

ČASOPIS 2024 PRO RODINU



Rozhovory s osobnostmi

Zábava pro děti

Tipy na výlety

Témata z Pardubického kraje



Pardubický kraj



RODINNÉ
PASY

Senior pasy

Vážení čtenáři, milé rodiny,

jsem moc rád, že je na světě další číslo Časopisu pro rodinu, který vydáváme jednou ročně pro rodiny s dětmi a seniory v Pardubickém kraji.

Pevně věřím, že vás bude bavit a že v něm najdete také řadu užitečných či zajímavých informací. Snažili jsme se, aby nabídka témat byla pestrá a aby si z ní mohl vybrat každý.

Kromě exkluzivních rozhovorů s osobnostmi, které mají vztah k Pardubickému kraji, konkrétně se zpěvačkou Helenou Vondráčkovou, zpěvákem a hudebníkem Michalem Hrůzou a imitátorem Václavem Faltusem, jsme pro vás připravili články týkající se duševního zdraví, domácí hospicové péče, řemeslné dovednosti mladých, dobrovolnictví či pěstounství. A to včetně představení rodiny Strítěských, která se letos objeví v dokumentárním cyklu České televize Plně hnízdo.

Zaměříme se také na problematiku sladování pracovního a rodinného života a ohlédneme se za některými událostmi, které se v našem kraji odehrály.

Přiblížíme vám činnost center, ve kterých můžete smysluplně trávit svůj volný čas. Poradíme, kam se obrátit, když se ocitnete ve složité životní situaci a pozveme vás na celou řadu zajímavých akcí a míst, které v Pardubickém kraji stojí za to navštívit.



Vážení čtenáři, milé rodiny, přeji vám, aby se vám naše nové číslo Časopisu pro rodinu hezky četlo. A také hodně zdraví, štěstí, spokojenosti a radosti.

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.



Časopis pro rodinu – vydává Pardubický kraj, Komenského náměstí 125, Pardubice. 2024. Kolektiv autorů. Neprodejné. Vydáno a distribuováno držitelům Rodinných pasů a Senior Pasů v Pardubickém kraji. Volně k dostání na akcích projektu Rodinné pasy a Senior Pasy.

ISBN: 978-80-87769-23-2

CYKLOPECKY Východní Čechy 2024: vyhraje řadu atraktivních cen



Cyklopecky Východní Čechy 2024 jsou tu! Šlápněte do pedálů a vyhraje řadu atraktivních cen. Nebo se jen vydejte na některou z tras se spoustou zajímavých zastávek a užijte 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 2024.

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 Cyklopecky Východní Čechy 2024 je získání alespoň pěti razítek, QR kódu 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 2024**. 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 doručovaných hracích karet bude vylosováno 20 výherců, kterým budou předány ceny. Výherci budou o vyhlášení včas informováni. Tentokrát se soutěží především o horské kolo a atraktivní pobyty na východě Čech a další zajímavé ceny.

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.



TIPY NA VÝLETY po Pardubickém kraji

Vydejte se na výlety po Pardubickém kraji! 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!

PARDUBICKO

1 Africké muzeum Dr. Emila Holuba Holice

Kousek Afriky v Holicích připomíná **Africké muzeum Dr. Emila Holuba**. Je věnováno slavnému rodákovi, českému cestovateli, lékaři a vědci, který ve druhé polovině 19. století cestoval po černém kontinentu a přinášel zajímavé poznatky.

Expozice muzea je zaměřena na život, expedice a práci afrického cestovatele a jeho **ženy Růženy**. Jednopodlažní budova muzea je zcela bezbariérová, rozčleněná do tří sálů. V prvním je k vidění **krátký životopisný film** o Emilu Holubovi z dílny známého režiséra, herce a člena kulturního divadla Sklep **Milana Šteindlera**. Stojí zde také nejzávažnější exponát muzea, **lev Princ**.

Druhý sál je rozdělen do pěti kójí znázorňujících různé životní etapy známého holického cestovatele. Nachází se zde i největší exponáty a odkazy následovníků Emila Holuba.

V třetí místnosti vznikla **africká vesnička a scénérie africké savany**. To vše je možné pozorovat za zvuku afrických bubnů, savany a vídeňského valčíku. V muzeu lze najít i **funkční model Viktoriiniých vodopádů**.

Nechybí ani řada **interaktivních prvků** či **tajemné skříňky**, v nichž jsou ukryty zajímavé africké předměty.



Autorem návrhu nové expozice je populární architekt a herec **David Vávra**.

SLEVY: • Držitelé Rodinných pasů mají nárok na slevu 10 % ze vstupného pro děti i dospělé.

CHRUDIMSKO

2 Městská galerie Hlinsko

Inspirace Vysočinou. To je název nové stálé expozice **Městské galerie Hlinsko**, která je zaměřena na autory a díla inspirovaná Vysočinou. Jde o tvůrce, kteří zde žili nebo tu měli z různých důvodů vazby. Je členěna na krajinomalbu, která je pro tuto oblast nejtypičtější, portrétní tvorbu, zátiší i sochařská díla.

Vystavena tu jsou například díla **Oldřicha Blažička, Františka Kavána, Gustava Macouna, Ludvíka Kuby, Karla Beneše, Rudolfa Hanycha, Jaroslava Sodomky, Jaroslava Polanského, Karla Wagnera, Jaromíra Trojana, Bohumíra Komínka, Jiřího Zemana, Jiřího Vaňka a Miroslavy Zychové**.

V letních měsících, po dobu konání **Výtvarného Hlinecka**, nabízí stálá expozice galerie své prostory k pořádání **autorských a tematických výstav výtvarného umění**. Nejinak tomu bude i letos.

SLEVY: • Jedno dítě z rodiny držitele Rodinných pasů ve věku od 6 do 18 let má vstup zdarma. • Snížené vstupné tu mají i držitelé Senior Pasů.



ORLICKOÚSTECKO

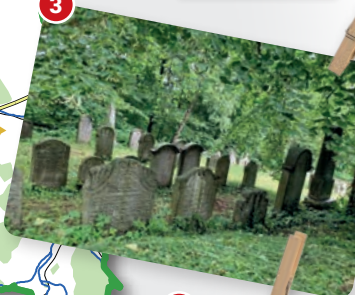
3 Městské muzeum Žamberk

Vydejte se do **Městského muzea Žamberk**. K vidění je zde například **stálá expozice**, která vypráví o historii města a přibližuje zdejší významné rodáky a osobnosti. Zároveň představuje rozvoj lidových i uměleckých řemesel.

Víte, že se v muzeu nachází také loutkové divadlo, mechanický Jedličkův betlém či **Erxlébenova novogotická lékárna** z konce 19. století? Ta byla zhotovena vídeňskou firmou Carla Frankeho pro **lanškrounského lékárníka Eduarda Erxlébena**. Expozice je doplněna také o dobové lékárenské příslušenství a od roku 2010 i o repliky původních porcelánových stojánek se znakem rodiny Erxlébenů.

V muzeu můžete zakoupit též pohlednice, publikace, turistické známky a jiné upomínkové předměty.

SLEVY: • Držitelé Senior Pasů mají nárok na 50% slevu na základní vstupné. • Držitelé Rodinných pasů mají vstup pro 1 dítě do 18 let zdarma.



SVITAVSKO

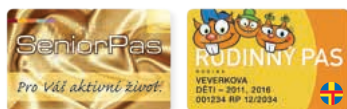
4 Rodný byt Bedřicha Smetany

Víte, kde se narodil známý hudební skladatel **Bedřich Smetana**? V přízemních prostorách **bývalého zámeckého pivovaru v Litomyšli**. A to přesně před 200 lety!

Oslavy tohoto jubilea vyvrcholí slavnostním otevřením rodného bytu Bedřicha Smetany po jeho generální rekonstrukci. Otevření bude v **neděli 9. června 2024**.

Nová expozice připomene dobu skladatelova dětství v Litomyšli. Přiblíží atmosféru tehdejší domácnosti Smetanových, jejich rodinný život, s ním související události a ve výběru pak také jejich odraz ve Smetanově tvorbě.

V hlavních rysech jsou představeny též ostatní Smetanovy „domovy“ (Jindřichův Hradec, Růžkovy Lhotce, Plzeň, Praha, švédský Göteborg, Jabkenice).



SLEVY: • Držitelé Senior Pasů získají 50% slevu na základní vstupné do celého objektu. • Majitelé Rodinných pasů mají slevu 80 korun ze sruženého rodinného vstupného do všech objektů nebo 40 korun z rodinného vstupného.

HELENA VONDRÁČKOVÁ:

„Pardubický kraj je velmi bohatý na kulturu.
Ráda se do něj vracím“

„Holka od Červený řeky“ HELENA VONDRÁČKOVÁ se na tuzemské hudební scéně pohybuje od 60. let minulého století. V současné době slaví dvě významná jubilea – 77. narozeniny a také 60 let na hudební scéně. Dodnes patří mezi nejúspěšnější osobnosti české pop music. Svědčí o tom i vyprodané koncerty a zájem fanoušků o její písně a alba.



Známa zpěvačka **HELENA VONDRÁČKOVÁ** se narodila 24. června 1947 v Praze. Dětství prožila ve východočeských **Slatiňanech**. Zlom v její kariéře nastal 27. dubna 1964, kdy v paláci Lucerna vyhrála pěveckou soutěž **Hledáme nové talenty**.

Díky hitům „Červená řeka“ (1964) a „Pátá“ se stala **Zlatou slavící** za rok 1965 a nastoupila do angažmá v **pražském divadle Rokoko**. Zde se seznámila s **Martou Kubišovou** a **Václavem Neckářem**, s nimiž v roce 1968 vytvořila popové trio **Golden Kids**.

V roce 1967 si „stříhla“ hlavní roli v pohádce **Šíleně smutná princezna**, kde ztvárnila postavu princezny Helenky. Film měl premiéru na jaře 1968.

Začátek 70. let byl poznamenán **nuceným rozpadem Golden Kids**. Tehdejší režim zakázal činnost Martě Kubišové a zbývající dva členové souboru se vydali na sólové dráhy.

V té době byla nejvyhledávanější českou zpěvačkou v cizině. Točila alba pro zahraniční společnosti (Japonsko, Západní Německo) a vystupovala na světových festivalech a pódii (Kanada, Brazílie, Kuba, Turecko). Do roku 1985 se pravidelně objevovala na druhém nebo třetím místě v anketě Zlatý slavík.

Začátkem 90. let nastal v tuzemsku **boom muzikálů**. Helena Vondráčková byla obsazena do hlavní ženské role hned toho prvního – **Bídníci**.

V roce 2000 vydala album **Vodopád, moderních, převážně tanečních skladeb**. Stala se nejprodávanější zpěvačkou roku a píseň **Dlouhá noc** byla zvolena hitem roku. V roce 2002 ji Akademie české populární hudby vyhlásila **Zpěvačkou roku**. Dne 28. října 2017 převzala z rukou prezidenta republiky Miloše Zemana státní vyznamenání, **medaili Za zásluhy**.

Do dobře známých míst, kde strávila své dětství, se Helena Vondráčková vrací v pátek 14. června 2024. Na pardubickém Pernštýnském náměstí bude jednou z hvězd akce Den Pardubického kraje. „V Pardubickém kraji ráda koncertuji,“ svěřila se v exkluzivním rozhovoru pro náš časopis.

Jaké máte vzpomínky na život v Pardubickém kraji?

Jako první vzpomínka se mi okamžitě vybaví naše výlety do Pardubic za nákupy s mojí maminkou. Pravidelně jsem s ní v mládí jezdila do dnešního obchodního domu Palác Pardubice, kde jsme byly častými zákaznicemi. Nakupovaly jsme nejen oblečení, látky, ale také cibulák. Jako malá holka jsem také jednou týdně v ranních hodinách pendlovala na trase Slatiňany – Pardubice na zimní stadion na tréninky krasobruslení. Dokonce si vzpomínám, že jsem se jednou zapoměla převléknout a v krátké krasobruslařské sukýnce jsem se vrátila domů. Když mě maminka uviděla, zeptala se mě: „Kde máš dlouhé kalhoty?“ Statečně jsem jí odpověděla, že jsem je na „zimáku“ zapoměla. Také si ráda připomínám koncertování v krásném pardubickém divadle.

Vracíte se do Pardubického kraje? Kam nejčastěji a při jaké příležitosti?

