

# EVENTUS

# PRO COLLEGIS



DESKOVÉ HRY  
HRADEC NENÍ NUDA  
TERAPIE UMĚNÍM  
LARP  
VOLNÝ ČAS PEDAGOGŮ

# 28



# Volný čas v čase přítomnosti

PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

Co toto slovní spojení znamená? Jak jej vnímáme v reálně žitém světě? A co je čas? A existuje vůbec? Náš současník, myslitel a také učitel Karel Kostka Cubecca ve své knize „Kdo jsme?“ uvádí, že vesmír čas nezná. Ale my v čase žijeme a neumíme si představit, že bychom žili mimo něho.

Podobný pohled na čas vyjadřuje Jan Werich v jedné z divadelních forbin: „Čas neexistuje. Už jste někdy viděl čas? Na moři jste viděl čas? V lese jste potkal čas? Nebo někdo zazvonil, a vešel čas? Čas existuje jen v lidské představivosti. Čas si vymysleli lidi, aby věděli odkdy dokdy, a co za to.“

A přece v čase žijeme. Ještě si ho i rozdělujeme na čas pracovní a čas volný – tedy ne pracovní. My lidé vůbec rádi záležitosti, které se nás týkají, různě pojmenováváme a rozdělujeme. Nejlépe rozdělovat na animozity, tedy věci protikladné, proti sobě jdoucí až nepřátelské a vzájemně se nesnášející. A když rozdělíme, tak potom je potřeba bojovat. Animozity, pěkně jedna proti druhé. Žádný soulad, žádné ústupky, žádná tolerance. Ať je svět přehledný! Dobré – špatné, bílé – černé, pěkné – šeredné, užitečné – neužitečné, chytrost – hloupost, dobromyslnost – vychytralost, volnost – spoutanost, pravicovost – levicovost . . . To samé je s rozdělením času na pracovní – ne volný, a na nepracovní, tedy volný. Kdy a jak se to stalo? Odpověď nalézáme v historii. Okřídlené „již staří Řekové. . .“ se hodí i k tomuto vysvětlení. Řekové odlišovali dobu věnovanou zajištění životních potřeb od doby, které říkali scholé – Zdeněk Kratochvíl, český filosof, jej vysvětluje jako koncept volného času, který je věnován intelektuálním a filosofickým aktivitám. Tento pojem je úzce spojen s myšlenkou, že pravé poznání a moudrost mohou být dosaženy pouze v čase, kdy člověk není zatížen každodenními povinnostmi a může se plně věnovat kontemplaci a studiu. Oproti scholé stál pojem ascholia, ten označoval neustálou práci a povinnosti, které brání člověku v dosažení hlubšího poznání a moudrosti. Dá se předpokládat, že scholé si mohli užívat jen dobře zajištění (i když, kdo ví, vezmeme-li za příklad

Sókrata).

A dnes? Zdá se, že jsme universálními bytostmi. Zvládáme obojí. Tedy naplňovat čas i sebe v práci i mimo ni. Chce se parafrázovat Wericha: „Volný čas neexistuje. Už jste u někoho zažili volný čas? Zažíváte volný čas? Volný čas vymysleli obchodníci, aby lidem vnutili aktivity za použití různých pomůcek, přístrojů a nástrojů.“ A tak sportovními aktivitami prodlužujeme ascholii do volného času. Zase „jedeme“ na výkon, zase soutěžíme, soupeříme, konzumujeme, zase nedáváme prostor intelektuálním aktivitám a filosofii.

Z toho může plynout poučení nebo určitá inspirace: nenechat si diktovat (i sebou samým) volný čas, který volným časem není. Vložit se do volného času, dát v něm prostor tomu, co vlastně hledáš, co vnitřně potřebuješ.

Volný čas je vlastně umění. Umět jej využít. Uvolnit se pro sebe, a i s někým druhým tak, abych necítil tíži času.

# OBSAH

DESKOVÉ HRY PRO ZAČÁTEČNÍKY Oživte svůj volný čas	5
HRADEC NENÍ NUDA!	9
TERAPIE UMĚNÍM	13
VĚK JE POUZE ČÍSLO	16
LÁRP: KDYŽ OŽIJE VÁŠ OBLÍBENÝ PŘÍBĚH	18
VOLNÝ ČAS NAŠICH VYUČUJÍCÍCH Zážitky, cestování a sny	24
OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2024	32
AKCE ÚSTAVU SOCIÁLNÍCH STUDÍÍCH V ROCE 2025	33
KONTAKTY	35

# Deskové hry pro začátečníky

Oživte svůj volný čas

Robin Tomík

Když se venku brzy stmívá a chladné večery vybízejí k útulné atmosféře, přichází ideální čas na to, vytáhnout deskové hry a ponořit se do světa zábavy, strategie a spolupráce. Deskové hry už dávno nejsou zábavou pouze pro děti – naopak, dospělí si je často užívají mnohem více. Od napínavých příběhů po logické výzvy a kooperativní mise, každý si najde to své.

V tomto článku vám představíme několik novinek, které vám oživí volný čas a přinesou hodiny a hodiny zábavy.

Připravte si místo na stole, pozvěte přátele či rodinu, a vydejte se s námi na cestu do světa her.

## Senjutsu: Bitva o Japonsko

aneb Strategická elegance samurajského  
boje

„Senjutsu“ vás vtáhne do období feudálního Japonska, kde jako samuraj bojujete tvář v tvář se soupeři v napínavých duelech.

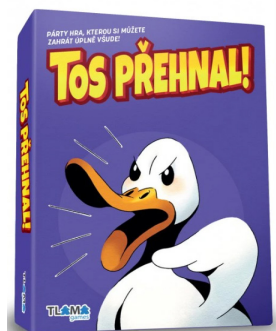
Hra je kombinací taktické karetní hry s plánováním každého svého pohybu na bitevní desce. Každý hráč si vybere svého samuraje s jiným balíčkem karet, způsoby boje, obrany i pohybu.

Senjutsu se od ostatních her liší hlavně svojí atmosférou a důrazem na strategii. Je ideální pro všechny, co milují strategii a taktický boj.



## Tos přehnal!

– Hra, kde humor nemá hranice



„Tos přehnal!“ je party hra, která vás dostane do absurdních situací a zaručí vám hromadu smíchu. Hráči se střídají v plnění nečekaných úkolů a odpovídání na bizarní otázky. Hlavní cílem každého by mělo být se bavit a překvapit ostatní hráče. Čím šílenější a kreativnější odpověď, tím lepší!

Hra je ideální pro partu kamarádů, kteří se už dobře znají a neberou sami sebe příliš vážně. Hra se neustále mění, takže ani po desátém hraní se nebudete nudit.

Pokud hledáte nenáročnou a zábavnou hru na večer s přáteli, tohle je přesně pro vás. Hra vám zaručuje nezapomenutelné momenty.

---

---

## Koruna z popela

aneb temné fantasy plné intrik a odvahy



„Koruna z popela“ je zasazená do pochmurného světa, kde se z popela zničeného království rodí nové mocenské ambice. Hráči se ujmají roli vůdců soupeřících frakcí a jejich cílem je získat vliv, moc, a hlavně ztracenou korunu.

