

Zpravodaj

Českého krajského spolku Beseda



Čtvrtletník – listopad 2014 – číslo 4
Trimestriel – novembre 2014
Driemaandelijks – november 2014



EDITOR: Dušan Swalens, dusan@swalens.eu
www.beseda.be - spolek@beseda.be
Bureau de dépôt: 1420 Braine-l'Alleud 1
PP 6/68473



ZÁŘIJOVÁ KRAJANSKÁ KONFERENCE V PRAZE

Mezinárodní koordinační výbor zahraničních Čechů byl založen jako občanské sdružení v Praze roku 2003. U jeho zrodu stáli etnolog Ivan Dubovický a dlouhole-

Cílem MKVZČ je vytvářet co nejširší platformu pro setkávání zahraničních Čechů, krajanů a exulantů z celého světa a pomáhat odstraňovat komunikační

MKVZČ paní Ája Vrzáňová-Steindler, bývalá československá krasobruslařka, a tajemníkem Miroslav Krupička, ředitel Radia Praha.



<http://www.zahranicnicesi.com/galerie-2014.html>

tý představitel spolku Beseda Slovan v Ženevě a nositel Řádu T.G. Masaryka Oldřich Černý, kteří se podíleli na pořádání konferencí a týdnů zahraničních Čechů na půdě Univerzity Karlovy v letech 1998, 2000, 2003 a 2006.

bariéry, které se mezi některými českými občany a institucemi a zahraničními Čechy vytvořily. Děje se tak pomocí setkání, konferencí, výstav, publikací, ocenění Významná česká žena ve světě a dalších akcí. Od roku 2007 je předsedkyní

Konference se konala ve dnech 10. - 12. září 2014 v nové budově Národního muzea v Praze pod záštitou ministra zahraničních věcí ČR pana Lubomíra Zorálka a místopředsedy Senátu Parlamentu ČR pana Přemysla Sobotky. Několik krajanek z různých zemí bylo odměněno květinami a diplomy za dlouholetou práci pro krajskou komunitu, za péči o české kulturní dědictví v zahraničí a za budování dobrých vztahů mezi zahraničními Čechy a ČR. S příspěvky na téma Krajané a čeština vystoupili v průběhu dvou jednacích dnů zástupci krajských sdružení a učitelé češtiny jak z evropských zemí, tak z dalekého zámorí.

Pro účastníky konference připravili organizátoři též zajímavý kulturní program: v Národním archivu jsme si mohli prohlédnout vzácné dokumenty, připravené pro výstavu o Jiřím z Poděbrad, ve Veletržním paláci sbírku moderního umění Národní galerie. Byli jsme též velmi srdečně přijati starostou na radnici v Praze - Modřanech, kde má stát budoucí Památník československého exilu.

Informace o průběhu konference, jakož i jednotlivé příspěvky účastníků najdete na stránkách <http://www.zahranicnicesi.com/konference2014.html>

Olga Schmalzriedová

BESEDA
51, rue des Arbalétriers
1420 Braine-l'Alleud

Destinataire

BELGIQUE - BELGIE
1420 BRAINE-L'ALLEUD 1
P 001887

Jak pěstujeme češtinu v Belgii

- tak zněl název příspěvku, který jsem připravila na letošní krajskou konferenci pořádanou Mezinárodním koordinacním výborem zahraničních Čechů každé dva roky.

Do Zpravodaje se vejde jen část příspěvku o situaci v Belgii, celý příspěvek najdete na stránkách <http://www.zahranicnici.com/konference2014.html>

Český jazyk je pro Čecha v zahraničí poutem s jeho rodnou zemí, jeho kulturou a hodnotami. Bez tohoto pouta vazba na český původ pomalu mizí. Velmi hezky psali o češtině nejen naši spisovatelé, ale i cizinci. Dovolím si citovat některé z nich:

Řeč je sama duše a kultura národa... Česká řeč, jazyku z nejtěžších mezi všemi, jazyku z nejbohatších všemi významy a odstíny, řeči nejdokonalejší, nejcitlivější, nejkadencovanější ze všech řečí, které znám nebo jsem slyšel mluvit.

Karel Čapek: MARSYAS čili na okraj literatury

Naše mateřtina je vzduch, jímž dýchají plíce naší duše. Jsme do ní zakletí. Nechápeme, jak lze žít bez ní.

Pavel Eisner: Chrám i tvrz

Čeština - Rolls Royce slovanských jazyků a hvězdný hráč indo-evropské jazykové ligy.

Terje B. Englund: The Czechs in a Nutshell

Český krajský spolek Beseda byl založen v Bruselu v březnu 1904 jako spolek podpůrný, filantropický, jehož smyslem bylo vzájemně si pomáhat. Vzdělání a českému jazyku věnovali krajané od samého počátku velkou pozornost: založili knihovnu a půjčovali si knihy, objednávali české noviny a časopisy, hráli loutková i činoherní divadelní představení, vznikl pěvecký kroužek, od začátku 20. let v Bruselu také dobře fungovala česká škola. V pronajaté třídě se děti krajanů učily česky dvakrát týdně. Česká škola byla v Bruselu pro nedostatek dětí zrušena v 30. letech, krajská knihovna však fungovala v rámci spolku až do let devadesátých. V roce 1997 věnovala Beseda své knihy právě zakládané katedře bohemistiky na ULB.

Po celou dobu existence Besedy komunikovali krajané mezi sebou v češtině,

všechny zápisy v knihách jsou české nebo slovenské. Koncem 80. let, kdy jsem přišla do Belgie, tomu nebylo jinak. Několik belgických partnerů rozumělo česky, ale byly to spíše výjimky, dospělí potomci krajanů uměli dobře česky jen opravdu zřídka. Lidé, kteří emigrovali před rokem 1989, a hlavně ti, kteří se nemohli do Československa vrátet, se svými dětmi většinou česky nemluvíli.



foto MKVZČ

Po roce 1990 zájem o češtinu stoupá jak u dospělých dětí krajanů, tak u rodičů malých dětí. V 90. letech začali do Belgie přijíždět čeští zaměstnanci mezinárodních firem, ti již měli zájem, aby jejich děti uměly česky dobře, oba rodiče byli většinou Češi, dveře zpět již zavřené nebyly a s případným návratem do vlasti se počítalo. Po otevření hranic a hlavně po vstupu České republiky do EU přišlo do Belgie mnoho mladých lidí, kteří si v mezinárodní komunitě našli své životní partnery a založili rodiny. Máme zde stále více smíšených manželství ve velmi rozličných národnostních kombinacích. Češtině se stále systematictěji učí též partneri našich krajanů, a to často i dříve, než spolu založí rodinu. Nepříznivý vliv na českou komunikaci v rodinách má však velice krátká mateřská / rodičovská dovolená.

V současné době se český jazyk v Belgii vyučuje v české sekci **Evropské školy** v Bruselu, jež byla otevřena po vstupu ČR do EU, tato sekce je určena pro děti zaměstnanců EU. Na frankofonní **Svobodné bruselské univerzitě ULB** se čeština vyučuje jako cizí jazyk v rámci slavistiky na katedře bohemistiky: 23 studentů je zapsáno v denním bakalářském a magisterském studiu, asi 35 studentů ve večerních kurzech pro cizince. Na univerzitě v Gentu **U-Gent** studuje na katedře slavistiky asi 12 studentů, avšak v příštím akademickém roce se toto studium má rušit. V tomtéž městě se vyučoval český jazyk

na vysoké škole pro překladatele **Hogent**, výuka zde skončila v červnu 2014.

O tom, jaký zájem je mezi našimi krajaney o výuku češtiny pro jejich děti, svědčí vývoj v **České škole bez hranic**, která byla v Bruselu při Českém krajském spolku Beseda založena v listopadu 2009 a slavnostně otevřena v lednu 2010. Jedná se hlavně o víkendové vyučování předškolních a školních dětí, v průběhu týdne se vyučuje hra na hudební nástroje v hudební škole a vloni přibýly též večerní kurzy češtiny pro cizince.

Na počátku (v roce 2010) se v ČŠBH ve 3 třídách pod vedením 3 lektorů učilo 30 dětí od 2 do 5 let. Školní rok 2013/2014 jsme zahajovali již se 7 lektory a 65 žáky, rozdělenými do 6 tříd. Další 48 dětí a dospělých se učilo v hudební škole a ve večerních kurzech češtiny pro cizince. V rámci Erasmu spolupracujeme s olomouckou univerzitou ÚPOL, která k nám posílá stážisty. Není bez zájmovosti, že děti navštěvující ČŠBH jsou buď bilingvní (47%) nebo multilingvní (53%).

Co říci na závěr?

Jak v rámci EU, tak v rámci Belgie je dvojjazyčnost a vícejazyčnost v posledním desetiletí velmi vítaná a podporovaná. V rodinách se často mluví vícero jazyky, a to nejen jazyky úředními. Společnost na tento trend nahlíží pozitivně, takže učitelé ve školách již rodiče většinou neodrazují od toho, aby se svými dětmi mluvili rodným jazykem, z obavy, že by děti nedokázaly zvládnout jazyk školní výuky. Mladí čeští rodiče si dnes snad ani neumějí představit, že by jejich dítě nemluvílo česky! Je však těžké posoudit, zda je to opravdu jen módní trend, určitý pragmatismus či skutečné vlastenečství. Výsledky naší malé ankety však vlastenecké jsou.

Malá rozloha Belgie a množství kulturních akcí, pořádaných nejen sdruženími, jako je Český krajský spolek Beseda, Brusel, Czech Fun Club, Česká inspirace, ale i mnoha zastoupeními naší země, jakými jsou Velvyslanectví ČR a České centrum, Stálé zastoupení ČR při EU, zastoupení Hlavního města Prahy a mnoha dalších krajů, přispívá k tomu, že český živel je v Bruselu i mimo Brusel (i když mnohem méně) velmi aktivní.

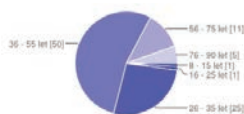
Olga Schmalzriedová

Výsledky ankety o češtině v Belgii

Ve Zpravodaji není dostatek místa k podrobnému rozvedení výsledků ankety, které se někteří z vás zúčastnili v létě. Podrobnější informace najdete v příspěvku z Belgie na stránkách <http://www.zahranicnicesi.com/konference2014.html>. Na požádání zašleme další informace. Pro zajímavost zde uvedme alespoň některé z údajů.

