Záviše Kalandry 1095
755 01 Vsetín

telefon: 571 417 704
737 259 255

e-mail: alcedo@alcedovsetin.cz
www.alcedovsetin.cz
www.facebook.com/alcedovsetin

Redakční rada:
Jaroslav Hlinský, Ivana Machalová,
Lenka Novotná

Grafická úprava: Lenka Novotná

Foto: archiv ALCEDA

Foto titulní strana: archiv ALCEDA



MĚSTO VSETÍN

Sledujte nás na facebooku:
www.facebook.com/alcedovsetin

Naši mediální partneři



Naši hlavní partneři

