

# Služby

## Angličtina a němčina

■ Skupinové a individuální kurzy anglického a německého jazyka všech pokročilostí. Příprava na maturitu a zkoušku FCE. Skupinové kurzy zahajujeme vždy v únoru a září v rozsahu 18 výukových bloků a před zahájením máte možnost účastnit se zdarma 1 náslechovou hodinu. Individuální výuku nabízíme v průběhu roku dle dohody včetně Business and Technical English.

Systémy jakostí s.r.o., Horní 30, Žďár n.S. (HOTEL FIT, 4.p.), tel: 727 882 103, 566620 261, www.systemy-jakosti.cz

## Knihářství

■ Knihářství, Horní 135/2, ZR. Vazby časopisů, diplomových prací a jiných tisků. Zhotovení kronik, alb. Opravy starých knih. Rámování a paspartování obrazů. Otevřeno po., út., čt., 9-14 hod., stř. 9-16,30 hod., tel. 566 622 164

## Krejčovství

■ Krejčovství Dita Horká. Jamská 30, Žďár nad Sázavou. Návrhy a šití na míru, stříhová služba, úpravy a opravy oděvu. Tel: 608 645 449

## Klimatizace

■ KLIMATIZACE-TEPELNÁ ČERPADLA-VZDUCHOTECHNIKA

Prodej, montáž, servis, pravidelné kontroly. www.svetklimatizaci.cz

Tel: 728 385 371

Jihlavská 1148/16, Žďár nad Sázavou

## Malíři

■ MALBEST, Nádražní 37/2, Žďár nad Sázavou, tel: 603 225 457. Veškeré malířské a natěračské práce. www.malbest.estranky.cz

■ Chromý Pavel, Na Úvoze 16, Žďár nad Sázavou, tel: 604 327 730. Malby, nátěry. Malby včetně úklidu. Nátěry oken, střeš, dveří. Drobné zednické a obkladačské práce. e-mail: pavelpajos@seznam.cz

## Renovace vany

■ NOVÁ VANA DO STARÉ, bez bourání, záruka 5 let  
Tel: 608 700 515 www.renovacevany.eu

## Zahradnictví

■ Zahradnictví u Chlubnu nabízí: ovocné a okrasné stromy a keře, růže, sadbu salátu a jiné zeleniny, substráty a rašelinu. Provedeme stříh ovocných stromů. Projekty a realizace zahrad.  
Otevřeno Po – So od 7,30 do setmění, tel. 607 285 194, 724 960 317, www.uchlubnu.cz

## Žaluzie

■ Bednář Svatopluk, prodej-montáž-servis stínící techniky, včetně venkov. rolet, text. rolet, sítí proti hmyzu a markýz.

Tel: 608 111 995 www.zaluzie-bednar.cz

## OZNAMOVATEL

### OSTATNÍ

■ Výkup STARÝCH peřin. Tel: 721 469 234

### PRODEJ

■ Prodám 2 vstupenky na koncert J. Korna, Žďár nad Sáz. 29.3.2023. Tel. 606136161

## Oprava

V minulém vydání došlo k chybně uvedenému jménu zemřelého pana Ptáčka. Níž uvádíme na pravou míru a pozůstalým se za tuto nepříjemnost jménem Žďárských novin omlouváme.

# RV POHŘEBNÍ SLUŽBA

## Vevera s.r.o.

V měsíci prosinci opustil své blízké:

**Jaroslav Ptáček (Žďár nad Sázavou)**

\* 21.4.1937 † 26.12.2022

Upřímnou soustrast pozůstalé rodině.

RV Pohřební služba Vevera s.r.o.

Sychrova 491/18

591 02 Žďár nad Sázavou

Mobil kancelář: 739 020 787

Mobil 24 hodin: 603 452 119

www.pohrebjihlava.cz

Údaje v této rubrice jsou informace zveřejněny dle úmrtního oznámení zveřejněného rodinou (vypravitelem pohřbu).

z00-psiM

## Žďárské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskelisty.cz/nzr - Vychází 1x měsíčně v nákladu 10.400 ks, zdarma do každé domácnosti, č. 3 vyšlo 3. 3. 2023. Vychází od roku 1994.

