

ČASOPIS PRO RODINU

2023



Rozhovory s osobnostmi

Zábava pro děti

Tipy na výlety

Témata z Pardubického kraje

Vážení čtenáři, milé rodiny,

jsem moc rád, že se vám dostalo do rukou nové číslo Časopisu pro rodinu, který vydáváme jednou ročně pro rodiny s dětmi a seniory v Pardubickém kraji.

Pevně doufám, že vás bude bavit, ale zároveň v něm získáte řadu užitečných či zajímavých informací. Snažili jsme se vám přinést atraktivní a pestrou nabídku. Každý den je nabitý různými příběhy. Věřím, že ty, co jsme vám aktuálně vybrali, vás osloví, potěší a možná i překvapí.

Kromě originálního rozhovoru s „moderním fotrem“ Dominikem Landsmanem nebo pěstounkou Ivanou Kopencovou, která byla účastnicí dokumentárního cyklu Plné hnízdo, obsahuje nové číslo našeho časopisu i rozhovor s Karlem Holasem ze skupiny Čechomor.

Inspirovat jsou rovněž vyprávění manželů Kubátových, kteří vedou v Přelouči Klub aktivních seniorů KLAS, mladé maminky Marie Benákové nebo studentky Valentiny Víškové. Ta vám přiblíží, proč nezištně pomáhá druhým.

Hledáte tipy pro váš volný čas? V Pardubickém kraji najdete mnoho míst a akcí, které stojí za to navštívit. Dovolte, abych vás pozval například na návštěvu ekocentra Pasíčka nebo hradu Rychmburk. Přichystali jsme pro vás i praktické rady pro rodiny s dětmi a seniory.

Vážení čtenáři, milé rodiny, přeji vám hezké počtení! A také vše dobré, hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

Pavel Šotola

radní Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor



www.rodinnepasy.cz



www.seniorpasy.cz

FOTONÁVOD na použití QR kódu

1. Na QR kód zaměříte objektiv zapnutého fotoaparátu na chytrém telefonu nebo tabletu, do kterého jste předtím stáhli aplikaci pro čtení QR kódů.



2. Aplikace přečte informace obsažené v QR kódu a následně je zobrazí, otevře internetovou stránku.



CYKLOPECKY Východní Čechy 2023: vyhrajte řadu atraktivních cen!



Cyklopecky Východní Čechy 2023 jsou opět tu! Šlápněte do pedálů a vyhrajte řadu atraktivních cen. Nebo se jen vydejte na některou z tras se spoustou zajímavých zastávek a užívejte si krásy (především) Pardubického kraje.

V letošním roce je připraveno 15 cyklovýletů, z nichž si vybere sváteční i zapálený cyklista. Jsou určeny jak pro děti, jimž se moc nechce šlapat do kopečka, ale též pro jejich rodiče, kteří třeba rádi překonávají výzvy. Z nabídky si jistě vyberou rovněž prarodiče. Ti mohou zvolit pohodovou projížďku.

Soutěž se koná od 1. května do 30. září 2023.

Organizuje ji Destinační společnost Východní Čechy ve spolupráci s Pardubickým krajem a oblastními destinačními managementy.

www.cyklopecky.info

Tentokrát se soutěží především o horské kolo a atraktivní pobyty na východě Čech a další zajímavé ceny.

Podmínkou pro zapojení do Cyklopecek Východní Čechy 2023 je získání alespoň pěti razítek, QR kódů nebo unikátních kódů z pěti různých tras do hrací karty na některých z 15 uvedených cyklotras. Na razítkovacích místech dostane každý soutěžící pouze jedno razítko do jeho hrací karty. Každá razítkovací hrací karta musí být řádně vyplněna jménem soutěžícího, korespondenční adresou, e-mailovou adresou a kontaktním telefonem.

Vyplněnou razítkovací hrací kartu zašlete na adresu Destinační společnost Východní Čechy, nám. Republiky 12, 530 02 Pardubice nebo elektronicky (naskenovanou nebo vyfocenou) na e-mailovou adresu cyklopecky@vychodnicechy.info nebo prostřednictvím formuláře na webu www.cyklopecky.info nejpozději **do 30. září 2023**.

Každý soutěžící může vyplnit pouze jednu hrací kartu, zaslat ale může více hracích karet od různých soutěžících. Další možností je zaregistrovat se na webových stránkách www.cyklopecky.info v sekci uživatelský účet a poté jen chytrým telefonem sbírat QR kódy na razítkovacích místech do elektronické hrací karty. Z doručených hracích karet bude vylosováno 20 výherců, kterým budou předány ceny. Výherci budou o vyhlášení včas informováni.

Kde získám razítko, QR kód nebo unikátní kód?

Na každé cyklotrase jsou vždy nejméně dvě razítkovací místa, která jsou uvedena v popisu jednotlivých tras. V případě, že je razítkovací místo zavřené nebo pokud nelze načíst QR kód, opište do klasické i elektronické hrací karty číselný kód, který je pod QR kódem.



SeniorPas



Atrium Palác
Pardubice

2.10.
2023

od 13.00 do 17.00

svátek
SENIORŮ
se Senior Pasy

ÚČINKUJE: **BOHUŠ**
MATUŠ

& VYSTOUPÍ HOST **JOSEF SOCHOR**

Doprovodný program, káva a zákusek ZDARMA



Pardubický kraj



ATRIUM

PALÁC PARDUBICE

Záštitu převzali: Pavel Šotola, radní Pardubického kraje, a Roman Línek, náměstek hejtmana Pardubického kraje.

DUCHOVNÍ OKRUH VE VYSOKÉM MÝTĚ

Víte, že město Vysoké Mýto letos instalovalo informační panely dalšího okruhu naučné stezky? Duchovní okruh je po městském a přírodním v pořadí třetím, který rozšířil zdejší naučnou stezku. Provede vás po církevních památkách města a jeho okolí.

Je dlouhý skoro 22 kilometrů. Začíná u vysokomýtské dominanty, kostela svatého Vavřince. Z města vede kolem sochy svatého Josefa po původní poutní cestě ke kostelu do Knířova, kde se nachází obraz Panny Marie Knířovské, kdysi považovaný za zázračný.

Stezka pak pokračuje kolem kapličky nad Vanicemi až na Sedlec, obec s ojediněle dochovanou klasicistní zástavbou. Další na trase je Vraclav s významnými místy – kostelem Nanebevzetí Panny Marie, hradištěm s památníkem připomínajícím vyvraždění rodu Vršovců a barokní areál s kostelem svatého Mikuláše. Poté už se stezka pomalu vrací zpět do Vysokého Mýta.



KRAJINOU RYBNÍKŮ KOLEM řeky LOUČNÉ na kole

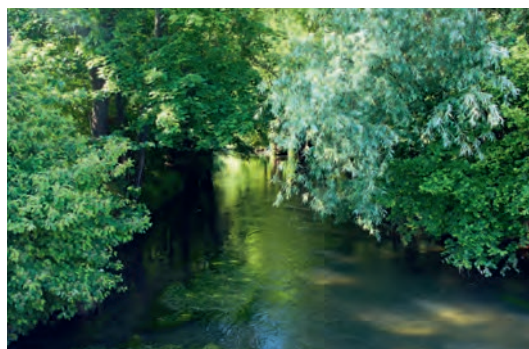
Vydejte se na kole krajinou rybníků! Můžete vyrazit po malých silničkách kolem řeky Loučné a mírně kopcovitou krajinou kolem rybníků v okolí Vysokého Mýta.

Na trase navštívíte celou řadu atraktivních míst. Ve Vysokém Mýtě to bude historické centrum, unikátní expozice Carrosserie Sodomka, která se nachází ve zdejším regionálním muzeu, či legendární autodrom.

Čeká na vás řeka Loučná s četnými meandry a rybníky – Šváb, Horní, Prostřední a Dolní heřmanský, Lačnov či Chobot.

Zajímavé vyhlídky do okolí nabízí vysokomýtská Pražská brána. Odpočinková místa najdete v parcích ve Vysokém Mýtě, u rybníků Šváb, Lačnov a Chobot.

Trasa je dlouhá 33 kilometrů, středně obtížná, vhodná pro trekingová a silniční kola. Tak vzhůru do pedálů!



VYDEJTE SE NA VÝLET DO PARDUBICKÉHO KRAJE! MÁME PRO VÁS NĚKOLIK ZAJÍMAVÝCH TIPŮ

Vydejte se na výlet do Pardubického kraje! Ten nabízí celou řadu lákavých míst, které stojí za to navštívit. Pojdte prozkoumat několik z nich! Navíc zde můžete jako držitelé

Senior Pasů a Rodinných pasů uplatnit i **atraktivní slevy!**

1 HVĚZDÁRNA BARONA ARTURA KRAUSE

Když se řekne astronomie a Pardubice, vybaví si zdejší patrioti osobnost „východočeského Cimrmana“, **barona Artura Krause**. Ten zde mimo jiné v roce 1912 zřídil i první lidovou hvězdárnu v Čechách.

Na historickou tradici popularizace astronomie navazuje **hvězdárna**, která je po této výrazné osobnosti pojmenovaná.

Ta byla otevřena v roce 1992. Její hlavní náplní je přiblížit tento obor široké veřejnosti. Kromě **astronomických kroužků** pro děti a studenty pořádá pravidelná **večerní pozorování** za účasti zkušených astronomů a každý měsíc i tematické **přednášky** na zajímavá témata. Určitě se přijedte podívat! Prohlídka observatoře a přístrojového vybavení hvězdárny či večerní pozorování velkými astronomickými dalekohledy tu rozhodně stojí za to!

www.astropardubice.cz

**20% sleva ze vstupného
na hvězdárnu a na přednášky**



2 ŠVÝCÁRNA SLATIŇANY

Vypravte se také za **starokladrubákem do Slatiňan na Švýcárnu!** Zdejší **muzeum** láká na stálou expozici, která vás provede historií chovu starokladrubských koní, města Slatiňany i Švýcárny. Ve vitrínách jsou k vidění sbírky bičů, sedel či chomoutů. Děti si tu s rodiči vyzkouší **osedlat koníka**, který dostal jméno Švýcárek. Zároveň si zde otestují, jak se sedí v kočáře.

Švýcárna vznikla jako salaš v polovině 19. století přestavbou **myslivny** nedaleko původní hájenky jižně od zámeckého parku. Myslivna, postavená brzy po roce 1839, však neměla sloužit pro správu lesů, ale pro občasný pobyt panstva v přírodním prostředí. Švýcárna se stala jedním z romantických prvků doplňujících **auerspergské sídlo** ve Slatiňanech za Vincence Karla Auersperga, inspirovaného jeho cestou do Anglie v roce 1837. www.slatinany-svycarna.cz

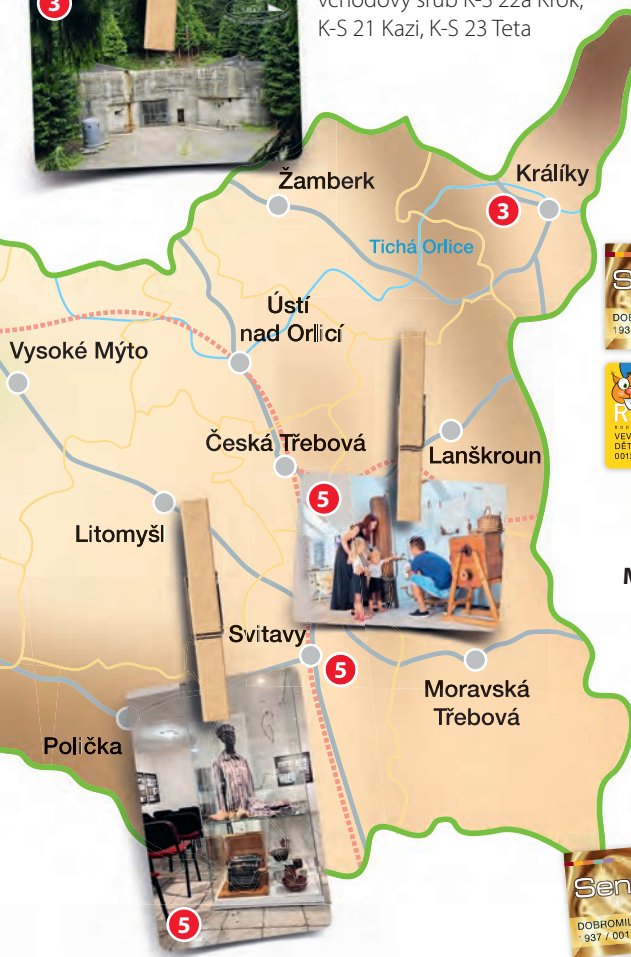
Sleva 20 Kč na rodinné vstupné



3 MUZEUM ČS. OPEVNĚNÍ – DĚLOSTŘELECKÁ TVRZ BOUDA

Dělostřelecká tvrz Bouda je součástí Králické pevnostní oblasti. Nachází se v její jižnější části Orlických hor v Bukovohorské hornatině v masivu stejnojmenné hory, asi 6 kilometrů západně od města Králíky a zhruba 7 kilometrů severně od města Jablonné nad Orlicí. Bouda je dobře ukryta v lesním kopcovitém terénu nedaleko Suchého vrchu. Nejkratší cesta k ní vede lesním terénem ze Suchého vrchu, nejpohodlnější pak z obce Těchonín po pevné lesní cestě. K tvrze Bouda patří vchodový srub K-S 22a Krok, K-S 21 Kazí, K-S 23 Teta

dělostřelecká otočná věž K-S 22 Horymír a pěchotní sruby a K-S 24 Libuše. V pevnosti se dochoval též rozsáhlý **podzemní systém chodeb a sálů**, jehož celková délka se blíží ke dvěma kilometrům. Bouda je unikátní mimo jiné i proto, že se stala chráněným **zimovištěm netopýrů**. Díky výskytu vzácného netopýra černého a velkého byla zařazena mezi evropsky významné lokality v rámci systému Natura 2000. www.boudamuseum.com



Cena vstupenky na kompletní prohlídku za cenu vstupenky na klasickou prohlídku



Cena rodinné vstupenky na kompletní prohlídku za cenu rodinné vstupenky na klasickou prohlídku

4 BAROKNÍ AREÁL VRACLAV

Poznejte **barokní areál poutního kostela svatého Mikuláše!** Najdete ho poblíž **vraclavského hradiště**, které do 12. století spravoval rod Vršovců. Ten byl na témže místě vyraždněn Přemyslovci. Kostel svatého Mikuláše byl postaven v letech 1724 až 1726 podle projektu Karla Antonína Canevalla. Stojí na místě původní kapličky. Voda, která pramení pod kostelem, je považovaná za léčivou.

