



Občasník DDM Kojetín



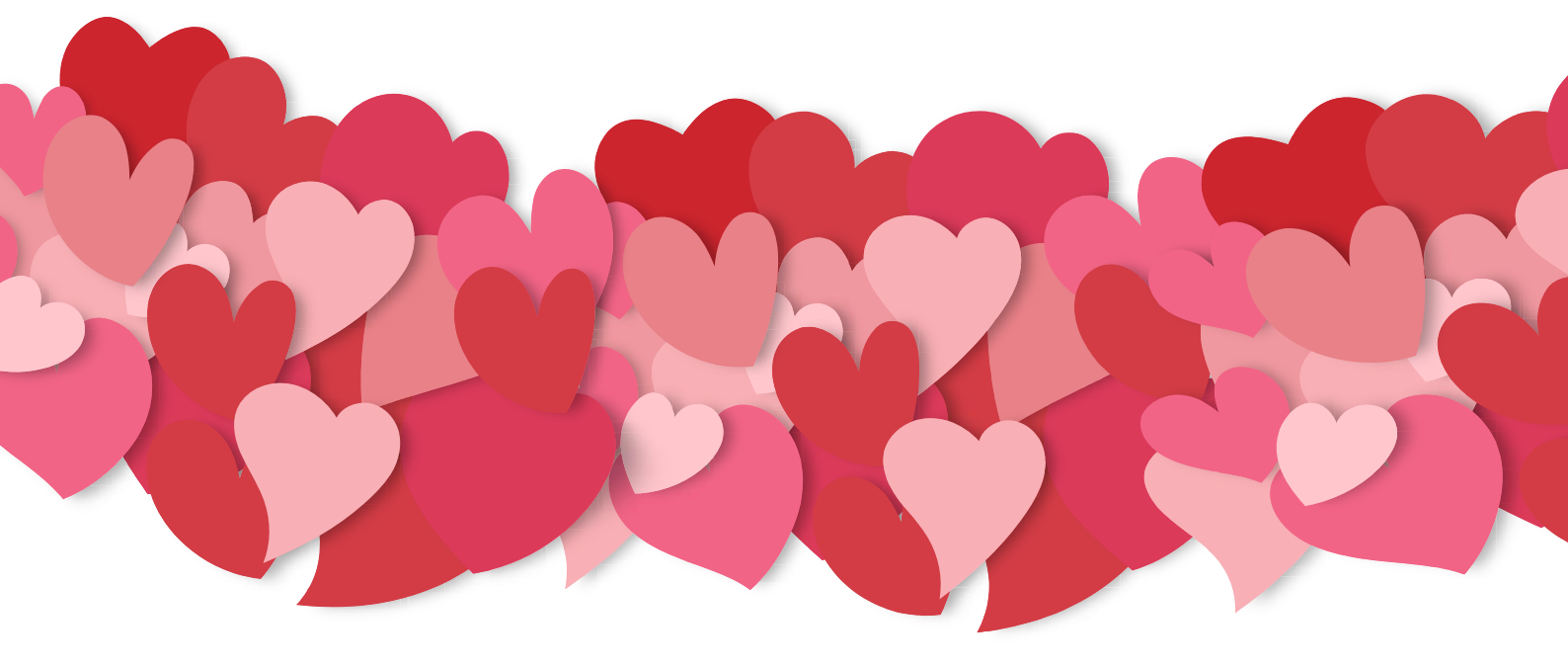
Free time

6 / 2018

Milí čtenáři,

i v novém roce vás čeká plno zajímavých článků, receptů a tipů prostřednictvím našeho časopisu a doufáme, že vás bude i nadále bavit. Tentokrát na téma Valentýn, ale samozřejmě jsme si pro vás jako v každém čísle připravili Top 5 a jeden speciální rozhovor.

Klára, Naty a Mates



LYŽAŘSKÁ NEDĚLE

Hurá konečně nám to vyšlo! Naši sněhové nadšenci se až třetí plánovanou nedělí dostali na hory. A stálo to za to!



ŘEKNI TO KVĚTINOU

K Valentýnu neodmyslitelně patří květina z lásky. Ale víš, že každá z nich má svůj význam? Tak mrkni, co každá květina vyjadřuje...

