



BYSTRÁNSKÉ ZRCADLO č. 02/2007



Rozhovor se starostou

Bystřany plánují sociální služby

Obec Bystřany bude tvořit komunitní plán sociálních služeb. Naše obec se tak připojuje k trendu ostatních místních samospráv a prostřednictvím komunitního plánování se pokusí optimalizovat nabídku místních sociálních služeb směrem k potřebám občanů Bystřany především větších měst. O čem vlastně komunitní plánování je a jaký bude mít pro obec efekt hovoříme se starostou Ivanem Vinickým.

Co komunitní plánování sociálních potřeb vlastně znamená?

Tvorba plánu je poměrně složitý proces, ovšem založený na jednoduchém principu. Plánují se sociální služby, ale jde také o rozvoj občanské společnosti. Sledují se především sociální problémy. Výsledkem je plán, jak tyto problémy odstraňovat a jak lépe vycházet vstříc potřebám všech, kteří v obci žijí. Na komunitním plánu by se měli shodnout obecní úřad, poskytovatelé sociálních služeb, dalších významné organizace a v neposlední řadě občané – rodiny s dětmi, senioři, zdravotně postižení, zkrátka všichni, kteří v naší obci žijí a mají své potřeby. Úkolem komunitního plánu je najít v dané obci skryté rezervy, ať už jde o iniciativu lidí nebo i materiální vybavení.

Půjde tedy o jakýsi široký rozhovor s občany?

Vlastně ano. Představitelé obce, organizací a úřadů vlastně uvažují nad tím, co by se především v sociální oblasti dalo zlepšit a udělat. Přínosem bude už to, že se všichni sejdou a budou přemýšlet. Samozřejmě, že rozhovory budou muset být strukturovány a

organizovány, aby výsledkem nebyl chaotický sumář názorů.

Jak tedy proces plánování bude probíhat?

V současné době se formuje pracovní skupina. V ní jsou představitelé obecního úřadu, našich škol, domova důchodců a příbudo další zástupci organizací, s nimiž byla v minulosti navázána spolupráce. Do pracovní skupiny se mohou zapojit i občané. Mohou se přihlásit na obecním úřadě. Jejich znalosti místního prostředí a specifických potřeb občanů chceme při plánování co nejvíce využít. Pracovní skupina složená z laiků i odborníků bude vyhodnocovat analytická data i prosté zkušenosti a vymezit tak problémové oblasti. Poté bude navrhovat a třídit aktivity, které by pomohly problém vyřešit. Po metodické stránce bude nad procesem plánování bdět Regionální rozvojová agentura Ústeckého kraje, a. s.

Budou se moci zapojit i občané, kteří nebudou činní v pracovní skupině?



Potřebujeme, aby občané plánování sledovali, připomínkami a poskytovali další postřehy pracovní skupině. Jejich názory budou cennou reflexí pracovní skupiny. Plánování teprve začíná a účast veřejnosti je již nezbytná. Proto jsou připraveny dotazníky, ve kterých se respondentů ptáme, jaké sociální služby využívají, jak jsou pro ně dostupné a jaké jim chybí. Formulář dotazníku je přiložen již k tomuto číslu Bystřanského zrcadla. Budeme rádi, pokud je vyplněné dostaneme nazpět.

Aby veřejnost mohla sledovat dění při tvorbě komunitního plánu, zřídíme v krátké době samostatnou sekci na našich webových stránkách. Speciálně pro veřejnost se budou konat dva workshopy, které přiblíží dosavadní výsledky projektu. Pokud občané přijdou, získají informace a také možnost

připomínkovat v osobním kontaktu. První workshop uspořádáme do dvou měsíců. Ve druhém již budeme představovat výsledný dokument.

Dalším zdrojem informací o průběhu projektu komunitního plánování budou i články Bystřanského zrcadla. Zprávy týkající se komunitního plánování budou vždy označovány logem s „pomocnou rukou“.

Výsledkem plánu tedy bude dokument. Jakou váhu bude mít, komu a čemu bude sloužit?

Dokument bude sloužit především místním zastupitelům. Bude to jakýsi formální rádece, neboť komunitní plán sociálních služeb bude odrazem celospolečenského konsenzu odborníků, aktivních občanů i veřejnosti. Takový dokument však ukládá, co je zapotřebí dělat, co podporovat a pro co vyčleňovat finanční prostředky. Plán dá zastupitelům základ pro zodpovědná a kvalifikovaná rozhodnutí. Až bude dokument hotový, začne další práce – postupně naplňování tohoto plánu.

Kolik to bude obecní stát?

Podánilo se nám získat dotaci z fondů Evropské unie, což považují za velký úspěch. Finance obce prakticky nebudou zatíženy. Dotace pokryje 75 % nákladů. Vynaložené náklady považují za dobrou investici.

Co si od plánování slibujete vy osobně?

Největší přínos vidím ve zmapování potřeb. Očekávám, že se pracovní skupina bude hodně zabývat problematikou volného času, problematikou seniorů a příležitostmi pro rodiny. Cenné bude i získání velkého množství informací analyzující sociální stránku života bystřanských. Sestaví se i adresář poskytovatelů sociálních služeb, aby zdejší občané věděli, kam se obrátit, potřebují-li pomoci.

Přál bych si také, aby se školy, domov důchodců i úpořinská Arkádie více otevřeli svému okolí. Domnívám se, že klíčové pro naši obec je především zahájení takto široké diskuse, která aktivizuje i jednotlivce. Chceme, aby bystřanský občan nebyl jen pasivním konzumentem toho, co mu připraví obec, ale aby se vyjádřil a byl ochoten aktivně na svém zájmu spolupracovat. Jsem přesvědčen, že komunitní plánování v Bystřanech bude dobrým startem.

Děkujeme za rozhovor

Naformátováno: Písmo: 8 b., zvýrazněné

Co je komunitní plánování?

Komunitní plánování sociálních služeb je metoda, kterou lze na úrovni obcí, krajů, územních celků plánovat sociální služby tak, aby odpovídaly místním potřebám občanů, ale i místním specifikům. V tomto procesu se zjišťují potřeby a zdroje a hledají se nejlepší a neoptimálnější řešení. Proces komunitního plánování je založen na principu zapojení všech účastníků systému sociálních služeb tj. uživatele, poskytovatele a zadavatele.



uživatel = je člověk v nepříznivé sociální situaci, jemuž jsou služby určeny

poskytovatel = je fyzická osoba, nestátní organizace, organizace zřízená obcí, krajem, státem poskytující sociální služby

zadavatel = je ten, kdo je za zajištění služeb zodpovědný, t.j. obec, kraj

Žádost o spolupráci na tvorbě KP pro širokou veřejnost i odborníky

Zajišťovat informovanost veřejnosti v oblasti KP, podněcovat ji k otevřené diskusi a ke vzájemné spolupráci.

Všichni nedokážeme všechno, ale každý něco.

Pokusíme se vzbudit v občanech zájem o sociální služby o problémy potřebných. Chtěli bychom, aby věty typu: „Mne se to netýká, mne to nezajímá“ bylo slyšet co nejméně. Každý s nás, nebo náš blízký, známý jednoho dne může být v nepříznivé sociální situaci a bude potřebovat pomoc jiného.

Zapojte se proto do Komunitního plánování obce Bystřany i Vy !!!