Dnes jsou v kostele k vidění sochy od žáka Matyáše Bernarda Brauna, které tvořily křížovou cestu ke klášteru Hora Matky Boží v Králíkách. www.muzeum-myto.cz



Držitel SP půjde za cenu sníženého vstupného Majitelé RP mají slevu 100 % na vstup pro jedno dítě

5 MĚSTSKÉ MUZEUM A GALERIE VE SVITAVÁCH

Víte, jaké poklady najdete v **Městském muzeu a galerii ve Svitavách**? Svou sbírkovou, výstavní i výukovou činnost zaměřuje především na regionální historii, výtvarné umění, řemesla a lidové tradice Hřebečska. V posledních letech k nim navíc přibyla biologie a ochrana přírody. Speciálně se věnuje betlemářské tradici a prací technice, která je prezentována v největší expozici svého druhu v České republice. Další expozice přibližuje místního rodáka **Oskara Schindlera**. Ten je známý tím, že zachránil 1200 Židů před smrtí v koncentračním nebo vyhlazovacím táboře. Muzeum nabízí také zajímavý program pro školy a volnočasové aktivity. V současné době patří mezi jeho priority zřízení **Muzea mechanických betlémů** ve Svitavách a zpřístupnění unikátního, patnáct metrů dlouhého Velkého svitavského mechanického betlému, který svým významem dalece přesahuje hranice regionu. www.muzeum.svitavy.cz



Držitel SP má 50 % slevu na řemeslné a výtvarné workshopy a slevu 50 % na zlevněné vstupné Majitelé RP mají slevu 100 % na vstup pro jednoho dospělého člena rodiny (alespoň 1 rodič + 1 platící dítě)

RODINA MI DÁVÁ POCIT BEZPEČÍ, svěřil se „MODERNÍ FOTR“ DOMINIK LANDSMAN

Jaké to je, když muž opustí svou práci a stane se otcem na mateřské dovolené? Pardubický rodák DOMINIK LANDSMAN se rozhodl, že se o tyto zážitky podělí. Založil si vlastní blog, kde vtipně, s nadhledem a nadsázkou popisoval příhody prožité se synem, kterého pojmenoval Čeněk. Tak vznikl Deníček moderního fotra, který byl poté vydán knižně a dočkal se i filmového zpracování.



Jako „moderní fotr“ jste byl díky svému deníčku mnohdy označován jako „nejznámější otec na mateřské dovolené“. Jak se člověku s takovou „nálepkou“ žije?

Být nejznámější otec na mateřské dovolené sedm roků po jejím konci je už trochu tristní. Tak nějak doufám, že ta nálepka vzhledově zmizí. Každopádně se mi s ní žije poměrně dobře. Zvykl jsem si na to. Nijak mě neomezuje.

Co vám dal a vzal Deníček moderního fotra?

Tak nějak doufám, že mi Deníček moderního fotra

nic nevzal. Dal mi naopak práci a peníze a řadu profesních příležitostí.

Jste rovněž spoluautorem Deníčku moderního páru. Jak by podle vás měl vypadat spokojený moderní pár? A dá se toho docílit? Už jste nějaký takový ve skutečnosti viděl nebo o něm alespoň slyšel?

Spokojený moderní pár bydlí ve velikém domě, nemají děti, ale bišonka, kterému říkají Péťa a navlékají ho do oblečků. Neustále se na sebe usmívají, jí hodně jogurtů a vyráží spolu na akční dovolené. Tedy ne se válet u moře na pláži, ale lezou po horách, jezdí na raftech a na Facebooku vystupují pod jedním profilem, třeba „Aleš a Jana“. Provozují společný Instagram, kam dávají fotky a příběhy z cest, kde mají už tři tisíce sledujících. Na všech fotkách se usmívají, objímají a žijí zdravě. Nejedí maso, třídí odpad a do práce jezdí na koloběžce (spolu samozřejmě). Ona nově rozjíždí makeup tutorial kanál na YouTube a on investuje do bitcoinu. Sice spolu už dva roky neměli sex, ale to nevadí, protože díky klimatickým změnám stejně všichni za chvíli uhoříme. Taky si spolu založili podcast a na Herohero mají už dva předplatitele. Sami sebe.

Jak vy sám sebe vidíte jako otce a manžela?

A vidí vás podobně i vaši blízcí?

Já sám sebe vidím jako velmi kvalitního otce a manžela. Jak mě vidí moji blízcí jako manžela, těžko říct. Neptal jsem se táty, jaký jsem podle něho manžel. Zkusím se někdy zeptat.

Jak by měla podle vás vypadat spokojená rodina?

Všichni se sejdou ráno u snídaně s úsměvem na rtech a jedí cereálie. Otec kouří fajfku a čte si noviny.



Matka u plotny vaří polévku a zároveň nějakým způsobem vytahuje z pračky bílou mikinu, která je zářivě bílá, protože použila nový prací prášek. Děti



si vypráví o tom, jak to bude ve škole zase parádní a do toho proběhne jejich zlatý retrívr, který má díky granulím lesklou srst a pevná hovínka, protože se ***** demonstrativně na podlahu, aby ta pevná hovínka potvrdil. Otec rodu zvedne hlavu, prohlásí: „Celej náš Rexík!“ Následně se celá rodina svorně zasměje a pak každý pokračuje ve své činnosti, aniž by ***** na podlaze kdokoliv a jakkoliv řešil.

Co vám dává rodina?

Pocit bezpečí.



Máte ve vaší rodině nějakou rodinnou tradici, zvyk, něco, co je specifické nebo něco, co rádi děláte a stmeluje to rodinu nebo je to pro ni typické, případně něco, co se v ní dlouho uchovává nebo se naopak vymyká běžným rodinným tradicím či představám?

Babičku jsme odstěhovali do garsonky, abychom se mohli nastěhovat místo ní. Doufám, že tahle tradice výhledově pokračovat nebude, respektive zastaví se u mých rodičů.

Jak nejraději trávíte volný čas s rodinou?

Na rybách. Tam teda se mnou rodina není, ale o to víc raději tam trávím čas.

Jak se vám jako rodině žije v Pardubickém kraji?

Asi dobře. Nemám srovnání, protože v jiném než Pardubickém kraji jsem nikdy nežil. Každopádně si na Pardubický kraj nestěžuju.

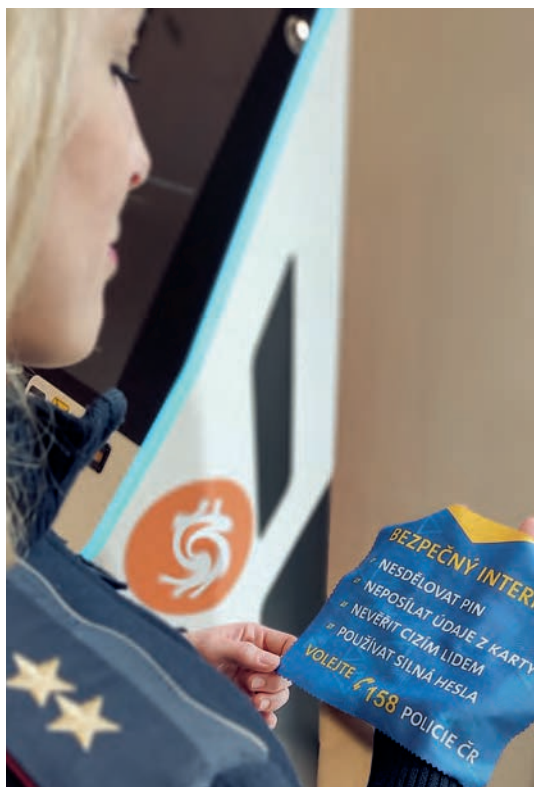
VIRTUÁLNÍ ÚTOČNÍCI jsou čím dál rafinovanější a úspěšnější

V Česku rekordně narůstá kriminalita páchaná v kyberprostoru, což je označení pro virtuální realitu interaktivního počítačového světa. „V Pardubickém kraji zaznamenáváme stoprocentní meziroční nárůst tohoto druhu trestné činnosti,“ uvedla koordinátorka prevence kriminality Policie České republiky Pardubického kraje Daniela Mauerová.

Obětí se může stát kdokoliv

Virtuální útočníci chytrými metodami své oběti zatlačí do kouta, vymámí z nich citlivé údaje a během několika vteřin je pak mohou připravit o celoživotní úspory. Útoky jsou čím dál častější a rafinovanější.

Podvodníci útočí na všechny věkové skupiny – od teenagerů až po seniory. Obětí se může stát prakticky kdokoliv, o kom mají nějaké informace. „Čím více jich o vás útočník má, tím více jste zranitelní,“ potvrdila Daniela Mauerová.



JAK SE UBRÁNIT PODVOVNÉMU NAVOLÁVÁNÍ?

- Dejte si pozor na nevyžádané telefonní hovory. Obzvláště buďte obezřetní, pokud volající tvrdí, že je bankéř nebo investiční poradce.
- Nikdy nesdělujte do telefonu žádná hesla či přístupové údaje.
- Nikdy si na žádost volajícího nestahujte do počítače nebo mobilu žádné aplikace pro vzdálený přístup.
- Nejste-li si jistí pravostí hovoru, raději ho ukončete.
- Nikdy na žádost volajícího nepřevádějte peníze ze svého bankovního účtu na jiný účet a ani je nevkládejte do vkladomatu.
- Dávejte si pozor na své osobní údaje, které vkládáte na sociální sítě. Právě z nich může mít podvodník o vás přesné informace.

Převést úspory na „bezpečný“ účet

Jedním z nejčastějších útoků je tzv. **vishing**, tedy **podvodné navolávání**. O co jde? Pachatel se vydává za bankéře či investičního poradce. Často využívá psychologii zaměřenou na ziskuchtivost nebo vyvolává strach o všechny vaše úspory. Snaží se vás vmanipulovat do převodu všech úspor na podle něj „bezpečný“ účet či dokonce vložení peněz do vkladomatu na virtuální měny.

Ale pozor! **Vkladomat na virtuální měny není žádnou bezpečnou úschovnou financí ani bankomatem třetí generace.** „Jedná se o zařízení na nákup či prodej kryptoměn. Pokud nemáte heslo



do kryptoměnové peněženky, nikdy se už ke svým penězům nedostanete," zdůraznila policejní koordinátorka prevence kriminality.

Na konci února letošního roku se přímo v jednom obchodním domě v Pardubicích vydával podvodník za zaměstnance banky a zároveň za pražského policistu. „Poškozenou přiměl ke sjednání úvěru ve výši 800.000 korun. Ta celkem vložila do vkladomatu na virtuální měnu 884.000 korun,“ dodala Daniela Maurerová.

Ani za milion zlaté prase královskou korunu

#nePINdej

Nikdy nikomu nesdělujte svá hesla a přístupové údaje. Útoků na vaše peníze přibývá a jsou stále rafinovanější.

*** | KYBERTEST

Naučte se, jak nenaletět!



www.kybertest.cz



Mediální partneři: **Česká televize** | **Seznam Zprávy** | **deník.cz**



ZÁCHRANNÁ STANICE

A EKOCENTRUM PASÍČKA: přes 1800 zachráněných zvířat každý rok

Přes 1800 zachráněných zvířat každý rok. Taková je bilance Záchrané stanice a ekocentra Pasíčka, jejíž vznik se datuje k roku 1999. Kde ji najdete? V Pardubickém kraji poblíž Boru u Skutče. Hlavní náplní tohoto zařízení je léčba poraněných a jinak ohrožených živočichů z přírody a jejich opětovné navrácení zpět.

Do přírody se vrací kolem 60 procent zvířat
„Ve stanici se ocitnou nejčastěji zvířata po střetech s automobily nebo jinými překážkami a také osiřelá mláďata. Z přijímaných zvířat se jich do přírody obvykle vrací kolem 60 procent,“ uvedl **vedoucí záchrané stanice Josef Cach**.

V areálu se nachází veřejně přístupná expozice, kde jsou umístěna především zvířata, u nichž není možný návrat zpět do přírody. Jejím posláním je možnost se zblízka seznámit se zástupci převážně naší fauny a přiblížit návštěvníkům význam jejich ochrany.

Domov pro více než 200 zvířat
Svůj domov tady našlo aktuálně **více než 200 zvířat**, a to hned **41 druhů**. Především celá řada zástupců našich dravců, sov a dalších ptáků. Například naše největší sova – **výr velký**, ale stejně tak i jedna z nejmenších a nejvzácnějších sov – **sýček obecný**.

Ze savců třeba liška, jezevci, kuny, vydry a také naše největší kočkovitá šelma – **rys**. Dětské návštěvníky jistě zaujme skupinka **aktivních veverek**. „Expozice jsou doplněny informačními tabulemi, kde se dozvíte zajímavosti o jednotlivých druzích,“ řekl Josef Cach.

Expoziční část se zvířaty však není vše, co návštěva Pasíček nabízí. Vydáte-li se po cestě pod stanici kolem **voliéry čápů a volavek**, dostanete se k rozlehlé spodní části areálu s rybníky a geoparkem. Ta je jako stvořená pro chvíle odpočinku.

Brána do pravěku
Procházku kolem rybníčků zpestřuje **stezka s interaktivními prvky**, zaměřená na zvířata naší fauny. Díky expozici **Brána do pravěku** můžete nahlédnout do pravěkého světa, který se nacházel na území Národního geoparku Železné hory a v jeho blízkém okolí.



Unikátní expozice nabízí možnost seznámit se se zkamenělým světem zcela netradiční formou. **Sahání na exponáty je tu dovoleno**, naopak je to nezbytná nutnost. Přístup do velké části expozice je bezbariérový, řada exponátů je doplněna popisky v Braillově písmu. Dětem jsou k dispozici různé prolézačky a malé dřevěné hradíště. Na pískovišti si mohou vyhrabat kosterní pozůstatky dinosaura. Zaujme také asi dvoumetrová hlava dinosaura nebo maketa sopky. Obojí je možné prolézat. V areálu můžete využít i nabídky občerstvení.

