



ZPRAVODAJ

ALCEDO

DUBEN 2020



ALCEDO SVČ VSETÍN

ALCEDO SVČ VSETÍN

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,

podstatnou část dubnového zpravodaje zpravidla věnujeme Dnu Země a problematice životního prostředí. Nejinak tomu bude i letos, přestože okolnosti nám nedovolují uskutečnit většinu obvyklých aktivit, které ke Dni Země chystáváme. Zde si dovolím citovat Radkina Honzáka z článku, který napsal pro portál Psychologie.cz ze dne 5. dubna: „*Nechme bojování i bědování a vezměme to celé třeba tak, jako když jdeme do nové školy. Skončila pohodová obecná a nastupujeme do střední, kde je to všechno drobet jinak. Jiná látka, jiní kantoři, jiné požadavky... a my máme přání tou školou projít a na jejím konci dostat dobré vysvědčení, které potvrdí, že jsme obstáli. Může to být složité, ale když tu školu budeme nenávidět, nebo se jí budeme bát, moc si nepomůžeme. Život je to, co máme, a ne to, co bychom si teď přáli. Jsme ve světě s novými pravidly, která si potřebujeme osvojit*“.

Většina aktivit, které nabízíme, je za současného stavu těžko realizovatelná. Jsou postaveny na interakci lektora, speciálního vybavení a přítomnosti účastníků v ALCEDU. To vše nám webkamera zatím nedokáže nahradit. Přesto tam, kde to je jen trochu možné, kolegové realizují výuku, např. ve hře na hudební nástroje, parkouru, rope skippingu a tradičním karate. Našli si cestu, jak být v kontaktu online, případně pomocí sdílených videí a výzev na sociálních sítích.

Kromě ušití 320 roušek se nám v uplynulém měsíci podařilo vymalovat zbývající části ALCEDA, uklidit ve skladech, specializovaná firma položila nové podlahy v hudebnách a udělali jsme hodně proto, aby jako fotogalerie vypadaly skoro všechny chodby v budově na Rybníkách. Hájenka je vymalovaná od stropu po střechu a v současné době rozebíráme lezeckou věž, jejíž stav již byl neuspokojivý.

Na závěr trošku pozměněný příběh opět od Radkina Honzáka: „*Jeden starý příběh vypráví, terak si Bůh svolal čelné představitele tří nejmenovaných národů, aby jim oznámil, že za tři dny bude konec světa, potopa, na niž nevypluje žádná archa, prostě konec, šlus. První zástupce svolal své lidi a řekl: Hřešili jsme, za tři dny je konec, buďte pokorní, ať se dostanete do ráje. Druhý udělal totéž a pravil: bude konec světa, my se dostaneme do ráje, tak se všichni ještě tři dny veselte, radujte, i alkohol je povolen. Praotec Čech svolal také své souvěrce a pravil: Nesu dobrou zprávu. Na to, abychom se naučili žít pod vodou, máme plné tři dny času*“.

Mgr. Jaroslav Hlinský





AKTUÁLNÍ DĚNÍ V ALCEDU



Dobu, kdy je ALCEDO pro veřejnost uzavřené z důvodu karantény, využíváme k přípravám, úklidu, opravám a úpravám všech místností a prostor. Od začátku roku již proběhly tyto opravy a rekonstrukce:

- havarijní výměna kotelny ve staré budově (včetně výmalby a výměny podlahy),
- výměna oken ve velkém sále, tělocvičnách karate a v keramice,
- instalace žaluzií ve velkém sále a tělocvičnách karate,
- výmalba chodeb ve vedlejším vchodě (od tělocvičny do keramiky, včetně sociálního zařízení, natření dveří),
- výmalba chodby u kanceláří,
- výmalba schodiště, chodby, šatny, kuchyňky, koupelny, WC v Klubíčku,
- výměna koberce u vstupu do Klubíčka,
- pořízení nových laviček a závěsných háčků u Klubíčka,
- výměna koberce na chodbě do Karate,
- pořízení nové lavičky a botníku u Karate,
- pořízení nového botníku a šatnového setu u tělocvičny,