Dotazník vyplnilo 93 krajanů v češtině, 26 partnerů-cizinců nebo potomků krajanů ve francouzštině a 20 respondentů v angličtině. Čísla v závorkách u grafů ukazují počet respondentů, ne procenta.

27% respondentů ve věku 26 – 35 let **Počet mužů 22%**
54% respondentů ve věku 36 – 55 let **Počet žen 78%**



V Československu / v Česku se narodilo 90% dotázaných, do Belgie přicházeli v různých letech:

1945 – 1951	2	1990 – 1993	0	2000 – 2003	10
1968 – 1979	8	1994 – 1999	9	2004 – 2014	47
1980 – 1989	8				

85% dotázaných má českého otce, 91% má českou matku, 96% účastníků ankety uvedlo, že s nimi aspoň jeden z rodičů mluvil česky.

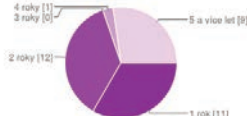
Školním jazykem byla

čeština	u 88%	96% umí česky, 89% anglicky
francouzština	u 15%	88% francouzsky, 65% slovensky
angličtina	u 12%	40% německy, 30% vlámsky

Partner je
Čech/Češka u 29% 52% partnerů (cizinců) se učí/učilo česky z toho
Partner je 32% 35% se učí/učilo 1 rok
cizinec u 71% 26% 2 roky
5 a více let



81% respondentů má děti
93% s dětmi mluví česky



Děti se domluví: česky 84%
francouzsky 76%
anglicky 35%
vlámsky 31%

Školní výuka dětí probíhá (probíhala)

v češtině	u 27% dětí	Děti komunikují mezi sebou:	česky 44%
ve francouzštině	u 61% dětí		francouzsky 25%
ve vlámsčině	u 24% dětí		vlámsky 13%

Účastníci ankety nezadávali pouze statistické údaje, vyjadřovali též svůj postoj k některým otázkám týkajícím se výuky a znalosti češtiny. Zde jsou některé jejich velmi zajímavé odpovědi.

Jste rádi, že jste se naučili česky doma? Co vám čeština dává?

- milovaná krásná mateřština, jsem vděčná, že ji ovládám, Nerada bych ji ztratila
- pocit rodinné pohody, krásné tradice a písničky

- přátelé a plodné lidské vztahy, schopnost dorozumět se v ČR
- identita, láska k národu a jeho historii, pocit patřit k vyspělému a vzdělanému národu
- osobitě vnímání světa („věci mají duši, zosobňují se“)
- bohatý a barvitý, hravý jazyk, ale i tajemný a těžký jazyk
- kulturní rozhled, hudba, literatura, umění, film, porozumění neopakovatelnému humoru
- přístup k ostatním slovanským jazykům, kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem

Ovlivnila znalost češtiny ze strany vašeho partnera váš vztah?

- náš vztah to velmi obohatilo, posílilo, lépe si rozumíme
- ráda slyším mateřštinu od svého partnera, připomene mi to domov
- snáze se domluví s mými rodiči, rodinou, kamarády, což umožní užší vztahy
- těší mě, že projevuje zájem o mou zemi, ukázal mi mou mateřštinu v novém světě
- rozumí, když mluvím s dětmi česky, to je velmi důležité
- máme bližší vztah, rozumí české mentalitě, kulturu, humoru
- vážím si jeho snahy učít se a trpělivosti, díky znalosti češtiny našel práci
- zamilovala jsem se do něj, protože tak krásně chyboval ve skloňování
- NEOVLIVNILO – 6 odpovědí – 17%

Proč se partner/ka neučil/a česky?

- komplikovanost češtiny, zdá se mu příliš obtížná
- z časových a dopravních důvodů, lenost, věk, zaneprázdněnost...
- chybí motivace, není to prioritou, mimo rodinu nemá čeština uplatnění
- dnes všichni nebo skoro všichni mluví v Česku cizími jazyky
- ještě jsem ho nepřesvědčila, nevyžadovala jsem to

Mluvíte s dětmi česky? Proč?

- možnost vyrůstat ve dvou kulturách a vybrat si z obou to nejlepší
- přirozená potřeba mluvit s dětmi mateřským jazykem, bez mateřštiny je citová výchova ochuzená, mateřský jazyk - stavební kámen pro všechno jejich další učení / komunikaci
- hrdost na svůj původ, kořeny, identita
- možnost domluvit se s rodinou v Česku
- pochopení bohaté české historie, civilizace a kultury, širší obzory, kulturní obohacení

Kdybyste měli děti, mluvili byste s nimi česky? Proč?

- Ano, čeština je krásný jazyk!
- Ano, chci aby i naše dítě bylo Čechem, bez ohledu na místo pobytu.
- z rodinných důvodů
- zachování české kultury a předání kulturních hodnot a bohatství
- usnadnění studia a zvýšení šance na dobré profesní uplatnění
- JEN 2x NE ze 40 odpovědí!

Ankety se ve francouzštině a angličtině zúčastnili i cizinci - partneři Čechů a Češek a též potomci krajanů, kteří se česky doma nenaučili.

- 54% účastníků je ve věku 36 – 55 let, 28% ve věku 26 - 35 let, 63% mužů
 - 59% má českého partnera, 50% s ním komunikuje francouzsky, 26% anglicky, 13% česky
 - 83% se učí/učilo česky, z toho 24% - 1 rok, 21% - 5 a více let, 54% se česky domluví
 - 65% má děti, 60% českých partnerů mluví s dětmi česky
 - Partneři všeobecně podporují znalost češtiny u svých dětí kvůli kulturnímu bohatství, kontaktu s českou rodinou, obohacení osobnosti, otevřenosti k jiným kulturám, pracovním možnostem. Někteří litují, že jejich čeští partneři nemluví s dětmi česky dostatečně.
- Velmi pozitivní odpovědi našich krajanů i jejich partnerů v dotazníku na otázky ohledně znalostí češtiny, vyjádření jejich vůle, chuti i silné potřeby předat tuto znalost svým potomkům, celkově velmi kladný vztah k mateřštině jakožto nositelce národních tradic, kultury a hodnot nás mohou ujistit v tom, že se v Belgii o osud našeho národního jazyka nemusíme v nejbližších letech obávat.

Mírová iniciativa krále Jiřího z Poděbrad



Kronika česká Přibíka Pulkavy z Radenína - foto Jitka Scholz

V letošním roce si připomínáme 550. výročí návrhu českého krále Jiřího z Poděbrad na vytvoření mírové organizace evropských států. Návrh nebyl přijat v důsledku tehdejší nepříznivé politické situace v Evropě, ale výsledkem složitých jednání byla listina, vydaná 18.7. 1464 ve francouzském městě Dieppe, v níž český král Jiří a francouzský král Ludvík XI. obnovili prostřednictvím svých zplnomocněných zástupců přátelské a spojenecké smlouvy uzavřené v minulosti mezi francouzskými a českými králi.

V zahraniční politice bylo největší snahou krále Jiřího dosáhnout, aby papež trvale uznal tak zvaná kompakтата, jimiž basilejský koncil roku 1436 povolil Čechům přijímání z kalicha („pod obojí způsobou“). Poté, co papež Pius II. roku 1462 zrušil platnost kompaktat, Jiří vedl na evropské politické scéně zápas o zachování legality českého kališnictví, o zajištění míru pro české království.

V letech 1462 až 1464 vznikala z iniciativy českého krále mírový projekt nazvaný „Smlouva o nastolení míru v celém křesťanstvu“. Jeho hlavním autorem byl Antonio Marini z Grenoblu, králův zahraniční poradce a diplomat. Navrhovaný projekt předpokládal vytvoření spolku světských křesťanských evropských panovníků, který by řešil spory a konflikty mezi nimi výhradně mírovými prostředky. Cílem spolku bylo spojit síly pro boj proti turecké expanzi vážně ohrožující Evropu a celé křesťanstvo. Projekt počítal se zřízením stálého kongresu delegátů, členěného na kurie (národy), a to na francouzskou, německou, italskou a případně i španělskou, mezinárodního soudu, který by řešil spory mezi státy a aplikoval právní normy schválené kongresem, a rady kongresu, složené z panovníků, včetně jejího předsedy, kterým se měl stát francouzský král. Mezi členskými státy měla platit vzájemná rovnost, což bylo v rozporu s tehdejší hierarchickým uspořádáním Evropy, a tyto body před-

stavovaly hlavní zdroj kritiky a obav ze strany papeže a císaře. Císař Říše římské měl vystupovat pouze jako další z rovných a s členstvím papeže a církevních knížat projekt vůbec nepočítal, ačkoliv osoba papeže měla vystupovat při organizaci protitureckého tažení. Sídlo kongresu se mělo v pětiletých intervalech střídát. Místem konání zakládajícího sněmu měla být Basilej, dále se v textu návrhu hovoří o nespécifikovaných městech ve Francii a Itálii. Organizace měla disponovat rozsáhlým úřednickým aparátem v čele s tzv. syndikem. Vyšší úřady měli zastupovat především zástupci země, ve které by zrovna sídlil kongres. Finanční pokrytí nákladů na fungování organizace měly zajistit pravidelné příspěvky do společné pokladny. Návrh též předpokládal kolektivní obranu členskými státy v případě napadení jednoho člena nečlenským státem. Rovněž obsahoval nástin možné společné hospodářské politiky a možnost započít ražbu společné měny a regulace cen potravin, a to v souvislosti s vojenskými taženími proti Turkům.

Jiřího diplomatické úsilí o realizaci spolku vyvrcholilo v létě roku 1464 vysláním poselstva k francouzskému králi Ludvíkovi XI. s cílem získat jeho souhlas se svoláním sněmu evropských králů, na kterém mělo jednání vyústit v založení mezinárodní mírové organizace podle plánů krále Jiřího obsaženého v návrhu Charty všeobecné mírové organizace. Pro silný odpor stoupenců papežské politiky v královské radě, především biskupů, Ludvík návrh spolku nepřijal a celý projekt skončil nezdarem. Uvedený pokus o dosažení mírového soužití států a národů však bývá označován za ideového předchůdce Charty OSN a základních dokumentů Evropské unie.