Návštěvu Pasíček spojte s výletem do okolí

Pokud máte více času, dá se návštěva Pasíček spojit s výletem do okolí. Pasíčka se totiž nachází na okraji rozsáhlého pískovcového území plného skalních měst, roklí a osamocených skalek. **Přírodní rezervace Touloucovy Maštale a Pivnická rokle** jsou ideálním terénem pro pěší turistiku. Velká část tohoto území je protkána i značenými stezkami pro horská kola. Přírozenými východisky jsou obce **Proseč, Budislav** a také **Bor u Skutče**, do kterého vede od Brány do pravěku spojovací naučná stezka.



Ta začíná hned za branou záchrané stanice. Najdete na ní 10 zastávek s naučnými tabulemi.

Chcete-li strávit v Pasíčkách a okolí více než jeden den, je možné **ubytování v apartmánu pro 4 osoby** přímo v areálu stanice. Během pobytu pak můžete neomezeně navštěvovat stálou expozici zvířat a využít přístupu i do dalších částí, například geoparku.

Součástí stanice je také **ekocentrum**, které slouží pro ekologickou výchovu a osvětu. Nabízí jednodenní i pobytové vícedenní programy pro školy zaměřené na ekovýchovná témata, především seznámení s naší faunou a její praktickou ochranu.

Více informací najdete na webu www.pasicka.cz.

OTEVÍRACÍ DOBA EXPOZIČNÍ ČÁSTI STANICE:

duben, květen, červen, září, říjen
sobota–neděle 10.00–17.00

červenec, srpen
denně 10.00–17.00

listopad–březen
stálá expozice pro veřejnost uzavřena

Brána do pravěku je volně přístupná celoročně.

Kontakt:
Bor u Skutče 47, 539 44 Bor u Skutče

Záchraná stanice:
777 678 777 / stanice@pasicka.cz

Ekocentrum, ubytování:
603 535 994 / ekocentrum@pasicka.cz

Web: www.pasicka.cz

JÍDLO, KTERÉ CHUTNÁ I BAVÍ

Alternativní jídelna Kruh zdraví v Chrudimi v nových prostorách

Jídlo, které chutná i baví.

Takové je motto alternativní jídelny, která se nazývá Kruh zdraví. Nachází se v centru Chrudimi, v nových prostorách v ulici Nerudova 940.

Je založená na principech **sociální firmy**, jež zaměstnává osoby se zdravotním hendikepem. Tito zaměstnanci působí nejen na pozicích pomocných pracovníků, ale i jako kuchaři a pekaři. Připravují zde **sezonní pokrmy** především ze **zeleniny, luštěnin a obilovin**. Základem zdejších pokrmů jsou **regionální produkty**, vaření bez chemických přísad a z původních surovin.



RECEPT Z KRUHU ZDRAVÍ

Zapečené jáhly s dýní, balkánským sýrem, kysaným zelím a mandlemi

Na 4 porce potřebujeme:

200 g jáhel, 200 g kysaného zelí, 0,6 l vody, 400 g dýně Hokkaidó, 200 g červené cibule, 1 dcl olivového oleje, 60 g celých oloupaných mandlí, 100 g balkánského sýra, sůl.

Jáhly propláchneme a dvakrát spaříme horkou vodou. Poté uvaříme v trojnásobném množství osolené vody. Dýni zbavíme semen, nakrájíme včetně slupky na kousky o velikosti zhruba 2 centimetry. Cibuli oloupeme a nakrájíme na měsíčky. V širokém hrnci rozehejeme polovinu oleje a restujeme na něm osolenou cibuli po dobu 2 minut. Pak přidáme dýni a zbylý olej a restujeme dalších 5 minut za občasného míchání. Přidáme trochu vody a pod poklicí dusíme do změknutí dýně 15 minut. Připravíme si směs, kterou natáhneme na olejem vymazaný plech. Obsahuje uvařené jáhly, podušenou dýni a cibulku, pokrájené kyselé zelí, mandle a na kostičky nakrájený balkánský sýr. Vše dobře promícháme a dochutíme solí. Pečeme při 180 stupních Celsia asi 30 minut. Dobrou chuť!





PŘÍBĚH ZAKLADATELKY

„Vždy jsem si uvědomovala obrovský význam jídla pro naše zdraví a pohodu,“ světila se Dana Šťastná

Už jako malá holka jsem pomáhala vařit mamince. Ta používala jako „kuchařku“ **Normy teplých jídel** vydané v roce 1962, které máme dodnes. Pečlivě si do knihy psala poznámky k připravovaným pokrmům.

Dnes vím, že právě tato kniha mi zprostředkovaně poskytla základní znalosti a dovednosti pro vaření. Už tenkrát jsme se snažily o **zdravější varianty klasických jídel**.

Můj tatínek mě ve směru kulinářském ovlivnil také. Byl totiž náruživý myslivec a zásoboval nás zvěřinou. Asi nejoblíbenějším jídlem pro mě byla **maminčina svíčková z divokého zajíce**.

Od kamarádů rybářů nosil různé úlovky. Vryl se mi do paměti zážitek z **porcování úhoře**, jehož čerstvé nakrájené kousky skákaly na pánvi a upečené na másle a na kmíně chutnaly skvěle.

Později jsem **vařila zdravě a s láskou** pro svoji rodinu. Jako veselou vzpomínku na domácí vaření si vybavuji vtipnou otázku mých dvou synů, když

jsem je volala k jídlu: „Maminko, bude to dobré nebo zdravé?“

Vždy jsem si uvědomovala **obrovský význam jídla pro naše zdraví a pohodu**. Byla to spíše intuice. Dříve ještě nebylo tolik informací o vlivu jídla na zdraví člověka. Studovala jsem ekonomiku zemědělství a souběžně učitelství ekonomických předmětů, což s vařením v zásadě nemělo nic společného.

Po mateřské jsem nastoupila jako učitelka na integrovanou střední školu, která byla zaměřena především na **veřejné stravování**. Později jako zástupce pro odbornou praxi jsem spolupracovala s restauracemi, kde vykonávali naši studenti praktickou výuku. Z této školy jsem odešla po sedmi letech a vyzkoušela další různá zaměstnání.

Vždy jsem vedla větší či menší kolektiv lidí a tato práce mě velmi naplňovala. V roce 2005 jsem se stala samostatnou **podnikatelkou**. Zaměřila jsem se především na zpracovávání projektů s cílem získávat **prostředky z fondů Evropské unie**. Ty byly určeny na vzdělávání a zaměstnávání osob.

V této době jsem také studovala **Školu přírodní léčby** paní doktorky Soni Hájkové, která velmi ovlivnila a posunula na vyšší úroveň mé uvažování o zdravém jídlu.

V roce 2009 jsem se dozvěděla o vznikajících **sociálních podnicích**. Reagovala jsem na výzvu ministerstva práce a sociálních věcí a požádala o finanční podporu nově založeného sociálního podniku **Kruh zdraví**. Můj projekt uspěl. Naše alternativní jídelna byla dne **1. května roku 2011** slavnostně otevřena. Uteklo to jako voda a my už pro vás vaříme 12 let. Není a nebylo to vždy úplně jednoduché, ale stále mě to naplňuje, baví a těší.





CHOCEŇSKÝ KAMÍNEK se postupem času rozrostl ve velkou a otevřenou rodinu

Znáte choceňské centrum pro rodinu Kamínek? Věřte, že neslouží jen pár maminkám s kočárky. Možná, že právě díky nim bylo v roce 2008 založeno. Ale od té doby se rozrostlo ve velkou a otevřenou rodinu. Původní miminka nastoupila do školy, maminky do zaměstnání.

Reagují na aktuální potřeby

„Kamínek roste s našimi dětmi a snaží se reagovat na aktuální potřeby,“ uvedla jeho **koordinátorka Kateřina Jindrová**, která centrum vede od roku 2016. Tehdy vyměnila povolání zahradní architektky za koordinátorku Kamínku.

„Od roku 2017 jsme provozovali kavárnu PAPU káfé v komerčním prostoru, než jsme se díky spolupráci s městem přestěhovali do zrekonstruovaných prostor památkově chráněné budovy vedle zvonice u kostela svatého Františka poblíž Tyršova náměstí. Od letošního roku pak Kamínek najdete na **nové adrese v Komunitním centru Choceň, Záměstí 217**,“ upřesnila Kateřina Jindrová.

Střídají se kroužky a volný program

„Dnes nové maminky provázíme přípravou na narození dítěte, nabízíme bezpečné místo pro první

krůčky, setkávání a sdílení. Školní docházkou se otevírají dveře do další životní etapy celé rodiny,“ nastínila koordinátorka choceňského centra. To může navštívit kterákoliv maminka nebo tatínek s dítětem nejen předškolního věku. V rozvrhu se střídají **kroužky a volný program**.

V Kamínku probíhá například **cvičení pro rodiče s dětmi** vedené ergoterapeutkou či **předporodní kurz Budu maminkou** s porodní asistentkou. Nabízí rovněž nejrůznější **poradny** – psychomotorickou, psychoterapeutickou, která poskytuje „první pomoc“ při závažných životních situacích, etopedickou (rodinné terapie, výchovné poradenství, individuální konzultace) a také poradnu pro manžele a páry. Ta má pomáhat zvládat partnerské konflikty a krize a být podporou v rozvodových situacích.

Jak to v centru vypadá?

V **přízemí** Komunitního centra se nachází útulná **kavárnička** se „samoobslužným barem“ a dětským koutkem.

Využit můžete:

- klidné zázemí pro nakrmení / přebalení vašeho dítěte,
- kuchyňský kout pro přípravu / ohřev svačiny,
- stoleček s židličkami pro děti na společnou svačinku, hraní či výtvarné hry,
- hrací kuchyňka pro malé hospodyňky,
- dětskou jídelní židličku.

V **patře** je prostorná **herna** pro cvičení rodičů s dětmi nebo volné pohráání.

Chvilé vám zpřijemní:

- pohodlné sedací vaky,
- kuličkový bazének pro nejmenší,
- dřevěný stůl pro stavbu dřevěné železnice,
- kočárky s panenkami, velká auta,
- LEGO stavebnice,
- Montessori hračky pro děti.





HRAD RYCHMBURK jde do třetí sezony

Nedaleko Skutče se na ostrohu nad řekou Krounkou vypíná původně gotický hrad Rychmburk. Pro veřejnost je zahalen tajemstvím díky tomu, že vlastně nikdy v historii nebyl veřejně přístupným turistickým objektem. Pardubický kraj ho získal jako sídlo domova pobytových sociálních služeb. Po jejich transformaci kraj v roce 2021 otevřel hrad s prvními expozicemi turistům a spolu s Regionálním muzeem v Chrudimi tuto nabídku každoročně rozšiřuje. Vloni přišlo na hrad na 13 tisíc lidí.

„Pardubický kraj po tři roky investuje do úprav hradu po pěti milionech korun. Ale nejsou to jen samotné expozice, letos byly třeba osazeny nové okapy, vyspraveny části mostku a dovybaveny prostory ve druhém podlaží,“ uvádí náměstek hejtmána Pardubického kraje pro kulturu a investice Roman Línek.

Z minulých dvou turistických sezon zůstávají na Rychmburku expozice o historii hradu, o útrpném právu a idylická domácnost správce hradu. Pokračuje také výstava ze soukromých sbírek Na kolech radosti, která představuje historické hračky a kočárky a také audiovizuální techniku. Dále jsou tu i galerijní prostory, společenský sál a vyhlídková věž.

Letošní novinky

„Expozice Domácnost správce panství je doplněna o nově vytvořenou hradní kuchyň a soukromou koupelnu. Jednotlivé, již v loňském roce vytvořené pokoje byly obohaceny o zajímavosti a drobnosti, jako jsou například dámské šaty paní správcové v ložnici, dětský námořní obleček v pokojíčku, šaty služky v pokoji služebné, starý písařský stůl v pracovně, sklenice na šampaňské na stole v salonu, aby byla jejich dobová atmosféra dokonalejší,“ vyjmenovává ředitelka Regionálního muzea v Chrudimi Klára Habartová.



Zámecká kuchyně



Pracovna



Koupelna v bytě správce



Dětský pokoj

Pivovarnictví tu má tradici

Bývalé jídelně a kuchyni sociálního ústavu teď vévodí pivovarnictví. „Na Rychmburku to není od věci, pivo se tu od renesančních časů vařilo hned vedle hradu a já věřím, že se obci podaří zatím



Pivnice

zdevastovaný areál do budoucna zachránit. Na hradě teď zájemci uvidí celý vývoj tohoto oboru v regionu na příkladu několika pivovarů,“ konstatuje Roman Línek.

Vystaveny tu jsou dobové pivní lahve, korbele a sklenice, sudy a soudky, dobové pípy a chladicí boxy a součástí expozice je i interiér prvorepublikové hospody s výčepním pultem a panem hostinským.

Středověké chrudimské oltáře

Pro letošní sezonu se připravuje také přesun nejslavnějšího gotického chrudimského oltáře na Rychmburk.

„V kostele svaté Kateřiny nejsou pro něj vhodné klimatické podmínky, proto nám bude farností zapůjčen do bezpečného prostoru na hradě. Zatím je ale stále v péči restaurátorky Evy Skarolkové, takže expozice s názvem Středověké chrudimské oltáře bude otevřena od 1. září,“ informuje náměstek Línek.



Zastávka Předhradí zve na hrad

Pardubický kraj nechal vylepšit také železniční zastávku v Předhradí, odkud je pěkná procházka na hrad Rychmburk. Turistům se tu nabízí příjemné posezení i informační panely o okolních zajímavostech a malé dětské hřiště. Stěny zastávky nyní zdobí i siluety hradu od Ivy Hauptmanové, která je také autorkou rytíře Rychmburáčka na hradě.



AUTOMATICKÉ MLÝNY MĚNÍ TVÁŘ. VZNIKÁ TU GOČÁROVA GALERIE, POLYTECHNICKÉ DÍLNY I SILO

Winternitzovy automatické mlýny architekta Josefa Gočára doznávají zásadních změn. Komplex budov na břehu řeky Chrudimky blízko centra Pardubic přestal svému účelu sloužit v roce 2012.

O pět let později začal vznikat ambiciózní plán na proměnu v moderní kreativní čtvrť. Hlavní myšlenkou obnovy této národní kulturní památky je vybudovat zde **centrum vědy, umění a kreativity**, které nabídne atraktivní program pro všechny generace.