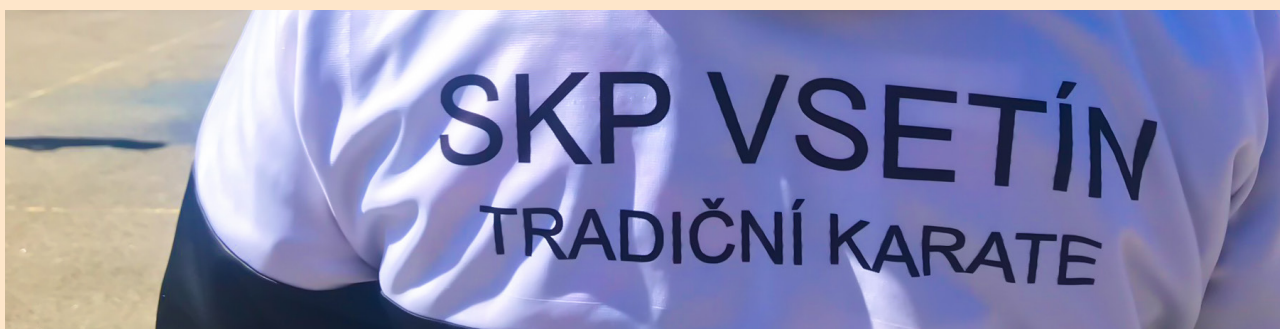
- rekonstrukce (výměna podlahy, výměna sanitární techniky, výmalba, výměna nábytku – využití vyřazeného nábytku z kanceláří) 3 místností ve staré části budovy (malá hudebna, prádelna, velká hudebna), zároveň změna účelu využití prostor z prádelny na další malou hudebnu a velké hudebny na univerzální učebnu pro pohybové a tvůrčí kroužky.
- výroba terária ze starých spojovacích dveří ve 2. poschodí na chodbě,
- vyčištění koberců, dětských postýlek, čalouněných židlí,
- Hájenka – výměna světel a oprava poškozené elektroinstalace, generální úklid, vyčištění koberců, dětských postelí, čalouněných židlí.

Už se moc těšíme, až malí i velcí návštěvníci našich aktivit, všechny tyto prostory spolu s námi a našimi externisty zaplní! :)

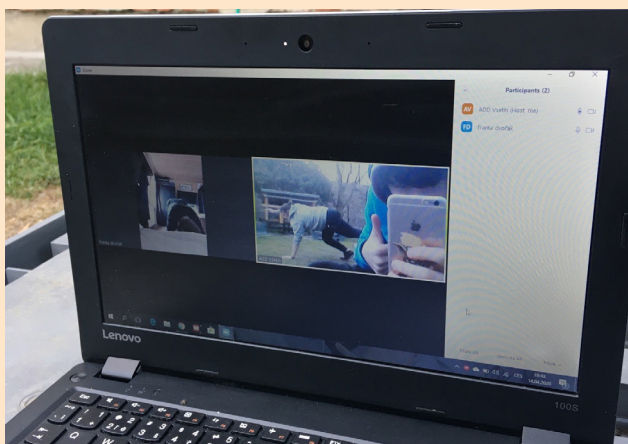




KROUŽKY



U aktivit, kde je to aspoň trochu možné, například ve hře na hudební nástroje, parkouru, rope skippingu a tradičním karate, jsme v kontaktu online či pomocí sdílených videí a výzev nebo soutěží na sociálních sítích...





ROPE SKIPPING VIDEO CUP 2020

Rope skipping neboli skákání přes švihadla nejrůznějších délek je dynamický sport, který se těší velké oblibě. ALCEDO ve spolupráci s Českou rope skippingovou asociací připravilo soutěž Video cup 2020.

Rope skipping Video cup je soutěž, která se uskuteční u vás doma! „Vzhledem k současné situaci, kdy se nemůžeme sejít a skákat přes švihadla společně, zveme všechny odvážlivce na soutěž, která proběhne u nich doma!“ vyzývá Stefanie Zonygová, trenérka rope skippingu z ALCEDA.

Do 30. dubna 2020 můžete zasílat videa na mail videocup2020@seznam.cz, 7. května 2020 proběhne vyhodnocení soutěže, výsledky budou zveřejněny na webu a facebooku ALCEDA. „V ALCEDU se nenudíme, pojďte se bavit s námi!“ dodává Stefanie Zonygová.

Na www.alcedovsetin.cz najdete podrobnější informace k soutěžním disciplínám a startovací povely spolu s QR kódem ke stáhnutí.