550. výročí mírové iniciativy krále Jiřího bylo v České republice připomenuto různými akcemi a výstavami. Národní archiv v Praze 4 na Chodovci uspořádal koncem září 2014 výstavu s názvem „Jiří z Poděbrad, husitský král – přítel míru“, kde byla vystavena česko-francouzská mírová smlouva z r. 1464, dále tzv. Rozšíření Zlaté buly sicilské z roku 1462, které král Jiřímu udělil císař Fridrich III. za pomoc proti vídeňským vzbouřeným měšťanům, a také vzácný rukopis s vyobrazením krále Jiřího, pocházející z majetku jeho přímých potomků, minsterských knížat ze Slezska. Všechny dokumenty jsou sou-

částí tzv. Archivu české koruny, který je národní kulturní památkou České republiky, je uložen v Národním archivu v Praze a je možné jej nalézt v digitální podobě na www.monasterium.net. Exponáty připravené pro výstavu rovněž s předstihem zhlédli zahraniční Češi v rámci konference v Praze dne 12.9. 2014.

Prezident Miloš Zeman sepsal symbolické mírové poselství na připomenutí mírového projektu krále Jiřího z Poděbrad, spolupodepsané představiteli 9 českých a německých měst, včetně Prahy, Plzně, Norimberka a Stuttgartu, které bylo slavnostně předáno poděbradskými studenty předsedovi Evropského parlamentu Martinu Schulzovi ve Štrasburku dne 25.4. 2014 za přítomnosti tehdejšího místopředsedy Evropského parlamentu Oldřicha Vlasáka. Novou knihu Petra Hory-Hořejše „Evropán Jiří z Poděbrad, král do bouřlivých dob“ pokřtili ve stejnou dobu dne 22.6. 2014 představitelé 18 českých měst, které mají náměstí či ulice pojmenované po Jiřím z Poděbrad, čímž se zapsali do české databáze rekordů. Na zámku v Poděbradech byla v letošním roce otevřena nová expozice nazvaná Památník krále Jiřího z Poděbrad. Dne 17.5. 2014 český premiér Bohuslav Sobotka odhalil na poděbradské kolonádě 28 laminátových plastik srdcí, vytvořených studenty českých výtvarných škol, znázorňujících vzájemnou spolupráci a souměřitelnost členských zemí Evropské unie jakožto naplnění myšlenek českého krále Jiřího z Poděbrad. Odhalení se zúčastnili velvyslanci všech ostatních členských států EU, kteří vybírali návrhy na srdce své země. Koncem září 2014 se také v Poděbradech konala mezinárodní vědecká konference pod názvem „Projekt Jiřího z Poděbrad: Hledání nové Evropy“ za účasti předních českých a zahraničních historiků, z níž vzejde kolektivní monografie.

*Mgr. Jan Kubišta, LL.M., pracovník
Evropské služby pro vnější činnost*



Smlouva Jiřího z Poděbrad a Ludvíka XI. - foto Jitka Scholz

Výlet do Brugg a Gentu z pohledu průvodkyně

Já bych ráda popsala Bruggy a Gent očima průvodkyně, ale i účastnice našeho setkání. Do Brugg jezdím ráda, uznávám, že Gent je město živější, ale komorní Bruggy mají v mém srdci své místo. I náš víkendový pobyt byl komorní, skupinka byla tak akorát entuziastická, aby mě to pomohlo se rozprávět, veselá - to ty děti - i zábavná. Škoda, že Vierka nezůstala aspoň na večeri, taky byla legrace!

Navíc nám přálo počasí, takže i druhý den v Gentu jsme si obešli hlavní turistické atrakce, poseděli u polévky i káfička. Vzpomínek nám snad všem zůstala spousta, bylo to hezké lidské setkání několikolika obzorů, i moje dcera na naši skupinu ráda vzpomíná!

Tak zase někdy někde... Budu se těšit, ať již jako průvodkyně nebo návštěvnice (to taky není špatné).

Alena S.

Výlet do Brugg z pohledu účastnice

Oznam o víkendovom výlete s krajským spolkom do mestečiek Bruggy a Gent som našla iba úplnou náhodou na mnou často navštevovanej stránke ceslobe.org a e-mail s prejavom môjho záujmu o účasť bol vlastne mojím prvým kontaktom s týmto transplantovaným kúskom domova a milými ľuďmi, ktorých si už teraz neviem spojiť s iným ako s pocitom pohody a príjemnej atmosféry. Výlet som nakoniec absolvovala len z polovičky - na Gent mi pre iné povinnosti tento krát nevyšiel čas - ale aj tá jedna sobota strávená v Bruggách v milej spoločnosti určite stála za to.

Bruggy som predtým už navštívila, keďže sa o nich toľko rozpráva ako o povinnej zastávke pre každého novoprišielca do Belgicka a z prvej návštevy definitívne mám obrovskú kopu fotiek a pekné spomienky, preto som aj chvíľu váhala, či chcem naozaj ísť. Zvedavosť a túžba po dni strávenom spoznávaním nových ľudí, ktorých sem zavialo z tej istej krajiny ako mňa, však bola silnejšia a účasť som nakoniec potvrdila.



Foto Viera Hocková



Foto George Schmalzried



Foto Zuzana Krajčí

Druhá návšteva Brúgg tak prekvapivo hravo prekonala tú prvú, keďže spoznávanie úplne nového miesta na vlastnú päsť má síce svoje čaro, ale nič sa nevyrovná prehliadke s niekým, kto o ňom vie porozprávať kopec zaujímavých faktov. Fotiek tento krát bolo pomenej, oveľa viac však pribudlo nových dojmov.

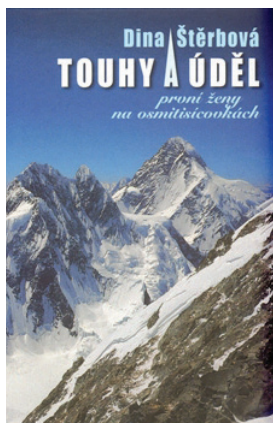
Aj keď sú Bruggy s ich romantickými zákutiami a bohatou históriou určite hodné aj viacerých návštev, tento výlet bol pre mňa nakoniec skôr takou malou sondou do tunajšieho česko-slovenského mikrokozmu, keďže sa na počudovanie v skupinke 10 ľudí zišla neskutočná vzorka všetkých vekových skupín, Čechov i Slovákov. Dvaja škôlkari, z ktorých slovenský šibal došiel so svojimi rodičmi z Leuvenu a česká slečna pricestovala vlakom s babičkou; po česky hovoriaca stredoškôlka, ktorá celý život strávila v Belgicku a s ktorou sme navzájom porovnávali slovenský a belgický školský systém; jej mamina sprievodkyňa, ktorá

nám zabezpečila sprievod mestom s kopou zaujímavých informácií, a česká pani spoluorganizátorka s jej po česky hovoriacim zahraničným manželom.

Mne s mojimi deviatimi mesiacmi od príchodu tak pripadla úloha čerstvého prírastku, ktorý si do Bruselu prišiel zaplávať v euroúradnickej bubline a ktorý niekde medzi obedom v príjemnej česko-slovenskej spoločnosti a návštevou posledného zo vsutku imponantných kostolov s prekvapením zisťoval, že Belgicko nie je len Brusel, práca už vôbec nie len v európskych inštitúciách a že vybrať si za svoj nový domov cudziu krajinu sa dá naozaj z veľa rôznych dôvodov.

S výletníkmi som sa nakoniec rozlúčila pravdepodobne práve v tom najlepšom, keďže sa chystali ubytovať a večer pokračovať v zábave, ale pevne verím, že si to vynahradím pri najbližšom takomto výlete.

Viera



Touhy a úděl

Touhy různého druhu máme jistě všichni! Je zajímavé, že lidé z různých končin světa, různého věku, vzdělání i vyznání mívají ty nejzákladnější touhy v mnohém společné nebo aspoň podobné. Co je však podstatně rozdílné - to je náš úděl. Velmi totiž záleží na tom, v které rodině a v které části světa jsme se narodili!

Touhy a úděl je název knihy, kterou v letošním roce vydala vlastním nákladem **Dina Štěrbová**, česká horolezkyně slovenského původu. Knihu věnovala ženám, které při výstupech zdolaly nebo se pokusily zdolat magickou hranici 8 000 metrů, leckdy i za tu nejvyšší cenu. Sama autorka několik výstupů podnikla a dvakrát tak vytvořila československý výškový rekord.

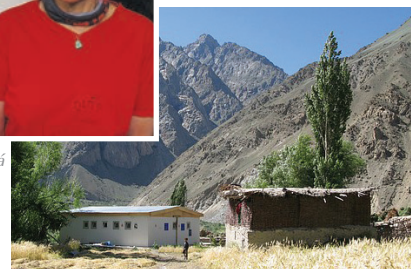
Účast v expedicích a kontakt s místním obyvatelstvem nemůže nechat člověka lhostejným, snad proto se paní Dina do kraje v západní části Himaláje (Karakorumu) stále vrací. A v roce 2005, po velkém zemětřesení v pakistánských horách, při kterém zahynulo na 100 tisíc lidí, se rozhodla založit v malé horské vesnici Arandu nemocnici. <http://www.czechospital.cz/> Vesnička se nachází asi 80 km vzdušnou čarou od nejvyšší hory Pakistánu a druhé nejvyšší hory světa K2. Podobných projektů je v tomto kraji velmi málo, přicházejí s nimi hlavně horolezci.



Víťa Dokoupil a Dina Štěrbová

dováním vodovodů, opravou cest, mostů přes řeky, s opravou místní školy. Jak paní Dina píše v dopise, který jsme nedávno dostali: „Bez vzdělání se středověké poměry ve vysoko položené vesničce Arandu nikdy nezmění.“

V tomto čarokrásném, ale drsném pro-



Česká nemocnice v Pakistánu

Česká nemocnice byla postavena v letech 2006 - 2007, od té doby se **Dina Štěrbová a Vítězslav Dokoupil** snaží získat prostředky na její chod, a nejen to: provádějí u horalů osvětu, pomáhají s bu-

středí natáčeli oba zapálení dobrovolníci po několik let velmi poutavý film. Věříme, že o Dině Štěrbové ještě uslyšíme, a nejen to: budeme rádi, zavítá-li i k nám do Belgie.

Podzimní dýchánek

Nehledě na to, že sobota 18. října byla pro naše krajanů velmi akčním dnem (ČŠBH pořádala kurzy první pomoci a Slovenská katolícká mise - svou Obnovu), sešly se v Pražském domě na tradičním dýchánku tři desítky našich krajanů. Ti měli možnost seznámit se s novým českým velvyslancem v Belgii, panem **Jaroslavem Kurfürstem a jeho manželkou paní Radkou**. Oba v Belgii srdečně vítáme a přejeme jim příjemný a zajímavý pobyt.