Tři majitelé – kraj, město i nadace

Na rekonstrukci objektů a veřejného prostoru se podílejí **tři majitelé**. Hlavní budova historických mlýnů patří **Pardubickému kraji**. Vznikají v ní prostory Východočeské galerie Pardubice nově přejmenované na **Gočárovu galerii**.

Plochu v severní části areálu vlastní **město Pardubice**. Buduje zde **centrální polytechnické dílny a Galerii města Pardubic**. Další objekty a veřejná prostranství patří **Nadaci manželů Smetanových**, kteří tu plánují otevření **výstavního prostoru Silo** určeného pro kulturní a společenské akce.

Hotovo by mělo být v září roku 2023

Celý areál pod značkou Automatické mlýny by měl být hotov **v září roku 2023**.



DÁLKOVÁ TURISTICKÁ STEZKA GUTHA-JARCOVSKÉHO nabídne překrásné výhledy do kraje

Víte, že existuje dálková turistická stezka, která je pojmenována po spoluzakladateli myšlenky novodobých olympijských her, dlouholetém předsedovi československého klubu turistů, cestovateli, znalci etikety a spisovateli Jiřím Guthovi-Jarkovském?

V podhůří Orlických hor

Výchozím místem této trasy je rodiště této známé osobnosti – **Kostelec nad Orlicí**. Slavnostně otevřena byla 21. května 1922. Původně vedla **do Letohradu**, tehdejšího Kyšperku. Jenže postupně upadla v zapomnění. Její vzkříšení se datuje do roku 2005, kdy byla otevřena znovu a prodloužena o 20 kilometrů **až do Ústí nad Orlicí**.

Turistická stezka **v podhůří Orlických hor** potrápí turisty značnými výškovými rozdíly, které jsou však vykoupeny mnoha **překrásnými výhledy do kraje**.

Cesta propojuje dva kraje

Červeně značená turistická cesta propojuje **v celkové délce 58 kilometrů** dva kraje východních Čech. Z Kostelce nad Orlicí prochází **lesoparkem Lípová stráň**, pokračuje přes **dřevěnou rozhlednu ve Vrbici**, údolím Divoké Orlice, místy historie

v Potštejně, Liticích a Žampachu, částečně **údolím Tiché Orlice** přes Letohrad, Dolní Dobrouč, Horákovu kapli, **vrch Strážný**, kolem letiště a turistického centra v Cakli do Ústí nad Orlicí.

Některé atraktivní úseky dálkové turistické trasy Dr. Gutha-Jarkovského kopírují **značené cyklotrasy Podorlickem**.

Přes tři hrady

Vzhledem k celkové délce a převýšení je vhodné trasu rozdělit na tři zajímavé úseky – **z Kostelce nad Orlicí do Litic nad Orlicí**, **z Litic do Letohradu** a **z Letohradu do Ústí nad Orlicí**.

Velmi oblíbenou událostí na začátku turistické sezony, která prochází částí cesty Dr. Gutha-Jarkovského, je pochod **Přes tři hrady**.

Vyzkoušejte si tuto výzvu na vlastní kůži i vy!



**Muzeum řemesel
Letohrad**



**Východočeské
muzeum
v Pardubicích**



**Východočeský
památník celnictví
Kraříčky**



**Muzeum v přírodě
Vysočina
– Veselý kopec**



**Muzeum českého
karosářství
Vysoké Mýto**



**Navštivte muzea
Pardubického kraje**

Zažijte Karneval tradic na východě Čech



**Karneval
tradic**

  /karnevaltradic

www.karnevaltradic.cz

www.vychodnicechy.info



DESTINAČNÍ SPOLEČNOST
VÝCHODNÍ ČECHY



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

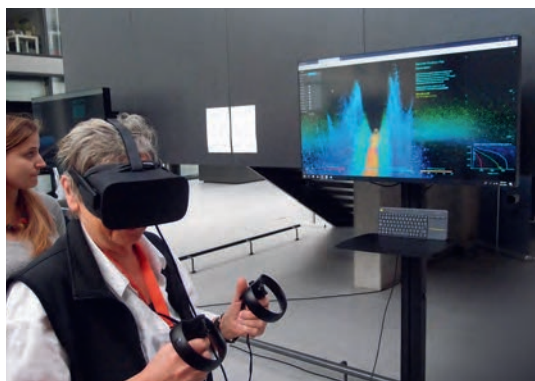


EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU EXISTUJE NA DOPRAVNÍ FAKULTĚ JIŽ 16 LET

Zájem je o humanitní i technický blok

Víte, že první posluchači Univerzity třetího věku (U3V) na Dopravní fakultě Jana Pernera Univerzity Pardubice zasedli do tamních lavic už v zimním semestru 2007?



„Obliba našich kurzů je velká, zvláště u seniorů. Každý rok se nám hlásí stovky lidí, kteří se chtějí něco nového dozvědět a rozšířit si znalosti v různých oblastech a vědních oborech,“ uvedl **děkan Dopravní fakulty Jana Pernera Univerzity Pardubice Libor Švadlenka**.

Za 16 let konání U3V si její posluchači vyslechli mnoho zajímavých přednášek akademiků i odborníků z praxe. „V roce 2007 jsme začínali se 40 posluchači. V současné době máme v humanitním bloku 75 a v technickém 58 posluchačů,“ přiblížila Zlataše Sojková.

Rozdělení na humanitní i technický blok

Nejprve byla výuka pro všechny zájmové skupiny posluchačů společná. V roce 2014 přišlo rozdělení na **humanitní** a **technický blok**.

V **humanitním bloku** jsou témata přednášek zaměřena hlavně na oblast zdravotnictví, historie, filozofie, cestování či psychologie.

V **technickém bloku** jde o oblast silniční, železniční, vodní a letecké dopravy, dopravních staveb, dopravního managementu, logistiky, ekonomiky, energetiky, elektrotechniky, astronomie a další témata, která souvisí s dopravními technologiemi a dopravní technikou.

Témata, která zaujmou svou pestrostí

„Snažíme se vybírat taková témata, jež svou pestrostí zaujmou lidi všech zájmů. Naše kurzy vždy vedou zkušení lektori v daném oboru,“ řekla **Zlataše Sojková z Oddělení pro vzdělávací činnost Dopravní fakulty Jana Pernera Univerzity Pardubice**. U3V poskytuje především seniorům nejnovější poznatky z oblasti jejich zájmu, ale také radost ze vzdělávání a **duševní svěžest**. Zároveň je dobrou příležitostí pro setkávání a navazování nových přátelství.





Mezi zájmovými kurzy je i lukostřelba

Velmi oblíbené jsou rovněž **exkurze**. „Vyjždíme na ně vždy v letním semestru. Už jsme navštívili spoustu pozoruhodných míst. Například elektrárnu Dlouhé Stráně, leteckou základnu v Čáslavi, závod na výrobu nákladních automobilů Tatra v Kopřivnici, podnik na výrobu klavírů Petrof, ale také třeba historické centrum Vídně či zámek Štiřín,“ dodala.

Senioři mají také možnost přihlásit se do **zájmových kurzů U3V**. V nabídce jsou **Lukostřelba, Sportovní kurz, Národní parky ČR a léčivé rostliny** či **Poklady evropských měst**. „V akademickém roce 2022/2023 o ně projevilo zájem kolem stovky posluchačů,“ upřesnila Zlataše Sojková.



V DĚTSKÉM CENTRU VESKÁ pomáhají rodinám dát si život do pořádku

V Dětském centru Veská pomáhají rodinám s dětmi, které se ocitnou ve složité životní situaci.

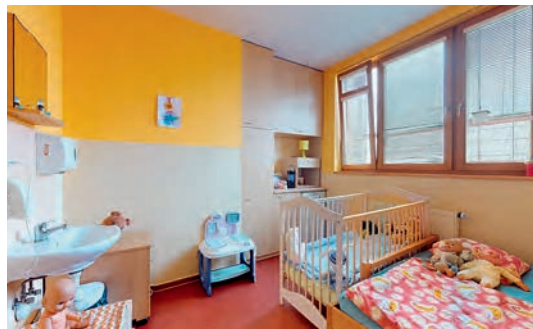
„Nejčastěji podporujeme rodiny s malými dětmi. Rodič, obvykle maminka, ale někdy i tatínek, přicházejí v okamžiku, kdy si nevědí rady s péčí o děti a se svým životem vůbec. Často žijí v prostředí, které není pro rodinu vhodné nebo hrozí i akutní ztráta bydlení. Zároveň mají děti specifické potřeby či hraje důležitou roli fakt, že v rodině je více dětí, jen jedny ruce a spousta dalších problémů,“ uvedla ředitelka Dětského centra Veská Markéta Tauberová.

Maminka zůstane na vše sama

Typické je, že maminka zůstane na vše sama. Nemá žádné zázemí, svou původní rodinu a ani blízké osoby, které by jí pomohly. Přichází v situaci, kdy je opuštěna partnerem nebo žije v nefunkčním vztahu. Tito rodiče jsou také často využíváni druhým partnerem nebo se v rodině odehrává domácí násilí. Rodina se ocitá v izolaci, nedokáže si sama pomoci. Aby se taková rodina mohla znovu nadechnout a opět začít žít, nabízí Dětské centrum Veská unikátní sociální službu. Jde o **sociální rehabilitaci Trojlístek**. V bytech v areálu ve Veské, v Pardubicích a v Chrudimích se maminky nebo tatínkové a někdy i celý rodičovský pár učí být dobrými rodiči.

Učí rodiče, jak si říct včas o pomoc

Je důležité, aby si rodiče věřili, že po odchodu budou mít sílu vše zvládnout. „Učíme je, jak si říct včas o pomoc. Zároveň se během života v našich bytech zdokonalují v péči o domácnost, ve vaření a uklízení,“ podotkla **vedoucí služby Renata Vyháňková**. Důležité pro jejich další život je **umět hospodařit s penězi a znát hodnotu věcí a služeb**. Ale také **komunikovat s úřady, se školami a s organizacemi, které poskytují pomoc**. Rodiče, kteří již mají starší děti, motivují v Dětském centru Veská k tomu, aby začali pracovat, například formou brigády. „Jejich děti mohou v této době navštěvovat Dětskou skupinu Veselý domeček Veská, kam dochází i děti z rodin v okolí,“ doplnila ředitelka centra.



Kdo získá intenzivnější pomoc?

Intenzivnější pomoc získají rodiny v areálu ve Veské. V bytech v Pardubicích a v Chrudimích pak rodiny mnohdy poprvé žijí samostatným životem. Mají podporu pracovníků služby, kteří za nimi dojíždějí. Intenzita služby se postupně snižuje.

Největším úspěchem je, když **se rodina zcela osamostatní**, najde si byt, odstěhuje se a již nepotřebuje žádnou intenzivní podporu.

Vše potřebné pro nový restart

„Služby, které poskytuje Dětské centrum Veská, vnímám jako velmi potřebné, neboť ne každé dítě se narodí do fungující rodiny s dobrým sociálním i materiálním zázemím. Právě pro dysfunkční rodiny či rodiny, které se dostanou do tíživé životní situace, umí naše dětská centra přinést podporu a zázemí a naučit je všemu potřebnému k novému restartu,“ poznamenala **náměstkyně hejtmana Pardubického kraje zodpovědná za oblast zdravotnictví Michaela Matoušková**.



PROGRAM POZITIVNÍHO RODIČOVSTVÍ v Pardubickém kraji je otevřený všem

Nevíte si někdy rady se svým dítětem? Vázne to ve škole? Neposlouchá vás? Nefunguje domluva? Vyzkoušejte program pozitivního rodičovství, který je určen pro rodiče dětí ve věku od 6 do 12 let.

Cíl: nastavit láskyplné vztahy

„Naším cílem je podpořit rodiče v tom, aby dokázali doma nastavit láskyplné vztahy a uměli efektivně řešit výchovné problémy,“ řekl **David Svoboda**, ředitel chrudimské organizace **Amalthea**, která v Pardubickém kraji nabízí **program Triple P**.

Ten je hodnocen jako jeden z neefektivnějších a nejznámějších programů tohoto typu na světě. Jeho snahou je vychovávat **šťastné a sebejisté děti**, zvládat nevhodné chování, aby si všichni členové rodiny více užívali života, stanovit si pravidla a postupy, které všichni respektují a dodržují.

V českých kurzech jsou rodiče či pečovatelé, pod vedením akreditovaného lektora, podporováni v tom, aby si **stanovili vlastní cíle** a realizovali tipy a rodičovské dovednosti svým způsobem. Účastníkům kurzu jsou nabídnuty jednoduché a každodenní návody na to, jak různými způsoby posílit vztah s dětmi, povzbudit jejich individuální rozvoj, konstruktivně řešit náročné situace a předcházet potížím.

Větší klid v rodině

„Rodiče mají možnost zamyslet se nad svým rodičovským stylem, sdílet své zkušenosti s výchovou, získat informace o strategiích pozitivního rodičovství a v bezpečném prostředí si je nacvičit. Jedna z maminek na začátku intervence popisovala, jak je pro ni rodičovství náročné a frustrující. Měla výchovné problémy se synem a nevěděla si rady. Na konci programu reflektovala, že je situace doma klidnější a ona si rodičovství a vztah se synem mnohem více užívá. Tento výsledek přikládala používání strategií z programu,“ konstatoval **akreditovaný lektor Triple P Aleš Jirásek** z chrudimské organizace Amalthea.

Program Triple P (Positive Parenting Program) nabízí rodičovské kurzy pro biologické a adoptivní rodiče, pěstouny a všechny ostatní pečovatele, kteří se ujímají důležité rodičovské role. **V Pardubickém kraji** ho nabízí nestátní nezisková organizace **Amalthea** a obecně prospěšná společnost **DaR**

Nevíte si někdy rady se svým dítětem?

Vázne to ve škole? Neposlouchá vás? Domluva nefunguje?

Triple P
Positive Parenting Program

Program pozitivního rodičovství v České republice

Přidejte se!
Program je ZDARMA!
Pro rodiče dětí ve věku 6-12 let
Kontaktní údaje:
Amalthea z.s.
www.amalthea.cz
Bc. Eva Cerná
eva.cerna@amalthea.cz
Tel. 777 752 826
Mgr. Aleš Jirásek
ales.jirasek@amalthea.cz
Tel. 776 491 327

– **Centrum pro dítě a rodinu.** Více informací je možné najít na webu www.triplep.cz.