Mimo nádherného grafického zpracování je velkou předností hry její vypravěčská hloubka. Každá vaše akce může změnit směr děje a rozhodnout o osudu celého království. Hra ale také nabízí různé cesty k vítězství, což vám zaručuje znovuhratelnost a odlišný zážitek z každé hry.

Tato hra je nejlepší volbou pro milovníky temného fantasy, napětí a hluboké strategie.

## Na křídlech draků

### – fantastická cesta nad oblaky

Tato hra vás přenese do magického světa, kde usednete na záda majestátního draka a vydáte se na nebezpečné dobrodružství. Vaším úkolem je prozkoumávat tajemné kraje, plnit úkoly, soupeřit s ostatními dračími jezdci a sbírat vzácné artefakty.

„Na křídlech draků“ je kombinací strategické hry s bojovkou. Máte možnost přizpůsobit si svého draka i jeho schopnosti, takže každá další hra bude naprosto jiná.

Ve vybavení hry najdete také barevné dračí figurky a nádherné ilustrované karty, takže tahle hra je i slast pro oči.

Hra je ideální pro všechny milovníky fantasy a filmů „Jak vycvičit draka“.



---

## Cesta do nevědomí

### aneb psychologické dobrodružství plné tajemství

„Cesta do nevědomí“ je originální kooperativní hra, která vás zavede do hlubin lidské mysli. Stávají se z vás průvodci putující po spleťtých stezkách nevědomí a snažíte se odhalit skryté vzpomínky. Dále také čelíte potlačeným emocím a překonáváte psychologické překážky.

Hra klade důraz nejen na spolupráci ale i na strategii a intuici.

Klíčovým prvkem je tu vyprávění – každá herní partie přináší nový příběh. Atmosféru vám dokreslují krásné ilustrace a temná, snová grafika, která evokuje prostředí lidské psychiky.

Hra je skvělou volbou pro ty, kteří hledají hlubší zážitek než klasickou deskovou hru. „Cesta do nevědomí“ totiž nabízí emocionální hloubku a psychologické napětí.



## Inferno

### – strategická cesta do devíti kruhů pekla

„Inferno“ vás přenese do temného světa inspirovaného Božskou komedií Danta Alighieriho. Stáváte se vůdci rodu a usilujete o slávu v pekle i ve Florencii 14. století. Vaším cílem je provádět duše hříšníků peklím, strategicky je umísťovat do jednotlivých kruhů a získávat body prohnání.

Hra velice vyniká dvojfázovým systémem – v Pekle navigujete duše a ve Florencii plánujete akce, jako například politické intriky.

Tato kombinace strategie a příběhu vás pohltí od začátku do konce. Atmosféru vám dokreslí grafické zpracování pekelných kruhů i florentských uliček.

„Inferno“ je temná hra pro milovníky hlubokých herních zážitků a historického fantasy.



---

Senjutsu: Bitva o Japonsko. Online. Tlamagames. 2024. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/senjutsu-bitva-o-japonsko/>. [cit. 2024-12-01].

Tos přehnal!. Online. Tlamagames. 2023. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/tos-prehnal/>. [cit. 2024-12-01].

Koruna z popela. Online. Tlamagames. 2024. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/koruna-z-popela/>. [cit. 2024-12-01].

Na křidlech draků. Online. Tlamagames. 2024. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/na-kridlech-draku/>. [cit. 2024-12-01].

Cesta do nevědomí. Online. Tlamagames. 2024. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/cesta-do-nevedomi/>. [cit. 2024-12-01].

Inferno. Online. Tlamagames. 2024. Dostupné z: <https://www.tlamagames.com/deskove-hry/inferno/>. [cit. 2024-12-01].



# Hradec není nuda!

Anna Budková

Vysokoškolský život, studentský život, „Vysoká je jedna velká párty!“ to jsi před nástupem na vysokou školu určitě slyšel a nejspíše nejednou. No jo, ale co dělat, když ses najednou ocitl na studentské koleji ve městě, které vůbec neznáš? Nevěš hlavu, Hradec Králové sice není žádný Disneyland, to ale neznamená, že tu nemůžeš zažít kopec zábavy, nebo nahlédnout do historie města a dozvědět se něco nového. Tenhle článek ber jako „tour de Hradec“, který ti pomůže najít varianty trávení volného času jinde než v knihovně, nebo na pokoji studentské koleje. Kam se tedy vydat?

## Za uměním, za kulturou

Pokud jsi fanoušek umění, určitě Ti nesmí uniknout návštěva Galerie moderního umění. Galerie se nachází na Velkém náměstí a navštívit ji můžeš od úterý do neděle v časech od 10:00 do 18:00. Výjimkou z pravidla je čtvrtek, kdy se dveře galerie otevírají až ve 12:00 a zavírají ve 20:00. Co se týče vstupného, jako studenta Tě tento kulturní zážitek bude stát pouhých 30 Kč. Nezapomeň si tedy zkontrolovat, zda máš s sebou ISIC. Pokud zrovna šetříš, nebo se ti galerie zkrátka nevejde do rozpočtu, tak se do ní vydej jakoukoli první středu v měsíci, tyto dny je vstup zdarma po celý den. A co tam můžeš vidět? Výstavy se proměňují, momentálně se lze podívat například na Československé umění po roce 1945 nebo na grafickou tvorbu Jaroslavy Severové.

A co hudba? Troufám si říct, že hudbu má rád každý z nás. O hudební kulturní zážitek se v Hradci Králové postará Filharmonie Hradec Králové sídlící na Eliščině nábřeží. Vstupenky na Tebou vybraný koncert si můžeš zakoupit buď přímo v budově filharmonie, nebo v Informačním centru Hradce Králové a ani tady nebudeš platit jako student plné vstupné.

Pokud jsi spíše festivalový typ posluchače, nezapomeň včas koupit lístky na Rock for People 2025, který se bude konat od 11. 6. do 14. 6. Poslechněš si

třeba Linkin Park, Archers, Slipknot, ale i Ewu Farnou. Pro méně náročné posluchače je důležité zmínit, že i v roce 2025 se bude konat tradiční Hradecký Majáles, a to 18. 4.

Muzeum východních Čech je další kulturní zastávkou tohoto průvodce. Nachází se opět na Eliščině nábřeží, ale kdybych Ti to neřekla, určitě bys ho našel sám. Jeho budova se dá popsat jedním slovem – monumentální. I tady uplatníš svůj status studenta – jupí. Po prokázání se kartičkou ISIC zaplatíš za vstup pouhých 80 Kč. Navštívit muzeum můžeš mimo pondělky opět každý den, a to od 10:00 do 18:00. Opět platí to, že každou první středu v měsíci je vstup zcela zdarma. Pokud bys po prohlídce potřeboval chvilku odpočinku, můžeš navštívit muzejní kavárnu a dát si kávu, nebo třeba něco na zub.

Za zmínku stojí i Klicperovo divadlo, které své semínko v Hradci Králové zaseto už v roce 1885. Divadlo najdeš v ulici Dlouhá u Velkého náměstí, tak se tam běž podívat, ať po zakoupení lístku někde nebloudíš. Jako student UHK máš unikátní slevu 20 % na jednotlivá představení, ale samozřejmě se při kontrole vstupenek před představením budeš muset prokázat platným průkazem ISIC.

