

Poděkování

Děkujeme všem příbuzným, přátelům a známým, kteří se dne 8. března 2016 přišli naposledy rozloučit s panem **Jindřichem Štrajtem z Vyškova**.
Děkujeme všem též za květinové dary a projevy soustrasti. Manželka Anežka, syn a dcera s rodinami.

Vzpomínky



S láskou a velkým smutkem v duši stále vzpomínáme na naši drahou milovanou manželku, maminku a babičku paní **Marii Budíkovou z Nesovic**, která by se dne 14. března dožila 80 let. Nebylo jí to ale dopřáno, protože její upřímné oči se navždy zavřely 24. března 2014.
Upřímně děkujeme všem, kteří si vzpomenu s námi.
Manžel a synové s rodinami.



Osud byl příliš krutý, když Tě nám maminko vzal, ale v našich srdcích žiješ stále dál.
Dne 14. března to bylo 33 let od úmrtí naší milované maminky, babičky a prababičky paní **Marie Petřelové z Pazderny**.
S láskou vzpomínají dcera Alena, Helena a syn Vlastimil s rodinami, vnučata a pravnoučata.



Každická vzpomínka smutný je vzdech, navždy však zůstaneš v srdcích nás všech.
Dne 15. března to bylo 8 roků, co nás navždy opustila paní **Mgr. Jana Beranová, roz. Kotábová**.
S láskou v srdci vzpomínají rodiče, dcera Sofie, bratr Petr, sestry Petra a Jaruška se svými rodinami.



Odešli, ale zůstali navždy v srdcích těch, kteří je měli rádi.
Dne 15. března 2016 jsme vzpomněli 30. výročí úmrtí naší maminky, babičky a prababičky paní **Františky Sotolářové** a dne 22. března 2016 vzpomněme 12. výročí úmrtí našeho tatínka, dědečka a pradědečka pana **Bohumila Sotoláře z Vyškova-Nosálovic**.
Z tichou vzpomínkou děkujeme všem, kteří vzpomenu s námi.
Syn a dcera s rodinou.



Dne 16. března 2016 by se dožila 80 let naše drahá maminka a babička paní **Marta Pokludová**.
S láskou vzpomínají syn Hynek s rodinou, syn Vladimír s rodinou, vnučka Marta s rodinou, vnuk Karel s rodinou a zeť Karel.



Dne 16. března uplynuly 3 roky, co nás navždy opustil pan **Miroslav Pytela**.
Stále vzpomínají syn Zdeněk, vnukové Jan a Pavel.
Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi.



Jen svíci hořící, jen krásnou kytkici na hrob položíme. Tíše se zastavíme, tichounce pomodlíme, na Tebe zavzpomínáme.
Dne 16. března jsme vzpomněli 10. výročí úmrtí naší maminky, babičky, prababičky a praprababičky paní **Anežky Chromcové z Vyškova**.
S láskou a úctou vzpomínají dcera a syn s rodinami a praprababička Verunka Natali.



Dne 18. března by se dožila 66 let naše drahá maminka a babička paní **Ludmila Švédová**.
S láskou vzpomínají děti s rodinami a vnučata.



Dne 21. března by se dožila 93 roků moje maminka paní **Helena Ohlidalová**.
Stále vzpomíná dcera Magda s rodinou.



Kdo poznal Tě, ten měl Tě rád. Uměl jsi pomoci, potěšit i rozesmát.
Před 6 lety, 18. března 2010, nás navždy opustil náš manžel, tatínek a dědeček, pan **Jan Poláček z Bučovic**.
Kdo jste ho znali a měli rádi, vzpomeňte s námi.
Za tichou vzpomínkou děkují manželka Julie a synové Libor a Jiří s rodinami.



Dne 19. března vzpomněme 15. výročí úmrtí pana **Adolfa Vrtílka z Vyškova-Nosálovic**.
Dne 7. května by se dožil 100 let.
Vzpomíná dcera a syn s rodinami.



Dne 20. března 2016 to budou 2 roky, kdy nás opustil pan **Stanislav Kapounek**.
S láskou vzpomíná manželka, dcera a synové s rodinami.

Vzpomínky



Les své kouzlo nikdy neztratí, lásku, kterou mu dáš, Ti vždy navrátí. Tak pohled! Stromy Ti mávají a své požehnání Ti dávají.
Dne 20. března 2016 uplyne 10 let, co nás navždy opustil milovaný manžel, tatínek a dědeček pan **Ing. Jaromír Hloušek z hájenky Bílý Vlk**.
S láskou, úctou a bolestí vzpomínají manželka, dcera a vnučky Janička a Nikolka.
Všem, kteří vzpomenu s námi, upřímně děkujeme.



Dne 21. března 2016 uplyne 10 let, kdy nás navždy opustil manžel a tatínek pan **Jindřich Adámek**.
S láskou vzpomínají manželka Lenka, syn Martin s rodinou a dcera Kateřina.