ŠIFRA PROTI TRUDOMYSLNOSTI

Dobrodružství v době karantény? Ano! A klidně doma ze židle. Zapoj se do luštění šifry proti trudomyslnosti, pojd' se spolu s námi bavit!



Na webu ALCEDA v sekci KOUŽKY A KURZY najdeš soubory ke hře, jako první si otevři soubor s názvem TUTORIAL. Tam se dozvíš veškeré potřebné informace k dobrodružství, které tě s námi čeká!

<http://www.alcedovsetin.cz/krouzky-a-kurzy-sifra-proti-trudomyslnosti>



ŠITÍ ROUŠEK



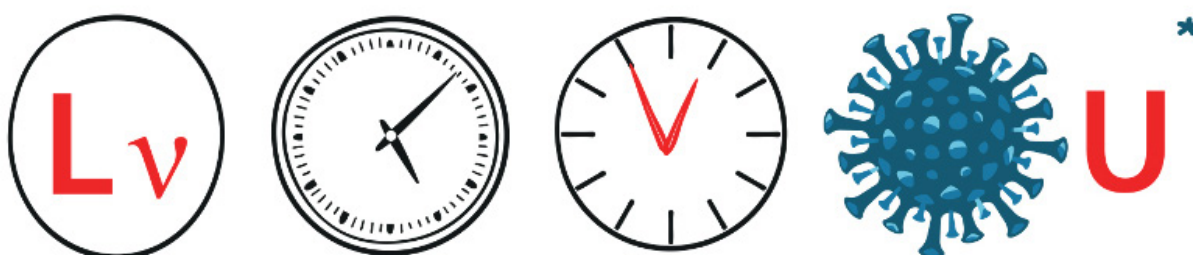
V ALCEDU jsme ušili 320 kusů roušek a šicí stroje i ostré nůžky máme stále v pohotovosti!

1. dodávka putovala do organizace Letokruhy o. p. s., 2. dodávka pro ČSAD Vsetín a. s. :)





MÍT KAM JÍT



Zábava v době karantény? Ano! A klidně doma z pokojíku... Zapoj se do aktivit, které ti nabízí nejen vsetínské ALCEDO, ale také další střediska volného času z celé republiky. Pojď se spolu s námi bavit!

Na webu ALCEDA v záložce MÍT KAM JÍT najdete odkaz na portál pro sdílení aktivit, nápadů, návodů, cvičebních lekcí a především dobré mysli od středisek volného času a domů dětí a mládeže z Čech, Moravy i Slezska.

<http://www.alcedovsetin.cz/mit-kam-jit>





DEN ZEMĚ 2020



Jedním z cílů ALCEDA patří poskytování kvalitních služeb v oblasti výchovy v přírodě, zájmového vzdělávání a environmentální osvěty. Aktivitami, které připravujeme, chceme přispívat k naplňování zásad udržitelného rozvoje ve městě i v regionu. Chovat se k naší zemi a životnímu prostředí zodpovědně nám připadá samozřejmé a myslíme si, že by to mělo být přirozenou součástí každodenního života.

Den Země je v současnosti největším svátkem, který slaví lidé společně na celé planetě bez ohledu na původ, víru či národnost. Dnes se k této tradiční akci hlásí víc než miliarda lidí ze 175 států na celém světě. 22. duben, který je oficiálním datem Dne Země, se označuje za datum vzniku moderního environmentálního hnutí.

Jeho cílem je upozornit veřejnost na nemoci, které trápí naši planetu, a nabídnout jednoduché prostředky, kterými může pomoci každý z nás. Nemůžeme zachránit celý svět, je ale důležité brzdit aktivity, které by lidstvo mohly přivést do záhuby. Naše planeta, i když bude nemocná, dokáže přežít. My, lidé, na nemocné planetě žít nedokážeme. Dále spatřujeme největší význam Dne Země v tom, že umožňuje i nejmenší organizaci a každému jednotlivci zařadit svůj

malý příspěvek k péči o životní prostředí do celostátního a celosvětového kontextu.

V rámci vsetínského Dne Země jsme pro veřejnost připravili zábavnou šifrovací ekohru "Rodinný EKOUŠ 2020". Cílem hry je pobavit rodiče i děti, ale také trochu prověřit jejich znalosti v oblasti ekologie a přiblížit jim zábavnou formou poznávání vztahů a souvislostí mezi lidmi a přírodou.