## **Pro sportovce**

Ve zdravém těle zdravý duch. Ale kde k tomu zdravému tělu přijít? V Hradci se určitě něco najde. Pokud se nebojíš vody a umíš plavat, můžeš zajít protáhnout svaly do Plaveckého bazénu. Ten najdeš opět na Eliščině nábřeží, pár metrů dál od filharmonie. Pokud se do bazénu vydáš, nemusíš se bát, že bys musel celou návštěvu plavat sem a tam, protože bazén je chodbou propojen s Městskými lázněmi, kde můžeš nechat svaly odpočívat ve vířivce. Hodina plavání Tě jako studenta bude stát 65 Kč, pokud by Tě ale lákal i odpočinek v lázních, za hodinu plavání i odpočinku budeš muset přidat ještě 25 Kč. Městské lázně a Plavecký bazén totiž studenta stojí 90 Kč. To ale za tobogán, vířivky, nebo třeba saunu není zase tolik, ne?

V létě můžeš vzít kamarády a navštívit společně Koupaliště Flošna, kde se dá zažít kopec zábavy. To ale na Eliščině nábřeží už nenajdeš a budeš muset popojít trochu dál. Toto koupaliště se totiž nachází na Malšovické ulici. Abys to mohl lehce zadat do Google Maps, tak tady máš celou adresu: Malšovická 779, Hradec Králové.

V Hradci se nachází také několik workoutových hřišť a venkovních posiloven. Jednu dokonce najdeš nedaleko od kampusu, a to kousek od břehu Labe v Labské kotlině. Asi sis všiml, že v okolí města na les jen tak nenarazíš. To ale neznamená, že na lesní procházky během studia musíš zapomenout. Stačí chytit MHD a nechat se dovézt do Městských lesů. Já bych Ti doporučovala dojet na zastávku ke Stříbrnému rybníku, odkud se napojíš na turistickou stezku, která tě provede voňavým lesem a Ty alespoň na chvíli zapomeneš na město. Pokud jsi procházkový typ sportovce, nebo rád běháš, ale na běh Ti město nevoní, Městské lesy jsou ta správná volba. Turistických tras a stezek lesy nenabízejí poskromnu, takže si tu svojí najdeš určitě i Ty.

## Za zábavou

Mimo studování v knihovně je život vysokoškoláka také o zábavě. V Hradci se nachází největší sladkovodní akvárium v Česku. Jeho název Tě úplně nepřekvapí, jmenuje se totiž Obří akvárium. V akváriu je k vidění přes 500 kusů ryb a nechybí ani umělá mlha pro umocnění zážitku. Jedná se ovšem o jedno z mála míst, kde je všem jedno, jestli jsi student nebo ne, tudíž tady ISIC ani nevytahuj. Vztahuje se na Tebe klasické vstupné dospělého, které činí 170 Kč. Akvárium lze navštívit od úterý do neděle každý den od 9:00, kdy se rybky budí, do 18:00, to už nejspíš chodí spát.

Pokud jsi Ty a Tvoji spolužáci fanoušci her a všeho, co má něco společného se slovem digitální, nesmí vám uniknout studium virtuální reality HOLODECK. Studium nabízí akční i logické hry, interaktivní filmy, ale i virtuální turistiku. Před návštěvou se ale doporučuje vytvoření rezervace, aby se nestalo, že třeba budeš muset s kamarády čekat. Důležité je také vědět, že pokud chcete hrát spolu, tak s sebou můžeš vzít maximálně další 4 osoby. Jeden deck pojme maximálně 5 osob. Cena se liší od počtu osob, počtu stanic a času, který tam strávíte. A kde studium VR najdeš? Hned vedle OC Atrium na Dukelské třídě!

Pokud si chceš s kamarády užít zábavy, a ještě si u toho dobře popovídat, zábavní centrum A-sport je to správné místo. Na tomhle místě na Tebe čeká bowling, 4 kulečnickové stoly, šipkové automaty, taneční parket, jukebox, stolní fotbalík a mnoho dalšího. Dokonce tam najdeš i ricochetový kurt. Kdybys stejně

jako já nevěděl, co to ten ricochet je, tak jsem to pro Tebe našla. Jedná se o sport velmi podobný squash, takže budeš raketou odpalovat míček o zeď. Cena se opět liší od vybrané aktivity a od strávené doby. Pokud by Tě tento tip zaujal, určitě zvaž rezervaci, o zábavní centrum je velký zájem.

Tím ale zábava v Hradci nekončí. Stačí, když o volné hodině zajdete do Jirákových sadů a kachna chytne tvého spolužáka za nohavici. To pak tečou slzy smíchu proudem!

---

A-SPORT. Naše služby. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.a-sport.cz/>. [cit. 2024-12-07].

FESTIVALY. Koncerty a festivaly v Hradci Králové 2025. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.festivaly.net/index.php?koncerty=1&okres=hradec-kralove>. [cit. 2024-12-07].

FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ. Vstupenky a předplatné. Online. 2024. Dostupné z: [https://www.fhk.cz/12/vstupenky\\_a\\_predplatne/](https://www.fhk.cz/12/vstupenky_a_predplatne/). [cit. 2024-12-07].

GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ. O galerii. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.galeriehk.cz/gmu/o-galerii/>. [cit. 2024-12-07].

KLICPEROVO DIVADLO HRADEC KRÁLOVÉ. O divadle. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.klicperovodivadlo.cz/kontakty-161/>. [cit. 2024-12-07].

MĚSTSKÉ LESY. Mapa lesů. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.mestske-lesy.cz/mapa-mest-skych-lesu/>. [cit. 2024-12-07].

MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH. Otevírací doba a vstupné. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.muzeumhk.cz/navstivte-nas/oteviraci-doba-a-vstupne.html>. [cit. 2024-12-07].

OBŘÍ AKVÁRIUM. O akváriu. Online. 2024. Dostupné z: <http://www.obriakvarium.cz/prohlidka>. [cit. 2024-12-07].

SPRÁVA NEMOVITOSTÍ HRADEC KRÁLOVÉ. Koupaliště Flošna. Online. 2024. Dostupné z: <http://www.snhk.cz/flosna>. [cit. 2024-12-07].

SPRÁVA NEMOVITOSTÍ HRADEC KRÁLOVÉ. Městské lázně. Online. 2024. Dostupné z: <http://www.snhk.cz/lazne>. [cit. 2024-12-07].

SPRÁVA NEMOVITOSTÍ HRADEC KRÁLOVÉ. Plavecký bazén. Online. 2024. Dostupné z: <http://www.snhk.cz/bazen>. [cit. 2024-12-07].

VIRTUÁLNÍ REALITA HOLODECK. Úvod. Online. 2024. Dostupné z: <https://holodeck.cz/>. [cit. 2024-12-07].

# Terapie uměním

**Bc. Lenka Červenáková**

Svůj volný čas odjakživa lidé trávili ve světě umění. Rádi navštěvujeme divadlo, zpríjemníme si večer v kině, nebo si zajdeme do galerie či muzea. Umění se stalo neodmyslitelnou součástí našich životů. Je vsudypřítomné. Prostřednictvím umělecké sféry se vzděláváme, nacházíme inspiraci nebo jen odpočíváme. Není tak překvapivé, že psychologie blahodárny vliv umění aplikuje v psychoterapeutické oblasti. V následujících řádcích by tak autorka chtěla krátce představit jednotlivé druhy umělecké terapie a jejich dostupnost v neblížším okolí.