Dne 22. března 2016 vzpomněme 5. výročí úmrtí pana **Karla Dufka z Vyškova**.
Tichou vzpomínkou věnuje rodina.



Čas plyne, nevrací co vzal, vzpomínky však zůstávají dál.
Dne 22. března 2016 to budou 4 roky, co nás navždy opustil náš drahý milovaný pan **Karel Racek z Bučovic**.
Stále vzpomínají manželka, dcera s manželem, vnučata a pravnoučata.
Vzpomeňte s námi, kdo jste ho znali a měli rádi.



Dne 22. března 2016 vzpomněme 1. smutné výročí úmrtí pana **Vladimír Zahradníčka**.
S láskou vzpomínají manželka, dcera a synové s rodinami.



Časem se všechno změní, pláč ustane, v srdci však bolest a vzpomínka na Tebe zůstane. Je pro nás těžké u hrobu Tvého stát a jen vzpomínat.
Dne 22. března 2016 tomu bude 10 let, co nás navždy opustil pan **Alois Zaoral z Orlovic**.
Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi.
Za tichou vzpomínkou děkují manželka, dcera, syn a vnučata s rodinami.

Opustili nás

Ludmila Pučanová (1924), Dětkovice	† 8. 3.
Ludvík Strítecký (1934), DD Nové Hvězdlice	† 8. 3.
Oldřich Hrozek (1930), Vyškov	† 9. 3.
Marek Kuchyňa (1964), Bučovice	† 9. 3.
Vlasta Přibyllová (1929), Brno	† 10. 3.
Jaromír Dobišek (1924), Křižanovice u Vyškova	† 10. 3.
Marie Slezáčková (1926), Křižanovice u Vyškova	† 12. 3.
Alena Francová (1951), Vyškov	† 12. 3.
Jaroslav Strmiska (1938), Podolí	† 12. 3.
Petr Bastl (1954), Rybníček	† 13. 3.
Růžena Šubrtová (1934), Hostěrádky-Rešov	† 13. 3.
František Suchomel (1939), Vyškov	† 14. 3.

CVIČENÍ VE VYŠKOVĚ

ZUMBA CARDIO STEP – každé pondělí od 19 hod. na ORLOVNĚ.
PILOXING – každé úterý a čtvrtek od 19 hod. na ZŠ LETNÍ POLE.
KNOCKOUT – každé pondělí od 18 hod. na ZŠ NÁDRAŽNÍ 5.
ZUMBA od 9.2. 18.00–18.55 na ZŠ LETNÍ POLE.
Přihlášky a info o cvičení na WWW.DANCEAFITNESS.CZ

Výzva Hlavního hygienika ČR „Solme s rozumem“

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza. Konkrétní příklady z ostatních zemí EU ukazují, že při spolupráci napříč celou společností je možné příjem soli v populaci postupně snižovat.

Vzhledem k tomu, že současné množství soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem a sůl nadměrně konzumují také děti, obracím se s výzvou k nastartování a následnému rozvoji soustavných aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. Co pro to mohou jednotlivé subjekty udělat?

• Školy a školská zařízení (jidelny, bufety, automaty):

- posilujte schopnosti dětí při výběru a nakládání s potravinami, včetně hodin vaření;
- zařaďte do vyučovacích hodin v prouce, chemii nebo biologii informaci o maximálním doporučeném příjmu soli 5 g denně a potravinách, které jí obsahují nejvíce;
- jděte příkladem, odstraňte v jídelnách slánky ze stolů

- (i u dospělých stravníků);
- omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
- čtete obaly výrobků, kolik % soli obsahují, abyste nekupovali jen „drahou sůl“ (např. směsi sušené zeleniny);
- nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
- kontrolujte obsah soli v potravinách nabízených dětem ve školním bufetu nebo automatu;
- informujte na třídních schůzkách o tom, že jste se připojili k výzvě MZ a o rizicích nadměrného solení.

• Restaurace, fast-foody, provozovny hromadného stravování, jídelny ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociální péče:

Březen na Hvězdárně Vyškov

Břežnová noční obloha nám nabízí pohled na souhvězdí Orion, Byk a Velký pes. Na jihu najdeme nevyzpytatelného Raka se známými Jesličkami a nalevo působivého Lva a jeho hvězdu Regulus. Po 21. hodině už spatříme Pannu s jasnou hvězdou Spica.

Během noci můžeme sledovat tři jasné planety i pouhým okem: Jupiter po celou noc, Mars a Saturn po půlnoci.

V **neděli 20. března** nastává jarní rovnodennost, astronomické jaro začíná v 5 hodin a 30 minut. V tento den bude Jupiter nejbližší Zemi, bude tedy velmi dobře pozorovatelný jeho zajímavý vzhled.

V **úterý 22. března** od 18 hodin se v sále ZOO PARKU uskuteční přednáška člena naší Hvězdárny Ing. Jana Mazance s názvem **Molekulární mračna a vznik hvězd**.