Harmonogram projektu

Harmonogram jednotlivých aktivit projektu

Aktivita	2007											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Organizační příprava												
Sestavení pracovní skupiny ze zástupců zadavatele												
Průzkum												
Tvorba komunitního plánu												
Prezentace plánu veřejnosti												
Veřejné projednání a schválení zastupitelstvem												

Délka trvání projektu: 12 měsíců

Přepokládané zahájení projektu: 2.1. 2006

Měsíc 1:

Úvod - co je komunitní plánování, proč je dobré jej dělat
PR projektu
Sestavení projektového týmu
Schůzka týmu

Měsíc 2:

Supervize uskutečněných aktivit
Ustavení a úloha pracovní skupiny v procesu
Příprava práce pracovních skupin z organizačního hlediska

Měsíc 3:

Supervize uskutečněných aktivit
Analýza: socio-demografické podklady potřebné pro Komunitní plán sociálních služeb
Získání socio-demografických podkladů pro KPSS

Měsíc 4:

Zahájení tvorby dotazníků pro poskytovatele sociálních služeb
Schůzka týmu

Měsíc 5:

Seminář: Jak uskutečnit efektivní veřejné setkání
I. veřejná setkání
Schůzka týmu

1. porada projektového týmu

Přítomni- Ing. Baier, K. Hynková, I. Vinický, A. Komjatiová

Program

- 1-oficiální sestavení týmu
- 2- organizační záležitosti
- 3- pravomoce, pozice a úkoly jednotlivých členů
- 4- informace o postupu a realizace KP
- 5- různé, diskuse

Zápis

Ad 1) členové se dohodli na tom, že schůzky se budou konat pravidelně jednou za měsíc, o termínu konání budou členové informováni, z pracovních schůzek budou vyhotovovány zápisy, které obdrží všichni členové skupiny, všichni přítomní souhlasili s tím, že jejich jména mohou být v souvislosti s KP zveřejňována.

Ad 2) projektový tým je složen ze 4 členů v tomto složení- manager projektu- Ing. Baier Martin, koordinátor projektu- Vinický Ivan, konzultant projektu- Hynková Kamila, účetní projektu- Komjatiová Alexandra

Ad 3) Jednotliví členové byli seznámeni se svými pracovními povinnostmi dle náplně práce. Náplň práce byla každému zvlášť vysvětlena, co se rozumí pod psanými úkoly. Vše bude konzultováno uvnitř skupiny (Konzultant, koordinátor, manager)

Ad 4) Byl vypracován hrubý vnitřní harmonogram práce na KP.

Ad 5) Veškeré výstupy budou publikovány v Bystřanském zrcadle a na internetových stránkách.

Pozor všude je nutno uvádět loga- v černobílé formě.

Nejlépe bude pořizovat fotografický záznam i video záznamy.

Porada č. 2 se uskuteční 13.2.2007

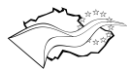
Každý se seznámí veškerými předpisy a podmínkami čerpání dotace !

Ing. Baier Martin
projektový manager

Obec Bystřany, Pražská 32, 417 61 Bystřany

V Bystřanech dne 11.1.2007

	Analyza potreb potencionalnich uzivatelu - dotaznik pro nejširši veřejnost Práce s veřejností Analyza poskytovatelů - Vyhodnocení dotazniku pro poskytovatele Zahájení tvorby dotazníků pro uživatele v pracovních skupinách Schůzka týmu Dotazníky pro uživatele
Měsíc 6:	Dotazníky pro uživatele - dokončení, distribuce Schůzka týmu
Měsíc 7:	Dotazníky pro uživatele - dokončení, distribuce Zpracování analýz potřeb uživatelů Schůzka týmu Práce v pracovních skupinách na Komunitních plánech sociálních služeb Zpracování analýz potřeb uživatelů
Měsíc 8:	Zpracování obecných částí Komunitních plánů sociálních služeb (metodika, průběh, základní sociologické údaje, ...) Schůzka týmu Práce v pracovních skupinách na Komunitních plánech sociálních služeb Zpracování analýz potřeb uživatelů Schůzka týmu
Měsíc 9:	Supervize uskutečněných aktivit Konzultace ke komunitní plánům sociálních služeb Ukončení práce v pracovní skupině, návrh priorit v jednotlivých oblastech Zpracování a schválení návrhů Komunitního plánu sociálních služeb Vyvěšení návrhů KPSS na webových stránkách k připomínkování Schůzka týmu
Měsíc 10:	Veřejná setkání k návrhu KPSS, stanovení priorit, sběr připomínek Pracovní skupina zapracuje připomínky do KPSS Schůzka týmu
Měsíc 11:	Veřejná setkání k návrhu KPSS, stanovení priorit, sběr připomínek Pracovní skupiny zapracují připomínky do KPSS Schůzka týmu
Měsíc 12:	Návrh ke schválení KPSS do zastupitelstva obce Ukončení projektu Sepsání zprávy z projektu



2. porada projektového týmu

Přítomni- Ing. Baier, K. Hynková, I. Vinický, A. Komjatiová

Program

- 1- Příprava aktivit č. 1-5 v rámci projektu KP
- 2- určení koho je třeba do přípravy komunitního plánu zapojit
- 3- způsob oslovení a přizvání dalších účastníků
- 4- různé, diskuse

Zápis

Ad 1) Byly připraveny tyto aktivity k zpracování v rámci projektu KP.

Aktivita č. 1

Vytvoření diskusní skupiny z řad potenciálních uživatelů služeb, zástupců obce, aktivních občanů a poskytovatelů služeb:

- zformování prvotní pracovní skupiny,
- určení koho je třeba do přípravy komunitního plánu zapojit,
- způsob oslovení a přizvání dalších účastníků,

- navržení informační strategie.

Aktivita č. 2

Vytvoření řídicí skupiny pro komunitní plán:

- zapojení všech účastníků do procesu,
- vytvoření organizační a řídicí struktury pro zpracování komunitního plánu,
- školení řídicí skupiny,
- stanovení pravidel jednání řídicí struktury.

Aktivita č. 3

Průzkum místního prostředí dostupnosti sociálních služeb:

- představení cílů, zájmů a potřeb všech účastníků projektu,
- vytvoření a zveřejnění dotazníků pro aktivní spoluúčast veřejnosti,
- provedení analýzy potřeb a zhodnocení existujících zdrojů,
- zhodnocení silných a slabých stránek existujícího systému sociálních služeb,
- vyjmenování příležitostí a rizik včetně nastínění trendů,
- veřejné setkání.

Aktivita č. 4

Strategie rozvoje sociálních služeb:

- stanovení priorit a cílů, kterých má být dosaženo,
- navržení postupných kroků a úkolů k dosažení stanovených cílů,
- navržení systému realizace komunitního plánu,
- zpracování komunitního plánu,
- předložení komunitního plánu veřejnosti k připomínkování,
- veřejné setkání.

Aktivita č. 5

Publicita komunitního plánu a nastartování jeho realizace:

- předložení plánu ke schválení zastupitelstvem,
- publicita KP,
- informování veřejnosti o uskutečňování KP
- zapojování nových partnerů.

Ad 2) Do projektu bude potřeba zapojit také dobrovolníky, kteří budou částečně realizovat kontakt s cílovými skupinami na které se obrátíme při žádosti o spolupráci. Jedná se především o tyto skupiny, které je potřeba zapojit do přípravy KP- lidi handicapované a zdravotně postižené, menšinové skupiny obyvatel, zvláště pak romská komunita, děti a mládež, matky s dětmi, dlouhodobě nezaměstnané a lidi se špatnými sociálními návyky, sociálně potřebné spoluobčany, občany, jež jsou schopni aktivně ovlivňovat řešení negativních jevů

Ad 3) Nejlepší způsob oslovení spatřujeme v přímém jednání, prostřednictvím řídicího týmu. Dále budou případní účastníci oslovení písemně i na základě výzvy na internetových stránkách a v Bystřanském zrcadlu.