Zprvu by autorka chtěla představit muzikoterapii. Její počátek sahá do období po konci 2. světové války, kdy byly profesionálními hudebníky uskutečněny programy pro válečné veterány. První muzikoterapeutická asociace tak vzniká v USA v roce 1950. (Kantor a kol., 2016) Dle Muzikoterapeutické asociace České republiky je „léčebným a podpůrným postupem, v němž kvalifikovaný muzikoterapeut prostřednictvím pomáhajícího vztahu, hudby a hudebních elementů provází klienta nebo skupinu v terapeutickém procesu.“ (2023, online) Jejím cílem je rozvinout potenciál či obnovit funkce osoby za účel dosáhnout lepší vnitřní a vnější integrace a naplnit bio-psycho-sociální potřeby.

Jedno ze základních rozlišení forem muzikoterapie je na aktivní a receptivní. U receptivního typu klient pouze poslouchá hudbu, zvuky, šumy či ticho. Při aktivní formě klient pracuje s hudebním nástrojem nebo s hlasem. Zvuk zde zprostředkovává tvorbu vztahu mezi klientem a terapeutem. Muzikoterapie se využívá u jedince, který se potýká s poruchou kontaktovosti, s problémem komunikace a vnímání. Její pomocí lze například zvýšit pocit sebehodnoty, podpořit schopnost sociální komunikace, podnítit emocionální vyjádření či zlepšit motorickou a intelektuální koncentraci. (Zeleviová, 2002)

Další velmi využívanou uměleckou terapií je arteterapie. Původně se užívala jako součást dlouhodobých léčebných procesů v psychiatrických institucích pro lidi s duševním onemocněním. V České republice se jako prvek

psychoterapeutické léčby používá od 70. let 20. století. Její obliba vzrostla hlavně v oblasti speciální pedagogiky. Arteterapie pomáhá „překonat a integrovat psychické a zdravotní obtíže prostřednictvím výtvarného kreativního procesu v terapeutickém vztahu klient-výtvar-arteterapeut.“ (Česká arteterapeutická asociace, 2023, online)

V rámci této umělecké terapie je nutné rozeznat mezi arteterapií a artefiletikou. Arteterapie je forma léčby, zasahuje do zdravotnictví. Artefiletika je vzdělávání a výchova pomocí výtvarných prvků, patří tedy spíše do pedagogiky. (Kantor a kol., 2016) Vcelku arteterapie používá princip vizualizace jako nonverbální projevy a různé materiály, kdy klient získává haptické zkušenosti doplňující se s fyzioterapií. (Badyrádová, 2016)

V krátkosti bych chtěla ještě představit dramaterapii a tanečně-pohybovou terapii. Dramaterapie využívá léčebné aspekty dramatu a divadla jako terapeutických procesů. Její akční metody přispívají k podpoření kreativity, imaginace, učení či vhledu. Protagonista hraje většinou ve fikčním scénáři a má role, která se od něj odlišují. Dramaterapeut také často pracuje s imaginárními příběhy nebo užívají dramatické texty. Na rozdíl od jiných typů uměleckých terapií je v dramaterapii kladen větší důraz na kreativní východiska, sociologii a sociální antropologii. (Kantor a kol., 2016)

Tanečně-pohybová terapie je jedna z uměleckých terapií, kde jsou klienti s terapeutem vzájemně vedeni k nejrůznějšímu pohybu. Tělo se tak stává jistým médiem a pohyby jednotlivých částí těla jsou nástrojem vyjadřování. V jejím rámci nejde o učení se předepsaných kroků. Pomocí této terapie člověk zkoumá své tělo, osobnostní rysy i emoce. Některé taneční terapie jsou založeny na moderním tanci, který si zakládá na svobodném vyjadřování tělem, na přirozenosti a spontánnosti. (Badyrádová, 2016)

V závěru jsem Vám tak mohla v krátkosti představit jednotlivé formy uměleckých terapií. Jejich spektrum je velmi bohaté, může se tak stát, že některé druhy Vám nemusí vyhovovat, a naopak některé Vám můžou „padnout do noty“. Zároveň však vybírejte pečlivě, neboť se jedná stále o práci s naší vlastní psychikou. Tato skutečnost si žádá, abyste se svěřili do rukou profesionálních odborníků. Nápomocí Vám mohou být zmíněné profesní asociace, ve kterých se zkušenosti

praktici sdružují. Popřípadě si můžete zkusit i pouze relaxační formy uměleckých směrů, jako jím je například malování mandal. Nejedná se tedy přímo o terapii. Přeji Vám tak do dalších dnů mnoho uměleckých zážitků a nových objevů v oblasti umění.

---

BADYRÁDOVÁ, Stehliková Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister & Principal, 2016. 158 s. ISBN 978-80-7485-111-7.

ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. *Co je arteterapie*. Česká arteterapeutická asociace [online]. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2023 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/arteterapie>.

KANTOR, Jiří a kol. *Společné a rozdílné v uměleckých kreativních terapiích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. 462 s. ISBN 978-80-244-5124-4.

MUZIKOTERAPEUTICKÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY. *Co je to muzikoterapie*. Muzikoterapeutická asociace České republiky [online]. Praha: Muzikoterapeutická asociace České republiky, 2023 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: <https://www.czmta.cz/muzikoterapie/co-je-to-muzikoterapie>.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapia – dialóg s chvením: východiská, koncepty, princípy a praktická aplikácia*. Bratislava: Ústav hudobnej vedy SAV, 2002. 310 s. ISBN 80-968279-6-0.

# Věk je pouze číslo

Anet Cabanová

## **Rozhovor se 77letou seniorkou, která skáče tandemové seskoky**

K úvodu bych ráda řekla, že tento článek může být pro mnohé inspirativní, protože v každém věku se dá žít aktivně. Touto vzornou ukázkou se stala paní J. Sobotková, se kterou jsem udělala rozhovor ohledně jejího koníčku, a to konkrétně záliby tandemového seskoku. Informace jsou zveřejněny s jejím souhlasem.