Odpověď na otázku, zda můžeme zachránit svět, musíme najít každý sám v sobě. Chce to jen chuť hledat a mít odvalu. Odvalu změnit své návyky a jednání. Začít zvažovat, zda zboží, za které se chystáme utratit peníze, skutečně potřebujeme nebo zda jej někdo neprodává takzvaně bezobalu. Věříme, že těch, kdo se přidají, bude přibývat, vždyť naše děti a vnoučata budou naši Zemi ještě potřebovat.



Vsetínský Den Země v rámci akce Týden pro Zemi letos nemůžeme uskutečnit v Panské zahradě tradiční formou, přesto jsme pro vás ale připravili zábavné aktivity!

“Rodinný EKOUSH 2020”

V rámci vsetínského Dne Země jsme pro veřejnost připravili zábavnou šifrovací ekohru “Rodinný EKOUSH 2020”. Cílem hry je pobavit rodiče i děti, ale také trochu prověřit jejich znalosti v oblasti ekologie a přiblížit jim zábavnou formou poznávání vztahů a souvislostí mezi lidmi a přírodou.

V odkazu najdete soubory ke hře, jako první si otevřete soubor s názvem TUTORIAL. Tam se dozvíte veškeré potřebné informace k dobrodružství, které vás s námi čeká!

<http://www.alcedovsetin.cz/den-zeme-2020-rodinny-ekous-2020>

Výtvarná soutěž na téma „PŘÍRODA KOLEM NÁS“

V rámci vsetínského Týdne pro Zemi, který by aktuálně probíhal, jsme pro veřejnost připravili výtvarnou soutěž na téma „PŘÍRODA KOLEM NÁS“.

Bližší informace najdete na webu ALCEDA.

<http://www.alcedovsetin.cz/den-zeme-2020-vytvarna-soutez-priroda-kolem-nas>



Bližší informace o akcích na <http://www.alcedovsetin.cz/den-zeme-2020>.



TŘÍDĚNÍ ODPADU MÁ SMYSL!



28 km² přírody bylo v loňském roce zachráněno právě díky třídění odpadu. Dosáhlo se toho tím, že se zrecyklovalo a znovu využilo 74 % celkové produkce obalových materiálů! Recyklát pak při výrobě nových výrobků nahradil přírodní zdroje, které se tak nemusely vytěžit. Tím se také podařilo snížit zátěž životního prostředí, protože díky třídění odpadu je v atmosféře o bezmála 870 000 tun CO₂ méně.

10 589 729 obyvatel má možnost třídít odpady. Tento údaj odpovídá 99 % obyvatel. V celé České republice je více než 413 089 barevných nádob na tříděný odpad. Třídění je tak pro obyvatele České republiky stále pohodlnější. Lidé to mají k nejbližšímu sběrnému místu v průměru pouhých 91 metrů. Díky tomu má možnost třídít odpad 99 % obyvatel a to v 6 123 obcích celé České republiky.

České domácnosti v minulém roce vytřídily skoro 415 385 tun obalového papíru a celková míra recyklace papírových obalů dosáhla 85 %. Díky tomu se třeba noviny tisknou na papír, který je až z 98 % recyklovaný.



Lidé, kteří odpady třídí, nepatří mezi menšinu. Naopak! Již 73 % obyvatel České republiky aktivně třídí odpad. Od roku 2000 se tak řady aktivních třidičů rozšířily o 35 %. Podle údajů evropského statistického úřadu Eurostat se Česká republika v míře recyklace obalových odpadů drží v rámci Evropy na špici, díky čemuž necháváme většinu evropských zemí za sebou!





ZÁKLADNÍ INFORMACE PRO SPRÁVNÉ TŘÍDĚNÍ ODPADU

ŽLUTÝ KONTEJNER NA PLASTY



ANO

Do kontejnerů na plasty patří fólie, sáčky, plastové tašky, sešlápnuté PET láhve, obaly od pracích, čistících a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů, mléčných výrobků, balicí fólie od spotřebního zboží, obaly od CD disků a další výrobky z plastů. Pěnový polystyren sem vhazujeme v menších kusech.

NE

Naopak sem nepatří mastné obaly se zbytky potravin nebo čistících přípravků, obaly od žíravin, barev a jiných nebezpečných látek, podlahové krytiny či novodurové trubky.