Ad 4) Je potřeba urychleně vytvořit a poslat výběrové řízení na zhotovitele KP Obce Bystřany, které bude obsahovat výzvu k podání nabídek, zadávací dokumentaci čestné prohlášení zadavatele. Nutno pozvat i kraj

Porada č. 3 se uskuteční 19.3.2007

Ing. Baier Martin
projektový manager
Obec Bystřany, Pražská 32, 417 61 Bystřany

V Bystřanech dne 13.2.2007



3. porada projektového týmu ze dne 19.3.2007

Přítomni- Ing. Baier, K. Hynková, I. Vinický,

Program

- 5- upřesnění seznamu poskytovatelů služeb a volnočasových aktivit v obci Bystřany před zveřejněním
- 6- základní informace na internetu o práci na projektu KP
- 7- různé, diskuse

Zápis

Ad 1) upřesnění seznamu poskytovatelů služeb a volnočasových aktivit v obci Bystřany a v okolí před zveřejněním- pro to, aby mohl být tento adresář vydán, je potřeba oslovit ty, kteří v obci Bystřany a okolí sociální služby a volnočasové aktivity poskytují a požádat je o poskytnutí aktuálních informací o jejich činnosti. Bylo dojednáno, že poskytovatelé budou osloveni telefonicky. Přítomní se shodli na údajích, které budou zveřejněny o jednotlivých poskytovatelích v Adresáři.

Seznam poskytovatelů služeb a volnočasových aktivit v obci Bystřany a v okolí

název sdružení	činnost	vedoucí	adresa
TJ Spartak Bystřany	fotbalisti	Jaroslav Svoboda	J. Žižky 44
Bystřanští Jezdci	šachisti	Ing. Vašíček Milan	Teplice
Sokol Bystřany	rybáři	Petr Nosek	Pražská 70
OK OMA	radisti	Ing. P. Strahlheim	Pražská 303
Jezdecký oddíl	jezdectví	Sršňová	Lesní 43
Myslivecký svaz	myslivost	Jirí Thomas	Teplická 9
mladí Hasiči	ochrana majetku	G. Salanská	Pražská 21
dobrovolný svaz hasičů	ochrana majetku	J. Salanský	Pražská 21
svaz zahrádkářů			
Domov Důchodců Bystřany	soc. služby	M. Barešová	Pražská 236
Základní škola Bystřany	vzdělávání	Mgr. Daničkové	Pražská 216
Mateřská škola Bystřany	předškolní činnost	J. Pertlová	Na Hrázi 274
MUDr. Janura	obvodní lékař		Na Hrázi 274
MUDr. Bacik	zubař		Na Hrázi 274
kroužky při ZŠ			

Tabulka externích poskytovatelů sociálních služeb je v příloze.

Ad 2) základní informace na internetu o práci na projektu KP

- I - co to je komunitní plánování
- II - studie proveditelnosti- projektová dokumentace- vložit soubor
- III - žádost spolupráci na tvorbě KP- pro širokou veřejnost i odborníky
- IV - výzva k návrhu loga KP
- V - zápisy z porad KP

I. Co je komunitní plánování

Komunitní plánování sociálních služeb je metoda, kterou lze na úrovni obcí, krajů, územních celků plánovat sociální služby tak, aby odpovídaly místním potřebám občanů, ale i místním specifickým. V tomto procesu se zjišťují potřeby a zdroje a hledají se nejlepší a neoptimálnější řešení. Proces komunitního plánování je založen na principu zapojení všech účastníků systému sociálních služeb tj. uživatele, poskytovatele a zadavatele.



uživatel = je člověk v nepříznivé sociální situaci, jemuž jsou služby určeny
poskytovatel = je fyzická osoba, nestátní organizace, organizace zřízená obcí, krajem, státem poskytující sociální služby
zadavatel = je ten, kdo je za zajištění služeb zodpovědný, t.j. obec, kraj

III. Zajišťovat informovanost veřejnosti v oblasti KP, podněcovat ji k otevřené diskusi a ke vzájemné spolupráci.

Všichni nedokážeme všechno, ale každý něco.

Pokusíme se vzbudit v občanech zájem o sociální služby o problémy potřebných. Chtěli bychom, aby věty typu : „Mne se to netýká, mne to nezajímá“ bylo slyšet co nejméně. Každý s nás, nebo náš blízký, známý jednoho dne může být v nepříznivé sociální situaci a bude potřebovat pomoc jiného. Zapojte se proto do Komunitního plánování obce Bystřany i Vy !!!

Ad 3) Ihned po ukončení výběrového řízení je nutné rozšířit náš tým o externí spolupracovníky a řešit další úkoly dle harmonogramu prací.

Bylo domluveno, že KP bude mít své logo, pod kterým budou informace zveřejňované a zároveň budou logem označené všechny tiskoviny pro prezentaci. Logo vznikne ve spolupráci s externím dodavatelem.

Porada č. 4 se uskuteční 30.3.2007 v 13,00 hod. s jediným bodem – výběrové řízení na dodavatele externích služeb při práci na KP Bystřany.

Ing. Baier Martin
projektový manager
Obec Bystřany, Pražská 32, 417 61 Bystřany

V Bystřanech dne 20.3.2007



4. porada projektového týmu ze dne 30.3.2007

Přítomni- Ing. Baier, K. Hynková, I. Vinický,

Program

- 8- Vyhodnocení nabídek veřejné zakázky – KP obce Bystřany

Zápis

Ve výběrovém řízení byly poptávány tři vytipované uchazeči o veřejnou zakázku malého rozsahu-

- 1- Agora Central Europe, Praha
- 2- Asociace neziskových organizací ústeckého kraje, Ústí n.L.
- 3- Regionální rozvojová agentura ústeckého kraje, Ústí n.L.

Závaznou nabídku podala pouze RRA ÚK a.s., nabídka byla předložena v následující struktuře dle požadavků ze zadání- krycí list nabídky, doklady o kvalifikaci, nabídkovou cenu, podrobný popis a specifikace, časový harmonogram plnění, a podepsaný návrh smlouvy. Byly splněny veškeré požadavky dle zadávací dokumentace k výběrovému řízení. Vítězem se stala RRA ÚK a.s. za cenu 220.000,- Kč bez DPH.

Porada č. 5 se uskuteční 11.4.2007 v 17,00 hod.

Ing. Baier Martin
projektový manager
Obec Bystřany, Pražská 32, 417 61 Bystřany

V Bystřanech dne 1.4.2007



Zápis z jednání řídicí skupiny

Místo: Obecní úřad Bystřany

Termín: 24. dubna 2007

Program jednání:

- 1) Informace o výběru „zpracovatele“ – odborného konzultanta
- 2) Účel plánování
- 3) Složení řídicí skupiny a organizační struktura projektu
- 4) Způsob oslovení „mimobýstřanských“ potenciálních členů pracovní skupiny
- 5) Vymezení kompetencí na analytických částech plánu, metodika a způsoby zjišťování
- 6) Logo procesu KP Bystřany, publicita projektu (web)
- 7) Kroky harmonogramu (termín workshopu, předběžných jednání)

Členové řídicí skupiny:

Jméno	Organizace	Kontakt / Email
Korb Jaroslav	ZŠ Bystřany	Jaroslav.korb@seznam.cz
Baier Martin	OU Bystřany	baier@bystrany.cz
Miroslava Barešová	Domov důchodců Bystřany	dd.bystrany@volny.cz
Jiřina Pertlová	MŠ Bystřany	msbystrany@vony.cz
Kateřina Černá	RRA ÚK	cerna@rra.cz
Miroslav Cingl	RRA ÚK	cingl@rra.cz
Kudrna Libor	RRA ÚK	kudrna@rra.cz
Jan Kučera	RRA ÚK	kucera@rra.cz

Přůběh jednání:

Členové řídicí skupiny v rámci jednání prodiskutovali všechny body programu. Cílem tohoto jednání bylo především stanovení členů řídicí skupiny a ustanovení harmonogramu a struktury práce v následujících měsících.