### **Jak dlouho se této zálibě věnujete?**

„Řekla bych, že přibližně 13 let. Nějak po tom, co jsem odešla do důchodu.“

### **Jak jste se k tandemovým seskokům dostala?**

„Už jako dívka se mi líbilo, jak se lidé snáší z oblak dolů a toužila jsem po tom, abych byla jednou z nich. Pak ale přišla práce, manželství, dítě a nebyl čas vůbec pomyslet na něco takového. Jenomže jakmile se člověk dostane do důchodu, neví, co by roupami dělal. Jednou jsem šla po městě a spatřila velký leták, kde byl kontakt na pána, který nabízí tandemové seskoky. Nakonec jsem tam zavolala a zarezervovala jsem si datum na můj první seskok.“

### **Jak tedy probíhal první seskok?**

„Dole mi instruktor všechno vysvětlil a pak jsme nasedli do letadla a letěli na správné místo, odkud jsme skákali dolů. Pan instruktor mi řekl, že není čas na formality a začali jsme si ihned tykat. Poté jsme se nadechli a přibližně ze 3000 km klesali dolů na zem. Trvalo to přibližně deset až patnáct minut. Myslela jsem si, že seskok bude rychlý a ucítím prudký pád, ale takhle to vůbec nebylo. Ta síla větru vás nadnáší, takže nic takového necítíte. Klesáme rychlostí okolo 240 km/h, ale záleží na hustotě vzduchu a dalších faktorech. Při prvním seskoku jsem měla problémy s technikou dýchání a tlakem v uších, ale po několika dalších pokusech jsem si techniku osvojila.“



## **Kolikátý seskok máte za sebou?**

„Momentálně oslavuji svůj dvacátý seskok.“

## **A plánujete pokračovat dále?**

„Tak pokud budu mít všechny kosti v těle pohromadě, tak bych ráda dále skákala.“

## **Co Vás na tom baví? Co u toho prožíváte?**

„Nejraději mám tu perspektivu, jak ptáci vidí svět. Když jste nahoře, uvědomujete si, že všechno okolo je tak malinké. Vidíte tu nádhernou přírodu a krajinu, která je všude kolem nás, ale my si myslíme, že je vše velké, přitom jsme oproti světu malí tvorové.“

## **Jak se před akcí připravujete?**

„Nijak zvláště. Vytáhnu z tašky Kinedryl a hodinu před seskokem ho spolknou.“

## **Je na Vašem seznamu ještě nějaká jiná činnost, kterou byste chtěla vyzkoušet?**

„Láká mě jeden druh bungee jumping, kde skáčou lidé nohama vpřed. Skákat po hlavě ze zdravotních důvodů nechci. Zajímavé mi přijde i zip line.“

## **A co byste vzkázala těm, kteří by chtěli tandemové seskoky vyzkoušet?**

„Ať do toho jdou! Hlavně člověk nesmí mít strach. Pokud se někdo hodně bojí a adrenalin není nic pro něho, nedoporučovala bych tedy na něco takového vyrazit. Ale užít si takový zážitek, je něco naprosto nezapomenutelného.“ (Sobotková, 2024, rozhovor)

# LARP: Když ožije váš oblíbený příběh

Bc. Veronika Řeháková

Pokud jste někdy chtěli zkusit svůj oblíbený fantasy příběh zahrát v reálném světě nebo, pokud máte rádi historii a zajímá vás, jak se mohli třeba cítit lidé, kteří utíkají za hranice nebo jako vojáci, tak pravděpodobně LARP bude přesně to, co hledáte.

LARP, což je zkratka pro Live Action Role-Play, je fenomén, který spojuje prvky divadla, deskových her, improvizace a literatury. Jednoduše řečeno jedná se o živé hraní rolí, kde účastníci opouštějí své každodenní já a na pár dní se stávají například rytíři, mágy, víly, diplomaty, druidy, postavami z detektivních příběhů nebo i reálnými postavami z historie.

## Co tedy hráči dělají?

LARP je jakási forma vyprávění příběhů, která probíhá ve skutečném prostoru a čase. Hráči hrají své role podle předem daných životopisů (které buď dostanou před hrou nebo si je musí sami napsat), ale zároveň mají velkou svobodu improvizace. Každý hráč má svou postavu, kterou se snaží co nejlépe ztvárnit – včetně chování, řeči a rozhodnutí, která ovlivňují vývoj příběhu. Scénář, který píšou organizátoři hry stanovuje hlavní téma a příběhové linky, ale jak se příběh vyvine, záleží na samotných hráčích.

Jak jsem již zmínila, LARPy mohou mít různou podobu i žánry – od fantasy her inspirovaných světem J.R.R. Tolkiena, přes historické rekonstrukce, až po moderní a sci-fi příběhy, psychologické a společenské hry nebo postapo svět a spoustu dalších, takže skoro každý si v tom něco najde.



Wild Mild West: Echoes of East 2024

## Přínosy LARPU

LARP poskytuje jedinečný únik z reality. Hráči se mohou stát součástí fantastického světa, který tolik milují a prožívat napětí a dobrodružství, zkusit nové identity (zkusit například, jaký to je hrát „záporáka“ nebo opravdu negativní postavu, kterou nikdo nemá rád) a dokonce se učit důležitým dovednostem, jako je komunikace, týmová spolupráce či kreativní řešení problémů. Některé hry jsou navíc zaměřené na hlubší prožitky, jako například zkoumání etických dilemat nebo emocionálních konfliktů.

## Jak vypadá LARP u nás?

Na české scéně najdeme několik typů LARPů, které oslovují různé skupiny hráčů: Bojové LARPy: Hry zaměřené na bitvy. Účastníci bojují s bezpečnými replikami zbraní (často vyrobenými z pěny) a snaží se získat vítězství pro svou frakci. Popřípadě existují i takzvané „kekelové bitvy“, kde při boji je podmínka mít dostatečnou ochranu krku, hlavy, rozkroku a rukou, protože tady už se hráči doslova řežou hlava nehlava, ale tento druh se doporučuje opravdu zkušeným šermířům a hráčům.



Návrat ke kořenům



Zlenice 2024

Komorní LARPy: Menší hry pro několik hráčů, které často probíhají v interiérech a zpravidla trvají pár hodin. Témata bývají intimnější – politické intriky, rodinné konflikty, nebo třeba detektivní zápletky (noir).

“Vikendovky”: To jsou akce, které dle názvu trvají přes víkend. Hráči přijíždějí na lokaci ve čtvrtek, čekají je workshopy a v pátek v poledne většinou hra začíná. Ovšem jsou i akce, které trvají celý týden nebo například od středy do neděle. Jedná se převážně o akce, které mají dlouholetou tradici jako například Zlenice.



Ticho po Mayeně 2024



Slzy Faerunu 3. Běh

Historické LARPy: Hry vytvořené s cílem vzdělávat. Mohou rekonstruovat historické události nebo alespoň historickou fikci. Pro některé hráče tohle může být emocionální a psychicky náročné téma, ale za sebe mohou říct, že právě historické LARPy dávají potom nejvíc zážitků a zkušeností i do reálného světa. Mezi známé historické akce patří Legie: Sibiřský příběh, Čára, Requiem: Reichskinder nebo také Průsmyk a Krypta (jistě nemusím zmiňovat jména jako Gabčík a Kubiš...)



Čára 11. Běh



Legie: Sibiřský příběh 34. Běh

## Pro koho je LARP?

LARP je úplně pro každého. Nezáleží na věku – některé akce jsou převážně pro mladé, ale jsou i akce, které jsou pro účastníky starší 18 let a nezáleží na zkušenostech, ani fyzice. Stačí chuť zapojit se do příběhu, odvaha vstoupit do jiné role a ochota hrát si. Ať už jste extrovert hledající dobrodružství a boj nebo, introvert toužící po nenápadném ponoření do fiktivního světa, LARP nabízí prostor, kde může každý najít své místo.