Na programu dýchánku byla jednak hudba (na violoncello zahrála Zuzana Jirglová) spojená s oslavou udělení ceny Gratiás agit panu Jánovi Valachovi, jednak přednáška a beseda s psychologičkou Petrou Klastovou Pappovou na velmi aktuální téma syndromu vyhoření, tedy spíše jak nevyhořet.

Pan profesor **Ján Valach** je dlouhodobým a věrným členem našeho krajanového spolku, proto jsme mu chtěli k tomuto prestižnímu ocenění poblahopřát i v širším kruhu krajanů. Pan profesor



Foto George Schmalzried

oslavil v září narozeniny, a to též stálo za pozvednutí sklenek Bohemia sektu: Na zdraví a na úspěch! Bez předchozí repetice, v doprovodu violoncella jsme se dokonce pokusili společně zazpívat narozeninovou píseň *Hodně štěstí, zdraví... V zápalu emocí pan profesor snad*



Foto George Schmalzried

ani nepostřehl, zda náš sborový zpěv byl kvalitní či ne :-).

Společně jsme si pak poslechli jedno z posledních děl pana profesora, skladbu **B.A.C.H.** Před samotným poslechem se nám však dostalo náležitého uvedení do děje a zajímavého zasvěcení do metodiky tvorby tohoto díla.

Po této slavnostní části a po obcerstvení dostala slovo paní psychologička **Petra Klastová Pappová**. Pro ty, kteří se nemohli na dýchánek dostavit (s politováním se omluvila celá desítky účastníků), paní psychologička připravila článek, kde shrnula to nejpodstatnější. Najdete jej na straně 8 a 9.



Petra Klastová Pappová

Cena MZV ČR Gratias agit pro Jána Valacha



Zdroj ZÚ

Cenu Jana Masaryka Gratias agit uděluje Ministerstvo zahraničních věcí České republiky od roku 1997 za šíření dobrého jména naší země v zahraničí. Touto prestižní cenou byli v Belgii poctěni Gauthier Coussement (1999), Fernand Halbart (2001), prof. Jan Rubeš (2002) a také náš krajanský spolek Beseda (2004) a radnice v městě De Panne (2008).

V červnu 2014 udělilo MZV ČR cenu Gratias agit panu profesoru Jánovi Valachovi. Protože se pan profesor do Prahy na předání ceny dostavit nemohl, uspořádal pro něho Zastupitelský úřad ČR 4. července 2014 slavnostní předání ceny Gratias agit v Bruselu.



Pan Valach - oslava 110. výročí Besedy

Ján Valach (nar. 22. 9. 1925, Hnúšťa) začal po maturitě v roce 1944 studovat na lékařské fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě a současně se na Státní konzervatoři v Bratislavě věnoval hře

na varhany a dirigování. V letech 1947-1952 pokračoval ve studiu hry na varhany a absolvoval obor orchestrální, sborové a operní dirigování na Akademii múzických umění v Praze. Studoval také hudební vědu a estetiku na Univerzitě Karlově.

V roce 1956 vyhrál dirigentskou soutěž ministerstva kultury. V 60. letech byl uměleckým šéfem opery Divadla J. G. Tajovského v Banské Bystrici, kde v roce 1963 nastudoval Krútňavu E. Suchoně, první slovenskou národní operu. V roce 1966 působil jako hostující dirigent v Německu a Belgii, v roce 1967 jako varhanní virtuózní a profesor na nové konzervatoři v Káhiře. Pro Královskou vlámskou operu v Antverpách přeložil s manželkou Blankou libreto opery Krútňava a v roce 1968 ji zde nastudoval. Ve třech následujících letech bylo pro velký úspěch zařazeno 18 vyprodaných repríz.

V důsledku utužování komunistického režimu a stále těžších podmínek pro výjezdy do zahraničí se J. Valach rozhodl v roce 1968 změnit jednu ze svých pracovních návštěv Belgie na trvalý pobyt. Byl dirigentem Královské vlámské opery v Antverpách, hostujícím dirigentem opery v Gentu, uměleckým vedoucím a dirigentem Královské oratorní společnosti Arti Vocali. V roce 1974 byl jmenován profesorem hry na varhany na Akademii v Meise-Bruselu a profesorem dirigování na Královské konzervatoři v Gentu.

Významnými mezníky ve varhanní činnosti byla soutěž v Gentu s umístěním mezi laureáty, tři koncertní cesty do USA, řada varhanních koncertů v královském chrámu v Bruselu-Laken, kde také došlo k osobnímu předání skladby Laken královně Fabiole, jí věnované. Ján Valach koncertoval mimo jiné v Pařížském Notre-Dame, v londýnské katedrále sv. Pavla, v Čajkovského sále v Moskvě a v sále Pontificio Instituto di Musica Sacra v Římě, kde se osobně setkal s papežem Janem Pavlem II.

Za svou pedagogickou a kulturní činnost obdržel od belgické vlády v roce

1987 Řád Koruny (Ordre de la Couronne). V roce 1992 získal 1. cenu ve skladatelské soutěži Baron Flor Peeters Composition Competition a v roce 2005 získal Zlatou medaili Ministerstva zahraničních věcí Slovenské republiky za celoživotní zásluhy.



Zdroj ZÚ BXL

V Královské vlámské opeře a Oratorní společnosti nastudoval mnoho děl světových, ale i českých autorů. Z českých oper byly za jeho působení uvedeny Prodaná nevěsta, Rusalka, Řecké pašije aj. Byl první, kdo v Belgii uvedl Dvořákovu oratorium Stabat Mater a koncertně Smetanovu Mou vlast s belgickým Národním orchestrem. Uskutečnil první kvadrofonickou nahrávku Dvořákovy symfonie Z Nového světa pro firmu Decca. K 800. výročí založení ústavu pro malomocné v Lovani zaznělo v tamním univerzitním chrámu a poté v dalších městech Valachovo symbolické oratorium o utrpení a naději Řehačka-Zvon.

Ján Valach působil rovněž jako člen porot v mezinárodních soutěžích, umělecký poradce festivalů, přednášel o české varhanní hudbě v Belgii, Francii, Německu a USA. V recenzích na jeho vystoupení jako hudebníka i dirigenta zaznívají v belgickém tisku velká slova chvály. Je také činný v krajanském spolku Beseda. S manželkou vždy nezištně pomáhali hudebníkům a krajanům přicházejícím do Belgie z tehdejšího Československa. Organizovali vystoupení českých a slovenských profesionálních i amatérských souborů. S neutuchajícím zájmem vytvářeli prostor k poznání české hudby v zahraničí.

Zdroj: http://www.mzv.cz/brussels/cz/krajane_skolstvi_kultura/aktuality/slavnostni_predani_ceny_gratias_agit_na.html

Syndróm vyhorenia - príznaky, prevencia a liečba.

Syndróm vyhorenia je v dnešnej dobe čoraz diskutovanejším pojmom. Väčšina z Vás sa už pravdepodobne s týmto pojmom stretla - buď v médiách, alebo niektorí z Vás možno aj poznajú niekoho, kto týmto syndrómom trpí, prípadne sa sami niekedy v živote nachádzali v období, kedy sa tomuto syndrómu priblížili.

Termín syndróm vyhorenia (z ang. burn-out syndrome) po prvýkrát popísal v roku 1974 americký psychoanalytik Herbert Freudenberger. Neskôr tento termín podrobnejšie rozpracovala americká sociálna psychologička Christina Maslachová.

Syndróm vyhorenia môže byť nechceným spoločníkom ľudí, ktorí pracujú v povolaniach náročných na komunikáciu a empatiu. Môže sa rozvinúť všade tam, kde je človek závislý od hodnotenia druhých ľudí, alebo kde je vystavený pôsobeniu chronického stresu. Medzi najrizikovejšie skupiny povolání z hľadiska výskytu syndrómu vyhorenia patria lekári, ošetrovateľský personál, psychológovia a psychoterapeuti, sociálni pracovníci a učitelia. Ohrození sú aj zamestnanci, ktorí sú vo svojej práci nútení milo komunikovať a zastierať svoje skutočné pocity, najmä recepčné, asistentky, ale napr. aj zamestnanci lekární, letušky či pracovníci tzv. „call centier“. Okrem typických „pomáhajúcich“ profesií sa syndróm vyhorenia môže objaviť napr. aj u manažérov, predavačov, vrcholových športovcov, známych umelcov, ale tiež aj v partnerstve, na materskej dovolenke, v rodine a pod. Syndróm vyhorenia sa teda môže objaviť nielen v povolani, ale aj mimo zárobkovú činnosť - vo vzťahu k akejkoľvek činnosti (napr. pri starostlivosti o deti, pri športe či pri dobrovoľnej práci v občianskom združení) alebo dokonca vo vzťahu ku konkrétnej osobe (napr. voči kolegyni, šéfovi, ale v niektorých prípadoch môžeme vyhorieť aj voči životnému partnerovi).

Čím viac času a energie daná činnosť alebo vzťah zaberá, tým sú následky syndrómu vyhorenia závažnejšie. Čiže závažnejšie je vyhorieť napríklad vo vzťahu k svojmu povolaniu ako vyhorieť vo vzťahu k nejakej voľnočasovej aktivite.

Autor termínu „syndróm vyhorenia“, Herbert Freudenberger, vo svojej práci popísal dvanásť štádií syndrómu vyhorenia, ktoré môžu, ale nemusia, nasledovať striktne jedno po druhom.



Zdroj internet.

1. Tlak osvedčiť sa (idealizácia)

Príchod do nového pracovného prostredia sprevádza nadšenie, ideály a chuť pracovať. Človek sa púšťa do práce s veľkým nasadením, má na seba vysoké nároky, chce sa aj ostatným dokázať, že zvládne to, čo si predsavzal.

2. Zosilnené nasadenie (tzv. obdobie „workoholizmu“)

Človek je ochotný prijímať nové úlohy, začína robiť nadčasy a preberať zodpovednosť za stále viac pracovných záležitostí. Práca sa mu zdá zmysluplná, idealizuje si jej náplň. Za veľkým zánietením pre prácu sa často skrýva pocit nedostatočnej vlastnej hodnoty, ktorý je sytený identifikáciou s pracovnou rolou. Niekedy človek odmieta pomoc kolegov a všetko chce zvládnuť sám. Za svoj veľký výkon očakáva ocenenie od okolia. Veľké nasadenie v práci a potreba ocenenia začínajú mať formu závislosti. Stráca sa schopnosť zmysluplne oddychovať.