RRA ÚK, jako odborný konzultant, předložila ke schválení:

1. **Logo komunitního plánu Bystřany** – Členové ŘS se usnesli na tom, že logo bude na základě připomínek graficky dopracováno a to tak, aby znázorněná ruka měla dokresleny všechny prsty po celé jejich délce.
2. **Harmonogram realizace projektu s dílčími termíny plnění** – Členové ŘS neměli žádné námítky vůči předloženému harmonogramu. Další termín schůzky ŘS se stanovil na **16.5. od 9:00** v prostorách OU Bystřany. Termíny workshopu a jednotlivých setkání pracovních skupin budou průběžně upřesňovány a to dle možnosti poskytovatelů sociálních služeb.
3. **Dotazník komunitního plánování pro občany** – Na základě připomínek byly některé otázky v předloženém dotazníku posunuty na vyšší pořadová místa. Dotazník bude doplněn o patřičná loga tak, aby splňoval podmínky publicity projektu.
4. **Návrh komunikační strategie** – Návrh obsahuje možnosti publicity projektu tak, aby byly využívány všechny dostupné prostředky. Během diskuze vyplynulo, že obdobnou verzi komunikační strategie zpracovali zástupci OU Bystřany v rámci svých interních odborných porad. Předložený návrh RRA ÚK byl akceptován a

představitelé OU se pokusí využít všech navržených prostředků. V rámci dostatečné publicity projektu, budou vytvořené speciální webové stránky zabírající se pouze tematikou komunitního plánu, jeho realizace, postupných kroků včetně uveřejnění dotazníků.

5. **Analýza poskytovatelů sociálních služeb** – Zástupci RRA ÚK předložili k odborné diskuzi přehled poskytovatelů sociálních služeb z Bystřan i z blízkého okolí. Úkolem řídicí skupiny je vyselektovat z tohoto seznamu instituce, které mají přímou vazbu na obec Bystřany a zatím neformální způsobem je informovat o realizaci komunitního plánu. Oficiální oslovení vybraných poskytovatelů služeb bude provedeno RRA ÚK a to na základě předložení vyselektovaného seznamu všemi členy ŘS.
6. **Tisková zpráva** – Předmětem jednání byla obsahová náplň této tiskové zprávy. Na základě jednání ŘS bylo navrženo vytisknutí speciálního čísla Bystřanského zrcadla. Obsahem tohoto měsíčníku by byl zejména úvodní článek pojednávající o významu a průběhu komunitního plánu v Bystřanech a rozhovor s p. starostou. Součástí tohoto vydání bude navržený dotazník pro občany. Prostřednictvím roznáškové služby (zajišťuje OU Bystřany) bude tento měsíčník roznesen do všech schránek v obci Bystřany, dále pak bude několik výtisků k dispozici na OU a prostřednictvím ZŠ budou rodiče informováni o realizovaném dotazníkovém setření. Místem sběru dotazníků bude OU Bystřany.

Jménem pana Baiera bylo RRA ÚK sděleno několik základních vizí, které by měl komunitní plán obci přinést. Jako velmi přínosné považují členové ŘS zejména:

1. zmapování sociálních služeb v obci,
2. zpracování socio-demografické struktury obyvatelstva,
3. předložení prognóz budoucího vývoje obce,
4. zjištění potřeb občanů v obci,
5. stanovení priorit v rámci zlepšení sociálních služeb obce,
6. možnosti realizace priorit pomocí dotačních titulů.

Během jednání bylo stanoveno, že pracovní skupiny budou dle potřeb tematicky rozděleny. Téma určující rozdělení skupiny budou prodiskutována v příštím sezení ŘS, na které mohou být jednotliví poskytovatelé služeb pozváni jako hosté ŘS.

Výsledkem jednání jsou tyto úkoly:

7. RRA ÚK zpracuje zápis z jednání, rozešle jej všem členům řídicí skupiny s přílohou všech předložených materiálů ŘS
8. Členové řídicí skupiny zkontrolují seznam poskytovatelů služeb a vyselektují poskytovatele služeb s přímou vazbou na obyvatele Bystřan. Vyselektovaný seznam zašlou RRA ÚK do 30. 4. 2007
9. RRA ÚK připraví pozvánky na řídicí skupinu doporučeným poskytovatelům služeb. Tito poskytovatelé budou přizváni jako hosté řídicí skupiny.
10. OU Bystřany vytvoří nástěnkou komunitního plánování. Její umístění bude v budově OU Bystřany.
11. OU Bystřany vytvoří odborné webové stránky na téma komunitního plánu, kde budou uveřejněny postupné kroky realizace, dotazník a možnosti vyjádření občanů Bystřan
12. Členové skupiny opětovně zkontrolují dotazník pro občany.
13. OU Bystřany zajistí vydání distribuci speciálního čísla Bystřanského zrcadla.
14. RRA ÚK připraví podkladový materiál pro p. starostu. Materiál bude předložen do 5.5.2007
15. RRA ÚK dopracuje navržené logo komunitního plánu a rozešle jej v příštím formátu členům ŘS.



Obec Bystřany

Dotazník komunitního plánování

1. Jaké jsou podle vás dnešní největší sociální problémy Bystřan?

Zaškrtněte prosím odpovídající možnost, případně doplňte.

Nezaměstnanost		Kriminalita	
Nevyplněný volný čas mládeže		Alkohol a/nebo drogy	
Špatná péče o postižené		Špatná péče o seniory	
Rasismus		Bezdomovci	
Rodinné násilí		Malá snaha obce řešit problémy	
Občané neřeší vlastní problémy		Málo možností trávení volného času	

Jiná možnost:

.....

.....

2. Jaké sociální služby podle vás v Bystřanech chybí?

Zaškrtněte prosím odpovídající možnost, případně doplňte.

Bydlení pro postižené		Poradny	
Asistence postiženým nebo seniorům		Azylové domy	
Krizová pomoc		Programy pro uživatele drog	
Podporované zaměstnání		Programy pro děti a mládež	

Jiná možnost:

.....

.....

3. Jaké sociální služby využíváte v jiných městech či obcích?

Prosím doplňte. Pokud vám daná služba nevyhovuje, doplňte pod tabulku důvod.

služba	obec	vyhovuje	
		ano	ne

Proč nevyhovuje:

.....

.....

.....

4. Pokud byste rádi nějakou sociální službu využívali, ale neděláte to, kde je problém?

Prosím zaškrtněte odpovídající možnost z tabulky, případně doplňte jinou možnost.

Nevím, zda daná služba existuje.	
Nevěřím, že mi služba pomůže.	
Nevím, na koho se obrátit.	
Bojím se, že si službu nebudu moci finančně dovolit.	
Vhodná služba neexistuje.	
Nechci si nechat zasahovat do soukromí.	

Nerad jednám s úředníky.	
Stydím se o službu požádat.	

Jiná možnost:

.....

5. Znáte a využíváte uvedené sociální služby v Bystřanech?

Označte prosím křížkem příslušné pole. Pokud službu využíváte, uveďte, kolikrát v měsíci.

	neznám	znám	využívám
Domov důchodců			
Mateřská škola – kroužky			
Základní škola – kroužky			
Arkadie – chráněné dílny			
Lékařská ordinace (MUDr. Janura)			
Radnice (příspěvky, poradenství)			

6. Vyhovuje vám kvalita služeb, které využíváte?

Hodnotí se školními známkami: 1 nejlepší, 5 nejhorší. Označte prosím křížkem příslušné pole.

	1	2	3	4	5	nevím
Domov důchodců						
Mateřská škola – kroužky						
Základní škola – kroužky						
Arkadie – chráněné dílny						
Lékařská ordinace (MUDr. Janura)						
Radnice (příspěvky, poradenství)						

7. Jaké jsou podle vás nedostatky výše uvedených sociálních služeb?

Prosím doplňte.

služba	nedostatek

8. Jaké zázemí pro trávení volného času podle vás v Bystřanech chybí?

Prosím doplňte.