Růže rudá - *Miluji tě*

Růže růžová - *Věř mi*

Růže žlutá - *Žárlivost*

Růže bílá - *Nevinnost*

Gerbera - *Upřímnost*

Tulipán - *Je mi s tebou dobře*

Narcis - *Hrdost*

Fialka - *Toužím po tobě*

Kopretina - *Jsi krásná*

Lilie - *Skromnost*

Karafiát žlutý - *Zklamání*

Orchidej - *Mám u tebe šanci?*

Slunečnice - *Pýcha*

Konvalinka - *Láska na první pohled*

Karafiát červený - *Obdivuji tě*



ROZHOVOR S RADOVANEM KLABALEM

Málo kdo ví, co to vzpírání vlastně je a ještě míň lidí ví o tom, že v Kojetíně máme vzpěrače, který se na Mistrovství světa v roce 2016 umístil na 4. místě. Teď mám na mysli Radovana Klabala, poměrně úspěšného a vytrvalého vzpěrače, který toho za svou dosavadní „vzpěračskou kariéru“ už dokázal hodně.

Jak jsi se k tomuhle sportu dostal?

Upřímně? Vlastně to byla náhoda. Kdysi jsem se přihlásil do kanoistiky, ale protože jsem byl dojíždějící do Kroměříže a kanoistika začínala o hodinu později než vzpírání, tak jsem se šel nejdřív podívat do vzpírání a už jsem tam zůstal.



V kolika letech jsi se začal vzpírání věnovat závodně?

Myslím, že v 11 let. Takže se závodně vzpírání věnuji už 30 let. V 11 letech jsem nejprve začal soutěžit za kroměřížský oddíl TJ Slavia Kroměříž, který už neexistuje a potom jsem vystřídal další oddíly jako třeba TJ Třinec.

A v současné době teda vzpíráš za nějaký oddíl nebo jenom jako jednotlivec?

V současné době závodím za německý oddíl, který se jmenuje SV Magstadt.

Určitě jsi už soutěžil i jako jednotlivec, takže jsi dostával medaile a poháry, víš tak zhruba kolik si jich kdy nasbíral?

Nikdy jsem to nepočítal, ale myslím, že dohromady jich bylo určitě přes sto.

Jaké je nejlepší umístění, kterého si kdy dosáhl?

V roce 1992 jsem byl mistr Československa, potom jsem byl mistr České republiky a v roce 2016 jsem byl 4. na Mistrovství světa v kategorii Masters, kde mi do 1. místa chyběla jenom dvě kila.



Kolik kilo si kdy nejvíc zvedl?

Vzpěračské závody se skládají ze dvou disciplín. První je trh, ve kterém mám rekord **140 kg** a druhá se jmenuje nadhoz, kde mám osobní rekord **170 kg**.

Stal se ti za tu dobu, co se věnuješ vzpírání nějaký větší úraz?

Žádný velký úraz se mi naštěstí zatím nestal.

V nejbližší době, chystáš se na nějaké soutěže?

V současné době se chystám na letošní Mistrovství Evropy, které se uskuteční v Budapešti někdy v polovině června a možná ještě na Mistrovství světa v Barceloně.



Jak dlouho tak odhaduješ, že se budeš vzpírání ještě věnovat?

No...to fakt nevím. Zním jednoho vzpěrače, který „pověsil činku na hřebíček“, když mu bylo asi 87 let, takže mám na to ještě docela dost času.

Na čem je vzpírání založeno?

Vzpírání není jenom o síle, samotná síla je k ničemu. Ten sport je hlavně o dynamice, a čím je člověk starší, tak je logicky pomalejší. Zkráceně, vzpírání je o síle, technice a dynamice.

Byl jsi někdy na dopingových kontrolách?

Byl jsem několikrát, ale vždy zjistili, že jsem byl na všechny látky negativní.

Tak to je dobře. Děkuji ti za tenhle rozhovor a přeji hodně úspěchů do budoucnosti.

Klára Klabalová

VALENTÝNSKÉ RECEPTY

Valentýnské marshmallow

- Marshmallow
- Bílá čokoláda

- Ozdoby na dort
- Špejle, nějaká tyčinka
- Potravinářské barvivo

Ve vodní lázni si rozpustíme bílou čokoládu a mezitím napíchneme marshmallow na špejli.

Jakmile se čokoláda rozpustí, zamícháme do ní růžové nebo červené barvivo a namočíme do ní půlku marshmallow. Než čokoláda zaschne, posypeme ho ozdobami na dort.



Valentýnský shake

- 750 ml mléka
- 500 ml jahodové zmrzliny
- 2-3 hrsti mražených jahod
- krupicový cukr
- 200 ml smetany ke šlehání
- něco na ozdobu



Dobře nachlazené mléko se zmrzlinou a kousky pokrájených jahod vložíme do mixéru a cca 2 minuty mixujeme. Nalijeme do sklenice a dozdobíme jahodou.