3. Drobné zanedbávanie vlastných potrieb

Pretože sa človek príliš venuje práci, nezostáva mu čas a energia na iné veci. Nie je vnímavý k svojim potrebám a zanedbáva ich. Čas strávený s rodinou a priateľmi, čas na oddych a spánok, či čas na vlastné záľuby začína vnímať ako nepotrebný a nedôležitý, pretože tieto aktivity mu uberajú energiu, ktorú by mohol venovať práci. Vo zvýšenej miere začína konzumovať napr. potravu, kávu, cigarety príp. alkohol. Môžu sa objaviť poruchy spánku. Začína byť citlivý na kritiku a poznámky svojho okolia týkajúce sa toho, ako žije.

4. Potlačenie konfliktu a vlastných potrieb

V tomto štádiu už človek väčšinou vníma, že to, ako funguje, nie je pre neho dobré, ale nie je schopný vidieť skutočnú príčinu svojho problému. Začína vynechávať niektoré úlohy, nedodržuje termíny, sľubuje veci, ktoré už nespĺňa tak spoľahlivo ako v minulosti.

Väčšinu javov na pracovisku začína vnímať negatívne. Naďalej zanedbáva svoje záľuby, potláča svoje potreby, prestáva mať energiu na to, čo ho predtým tešilo. Zosilňujú sa poruchy spánku, ako aj pocit slabosti a únavy.

V 3. a 4. štádiu chce človek fungovať stále v rovnako vysokom tempe. Objavuje sa riziko vzniku závislosti na jedle, alkohole, nikotíne alebo iných drogách. Jedlo už neplní svoju pôvodnú funkciu (čiže poskytnúť výživu a zasýtiť), ale slúži skôr k uvoľneniu napätia, „vypnutiu“, úniku.

5. Zmena hodnotového rebríčka

Aby sa vyhol konfliktom, človek sa postupne izoluje od ostatných a čoraz silnejšie potláča vlastné potreby. Hodnoty v jeho živote dostávajú iný význam, pričom hodnoty, ktoré nesúvisia s prácou, sa stávajú záťažovými. Človek je emocionálne otupený, vyhýba sa osobným kontaktom, objavujú sa problémy v rodine a v partnerstve, priateľstvá postupne trpia a vyhasínajú.

6. Zosilnené popretie problému

Záťažové situácie sa prenášajú stále viac do rodinného prostredia a do osobných vzťahov. Rodinní príslušníci a priatelia si všímajú, že človek sa mení, je často netolerantný, podráždený, vybuchuje. Zároveň môže zatajovať úzkosť, strach, vnútorný nepokoj, napätie a únavu, pretože nechce od svojich blízkych počuť, že by mal so svojím prehnatým vzťahom k práci niečo urobiť. Stres z práce sa mení na stres doma a naopak. Postihnutý človek začína ešte výraznejšie zanedbávať svoje úlohy, chodí neskoro a do práce už začína chodiť s odporom.

Medzi 6. a 7. štádiom stráca človek vzťah k práci, dáva tzv. „vnútornú výpoveď“. V tejto fáze je už potrebná odborná pomoc.

7. Stiahnutie sa zo života a zo sveta

Človek stráca vzťah k práci, k tomu, čo robí, ako žije, čo by chcel a čo potrebuje. Má snahu produkovať výkon, do práce chodí mechanicky, odsúva úlohy, už nerobí nič navyše. Prežíva prázdnotu a pocit nenaplnenia v živote. Hľadá niečo, čo by mu prácu nahradilo, čo by mu poskytlo naplnenie. Zvýrazňuje sa riziko vzniku závislosti, príp. aj riziko promiskuitného fungovania vo vzťahoch. V tomto štádiu už človek nie je schopný sám svoju situáciu zmeniť. V prežívaní dominuje pocit „musím“ a snaha o zaplnenie vnútornej prázdnoty. Začínajú sa objavovať psychosomatické ťažkosti a ďalšie telesné prejavy ako následky zvýšeného napätia a stresu.

8. Viditeľné zmeny v správaní, konaní a postojoch voči druhým (dehumanizácia)

V tomto štádiu dochádza k ďalšiemu ochudobneniu sociálneho života, človek sa vyhýba druhým ľuďom, sťahuje sa do izolácie. Prežíva pocity bezmocnosti, chytenia sa do pasce, sebalútosti a osamotenosti. Často vstupuje do závislého vzťahu s jedným človekom z pracoviska. Spoločne sa podporujú v myšlienkach, aké to majú ťažké, a navzájom sa utvrdzujú v tom, že sú nedocenení. Na prívetivosť však často reagujú podráždene a nepriateľsky. Znevažujú druhých, nevidia ich hodnotu a sú k nim cynickí. V profesiách, ktoré pracujú s ľuďmi, je sprievodným znakom dehumanizácia. Lekár už nepovie, že „mám pacientov s chorým žľčníkom“, ale napr. „mám tu dva žľčníky“. Učiteľa už nečaká tridsať žiakov, ale tridsať „darebákov“. V tejto fáze môže človek zotrvať aj roky, a to tak, že všetko robí „bezvzťahovo“, akoby sa ho to netýkalo, bez vzťahu k pacientom, klientom, práci či sebe samému ako vykonávateľovi svojej práce. Takáto „dehumanizácia“ ostatných mu slúži ako ochranný prostriedok, chráni ho pred ďalšou záťažou.

9. Strata pocitu pre vlastnú osobu (depersonalizácia)

Človek funguje automaticky, je sám sebe cudzí a nevníma svoje potreby. Narastajú u neho psychosomatické ťažkosti. Prežíva vnútornú prázdnotu a má narušený vzťah k sebe samému. Pohľad na život je veľmi zúžený, človek vidí iba prítomnosť a jeho život sa stáva sériou mechanických aktivít.

10. Vnútorná prázdnota

Človek takmer úplne stratil schopnosť prežívať radosť. Striedajú sa u neho stavy vnútornej prázdnoty s pocitmi zúfalstva, úzkosti a strachu z ľudí. Sťahuje sa do izolácie, má negatívny postoj k životu, prežíva nechúť, odpor k sebe, k druhým, nakoniec úplne voči všetkému. V nadmernej miere konzumuje alkohol, potravu, príp. sexuálnu aktivitu.

11. Depresia a vyčerpanie

Môže sa objaviť depresia a veľké telesné vyčerpanie. Postihnutý človek túži iba po tom, aby mal pokoj, chce spať. Prežíva beznádej, ľahostajnosť a neverí, že ho v budúcnosti čaká niečo dobré. V tomto štádiu je vysoké riziko pokusu o samovraždu (ktorá je vnímaná ako únik z neznesiteľnej a zdanlivo pre človeka neriešiteľnej situácie). V tejto fáze je zvládanie problému takmer nemožné a jediným odporúčaným riešením je dlhodobá práceneschopnosť a následne zmena zamestnávateľa, prípadne zmena odboru činnosti.

12. Úplné vyhorenie

Tu už je človek veľmi ohrozený na všetkých úrovniach a hrozí mu zlyhanie – na telesnej, kognitívnej aj imunitnej úrovni. Absolútne vyčerpanie, ako nezvratná forma syndrómu vyhorenia, môže človeka privedieť až k úplnému zlyhaniu organizmu a následnej smrti.

TERAPIA SYNDRÓMU VYHORENIA

Prekonanie syndrómu vyhorenia závisí od štádia, do ktorého pokročil. Liečba v počiatočných fázach je ľahšia, ale aj tak je to pomerne zdĺhavý proces. Oveľa jednoduchšie a zdravšie je vzniku syndrómu vyhorenia predchádzať. Je dôležité, aby si každý človek uvedomil, čo je reálne v danom čase urobiť a na čo už čas nezostane. A to, čo sám nestíha, aby dokázal delegovať na druhých a príp. aj zľaviť zo svojich nárokov na to, koľko práce má stihnúť a v akej kvalite.

Existuje viacero spôsobov ako sa syndrómu vyhorenia vyhnúť. Veľmi efektívnym spôsobom, je celkom jednoducho, dopriať si dostatok odpočinku. Ráno by si mal človek dopriať 10-15 minút sám pre seba, ktoré strávi činnosťou, ktorá ho baví a robí mu dobre. Môže to byť jednoduchá meditácia alebo cvičenie, vypočutie si obľúbenej skladby či prečítanie si niečoho, čo ho zaujíma. Zdravé stravovanie, dostatok pohybu a spánku v rámci celodenného rytmu sú veľmi dôležité. Veľmi účinná môže byť napr. joga či iná forma telesného cvičenia alebo niektorý druh meditácie. Rovnako dôležité je stanovenie a dodržiavanie hraníc v každodennom živote. Je potrebné naučiť sa neprekračovať vlastné sily a možnosti a dokázať povedať „nie“. Pretože keď dokážeme povedať „nie“ tomu, čo nás vyčerpáva alebo obťažuje, zostane nám čas a energia, aby sme povedali „áno“ tomu, čo nás zaujíma, teší a naplňa. Ľuďom, ktorí väčšiu časť dňa strávia v kontakte s „modernými technológiami“, môže prospieť, keď si každý deň vyhradí čas, počas ktorého vypnú počítač a mobilný telefón.

Niekedy je už neskoro syndrómu vyhorenia predchádzať, pretože jeho príznaky sú už silno prítomné. Vtedy je potrebné vziať ich naozaj vážne. Snaha o potlačenie prítomného vyčerpania a únavy môže mať závažné zdravotné následky.

Dôležitým bodom pri terapii syndrómu vyhorenia je situačné a časové **odľahčenie**. Je nevyhnutné, aby človek, ktorý u seba rozpozná prvé príznaky syndrómu vyhorenia, spomalil tempo v práci aj v živote. To sa dá dosiahnuť tak, že sa zbaví čo najväčšieho množstva pracovných záväzkov a povinností a vytvorí si čo najviac možností na odpčinok. Často je potrebné dať sa tiež lekárom

vypísať z práce. Je potrebné pozrieť sa na hranice vlastnej zodpovednosti a reálne uvidieť, čo človek sám zvláda a čo už nie.

Oddych by v tomto štádiu mal mať takú formu, aká je človeku príjemná. Pokiaľ je to možné a pokiaľ má človek na to chuť, je dobré snažiť sa pestovať kontakty s priateľmi a rodinou.