.....

.....

.....

.....

9. Co by podle vás přispělo k lepšímu životu v Bystřanech?

Prosím doplňte.

.....

.....

.....

.....

10. Vaše pohlaví.

Prosím zaškrtněte.

žena	☐
muž	☐

11. V jaké části Bystřan bydlíte?

Prosím zaškrtněte.

Bystřany	☐
Světlce	☐
Nové Dvory	☐
Úpořiny	☐
Nechvalice	☐
Liška	☐

12. Jak byste popsal/a svou rodinnou situaci?

Prosím zaškrtněte.

Žák nebo student	☐
Dospělý s dětmi školního věku	☐
Dospělý se staršími dětmi	☐
Dospělý pečující o seniora	☐
Dospělý nepečující o nikoho	☐
Senior	☐
Jiné	☐

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku. Dotazník prosím odevzdejte na OÚ Bystřany nebo vhodte do poštovní schránky na budově OÚ.

Zlatý erb 2007



Bystřany vyhrály 1. místo

Obec Bystřany dostala ocenění od hejtmana Jiřího Šulce za ztvárnění internetových stránek obce. Stalo se tak v rámci soutěže Zlatý Erb.

Správci přihlášených internetových stránek se utkali ve třech kategoriích, o nejlepší webové stránky měst, nejlepší webové stránky obcí a o nejlepší elektronickou službu.

Bystřany postoupily do celostátního kola, vyhlášeného 2. března. Jeho vyhodnocení proběhne v dubnu v Hradci Králové.

Letošního krajského kola, vyhlášeného v Ústeckém kraji počtvrté, se zúčastnilo 10 měst a 14 obcí.

Do letošního ročníku se z teplického regionu přihlásili celkem tři zástupci. Kromě Bystřan to byly Mikulov a Lahošť.

Na dotaz, proč se například do soutěže nepřihlásilo největší město okresu - Teplice, včera odpověděl tajemník Marek Fudjak, že lázeňské město v současné době připravuje novou webovou prezentaci.

"Stránky procházejí kompletní rekonstrukcí, aby odpovídaly současným požadavkům. Změní se také struktura. Zatím jsou plně funkční původní stránky. Až budou připraveny nově, dojde k překlopení odkazů na ně," říká Fudjak.

Petr Málek, deník Směr ze dne 21.03.2007



Foto: J. Vinický přebírá ocenění od J. Šulce.

Poděkování za kvalitní péči pracovníků Domova důchodců v Bystřanech



V Bystřanech hráli fotbal falešní černoši

Teplický deník - 12.3.2007

Bystřany - Pokus o zopakování historického utkání z roku 1947 bystřanským vyšel. Až na počasí, které před šedesáti lety bylo typicky zimní, s mohutnou sněhovou pokrývkou. V té době došlo k urputnému boji mezi dámskou jedenáctkou a černošským mužstvem.

V sobotu odpoledne svítilo sluníčko, ale stejně jako tenkrát, i letos byli černoši a dámy v kopačkách falešní. Jen proti tehdejšímu pětistům divákům asistovala sobotnímu "srandu" fotbálku z ochozů zhruba stovka, vesměs rodinných příslušníků. I přesto to byla událost, o které se v Bystřanech bude ještě dlouho mluvit. Snad také proto, že se pořadatelům podařilo přimět k návratu do Bystřan pět přímých účastníků památného utkání. A ti se spolu setkali poprvé po 55 letech.

"Helejte, nám bylo tehdy okolo těch dvaceti roků. Ani nevím, kdo z nás s tou myšlenkou přišel, protože bylo sněhu vagón a my jsme přijeli vlakem z Prosetic, jenom v trenkách a načernění korkem," vzpomínal

devětasedmdesátiletý Stanislav Eh-nert. Také letos se mužstvo fotbalistů z černého kontinentu dopravilo do Bystřan po kolejkách. Tentokrát ale ze Rtyně nad Bilinou, protože bystřanští své vlastní fotbalové mužstvo nemají. "Vůbec jsem se k tomu nemusel přemlouvat," smál se místostarosta Antonín Kamenský v roli fešné kapitánky ženské jedenáctky.



Fotbalové družstvo černochů

PODĚKOVÁNÍ OBCE BYSTŘANY:

Aby se mohla tato akce uskutečnit je potřeba poděkovat všem sponzorům, kteří pomohli tuto akci finančně zabezpečit. Děkujeme sponzorům:

Firma: Jacer, Agrobazar Majer, Figedi-Stofi, Elzam-Šťastný, Intep, Kavos-Výborný, Inema-Štěpánek, Pikes-Kříž, Sečas-Koča, Stavotherm-Schindler, Autodoprava Sedláček, Pohřební ústav Marie-Vrculová, hospoda „Na Růžku“-Ševčík, Pecud, Řeznictví Belan, Líbal Jaroslav a v neposlední řadě Obec Bystřany.

Děk patří všem organizátorům, výboru sociálnímu, mládeže, kultury a sportu při OÚ, a především panu Zeithamlovi za poskytnutí historických dokumentů k této akci.

Antonín Kamenský
místostarosta



Fotbalové družstvo žen

Vážení,

sluší se poděkovat pracovníkům OÚ v Bystřanech a hlavně panu starostovi Vlnickému a místostarostovi Kamenskému, že umožnili mému manželovi zúčastnit se kulturní akce k 60. výročí fotbalu v obci Bystřany a předání Pamětní listiny. Setkání, které zprostředkoval a zajistil pan Kamenský, bylo pro účastníky z roku 1947 velmi krásným zážitkem. Patřila k tomu i vzpomínka na ostatní spoluhráče, kteří již nejsou mezi námi. Pro mého manžela, který je na invalidním vozíku a již tři roky nebyl v obci, byly velkým překvapením veškeré změny a nové stavby, které se zde budují. Děkuje všem a říká: "Jen tak dál chlápci", jak ve výstavbě obce, tak i v akcích a fotbalu. Za vše velký dík.

Zdenka a Miloš Kozelkovi

Policie v akci při provádění dopravní kontroly v naší obci



...snad by prospěly častější kontroly, hlavně na těžké nákladní automobily, které porušují neustále zákaz vjezdu a obtěžují nás hlukem a vibracemi.

Doufáme, že si na nás policie vzpomene častěji...rádi ji u nás opět uvidíme. Dokonce bychom jim zřídili místní služebnu v budově obecního úřadu.

Tak se budeme těšit z první vlaštovky...

Něco málo z chytré knížky...

Obecné zásady líčení

Make-upy

Je to emulze, která obsahuje pigmenty, zvláčňující složky, vyživující složky, vitamíny, UV filtry, vodu, olej, liposomy atd. Pod make-up používáme vždy podkladový krém (stačí ten, co používáte každý den). Podle krycí schopnosti můžeme make-upy rozdělit na:

1. Transparentní - tento make-up má jen mírnou krycí schopnost (ještě menší má tónovací krém). Používá se především pro barevné sjednocení pleti. V žádném případě nezakrývá nerovnosti. Doporučuje se mladým dívkám či ženám s normální neproblematickou pletí.



2. Fluidní (tekutý) - tento make-up je nejrozšířenější a nejoblíbenější. Dobře se s ním pracuje, dobře se nanáší a roztírá. Má větší krycí schopnost než make-up transparentní. Barevně sjednocuje pleť. Je vhodný pro suchou pleť a pleť normální bez barevných defektů. Má tu vynikající vlastnost, že chrání pleť před vysycháním. Dobře se přizpůsobuje povrchu pokožky. Nanášíme ho v několika bodech na čelo, tváře, nos a bradu a lehce, konečky prstů rozetřeme. Tento make-up dobře lpi na pleť a dovoluje pudrování. Používáme vždy jen malé množství a postupně dle potřeby přidáváme!