Valentýnské donuty

- 3 hrnky polohrubé mouky
- 1 hrnek mléka
- 2 žloutky
- 2 lžíce cukru krupice
- 2 lžíce rozpuštěného tuku
- 1 kostka droždí
- 1 lžíce rumu
- špetka soli
- olej na smažení

Na ozdobení:

- 2 tmavé čokoládové polevy
- 1 bílá čokoládová poleva
- zdobící kuličky na posyp
- lžíce kokosu na posyp



- Do teplého mléka přidáme lžíci cukru a rozdrobíme do něho droždí. Necháme 10 minut stát, než vzejde kvásek.
- Do mísy nasypeme mouku, přidáme sůl, vejce, tuk, rum, zbytek cukru a vykynutý kvásek. Zaděláme těsto. Těsto rukama na vále zpracováváme tak dlouho, až se nelepí. Dáme do mísy a necháme pod utěrkou kynout zhruba 1 hodinu.
- Vykynuté těsto dáme na pomoučený vál a rozválíme na placku tlustou asi 1- 1,5 cm.
- Skleničkou vykrojíme kolečka, ve kterých menší skleničkou (štamprátkem) vykrojíme střed.
- Vykrojené donuty dáme na lehce pomoučený plech a necháme je 15 minut kynout. Obrátíme a znovu necháme 15 minut kynout.
- Potom je smažíme v rozpáleném oleji na mírném ohni první 2 minuty pod pokličkou, potom je obrátíme a dosmažíme bez pokličky. Po usmažení je dáme na síto vyložené savým papírem, abychom je zbavili přebytečného tuku.
- Vykrojené středy necháme taky nakynout, usmažíme a ještě horké obalíme ve skořicovém cukru.
- Z těsta, které nám zbylo po vykrajování, uděláme uzly, které po usmažení také obalíme ve skořicovém cukru.
- Po vychladnutí donuty namáčíme do tmavé nebo bílé čokoládové polevy a zdobíme posypem, kokosem, nebo je necháme jen čokoládové.

VALENTÝNSKÝ TOP 5

Písničky:

1. Selena Gomez & The Scene - Love You Like A Love Song
2. Edd Sheeran: Perfect
3. Little Mix ft. Jason Derulo: Secret Love Song
4. Sara Bareilles - Love Song
5. Bon Jovi - This Ain't A Love Song



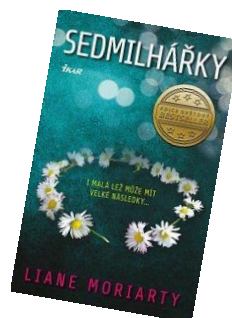
Filmy:

1. Forrest Gump
2. Na Sv. Valentýna
3. Tři oříšky pro Popelku
4. Titanic
5. Nejlepší léta našeho života



Knihy:

1. Cizinka
2. Nezapomenutelná cesta
3. Kvůli tobě i zhubnu
4. Provařená
5. Sedmilháčky



VALENTÝNSKÝ KVÍZ

Kdy se slaví svátek svatého Valentýna?

- a) 1. května
- b) 13. února
- c) 14. února

Kdo byl svatý Valentýn?

- a) Kněz, který oddával lidi i přes přísný zákaz
- b) Básník, který psal zamilované verše
- c) Král, který zakázal svatby

Jaká květina vyjadřuje lásku?

- a) Gerbera
- b) Rudá růže
- c) Žlutá růže

Město milenců je?

- a) Paříž
- b) Řím
- c) Londýn

Kdo napsal tragédii Romeo a Julie?

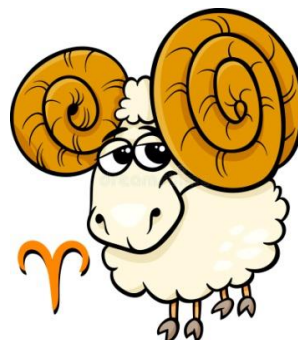
- a) J. K. Rowlingová
- b) Božena Němcová
- c) William Shakespear



HOROSKOPY

Beran

Milí Berani, váš ohnivý temperament si v tomto měsíci určitě přijde na své, protože s vámi sympatizuje většina aktérů ze třídy. Vaším společníkem při vymýšlení všech neplech bude kamarád ve znamení Střelce, který vás bude dobíjet velkou energií!