V Pardubickém kraji ráda koncertuji. V posledních dvou letech jsem vystoupila v Litomyšli, Chrudimi a několikrát také v Pardubicích, kde jsme loni pro velký zájem museli přidávat adventní koncert. Mám radost, že se vždy po svých vystoupeních mohu setkat se svými bývalými spolužáky, ať už ze základní školy nebo z chrudimského gymnázia. V posledních letech jsem již několikrát nadšeně přijala pozvání jednoho z organizátorů Velké pardubické Luďka Slanaře. Jsem ráda, že jsem se mohla zúčastnit tohoto závodu jako divák a dokonce jsem si během dostihů jednou zazpívala i naši státní hymnu. Těší mě, že mohu vždy při této příležitosti vynosit krásné klobouky. Mám jich spoustu a jeden dokonce ještě po mamince (viz foto na straně 7).

Jaká jsou vaše oblíbená místa v Pardubickém kraji?

V okolí Chrudimi a Slatiňan jsou nádherná místa. Jednou z rarit je dřevěný kostelík ve vesničce Kočí, krásný zámek s kostelem svatého Martina, nádherný hřebčín ve Slatiňanech s velmi zajímavým hipologickým muzeem. Obojí se nachází v krásném anglickém parku. Vše patřilo jednomu z nejbohatších rodů Auerspergů. V blízkosti můžeme v lese najít i miniaturu hradu Kočičí hrádek, který byl častým výletním místem hlavně pro rodiny s dětmi. Rovněž známá hospůdka Monaco, rozlehlé podhůří Železných hor, Práčovská, Křižanovická a Sečská přehrada, kam jsem často jezdívala na tábor. Nebo známá Kunětická hora s výbornou hospodou.

Co je podle vás silnou stránkou Pardubického kraje?

Je to kraj bohatý na kulturu. Každoročně se tu koná mnoho známých festivalů jako například Smetanova Litomyšl. Důležitou roli v regionu hraje i sport, hlavně hokej a již zmíněná Velká pardubická. Nesmím také opomenout perníky, které vždy dostanu jako dárek po koncertě. Mám doma již několik velkých srdcí z pardubického perníku.



Helena Vondráčková s ředitelem Dostihového spolku Jaroslavem Müllerem (2020)

Je podle vás v dnešním světě rodina důležitá?

Samozřejmě. Myslím si, že pro každého je dobře fungující rodina betonovým základem života. Rodinné zázemí nás provází celým životem, z něhož čerpáme nejen sami pro sebe, ale také pro život našich dětí.

Změnilo se podle vás nějak vnímání rodiny v čase?

Pro mě osobně zůstala rodina naprosto neměnným pilířem. To, co mě rodiče naučili, včetně životních rad a zásad, jsem si do života vzala s sebou. V naší rodině nás vždy stmelovala přátelská atmosféra, porozumění, vážili jsme si jeden druhého a samozřejmě nás spojovala láska k hudbě.

Rodiče pro nás byli vždy vzorem, byli jsme obklopeni láskou a vyrůstali jsme v harmonickém prostředí.

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

Celé dětství nás rodiče vedli k tomu, abychom slavili narozeniny, svátky a dodržovali tradice. Na Velikonoce jsme vždy s babičkou barvily kraslice, maminka dělala velikonoční výzdobu celého domu a samozřejmě na stole nechyběl beránek. Během Velikonoc jsme také chodili na velikonoční mši do kostela svatého Martina. Pamatuji si, že kluci vždy číhali před kostelem a já dostala pořádný „vejřez“. Několikrát se mi ale podařilo je přelstít, když jsem si do punčocháčků vložila plechovou pokličku bez ucha a sama jsem se tak uchránila od ran a modřin.

Jak nejraději trávíte volný čas s rodinou?

S manželem a naší fenkou Jessie rádi chodíme na procházky do lesa. V létě relaxujeme na hausbótu, kde rybaříme, houbaříme, podnikáme výlety lodí, grilujeme s kamarády nebo se díváme na západ slunce. Při něm posloucháme hudbu, pijeme dobré vínečko a zkrátka si užíváme jeden druhého. Jak je o mně známo, ve volných chvílích doma ráda pracuji na zahradě, sportuji, plavu, jezdím na kajaku a starám se o naše zvířátka. Moc jsem

se těšila i na květnovou cestu karavánem k Baltu s manželem a naší fenkou Jessie.

Jak se dá skloubit kariéra zpěvačky s rodinným životem?

Dá, ale nesmí chybět tolerance, porozumění, vstřícnost. My jsme, myslím, s manželem příkladem toho, že práce a soukromý život se dají krásně spojit a vše může fungovat v naprostém souladu. Vzájemně se doplňujeme, pomáháme si a jsme si už přes dvacet let velkou oporou. Letos jsme oslavili 21. výročí naší svatby.

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

Rodinou bych je nenazývala, ale jsou to lidičky, kteří mě mají často jako modlu, sledují celou moji kariéru, pravidelně chodí na mé koncerty, znají můj repertoár někdy líp než já a dle jejich reakcí a krásných dopisů, které od nich dostávám, jim jdu i příkladem. To mě stále velmi těší. Fanoušků si moc vážím. Jsem ráda, že je mám. Jsou mým velkým hnacím motorem.

Jak byste zhodnotila svých šedesát let na scéně?

Byla a pořád to je velká jízda, plná spolupráce s báječnými lidmi a kolegy, kteří se stali mými přáteli. Velmi mě těší, že mé koncerty jsou stále vyprodané.

Co pokládáte za největší milníky své hudební kariéry?

Angažmá v divadle Rokoko, film Šíleně smutná princezna, skupinu Golden Kids, zahraniční hudební festivaly –

Bratislavská lyra, festival Zlatý kohout v Rio de Janeiru, Zlatý jelen v rumunském Brašově, festival v polských Sopotech, kde jsem v roce 1977 získala prestižní cenu Grand Prix. Také vystoupení na světových pódii v Japonsku, Kanadě, Austrálii, v Polsku, pravidelné účinkování v Freidrichstadt-Palastu v Německu, vystoupení s Karlem Gottem v newyorské Carnegie Hall nebo v moskevském kremelském sále. Dále účinkování v muzikálech Bídníci, Hello, Dolly!, Mamma Mia! a dalších.

Hrál ve vašem směřování nějakou roli Pardubický kraj nebo jeho osobnosti?

Od 60. let se mnou spolupracoval pardubický rodák Vladimír Popelka, vynikající aranžér a dirigent Tanečního orchestru Československého rozhlasu. Stál u zrodu mé kariéry od 60. let a zasloužil se například o zrod kultovního alba Helena na Broadwayi, které vyšlo v roce 1992.

Na co se mohou těšit vaši příznivci na akci Den Pardubického kraje, který se koná ve spolupráci s Rádiem Blaník v pátek 14. června na Pernštýnském náměstí v Pardubicích?

Za doprovodu mé skupiny Charlie Band zazní mé největší hity. Možná zařadím i nějakou novinku z posledního alba Tvrdohlavá. ■



Helena Vondráčková na pardubickém zámku – Světla vyprávějí (2023)

SeniorPas



Palác
Pardubice

1.10.
2024

od 13.00 do 17.00

svátek
SENIORŮ
se Senior Pasy

ÚČINKUJE: **Vladimír
HRON**

& VYSTOUPÍ HOST **JOSEF SOCHOR**

Doprovodný program, káva a zákusek ZDARMA



Pardubický kraj



PALÁC PARDUBICE

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

Rodinná centra jsou často nositeli komunitního života v obci

Kulatý stůl na téma Rodinná politika v obcích uspořádala organizace Síť pro rodinu na krajském úřadě v Pardubicích pod záštitou radního Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor Pavla Šotoly.

Potřeba profesionalizace a nejistota financování

Mateřská, rodinná a komunitní centra (MRK) se potýkají s potřebou profesionalizace a nejistotou financování. Často ale závisí na tom, jakou podporu dostanou od obce.

MRK centra jsou místem přátelským rodině. Poskytují bezpečný prostor pro setkávání všech členů rodiny a komunity. Rozvíjí spolkový a komunitní život v obcích a díky různým preventivním aktivitám podporuje rozvíjení vztahů v rodině.

257 center v Síti pro rodinu

V České republice v rámci Síť pro rodinu funguje 257 center ve všech 14 krajích.

„V Pardubickém kraji máme více jak 30 center s vlastní právní subjektivitou. Mnohá další fungují pod obcí nebo církevní organizací. U jejich vzniku byly aktivní ženy na mateřské dovolené. Při návratu do zaměstnání se ukázalo nutností vytvořit alespoň částečné pracovní úvazky, aby byl provoz dál zachován. Dobrovolnictví je vítané v přímé práci s klienty. Pro stabilitu organizace je důležitá stálost ve vedení spolku. V Pardubickém kraji je díky podpoře rodinné politiky vysoký podíl takto profesionalizovaných center. Ta v obci zajišťují kvalitní služby pro rodiny. Provázejí a podporují rodiče. Preventivně působí proti nepříznivým situacím v rodinách. Pomáhají v krizi. Podporují zdravý vývoj dětí. Poskytují informace. V neposlední řadě tvoří přirozené prostředí pro tvorbu komunitních vazeb a tím ovlivňují prorodinné prostředí v obci,“ sdělila Kateřina Jindrová, krajská koordinátorka Síť pro rodinu.

Kde mohou dostávat dotace?

Dotace mohou dostávat MRK centra od ministerstva i od některých krajů, a to včetně Pardubického. Zásadní je ale pro ně spolupráce s obcemi. Pokud místní zastupitelé chápou jejich přínos pro obec a jejich preventivní roli, mohou svou činnost dobře rozvíjet podle okamžitých potřeb v obci.

O dobře nastavené spolupráci hovořili například starosta Holic Ondřej Výborný, radní Litomyšle Petra Benešová nebo místostarosta Moravské Třebové Václav Dokoupil. Všude tam jsou centra jedním z bytbatelů komunitního života.



Jak se vytvářela koncepce rodinné politiky kraje?

Pavel Šotola představil účastníkům setkání, jak se vytvářela koncepce rodinné politiky Pardubického kraje. „Myslím, že by některé postupy mohly využít i obce spolu s místními neziskovými organizacemi. Takový dokument nemůže vznikat od stolu. Na každé vytipované téma jsme zapojovali odborníky a lidi, kteří s ním pracují, a tvořili jsme to společně. Tím jsme vtáhli do celého procesu hodně lidí z různých oblastí, kteří se mohou s výsledkem ztotožnit a dál s ním pracovat,“ uvedl Pavel Šotola.

Sjednocené dotační programy pod jeden název

Pardubický kraj schválil koncepci rodinné politiky v roce 2020. Od loňského roku jsou sjednocené dotační programy pod název Pardubický kraj pro rodinu. Do něj je alokováno přibližně 11,5 milionu korun. Čerpají z nich především neziskové organizace, které se zabývají zejména podporou rodin v krizových situacích. Ale pak také organizace pracující v prevenci, jako jsou právě různá rodinná centra, školy a organizátoři volnočasových aktivit. ■



„Tvořit rodinné centrum srdcem se vyplatí,“ zdůraznila vedoucí českořebovské Rosy

„Prostor pro vás a vaši rodinu.“ To je hlavní motto Rosa rodinného centra, které v České Třebové existuje již více než 20 let.

„Velkou pozornost věnujeme přípravě programů pro rodiče pečující o děti na mateřské a rodičovské dovolené,“ uvedla vedoucí rodinného centra Šárka Březinová. „Aktuálně rozšiřujeme lektorský tým i dobu konání Klubů pro rodiče s dětmi. Reagujeme tak na zvýšenou poptávku po těchto aktivitách mezi rodinami. Tento zájem je pro nás nejlepší odměnou a potvrzením, že tvořit rodinné centrum srdcem se vyplatí,“ konstatovala jeho vedoucí.

Kulturní programy pro širokou veřejnost

Českořebovská Rosa pořádá i akce pro rodiče s většími dětmi, ale také pro ty, co se na rodičovství teprve chystají. Organizuje též různé vzdělávací kurzy, přednášky a besedy či letní příměstské tábory.

Pravidelně zajišťuje rovněž kulturní programy pro širokou veřejnost. Je to například Vítání jara – vynášení Moreny, Pohádkový les, Svatomartinský průvod s lampiony, Zahradní slavnost či předvánoční setkání s názvem „Přijďte pobejt“.

Nabízí plně vybavené zázemí pro malé i velké

Zájemcům českořebovská Rosa poskytuje prostor, v němž (nejen) rodiče mohou neformálně sdílet své zkušenosti, radosti i trápení. „Pokud máte nápad na workshop nebo besedu, chcete uspořádat soukromou poradu či veřejné kulturní setkání, případně byste se prostě jen rádi sešli s přáteli a vzali s sebou i děti, je vám náš multifunkční prostor k dispozici. Nabízíme plně vybavené zázemí pro velké i malé. Náplň už je na vás,“ poznamenala Šárka Březinová. „Někdo se u nás sejde na kávu nebo si přijde zatančit. Jiný si prostor pronajme na velkou oslavu. A někdy se stane, že se nás někdo zeptá, zda může uspořádat úplně novou akci pro veřejnost. Takto se k nám například dostal SWAP neboli výměna věcí či ženské kruhy. To jsou skvělé akce, které se tu konají již pravidelně. Nedávno do našeho programu přibýlo také cvičení SM Systém pro zdravá záda. Z vlastní iniciativy ho u nás začala pořádat Lenka Khol,“ podotkla vedoucí českořebovského rodinného centra, kde je k dispozici také atraktivní herna.