3. Krémový - vyrábí se v tubách, musí se pod něj použít podkladový krém. Tento make-up má vyšší krycí schopnost. Je možno s ním zakrýt drobné nedostatky pleti, rozšířené žilky na tvářích a nose, pihy, pigmentové skvrny. Nikdy nepoužíváme na pleť, která má hodně vad (pupínky, jizvičky) a také ne na pihovitou pleť, vypadá pak šedivě a nemocně.



4. Tyčinky - jistě jste se už setkaly s make-upem ve rtěnce. Často tam bývají i dvě barvy. Jedna zelená - ta má hojící účinky, a jedna hnědá - v barvě naší pleti.

5. 2 v 1 - je to make-up s pudrem v jednom. Prodává se v dózách s houbičkou. Před nanášením je vhodné houbičku namočit. Tento make-up má velice silnou krycí schopnost. Dvojí účinek v sobě kombinuje vlastnosti krému, který vytvoří hladný a rovnoměrný povrch s pudrem. i pod něj používáme podkladový krém.



6. Korektory - zakrývají drobné nedostatky pleti i kruhy pod očima. Prodávají se ve rtěnkách, dózách, tubách, maskarách či sprejích. Používáme je pod make-up, ale někdy je lepší použití na make-up ještě před použitím pudru. Prodávají se v barvách zelených (zelená barva neutralizuje červenou a proto je dobré použít na červené žilky), v bílých na kruhy pod očima a ve světlých odstínech. Tuhé jsou lepší na pupínky apod., tekuté pro

pro kruhy pod očima, vypadají nenápadněji.



Pudry

Používají se po nanesení make-upu. Make-up fixují a odnímají mastný vzhled pleti. Mohou se používat i k modelaci obličeje. Pudry obsahují 80 - 90% talku (mastku), 10 % titanové nebo zinkové běloby, síran vápenatý (křída), kaolin (bílá hlína), perleť, vyživovací složky, UV filtry, barevné pigmenty, aminokyseliny, karoten, magnezitový prášek, hedvábí atd.

Můžeme je rozdělit na:

1. sypké - fixační. Ty se používají při důkladném nalíčení, pro překrytí velkých defektů na pokožce, ale i pro denní líčení. Pudrem docílíme jemného a průhledného nádechu pleti. Barvu pudru určuje barva make-upu. Transparentním nic nezkažíte.



2. slisované (kompaktní) - Tyto pudry jsou určeny k přepudrování během dne. Proto se vyrábí ve vhodných obalech do kabelky. Ty kvalitní musí mít dobrou správnost, abychom do nich nemusely "rýpat" nehtem.



3. pudr v kuličkách (kuličky bývají různých odstínů a docílíte tak zdravého, zářivého vzhledu.



Rouge na tváře (tvářenka, nebo zdravíčka)

Můžeme rozdělit na:

1. suché

a/ sypké - základem je pudr, který obsahuje větší množství pigmentů. Obsahují i perlet, která dodává lesk a mladistvý vzhled

b/ kompaktní (slisované) - opět nejběžnější pro denní použití "do kabelky"

1. mastné

Mastná růže se používá před napudrováním a je méně oblíbená než suchá. Nikdy ji nepoužíváme na pudr. Je vhodná spíše pro sportovní naličení.

1. bronzové tónovací perly (podobné jako pudr v kuličkách)

Když se přetřou štětcem, různé odstíny kuliček se smísí a výsledná směs pak dodá obličej přirozenou zář.



Stíny

Rozděluje na :

1. suché - základem je talek, pigmenty, běloba, křída, kaolin, perlet atd.

Dělíme je na:

a) sypké (práškové)



b) kompaktní (slisované) - často se do těchto stínů přidává takzvaná zapouzdřená hydratační složka, která stínům dodá krémovitější charakter. Na líčení vydrží až 8 hodin. Tyto stíny bývají někdy odolné i proti vodě.



1. Mastné - základem je olej, voda, pigmenty, parafin, perlet, UV filtry, včelí vosk, jojobový avokádový a ricinový olej

Konturovací tužky

Vyrábí se ve všech různých barvách. Používají se na dokreslení obočí, na oční linky a na kontury rtů.



Řasenky

Hlavním cílem řasenky je naličit řasy tak, aby byly dlouhé, hladké, lesklé, zatočené a neslepené.

Obsah řasenky je emulze, kterou tvoří voda, ricinový olej, barevné pigmenty, keratin, vitaminy, UV filtry, hedvábí, panthenol, hedvábné proteiny, kvasinkové výtažky.

Dělíme je na:

1/ Klasické (krémové) - jsou to nejoblíbenější řasenky, jsou vodou rozpustné. Vyrábějí se k nim speciální štětečky se zahušťujícím a prodlužujícím efektem. Na kartáčku velice záleží. Nejúčinnější je kartáček s dvají délkou vlasu. Pomocí něho jsou řasy separovány, neslepí se a důkladně se naličí od kořínků ke konečkům. Získávají tak opticky na objemu.

2/ Výživné - je to ošetřující bezbarvá řasenka, která obsahuje speciální výživné látky pro řasy (biotin, kolagen, keratin, vitaminy A, C, E, panthenol) Aplikuje se na noc nebo ráno pod barevnou řasenku.

3/ Voděodolné - pokud máte citlivé oči musíte si vybírat velmi šetrnou a lehkou řasenku, která je určená pro citlivé oči a pro ženy, které nosí kontaktní čočky. Většinou jsou to řasenky hypoalergenní a ophthalmologicky testované.



Rtěnky

Do této kategorie řadíme:

1/ Klasické rtěnky



2/ Tzv. neslibatelné rtěnky (velmi dlouho vydrží, ale pozor - vysušují)



3/ Konturovací tužky



4/ Lesky na rty



Rtěnky obsahují včelí vosk, jojobový, avokádový a ricinový olej, parafin, vitaminy, UV filtry, 5 - 10 procent pigmentů, perleť, liposomy, hydratační složky, výtažky z Aloe Vera, kolagen, elastin, kyselinu hyaluronovou. Neslibatelné rtěnky obsahují méně olejové fáze a více pigmentů (minimálně 10 procent) - rty vysušují. Nejoblíbenější jsou regenerační a hydratační rtěnky, které mají hedvábnou konzistenci. Speciální směs zvlhčovačů

zanechává rty jemné a hebké, snižuje výskyt

jemných vrásek na rtech, mnoho těchto rtěnek (těch dražších) obsahuje mikropigmenty s barvou, která se uvolňuje během mimických pohybů rtů, takže na líčení zůstává intenzivní dlouhou dobu.

Vytváří dojem orosené a měkké pokožky

Krásné a zářivé oči pro každou ženu

Zářivý pohled hovoří za vás. Znáte to, nateklá víčka, unavený pohled, kruhy pod očima. Celý den se díváte do monitoru počítače, pokoušíte se číst bez brýlí, večer chodíte pozdě spát. Stává se například, že trpíte i nespavostí. Jednoduše řečeno, vaše oči jsou příliš namáhané a dopřete jim málo odpočinku.



Tak ale vyzrát na tyto

nepříjemnosti? Stačí mít v zásobě několik triků a vaše oči budou zase zářit. Ovšem nezapomínejte na fakt, že dokonalý spánek a odpočinek je také nutné dodržovat. Bez něho by vám nakonec i triky pro krásu stačit nemusely.

Ranní osvěžení

Chcete-li účinně zlikvidovat ranní opuchnutí víček, nezapomeňte si ještě večer dát do ledničky oční krém. Po probuzení ho pak naneste více než obvykle, nechte působit dvě minuty a zbytek vmasírujte. Chlad spolu s masáží oživí a navíc povzbudí prokrvení i lymfatický oběh.