Z RODINY MAJÍ DĚTI START do života LEHČÍ

Jsou děti, které nemohou vyrůstat se svými rodiči. Třem takovým pomohla získat rodinné zázemí Ivana Kopencová, která se pěstounství věnuje už 13 let. Vidět jste ji mohli v televizním dokumentárním seriálu České televize Plné hnízdo. Jednotlivé díly najdete nyní v archivu i-vysílání.



Do Vysokého Mýta se za ní vydáváme v pátek těsně po obědě. Vítá nás vysoká štíhlá žena mladistvého vzhledu, která má viditelně spoustu energie k tomu, aby se o ni mohla podělit i s druhými. Patří k nim nyní kromě 10leté Sáry i přítel František. Zapomenout nemůžeme ani na dvě kočky a malou fenku mopsíka z útulku.

Cestu k pěstounství odstartoval těžký osud

Paní Ivana vychovala tři vlastní děti, dva syny a dceru. „O pěstounství jsem začala přemýšlet, když byly

děti v pubertě. Dcera občas brala domů na víkend kamarádku z učňáku, která žila v dětském domově v Poličce. Uvědomovala jsem si, že tenkrát tam měly děti k přípravě na samostatný život hodně daleko a že by třeba takovému dítěti mohlo být u nás lépe.“

Jenomže pak přišlo období, které Ivaně Kopencové obrátilo život naruby. Během tří let přišla o staršího syna, který měl autonehodu, o mladšího syna, který zemřel na následky pracovního úrazu, i o manželku, který byl vážně nemocný. Zůstala jí pouze dcera, od které má nyní 17letou vnučku a 11letého vnuka.

„Je těžké na to vzpomínat. Jak vidím přicházet policistu, který si sundá čepici a dá si ji do podpaží, už se mi zastavuje srdce. Ale tenkrát jsem si řekla, že se z toho buď zblázním, nebo začnu znova. Prodala jsem dům na vesnici, přestěhovala se do bytu ve městě a začala má era pěstounky,“ rekapituluje své rozhodnutí Ivana Kopencová.

Zvládla i chlapce s postižením

První byla Monika, která je dnes už dospělá a žije s přítelem samostatně. Ta přišla k Ivaně Kopencové ve svých 14 letech. Ale ukázalo se, že v ústavním zařízení v Jaroměři žije i její mentálně postižený bratr. Jezdily ho navštěvovat.

„Míša byl od první návštěvy moc milý a příjemný kluk, brali jsme ho k nám na víkend. Nakonec jsem uvážila, že bych ho mohla zvládnout, když nechám zaměstnání. Po 25 letech jsem opustila práci tkadleny a dala se na cestu, o kterém jsem dříve neměla ani ponětí.

Naštěstí byl Míša oproti jeho dřívějšímu chování v ústavu u nás moc hodný. Od 18 let chtěl začít chodit do práce a žít samostatně. Našlo se pro něj místo v Domově sociálních služeb ve Slatiňanech. Bydlí ve sdíleném chráněném bydlení v Chrudimi spolu s dalšími klienty, umí si uvařit, vyprat, pracuje ve skladu a je spokojený. Často se vídáme.“



Děti potřebují svobodu i pravidla

Posledních šest let žije u Ivany Kopencové nyní desetiletá Sára, která přišla z dětského domova v Holicích. Říká jí teta a teď už je na ni upřena hlavní pozornost, protože předchozí sourozenci se osamostatnili. Teta je prý sice občas trochu přísná, ale hodná. Výborně vaří a peče, třeba dělá skvělý holandský řízek s bramborovou kaší nebo gulášovou polévku. „Abychom všechno zvládli, musíme mít nastavená pravidla, ale zase jsem se nikdy nebála pustit děti třeba na kole ven nebo jim dát volnost v nějakém individuálním rozhodování,“ říká teta Ivana. Sára zkouší různé kroužky, od tancování po výtvarku, a hledá si svou roli v životě. Teta s ní sdílí i zálibu v módě, což se jí líbí. Teď má dětský pokojík celý pro sebe včetně své zamilované houpáčky.



Pomoc doprovázející organizace i klíčové pracovnice

Každý pěstoun má na pomoc svou „klíčovou“ pracovnici nebo pracovníka, který mu pomáhá s různými složitými problémy. Další, kdo je nápomocen, je člověk z doprovázející organizace. „To je velká výhoda, protože stále žijeme s tím vědomím, že to nejsou právně naše děti, někde mají alespoň jednoho z rodičů, který se ovšem z různých důvodů není schopen o ně starat. Řešíme zdravotní i sociální otázky dětí a ne se všim si sami umíme poradit.“

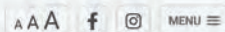
Každý rok mají pěstouni také 24 hodin dalšího vzdělávání. Mohou se tam poté, co třeba už vychovali vlastní děti, dozvědět něco nového? „Pokud máme zajímavé lekory, tak je to moc fajn. Člověk si uvědomí i spoustu věcí, kterých si dříve nevšiml, nevnímá je. A také je přitom prima se sejit s dalšími pěstouny a podívat se, jak jejich děti rostou a mění se před očima.“

Je pěstounství pro každého?

„Pěstounství asi není pro každého. Právě proto jsou všechny ty přípravné kurzy a testy, kde si člověk srovná, co sám zvládne. Já bych například nemohla dělat přechodnou pěstounku a dítě po krátkém čase předat, ale vím, že je to potřeba, aby děti nemusely být ani na přechodnou dobu v ústavech. Dlouhodobé pěstounství mě naplňuje pocitem, že to, co dělám, má svůj význam a smysl. Děti, které odcházejí do samostatného života z dobrého rodinného zázemí, to mají určitě mnohem lehčí. A já jsem ráda, že k tomu můžu trochu přispět,“ uzavírá Ivana Kopencová.



INFORMAČNÍ ROZCESTNÍK PRO OBČANY PARDUBICKÉHO KRAJE

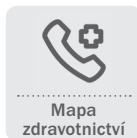
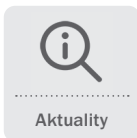
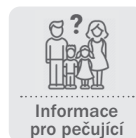


WWW.KRAJPRORODINU.CZ

ŽIJETE V PARDUBICKÉM KRAJI A ZAJÍMAJÍ VÁS INFORMACE, KTERÉ SE TÝKAJÍ RODINY A PRORODINNÝCH AKTIVIT? SLEDUJTE WEB WWW.KRAJPRORODINU.CZ, JENŽ CÍLÍ NA RODINY S DĚTMI, NÁHRADNÍ RODINY, SENIORY A ODBORNOU VEŘEJNOST.

Hlavním záměrem bylo vytvořit přehledné webové stránky pro občany žijící v Pardubickém kraji, které by obsahovaly nejhledanější témata napříč obory a odkazovaly se na relevantní zdroje. „Například maminka na mateřské dovolené by tu měla najít jak potřebné formuláře na úřady, tak i případné tipy na výlet s kočárkem, nebo si poslechnout webináře odborníků z Krajské poradny pro rodinu. Stejně tak senioři zde najdou důležité informace, které je zajímají. Samostatné téma je pro nás náhradní rodina, kde se věnujeme zejména zájemcům o pěstounství či dalším formám náhradní rodinné péče,“ uvedl radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

NAJDETE ZDE



a mnoho dalšího...

CHCETE SE STÁT PĚSTOUNY?

Poradíme vám, jak se na tuto roli připravit

Přemýšlíte o tom, že se stanete pěstouny? Pokud jste zvážili všechna pro a proti a chcete pokračovat na cestě k pěstounství, vysvětlíme vám, jak celý proces probíhá.

Nejčastěji se hledají náhradní rodiče pro děti mladšího školního věku, sourozence, děti menšinového etnika či děti částečně jiného etnika, pro děti se specifickými výchovnými potřebami nebo pro děti se zvýšenými potřebami v oblasti zdraví.

Návštěva sociálního odboru

Nejprve je potřeba zajít na sociální odbor úřadu obce s rozšířenou působností podle vašeho trvalého bydliště. Na každém sociálním odboru je pracovnice, která má náhradní rodinnou péči na starosti a odpoví na vaše otázky, předá příslušné formuláře včetně žádosti a pomůže vám s jejich vyplněním.

Žádost o zařazení do evidence pěstounů

Žádost o zařazení do evidence pěstounů zahrnuje doložení dalších potřebných dokumentů a nezbytné je také sociální šetření u vás doma. Pracovnice vám vysvětlí, jak bude návštěva probíhat, a domluvíte si termín návštěvy. Vaše žádost bude z obecního úřadu předána na Krajský úřad Pardubického kraje, který provede odborné posouzení. Pracovnice krajského úřadu vás bude následně informovat o dalším postupu.

Skupinová příprava budoucích pěstounů

Následuje skupinová příprava budoucích pěstounů, jejímž smyslem je poskytnout budoucím pěstounům potřebný základ vědomostí o specifických otázkách náhradní rodinné péče, zprostředkovat reálné informace o situaci a potřebách dětí žijících mimo vlastní rodinu a umožnit náhled na vlastní předpoklady pro přijetí dítěte. Během přípravy se setkáte s odborníky, lékaři a pěstounskými rodinami a dozvíte se informace z různých oblastí, jako jsou vývojová psychologie, citové vazby, etnická otázka, charakteristika dětí v náhradní rodinné péči a podobně.

Zařazení do evidence osob vhodných stát se pěstouny

Po úspěšném odborném posouzení a skupinové přípravě budete zařazení do evidence osob vhodných stát se pěstouny. Následně budete pozváni k osobní návštěvě a k seznámení se situací dítěte, ke kterému jste byli vybráni jako vhodní pěstouni.



Povolání?



PĚSTOUN!

Chcete dělat smysluplnou a naplňující práci
a zároveň pomoci ohroženým dětem?

**STAŇTE SE PROFESIONÁLNÍM PĚSTOUNEM
V PARDUBICKÉM KRAJI**

Více informací na www.krajprorodinu.cz

RODINA NA 100 %. Příběhy pěstounských rodin přiblíží putovní výstava



Rodina na 100 %. Příběhy pěstounských rodin z Pardubického kraje přiblíží zajímavá putovní výstava, která bude k vidění na různých místech regionu.

Speciálně pro tuto příležitost je připravena i **tematická brožura**, která podrobněji líčí příběhy pěstounských rodin.

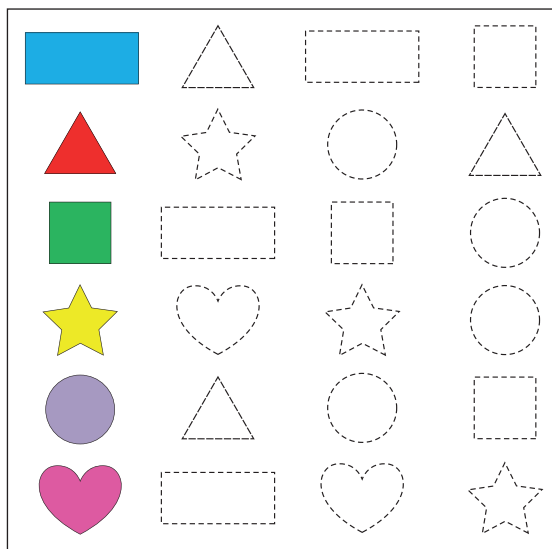
Zájemci se budou moci například seznámit s příběhem **pana Petra**. Ten byl dlouhodobým pěstounem

a jediným mužem v Pardubickém kraji, který měl ve své pěstounské péči dítě jako samozadatel.

„Je to právě rodina, která pomáhá dětem vytvářet vztahy. Ty jsou pak důležité pro celý život. Přesto vyrůstat v rodině není pro některé děti samozřejmostí a absence rodinného zázemí a úzkého kontaktu s nejbližšími má velmi často negativní vliv na jejich vývoj,“ uvedl **Pavel Šotola**, radní Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor.



DĚTSKÝ KOUTEK



Zdroj: fotobanka Adobe Stock

Den pro rodiny

PARDUBICKÉHO KRAJE

17. září 2023

KELTSKÝ SKANZEN NASAVRKY



od 10 do 16 hodin



bohatý program



vstupné zdarma

- výroba a pečení placek v keltské kuchyni
- projížďka na koních, střelba z luku, vrhání nožem
- vystoupení kouzelníka a keltské kapely
- tvoření vlastních mincí, keramická dílna
- ukázky oděvů bojovníků, zbraní a vybavení
- ... a mnoho dalšího!

Dnem pro rodiny bude také zahájen Týden pro pěstounství

Více informací naleznete na: www.krajprorodinu.cz



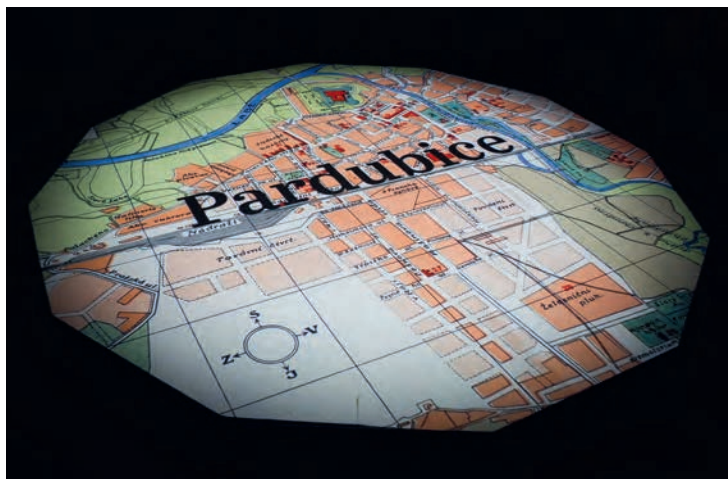
Pardubický kraj



Země Keltů

MUZEUM NOVÉ GENERACE V PARDUBICÍCH

*Už jste navštívili
Institut Paměti národa
v Pardubicích
na třídě Míru a jeho
interaktivní expozici
Tichá hrdinství?
Ta prostřednictvím
moderních technologií
vypráví skutečné
příběhy 20. století.*



Prožijete silné zážitky

Co vlastně znamená **muzeum nové generace**? „Naše expozice až na výjimky nepracuje s fyzickými objekty. Nenajdete u nás žádnou vitrínu. Na začátku dostanete tablet, který se spolu se sluchátky stane vašim průvodcem celou expozicí,“ vysvětlil **kurátor Viktor Portel**.