„Máme v ní nachystané množství her a hraček a spoustu prostoru pro společné dovádění i učení. Nejmenší děti se zde mohou setkávat s těmi staršími a učit se novým sociálním dovednostem. Vyzkoušejí si hračky, které doma nemají. Anebo si naplno užijí svého rodiče. Ten tu může

příjemně a přítomně pobýt. Bez nutnosti odbíhat k vaření, praní prádla a dalším povinnostem, které často doma číhají na každém kroku. U nás zkrátka můžete vystoupit z koloběhu každodennosti. Naladit se na sebe a jen tak být,“ zdůraznila Šárka Březinová.

Nový komunitní šatník i potravinová pomoc

Velké oblibě se těší nový komunitní šatník. „Do něj můžete přinést i to, co se vám už ve vašich skříních a botnicích nehodí. Přijímáme pěkné kousky bez děr, fleků či žmolků, tedy v perfektním stavu. Brát i dát můžete zcela zdarma, případně za dobrovolný příspěvek, pokud nás chcete podpořit,“ řekla vedoucí českořebovského rodinného centra, které od roku 2021 poskytuje také potravinovou pomoc pro lidi v nouzi. „V roce 2023 jsme rozdali 29 tun potravin potřebným,“ upřesnila Šárka Březinová a dodala, že jde například o osoby bez přístřeší nebo maminky s dětmi, které se ocitly v obtížné životní či finanční situaci.

Bez podpory a finanční pomoci by to nešlo

„Bez kontinuální podpory města Česká Třebová by naše činnost nebyla možná. Většina aktivit rodinného centra je součástí projektu Rodičem doopravdy, který je od roku 2012 financován z dotačního programu Rodina z ministerstva práce a sociálních věcí. Velmi si ceníme také pomoci od Pardubického kraje,“ uzavřela vedoucí Rosy.

Více informací o aktivitách centra najdete na webu <https://mcrosa-radce.webnode.cz>.



Raná péče dává správný směr rodinám dětí s postižením

Na počátku je třeba překonat šok po zjištění diagnózy postiženého dítěte, které může být například neslyšící, nevidomé, mentálně, tělesně či jinak hendikepované. Pak, pěkně krok za krokem, navrací raná péče rodinu do běžného rytmu života, bez obav ze společenské izolace.

S pomocí rané péče zvládají rodiče výchovu a péči o dítě v domácím prostředí. Není tomu jinak ani v případě malého Robina, který se již bezprostředně po narození potýkal se spoustou zdravotních problémů.



vý, jaký je a otevřela nám dveře ke spoustě metod, které jsme mohli vyzkoušet a zlepšit tak Robinkovi každý nový den. To pro nás do té doby ještě nikdo neudělal. **Změnila nám život k lepšímu.** Vlastně jej spíš obrátila vzhůru nohama a nás konečně správným směrem, který někama vedl," popsala zkušenost s ranou péčí maminka Robina.

Pomáhá celá síť odborníků

„Není to jen poradkyně Eva, která k nám chodí domů, ale je to celá **síť odborníků**, kteří spolu navzájem spolupracují a pomáhají rodinám dětí se specifickými potřebami. Ceníme si toho, že můžeme mít vždy po ruce člověka s takovou odborností, znalostmi a zároveň lidskostí, který nám **pomáhá směřovat naši cestu správným směrem**," dodala maminka Robina. ■

Bezradnost, nedostatek informací a pomoci

„První rok jeho života byl maraton běhání po všech možných i nemožných vyšetřeních, spousty **chybných i správných diagnóz**, naší velké úzkosti a strachu o něj, **absolutní bezradnosti a nedostatku informací a pomoci**. V tomto víru emocí, tlaku ze strany lékařů a pokusů a omylů nás všech, jsme se poprvé dozvěděli o rané péči. Rozhodli jsme se službu využít a **poradkyně Eva**, která k nám tehdy přijela, byla světlo, co vysvitlo zpoza mraků. Dala nám spoustu odpovědí na to, proč je Robinek tako-



Raná péče v Pardubickém kraji



www.ranapece.cz



www.ranapece-pce.cz



www.ric.cz



www.tamtam.cz



www.eda.cz

V 11 letech ho otec bil.

Pak bral drogy a prodával se.

Dnes žije jinak

Mirkovi pomohlo chrudimské Poradenské centrum pro děti a mládež

Mirek neměl jednoduchý start do života. V 11 letech vyšlo najevo, že ho otec bije. Kvůli týrání v rodině zamířil do dětského domova. Ani tam ale nebyl rád. Utíkal z něj, odjížděl pryč z města, toulal se. Jenže cesty něco stojí a je třeba i z něčeho žít. Mirek našel způsob, jak se dostat k penězům. Začal se prodávat.



Dostal se do spirály, ze které se jen těžko odchází. **Vyzkoušel drogy**, kterému podle jeho slov daly pocit vítězství a síly. Na drogách se prodal, měl další peníze a mohl si žít jako král. Koupil si, co chtěl. A aby měl víc, tak se šel zase prodat. A do toho **sociální sítě**. Pár fotek, nějaký chat a je tu síť dospělých mužů, kteří chtějí malého kluka...

Hovoří o závislostech, sexualitě i budoucnosti

„S Mirkem jsme se seznámili během prezentace **v dětském domově**. Poslechl si naši nabídku a projevil zájem o **individuální konzultace**. Začal s námi jezdit na víkendové sociálně terapeutické pobyty. Komunikujeme i online. Společně hovoříme o jeho závislostech, sexualitě a zaměřujeme se na jeho budoucnost,“ uvedl **vedoucí Poradenského centra pro děti a mládež Chrudim Radim Sedláček**.

„Mirek má velké plány, sny a cíle. Bez vyrovnání se s minulostí to ale nejde. Probíhající soudní řízení, obnova rodinných pout, přijetí toho, že tyran dostal trest a nemusí s ním být zadobře. To je jen výčet témat, která společně otevíráme a zpracováváme,“ sdělil Radim Sedláček.

Mirek se učí, jak fungovat na sociálních sítích

Mirek se postupně učí i jinak fungovat na sociálních sítích. „Zaměřujeme se na jeho **finanční gramotnost**. Hledáme způsoby, jak získat peníze bez toho, aby nabízel

své tělo,“ podotkl vedoucí Poradenského centra pro děti a mládež Chrudim.

Během víkendových pobytů Mirek dostává bezpečný prostor, kde může bez obav mluvit o své minulosti nejen s dospělými, ale i s vrstevníky.

V terénu, v centru, ale i na sítích

Mirek není sám. Má sourozence, kterým také hrozí ústav. „*Není to jen jeho příběh. Je to příběh dalších desítek dětí, kterým pomáhá jeden tým. Jsme pro ně v terénu, v centru i na sítích. Jsme tu pro ně, když to potřebují,*“ dodal Radim Sedláček.

Poradenské centrum pomáhá pravidelně a dlouhodobě připravovat děti a mladé lidi, kteří žijí v ústavních zařízeních nebo v pěstounských rodinách, na **těžkou životní situaci** spojenou s odchodem do samostatného života.

Od února roku 2024 na nové adrese

Práce je zaměřena především na **celkový rozvoj osobnosti dětí**. „*Nejdůležitější při práci s nimi je důvěra mezi pracovníky a dětmi, vytváření bezpečného prostředí pro děti,*“ zdůraznil vedoucí centra, které funguje při **Centru J. J. Pestalozziho** a od února roku 2024 působí na **nové adrese na Masarykově náměstí 1238 v Chrudimi**.

Pro klienty jsou zde připraveny **tři plně vybavené konzultovny a terapeutovny**. K dispozici je také jeden větší prostor pro skupinovou práci a nácviky. „*Mimo nové adresy zůstaly kontakty a provozní doba stejná,*“ ujistil Radim Sedláček. ■

PORADENSKÉ CENTRUM PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.

Masarykovo náměstí 1238,
Chrudim

tel.: 725 420 465, 724 309 177

e-mail: poradna@pestalozzi.cz

Jak usnadnit život lidem bez lepku?

Pomůže Celiaklub Východní Čechy

Běžná strava obsahuje podle odborníků 7 až 13 gramů lepku za den. Za bezpečnou dávku pro člověka je považováno 20 až 50 miligramů za den. K vyvolání celiakie, což je onemocnění způsobené celoživotní nesnášenlivostí lepku, stačí pouze 100 miligramů lepku denně.



Pro všechny, kteří jsou ze zdravotních důvodů nuceni vyloučit lepek ze své stravy, vznikl **Celiaklub Východní Čechy**. Ten je pobočným spolkem **Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice**. „Jeho cílem je usnadnit život lidem dodržujícím bezlepkovou dietu,“ řekla **předsedkyně spolku Petra Srdínková**.

Systematická podpora a poradenství

„Snažíme se poskytovat systematickou podporu a poradenství. Pořádáme setkání s lékaři a výživovými poradci. Provádíme osvětu o celiakii, bezlepkové dietě a způsobu přípravy bezlepkové stravy,“ uvedla **předsedkyně spolku**, který slouží i pro setkávání a výměnu zkušeností, například v oblasti bezlepkových surovin či vaření.



Bezlepková dieta představuje úplné vyloučení lepku z potravy. Jejím základem jsou brambory, kukuřice, rýže, pohanka, jáhly, sója a další luštěniny, zelenina a ovoce.

Lepkem mohou obsahovat i výrobky, u nichž by člověk jeho přítomnost neočekával, včetně některých produktů zdravé výživy. „Proto je třeba vždy pečlivě sledovat složení výrobků,“ zdůraznila **předsedkyně Celiaklubu Východní Čechy**.



Nejrůznější akce pro děti i dospělé

Spolek sídlící v Pardubicích pořádá i **nejrůznější akce pro děti i dospělé**. Jde například o dětský den, hravé odpoledne, mikulášskou bezlepkovou nadílku, veletrh bezlepkových potravin, kurzy bezlepkového pečení či tematické přednášky.

Úspěšnou premiéru má za sebou první ročník **Celiak Food Festivalu**, který se uskutečnil v Pardubicích **v sobotu 23. března 2024**. Zájemci si zde mohli na jednom místě zakoupit bezlepkové potraviny. Zároveň tu měli možnost získat užitečné informace k tématu. „V současné době máme před sebou červenou rodinné odpoledne v pardubickém Parku Na Špicích a další akce,“ sdělila **Petra Srdínková**, kterou těší také **podpora donátorů včetně Pardubického kraje**.

Pro rozjezd pomohla Burza filantropie

„Pro rozjezd některých našich činností nám velmi pomohla **Burza filantropie**, kterou Pardubický kraj pořádá společně s Koalicí nevládek Pardubicka,“ poznamenala šéfka Celiaklubu Východní Čechy. Ten na Burze filantropie získal nejen finanční prostředky, ale i nové kontakty a cennou inspiraci. ■



Chcete se inspirovat i vy?
Vyzkoušejte některých z **bezlepkových receptů!**

Kakaová roláda

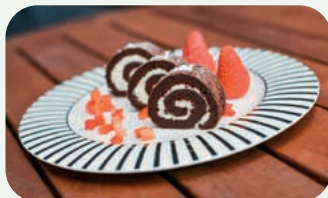
Suroviny:

5 žloutků

80 g cukru

1 lžice kakaa

sníh z 5 bílků



Postup:

Pečeme 7 minut ve vyhřáté troubě na 180 °C na pečícím papíru. Po dopečení srolujeme a necháme vychladnout. Poté rozmotáme, potřeme šlehačkou a zamotáme. To už bez pečícího papíru.



Celiaklub

Více informací a užitečných tipů najdete na webu <https://www.celiaklub.cz/rady-a-tipy#recepty> nebo na Facebooku a Instagramu klubu.

Hlinecké Centrum Jana XXIII. jako řetězec dobrých srdcí

Výměník tepla na hlineckém sídlišti mezi ulicemi Jiráskova a ČSA už dlouho neslouží jen pro tyto účely. Od 3. června roku 2006 zde funguje Centrum Jana XXIII.



