

## Tisková zpráva

### Výstava komiksů a fotografií: "OdFRKnutí – Fígly Rychlého Klidu"

Praha – V prostorách Nové radnice na Magistrátu hl. m. Prahy můžete zhlédnout originální výstavu „OdFRKnutí“, která propojuje svět relaxačních technik s výtvarným uměním. Osm komiksů a doprovodné fotografie, vytvořené žáky 8. výtvarné třídy základní školy Na Líše, vás seznámí s jednoduchými metodami, jak zvládat stres a najít klid v hektickém životě.

Projekt OdFRKnutí vznikl na základě workshopu, ve kterém žáci pod vedením paní učitelky Jany Jirouškové objevovali techniky uvolnění a odpočinku. Komiksy a fotografie, které vznikly, jsou navrženy tak, aby byly dětem a mladým lidem srozumitelné a motivující k tomu, aby si techniky vyzkoušeli v praxi. Prostřední písmena v názvu FRK odkazují na „Fígly Rychlého Klidu“ – jednoduché, ale efektivní způsoby, jak dosáhnout vnitřní pohody.

Patronkou projektu se stala zpěvačka a herečka Anna Julie Slováčková, která svou jemnou, přesto silnou osobností ideálně doplňuje poselství tohoto projektu. „Klid a pohoda jsou pro nás všechny důležité. Věřím, že tento projekt může dětem pomoci najít způsoby, jak zvládat náročné chvíle v jejich životech,“ říká Anna Julie Slováčková.

Podpora výstavy přišla i ze strany radního pro školství, pana Antonína Klecandy, který vnímá projekt jako efektivní nástroj pro děti, jenž jim může pomoci vyrovnat se s těžkými chvílemi nejen ve školním prostředí. „Tento projekt má velký potenciál. Pomoci dětem v těžkých momentech, které se mohou objevit kdykoliv během jejich dne, je něco, co je třeba šířit dál,“ uvedl radní Klecanda.

Výstava je zdarma a přístupná všem. Organizátoři věří, že plakáty s relaxačními technikami by měly být součástí nejen školních tříd, ale i dalších veřejných prostor, jako jsou čekárny u lékařů, sportovní a volnočasové kluby, kde každý z nás může zažít těžký moment a najít způsob, jak se uklidnit.

**Výstava bude probíhat do konce února.**

Karty s relaxačními technikami jsou k dispozici ke stažení zdarma na webových stránkách Nadačního fondu Flaminia.

[www.nfflaminia.cz/odfrknuti.html](http://www.nfflaminia.cz/odfrknuti.html)

**KDE :** Nová radnice, Magistrát hl. m. Prahy

**VSTUP :** Volný

Těšíme se na vaši návštěvu!  
Tým Nadačního fondu Flaminia



**Kontakt:**

Petra Vykydalová - Nadační fond Flaminia

731 519 006, [vykydalova.petra@seznam.cz](mailto:vykydalova.petra@seznam.cz)

[www.nfflaminia.cz](http://www.nfflaminia.cz)