V ďalšej fáze terapie je potrebné **rozšíriť pohľad** človeka na prácu a preskúmať, ako by sa práca mohla stať pre človeka atraktívnejšou, a čo – aká hodnota - by človeku mohla pomôcť naďalej v práci vydržať (napr. samotná náplň práce, finančné ohodnotenie, možnosť cestovať), príp. či je niečo na samotnej práci alebo prostredí, čo má človek rád, na čo by sa mohol tešiť (napr. cesta do práce, vzťahy s kolegami a pod.).

Pri silne manifestovanom syndróme vyhorenia, predovšetkým v prípadoch, kedy je zároveň prítomná aj depresia, pripadá do úvahy aj liečba antidepresívami. Antidepresíva (predovšetkým zo skupiny SSRI) majú v liečbe syndrómu vyhorenia dobrý efekt, ideálne pokiaľ je liečba ešte aj podporená systematickou psychoterapiou.

Vznik syndrómu vyhorenia je neklamným signálom, že niečo v živote človeka neprebíha tak, ako by malo a ako by bolo pre neho zdravé. Pokiaľ si dá čas a priestor, aby sa zamyslel, prečo sa u neho začali tieto príznaky objavovať, môže objaviť, čo je pre neho v živote naozaj dobré, čiže zmysluplné, a vytvorí si pre takýto „dobrý“ život potrebné podmienky.

Odpoveď na to, čo je v danom okamžiku a konkrétnej situácii dobré a zmysluplné, dáva teda v konečnom dôsledku človek sám. Zmysel v danej situácii naplníme vtedy, ak volíme to, čo je s ohľadom na naše hodnoty dobré pre nás aj pre situáciu.

Ak sa nám teda darí žiť viac menej zmysluplne a naplňovať zmysel v každodenných situáciách, pravdepodobne sa nám v živote podarí vyhnúť syndrómu vyhorenia.

Prajem Vám, aby ste sa vo svojom živote syndrómu vyhorenia úspešne vyhýbali, a aby ste mali dostatok odvahy čeliť občasnej depresívnej nálahe či úzkosti – ak Vás náhodou postretnú. Prajem Vám tiež, aby ste našli naplnenie v tom, čo radi robíte, a aby ste si pre to, čo máte radi, dokázali vytvoriť dostatok priestoru, aby Vaša vašeň pre to, čo je vám blízke, horela jasným plameňom, ale aby nevyhorela.

PhDr. Petra Klastová Pappová, PhD.
klinická psychologička, psychoterapeutka
www.psychoterapia-ea.eu

Představujeme vám krajany

S velkým vzrušením jsem se vypravila na návštěvu do vilky v Rhode-St.-Genèse, kde se před dvaceti léty scházivali čeští krajané žijící v Belgii. Staří krajané již jistě tuší, o kom se bude psát, ti mladší se to dozví velmi rychle. Je to samozřejmě povídání o jednom z našich bývalých předsedů krajanského spolku BESEDA VOLNOST, který nás však již před léty opustil. Naštěstí jeho manželka se stále těší plnému zdraví, díky čemuž jsem ji vyzpovídala a mohu vám tak představit

Bohumila ŠPONARA a jeho belgickou manželku Jeannine.

Začnu ale popořádku:

Bohumil Šponar pocházel z Přerova, kde měl jeho otec továrnu na dětský nábytek, kterou mu však komunisté sebrali. Samozřejmě spolu i s jejich rodinným domem.

Bohumil studoval v Praze inženýrství se zaměřením na silnoproudou elektrotechniku, jeho snem vždy bylo pracovat v horách na hydroelektrárnách. Otec ho však přesvědčoval, že v ČSSR nebude mít nikdy žádnou budoucnost, proto aby z republiky odešel. Sám otec se v důsledku událostí, které postihly jejich rodinu, utrápil a brzy zemřel.

To byl vlastně předěl, který Bohumilovi změnil život.

Bohumil často navštěvoval babičku, která měla dům v Sudetech na hranici s Německem, kde poslední rok před svým odchodem z ČSSR pomáhal lidem opouštět republiku. Nebylo to ale bez rizika. Jednoho dne byl chycen a byl umístěn na tři dny ve vězení. Chtěli ho poslat do centrály věznic v Praze, zachránil ho však dobrý vězeňský dozorce, který mu sdělil, že na pět minut zavře oči a ... Bohumil této nabídky využil a z vězení uprchnul. Měl jen malý kufrík a v něm diplom a pár drobností.

V Německu se nejdříve ocitnul v uprchlickém táboře, kde hodně pomáhal, čímž se stal oblíbenou osobou. Ředitel tábora, který mu chtěl proto pomoci, u něj vyzvídal, zda nezná někoho v zahraničí, kdo by mu mohl poslat pozvání a tím by se za něj zaručil. V tom případě by Bohumila dokázal dostat z tábora ven. Naštěstí se Bohumil znal s belgickou rodinou notáře, který bez zaváhání s pozváním souhlasil a tím

pádem mohl Bohumil odjet do Belgie. Tam se stal „réfugié ONU“, tedy uprchlíkem, chráněným OSN.

V Belgii mu ze začátku pomáhal český kněz Alex Hollinský (později rovněž krajan) s pracovním povolením. To však dostat nebylo příliš lehkým oříškem, musel se proto ještě dlouhou dobu spokojit jen s menšími pracemi. Bez povolení k pobytu v Belgii neměl totiž šanci povolení k práci obdržet. I když se časem vše urovnalo a povolení dostal, velmi často se stávalo, že mu povolení moc nepomohlo, poněvadž nebyla žádná práce.

Jak se vlastně Jeannine dostala do života Bohumila Šponara?

Nyní však nechejme vyprávět Jeannine vlastními slovy, jak se situace vyvíjela dále.

Jsem Belgičanka, narozená v bruselském Uccle, kde jsem i studovala. S Bohumilem jsme se potkali na tanečním večírku v Bruselu v r. 1951. Mně bylo 21 let, jemu 28. Byla to láska na první pohled.

Můj otec nebyl oním „utečencem z ČSSR“ příliš nadšen, rozmlouval mi onu známost jak jen mohl, ovšem zcela marně. Já se ho vzdát nechtěla a on mě taky ne.

Vzali jsme se rychle na belgickém úřadě a stejny den pak i v kostele.



Šťastní Jeannine a Bohumil Šponarovi

Vy jste se však později z Bruselu přestěhovali, že?

Z Bruselu nás vedly kroky do Knokke, kde jsem působila jako profesorka kresby a malby.

Jak jsme předtím pospíchali se svatbou, tak jsme potom pospíchali i s dětmi.

Po třech letech jsme měli již tři. Manžel byl stále „réfugié“ a první tři děti měly rovněž statut „réfugiés“. Nebyly tedy ani Belgičany, ani Čechoslováky.

Vzpomínám na jednu příhodu, kterou mám stále hluboko uloženou ve svojí paměti:

Bohumil nesmírně miloval naše děti. Já přišla domů z práce, děti kolem něj, on si s nimi hrál a já, stojíc mezi dveřmi, si plna dojetí říkala: „Co tu vlastně mezi těmi „réfugiés“ dělám?“

Přišly ale lepší časy, které změnilly celou vaši situaci ...

Máte pravdu. Po určité době Bohumil obdržel belgické občanství, díky němuž se on i naše děti stali Belgičany. To jsme měli již dva chlapece a dvě děvčata, poslední z nich byl Belgičanem ihned po narození.

Rovněž naše finanční situace se radikálně změnila. Bohumil byl mezi mnoha zájemci vybrán a dostal výbornou práci u americké firmy Coca Cola Export Co. A znovu jsme se stěhovali do Bruselu.

Já sama jsem stále pracovala ve svém oboru, malovala jsem, ale studovala jsem rovněž grafologii. Z grafologie jsem později dávala i kurzy.

Belgii jste však časem opustili, protože Bohumil začal jezdit pracovně do zahraničí ...

Manžel byl nejdříve vyslán s rodinou na dva roky do Turecka a Řecka, kde zaváděl Coca Colu. Bohužel, v Řecku nebyla škola pro francouzsky mluvící děti, proto jsem se po šesti měsících vrátila zpět do Belgie. Bohumil musel s návratem ještě nějakou dobu počkat. Poté však byl znovu vyslán na skoro dva roky do Vídně, tentokrát bez nás. Naštěstí se často vracel domů na víkend.

Já zatím čekala v Belgii na práci, rodinnou podporu jsem nedostala, poněvadž manžel pracoval v zahraničí. Štěstí se ale nakonec usmálo i na mne, dostala jsem práci v Théâtre de la Monnaie. To byly nejkrásnější dny mého života. Svoji práci v divadle jsem nesmírně milovala a navíc jsme tehdy žili, po demisi manžela v Coca Cole, všichni svorně pospolu. Bylo mi do přání pracovat v divadle celých dvacet let.



Bohumil Šponar

Jaké to štěstí! Jak jsem již řekla, manžel podal ve firmě demisi, zdálo se mu totiž, že celá rodina není dostatečně pohromadě. Problém s prací však neměl, tu dostal okamžitě. Další práci dostal ve firmě, kde se vyráběly stroje na plnění lahví. Tam jim navrhl a zajistil trhy v severní Africe, ale i v ČSSR, takže se opět dostal rychle na výsluní.

Ještě se ale vrátím ke krajanům a k vašemu vřelému vztahu k nim. Pamatuji se, že byl Bohumil naším krajanským předsedou a naše schůzky se konávaly ve vašem domě v Rhode-St.-Genèse.

Ještě než se stal předsedou Besedy, scházel se u nás s jeho největšími přáteli Olegem Zábrodským, Ivanem Jemelkou, knězem Alexem Hollinským a později i s Vladimírem Novotným, aby hráli zanečeně mariáš. Bývala u toho spousta legrace a večer jsem jim vždy za onu příjemnou náladu uvařila dobrou večeři :-).

Předsedou spolku se stal v říjnu 1993 a krajanové schůzky se skutečně konaly u nás. Krajané měli u nás na půdě k dis-

pozici velkou místnost s knihovnou plnou českých knih, rádi se tam všichni scházeli, aby vzpomínali na časy, kdy ještě žili v ČSSR, anebo aby dostali čerstvé informace o tom, co se právě dělo v republice, kam většina z nich jezdila nesměla. Na naší zahradě se konal dokonce i táborák.