„Snažíme se o to, aby bylo též výměníkem lidských názorů, dovedností, vzpomínek i příjemného a smysluplného trávení volného času,“ uvedla **Ludmila Pavlišová, jednatelka hlineckého Centra Jana XXIII.**, která mu od jeho počátku věnuje svůj čas i energii, aby fungovalo a dále se rozvíjelo.

Nabídka volnočasových aktivit pro každého

Vytváří zde podmínky pro **volnočasové aktivity** a zájmové činnosti zejména neorganizovaným skupinám či jednotlivcům z řad **dětí a mládeže**. „Poskytujeme možnosti pro jejich seberealizaci. Naplnit svůj volný čas tu však mohou i **zástupci ostatních věkových kategorií**,“ zdůraznila Ludmila Pavlišová.

Do hlineckého centra je zván každý, kdo má dobrou vůli respektovat základní pravidla slušného chování. „Centrum chce být **místem setkávání a porozumění pro všechny**, bez rozdílu věku, národnosti, rasy či náboženského



vyznání. A co je velmi důležité, také s ohledem na sociální situaci každé rodiny. Nabídka je tak dostupná všem, kteří mají zájem vyjít z panelákových příbytků,“ sdělila zakladatelka hlineckého Centra Jana XXIII., jež pravidelně pořádá **různé akce pro děti i dospělé**.

Cestopisné pořady, tvořivé dílničky i bohoslužby

Jde například o **posezení se známými osobnostmi regionu** či **cestopisné pořady** spojené s promítáním a vyprávěním zážitků z putování do rozličných koutů světa.

Oblíbené jsou také **tvořivé dílničky**, kde si každý může vyrobit nejrůznější výrobky. Úspěch má rovněž **hraní deskovek**, venkovních her nebo povídání si při čaji či kávě.

Plno pozitivních emocí vzbuzují i **hudební pohlazení**, například při koncertech pořádaných ve spolupráci s místní základní uměleckou školou. Jedná se třeba o originální



prání maminkám k jejich svátku nebo o vánoční ladění na příchod nejkrásnějších svátků v roce.

Vyhledávané jsou též **příměstské tábory** či pravidelná setkání a přednášky obohacující duchovní život. Jednou z nosných aktivit v duchovní oblasti jsou **bohoslužby**.

Klub zotavení a řetězec dobrých srdcí

Od podzimu roku 2023 se v Centru Jana XXIII. na sídlišti v Hlinsku schází **Klub zotavení**. Přináší celou řadu aktivit pro lidi se zkušeností s **duševním onemocněním** i bez něj. Umožňuje jim zde sdílet své zkušenosti s ostatními.

Aktivít nabízí hlinecké centrum zájemcům opravdu hodně. „Každý človíček zde dává kus sebe, ze svého volného času, jen tak, pro radost druhých. Tento **řetězec dobrých srdcí** je spojen v jednom společném cíli – přinést všem lidem kolem nás i celému světu **kousek dobra a lásky**,” vyklá hlavní myšlenku centra Ludmila Pavlišová.

Veškerá činnost a všechny jeho aktivity včetně řízení je vykonávána **dobrovolníky bez jakékoli odměny**. „Odměnou jsou úsměvy a radost všech návštěvníků,” doplnila jednatelka hlineckého Centra Jana XXIII.



Držitelka prestižního ocenění Srdce na dlani

Ludmila Pavlišová za svou bohuhlubou činnost získala v roce 2015 prestižní ocenění **Srdce na dlani**. Převzala ho na slavnostním galavečeru, jehož cílem je ocenit dobrovolníky, nestátní neziskové organizace a společensky odpovědné firmy v Pardubickém kraji. Každoročně ho pořádá **Koalice nevládek Pardubicka a Pardubický kraj**. ■



Polem nepolem. V oucmanické Paletě seznamují žáky s životem (nejen) na vsi

Polem nepolem. Takový je název týdenního programu Ekocentra Paleta v Oucmanicích na Orlickoustecku, který je vhodný pro žáky 1. až 7. tříd základních škol.

„Jeho cílem je seznámit zájemce s životem a hospodařením (nejen) na vsi. V průběhu týdne žáci třídí odpady, vyzkouší si, jak se dojí mléko a vyrobí několik různých mléčných výrobků. Upečou si housky nebo koláč. Starají se o domácí a hospodářská zvířata, pracují se dřevem a vyřezávají. Vaří léčivý bylinkový čaj, zjistí, jak funguje kompost, jak

hospodařit s vodou a vyrazí na výlet do okolní krajiny,“ řekl Miroslav Míkovec, ředitel Ekocentra Paleta Oucmanice, které nabízí i celou řadu dalších jednodenních i vícedenních pobytů pro mateřské, základní, střední i vysoké školy. Program je zaměřen na přírodu, životní prostředí, environmentální výchovu a vzdělávání.





Jak funguje Země a jak do toho zasahuje člověk?

Zájem je i o program **ZeMěZMěNA**. V něm žáci 7. až 9. tříd základních či studenti středních škol zkoumají, jak funguje Země a jak do toho zasahuje člověk. Zamyslí se například nad tím, jak si krajina a města mohou poradit se suchem i povodněmi. Nebo nad tím, co jíme a jaký to má dopad, nad spotřebou energie a dalšími tématy.

Hlavní kostrou pětidenního pobytu je tvorba projektu, který přispěje k pozitivní změně ve škole, městě či okolí. Téma si účastníci programu vyberou na základě toho, co je nejvíc zaujalo. Tvoří si vizi a rozpracovávají ji do podoby společného třídního projektu. To, co žáci naplánují, mohou pak ve škole či jejím okolí skutečně zrealizovat.

Program Bez práce nejsou koláče

Lákavý je i celodenní program pro žáky 4. až 9. tříd základních škol **Bez práce nejsou koláče**. Jeho záměrem je, aby si jeho účastníci uvědomili **původ a hodnotu potravin** a zároveň porozuměli problematice jejich kvality.

„Děti pomocí hry prozkoumají legendu o báječných koláčích bývalé majitelky oucmanického statku a uvědomí

si tajemství kvality surovin. Rekonstruovat **sto let starý recept** bude dřina. Děti budou řezat a štípat dřevo, vařit povidla a makovou náplň, vyrábět tvaroh a máslo, mlít mouku, zadělávat těsto. Nakonec každý upeče a sní svůj koláč,“ sdělil šéf ekocentra, které je **pobytovým střediskem ekologické výchovy Pardubického kraje**. ■



„Pardubický kraj je pro můj život zásadní,“ říká oblíbený muzikant **Michal Hrůza**

„Pardubický kraj a konkrétně Pardubice mám rád a vždycky budu. Jsou důležitou součástí mého života. Bylo to pro můj život zásadní město, které mi hodně pomohlo v tom, že mám možnost dělat to, co jsem vždycky chtěl,“ konstatoval populární zpěvák, kytarista, textař a skladatel Michal Hrůza, který ve městě perníku nastartoval svou hudební kariéru.

„V Pardubicích jsem žil **12 let**. Bylo to první místo, kde jsem se ze svého rodného Turnova vyloupl,“ svěřil se Michal Hrůza.

Do Pardubic se přestěhoval za slečnou

„To, že se chci věnovat hudbě, jsem věděl už v Turnově. Tam jsem tenkrát měl **punkrockovou skupinu Brambory**. Na zdejší střední hotelovou školu chodila slečna, která se později stala mou dlouholetou láskou. Jak jsem za ní jezdil do Pardubic, všiml jsem si v někdejší prodejně hudebních nástrojů na Palackého třídě **inzerátu**, že **skupina Anachronic** shání **basového kytaristu**. Kapelu jsem znal, protože má tehdejší přítelkyně mi pouštěla jejich písničky a slyšel jsem je i v někdejším **pardubickém rádiu Panag**,“ zavzpomínal známý autor, zpěvák a hudebník.

„Pardubice pro mě tenkrát byly zajímavé i tím, že se tu skutečně rozvíjel svobodný umělecký život. Byl zde **hudební klub Žlutý pes**, existovala nebo vznikala celá řada kapel včetně **Vypsané fixy**. Přijde mi, že bylo skutečně těžší se tady dostat do povědomí, než když se pak měl člověk později prosadit v Praze,“ přemítal.

Práce v baru Nora byla velkou školou života

„Tehdy se muzikanti scházeli v dnešním **Tenis klubu**. Když se tam někdo dlouho neobjevil, tak jako kdyby nebyl,“ pokračoval muzikant, který **pracoval i v legendárním baru Nora**, kde se potkávaly různé osobnosti východočeské umělecké scény. „**To byla velká škola života**,“ řekl Michal Hrůza. Ten se zde seznámil i s **Michalem Malátným**, někdejší členem Východočeského divadla, který se později proslavil jako frontman hudební skupiny **Chinaski**.

V kapele Anachronic Michal Hrůza strávil dva roky. „**Snažili jsme se o to, aby nám vydavatelství vydalo album**. To bylo v té době hodně těžké a nakonec se to nepodařilo. Kapela potom přerušila svou činnost. **Kytarista Pavel Herynk** se nám oženil do Anglie a já jsem se pak tak trochu plácal a psal písničky do šuplíku. A v roce 1995 jsem se potkal s **kytaristou Zdeňkem Ceralem**. O rok později vznikla skupina **Ready Kirken**,“ doplnil.





Nečekaný vyhozov z kapely Ready Kirken

S „Kirkeny“ se postupně stávali populárnější skupinou. A to až do **nečekaného vyhozovu**, který nastal **po deseti letech** existence kapely. „Byl to docela šok,“ přiznal tvůrce hitů **1+1**, **Zejtra mám** či **Černý brejle**, jemuž tak začal **nový život**.

Přestěhoval se do Prahy a obklopil se jinými spoluhráči. „Počáteční naštvanost mě už naštěstí přešla. Dnes i do Pardubic zajedu rád, ale žít bych tu znovu nechtěl. Přijde mi úžasné **sledovat mé milované Pardubice z odstupu**. Už nejsem součástí toho jejich městského ruchu. Jsem jenom pozorovatel, který jednou za čas přijede na návštěvu a zjišťuje, že některé věci tu jsou stále stejné. A to je vlastně milé,“ nechal se slyšet Michal Hřůza.

Nejhezčí maloměsto na světě. Se vším, co k tomu patří

„Baví mě, že pořád tady můžu jít **na kávu s kamarády**, s kterými jsem dodnes v kontaktu. A stále mám dojem, že tu **žijí jedny z nejkrásnějších holek na planetě**,“ pousmál se známý autor i interpret. „Pardubice mi přijdou jako **nejhezčí maloměsto na světě**. A to se všemi pozitivy a negativy, které k tomu patří. V Pardubicích se všichni trochu znají, ale zároveň se tady před lidmi člověk moc neschová, když zrovna nechce být v centru pozornosti. To už mi pak přijde paradoxně trochu svobodnější žít v menším městečku,“ dodal Michal Hřůza.

Rozhodně mu však Pardubice zůstaly dodnes hodně pod kůží. „**Do Pardubic jsem jezdil už jako dítě. Dělal jsem rádiový orientační běh, takzvaný hon na lišku. Dokonce jsem se stal i mistrem republiky. Našími největšími konkurenty bylo družstvo z Pardubic,**“ líčil bývalý úspěšný sportovec, který z Pardubic miluje i **vlakové nádraží**.



Legendární „Krychlič“, zmrzlina i králíci před nádražím

„Vzpomínám si, jak po nádraží ještě chodívala legendární pardubická postavička **Krychlič**. Nebo jak se tam prodávala výborná **vanilková zmrzlina**. A ten mix specifického pachu Parama s lihovarem, když člověk vyšel z nádraží! A ty keře všude kolem, v nichž běhali **králíci**,“ pravil Michal Hřůza, jehož bavilo bydlet na sídlišti Polabiny.

„Přišlo mi vždycky vtipné, když jsem z konečné trolejbusu číslo 2 vyjžděl na kole společně s trolejbusem a byl jsem na náměstí Republiky o 6 minut dříve než trolejbus,“ přidal úsměvnou perličku oblíbený autor i interpret, který miloval i všechny kopce v Pardubicích a okolí.

„Jako úžasné místo vnímám **Kunětickou horu**. Ta je pro mě zásadní i v tom, že jsem tu byl vyhozen ze skupiny Ready Kirken. Navíc je to jeden z nejvýznamnějších kopců v regionu, hned vedle podjezdu na ulici 17. listopadu a nadjezdu u nemocnice,“ vtipkoval Michal Hřůza.

„Pardubice jsou městem, které nabízí velmi **zajímavou kombinaci průmyslové revoluce a nádherné pernstějnské architektury**. Už jako malý jsem byl nadšen, když jsem tady poprvé v životě viděl **trolejbys** a navíc ho řídila paní. Fascinoval mě též spletenec trubek v Paramu,“ poznamenal populární umělec.