## Jak začít?

Pokud vás LARP zaujal, najít první akci není složité. České weby a komunity nabízejí přehled her a akcí. Mnoho LARPů je navíc přístupných i nováčkům – organizátoři (dokonce i hráči) rádi pomohou s kostýmem, vybavením a zasvěťí vás do pravidel. Popřípadě doporučuji se podívat na LARPový kalendář:

<https://www.larp.cz/?q=cs/kalendar>

LARP pro mnoho není jen hrou – je to zážitek, který propojuje lidi, podněcuje kreativitu a učí nás chápat svět z různých perspektiv. Pokud hledáte něco, co vás vytrhne z každodenní rutiny, a zároveň chcete zažít něco opravdu jedinečného, LARP je pro vás tou pravou volbou. Proč se na chvíli nestát někým jiným a neprožít příběh, na který budete vzpomínat celý život a poznáte partu skvělých lidí?



Legie: Sibiřský příběh 34. Běh



Zlenice 2024



Tuhý sever 2023



3 S.T.A.L.K.E.R LARP



Requiem: Reichskinder

# Volný čas našich vyučujících

Zážitky, cestování a sny

**Robin Tomík**

Volný čas je nedílnou součástí našich životů – a na Ústavu sociálních studií to platí dvojnásob. Ale co dělají naši vyučující, když mají chvíli volno? Rozhodl jsem se to zjistit a položil jsem jim tři otázky:

1. Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažili ve svém volném čase?
2. Cestujete rádi? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívili?
3. Co byste si ještě rádi vyzkoušeli nebo zažili během svého volného času?

Z jejich odpovědí jsem vytvořil tři kategorie, které ukazují různé přístupy k trávení volného času – Dobrodruzi a cestovatelé, Sportovci tělem i duší, Kreativní duše a kulturní nadšenci.

Většina našich vyučujících by samozřejmě patřila do dvou, ne-li všech, těchto kategorií. Pro účely tohoto článku jsem se ale rozhodl je vždy zařadit pouze do jedné kategorie.

## **Dobrodruzi a cestovatelé:**

Do této kategorie jsem zařadil vyučující, kteří rádi objevují nová místa, poznávají nové kultury a vyrážejí na dobrodružné výpravy. Ať už se jedná o víkendové výlety po České republice, nebo o cestování do exotických destinací, jejich touha po objevování a poznání nezná hranic.

### **PhDr. Jan Hubert**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?*

Rádi jezdíme s manželkou na poznávací zájezdy, z nichž byly pro mne největšími zážitky návštěvy starověkých památek v Řecku, Itálii, na Krétě, v Turecku a v Egyptě. Asi nejzajímavějším zážitkem byla v r. 2018 dvoudenní plavba lodí po Nilu z Asuánu do Luxoru, s návštěvou Údolí králů a dalších památek.

*Cestujete rád? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívili?*

Ano, občas rád cestuji. Asi nejdál od Česka, kde jsem byl, byl chrám Abú Simbel v Núbii nedaleko jižní hranice Egypta se Súdánem.

*Co byste si ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?*

Vyzkoušel a poznal bych rád ještě řadu věcí. Pokud jde o cestování, rád bych se někdy podíval třeba do některé ze zemí v jihovýchodní Asii s buddhistickými památkami.



## **doc. PhDr. Marek Jakoubek, Ph.D. et Ph.D.**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?*

Svoji odpověď omezím jen na letošní rok, ve kterém bych v daném ohledu vyzdvihl sjetí bulharské řeky Iskar, která protíná pohoří Stará Planina. Byl to jeden z mých letitých snů, o kterém jsem se domníval, že se mi asi nikdy nesplní.

Že se mi splnil, tak za to jsem moc vděčný.

*Cestujete rád? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívil?*

Je to tak, cestuji moc rád. Nejdál jsem byl asi v Argentině při výzkumu přesídlenců z bulharské vesnice Vojvodovo, kteří ve dvacátých letech minulého století odešli do provincie Chaco, kde se usídlili ve městě Presidencia Roque Sáenz Peña a kde jejich potomci dodnes žijí.

*Co byste se ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?*

Chtěl bych nějaký delší čas bydlet na pobřeží některého ostrova na Shetlandách, číst si tam, přemýšlet a psát.

## **doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažila ve svém volném čase?*

Za nejzajímavější (protože nečekaný) zážitek považuji setkání s pověstnými opicemi (mají to být makakové) na Gibraltar. Měli jsme mít něco s sebou pro makaky k snědku, prý jsou na to zvyklí. Chtěla jsem rozdávat opičkám banány, ale jeden opičák mi chtěl všechny banány sebrat jen pro sebe. Moje (dnes dospělé) děti se dodnes baví vzpomínkou, jak maminka pedagožka vysvětlovala opičákovi, že už přece dostal a že musí nechat i ostatním.

*Cestujete ráda? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívila?*

Cestuji opravdu ráda, i když mi dnes už stačí Evropa: má památných míst dostatek. Nejdál jsem byla v Almaty v Kazachstánu (největší vzdálenost od Hradce, porovnávala jsem vzdálenosti navštívených míst), jako průvodkyně zájezdu Čedoku po střední Asii.

*Co byste si ještě ráda vyzkoušela nebo zažila během svého volného času?*

Ve volném čase plánuji nadále cestovat po evropských stavebních a kulturních památkách, a zaplňovat tak svoji mapu s navštívenými místy ze Seznamu světového dědictví UNESCO.

## **PaedDr. Bc. Martin Knytl, Ph.D., MBA, MCS**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?*

Poznávací tour po Římě a Vatikánu.

*Cestujete rád? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívil?*

Cestuji podle možností, nejdál jsem byl v Oliveri na Sicílii.

Co byste si ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?

Let helikoptérou.

### **Ing. Mgr. Jiří Martinec, Ph.D.**

Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?

Nejzajímavější zážitky ve svém volném čase jsem zažíval během svého mládí, když jsem od třinácti let jezdíval s kamarádem nebo sám na víkendové pobyty v přírodě (dříve se používalo označení „čundr“). Byl to symbol naprosté svobody, kdy jsme od pátku do neděle měli možnost zažívat plno dobrodružství, potkávat nové kamarády, objevovat své limity a možnosti. Většinou jsme předem nevěděli, kde budeme spát, jestli budeme mít co jíst, zda nám nebude zima, a jak to celé dopadne. Trávili jsme takto víkendy v létě v zimě, vždy se dalo objevovat nějaké nové zajímavé místo – třeba zřícenina, hrad, jeskyně, přírodní památka, nebo jenom pustý les. Asi nejzajímavějším zážitkem z tohoto období bylo zjišťování, jak je legenda o Hansi Hagenovi skutečná (dávný příběh jedné postavy připoutaný k lomu Velká Amerika, Hagenova štola). Byla to taková stezka odvahy.

Cestujete rád? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívil?

Cestuji rád. Nejraději vlakem, celkově čímkoliv, když u toho nemusím řídit. Čím pomalejší je cestování a spoje na sebe méně navazují, tím lépe. Je to prostor pro objevování něčeho, co ani objeveno být nemuselo. Nevzdálenější místo, které jsem navštívil, je Tchaj-wan.

Co byste si ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?

Rád bych se vydal na Cestu svatého Jakuba. Když bych mohl, volil bych variantu cesty dlouhou alespoň 1000 km. Takže být na cestě nejméně dva měsíce, což je dost nereálné.