„Pak už putujete po připravených zastávkách. Jednou se kocháte širokouhlou projekcí, jindy na sebe necháváte působit světelnou show či rozšířenou realitu. Vše ale není jen o projekcích. Prohlédnout a vzít si do rukou lze i deníky a další předměty odkazující na vyprávěné příběhy,“ přiblížil, jak vypadá prohlídka muzea.



Můžete tu **prožít druhou světovou válku s Jarynou Mlchovou**. Ta díky objevu neznámé sloučeniny zachránila stovky Židů. Nebo si nechte vyprávět o **generálovi Tomáši Sedláčkovi**, který prošel snad všechna evropská druhoválečná bojiště. Zkrátka, v Institutu Paměti národa prožijete silné zážitky.

Prezident, „Kovy“ i Langerová

Díky moderní formě expozice baví i teenagery, takže je skvělým tipem na rodinný výlet. V průběhu roku ji navštívily významné osobnosti, jako je například zpěvačka **Aneta Langerová**, youtuber **Karel „Kovy“ Kovář**, spisovatelky **Markéta Lukášková** a **Kateřina Tučková** nebo písničkář **Michal Horák**.

Institut Paměti národa je v pardubické **Machoňově pasáži** také místem setkávání. V prvním roce měli návštěvníci možnost zúčastnit se 30 besed a přednášek s celou řadou velmi zajímavých hostů. Byl mezi nimi v té době „jen“ armádní generál ve výslužbě a současný český prezident **Petr Pavel**, kněz a církevní historik **Tomáš Petráček**, novinář **Miroslav Karas**, disidentka **Anna Šabatová**, nakladatel **Jiří Padevět**, novinář **Tomáš Etzler** nebo historik **Petr Blažek**.

A jaké jsou plány do budoucna? Na podzim se rozšíří **expozice Tichá hrdinství o nový obsah**. Kromě osudů pamětníků z období druhé světové války bude možné prožít prostřednictvím příběhů dalších dvou hrdinů složitá **50. léta** minulého století.

slevy pro rodiny s dětmi



RODINNÉ PASY

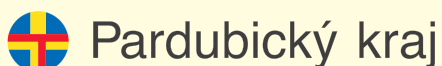
- Projekt RODINNÉ PASY podporuje rodiny s alespoň jedním dítětem do věku 18 let, trvale žijící v Pardubickém kraji
- Slevy ve výši 5 – 50 % z oblasti kultury, sportu, spotřebních nákupů, volnočasových aktivit a mnoha dalších
- Kartu RODINNÝ PAS lze využít v rámci celé ČR, bez ohledu na region, ve kterém byla karta vydána

**Registrujte se
a získejte kartu
ZDARMA na:**

www.RodinnePasy.cz



Projekt financuje:



Pardubický kraj

Kontaktní centrum:

RODINNÉ PASY
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
Tel.: 601 323 055
pardubice@rodinnepasy.cz

Projekt realizuje:



SunDrive
Communications

KLAS MANŽELŮ KUBÁTOVÝCH pomáhá zahnat samotu přeloučských seniorů

Samotu i smutek pomáhá přeloučským seniorům a seniorkám zahánět Klub aktivních seniorů, zkráceně Klas. Zakladatelé klubu, Anna a František Kubátovi, jim nabízí široké spektrum volnočasových aktivit, od cvičení přes exkurze a pravidelné vycházky až po tvořivé aktivity.



„Cílem je být co nejdéle psychicky, fyzicky i mentálně aktivní a oddílat problémy spojené se stářím,“ uvedl **František Kubát, zakladatel klubu**, jehož členem může být kdokoli, kdo je starší 55 let.

Každý si tu přijde na své

Členové se pravidelně schází buď v **klubovně na Masarykově náměstí**, anebo, vzhledem k velkému počtu zájemců, v **prostorách Městského úřadu Přelouč**. Oblíbená jsou i pravidelná **rehabilitační cvičení v sokolovně**.

„Každý si u nás přijde na své,“ zdůraznil František Kubát. „Součástí setkání v klubovně je hraní stolních her, tvoření a luštění křížovek. Společně u kávy nebo čaje ochutnáme domácí zákusky či pečivo,“ řekl zakladatel Klasu. „Někteří mezi nás docházejí už mnoho let, jiní jsou tu dnes poprvé,“ sdělil František Kubát při jedné z pravidelných schůzek.

„Ráda sem chodím, protože se dostanu mezi lidi. Kubátovi se starají o program, zároveň vědí, co sneseme. Na setkání se nemusíme přihlašovat. Líbí se mi ta volnost. Když se mi nechce, nemusím se omlouvat,“ vysvětlila **účastnice Klubu seniorů Klas, paní Marie**.

Činnost klubu narušila pandemie

Činnost klubu byla v nedávné době několikrát přerušena. Důvodem byla především opatření spojená s pandemií koronaviru. I přesto se členové klubu

snazili být co nejvíce aktivní. Zorganizovali například novoroční procházku do Mokošína k soše bohyně Mokoši, účastnili se různých **přednášek a workshopů**, navštívili Národní muzeum v Praze, zámek v Nechanicích a Radimi anebo si s průvodcem prošli Šumperk, Český Brod, Karlovo náměstí a Nový svět v Praze.

Prestižní ocenění Dobrovolník roku

Aktuálním přáním manželů Kubátových je, aby se jejich klub přestěhoval do dostatečně velkých prostor, kde by se mohla pravidelná setkání konat. Jejich obavou pak je, kdo po nich vedení klubu převzme.



Je zřejmé, že tato dobrovolná aktivita je stojí spoustu energie, času a práce. Nejbližší okolí manželů



Kubátových si to moc dobře uvědomuje. Také proto bylo jejich dlouholeté úsilí oceněno prestižní cenou **Dobrovolník roku**. Toto uznání získali manželé Kubátovi na **slavnostním galavečeru**, který pořádala Koalice nevládek Pardubicka společně s Pardubickým krajem. Uskutečnil se v **Kongresovém centru Paláce Pardubice**.

Jde o unikátní oslavu mimořádných počínů jednotlivců i firem se srdcem na dlani. V Pardubickém kraji má bohatou tradici. Od roku 2011 bylo na této akci oceněno již **176 dobrovolníků, 83 neziskových organizací a 114 společensky odpovědných firem**.



POMŮČKA: ERDEL, RTL	ROZRUCH	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	UZLÍK VTKANINĚ	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		ŠPRÝMEM	LIST PAPÍRU	INICIÁLY ZPĚVÁKA DYLANA	GAL	FRANCOVKA
LEGRACE HOVOR.						SOUČÁST SMYČCE					
DÍRA						DRUH TERIÉRA SLOVESNÁ KATEGORIE					
DĚTSKÝ POZDRAV			VRCHNÍ VRSTVA LÉČ. TĚLES. VÝCHOVA						BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU SVORKA		
NĚMECKÁ TV STANICE				ŠÍCÍ VLÁKNO STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT				STOVKY DRÍV ZASTARALE			
SPISY					AMERICKÝ HEREC MPZ RUMUNSKA					2. DÍL TAJENKY	BÁJNÝ LETEC
SVĚTOVÁ STRANA						MORŠTÍ SAVCI PLAVIDLO Z KLÁD					
ZNAČKA KILOMETRU			HROB LOKATI				VPÁD VĚNOVATI				
	AUTOMOTO- KLUB ZKR.	CHEM. ZN. POLONIA OKOLO BASNIČKY			OBCHODNÍ DŮM ZKR. KUSY LEDU			DRUH PEPŘE TELEFON ZKR.			
JACÍ SLOVENSKY				NÁSOBÍCÍ ZNAMÉNKO V POŘÁDKU HOVOROVÉ					NEBO ANGLICKY ZÁPORKA		
HNAČÍ ČÁST STROJE						UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
ČÁSTI DVEŘÍ						HOMÉROVA BÁSEŇ					

Paměť je nejpotřebnějším... (latinské přísloví, dokončení je v **TAJENCE**)

GALAVEČER PLNÝ DOBRÝCH SKUTKŮ: Nominujte dobrovolníky, neziskovky a firmy na ocenění!

Koalice nevládek Pardubicka (KONEP) ve spolupráci s Pardubickým krajem pravidelně pořádá slavnostní večer, který je doslova nabitý dobrými skutky všeho druhu. Jde o Galavečer oceňování dobrovolníků, neziskových organizací a společensky odpovědných firem Pardubického kraje. Ten letošní se uskuteční 4. prosince 2023 v Kongresovém sále pardubického Paláce.



Ocenění těch, co mají srdce na dlani

„Naším cílem je poděkovat všem, kteří ve svém volném čase a bez nároku na odměnu pomáhají tam, kde je to nejvíc potřeba,“ konstatovala senátorka a místopředsedkyně Koalice nevládek Pardubicka Miluše Horská. „Je nám ctí, že můžeme oceňovat ty, kteří mají srdce na dlani,“ uvedla ředitelka Koalice nevládek Pardubicka Jana Machová a dodala, že ani tentokrát nebude chybět také bohatý kulturní program.

„Na této akci chceme ocenit jednotlivce, neziskovky i firmy, které se příkladným způsobem zajímají o své okolí, pomáhají potřebným nebo přispívají ke sladňování rodinného a pracovního života. Galavečer je zároveň poděkováním všem, kteří svou činností napomáhají k rozvoji zdravé občanské společnosti v našem kraji,“ přiblížil smysl slavnostního večera radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální věci a neziskový sektor Pavel Šotola.

Nominace se uzavírají 29. září

Nominovat dobrovolníky, neziskové organizace a společensky odpovědné firmy je možné pomocí formuláře, který je umístěn na webu <https://www.konep.cz/aktivity/galavecer-ocenovani>. Nominace se uzavírají **do 29. září 2023**. Jedna fyzická nebo

právnícká osoba může dát maximálně tři návrhy v každé kategorii.

Na ocenění v kategorii **Dobrovolník roku** může být nominována každá fyzická osoba, která ze své dobré vůle, ve volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí na území Pardubického kraje. Dobrovolník nemůže nominovat sám sebe.

Na ocenění v kategorii **Nezisková organizace** může být nominována každá nestátní nezisková organizace (NNO) působící na území Pardubického kraje, a to po dobu minimálně tří let. Zdůvodnění nominace organizace by mělo přímo souviset s její činností a mělo by být co nejkonkrétnější.

Na ocenění v kategorii **Společensky odpovědná firma** může být nominován každý podnikatelský subjekt fungující na území Pardubického kraje nebo každá fyzická osoba, která poskytuje finanční nebo materiální dary. Firma může například zaměstnávat osoby znevýhodněné na trhu práce, být sociální firmou, pořádat veřejné sbírky, své zaměstnance vysílat jako dobrovolníky, finančně a materiálně podporovat činnost neziskových organizací nebo poskytovat zaměstnancům optimální podmínky pro sladňování rodinného a pracovního života.

„DOBROVOLNICTVÍ MI DÁVÁ RADOST, ZKUŠENOSTI, PŘÁTELSTVÍ I POKORU,“ říká studentka



Valentýna Víšková je v současné době studentkou maturitního ročníku oboru sociální péče na Střední škole zdravotnické a sociální Chrudim.

Pomáhala už na základní škole

Už na základní škole se začala zapojovat do akcí v **Domově pro seniory v Heřmanově Městci**, kdy se podílela mimo jiné také na přípravě tamních slavností.

V prvním ročníku střední školy při covidové pandemii pomáhala **se zajištěním nákupů a rozvozem jídla imobilním seniorům**, a to i bývalým zaměstnancům domova. Postupně se angažovala víc a víc. Velmi důležitá byla její pomoc seniorům při zajišťování kontaktu s rodinami přes sociální síť. Konkrétně šlo například o videohovory přes aplikaci WhatsApp.

V roce 2020 byl domov pro seniory postižen **po vodní**. Ta vyplavila jeho přízemí. Valentýna se okamžitě zapojila do stěhování seniorů a úklidů následků povodně.

Vede počítačový kurz pro seniory

V poslední době vede Valentýna v domově pro seniory **počítačový kurz** a nadále pomáhá při zprostředkování kontaktů s rodinou přes sociální síť nebo při zajišťování akcí, jako jsou vánoční setkání rodin a podobně. Do domova pro seniory dochází i jako **brigádnice přímé péče**, kdy vykrývá výpadky personálu.

„Je velmi empatická, šikovná a pracovitá, na školních praxích je příkladem pro ostatní a tahounem třídy. Dokáže pracovat nejen se seniory, ale i s předškolními dětmi a dětmi s velmi těžkým kombinovaným postižením,“ zněla nominace na prestižní ocenění **Dobrovolník roku**.

Speciální cena od hospodářské komory

Tuto cenu Valentýna získala v **Kongresovém sále pardubického Paláce** během slavnostního galavečera, který pořádala **Koalice nevládek Pardubicka**



společně s **Pardubickým krajem**. Šlo o závěrečnou trofej celého večera – **speciální ocenění Krajské hospodářské komory Pardubického kraje**.

Co vám dobrovolnictví dává?

Dobrovolnictví mi dává prakticky všechno, především radost nezištně pomáhat, nové zkušenosti, přátelství i pokoru. Naplňuje mě, umožňuje mně přehodnotit a uspořádat si hodnoty. Učím se novým věcem, zažívám spoustu zážitků plných emocí.

Jaké byly vaše reakce poté, co jste získala toto speciální ocenění?

To, že mě škola a především moje skvělá učitelka, paní Hana Truncová, nominovala na Dobrovolníka roku, jsem věděla. Ale že v závěru krásného galavečera zazní mé jméno a já získám speciální cenu, mě překvapilo, šokovalo. Byl to nádherný pocit! Měla jsem a stále mám obrovskou radost. Moc mě to potěšilo a nabilo energií na další dobrovolnické skutky. Nesmírně si tohoto ocenění vážím, je to pro mě čest! Jde o hnací motor, který mě posouvá dál.

Proč by měl člověk podle vás nezištně pomáhat druhým?

Protože je to správné, smysluplné, lidské a především normální a tak jednoduché! Pomoc druhým nám přináší uspokojení, radost a skvělý pocit, který hřeje u srdce! Motivuje nás. A jednou také zestárne nebo se dostaneme do situace, kdy budeme rádi, že nám někdo pomůže, usměje se na nás, pohladí nebo na nás promluví...