První vlastní chata v životě? U Práčovské přehrady

„Krásné jsou i **rybníky kolem Bohdanče, Sečská přehrada** nebo třeba **Heřmanův Městec**. U Nasavrk se nachází **Práčovská přehrada**, kde jsem měl svou **první chatu v životě**. Tenkrát mě stála asi 50 tisíc korun a byl to jediný majetek, který jsem vlastnil,“ zavzpomínal Michal Hrůza. „Rád jsem tam jezdil meditovat. Široko daleko nebyli lidé a já tam neměl ani vodu a ani elektriku. Když přijela na mejdan Vypsaná fiXa, tak se tam dobře pařilo. Ráno na louce jsme pak sbírali klíšata,“ dal k dobru historku z dávných dob.

„Chtěl bych vyzdvihnout i pro mě **nezapomenutelné osobnosti Pardubického kraje**. Kromě těch tradičních bych rád zmínil také potulného pardubického zpěváka **Fandu Zemana**, bývalého velitele bohdanečské městské policie **Pavla Řehoře** a rovněž **pana Jandu z Chrudimi**. To je ten, který **ve filmu Jáchyme, hod' ho do stroje!** šval tetičku hlavního představitele Františka Koudelky v podání Ludka Soboty, když na soutěžích neustále porážel jejího milovaného boxera Gregora,“ podotkl s úsměvem na rtech Michal Hrůza.

Větvě zeměpisné „rozharašené“ rodiny sahají i do Wyomingu

„Moje rodina je zeměpisně trochu rozharašená. Dohromady se vidáme jen o svátcích. Můj dědeček byl **videňský Čech**. Otec se narodil za protektorátu v Brně. Objevil jsem rodinnou větev **i v americkém státě Wyoming**. Když jsme se propojili přes sociální síť, zjistil jsem, že Rolie Hrůza vypadá přesně jako můj otec za mlada. Navíc hraje stejně jako já v kapele. Jen na rozdíl ode mě má elvisovské kotlety,“ řekl populární kumštýř, jehož překvapilo, jaké množství obyvatel z celkového počtu obyvatel státu Wyoming nosí jméno Hrůza. „Na konci 19. století tam byly tři rodiny, které se potom dál hezky rozvětvily,“ pousmál se **držitel**



prestižní hudební ceny Anděl z roku 2014 v kategorii Sólový interpret roku, pro něhož je rodina velmi důležitá.

„To nejhezčí, co nás v životě může potkat, je do někoho se zamilovat a tím člověkem být milován. Z toho vzniká **láska dvou lidí**. Ti se pak mohou rozhodnout pokračovat ve svém vztahu tím, že společně zplodí děti a potom o ně pečují. Neznám nic krásnějšího a důležitějšího než lásku, která je takto naplněná,“ vyznal se.

Jak skloubit rodinný život s kariérou muzikanta?

Jak se dá skloubit **rodinný život s kariérou muzikanta?** „Co chce člověk víc, když žije s lidmi, které miluje, a dělá práci, která ho naplňuje,“ položil řečnickou otázku známý umělec. „Jasně, že někdy je to úplně strašné. Třeba když se vás děti zeptají, proč nejedeme v létě k moři jako většina národa? No, protože v létě máme spoustu koncertů,“ líčil Michal Hrůza, který své fanoušky nebere jako druhou rodinu. „Pro mě je to spíš potvrzení, že společně vnímáme některé věci stejně. Za mě je to úžasná **sybióza lidských duší**, ale není to rodina,“ uvedl.

„Doufám, že k propojení mého vidění věcí kolem sebe s viděním a cítěním mých fanoušků dojde také **v pátek 14. června na Pernštýnském náměstí v Pardubicích**, kde se uskuteční **Den Pardubického kraje**. Jelikož tam budu vystupovat, tak vás na něj všechny srdečně zvu,“ pravil se smíchem.

Smích a humor je v životě velmi důležitý

„**Smích a humor** je pro mě v životě velmi důležitý. Oceňuji, když si někdo umí udělat legraci i sám ze sebe. Je to úžasná vlastnost, která může lidi uvolnit a pomoci řešit věci, které se zdají být na první pohled neřešitelné,“ uzavřel. ■

DEN PARDUBICKÉHO KRAJE S KONCERTEM RÁDIA BLANÍK

14/6 Pernštýnské a Komenského
náměstí v Pardubicích
13–22 hodin



OLYMPIC 20.30 h MICHAL HRŮZA 18.50 h

OLGA LOUNOVÁ 17.35 h PETR KOLÁŘ 16.30 h

HELENA VONDRÁČKOVÁ 15.30 h

+ CHARLIE BAND

BANDA DI FESTE 13.00 h BLANICKÁ KAPELA 14.15 h

Regionální potravina Pardubického kraje 17.20 h

DALŠÍ PROGRAM:

- ukázky práce záchranných složek
- ochutnávky regionálních potravin
- prezentace středních škol
- volný vstup do expozice Zámku Pardubice
- doprovodný program v Krajské knihovně a Gočárově galerii
- ukázka techniky Armády ČR v Automatických mlýnech

VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA:
WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ



TECHNOhrátky jako úspěšná interaktivní seznamka s technickými profesemi a řemesly

Již dvanáct let v Pardubickém kraji úspěšně fungují TECHNOhrátky. Jde o interaktivní seznamku s technickými profesemi a řemesly, která je určena žákům základních škol v Pardubickém kraji.



Patnáctidílný seriál skončí ve Vysokém Mýtě

Patnáctidílný seriál začal 27. března na **Střední odborné škole a Středním odborném učilišti technickém Třemošnice** a vyvrcholil po osmi měsících 27. listopadu ve **Střední škole technické Vysoké Mýto**.

Tři zastávky během roku jsou **pro žáky osmých a devátých tříd základních škol** naplánovány ve středních školách na Chrudimsku, Pardubicku a Svitavsku, šest se jich uskuteční na Orlickoústecku. „Je to logické, neboť právě v tomto regionu se nachází také nejvyšší počet odborných škol v Pardubickém kraji,“ uvedl **Vladimír Zemánek**, manažer projektu TECHNOhrátky.

Jak školy změnit z robotáren na sídla her?

Význam technického, ale zároveň zábavného vzdělávání si uvědomuje i historicky **první člen Siné slávy TECHNOhrátek**, bývalý generální ředitel společnosti Böhler CZ **Jiří Appeltauer**. „Jan Ámos Komenský už kdysi napsal: ‚Jak školy změnit z robotáren na sídla her? Každá škola se může stát sídlem her v nejširším slova smyslu, přičiníme-li se o správné a vlídné usměrňování přirozeného puzení tehdy, když se probouzí.‘ TECHNOhrátky jsou právě prototypem nového systému vzdělávání. Zaměřeného na tvoření a objevování talentu, nikoliv pouhého memorování. Byl jsem rád členem tohoto unikátního projektu v České republice,“ sdělil Jiří Appeltauer. ■

Nalákat na studium technického charakteru

„TECHNOhrátky tradičně zavítají do našich **středních škol**, v nichž se vyučují zejména obory související se strojírenstvím, stavebnictvím, elektrotechnikou, zemědělstvím, potravinářstvím a službami. Věřím, že si také letos projekt uchová svou vysokou úroveň a přispěje k tomu, aby si žáci základních škol vybrali vhodné **studium technického a odborného charakteru**, které je bude bavit a díky kterému získají dobré uplatnění. Právě tyto odborníky trh práce v Pardubickém kraji velice potřebuje,“ řekl **Josef Kozel**, radní **Pardubického kraje pro školství**.



Dobročinná Burza filantropie pomáhá na svět celé řadě prospěšných projektů

V Pardubickém kraji odstartuje začátkem června již 13. ročník dobročinného projektu, který nese název Burza filantropie. Společně ji pořádá Koalice nevládek Pardubicka a Pardubický kraj.



„Cílem této akce je propojovat neziskové organizace s podnikatelským a veřejným sektorem,“ uvedla **garantka a fundraiserka Burzy filantropie, ředitelka Koalice nevládek Pardubicka Jana Machová.**

„Den D“ neziskových organizací

Jedná se fakticky o „Den D“ neziskových organizací. „Probíhá podobně, jak jej známe z pořadu České televize, kde se zajímavé projekty ucházely o podporu investorů,“ poznamenala Jana Machová a doplnila, že maximální výše podpory pro jeden projekt v Burze filantropie činí **75 tisíc korun.**

Od roku 2012 bylo donátory z řad veřejné správy a firem podpořeno v celé České republice **564** prospěšných projektů neziskových organizací částkou přesahující **20,7 milionu korun.**

V Pardubickém kraji přinesla přes 18,5 milionů

„V Pardubickém kraji Burza filantropie přinesla **přes 18,5 milionů korun.** Ty pomohly na svět **498** prospěšným projektům,“ upřesnil radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor **Pavel Šotola.**

Své letošní putování startuje Burza filantropie **ve středu 5. června** prvním kolem na **Pardubicku.** Na **Chrudimsku** se uskuteční **ve středu 19. června.** Projekty ze **Svitavska** přijdou na řadu **v pondělí 9. září** a z **Orlickoustecka** **v pondělí 16. září.**

Neziskové organizace budou mít šanci prezentovat svůj záměr před firemními donátory a zástupci veřejné správy. Pozitivní je, že se na burze každoročně daří získávat od donátorů stále více finančních prostředků. „I úroveň projektů prezentovaných neziskovými organizacemi je rok od roku lepší,“ poznamenal **Pavel Šotola.**

„Velmi si vážím přístupu všech zúčastněných a pevně doufám, že také letos Burza filantropie **pomůže ke zrodu celé řady prospěšných aktivit,** které by třeba jinak ani nevznikly,“ dodal radní Pardubického kraje.

Letos i ve Zlínském a Královéhradeckém kraji

Ve **Zlínském kraji** se bude burza letos odehrávat **ve středu 12. června** a **ve čtvrtek 7. listopadu.** V **Královéhradeckém kraji** pak **ve středu 25. září.** ■

PŘÍKLAD PROJEKTU PODPOŘENÉHO V BURZE FILANTROPIE:

Lepší život pro Elišku

I dítě s těžkým hendikepem může mít veselý a šťastný život. Díky kvalitní péči a pravidelné pomoci je život **Elišky Novotné** plný úsměvů, přestože dostala od života velmi špatné karty. Eliška se narodila jako zdravé miminko. Ve dvou měsících se však u ní objevily epileptické záchvaty. Ani v osmi letech nechodila a nekomunikovala. Trpí epilepsií, autismem a těžkou mentální retardací. Její stav vyžaduje neustálou péči. Může za to vzácné onemocnění CDKL5. Na tuto nemoc není žádný lék. Pomáhají však pravidelné rehabilitační pobyty. Díky Burze filantropie mohla Eliška získat prostředky na rehabilitace v Neurinu na Slovensku, kde se naučila novým věcem a měla možnost pilovat to, co už uměla.



Krajská poradna zavedla Rychlou pomoc v krizi



V Pardubickém kraji nově působí krizový intervent. Tato pozice je součástí odborného sociálního poradenství Poradny pro rodinu Pardubického kraje.



Krizové poradenství preferující osobní setkání

„Krizová intervence v tomto pojetí není klasickou telefonickou krizovou linkou, nýbrž krizovým poradenstvím preferujícím osobní setkání. Klienti vítají možnost osobní konzultace ve spádovém okolí svého bydliště. Využívají možnosti promluvit si o svých problémech v době, kdy je nejvíce tíží. Jedná se o široké spektrum problémů. Od změny životních podmínek přes domácí násilí až po úmrtí blízké osoby. Úlohou krizového intervenanta je pomoci člověku zorientovat se v aktuální tíživé situaci. Případně vysvětlit, co, jak a proč se bude dít dál, pomoci mu řešit jeho akutní, právě probíhající krizi,“ vysvětlila ředitelka poradny Petra Lášková.

Krizová intervence je bezplatná

Krizová intervence je **bezplatná**. Krizový intervent je vázán mlčenlivostí. Lidé jej mohou kontaktovat **každý pracovní den od 8 do 18 hodin**. V případě, že zanechají na **telefonním čísle 724 112 065** vzkaz, či se z jakéhokoliv důvodu nedovolají (prozvonění, zmeškaný hovor), bude je v nejbližší době krizový intervent kontaktovat sám zpětně.

Nyní krizový intervent dojíždí za svými klienty do **poboček Poradny pro rodinu** (Svitavy, Pardubice, Ústí nad Orlicí, Chrudim). V budoucnu je žádoucí, aby jeho rozsah poskytování pomoci byl širší a mohl se se svými klienty setkávat i mimo pracoviště poradny po celém Pardubickém kraji.