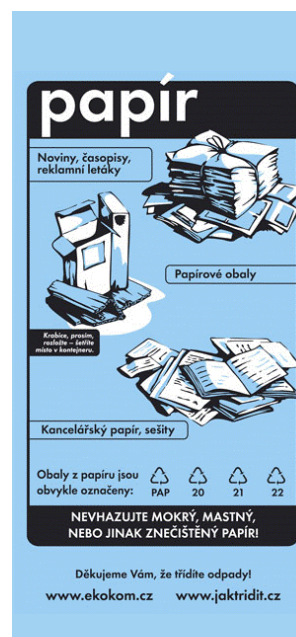
MODRÝ KONTEJNER NA PAPÍR

ANO

Hodit sem můžeme například časopisy, noviny, sešity, krabice, papírové obaly, cokoliv z lepenky, nebo knihy. Obálky s fóliovými okýnky sem můžete také vhazovat, zpracovatelé si s tím umí poradit. Bublínkové obálky vhazujeme pouze bez plastového vnitřku! Nevadí ani papír s kancelářskými sponkami. Ty se během zpracování samy oddělí.

NE

Do modrého kontejneru nepatří uhlový, mastný, promáčený nebo jakkoliv znečištěný papír. Tyto materiály nelze už nadále recyklovat. Pozor, použité dětské pleny opravdu nepatří do kontejneru na papír, ale do popelnice.





ZELENÝ KONTEJNER NA SKLO

ANO

Do zeleného kontejneru můžeme vhazovat jakékoliv sklo, například lahve od vína, alkoholických i nealkoholických nápojů, sklenice od kečupů, marmelád či zavařenin. Patří sem také tabulové sklo z oken a ze dveří. Vytříděné sklo není nutné rozbít, bude se dále třídit! Pokud jsou vedle sebe zelený a bílý kontejner, vhazujeme do bílého čiré sklo a do zeleného sklo barevné.

NE

Do těchto nádob nepatří keramika a porcelán. Nepatří sem ani autosklo, zrcadla nebo třeba drátované sklo, zlacená a pokovovaná skla. Vratné zálohované sklo patří zpět do obchodu.



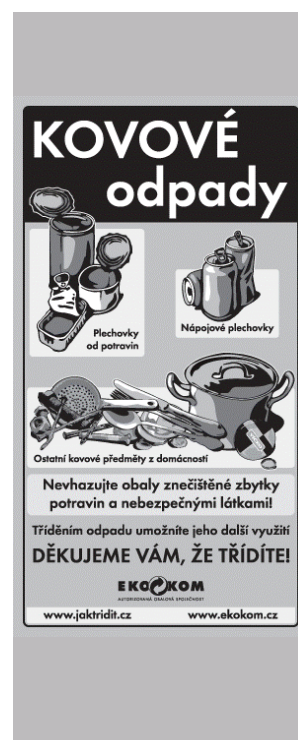
MOŽNÁ SE V BRZKÉ DOBĚ I NA VSETÍNĚ SETKÁME S KONTEJNEREM OZNAČENÝM ŠEDOU NÁLEPKOU NA KOVY

ANO

Do kontejnerů na kovy patří drobnější kovový odpad, který lze skrz otvor bez problémů prostrčit – typicky plechovky od nápojů a konzerv, kovové tuby, alobal, kovové zátky, víčka, krabičky, hřebíky, šroubky, kancelářské sponky a další drobné kovové odpady. Na sběrné dvory lze kromě těchto menších odpadů odvážet i další kovové odpady – trubky, roury, plechy, hrnce, vany, kola a další objemnější předměty. Samostatnou kapitolou jsou kovové elektrospotřebiče, které lze na sběrných dvorech odkládat pouze kompletní.

NE

Do kontejnerů určených pro sběr kovů na ulici nepatří plechovky od barev a jiných nebezpečných látek, tlakové nádoby, ani domácí spotřebiče a jiná vysloužilá zařízení složená z více materiálů. Tyto druhy odpadů se třídí na sběrných dvorech samostatně. Nepatří do nich ani těžké nebo toxické kovy, jakou jsou olovo či rtuť. Samostatnou kapitolu pak tvoří autovraky, které převezmou a doklad o ekologické likvidaci vystaví na vrakovištích.