Redaktor: Lenka Kopčáková, mob: 736 193 687, e-mail: nzs.redakce@centrum.cz - Inzerce: mob: 732 235 415, e-mail: nzs.reklama@centrum.cz - Tisk: Czech Print Center a.s. - Registrace: MK ČR E, číslo indexu 11277 - Distribuce: RENVY Trade s.r.o., Grusova 413. Pardubice. Reklamace: tel.: 567 578 027.

© Parola spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření částí nebo celku obsahu Žďárských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

# Psychoterapeutické okénko

## Kytička levandule



Ilustrační foto: pixabay.com

Pokud je náš život vyplněn jen samou prací a povinnostmi, začínáme někdy ztrácet sami sebe.

Náš čas se točí kolem kalendáře a kolem jistot, které tolik potřebujeme k životu. Začínáme se uzavírat ostatním lidem, přitom právě dobré vztahy by nám mohly pomoci vrátit našemu životu radost a smysl. Jsou totiž základem všeho, tedy především základem naší duševní rovnováhy, od které se pak odvíjí všechno ostatní.

Máme-li v pořádku své vztahy a víme, na koho se obrátit v případě nouze, pak se dají snadno vyřešit i ostatní problémy. A tak, máte-li fajn přátele, jistě vám pomohou.

Pokud jste ale na všechno sami, zkuste se zapojit alespoň do skupiny podobně smýšlejících, která vám občas poskytne pochopení nebo dobrou radu.

Můžete se přihlásit do zajímavého kurzu nebo začnete rovnou studovat! Třeba na Univerzitě třetího věku, kde vyučuji už mnoho let psychologii, vznikají zajímavé debaty i nová přátelství, a často, po skončení hodiny, si posluchači ještě zjdou společně do hospůdky, aby sdíleli své zkušenosti. Vzájemný čas se cení a je tak vzácné, pokud vám někdo naslouchá. Některé skupiny se dokonce schází i mnoho let po skončení kurzu!

Samota je bohužel smutným fenoménem dnešní doby, i když si to nechceme připustit. Máme přece tolik přátel na sociálních sítích, kde

se i my schováváme za pěknou fotografii a nikdo ve skutečnosti netuší, kdo jsme a co nás baví.

Dáváme najevo svou líbivou image, ale své bolesti a trápení nám zůstávají, jelikož chceme působit vždy jen pozitivně a krásně. Pokud však nebudeme se svými blízkými sdílet i skutečný život, může v nás narůstat frustrace, nespokojenost nebo i deprese.

Z povrchnosti se stane neutěšený životní styl, který z nás může dělat jen figurku na šachovnici života, která nemá právo na vlastní život... Zkusme se však na svůj život podívat z jiného úhlu, tedy přímo ze středu našeho já.

Kdo vlastně jsme a jaký má náš život smysl? No přece takový, jaký mu dáme my sami! Pokud se budeme věnovat nějaké činnosti a budeme se u toho cítit šťastní, pak je tento směr správný a my bychom v něm měli pokračovat (samozřejmě pokud tím neškodíme někomu druhému).

A někdy to mohou být pouhé maličkosti, které vrátí smysl našemu životu, jindy velké věci, které vyžadují statečnost a vytrvalost. A tak třeba jen koláč, který přinesete svým sousedům, nebo kytička levandule pro milou sestřičku v nemocnici udělají divy. A dokonce se říká, že pokud uděláte denně tři dobré skutky, je to ta nejlepší prevence proti depresi, nevěříte? Doporučuji vyzkoušet!

Mgr. Lucie Poláková  
Psychoterapeutka a astroložka

## Kamenictví Jaroslav Cafourek

- opravy a přebrousování pomníků na místě
- sekání a opravy nápisů
- výroba nových pomníků
- kompletní kamenické práce
- kresby do kamene



Tel. 738 888 769, 603 293 136

www.kamenictvicafourek.cz