Schůzka do týdne

Podstatou **krizové intervence** je poskytnout psychosociální pomoc v krizi v co možná nejkratším časovém úseku. Proto se krizový intervent snaží domluvit s volajícím osobní kontakt **do jednoho týdne**.

Dle závažnosti problému je poskytována krizová intervence v rozsahu **jednoho až šesti setkání**. Poté se klient ve své tíživé situaci orientuje a zvládá ji řešit sám. Nebo je nasměrován na další odborná pracoviště, neziskové organizace, sociální pracovníky obcí, psychoterapeuty a podobně. ■

Kde najít více informací k tématu?

Více informací k tématu **Pomoc v krizi** najdete také na webu <https://krajprorodinu.cz/rodina/pomoc-v-krizi/>.

Rychlá pomoc v krizových situacích

Jedná se o rychlou pomoc „teď a tady“ v krizových situacích. Na webových stránkách Poradny pro rodinu Pardubického kraje ji definuje **odkaz RYCHLÁ POMOC V KRIZI**.

„Všichni víme o nedostatku psychiatrů a psychologů. Objednací lhůty bývají často velmi dlouhé. Problém v rodině může nebezpečně narůstat. V krajské Poradně pro rodinu se snaží hledat řešení, která budou předcházet ohrožení dětí a rodin. Toto je jedním z nich,“ řekl **radní Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola**, do jehož kompetence poradna spadá.

Pomoc v krizi není klasickou krizovou linkou

V prvním měsíci využilo této rychlé pomoci v krizových situacích celkem 11 klientů. A to zpravidla prostřednictvím rychlého odkazu na webových stránkách **RYCHLÁ POMOC V KRIZI**.

Krizového intervenanta kontaktovali klienti nejprve telefonicky. Poté si s ním domluvili osobní schůzku v prostorách některé z **poboček Poradny pro rodinu Pardubického kraje** (Pardubice, Chrudim, Ústí nad Orlicí, Svitavy).

KŘÍŽOVKA Z PARDUBICKÉHO KRAJE

POMŮCKA: ARAD, BORA, IDDO, KARLE, MIUS, SUEJ, YUKONY	VŮDCE PARTY	RUMUNSKÉ MĚSTO		PSYCHO- TROPNÍ LÁTKA	RUSKÁ ŘEKA		ANGL. LYŽE	KLEPETÁČI	ČLEN POTRAVNÍHO ŘETĚZCE, KTERÝ SE ŽIVÍ ULOVENOU KOŘISTÍ	NÁZEV HLÁSKY L	OPAK ODE
KLUB ATLETŮ (ZKR.)			INIC. MODERÁ- TORA MAREŠE			ČÁST MĚSÍCE					
SLOVENSKÁ POLNÍ MIRA			CHEM. ZN. KŘEMÍKU ŽENSKÉ JMÉNO			ŠVESTKA (NÁREČNĚ) FRAN- COUZSKÝ DOBRY					
1. DÍL TAJENKY										ŘÍMSKY 550	OBCHODNÍ AKADEMIE (ZKR.)
PŘEDLOŽKA				NĚMECKY TAK SMÝKÁNÍ (ŘIDCE)			ČÁST LAGOSU NĚMECKY JÁ				
	ZNAČKA STAT- AMPÉRU	KÓD NEPÁLU TYP VÍCE- ÚČELOVÉHO NÁBYTKU			ZÁPORKA DRUH LITERÁR- NÍHO DÍLA			DOMÁCKY ALENA MONTAN- DOVY INICIÁLY			
TROFEJ INDIÁNŮ						MÍSTO NA SKÁLE OBYVATEL SASKA				ČESKÝ ARCHITEKT	MEŠNÍ OSY
KVĚT (BOTA- NICKY)							PŘÍSTAVNÍ HRÁZ NĚKDEJŠÍ SPZ LITOMĚŘIC				
	SOUMARŮV HLAS CHEM. ZN. HLINÍKU			OCHRANNÝ NÁSEP VRAŽDA (ZAST.)				KRUTÝ ČLOVĚK TO I ONO (ZŘIDKA)			
INIC. HERCE HÁMY			2. DÍL TAJENKY ČÍNSKÁ DYNASTIE							MĚSTSKÁ KNIHOVNA (ZKR.) ZNAK RODU	
TAŽNÁ RYBA						ČÁST PRAHY ELEMEN- TÁRNÍ ČÁSTICE (MN. Č.)					
	TENISOVÁ HRÍŠTĚ DLUH (ZAST.)						JUDŮV SYN SPOJKA			ŽENSKÉ JMÉNO	KOPAT (SLANGOVĚ)
NEŽIT					FRAN- COUZSKY JEDEN MUŽ Z BELFASTU			POTŘEBA VOZKY INDONÉŠSKÝ OSTROV			
DOVÁDĚNÍ				NÁBYTKÁR- SKY ŘETĚZEC DRUH ANGIO- PLASTIKY					ZNAČKA SUŠENEK VŘENÍ		
LATINSKY KOST			3. DÍL TAJENKY SLOVENSKÝ IR								
TAJNĚ ODEBRAT A SCHOVAT					MPZ NIZOZEM- SKA			KTERÁ (ZAST.)			
MODEL VOLKSWA- GENU					OZNAČENÍ LETADEL IRÁKU			ANGL. KRYSA			

„Jako rodina žijeme normální život,“ říká pěstounka Dagmar Stříteská

Jak na děti všeho druhu i počtu? To radí už druhá série úspěšného televizního cyklu dokumentů o pěstounských rodinách Plné hnízdo. Hlavní hvězdou letošního dílu z Pardubického kraje, který se na obrazovkách bude vysílat v premiéře v pondělí 3. června, je rodina Stříteských. Tu tvoří pět dětí vlastních a tři v pěstounské péči.



„Pěstounství pro mě znamená dát se do služby někomu, kdo strádá. Když se takového dítěte ujmu nebo o něj budu pečovat, můžu mu nějakým způsobem nahradit to, co ztratilo, ale co nezbytně potřebuje k tomu, aby mohlo jednou žít svůj **spokojený samostatný život**,“ uvedla pěstounka Dagmar Stříteská.

Nejprve přišlo čiré nadšení

„Asi nejtěžší na pěstounství je **přijmout dítě takové, jaké je**. Bývá totiž jiné než to, které má možnost vyrůstat v standardní rodině,“ sdělila pěstounka, která se tomuto poslání věnuje už čtvrtstoletí. „Své pěstounství bych rozdělila na dvě etapy. Když jsme se v 90. letech rozhodli, že si k **pěti vlastním dětem** vezmeme ještě **jedno do pěstounské péče**, bylo to čiré nadšení. Tenkrát ještě pěstouni neměli žádnou velkou podporu. Dostali jsme dítě a nikdo se o nás moc nezajímal. Neexistovalo vzdělávání jako dnes nebo doprovodné skupiny, kde by se člověk mohl podělit o zkušenosti s dalšími pěstouny. S tím, jaká je situace nyní, se to vůbec nedá srovnávat,“ nechala se slyšet Dagmar Stříteská.

„V současné době vnímám, že je k pěstounství přistupováno velice **profesionálně** a rozumně. A to i ze strany úřadů, které skutečně dělají maximum pro to, aby se jim podařilo dětem **najít správnou rodinu**,“ podotkla zkušená pěstounka.

První pokus rodinu trochu semlel

Když se poprvé s rodinou nadchli pro pěstounství, bylo nejstaršímu synovi osm let. „**Nejdříve se na Jirku, kterého jsme dostali do pěstounské péče, těšil. Ale pak, když s Jirkou byly velké problémy, tak nás vlastní děti litovaly, jak Jirka zlobí,**“ řekla pěstounka, která dnes 31letého muže měla v péči od 6 do 12 let. „**Pak musel do diagnostického ústavu, kde vyhodnotili, že dál už v rodině být nemůže, protože by ji rozvrátil. Ale v kontaktu jsme stále. Nikoho jiného než nás nemá,**“ dodala na adresu Jiřího, jenž momentálně **pobývá ve vězení**.

„Přestože nás první pokus s pěstounstvím jako rodinu trochu semlel, cítila jsem stále, že mám prostor na to **být mámou ještě pro další děti**. A to jak doma, tak uvnitř



sebe," vyjádřila se Dagmar Stříteská, která se stala **pěstounkou dvou dívek ve věku 10 a 11 let.** „Teď je jim 16 a 18. Prožíváme s nimi pubertu, což je náročné, ale radost si tvrdit, že tento druhý pokus nám vyšel lépe než ten první," doplnila.

Umět se postavit na vlastní nohy

„Z dětí, které mají jizvičky na duši, se snažíme vychovat lidi, kteří se jednoho dne budou umět **postavit na vlastní nohy.** A myslím, že už se to v hodně situacích daří. Holky si dokážou vyprat, uvařit, hospodařit s penězi. Mám radost, že nás s manželem vnímají jako milující rodiče, jako někoho, komu se mohou svěřit," líčila Dagmar Stříteská.

„Pokud existují děti, které nemohou být z různých důvodů se svými rodiči, je potřeba, aby je někdo dokázal zastoupit. Aby děti měly někoho, kdo jim je blízko, kdo s nimi snídá, večerí, chodí na procházky, vypravuje je do školy, je s nimi, když jsou nemocné," pokračovala pěstounka, která se rozhodla se svou rodinou pro účast v pořadu **Plné hnízdo** také proto, aby ukázala, že pěstounství není v dnešní době už nic tak výjimečného.



Natáčení jako zajímavá zkušenost

„Přála jsem si, aby i z našeho příběhu bylo patrné, že **žijeme normální život,** že pěstouny by se mohlo stát mnohem víc lidí, než si většina myslí," prohlásila Dagmar Stříteská.

Natáčení brala přirozeně. „Nemyslím si, že by mi přineslo nějaký extra silný zážitek, snad kromě setkání s Jirkou ve vězení. Rozhodně to ale byla **zajímavá zkušenost.** Nikdy předtím jsem žádné televizní natáčení nezažila," vyprávěla pěstounka, které se televizní vyznění příběhu její rodiny zamlouvalo. „Líbí se mi, že **Plné hnízdo** nabízí plno pěstounských příběhů. A ty jsou opravdu barevné," pravila Dagmar Stříteská, která doporučuje všem, co se chtějí stát pěstouny, jít si za svým cílem.

„Ideální je, když si o pěstounství zjistí co nejvíc informací. Ať do toho jdou krok za krokem, ať překonávají všechny překážky, které jsou v cestě, ať se v této oblasti vzdělávají a podstoupí všechny potřebné procesy. Důležité je se potkávat s někým, kdo má dítě v pěstounské péči, aby měl člověk k dispozici co nejvíc relevantních informací," uzavřela. ■

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.



PĚSTOUNSTVÍ

DÁVÁ DĚTEM RODINU

STAŇTE SE PĚSTOUNEM
V PARDUBICKÉM KRAJI

Pěstounská péče má smysl!
Pomáhá dětem, které nemohou
zůstat ve vlastní rodině.



www.krajprorodinu.cz

INFORMAČNÍ WEB PRO RODINY PARDUBICKÉHO KRAJE



Hledat...



AAA



MENU



RODINY
S DĚTMI



NÁHRADNÍ
RODINA



SENIORI



ODBORNÁ
VĚŘEJNOST

WWW.KRAJPRORODINU.CZ



Životní
situace



Dávky
a příspěvky



Pomoc
v krizi



Duševní
zdraví



Kam
na výlet



Rodinné
pasy



Náhradní
rodinná péče



Vzdělávání



Seniorská
obálka



Informace
pro pečující



Mapa
zdravotnictví



Aktuality

a mnoho dalšího...

Najdete zde také pravidelné

WEBINÁŘE O RODINĚ A VZTAZÍCH

Můžete je sledovat zdarma, a to i ze záznamu.

DEN PRO RODINY

PARDUBICKÉHO KRAJE

neděle 15. září 2024 v Holicích
prostranství u kulturního domu



od 10 do 16 hodin

bohatý program

vstupné zdarma

ZA DOBRODRUŽSTVÍM S DR. HOLUBEM

putování s Dr. Holubem k Viktoriiným vodopádům
fotokoutek – staň se Dr. Holubem
stinání posvicenského kohouta
hudební vystoupení
ukázka sportovních aktivit s pejsky
malování na obličej
...a mnoho dalšího!



Pardubický
kraj



Holice

město
nezáměstné
energie



Poradna
pro rodinu
Pardubického kraje

www.krajprorodinu.cz

Dnem pro rodiny vyvrcholí Týden pro pěstounství

slevy

pro rodiny s dětmi



RODINNÉ PASY

Registrujte se
a získáte kartu ZDARMA na:



- 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
- Kartou RODINNÝ PAS lze využít v rámci celé ČR, bez ohledu na region, ve kterém byla karta vydána

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:



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



Iveco pomáhá v regionu.