VIRTUÁLNÍ UNIVERZITU TŘETÍHO VĚKU mají i v Přelouči

Znáte Virtuální Univerzitu třetího věku? Ta je určena převážně lidem, kteří přechází ze zaměstnání do důchodu. Nejčastěji jde o starobní a invalidní důchodce, kteří mají chuť aktivně trávit svůj volný čas, osvěžit si znalosti a doplnit je novými poznatky.



Městská knihovna v Přelouči nabízí studium Virtuální Univerzity třetího věku, organizuje ji Česká zemědělská univerzita v Praze. „V současné době se výuky účastní 37 studentů, 1/3 studuje online z domu a zhruba 2/3 studentů se schází na městském úřadě, kde jsou přednášky promítány. Připojení k internetu a vlastní počítač by měl mít každý student, a pokud nemá, může si vše vypracovat v knihovně. Po každé přednášce je třeba doma zvládnout virtuální znalostní test,“ uvedla ředitelka přeloučské městské knihovny Ladislava Hývlová. „Studium vede proškolený tutor, který se k této činnosti přihlásí v konzultačním středisku. Ten si potom stanoví počet účastníků a získá přístup do virtuálního prostředí,“ upřesnila Ladislava Hývlová.

Přednášky i exkurze

Jeden **přednáškový cyklus** se skládá z šesti lekcí. Na začátku studia přijde na řadu vzdělání v oblasti **mediální gramotnosti a trénování paměti**. Poté následují přednášky. V návaznosti na jednotlivé přednášky se konají exkurze.



Virtuální Univerzita třetího věku nabízí široké spektrum témat: **od architektury přes astronomii, dějiny až po etiku, myslivost či genealogii.**

Promoce

Na závěr studia studenti skládají **závěrečný test**, ve kterém si zopakují látku. Po šesti semestrech se uskuteční promoce, tedy předání vysvědčení, a to přímo v sídle České zemědělské univerzity v Praze. Studenti však diplom nepřebírají, pouze jejich tutor. „Proto pořádáme svou promoci ve vinárně U Kotýnků,“ řekla šéfka knihovny. „Cílem virtuální univerzity je něco se naučit a zažít, ale největší motivací účastníků je radost, že jsou obklopeni dalšími akčními lidmi,“ uzavřela Ladislava Hývlová.



SeniorPas

*...na co ještě čekáte?
Užívejte si.*



Slevová karta ZDARMA pro osoby nad 55 let

Více než 3.000 poskytovatelů slev v celé ČR

Celoroční slevy od 5 do 50 %

Sezónní a bonusové slevy

Cestování, ubytování, stravování, zdravotnictví, wellness ...

Registrujte se

ZDARMA

na www.SeniorPasy.cz

Projekt SENIOR PASY
je financován
Pardubickým krajem.



Pardubický kraj

KONTAKTNÍ CENTRUM:

SENIOR PASY, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
tel.: +420 725 534 865
e-mail: pardubice@seniorpasy.cz
www.SeniorPasy.cz



SunDrive
Communications

V CENTRU KOMPRE vám mohou pomoci po úrazu hlavy i po mozkové mrtvici

Věděli jste, že po úrazu hlavy nebo mozkové mrtvici můžete zapomenout na celou polovinu svého těla? Přestat vidět půlku zorného pole? Rozumět česky? Ztratit chuť, čich či dokonce hudební sluch? Ne? Tak to jste patrně neslyšeli ani o pardubickém Centru Kompre.

To je dobře, protože to znamená, že jste vy a ani vaši blízcí nepotřebovali specialisty, kteří se umí prát s následky získaného poškození mozku (ZPM). „Může potkat každého, kdo utrpěl úraz hlavy, stihla jej mozková mrtvice nebo prodělal onemocnění či operaci centrální nervové soustavy,“ uvedla vedoucí služby Centra Kompre, komunikační terapeutka Jana Vítková.

Všechny lidské činnosti řídí mozek

„Všechny lidské činnosti řídí náš mozek. Vaření ranní kávy, čtení tohoto článku nebo zavazování tkaniček bychom nedokázali, pokud bychom neměli v pořádku naše řídicí mozková centra. Při ZPM dojde k zasažení některé či několika oblastí mozku, které jsou zodpovědné za konkrétní činnosti. Taková funkce potom zůstane narušena nebo zcela ztracena. Život se změní k nepoznání, nastává dlouhá cesta rehabilitace a přenastavování celého zaběhlého stylu fungování člověka i rodiny. Není to



jednoduchá cesta a nikdo nedokáže říct, nakolik dovedeme ztracené dovednosti obnovit a získat zpět,“ upřesnila Jana Vítková.

Dobrou zprávou ale je, že mozek je mimořádně zdatný bojovník. Vládne tzv. **neuroplasticitou**, tedy schopností do určité míry rekonstruovat sám sebe a obnovit nebo vytvořit nová nervová spojení, která nám pomohou poškozené funkce rehabilitovat. „Neuroplasticita funguje po celý život, tedy i ve zralém a seniorním věku,“ zdůraznila vedoucí Centra Kompre, kde s neuroplasticitou pracují. Věnují se tam totiž komplexní rehabilitaci dospělých po ZPM.

Individuální program terapií

Klienti zde mohou docházet do **ambulantního centra**, kde mají denně sestaven individuální program terapií nebo za nimi mohou odborníci vyjít – dítě přímo k nim domů (třeba i do domova seniorů). Záleží na tom, co komu jeho zdravotní stav dovolí. V Centru Kompre pracují **sociální pracovníci**, protože vždy je třeba rodinu provázet, pomoci se sociálními dávkami, jednání s úřady, zajistit kompenzační pomůcky a koordinovat péči. Potkáte tam také **ergoterapeuty a fyzioterapeuty**, kteří pomáhají s problémy s hybností rukou i nohou a učí klienty



znovu ryze praktické věci, jako je například zapínání zipu, psaní či nasazení brýlí.

Řeči se v Kompre věnují **logopedi**, a to jak té mluvené, tak i psané a čtené, jelikož právě tyto dovednosti bývají při ZPM zasaženy. Odborně se můžete setkat s pojmy **afázie** nebo **dysartrie**. S myšlením, pozorností a pamětí pomáhají **pracovníci kognitivní rehabilitace**. Všechny tyto složité a náročné procesy učí zvládat a novou realitu přijmout **psychotherapeut**. „Ti všichni jsou tu jak pro klienty, tak pro jejich partnery, děti a rodiny,“ poznamenala Jana Vítková.

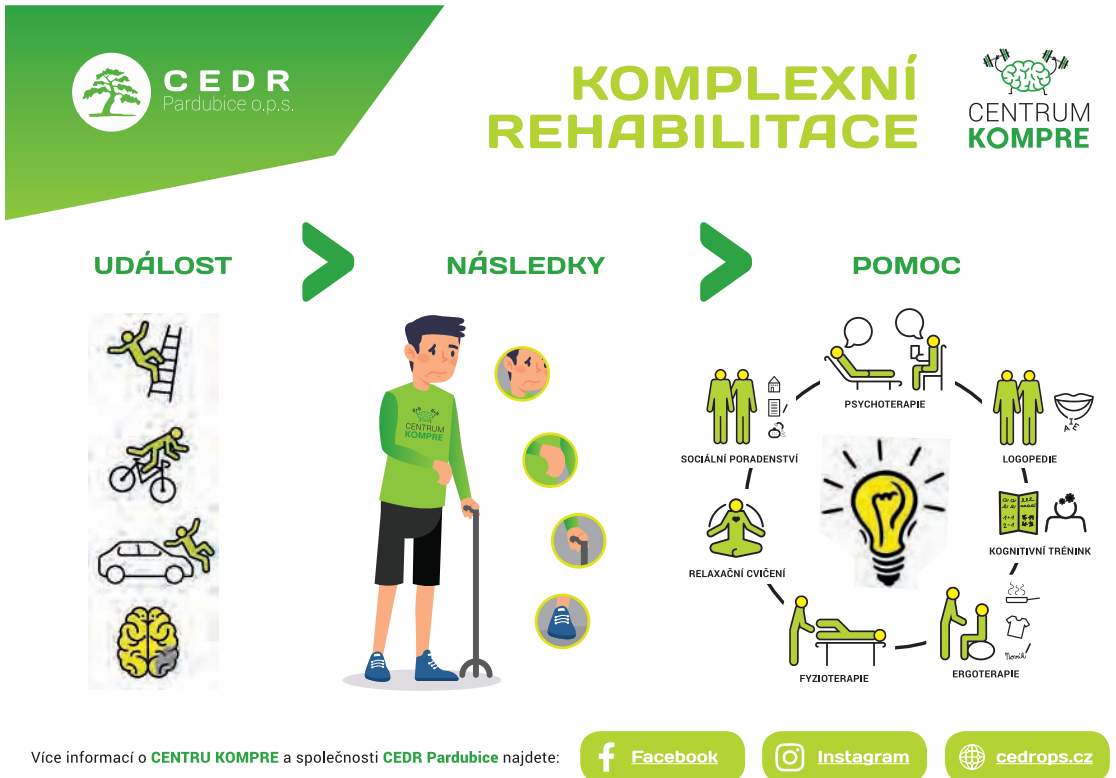
Veškerá péče je pro klienty zdarma

Veškerá péče je **pro klienty zdarma**, protože Centrum Kompre je **registrovaná sociální služba**. Jeho činnost je financována z prostředků Pardubického kraje, Magistrátu města Pardubic a Evropské unie.

A co můžete udělat pro to, abyste tuto službu nepotřebovali? „Opatrovat se, nekouřit, zdravě jíst, dostatečně spát a na kolo, skály nebo lyže vyrážet



zásadně s přilbou,“ uzavřela vedoucí služby, která funguje při obecně prospěšné společnosti **CEDR Pardubice**. www.cedrops.cz



Více informací o **CENTRU KOMPRES** a společnosti **CEDR Pardubice** najdete:



Jak funguje PODPORA OSOB S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM A JEJICH RODIN?



I s duševním onemocněním je možné žít plnohodnotný život. „Podporujeme klienty na cestě k jejich zotavení, pomáháme jim zvládat projevy nemoci a žít spokojený život v místě, kde chtějí,“ řekl Petr Pavlíček, ředitel Péče o duševní zdraví (PDZ), která má v Pardubickém kraji tři střediska, a to v Pardubicích, Chrudimi a Ústí nad Orlicí.

Centra duševního zdraví

Jak podpora osob s duševním onemocněním i jejich rodin funguje v praxi? V **Pardubicích a v Chrudimi** provozuje PDZ **centra duševního zdraví**. Ta pomáhají klientům v sociální i zdravotní oblasti. V **Ústí nad Orlicí** poskytuje jen sociální služby, zdravotní podpora je zajištěna prostřednictvím spolupráce s externími lékaři. „Naši zdravotníci a sociální pracovníci jsou tu pro všechny osoby starší 18 let, kterým do života vstoupilo vážné duševní onemocnění, jako je například schizofrenie nebo bipolární afektivní porucha,“ sdělil ředitel Péče o duševní zdraví.

Za klienty většinou jezdí domů. Snaží se předcházet nutnosti jejich hospitalizace a současně je podporují ve zvládnání potřeb běžného života. Nejčastěji pomáhají při zvládnání projevů duševní nemoci v běžném životě, zajištění psychiatrické péče, nastavení medikace a terapeutického plánu, návratu péče o vlastní osobu i domácnost, jednání na úřadech (například vyřizování sociálních dávek), finančním hospodaření (plánování rozpočtu, řešení dluhů), řešení krizových situací, jako je ztráta zaměstnání či bydlení, aktivním trávením volného času i získávání společenských kontaktů.

Rodičovská skupina v Chrudimi

Protože život s duševním onemocněním není jednoduchý a ovlivňuje také život blízkých osob, nabízí PDZ podporu rovněž jim. V **Chrudimi** například funguje **Rodičovská skupina**. Jde o svépomocnou skupinu lidí, které spojuje nejen láska a zájem o své blízké, ale i diagnóza jejich příbuzných – závažné duševní onemocnění. „Scházíme se jednou měsíčně a vždy se jedná o inspirativní setkání. Lidé zde mohou sdílet své zkušenosti, otevřeně mluvit o všem, co je napadne a vzájemně se podporovat,“ upřesnila peer pečovatelka Lenka Kořínková, která skupinu koordinuje.

Na setkání může přijít kdokoliv, kdo má zájem. Stačí se předem ozvat na **e-mail lenka.korinkova@pdz.cz** nebo telefon **778 716 811**.

V Pardubicích a Ústí nad Orlicí podobné skupiny nejsou, avšak rodinní příslušníci se mohou na pracovníky PDZ kdykoliv obrátit a říct si o pomoc.

Nezapomínejte, že vyhledat ji není ostuda, ale **odvaha změnit život**.

PRÁCE V NEZISKOVCE donutí člověka VYSTOUPIT Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Marie Benáková je mladá maminka, která se nedávno vrátila po vysokoškolských studiích a mateřské dovolené zpátky do práce. Využila program Koalice nevládek Pardubicka určený k podpoře návratu rodičů na trh práce a nastoupila do Centra Don Bosco, které se stará o mladé lidi odcházející z dětských domovů. Kromě práce s veřejností se začala věnovat také fundraisingu neboli získávání darů pro provoz neziskové veřejně prospěšné organizace. A to není zrovna jednoduché.

Nové výzvy po návratu do práce

„Začínala jsem jako technická podpora a PR specialista. Podílela jsem se na přípravě prezentačních materiálů a organizovala adventní benefiční koncert. Nyní mám na starosti přímé oslovování firem s žádostí o podporu a péči o individuální dárcce. Po příchodu z mateřské to jsou všechno výzvy, kdy člověk musí vystoupit z komfortní zóny a učit se nové věci. Hodně mi v tom ale pomáhají kurzy, které pořádají pro neziskovky Pardubický kraj a Koalice nevládek Pardubicka,“ říká Marie.