Lžičkou proti únavě

Na unavené oči velmi dobře platí jemná masáž dvěma lžícemi, které předtím na patnáct minut vložíte do ledničky. Pak je jejich vypouklými stranami pět minut lehce přejíždíte po víčkách, nejdříve shora dolů a pak zprava doleva. Pokud vás trápí opakované ranní otoky víček, vyplatí se vám pořídit si v lékárně nebo drogerii masku naplněnou očním gelem. Na noc ji dáte do ledničky a ráno si chladivý obklad položíte na zavřeně oči.

Co s kruhy pod očima?



Na víčka naneste v silnější vrstvě netučný oční gel a pak jej přikryjte na kousky nastříhanou průhlednou kuchyňskou fólií. Nejméně pět minut nechte působit, fólii sejměte a zbytky gelu jemně vysušte ručníkem. Oční partie pak budou působit svěže a odpočatě. Pokud ani tenthle trik nezabere, kruhy pod očima můžete zakamuflovat světlým krycím krémem, který bříškem prstu lehce vklepnete do pokožky.

Nepříjemně opuchlých a napnutých víček vás zbaví vyvařeně sáčky černého čaje, které vložené (nikoli horké!) přiložíte na oči. Podobně osvěžujícím způsobem působí i masky naplněné bylinkami. Na zarudlá víčka zase pomáhají obklady namočené v teplém mléce. (Plus)

Jak si vytrhat obočí



...nikdy nevytrhávej horní linii obočí, když ti zde chloupky lezou na nervy, zesvětli je, před tím, než začneš obočí upravovat, vyzkoušej si, jak ti bude po úpravě slušet, a to tak, že světlou konturkou zamaluj ty části, které chceš vytrhat.



...chloupky vytrhávej vždy po jednom a začni přitom od nosu, vytrhávej je vždy ve směru jejich růstu - to bolí nejméně.



....nespěchej, pár chloupků víc nebo míň může výsledek totálně změnit, když očistiš vytrhaná místa pleťovou vodou, zamezíš

Přirozené Oči

Naučte se zvýrazňovat vaše oči!

Tato velmi základní lekce vám ukáže, jak vytvořit přirozený a každodenní vzhled. Ve stručnosti se dozvíte jak na to, aby vaše oči zářili právě tak, jak chcete...



PŘIROZENÉ OČI - KROK 1

ZÁKLAD JE DŮLEŽITÝ

Před nanesením očního make-upu vytvořte základní podklad. Na překrytí tmavých kruhů, drobných vrásek a kompletní sjednocení pleti použijte Korektor pod oči a na víčka Podkladový krém. Spolu s Sypkým pudrem vytvoříte matný a jemný podklad.

NANÁŠENÍ

>> Na překrytí tmavých kruhů pod očima naneste Korektor pod oči jemným poklepáváním prstů. Na nanášení Podkladového krému na víčka použijte Houbičku. Pokud jsou vaše víčka jemná a citlivá, použijte Korektor místo Podkladového krému.

>> Pomocí Labuťanky naneste na víčka Sypký pudr. Nepřežehťte to! Vynechejte oblast pod očima pokud tam máte vrásky.



PŘIROZENÉ OČI - KROK 2

ZVÝRAZNĚNÍ OČÍ

Použití tužky na oči zvýrazní oči a dodá jim jemnější vzhled. Pro ještě jemnější vzhled můžete tuto linku rozmazat.

NANÁŠENÍ

Tužkou na oči nakreslete jemnou linku nad horní řasy. Začněte u vnitřního koutka oka jemnější linkou a postupně pokračujte rozšiřováním až k vnějšímu koutku.

RYCHLÉ TIPY

Linku nakreslete i na spodní víčko, ale není to nutné. Když ji nakreslíte, vždy ji jemně rozmazte.



PŘIROZENÉ OČI - KROK 3

ZDŮRAZNĚNÍ ŘAS

Řasenka zvýrazňuje oči a tvoří poslední "tečku" očního make-upu. Řasenku si vybírejte dle potřeb; Řasenka pro maximální objem řas dodá větší drama, Tvarující řasenka dodá okázalý vzhled a Voděodolná prodlužující řasenka zůstane na místě i když přší.

NANÁŠENÍ

Rovnoměrně naneste na horní a dolní řasy.

RYCHLÉ TIPY

>> Pokud preferujete přirozený vzhled nebo máte tmavé řasy, použijte Průzračnou regenerační řasenku. Zvýrazňuje a chrání řasy bez barvení.

>> Použijte kleštičky na řasy pro jejich natočení. Někdo je používá před a někdo po nanesení řasenky. Vyzkoušejte oba způsoby a vyberte si který vám nejvíc vyhovuje!

Jak líčit rty?

Pokožka rtů je velmi citlivá a jemná a proto si zaslouží důkladnou péči.

Dokonce na ni působí i skladba toho, co jíme. Pokud se vám na rtech objevují nějaké neduhy, věnujte pozornost své stravě. Snažte si jístlem dodat B vitamín.

Dnes a denně

Až si ráno vyčistíte zuby, přejed'te si kartáčkem po rtech. Tím je lehce promasírujete a pak naneste ošetřující krém. Můžete použít třeba kakaové máslo, různé hojivé tyčinky na přírodní bázi nebo jelení lůj s placentou.

Přes den byste měla používat buď rtěnku nebo mít stále u sebe hojivou tyčinku. V letních měsících je dobré, když přípravky obsahují UV filtr.

Každý večer si rty pečlivě odličte a vetřete do nich opět ošetřující krém.

Jak a čím rty léčit

Jestliže si často olizujete rty, odvykněte si! Věčným olizováním si rty totiž vysušujete. Pak jsou drsné a bolavé. Pokud vám popraskaly, přiložte na ně navlhčený vatový tampón, osušte a ošetřete krémem na podrážděnou pokožku.

Na suchých rtech se vytvářejí nepěkné šupinky. Ty odstraníme tak, že nanese me pomádu a necháme ji alespoň deset minut vsáknout. Potom rty jemně promasírujeme vlhkým ručníkem nebo žínkou a šupinky tak zmizí.

Velmi účinná je tvarohová maska: smíchejte jednu lžici tvarohu s trochou citrónové šťávy, dejte na gázu a přiložte na rty. Nechte ji asi 10 minut působit a pak jen setřete.

Nebo si udělejte medovou kůru: med naneste na rty v

dost silné vrstvě a po deseti minutách ho odstraňte.

Je jedno jestli ho slížete nebo otřete.

Vyberte si svoji rtěnku

Dnešní parfumerie nabízejí takovou barevnou škálu, že si každá žena jistě ten svůj odstín najde. Ale nejde jen o barvu, ale i o složení. Výrobci si dávají opravdu záležet, takže rtěnky už neslouží jen jako barevná krása, ale mají i léčivé a hojivé účinky. Například se do rtěnek přidává rostlinný vosk, který zaručuje lesk, liposomy zase naše rty zvlhčují a zvláčňují, ochranné faktory působí proti nadměrnému vysoušení, a to hlavně při slunění.

Krémové rtěnky mají dobrý krycí a ošetřující efekt, hlavně díky vysokému obsahu olejů z jojoby, avokáda nebo kakaového másla.

Velmi dobré krycí schopnosti prokázaly tzv.

neslibatelné rtěnky. Ty vytvoří na vašich rtech takový film, který se jich drží mnohem déle, nežli obyčejná rtěnka.

Transparentní rtěnky dodají rtům jen lehký barevný nádech, ale za to mají výborný ošetřující účinek. Rty vypadají přirozeně a jsou hodně lesklé. Tyto rtěnky chrání rty proti vysychání a následnému popraskání.

Správné líčení

Rtěnku nanášejte vždy na ošetřené rty.

Pak vetřete do rtů krycí krém, který by měl zvlášt' v létě obsahovat UV filtr. Krém je dobré nanášet kosmetickou houbičkou.