(sestaveno s využitím materiálů společnosti EKO-KOM, a.s., redakčně kráceno)

J. Hlinský



TRÉNINK TRADIČNÍHO KARATE V HODINÁCH TĚLOCVIKU ŽŠ INTEGRA VSETÍN

Žáci 5. třídy ŽŠ Integra Vsetín v rámci hodin tělesné výchovy pod vedením učitele Mgr. Josefa Kovaříka přišli do ALCEDA na hodiny tradičního karate. Trénink vedl Mgr. Radek Kleibl ve speciální tělocvičně pro trénink bojových umění. Radek Kleibl je držitelem technického stupně 5. dan a kromě toho, že je trenérem tradičního karate na Vsetíně a v Ostravě, tak je také hlavním trenérem České státní reprezentace.



Žáci se zúčastnili tří lekcí, ve kterých si zkoušeli správné držení těla, což je důležité jednak pro co nejefektivnější přenos síly, jednak pro odolání nárazu. Správné držení těla je důležité i pro naše zdraví, protože musíme používat svaly, které kvůli dnešnímu životnímu stylu ochabují. Díky tomu, že je umíme používat, předcházíme zdravotním problémům s pohybovým aparátem lidského těla. Žáci se učili speciální pohybové dovednosti jak v rámci rozcvičky, tak pak i v lekci, to znamená jak jednoduše vyblokovat úder nebo jak se mu vyhnout. Také si vyzkoušeli udeřit nebo kopnout do boxovací lapy. To je důležité si vyzkoušet, aby se pak při reálném úderu nezranili.

„Pátákům se lekce karate velice líbily. Rád jim tyto speciální hodiny nabízím, protože už

v minulých letech jsem od žáků měl na takovéto zpestření tělesné výchovy velmi pozitivní odezvy. Když jsem jim tuto možnost navrhnul, zpočátku se na mne třeba dívky dívaly trochu s údivem, avšak nutno říct, že mnohé z nich byly po hodinách Radka Kleibla přímo nadšené. Také nám pak v ALCEDU předvedly, že své chlapecké spolužáky v některých dovednostech, zejména tedy v obratnosti, dokážou i předčít,“ dodal učitel ŽŠ Integra Vsetín Josef Kovařík.



Cena jedné lekce je 30 Kč na dítě, lekce jsou vhodné pro jakoukoli základní školu. Trenér může přijet také do školy, ale v ALCEDU je na to velmi dobře vybavená tělocvična s veškerým materiálem, který se dá využít.



Vás srdečně zve na soutěž v rope skippingu,
která se uskuteční u vás doma.

VIDEO CUP 2020

Do 30. 4. 2020 zasílejte videa na videocup2020@seznam.cz

Název videa: jméno, příjmení, věk, město.

Předmět emailu: název disciplíny (speed 30 s), Z (začátečník), P (pokročilý), např. „Speed 30 s, P“

Soutěžní video musí začínat startovacími povely, které si stáhnete zde:

30 sekund: <http://www.crsa.cz/single-rope-speed-sprint/>



60 sekund: <http://www.crsa.cz/double-dutch-speed-sprint/>



Soutěžní disciplíny:

Začátečníci

30 sekund snožmo

30 sekund speed (max. 45)

30 sekund dvojšvihy (max. 30)

Pokročilí

30 sekund speed

30 sekund dvojšvihy

60 sekund speed

Dne 7. 5. 2020 vyhodnocení soutěže

Výsledky budou zveřejněny na: www.crsa.cz, www.alcedovsetin.cz

Zasláním videa souhlasíte se zveřejněním a použitím pro další účely.



V RÁMCI VSETÍNSKÉHO DNE ZEMĚ 2020 JSME PŘIPRAVILI ZÁBAVNOU ŠIFROVACÍ EKOHRU

Rodinný EKOuš 2020

HRA BUDE PROBÍHAT OD 22. DUBNA 2020 DO 22. KVĚTNA 2020.
VÍCE NA WWW.ALCEDOVSETIN.CZ

O VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ A OCENĚNÍ VÝHERCŮ
VÁS BUDEME DÁLE INFORMOVAT.



KONTAKT: LUKÁŠ KAMAS, 731 575 846, LUKAS.KAMAS@ALCEDOVSETIN.CZ.