Od 21. do 25. března se na Hvězdárně sejdou už podruhé účastníci simulovaného letu na

Mars projektu Expedice Mars. Pětice kosmonautů bezmála 100 hodin prožívá v kosmické lodi o rozměrech necelých 25 m², musí kontrolovat bezpečnostní systémy lodi, provádět řadu experimentů, vystoupí na povrch Marsu... O průběhu letu budeme informovat na našem webu a v dalších médiích.

Přijďte se podívat na hvězdárnu, čeká vás program o našem vesmírném okolí se spoustou užasných snímků vesmírných těles, o kterých se dozvíte nejnovější poznatky.

Některé z objektů pak můžete zhlédnout pomocí našich dalekohledů, včetně nového zrcadlového s průměrem zrcadla 500 mm. Nezapomeňte se opravdu teple obléci, na pozorovatelně je chladno, ale podívaná do hlubin vesmíru za to stojí.

Hvězdárna je otevřena každé úterý a pátek, v březnu od 19 do 21 hodin. Těšíme se na vaši návštěvu.

Charita Vyškov **Konference**
„Diagnóza neznamená konec“

Zveme Vás na příspěvky osobností podílejících se na diskuzi k péči o duševní zdraví

MUDr. Jan Pfeiffer
Jan Jaroš
Mgr. Pavel Řičan jr.
MUDr. Pavel Vanek
MUDr. Marta Holanová
Mgr. Karel Kosina

Záštitu převzal náměstek hejtmana JMK Ing. Roman Celý, DiS.

KDY: 30. 3. 2016 od 9.30 do 16.00
KDE: Knihovna Karla Dvořáčka ve Vyškově

Určena lidem, kteří se ve svém profesním či osobním životě setkávají s duševním onemocněním

V případě zájmu potvrďte svou účast s uvedením počtu účastníků do 21. 3. 2016 na email: michal.novotny@vyskov.charita.cz

Bezplatný vstup (hrazeno z projektu) - kapacita omezena
Občerstvení zajištěno ve spolupráci s Centrem denních služeb Charity Vyškov

Podpořeno grantem z Norska
Supported by grant from Norway

Podpora také děkujeme Jihomoravský kraj Vyškov

ÚHEL POHLEDU

Podtémata, která bychom spolu s Vámi rádi otevřeli díky příspěvkům i v následné diskuzi:

- Žít diagnózou nebo sám sebou
- Diagnóza = nálepka?
- Nemocný versus bezmocný
- Duševní nemoc - další člen rodiny
- Duševní nemoc jako smysl
- Jakou podporu potřebují ti, kterých se dotýká duševní nemoc?
- Reforma psychiatrické péče - kudy kam?
- Příklady dobré praxe
- Osobní zkušenost

www.cdi-charita-vyskov.cz

CESTOVÁNÍ S LIVINGSTONE

Oblíbený cyklus cestovatelských přednášek, které se konají již tradičně každý čtvrtek od 18.00 hodin v podzemním sále Hanáckého statku v zooparku.

17. 3. Eliška Fikarová – Maroko – Země sultánů, princezen, tyranů a pirátů. Země saharských karavan a neúnavných obchodníků. Datlových palem, pomerančové šťávy a sladkého čaje s mátou. Projedeme známá i méně známá místa Maroka.

24. 3. Štěpánka Jakešová – Napříč Jižní Amerikou – Vydáte se na fotocoestu plnou záhadných mýtů a legend, přírodních scénérií beroucí dech, ale i rozmanitého života místních lidí. Během vyprávění podniknete cestu několik tisíc kilometrů přes Peru, Bolívii, Argentinu do Brazílie.

- omezte obsah soli v nabízených pokrmech;
- vždy aktivně nabízejte i nesolenou/méně slanou variantu;
- omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
- nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
- prezentujte, jak se snažíte sůl snižovat a jaké jsou v této oblasti vaše dlouhodobé plány;
- nabízejte vedle pitné vody více variant neslazených nápojů.

• Výrobci potravin:

- zapojte se do kampaně, podporujte snižování soli v potravinách změnou receptur;
- formulujte v této oblasti vlastní závazky a staňte se tak hnacím motorem změn.

• Rodiny s dětmi:

- věnujte čas přípravě domácích pokrmů;

- vařte se svými dětmi;
- vařte z čerstvých surovin;
- omezte při vaření a jídle sůl, nahrazujte ji jinými přísadami, bylinkami.

• Každý z nás:

- naučte se vyčíst obsah soli/sodíku z obalů potravin;
- myslíme na svoje stravování a udelejme si čas na přípravu jídla;
- nekupujeme pečivo posypané solí;
- v restauraci žádejme méně slaná jídla.

Máte-li odhodlání realizovat činnosti v uvedených oblastech, můžete kontaktovat uvedené pracoviště, nebo se přímo zapojit na www.mene-solit.cz.