Vezměte štětec a pudr, který běžně používáte a rty lehce přepudrujte. Vaše rtěnka tak bude na rtech déle držet.

Opřete si o pevnou podložku loket a konturování tužkou rty obkreslete. Aby se vám tužka lépe používala, zahřejte ji chvíli v dlaních. Začněte malovat ve středu horního rtu a nejdříve vykreslete oba obloučky. Pak přejděte na dolní ret a obtáhněte

jej jednou čarou. Nakonec dokreslete koutky.

Růž byste měla zásadně nanášet štětečkem. Naberte trochu barvy a vyplňte jí obkreslené rty. Nanášejte ji velmi pozorně a důkladně. Pak pootevřete ústa a domalujte koutky.

Přebytečnou barvu odsajte papírovým ubrouskem tak, že jej vložíte mezi rty a ústa zavřete. Rtěnka má pak matový vzhled a déle na rtech vydrží.

Na závěr Dnes už není pravidlem, že by barva rtěnký měla ladit s barvou vašich nehtů. Neměla by být extrémně odlišná, ale ani to nijak dojem nekaží.

Některé ženy mají nad horním rtem chloupky, které zjevně kazí dojem pečlivě naličených rtů.

Můžete je šetrně odstranit pinzetou. Vytrhávejte vždy po směru jejich růstu. Pokožku před touto depilací a po ni ošetřime dezinfekčním přípravkem.

Jestliže je ochlupení rozsáhlejší, nechte jeho odstranění raději na odbornících a zajděte třeba do kosmetického salónu. Nikdy se chloupků nezbavujte žiletkou, holicím ani depilačním strojkem!

Make-up aneb jak na něj

Líčení se dnes stává pro ženy každodenní záležitostí.

Zkrášlují se nejen pro společenské příležitosti, ale především se příjemný a upravený vzhled vyžaduje také v práci. Další důvod, proč se líčit, je zcela osobní. Ženy se chtějí líbit nejen svým partnerům, ale také samy sobě.

Z ČEHO SI MŮŽEME VYBRAT

- Transparentní tekuté make-upy jsou velmi lehké, mají tónovací schopnost (nezakryjí ale zvýšenou pigmentaci, červené žilky, pupínky).

Jsou vhodné k vyrovnání i k oživení tónu pleti a pro normální až suchý typ pleti.

- **Kompaktní** ve formě pudru jsou vhodné pro smíšenou až mastnou pleť, umí dobře absorbovat přebytečnou mastnotu a slouží i k upravení obličeje během dne.
- **Tekuté pro mastnou pleť** doporučují se pro zcela mastnou pleť (rozhodně ne pro normální typ pleti). Po nanesení na obličej se mění v pudrový. Po jejich použití není třeba se ještě pudrovat a po velmi dlouhou dobu udrží vzhled pleti matný.
- **Hydratační** mají krémovou konzistenci. Obsahují velké množství pésticích a hydratačních přísad a jsou vhodné pro velmi suchou a citlivou pleť. Jejich krycí schopnost je střední až výrazná a závisí na nanesené vrstvičce.

Před nanesením make-upu je ale velmi důležité správně ošetřit pleť. Jen na pěstěné pokožce totiž vynikne a zbytečně nezdivázní její vady a nedostatky. Základní kroky při ošetření jsou: čištění, tonizace, hydratace. Nejprve pokožku vyčistíme čistícím mlékem nebo gelem vhodným pro konkrétní typ pleti.

Následuje tonizace pleťovou vodou, která ji dočistí, osvěží a zároveň připraví pro nanesení denního krému. Pak použijeme denní hydratační krém. Musí být lehký, dobře vstřebatelný a hlavně nemastný. Make-up na mastném krému nevydrží a tzv. flekatí.

Ženy tyto důležité kroky pro ošetření pokožky obvykle dodrží pouze večer při odličování. Ráno mají pocit čistého obličeje a nanesou na něj jen denní krém a make-up. Během noci však pleť vylučuje maz a pot. Ráno je proto nutné zbavit obličej přebytečného

mazu, tonizovat ho a použít denní krém. Kosmetika musí být vhodná pro náš typ pleti.

Podkladový make-up

Make-up plní především funkci ochrannou. Chrání pleť proti slunečnímu záření (omezuje vznik pigmentových skvrn), zamezuje úniku vody z pleti (zpomaluje vznik vrásek), vstřebává přebytečnou mastnotu (nedochází k ucpávání pórů), chrání pleť před volnými radikály (nečistoty z ovzduší) a také před povětrnostními vlivy.

Na trhu je mnoho kosmetických značek a druhů podkladových make-upů. Dřív než si žena nějaký zvolí, měla by velmi dobře znát svůj typ pleti a zároveň si uvědomit, jakého efektu chce dosáhnout. Pokud od podkladového make-upu vyžaduje nejen snadné nanášení a dokonalou korekci pleti, ale především dlouhotrvající účinek a odolnost proti otěru atd., pak tyto požadavky splní pouze velmi kvalitní výrobek. Orientovat se na trhu však nebývá lehké vzhledem k množství kosmetických značek.

Při nákupu make-upu je třeba vzít v úvahu také snadnou roztíratelnost a schopnost přizpůsobit se pleti. Nesmí mít výraznou parfemaci, která způsobuje její podráždění.

Dalším důležitým kritériem při jeho volbě je barva. Barvu zkusíme přímo na pleti, a to na hraně čelisti. Zkuste ho na zápěstí nemá cenu. Pro porovnání se doporučuje použít 2 až 3 odstíny. Ten, který je na pleti nejméně patrný, je správný. Vyhýbáme se tmavším odstínům, příliš tmavý odstín dělá ženu starší.

Postup při nanášení

Začneme tím, že budeme korigovat všechna tmavá místa na tváři, pigmentové skvrny, červené žilky, pupínky atd. Make-upy dnes mají spíše tónovací

schopnost (ne krycí), proto je třeba před jejich nanesením použít korektor. Pro potlačení tmavých kruhů pod očima a stínů na tváři použijeme vždy nejsvětlejší barvu korektoru bez ohledu na barvu pleti. Pouze světlá barva nám potlačí tmavá místa. Pro zakrytí pigmentových skvrn nebo pupínků si vybíráme barvu korektoru v barvě pleti.

Kvalitní výrobek se vyznačuje dobrou krycí schopností a dostatečnou jemností. Nesmí být parfémován, zanechávat lepivý pocit, nesmí být příliš tuhý a během dne zasychat. V takovém případě dráždí oči a časem zvýrazní drobné vrásky kolem nich. Při jeho nanášení platí pravidlo, že méně je více. Jen zlehka ho naneseme na potřebná místa (pod oči, na pupínky atd.) a prsty lehce rozetřeme.

Poté nanášíme make-up. Tekutý můžeme nanést na pleť houbičkou nebo přímo prsty. Dbáme na dokonalé rozetření až k vlasům, do stran k uším a lehce přes hranu čelisti. Nikdy ho nenášíme na krk a dekolte.

Na pudrové make-upy použijeme kabuťku nebo pudrový štětec. Neroztíráme ho, spíše lehce vklepáváme. Začneme na čele a postupujeme k vlasovým kořínkům a uším.

Posledním krokem pro vytvoření podkladového líčení je pudr. Současná móda nevyžaduje dokonalé matnou tvář. Dokonce jemně zářivá pleť působí svěžím, mladistvým dojmem. Pudr se doporučuje používat v případě, kdy žena nemá ráda lesklý vzhled, nebo v případě, kdy potřebuje vytvořit dlouhodobý efekt líčení. Pudr make-up velmi dobře fixuje a jeho barvu volíme velmi blízkou barvě make-upu. Po napudrování použijeme speciální kartáček k vyčesání jeho zbytků z vlasů a obočí.