Podporuje Burzu filantropie i vznik centra duševního zdraví

Tradice zavazuje. V největším výrobním závodě IVECO BUS ve Vysokém Mýtě se píše historie už téměř 130 let. Vyrábí se zde meziměstské a turistické autobusy, které jezdí ve více než 30 zemích světa.



Jeden z nejvýznamnějších zaměstnavatelů v kraji

Společnost Iveco Czech Republic je **jedním z nejvýznamnějších zaměstnavatelů v Pardubickém kraji**. „Ve výrobním závodě ve Vysokém Mýtě pracuje **více než 4 tisíce zaměstnanců**. Další zhruba 2 tisíce pracovních míst vytváříme u svých subdodavatelů,“ uvedla Iva Bursová, ředitelka lidských zdrojů Iveco Czech Republic.

„S přihlédnutím k celkovému počtu obyvatel Vysokého Mýta a okolí je naše role jako klíčového zaměstnavatele skutečně zásadní. A to nejen z hlediska aktuálního počtu





zaměstnáváných osob. Hrajeme důležitou roli v životech jejich rodin i celých generací. To je veliký závazek a zodpovědnost. Všechna naše rozhodnutí musí reflektovat **dopad na celý široký region**, v němž také celé nejvyšší vedení naší společnosti žije," poznamenala Iva Bursová.

Dlouholetý donátor Burzy filantropie

Společnost Iveco Czech Republic, která je dlouholetým **donátorem Burzy filantropie**, se snaží podporovat region a jeho obyvatele **v oblasti vzdělávání, rozvoje, kultury, volného času i životního prostředí**. „To dokazujeme každoročně řadou projektů a iniciativ,“ podotkla ředitelka lidských zdrojů.

„Díky Burze filantropie se daří realizovat **zajímavé a inovativní neziskové projekty v Pardubickém kraji**. Tato podpora přináší prospěch celé komunitě. Jednotlivé projekty přispívají k rozvoji regionu. A to tím, že pomáhají aktivitám, které mají **pozitivní dopad na životy lidí v oblasti vzdělávání, kultury či sociálních služeb**,“ konstatovala Iva Bursová na adresu Burzy filantropie, jež unikátním způsobem propojuje neziskový sektor s podnikatelskou a veřejnou sférou.

„V posledních dvou letech jsme podpořili projekty přímo z Vysokého Mýta. Konkrétně šlo o **Domov pro seniory Naděje** a také **školní zahradu pro zdejší pobočku Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ**, která pomáhá dětem s hendikepem. Přispěli jsme i na **realizaci venkovní zahrady pro Ekocentrum Palata v Oucmanicích**,“ přiblížila ředitelka lidských zdrojů společnosti Iveco Czech Republic.

Podpora pro centrum duševního zdraví

Vysokomýtská firma se rozhodla výrazně přispět k otevření **Centra duševního zdraví v Ústí nad Orlicí**, jehož cílem je zlepšit kvalitu psychiatrické péče na Orlicko-

ústecku. „Velice intenzivně pozorujeme zvyšující se přítomnost duševních onemocnění v naší populaci a není nám to lhostejné. Věříme, že i díky této aktivitě se podaří rozpoutat širší celospolečenskou diskuzi a budou realizovány aktivity zmírňující tento trend,“ vysvětlila Iva Bursová.

Sladování pracovního a rodinného života

Velkým tématem dnešní doby je též **sladování pracovního a rodinného života**. „Uvědomujeme si, jak je toto téma pro naše zaměstnance důležité. Proto máme zavedeny **různé formy pracovní doby** včetně pružné pro vybrané profese. Umožňujeme práci na **částečné úvazky**. Jistou měrou se snažíme být flexibilní i u směnných režimů. Finančně podporujeme volnočasové organizace v regionu tak, aby děti a mladí lidé mohli trávit svůj volný čas smysluplně. V neposlední řadě poskytujeme zaměstnancům **volno nad rámec platné legislativy**,“ uzavřela ředitelka lidských zdrojů společnosti Iveco Czech Republic. ■



Iveco pomohlo i škole SVÍTÁNÍ, když přispělo na nové školní autobusy

Pardubický kraj mění přístup k péči o duševní zdraví.

Reforma se zaměřuje i na nové trendy

Pardubický kraj se rozhodl výrazně změnit přístup k péči o duševní zdraví. „V tuto chvíli dochází k zásadním změnám v oblasti podpory. Chceme nabídnout včas potřebnou pomoc dětem a dospělým v počátcích duševních obtíží a zlepšit kvalitu života lidí s duševním onemocněním,“ řekl radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Snahou je dosažení plnohodnotného života lidí s duševním onemocněním bez ohledu na symptomy nemoci.

Pamatuje také na děti a mladistvé i seniory

Kromě péče o osoby se závažným duševním onemocněním pamatuje reforma také na děti a mladistvé i seniory. Záměrem je, aby péče byla dostupná, systémově dobře nastavená a dlouhodobě udržitelná.

„Máme schválený Krajský plán sítě služeb pro osoby s duševním onemocněním, který postupně naplňujeme. Mám radost, že velmi dobře pracuje Komise Rady Pardubického kraje pro koordinaci služeb v oblasti duševního zdraví,“ prohlásil Pavel Šotola na rozšířeném jednání komise, které se uskutečnilo v prostorách pardubického krajského úřadu v sále Jana Kašpara. Členů komise je 13, ale na rozšířené jednání dorazilo kolem osmi desítek odborníků ze sociální oblasti, zdravotnictví a školství, a také lidí se zkušeností s duševním onemocněním a rodinných pečujících. „Z toho je patrné, že je tu velký zájem o vzájemnou spolupráci mezi jednotlivými skupinami,“ dodal radní. „Oceňuji, že tato komise je nejaktivnější ze všech komisí Rady Pardubického kraje. Schází se pravidelně, a to i na výjezdních setkáních. Ty jsou důležité proto, aby komise měla kontakt s tím, co se děje v terénu,“ uvedl Pavel Šotola.

Reforma se zaměřuje i na nové trendy

Reforma je však ještě mnohem širší. Zaměřuje se i na nové trendy v poskytování služeb pro lidi s duševním onemocněním. Do konce letošního roku mají být v provozu Centra pro duševní zdraví ve všech okresech v Pardubickém kraji. Ten tak bude patrně prvním krajem v republice, komu se to podaří.

Kraj také realizuje rozsáhlý projekt Rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji. Jeho cílem je podpořit osoby, které se potýkají s duševním onemocněním, prostřednictvím dostatečně rozvinuté a kvalitní sítě sociálních služeb.

„Spolupracujeme na něm nejen s odborníky ze sociální oblasti, ale i ze zdravotnictví a školství. Zapojili jsme



do něj také osoby s duševním onemocněním a jejich blízké. Formou různých besed a seminářů, kterých jsme připravili šest desítek, se snažíme o této problematice informovat rovněž odbornou i širokou veřejnost. Nově se zaměřujeme také na školy. Naši snahou je snížení stigmatizace osob s duševním onemocněním,“ sdělila Petra Šrámková, manažerka projektu podpořeného





z evropských fondů. Je v něm zahrnuta velká spousta prospěšných aktivit, které mají pozitivní efekt pro osoby s duševním onemocněním, jejich blízké, ale také pro odborníky. Ti mají možnost se vzdělávat v různých tématech a dovednostech. Velmi pozitivně je hodnocena rovněž činnost **svěpomocných skupin**. Ty jsou určeny lidem, co mají zkušenost s duševním onemocněním. „Na radosti a starosti žít s duševním onemocněním nemusí být člověk sám. Může najít oporu právě mezi lidmi ve skupině. Tam se dá povídat o životě, o tom, co dotyčného trápí i těší a co ho zajímá. I když není osobní příběh každého člověka s duševním onemocněním stejný, často mají podobné zkušenosti třeba s hospitalizací, s tím, jak je chápou ostatní nebo jak je přijala rodina,“ přiblížila **koordinátorka krajské svěpomocné skupiny Iva Sykáčková**.

Krajská svěpomocná skupina DIVI-ZNA funguje už šestým rokem. Její členové se setkávají pravidelně každý měsíc, a to i při neformálních aktivitách, jako je třeba turnaj v pétanque. Na Svitavsku působí **DUŠE-PROSTOR**, v Hlinsku **KLUB ZOTAVENÍ**, na Pardubicku se svěpomocná skupina formuje.

Svěpomocné skupiny pečujících

Důležitou roli sehrávají v novém systému péče o duševní zdraví také **svěpomocné skupiny pečujících**. Jejich členy jsou lidé, které spojuje nejen láska, starost a zájem o své blízké, ale bohužel i diagnóza nebo omezení těch, o které pečují. „V kraji máme nyní šest svěpomocných skupin pečujících. Z toho za poslední rok vznikly za podpory projektu další tři,“ shrnula **Lenka Kořínková, koordinátorka krajské skupiny pečujících**, která zastřešuje nově vzniklé svěpomocné skupiny.

„Pardubický kraj chápe význam role pečujících. Proto podporuje i vznik nových svěpomocných skupin,“ **zdůraznil radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola**. Ten si uvědomuje, že reforma péče o duševní zdraví není jednoduchý proces. „Všechny důležité změny je potřeba koordinovaně řídit a je to běh na dlouhou trať. Na druhou stranu máme

jedinečnou příležitost měnit tyto služby k lepšímu,“ doplnil **Pavel Šotola**.

„V Pardubickém kraji je spolupráce nadstandardní. Funguje to tady dobře. Hodně se tu o problematice duševního zdraví hovoří,“ reagovala **Markéta Holubová, ředitelka Psychiatrické nemocnice Havlíčkův Brod** – spádové psychiatrické nemocnice, s kterou krajský úřad a regionální služby spolupracují na zajištění potřebné podpory pro lidi s duševním onemocněním z Pardubického kraje.

„Není časté, že politici věnují svůj čas a energii problematice psychiatrické péče. Chtěl bych ocenit radního Pavla Šotolu a vedoucí odboru sociálních věcí Helenu Zahálkovou. Oba se aktivně účastní plánování a řešení věcí v této oblasti. Je povzbudivé vidět zástupce vedení kraje, kteří se neomezují jen na klasické politické otázky, ale aktivně se zapojují do debat a snahy o naplnění reformy psychiatrické péče,“ poděkoval za podporu reformními aktivitám **vedoucí Domova pro seniory U Kostelíčka Lukáš Holeček**.

Duševní zdraví se týká nás všech

Duševní zdraví se týká nás všech. Všichni ho můžeme rozvíjet a všichni o něj můžeme přijít. Není pouze absencí duševní nemoci, nýbrž smysluplným naplněním vlastních životních možností.

Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševní zdraví „pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity“.

Bližší informace o problematice duševního zdraví i reformě péče v Pardubickém kraji najdete na webu **www.krajprodinu.cz** v sekci Duševní zdraví – <https://krajprodinu.cz/dusevni-zdravi>.



„Stigma duševně nemocného člověka je ve společnosti cítit stále,“ řekla Dana Chrtková

Jak se žije lidem, kteří mají osobní zkušenost s duševním onemocněním? Takové bylo hlavní téma besedy z cyklu *Moje jméno není diagnóza*. Uskutečnila se v sále Jana Kašpara na Krajském úřadě Pardubického kraje a byla určena jeho zaměstnancům.



Cenná inspirace k tomu, jak pečovat o duševní zdraví

„Tato akce byla velmi přínosná. Byla cennou inspirací k tomu, jak pečovat o duševní zdraví, jak ho podpořit a čeho se vyvarovat,“ řekl **radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola**, pod jehož záštitou se beseda konala.

„Duševní onemocnění mi přijde jako jedno z nejhorsích stigmat. Když chceme někoho ponížit, tak o něm prohlásíme, že je duševně nemocný,“ nechala se slyšet **moderátorka Leona Hovorková**.

Stigma duševně nemocného člověka je cítit stále

„Za poslední dobu se v tomto ohledu udělalo hodně práce. A to i v Pardubickém kraji,“ konstatovala **Dana Chrtková**, která si sama prošla duševním onemocněním. Její doménou je dnes obhajoba zájmů a práv lidí s touto nemocí.

„Většina lidí tuší, jak by se měla k lidem s duševním onemocněním chovat. Je dobře, že se o tomto problému mluví. Ale přesto jsem přesvědčena o tom, že stigma člověka s duševním onemocněním je ve společnosti



stále přítomné. Byť trochu skrytě," poznamenala Dana Chrtková.