Manžel nebyl nikdy špatně naladěný, byl přímo studnicí vtipů a kolem něho vždy vládla veselá nálada. :-)

S knězem Alexem Hollinským manžel zajistil, aby se velké zábavy krajanů, tzv. „bály“, konaly dvakrát do roka v Rhode-St.-Genèse ve velkém sále školy Notre Dame. Bály mívaly velký úspěch a sjížděly se na ně krajané z celé Belgie.

Předsedou byl Bohumil do února 1996, to však již vážně onemocněl a v roce 1997 zemřel.

Zapomínáte ale sama na sebe ...

Za vaši obětavou pomoc a laskavost, díky které se mohly schůzky krajanů konat u vás, jste byla v květnu 2004 jmenována valnou hromadou krajanů **čestnou členkou BESEDY.**

Na závěr ještě jen pár slov o rodině Šponarových ...

Děti Bohumila a Jeannine dnes žijí v Belgii, Jeannine má 8 vnuků, z toho jedna vnučka je již vdaná. Všichni vzpomínají na svého manžela, otce a dědu Bohumila



Jeannine a její obrazy

s velkou láskou. Nemohou zapomenout, jak byl veselý, dynamický, konstruktivní, inteligentní, miloval dělat věci, které ještě před ním nikdo nikdy nedělal a hlavně jak miloval svoji rodinu. Už i proto jim dodnes stále chybí.

Za krásné lidské povídání, které nám všem jistě připomnělo nejen Bohouška, ale i dřívější život krajanů v Belgii, jakož i za iniciativu paní Jeannine uspořádat pro naše krajany nesmírně zajímavou prohlídku Théâtre de la Monnaie i jeho zákulisí, na kterou její účastníci asi těžko zapomenou, jí jménem nás všech poděkovala

Alena GILBERT

Milí přátelé,



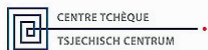
nestačíme se divit, ale skutečně se zrodilo poslední letošní číslo Zpravodaje. Doufáme, že vám stávající rok přinesl jen samé příznivé události a že nový rok 2015 k vám bude přinejmenším stejně přívětivý, ne-li ještě lepší. Těšíme se na všechna společná setkání, která nás do konce roku ještě čekají (nebude jich za těch několik týdnů málo!), a věříme, že nám i v novém roce zachováte svou přízeň. My se na oplátku budeme snažit připravit pro vás nejen zajímavé akce, ale hlavně přátelská setkání, kde se budou všichni cítit mezi svými.

Ti, kteří platili členský příspěvek za rok 2014 teď na podzim, najdou na tomto místě svou členskou kartičku. Někteří z vás již mají zaplacen příspěvek na rok 2015, novou členskou kartičku pak najdete v prvním čísle příštího roku. Roční příspěvek bude nadále činit **15 eur za jednotlivce a 25 eur za partnery anebo za rodinu.** Stačí poslat patřičnou sumu na účet Besedy u ING **BIC: BBRUBEBB a IBAN: BE26 3630 3022 4129.** Platí se jen jednou za rok, dobrovolnému navýšení se meze nekladou.

Ráda bych vám na tomto místě připomněla, že stále máme k dispozici velké množství českých knih všeho druhu, na požádání vám zašleme jejich seznam.

V novém roce budeme opět organizovat valnou hromadu, pravděpodobně v březnu. Pokud máte nějaké návrhy, připomínky, nápady a rady k besední činnosti, neváhejte psát na spolek@beseda.be. Ještě lepší však bude, když budete mít chuť osobně se zapojit do práce ve výboru nebo vypomoci při organizaci náročnějších akcí. Těm, kteří nám již svou pomoc tím či oním způsobem nabídli, děkujeme. Každá pomoc a dobrá vůle přijde vhod.

Radostné Vánoce, šťastný a zdravý nový rok 2015 přeje všem členům i příznivcům Besedy její výbor.

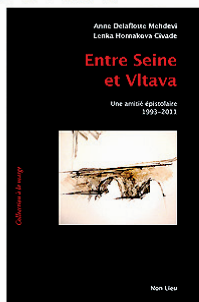


Pozvánka

Dvojjazyčné autorské čtení
s autogramiádou knihy

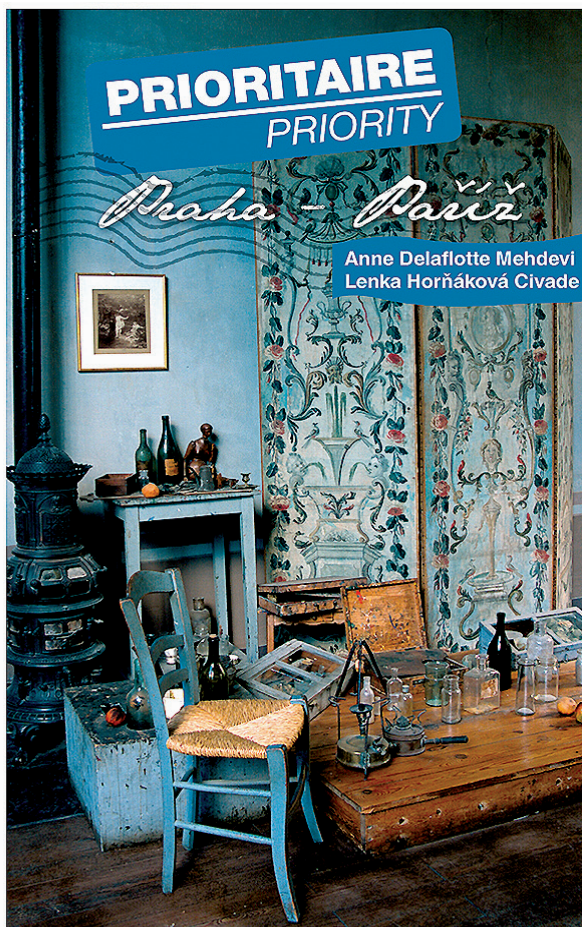
Entre Seine et Vltava

13. listopadu 2014 v 19h30

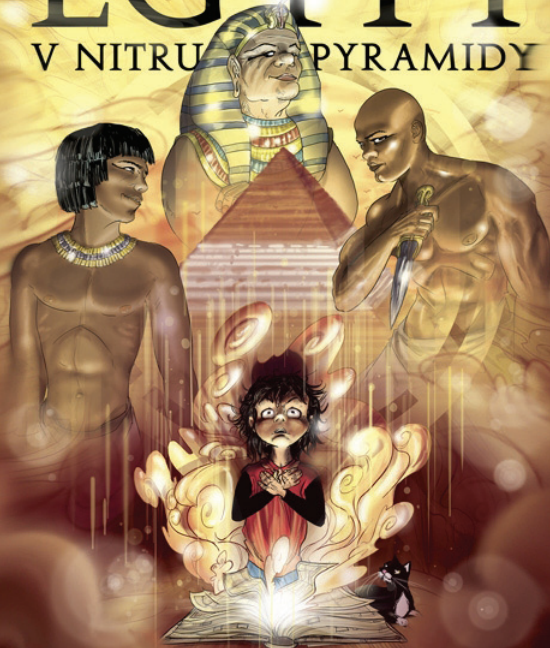


Občerstvení zajištěno
Centre tchèque Bruxelles
Avenue A.Buyl 150 - 152 Bruxelles - Ixelles

RSVP: adamec@ok4eu.cz



EGYPT V NITRU PYRAMIDY



ZVEME VÁS NA BESEDU
SE SPISOVATELKOU

VERONIKOU VÁLKOVOU

A ILUSTRÁTOREM
PETREM KOPLEM

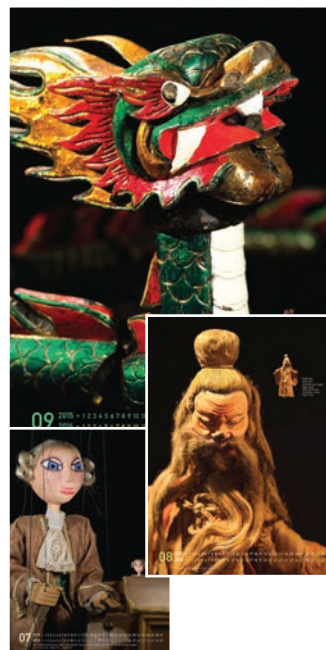
S HLAVNÍ HRDINKOU DOBRODRUŽNÉ
SÉRIE O CESTOVÁNÍ ČASEM,
DVANÁCTILETOU BÁROU, SE
TENTOKRÁT VYDÁME DO EGYPTA, A TO
V SOBOTU 15. LISTOPADU
VE 14:00



**Cena v EUR:**

1 ks	15,-	+ poštovné
3 ks	24,-	+ poštovné

(Možnost osobního odběru:
Brusel, Bruggy, Halle, Praha,
Mělník, Zlín)

**Milí krajané,**

nabízíme vám nástěnný kalendář LOUTKY 2015/2016. Každý kalendář je originálně podepsán autorem fotografií. Je nejenom pro rok 2015, ale i 2016 a lze jej tedy po roce znovu někomu darovat a použít ještě jednou. Fotografie loutek byly pořízeny v unikátní světové sbírce královského loutkového muzea Peruchet v belgickém Bruselu. Popisky jsou česky, anglicky a francouzsky. Objednat si jej můžete přes e-mail: info@swalens.eu

KOUPÍ PODPOŘÍTE NEJENOM AKTIVITY SPOLKU BESEDA, ALE I MUZEUM A DIVADLO PERUCHET. PŘEDEM DĚKUJEME.

Český kalendář 2015

Tradiční ročenka plná zajímavého čtení na téma česká historie, výročí roku 2015, významné osobnosti, česká příroda, poezie, povídky, písničky, křížovky, úryvky ze zajímavých knížek, aj.

Vhodný dárek pod stromeček i jako podpora při výuce českého jazyka a realii v kurzech češtiny pro Čechy v zahraničí apod.