V RÁMCI VSETÍNSKÉHO DNE ZEMĚ 2020 JSME PŘIPRAVILI VÝTVARNOU SOUTĚŽ NA TÉMA

„PŘÍRODA KOLEM NÁS“

POKYNY:

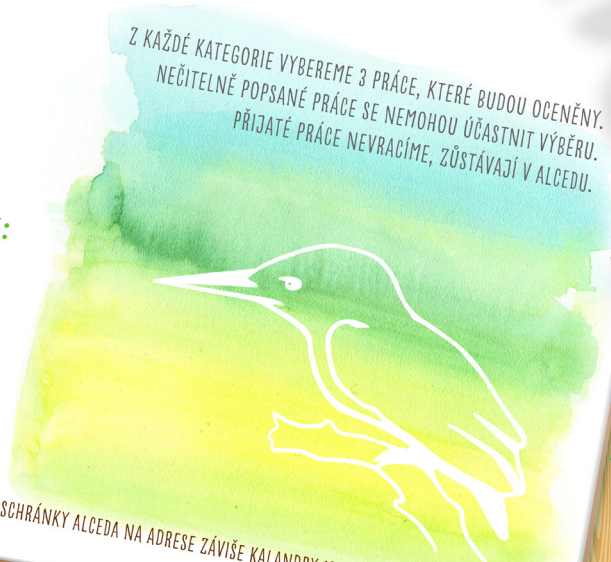
DOPORUČENÝ FORMÁT: A5, A4, A3.

1. KATEGORIE: DO 6 LET
2. KATEGORIE: OD 7 DO 9 LET
3. KATEGORIE: OD 10 DO 15 LET

Z RUBOVÉ STRANY PRÁCE ČITELNĚ NAPIŠTE:

- NÁZEV PRÁCE,
- JMÉNO A PŘÍJMENÍ,
- VĚKOVÁ KATEGORIE,
- TELEFONNÍ KONTAKT.

Z KAŽDÉ KATEGORIE VYBEREME 3 PRÁCE, KTERÉ BUDOU OCENĚNY.
NEČITELNĚ POPSANÉ PRÁCE SE NEMOHOU ÚČASTNIT VÝBĚRU.
PŘIJATÉ PRÁCE NEVRACÍME, ZŮSTÁVAJÍ V ALCEDU.



VÝTVARNÉ PRÁCE ZASÍLEJTE NA E-MAIL: DEN.ZEME@ALCEDOVSETIN.CZ NEBO JE DONESTE DO SCHRÁNKY ALCEDA NA ADRESE ZÁVIŠE KALANDRY 1095, VSETÍN 755 01 DO 30. 4. 2020.

VÝTVARNÁ Vernisáž a vyhlášení vítězů proběhne na Facebooku a webu Alceda 5. 5. 2020.

O ocenění výherců vás budeme dále informovat.

KONTAKTNÍ OSOBA: STEFANIE ZONYGOVÁ, 739 161 034, STEFANIE.ZONYGOVA@ALCEDOVSETIN.CZ





CENÍK NÁJMŮ A ATRAKCÍ

Malá tělocvična se zrcadly	150 Kč/hod.
Malý sál s tatami a s airtrack podložkou	150 Kč/hod.
KLUB	250 Kč/hod.
Fotoateliér	300 Kč/hod., každých dalších započatých 30 min. 50 Kč
Dataprojektor	300 Kč/den + 50 Kč/hod. nad 4 hod. svícení
Plátno promítací	250 Kč/den
Malá zvuková aparatura	500 Kč/den
Bezdrátový mikrofon	100 Kč/den
Bezdrátový hlavový	100 Kč/den
Zvuková aparatura	700 Kč/den
Vozík přívěsný s plachtami	500 Kč/den
Skákací hrad 4x4, 5 m (obsluha + 100 Kč/hod.)	2 500 Kč/den bez obsluhy
Altán 3x3 m	300 Kč/den (bez bočnic)
Altán 6x3 m	500 Kč/den (bez bočnic)
Atrakce (dětský koutek, golf, basket. koše, luk a šípy + terč, ...)	300–1 500 Kč/den
Materiál, pomůcky (dětské kostky, skluzavka, fotbálek, čertovské váhy, ...) dle dohody	od 100–300 Kč/den
Kostýmy (čert, princezna, Mikuláš, anděl, ...)	200–500 Kč 1 ks
Stroj na výrobu placek 44 mm	500 Kč/den + 1 Kč/placka

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,

Lindita Iljazi

Grafická úprava: Lenka Novotná

Foto: archiv ALCEDA

Foto titulní strana: Lenka Novotná



MĚSTO VSETÍN

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

Naši mediální partneři



Naši hlavní partneři