### **Sportovci tělem a duší:**

Tito vyučující neposedí na místě. Věnují se sportovním aktivitám jako cyklistika, běh či turistika. Pohyb je pro ně určitě způsobem, jak načerpat energii a zároveň udržet tělo i mysl v kondici.

### **dr hab. doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.**

Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?

Mé zážitky ve volném čase jsou většinou spojeny se sportem. Dříve to byl především basketbal, v dospělosti jsem přešel na horské kolo, gravel bike a silničku.

Byl rok 2020, když jsem se objevil na výletě s dětmi na vyhlídce na lomu

Amerika. Přišli ke mně dva muži, jestli bych je nevyfotil. Dali jsme se do řeči a prozradili mi, že jedou akci „Bike hero“ a že to musím zkusit. Probudili ve mně mou přirozenou soutěživost, a tak dlouho jsem o tom doma mluvil, až se na mě Ježíšek slitoval a dostal jsem na Vánoce poukaz na startovné. Vůbec jsem netušil, do čeho jdu. Místo inzerovaných 159 km to bylo za dva dny se vším blouděním 209 km, 4500 výškových metrů nastoupáno, viděl jsem hrady, zámky, rozhledny, řeky, lesy, spoustu kopců, jel jsem v bouřce i za slunce, ale nakonec jsem šťastně zdolal cíl.

*Cestujete rád? Jaké nejbližší místo jste dosud navštívili?*

Cestuji rád a v podstatě cestuji pořád. Mám určité lokality v Evropě, které soustavně s rodinou prozkoumáváme. Nejoblíbenější je nám Itálie a její Alpy.

*Co byste si ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?*

Na to by celý časopis nestačil. Rád bych dočetl, co mám na seznamu nepřetčené. Rád bych se vrátil k hraní na violoncello, na které jsem dříve hrál.

A taky mě čeká spousta výzev na kole... Passo Stelvio, Mont Ventoux, Col du Tourmalet, Alpe-d'Huez, Col du Galibier, Hautacam a mnoho dalších.

## **Mgr. Adéla Marešová**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažila ve svém volném čase?*

Vybrat opravdu ten nejzajímavější zážitek je pro mě docela těžké, nicméně... určitě bych zmínila Erasmus, který jsem absolvovala 3x (Dánsko, Belgie a Slovensko) Každá cesta byla naprosto unikátní a zážitky jsou nepřenositelné. Poznala jsem lidi z celého světa a zažila jsem plno krásných chvil, na které budu vzpomínat opravdu celý život (zní to jako klišé, ale skutečně to tak je).

*Cestujete ráda? Jaké nejbližší místo jste dosud navštívila?*

Už z té předešlé odpovědi je zřejmé, že ano. Cestování naprosto miluju a přála bych si cestovat mnohem více. Nejbližší místo bylo pravděpodobně Turecko, ve kterém jsem byla už 3x. Pokud bych měla jmenovat jedno místo, kam bych se ráda podívala, tak by to byl např. Vietnam (a mnohem více).

*Co byste si ještě ráda vyzkoušela nebo zažila během svého volného času?*

Chtěla bych vyzkoušet hodně věcí a vybrat zase jenom tu jednu TOP je pro mě složitější. Mohla bych opět vypíchnout cestování, ale zároveň miluju i sport. Ráda bych se naučila na snowboardu (tento sport jsem již vyzkoušela a moc mě bavil), každopádně jsem na prkně nestála roky, a proto bych musela začít od začátku. Také bych se ráda věnovala společenskému tanci.

## **Kreativní duše a kulturní nadšenci:**

Sem patří vyučující, kteří se věnují umění, literatuře, hudbě či jiným kulturním aktivitám. Ať už se jedná o návštěvy divadel, koncertů, čtení knih anebo vlastní tvorbu, jejich kreativita se zdá nevyčerpatelná.

### **Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D., MBA**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažila ve svém volném čase?*

Když mi bylo asi 12 let, na koncertě Luneticu se mě dotkl frontman téhle kapely. Odmitala jsem si ruku mýt a měla jsem pocit, že je do mě zamilovaný jako já do něho

*Cestujete ráda? Jaké nejbližší místo jste dosud navštívili?*

Nebylo sice nejbližší, ale mělo pro mě neobvyklé kouzlo – byla jsem za polárním kruhem.

*Co byste si ještě ráda vyzkoušela nebo zažila během svého volného času?*

V tuto chvíli (jsem na rodičovské dovolené) bych nejvíce ocenila nepřerušovaný spánek trvající alespoň 8 hodin.

### **PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažil ve svém volném čase?*

Protože už nejsem nejmladší, těch zážitků je hodně, hodně a z různých prostředí a kontaktů. Ten nejsilnější a také nejjasnější je narození syna. Narodil se v noci, tedy v mém volném čase.

*Cestujete rád? Jaké nejbližší místo jste dosud navštívili?*

Cestuji rád, ale přiměřeně. To znamená, že když necestuji, tak z toho nejsem smuten. Nejbližší a také zážitkově nejsilnější je Nepál, který jsem navštívil dvakrát a zanedlouho tam jedu potřetí.

*Co byste si ještě rád vyzkoušel nebo zažil během svého volného času?*

Konečně se doučit hrát na kytaru.

### **Mgr. Alena Knotková, Ph.D.**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažila ve svém volném čase?*

Zážitků by bylo hodně. Zkusím zmínit tři a všechny mají společné, že jsem je prožila s rodinou. Při naší první návštěvě Disneylandu nás dcera nalákala na atrakci s názvem Tower of Terror (už název mě měl varovat). Myslím si, že po volném řízeném pádu jsme všichni změnili barvu v obličeji na jasnou zelenou. Druhý zážitek byl o dost příjemnější a byl jim koncert kapely Coldplay. Zážitek se nedá popsat ani předat (jak víte ze zážitkové pedagogiky), takže pokud budete mít příležitost a hudba této kapely se vám líbí, běžte na ně.

Stojí to za to. Třetí zážitek je spojený s Londýnem. Navštívili jsme s rodinou v tomto městě několik muzikálů Asi nejlepší byl muzikál Matilda. Doporučuji, jen se připravte na jinou kulturu, co se týká návštěvníků divadla.

*Cestujete ráda? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívila?*

Nebudu hledat, které místo je nejdál, ale zkusím napsat své tři vzdálenější místa. Prvním je Gibraltar, který se mi nezapomenutelně vryl do paměti díky místním opicím. Druhé místo je ostrov Korfu s milými a příjemnými Řeky. Poslední místo je Skotsko, které jsem navštívila v rámci letní brigády – sbírali jsme maliny. Část svého pobytu jsme se věnovali poznávání různých míst, kdy jsme k cestování použili především autostop.

*Co byste si ještě ráda vyzkoušela nebo zažila během svého volného času?*

V současně době se věnuji včelařství. Takže můj nejbližší plán je spojený s pořízením si včelstva a změna části zahrady na louku pro včely a motýly. V létě mě čeká kurz na využití léčivých rostlin. Co se týká cestování, tak mé vysněné země jsou Island, Portugalsko a Japonsko.