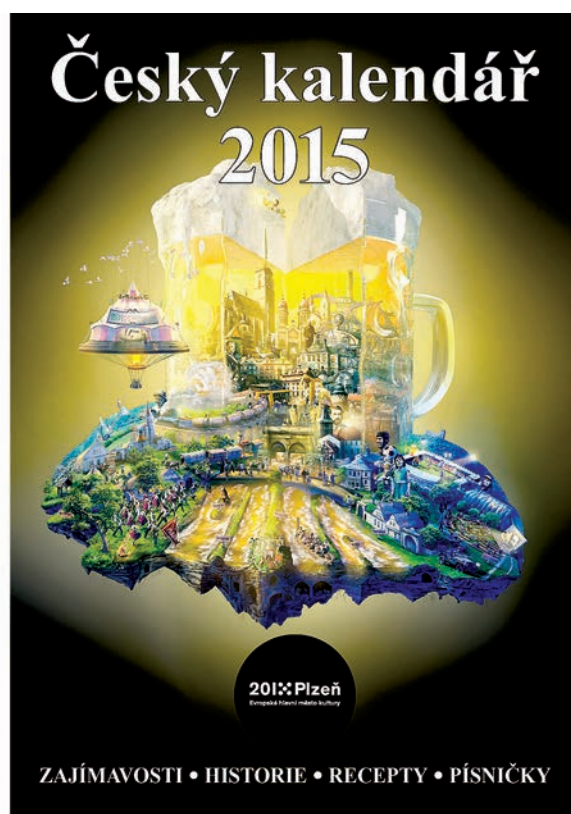
Vydáváme již od roku 1996.

Brožovaná publikace, cena v ČR 149 Kč + poštovné 21 Kč,
v Evropě 10 EUR a v zámoří 15 USD i s poštovným.

Platit je možno na účet 110 103 4001/5500, složenkou nebo u našich zástupců v zahraničí.

Rádi Vás s nimi spojíme, když nám napíšete.

Objednávejte na: cesky-dialog@seznam.cz
nebo tel.: +420 739 091 057



Mikulášská nadílka



Mikuláš 2012

Tak nevím, jestli se na Mikuláše těší víc děti nebo rodiče! První přihláška přišla totiž letos již v srpnu! Byla zcela pochopitelně od maminky, jejíž synek se vloni k Mikuláši nedostal. V posledních týdnech předběžných přihlášek přibývá, musíme si tedy s informacemi ohledně letošní organizace této **velmi letité besední tradice** pospíšit. Jako rodiče chápeme potřebu vytvořit pro naše děti i v Belgii podobné podmínky, jako jsme měli my sami a předávat jim alespoň ty základní hodnoty a tradice, ke kterým náš Mikuláš bezesporu patří. Díky tomu, že jej u nás doprovází anděl a čert (a ne mouřenín), nemusíme mít obavy, že nám tuto tradici může někdo vytýkat. Ale k věci:

Kdy to bude? v neděli 7. 12. 2014 od 13:30 (1. skupina) a od 15:30 (2. skupina)

Kde to bude? Stálé zastoupení ČR při EU, rue Caroly 15, 1050 Brusel

Kdo tam bude? spousta dětí a rodičů, Mikuláš, andělé, čerti, hudebníci, pomocníci ...

Co tam bude? zdobení perníčků, výroba ozdob, koledy a básničky, perníková nadílka, tradiční domácí občerstvení a nápoje

Jak se přihlásit: e-mailem na adresu spolek@beseda.be
Ve zprávě uveďte číslo skupiny, počet, jména a věk dětí, počet dospělých. Napište, zda bude chtít vaše dítě vystoupit v besídce a co předvede. **POZOR!** Přihláška bude platná po zaplacení vstupného, které činí 5 za každého účastníka, tedy rodiče i dítěte od 1 roku. Platbu pošlete na účet Besedy u ING BE26 3630 3022 4129. Po přijetí platby vám bude přihláška potvrzena e-mailem. Po naplnění kapacity bude vaše dítě automaticky zaregistrováno mezi náhradníky, v případě že se na vás již nedostane, bude vám platba beze zbytku vrácena. Sledujte též webové stránky Besedy www.beseda.be, kde vás budeme o volných místech pravidelně informovat.

Co za to?

V ceně vstupného je (kromě nadílky a perníčků) pro každého dětského i dospělého účastníka též talířek s tradičním slaným či sladkým domácím občerstvením a jeden nealkoholický nápoj.

*Těšíme se na vás.
výbor Besedy*



Mikuláš 2013

10. společné pečení vánoček

Ani se mi věřit nechce, že letošní pečení bude jubilejní. To by se nám vánočky měly povést ještě lépe než jindy! Přijďte péct v **sobotu 13. 12. 2014**, adresa je **rue des Arbalétriers 51, 1420 Braine-l'Alleud**.

Že jste to ještě nezkusili? Nevadí, každý může někdy začít, nikdy není pozdě! Důkazem je pan Olda, který začal péct až po osmdesátce! A vede si výborně!

Že se peče u nás doma a že se neznáme? Žádné vyloučení! Náš dům je otevřen všem. Neznámých lidí se u nás vystřídalo za ta léta hodně a všichni se stali přáteli velmi rychle.

První těsto zaděláme v 10 hodin ráno a pokračovat budeme do pozdních nočních hodin. Počítejte nejméně s půldnem: těsto musí kynout, pak z něj upletete vánočku, ta ještě kyne a pak se peče. V čase čekání se určitě nudit nebudete, naopak si hezky popovídáte se zajímavými a příjemnými lidmi.

A co budete potřebovat?

Na jednu vánočku si přineste:

½ kg polohrubé mouky (možno i belgickou „farine fluide“ čili „vloeiende bloem“)
100 gr cukru (či více, pokud ji chcete mít sladší)
100 gr másla či margarínu (nebo více, pokud ji chcete mít tučnější)

2 - 3 vejce

ořechy nebo mandle, rozinky

Beseda vám jako obvykle dodá sůl, sušené kvasnice, mléko do těsta a vejce na potření. Nezapomeňte doma velkou mísu na těsto a podnos či krabici na upečenou vánočku. Počítáme maximálně se dvěma vánočkami na osobu či rodinu.

Abychom se na vás mohli náležitě připravit, dejte nám, prosím, předem vědět na adresu olga.schmalzried@gmail.com, kolik vás bude a zda přijдете ráno či odpoledne. Pokud budete brát s sebou děti, vezměte jim s sebou něco pro zábavu.

Moc se na vás těšíme!
George a Olga



Foto Petra Strnadová

Kokosové placičky



Vánoce jsou za dveřmi! Bez cukroví si je snad ani neumíme představit, vidíte? Každý rok tedy vyhledáváme staré, osvědčené recepty, případně zkoušíme nové. Mně se osvědčil recept,

ktej jsem kdysi dávno dostala od své mamky. Zkazit se na něm nedá nic, navíc můžeme využít bílky, kterých se při pečení (obzvlášť když v prosinci pečete spoustu vánoček :-)) nahromadí opravdu požehnaně. A udělat si tyto kokosky můžete kdykoliv v průběhu roku.

100 gr másla nebo margarínu

100 gr moučkového cukru

1 lžička vanilkového cukru

2 bílky

100 gr mletého kokosu

100 gr polohrubé mouky (případně místní, viz recept na vánočky)

půl lžičky prášku do pečiva

ztužený tuk na plech

Při pokojové teplotě změkly tuk, cukr a chladné bílky utřeme do pěny (z bílků můžete nejdřív ušlehat sníh, ale pokud spěcháte, není to nutné). Přidáme kokos a prosátou mouku s práškem do pečiva. Vše dobře promícháme.

Na pomazaný plech klademe lžičkou malé hromádky (dále od sebe, neboť nabydou). Na klasický, velký plech se vejde 5 x 6 hromádek. Pečeme je v předehřáté troubě dorůžova. Teplota a doba pečení záleží na typu trouby, v horkovzdušné je pečou při 160 - 170 stupních.

Dobrou chuť a klidné svátky.

Společenská rubrika

Milí krajané, nezapomínejte nám včas zasílat zprávy o významných událostech ve Vašem životě. Děkujeme.



30. srpna 2014 se v Tournai stali svými **Coraline Célerse** a **Matěj Hausenblas**.

Novomanželům přejeme na společné cestě hodně štěstí a co nejméně překážek!



31. srpna 2014 se narodila **Maria Eva**, dcera Petra a Zuzany Malůškových, starší bratříček se jmenuje **Petr**.



14. října 2014 se narodila **Marianne**, dcera Sylvaina a Jany Formy. Starší bratříček se jmenuje **Patrick**.

Rodičům i dětem srdečně blahopřejeme a přejeme pevné zdraví, hodně lásky a štěstí.

21. září 2014 oslavil narozeniny člen Besedy **Miroslav Král**.

10. listopadu 2014 oslaví narozeniny členka výboru **Zuzana Jirglová**.

13. listopadu 2014 oslaví narozeniny **Michal Hoenig**, bývalý člen výboru Besedy.

17. listopadu 2014 oslaví narozeniny paní **Alena Gilbert**, bývalá členka výboru Besedy a současná dopisovatelka Zpravodaje.

23. listopadu 2014 oslaví narozeniny **Marta Gregor**, bývalá pokladní Besedy.

1. prosince 2014 oslaví narozeniny paní **Zora Papežová**, bývalá předsedkyně Besedy.

9. ledna 2015 oslaví obdivuhodné narozeniny paní **Lída Francombe**.

Všem oslavencům a oslavenkyním srdečně blahopřejeme a do dalších let přejeme hlavně dobré zdraví, spokojenost a krásnou životní pohodu.

Kalendář Českého krajského spolku Beseda:

1. Literární čtení	České centrum Av. A. Buyl 150, 1050 Brusel	čtvrtek 13. 11. 2014 od 19:30
2. Mikulášská nadílka	Stálé zastoupení ČR při EU, rue Caroly 15, Brusel	neděle 7. 12. 2014 od 13:30 a od 15:30
3. Společné pečení vánoček	Rue des Arbalétriers 51, 1420 Braine-l'Alleud	sobota 13. 12. 2014 od 10 hodin
4. Valná hromada Besedy	Místo bude upřesněno.	březen 2015

Zpravodaj vychází čtvrtletně, členové Besedy jej dostávají poštou automaticky, ostatní na požádání. Každý zájemce může dostávat elektronickou verzi Zpravodaje e-mailem, stáhnout si jej též můžete z webových stránek Besedy, www.beseda.be
Příští číslo Zpravodaje vyjde v únoru 2015, uzávěrka pro vaše příspěvky je 20. ledna 2015.

Pište nám na adresu spolek@beseda.be, nebo poštou na:
Český krajský spolek Beseda, 51, rue des Arbalétriers, 1420 Braine-l'Alleud
Telefon: 0032 (0)2 / 384 96 44, Mobil: 0032(0)497 / 92 81 62