Býk

Milí Býci, první polovina února sice není žádnou hitparádou, nicméně ve zbývající části měsíce se vše dostává opět do rovnováhy. Zpočátku vám může dělat potíže učitelka, která dělá vše pro to, aby se vám něco nelíbilo.



Blíženci

Milí Blíženci, měli byste bravurně zvládat častou změnu nálad. Která vám nyní neuškodí. Co se týče únorového startu, ten máte přímo excelentní. Ani ve svých citech nemáte nepořádek. Jen tak dál!



Rak

Milí Raci, máte před sebou velmi příjemné období. Všechny písemky zvládnete bez stresu a nervozity. Také vás lákají nové věci a toužíte po zážitcích. Co třeba si jet zalyžovat do ciziny? Možná tak někoho důležitého potkáte...



Lev

Momentálně nemáte moc dobré období, ale moc velkých dramát a krizí se bát nemusíte. Stačí se jen soustředit a nevnímat rušivé spolužáky okolo vás. Chybička se může vloudit i do vašich vztahů s kamarády. Raději nevytvářejte zbytečné konflikty!



Panna

Tohle období patří mezi nejhorší v celém roce, protože má s vámi spousta lidí nějaký konflikt. Ale buďte trpěliví, brzo je to přejde. Co se týče návštěv vašich kamarádů, tak raději zůstaňte doma.



Váhy

Váhy, v únoru se přestanete bavit s některými kamarády, kteří na vás nemají dobrý vliv. Snažte se vyřešit si své problémy.



Štír

Měli byste si ujasnit své školní záležitosti. Určitě byste nechtěli vkročit do nového pololetí špatnou nohou. Úplněk vám vnese jasnou představu o vašich školních výsledcích.



Kozoroh

V únoru na tom budete ve finanční oblasti velmi dobře. Možná vám rodiče zvýší kapesné nebo se konečně dočkáte peněz, které si půjčili vaši kamarádi.



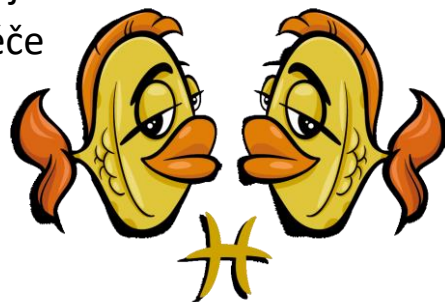
Vodnář

Úplněk vnese jasno do oblasti školy. Nebudete se bát promluvit a vyjádřit svůj názor. Můžete tak získat nějaké plusové body.



Ryby

Měli byste dodělat vše, co jste někomu slíbili. Dejte si pozor na odkládání problémů. Také vás zasáhne péče o zdraví někoho blízkého.



VTIPY

První vtip:

„Proč se ten Pepa ještě neoženil?“

„Stále ještě čeká na svůj ideál.“

„A jaký je jeho ideál?“

„Taková, která by si ho chtěla vzít!“



Druhý vtip:

On a ona za letní noci v parku.

„Podívej, padá hvězda, rychle si něco přej a ono se ti to splní.“

„Já bych si přála, ale s takovým troubou jako ty bych se nikdy nedočkala!”



Třetí vtip:

Pod rozkvetlou třešní: „Cítíš to? Vůně jara...”

„Cítím... už by sis měl po té dlouhé zimě vyměnit ponožky!”

Čtvrtý vtip:

„Tak prej se ženíš a bereš si Janu - co na ní vidíš?”

„Nic, ale má hezkou sestru!”



Pátý vtip:

Mladík v parku objímá svoji dívku a něžně jí šeptá do ouška:
„Drahoušku, řekni mi alespoň dvě slova, která nás navždy spojí!”

„Jsem těhotná!”



CO NA TO KOJETÍN

1. Jaký valentýnský dárek by potěšil ženu?

1. KVĚTINA	2. ČOKOLÁDA, VĚČEŘE
3. ŠPERK	4. PARFÉM

2. Jaký je podle vás nejznámější romantický film?

1. LÁSKA NEBESKÁ	2. PRETTY WOMAN
3. SHREK 2	3. HŘÍŠNÝ TANEC

3. Znáte nějaké přísloví spojené s láskou?

1. LÁSKA JE LEŽ	2. LÁSKA HORY PŘENÁŠÍ
3. MILUJTE SE A MNOŽTE SE	4. LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

Sokol Křenovice a Dům dětí a mládeže Kojetín Vás zvou na

KARNEVAL

v Křenovicích



ddm
dům dětí a mládeže
K O J E T Í N

Vstupné:
děti zdarma,
dospělí 60 Kč

11. února 2018
od 14:00 hod.