## **Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková, Ph.D.**

*Jaký nejzajímavější zážitek jste kdy zažila ve svém volném čase?*

Možnost pohostit marockou velvyslankyni s rodinou u nás doma na dvorku.

*Cestujete ráda? Jaké nejvzdálenější místo jste dosud navštívila?*

Ano, cestuju moc ráda, nejdále jsem byla na ostrově Fuerteventura. (Jsem ale zastánce toho, že na vzdálenostech nezáleží, protože kolem nás je spousta krásných míst, které stojí za to navštívit.)

*Co byste si ještě ráda vyzkoušela nebo zažila během svého volného času?*

Pominu-li kulturní zážitky, tak určitě chci zkusit nechat naše slípky odchovat kuřátka. Nebo mě láká konečně vyzkoušet kolečkové brusle, které si přeji již od mala.

Je fascinující vidět, jak různé přístupy k volnému času odrážejí osobnosti našich vyučujících. Troufnu si říct, že dobrodruzi přinášejí do výuky nadšení a otevřenost novým věcem. Sportovci motivují k vytrvalosti a disciplíně. Zatímco kreativní duše obohacují výuku neotřelými nápady, aktivitami a originalitou.

Na odlehčení bych si dovolil udělit pár ocenění.

- Cenu Iron Man na kole získává pan docent Bělík za jeho neúnavné zdolávání horských tras.
- Cenu Mistryně multitaskingu získává paní doktorka Krupková za obdivuhodnou schopnost skloubit práci a koníčky.

- Cenu Sběratelka zážitků získává paní doktorka Knotková za nejvíce fascinujících zážitků a koníčků.
- Cenu Nejlepšího dobrodruha získává paní docentka Jedličková za velké množství nečekaných cest a dobrodružství.
- Cenu Knihomola století získává pan docent Jakoubek za jeho sen číst si na Shetlandách.

Děkujeme za sdílení příběhů a inspirace!

Tímto uzavíráme naši anketu, ve které jsme se dozvěděli mnoho zajímavých příběhů, cestovatelských dobrodružství i snů našich vyučujících. Je inspirující vidět, jak pestrý může být volný čas, a jak každý z nich nachází způsoby, jak si dobít energii a objevovat svět kolem sebe.

Velké díky patří všem, kteří se anketu zúčastnili a podělili se s námi o své zážitky a plány.

Zvláštní poděkování bych chtěl vyjádřit paní doktorce Aleně Knotkové za pomoc s přípravou této ankety a za skvělý nápad, který byl jejím základem. Bez její podpory a inspirace by tento článek nevznikl.

Doufáme, že se vám anketa líbila stejně jako nám a že vás odpovědi našich vyučujících inspirovaly třeba i k tomu, jak trávit svůj vlastní volný čas.

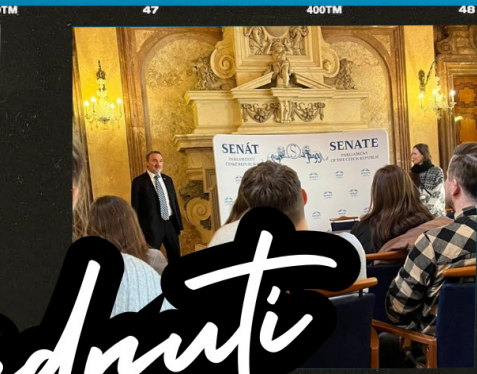
# Cesty našich vyučujících

---

---

---





ohlednutí



za rokem



2024





# Akce Ústavu sociálních studií v roce 2025

V roce 2025 se můžete těšit na řadu dalších akcí. Termíny a bližší informace budou teprve upřesněny, přesto přinášíme aspoň výčet některých z nich:

- 27.2. STOA diskusní klub: Nepál s dr. Kasalem
- Beseda na téma manipulace a členství v sektě
- Beseda na téma sociálně-pedagogického poradenství
- Beseda o krizové intervenci s absolventy ÚSS
- Beseda o práci s náročnými klienty s Eliškou Kvasničkovou
- Exkurze s Erichem Stündlem do vybraných zařízení na Svitavsku v kontextu tématu sociálně-výchovných metod
- Série besed a workshopů v rámci březnových Pedagogických dnů (přednáška Stanislava Motla: Lída Baarová, ÚSS Quiz, Rande s předsudkem, promítání filmu Amerikánka s navazující diskusí s režisérem Viktorem Taušem a zmocněnkyní vlády pro lidská práva Klárou Šimáčkovou Laurenčíkovou, Kulatý stůl k možnostem uplatnění sociálního pedagoga ve školním prostředí)
- A spousta dalšího!

O akcích budete průběžně informováni na Instagramu a Facebooku Ústavu sociálních studií a v dalších číslech časopisu.

Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková, Ph.D.

USTAV SOCIÁLNÍCH  
STUDIÍ PDF UHK  
SRDEČNĚ ZVE NA

---

# STOA

## diskusní klub



**27. 2.**  
**16:00**

**KAMPUS BUFET  
BUDOVA A UHK**

---

**PO COVIDOVÉ PAUZE  
OBNOVUJEME TRADICI  
DISKUSNÍHO KLUBU.  
PŘIJĎTE NA KULTURNĚ  
ANTROPOLOGICKÉ POVÍDÁNÍ  
S PROMÍTÁNÍM DR. KASALA  
O JEHO CESTĚ PO NEPÁLU**

# KONTAKTY

Redakční rada: (v abecedním pořadí)

PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

[josef.kasal@uhk.cz](mailto:josef.kasal@uhk.cz)

Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková Ph.D.

[katerina.krupkova@uhk.cz](mailto:katerina.krupkova@uhk.cz)

Šéfredaktor:

Bc. Lenka Červenáková

Anna Bublová

[anna.bublova@uhk.cz](mailto:anna.bublova@uhk.cz)

Aneta Cabanová

[aneta.cabanova@uhk.cz](mailto:aneta.cabanova@uhk.cz)

Bc. Lenka Červenáková

[lenka.cervenakova@uhk.cz](mailto:lenka.cervenakova@uhk.cz)

Pavla Černá

[pavla.cerna@uhk.cz](mailto:pavla.cerna@uhk.cz)

Pavla Kaprová

[pavla.kaprova@uhk.cz](mailto:pavla.kaprova@uhk.cz)

František Kollert

[frantisek.koller@uhk.cz](mailto:frantisek.koller@uhk.cz)

Natalie Nývltová

[natalie.nyvltova@uhk.cz](mailto:natalie.nyvltova@uhk.cz)

Bc. Veronika Řeháková

[rehakova85@seznam.cz](mailto:rehakova85@seznam.cz)

Robin Tomík

[robin.tomiku@uhk.cz](mailto:robin.tomiku@uhk.cz)

Štěpán Vaněčka

[stepan.vanecka@uhk.cz](mailto:stepan.vanecka@uhk.cz)

Typografické zpracování:

Pavla Černá

Grafické zpracování:

František Kollert

**Za celou redakci Eventus pro Collegis vám děkujeme, že jste si našli čas na čtení našeho speciálního čísla věnovaného volnému času. Věříme, že články a témata vám nabídly inspiraci a nové pohledy na to, jak využít chvíle oddechu v rušných životních cestách.**



**INSTAGRAM**