Burza filantropie

Pardubický kraj se podporou neziskových organizací zabývá dlouhodobě, zejména prostřednictvím dotačních titulů a také **Burzy filantropie**, kde jednotlivé projekty soutěží o peníze jak z veřejné, tak i soukromé sféry. „Nechceme dělat rozhodnutí od stolu, ptáme se pravidelně neziskovek, co jim chybí, co potřebují ke svému rozvoji. A zjistili jsme, že v oblasti vzdělávání se o neziskovky téměř nikdo nestará. Proto jsme společně s nimi vytypovali témata, která jsou pro ně užitečná a umožní jim se posunout dál,“ vysvětluje **radní Pardubického kraje Pavel Šotola, který má na starosti sociální péči a neziskový sektor.**

Vzdělávání v neziskovkách

Marie jako **začínající fundraiserka** toto vzdělávání oceňuje. „Pomohly mi například kurzy k lepšímu využití sociálních sítí s Kateřinou Toholovou, o budování značky s Andreou Růžičkovou, anebo velmi informačně nabitý kurz o fundraisingu s Lenkou Bártovou. Silným zážitkem byl i kurz Umění prezentace s Tomášem Jirečkem, protože byl obohacený praktickými cvičeními,“ komentuje absolvovaná témata.

Koalice nevládek Pardubicka připravila i další zajímavá témata, která se týkají **vzdělávání v neziskovkách**. Podrobnosti najdou zájemci na <https://www.konep.cz/aktivity/vzdelavani-neziskovek>.

S KNÍŽKOU DO ŽIVOTA

V orlickoústecké knihovně pěstují u dětí lásku k literatuře

Bookstart aneb S knížkou do života. To je název mezinárodního projektu, který má za cíl rozvíjet u dětí lásku ke knihám od jejich prvních měsíců života až po předškolní věk. Jeho součástí jsou i pravidelná setkávání maminek s dětmi jednou měsíčně v prostorách Městské knihovny v Ústí nad Orlicí.

Pestrý program a zajímavé tipy

Lektorka a současně knihovnice Iveta Šedová jim připravuje pestrý program, předkládá zajímavé knížky, dává tipy na čtení s dětmi a probírá témata související s výchovou a mateřstvím.

KAŽDÝ MĚSÍC VEDE SETKÁNÍ DVOU SKUPIN:

Mini – tato setkání jsou určena pro děti od šesti nedělí po nástup do školky. Jedná se o ideální cestu, jak mají rodiče možnost uniknout stereotypu, který mohou cítit během rodičovské dovolené. Děti se dostanou do kolektivu, objevují knížky, příběhy či postavy...

Junior – do této skupiny chodí děti předškolního věku od 3 do 6 let. S nimi se tu nejen čte, ale i tvoří či debatuje s maminkami o dalších tématech souvisejících například s nástupem do školky.

Jednotlivé akce na sebe nenavazují. Lze proto přijít na kteroukoli z nich, pokud máte čas nebo vás zaujme dané téma. Jen je nutné se z kapacitních důvodů předem přihlásit, třeba přes facebookovou skupinu www.facebook.com/groups/bookstartuo.

Bookstart

Součástí Bookstartu jsou například lekce s prvky arte technik na motivy příběhu, ale také karneval, loutková představení, procvičování říkánek nebo cvičení.



Noc s Andersenem

Nejstarší děti se mohou účastnit Noci s Andersenem. „Letos jsme se vydali po stopách druida Panoramixe, přítele Galů Asterixe a Obelixe. Mise byla jasná. Panoramix se ztratil, docházel nám kouzelný nápoj a Caesar na nás plánuje brzký útok. Šli jsme spát pěkně unaveni, ale šťastni, že všechno dobře dopadlo. Spalo se v kouzelném lese, galské vesničce. Ti nejdovzrážejší přespali i v opuštěném římském táboru. A ten, kdo byl ještě plný energie, mohl chvíli hrát zábavnou hru Městečko Palermo nebo si v klidu s baterkou čist,“ uvedla Iveta Šedová.

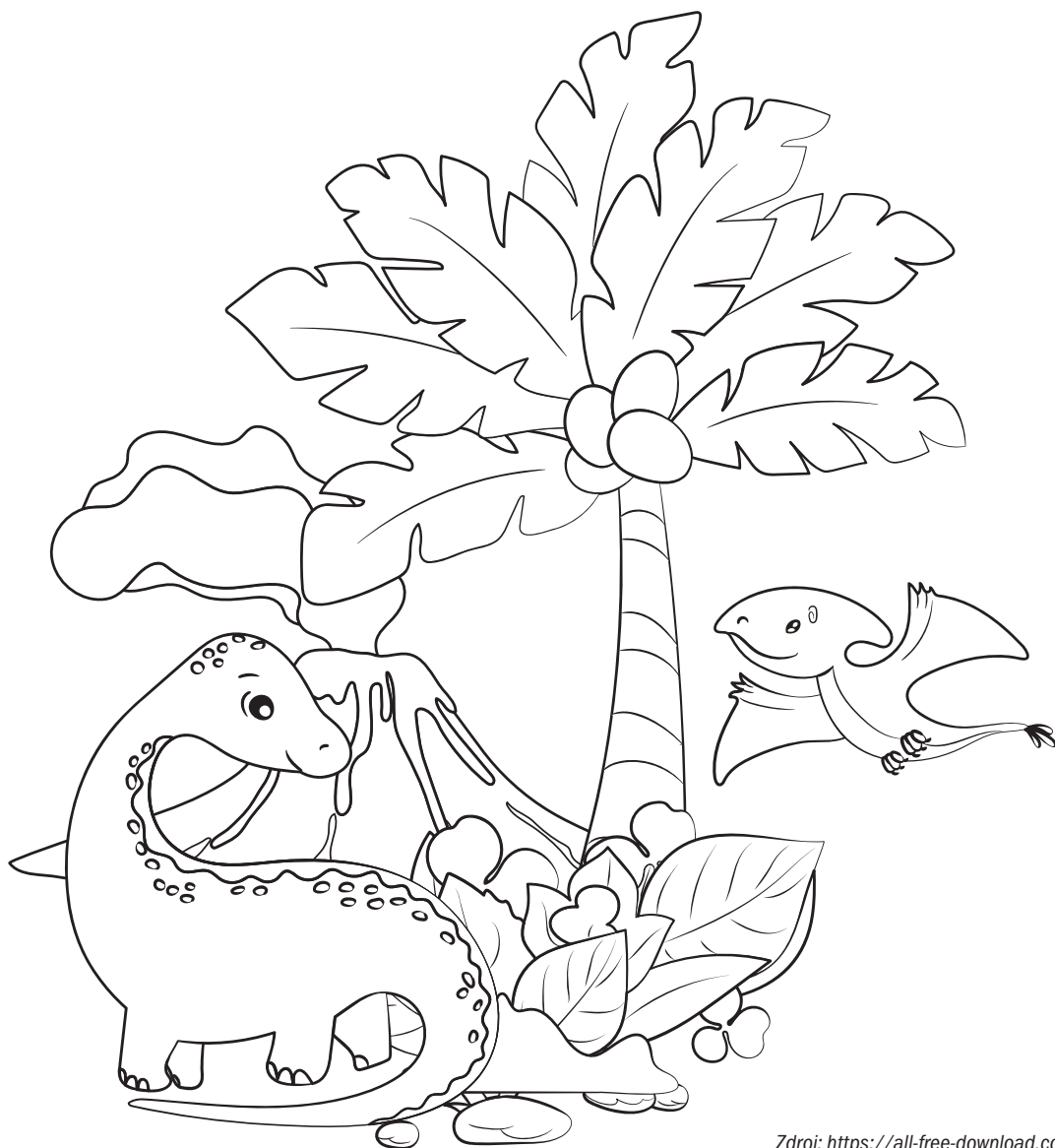
Děti se při těchto akcích zároveň seznamují s činností knihovny, dozvídají se, jak to zde chodí, jaký je rozdíl mezi knihou pro malé a velké, jak jsou knihy rozdělené a jaký barevný proužek mají hledat, pokud chtějí knížky pro malé, středně velké a velké dětské čtenáře.

Papírové záložky i motivační program

Od nového roku mají na dětském oddělení orlicko-ústecké knihovny navíc zajímavou novinku. Knihovnice začaly vkládat do některých knížek **papírové záložky**. Na ně mají mladí čtenáři napsat **krátký vzkaz** ostatním. Tímto způsobem se tak mohou stát i recenzenty titulů, které si v knihovně půjčí.

Pro maminky na mateřské je tu připraven **motivační a relaxační program**, který se věnuje například organizaci času na rodičovské dovolené s hlavním mottem „Jak si ten volný čas užít a nečekat jenom na to, kdy už... (doplňte podle svého uvážení) si sedne, se postaví, přestane kousat věci, se nebude vztekat...“

DĚTSKÝ KOUTEK



Zdroj: <https://all-free-download.com>

„RODINA JE MÍSTO TĚ NEJVĚTŠÍ LÁSKY, KTEROU MŮŽETE PROŽÍT,“ říká KAREL HOLAS Z ČECHOMORU

Už 35 let působí na tuzemské hudební scéně skupina ČECHOMOR. Ta vznikla na jaře roku 1988 ve Svitavách. Tehdy se ještě jmenovala I. Českomoravská nezávislá hudební společnost. Od svého zrodu hraje v originálním pojetí české, moravské a slovenské lidové písně.

Jedním ze zakládajících členů této populární formace je svitavský rodák, kytarista a zpěvák František Černý. Od roku 1994 působí v kapele KAREL HOLAS, jehož doménou jsou pětistrunné housle a zpěv. Ten v Pardubickém kraji rovněž zanechal výraznou stopu. Svě dětství prožil v Moravské Třebové.

Jak vzpomíná na život v Pardubickém kraji? Co pro něj znamená rodina? Na to KAREL HOLAS odpověděl v **exkluzivním rozhovoru pro náš časopis.**

Jaké máte vzpomínky na život v Pardubickém kraji?

Celé dětství jsem prožil v Moravské Třebové a okolí, které se mi velmi líbí a kam se rád vracím.

Jaká jsou vaše oblíbená místa v Pardubickém kraji?

Ve Třebové je to například Křížový vrch, kopec Hamperk a lesy okolo Křenova. Tam jsem prožil dětství, a proto je to pro mě oblíbené. Také mám rád Kunětickou horu. Zde jsme měli s Čechomorem několik hezkých koncertů.

Co je podle vás silnou stránkou Pardubického kraje?

Je to dobře položený kraj ve středu republiky, kde najdeme všechno. Od nížiny až po kopce, včetně Králického Sněžníku.

Je podle vás v dnešním světě rodina důležitá?

Ano. Vždycky byla a vždycky bude. Rodina je místo té největší lásky, kterou můžete prožít.

Změnilo se podle vás nějak vnímání rodiny v čase? A pokud ano, tak jak?



Na tohle neumím odpovědět, protože jestli se něco změnilo, mě se to nedotklo. Pro mě je rodina, moje žena a děti to nejdůležitější, co můžu mít.

Když objevujete staré hudební poklady, máte pocit, že se vnímání rodiny nějak odrazilo v běhu času i v muzice?

Když poslouchám nově vzniklé písně od svých starších kolegů, nevidím a neslyším tam nic jiného než to, co slyším v lidových písních. A když se sejde rodina a přátelé u ohně a začnou zpívat, tak tam můžete slyšet, kolik těch nových písní opravdu zlidovělo. A to je super.



Máte ve vaší rodině nějakou rodinnou tradici, která vás stmeluje?

U nás to byla a je babička, kde se s celou rodinou vždy setkáme.

Jak nejraději s rodinou trávíte volný čas?

Myslím, že je to jedno, jak a kde ho trávíme. Důležité je, že se máme rádi a že si rozumíme. A když je to ještě tak, že jsme spolu schopni si někam vyjet a něco zažít nového, tak je to nádhera.

Jak se dá skloubit muzika s rodinným životem?

Je to těžké v tom, že hudebník vyjíždí do dalek za prací. Ale když máte skvělou ženu doma, tak se to krásně zvládne.

Považujete kapelu Čechomor za svou „druhou rodinu“?

Ano, je to moje hudební rodina už 35 let. S Frantou Černým jsme jako manželé se vším všudy. Ale oba máme rádi to, co děláme a je mezi námi porozumění. Proto spolu už tolik let dobře vycházíme.

Dá se říct, že „třetí rodinou“ jsou pro vás fanoušci?

Fanoušci patří do té hudební rodiny. Bez nich bychom si mohli hrát jen ve zkušebně. I když máme naše písničky rádi, bez fanoušků by zazněly jen v nás.



PRO CHYTRÉ HLAVY

	6		2	8				
4	8							
		2	6		8			
1	2			4		7		
	4	6		3				
					1		9	
5		7						
				9		8	1	
				2		5		

1								6
			9		2	4		
	4		3					5
		2		1				
6					5	3		
5	8			2				
		8						
			6		1	7		8
	3		9		7			

Zdroj: <https://sudoku.cba.si>

V případě akutního zásahu
u nemocného pacienta
prozradí záchranářům životně
důležité informace

SENIORSKÁ OBÁLKA I.C.E. KARTA



Seniorská obálka je označení pro formulář, který si starší a samostatně žijící lidé mohou sami nebo společně se svým ošetřujícím lékařem **vyplnit a umístit** na viditelné místo v bytě.

V případech, kdy si jejich náhle zhoršený zdravotní stav vynutí **pomoc záchranářů**, lze tak snadno najít ty **nejdůležitější údaje**, které **mohou pomoci** při rychlém rozhodování o dalším postupu.

Do formuláře může pacient zaznamenat v jednotné úpravě **údaje o lécích**, které užívá, **kontakty na blízké osoby** a ošetřujícího lékaře aj. **Tak i když třeba sám není ve stavu, kdy by dokázal komunikovat**, jsou tyto informace zdravotníkům ihned k dispozici.





CHRONICKÉ NEMOCI

(např. hypertenze, ICHS, astma...)

OD KDY

(např. od 2013)

LÉKY

(např. Prestance)

DÁVKA

(např. 5 mg)

DÁVKOVÁNÍ

(např. 1-0-0)

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)

Datum	Vakcína	Přeočkování

Souhlasím s využitím těchto
údajů pro potřeby IZS
v případě mého ošetření.

PODPIS

155	ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158	POLICIE ČR
150	HASIČI
156	MĚSTSKÁ POLICIE
112	INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM



 #seniořivkraji

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



I.C.E. KARTA

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie,
poruchy chování a partněl...)

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

DATUM VYPLNĚNÍ

OMEZENÍ
(zakřikujte)



ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBĚ (např. Jan Novák, syn)

MOBIL

KONTAKT
PŘÍPADNĚ
RAZÍTKO
PRAKTICKÉHO
LÉKAŘE

--