Kulturní dům Křenovice

Spousta soutěží

Super zábava

Bohatá tombola

Na akci platí Vnitřní řád DDM Kojetín.



obec
Loučná nad Desnou

**pořádají pro všechny příznivce lyžování,
snowboardingu a dobré nálady**

KARNEVAL

NA SNĚHU

ve Ski areálu Kareš
Kouty nad Desnou

sobota 17. února 2018

**CELODENNÍ DISKOSHOW NA SNĚHU * GRILOVANÉ SPECIALITY
TOMBOLA * SNĚŽNÝ BAR * ZÁVODY A ATRAKCE PRO DĚTI
KOUPÁNÍ V SUDU NA SVAHU * JÍZDA NA SNĚŽNÉM SKÚTRU
DOMÁCÍ MORAVSKÁ ZABÍJAČKA OD FIRMY MAKOVEC**

Program dne:

- od 9:30 Prezence
- 10:30 - 15:00 Soutěže nejen pro děti, atrakce a lyžování
- 13:00 - 13:30 Rej masek na lyžích
- 15:00 - 15:30 Vyhlášení výsledků a předání cen a TOMBOLA
- 15:30 - 16:00 Ukázky lyž. školy SKI RAAN
- 17:20 - 18:00 Úprava svahu
- 18:00 - 21:00 Noční jízdy bludiček a ohnivých mužíků



Obec Stříbrnice a Dům dětí a mládeže Kojetín Vás zvou na

PIRÁTSKÝ KARNEVAL



24. ÚNORA 2018
OD 14:00 HOD.

Kulturní dům Stříbrnice

PROGRAM

Rej masek
Soutěže a tanečky
Bohatá tombola

Vstupné
dobrovolné

Občerstvení
zajištěno



Velká cena DDM

O putovní pohár ředitelky DDM Kojetín 2017/2018



Kojetínská písnička

22. 2. 2018

Pravidla soutěže:

1. vyplnit a zaslat přihlášku do soutěže do 16.2.2018
2. zaplatit startovné 30 Kč za účastníka
3. účastník si připraví do soutěže 1 píseň - České hity 80. let

Bodování:

- 50 bodů** - za účast kolektivu
(stačí jeden účastník za třídu)
30 bodů - za 1. místo
20 bodů - za 2. místo
10 bodů - za 3. místo



Soutěž je určena pro 6.-9. ročníky ZŠ a odpovídající ročníky GKJ. Bližší informace o této soutěži se dozvíte na facebookových stránkách "Velká cena DDM" a na webových stránkách www.kojetin.cz/ddm

Dům dětí a mládeže Kojetín, Svatopluka Čecha 586, 752 01 Kojetín

Kontaktní osoba: Petra Otáhalová, p.otahalova@ddm.kojetin.cz, +420 739 331 433

**CVIČENÍ VHODNÉ
PRO VŠECHNY
VĚKOVÉ SKUPINY,
VČETNĚ SENIORSKÉHO VĚKU.**

ddm
dům dětí a mládeže
KOJETÍN



CVIČENÍ

Ordinace pro zdraví

**Klubovna Domu dětí
a mládeže Kojetín**

**každou středu
15:30 - 17:00**

**S sebou: podložku na cvičení,
volný oděv**

CENA: 50Kč / lekce

info tel. 777 294 696

**POMALÉ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ PODLE SYSTÉMŮ:
* ORDINACE PRO ZDRAVÍ * TAI-CHI * CVIČENÍ ČI-KUNGU *
JÓGA A REHABILITAČNÍ CVIKY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ**

**SOUBOR CVIKŮ JE ZAMĚŘEN NA ZHARMONIZOVÁNÍ ENERGIE V OBLASTI VYLUČOVÁNÍ, TRÁVENÍ, DÝCHANÍ
A OBĚHOVÉ SOUSTAVY.**

**KOMPLEXNÍ SYSTÉM CVIKŮ ODSTRAŇUJE BOLESTI V KRČNÍ, BEDERNÍ RESP. CELÉ
PÁTEŘI, ZLEPŠUJE TĚLESNOU KONDICI, PROHLUBUJE ÚČINEK RELAXACE,
UVOLŇUJE SVALY, ŠLACHY, PSYCHICKÉ NAPĚTÍ
A ZKVALITŇUJE ŽIVOT KAŽDÉHO, KDO SI UDĚLÁ ČAS PRO SEBE.**