Důvodů, proč dnes přibývá i dětí s duševním onemocněním, je celá řada. Například nefungující rodina, tlak na výkon či neustálá přítomnost na sociálních sítích. „Někdo může namítnout, že dnešní děti nejsou tak odolné. A obecná představa je ta, že takové dítě se vezme k psychologovi, který ho opraví a pak vrátí do rodiny a ono bude zase odolné. Tak to bohužel nefunguje," podotkla žena, jež dnes pomáhá lidem, kteří se dostali do podobné životní situace jako ona v roce 1998.

„Předtím jsem pracovala v oboru biochemie. Jenže podmínky pro ženy ve vědě tehdy byly tristní a skloubit tuto práci s rodinou moc nešlo. A tak jsem dala přednost rodině. Potom jsem nějakou dobu bojovala s duševním onemocněním. Sedm let jsem byla doma v invalidním důchodu a pak se bála vrátit zpět do práce. A to jsem měla jít na podatelnu psychiatrického centra vyřizovat poštu," uvedla **vystudovaná doktorka přírodních věd**, pro níž bylo náročné nastoupit do zaměstnání v tehdejší Psychiatrickém centru Praha.

Různé přístupy pacientů v psychiatrické nemocnici

„Chápu, že i psychiatrické nemocnice mají své kapacity a limity, kdy se na jednom místě setkávají lidé s různými potřebami. Ale občas se zapomíná na to, že pacienti jsou hlavně lidé," prohlásila Dana Chrtková. Ta při pobytu v psychiatrické nemocnici zaznamenala **dva různé přístupy pacientů, kteří byli hospitalizováni nedobrovolně.**

„Někdo je agresivní a rozčiluje se. Nebo volí naopak cestu spolupráce. Je ‚poslušný‘, bere léky, jak má a razí strategii co nejrychleji se z nemocnice dostat. O to jsem se vždycky snažila i já," zdůraznila bývalá vědkyně, jejíž současnou profesí je **peer lektor**. Jeho snahou je před-

stavit zkušenost lidí, kteří si duševní nemocí prošli, zvýšit pocit naděje a ukázat, že potíže, které člověk při nemoci zažívá, prožívají i jiní lidé.

I s duševní nemocí se dá žít kvalitně a plnohodnotně

„Beseda i její hlavní hosté potvrdili, že onemocněním život nekončí, že i s duševní nemocí se dá žít kvalitně a plnohodnotně," shrnul Pavel Šotola.

„To, co zaznělo na besedě, bylo autentické, pro zdravého člověka až neuvěřitelné," potvrdil jeden z účastníků z řad zaměstnanců krajského úřadu. „Jsem nadšený z nové cesty pochopení osob s duševním onemocněním," zněla další reakce. „Mám chuť žít, ať už život nadělí cokoliv," dodal další účastník besedy.

„Jsme rádi, že beseda vzbudila ohlas a zaujala i kolegy, pro které problematika duševního onemocnění není hlavním pracovním tématem," vyjádřila se **Petra Šrámková, manažerka projektu**, jehož cílem je změna přístupu k péči o duševní zdraví v Pardubickém kraji. Bližší informace o něm lze najít na <https://krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi/>. ■



Na festivalu Lughnasad v Nasavrkách odhalte příběhy slavných předků

Mezinárodní festival keltské kultury Lughnasad letos již poosmnácté otevře brány oppida keltského skanzenu Země Keltů v Nasavrkách. Přehlídka konající se tradičně na konci července láká nejen na možnost seznámení se s životy dávných Keltů, Germánů a Římanů, ale současně i na bohatý kulturní program pro děti i dospělé.



Hudba, tanec, přednášky i tradiční řemesla

Hudba, tanec, přednášky či tradiční řemesla. To vše můžete zažít během dvoudenní akce **v pátek 26. a v sobotu 27. července 2024**. Na oslavě **keltského svátku úrody a sklizně** nemůže chybět ani závěrečný průvod s obilnou bohyní.

V uplynulých třech letech jste mohli sledovat příběh náčelníka Biateca a jeho osud tváří v tvář moci Římské říše. Nyní přichází čas představit nový tematický cyklus. S ním se přeneseme do různých koutů Evropy, kde se odehrávaly životní příběhy keltských hrdinů a hrdinek. Téma nového cyklu nese název **Čas králů a královen**.



Čtení keltské pohádky i odlévání bronzu

Projděte branou do světa obyvatel starověké Evropy. Seznamte se s jejich obydlími, starodávnými řemesly i zbraněmi. Vydejte se na cestu historií prostřednictvím přednášek nejen z oblasti archeologie. Zapojte se do **výuky irských a skotských tanců** a vychutnejte si melodie keltského folku během večerních koncertů českých i zahraničních kapel.

Pro děti bude v oppidu připraven bohatý program s mnoha aktivitami, **čtení keltské pohádky** i divadelní představení. Vesnička keltského skanzenu ožije díky těm, kteří rekonstruují tehdejší život, řemesla, umění, ale i bojové dovednosti. Můžete tak obdivovat tvorbu oděvů, **odlévání bronzu, výrobu ze dřeva i kostí**, tvrdou práci kovářů a třeba i ražbu mincí. Některá tato dávná řemesla si budete moci sami vyzkoušet a také ochutnat speciality keltské a římské kuchyně. **Vesnička i řemeslné trhy** budou k dispozici již **v pátek 26. července**.



Jedinečný festival, který nemá obdoby

Podle tradic dávných Keltů je svátek Lughnasad oslavou úrody a sklizně. Vrcholem těchto oslav je obřad, při kterém se poděkuje za hojnost a úrodu. Slavnostním průvodem je nesena podoba **obilné bohyně** spletená z klasů pšenice.

Zažijte cestu historií i **jedinečný festival**, který v České republice nemá obdoby. Tak neváhejte a přijďte odhalit příběhy slavných předků na **Lughnasad 2024** v Nasavrkách!

Více informací o festivalu Lughnasad můžete najít na webové adrese **www.lughnasad.cz**.

Domácí hospic ALFA-OMEGA

umožňuje lidem důstojně přecházet na druhý břeh

Život každého člověka má svůj počátek i konec. Zrození je obrovský dar, radost. Domácí hospic ALFA-OMEGA, který funguje při Oblastní charitě Ústí nad Orlicí, je pomocí na druhém konci příběhu, při umírání.



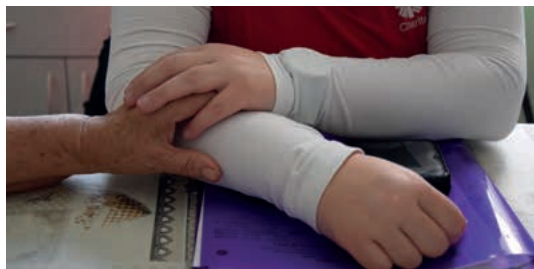
„Jsme tu pro pacienty a jejich nejbližší, kteří vědí, že diagnóza je neléčitelná, že se přiblížil závěr života. Stejně jako při zrození nejsme sami, ani umírat by člověk neměl o samotě, ve strachu a bolestech,“ uvedla ředitelka Oblastní charity Ústí nad Orlicí Marie Malá.

Dlaň, která pohladí, uklidní a pomůže

„Jsme natažená dlaň. Dlaň, která pohladí, uklidní a pomůže dokončit příběh jednoho života,“ upřesnila vedoucí služby Zuzana Hermanová.

Domácí hospic ALFA-OMEGA slouží pacientům s nevléčitelnou nemocí, kteří si přejí strávit poslední dny života doma, těm, o které jejich blízcí mohou a chtějí celodenně pečovat.

Nabízí odbornou péči lékařů a zdravotních sester nonstop, a to 7 dní v týdnu. Ale také služby sociálního pracovníka, psychologa pro nemocného a pak i požulstou rodinu. „Naším posláním je, aby pacient prožil poslední dny svého života důstojně, v lásce, mezi svými blízkými,“ dodala Zuzana Hermanová.



Služba hospice je k dispozici 24 hodin denně

„Je velice těžké vidět, že vedle vás někdo trpí a vy mu nemůžete pomoci. Služba hospice je k dispozici 24 hodin denně. Své místo zde mají lékaři, sestry a sociální pracovníci. Díky nim se i tato náročná situace dá zvládnout,“ prohlásila Marie Pecháčková, která využila domácí hospicovou péči pro svou maminku.

„K nám jezdili obden, aby doplnili léky a pomohli se vším, co bylo vzhledem ke stále zhoršujícímu se zdravotnímu stavu maminky potřeba. Pokud nastal jakýkoliv problém, byli na telefonu a přijeli klidně i v nočních hodinách. Jejich návštěvy byly nejen profesionální, ale také velmi srdečné. Svou přítomností a vlídným slovem pomáhali nejen mamince, ale i nám, kteří jsme se snažili jí být co nejvíce nablízku,“ přiblížila Marie Pecháčková.

Do poslední chvíle mohla být doma

„O otázkách života a smrti mluvíli vždy na rovinu, ale s upřímnou úctou k člověku. Připravovali nás na vše, co by mohlo nastat, jak v daný čas zareagovat, jaký lék podat a jak pomoci. Díky této laskavé podpoře jsme mohli s maminkou být do poslední chvíle jejího života v domácí prostředí. Byla obklopena vším, co měla ráda. Když odcházela na druhý břeh, byli jsme s ní,“ uzavřela.

Hospicovou péči poskytují i další organizace v Pardubickém kraji. Více informací můžete najít na webové adrese www.krajprorodinu.cz v sekci Životní situace. ■

SENZAbabča je soutěž i klub pro ženy, které umí být senza. A to bez ohledu na věk

Víte, co znamená SENZAbabča? Skvělá, elegantní, nápaditá, zvědavá a aktivní babička. Tak se mohou nazývat ženy, které se zúčastnily stejnojmenné celorepublikové soutěže. Tu vymyslela před více než 15 lety Iva Špeldová.



Soutěž pro ženy, které mají aspoň jedno vnuče

„SENZAbabča je určena pro ženy, které mají **aspoň jedno vnuče**. Ale hlavně se umí pěkně rozšoupnout, rozvinout svou kreativitu. Zkrátka být senza bez ohledu na věk,“ zdůraznila Iva Špeldová. Ta v Pardubicích založila dokonce **Klub SENZAbabča**.

Jeho členky se scházejí **pravidelně jednou měsíčně**. Na setkání plánují zajímavé akce, na které pak společně jezdí. Vyráží také do přírody či do lázní. Vystupovaly společně i v televizní soutěži. Několikrát se spolu v létě vypravily k moři. Věnují se též **dobročinným projektům**, například v **Základní škole a Praktické škole SVÍTÁNÍ** a **Záchrané stanici Pasíčka**.



Klub pro akční a podnikavé dámy

„Jde o **klub pro akční a podnikavé dámy vyššího středního věku**, které se chtějí bavit a šířit pozitivní náladu,“ poznamenala autorka spousty neotřelých nápadů a dobrá duše klubu, jehož členky hrají zásadní roli v organizaci soutěže SENZAbabča a samy mají na svém kontě řadu úspěšných **vlastních tanečních vystoupení a skečů**.

Soutěž navštívila řada známých tváří

Prestižní soutěž SENZAbabča v minulosti navštívila **řada známých tváří**. Byli to například **Stanislav Hložek, Viktor Sodoma, Heidi Janků, Petr Kotvald, Karel Kahovec** či **Bohuš Matuš**. V prvních ročních akcích uváděl známý pardubický herec **Pavel Novotný**. Více než 10 let zábavným odpolednem provázel zkušený moderátor **Petr Jančařík**.

Záštitu nad soutěží pravidelně poskytovala i **senátorka Miluše Horská** a **radní Pardubického kraje** zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor **Pavel Šotola**. ■

Nový pavilon urgentního příjmu v Pardubické nemocnici

Špičkové technologické vybavení, moderní prostředí a velký skok v kvalitě poskytované péče. A to nejen pro krajské město, ale pro celý region.



Slavnostní otevření nového pavilonu

Necelé tři roky po podpisu smlouvy se v **Pardubické nemocnici** slavnostně otevřel **nový pavilon urgentního příjmu a chirurgických oborů**. Šestipatrová budova s heliportem na střeše se stala dominantou nejen areálu nemocnice.

Chirurgické obory jako chirurgie, ortopedie, traumatologie, cévní a neurochirurgie, intenzivní péče, urgentní příjem nebo kontrolní ambulance. Přidejme ještě **jednáct nových operačních sálů**, včetně sálu robotického, **centrální sterilizaci** a na střeše **heliport**. To vše se nachází v novostavbě uprostřed areálu Pardubické nemocnice.

Nejvýznamnější investice v dějinách kraje

„Otevření pavilonu chirurgických oborů **Pardubické nemocnice**, jehož součástí je také **centrální urgentní příjem**, je završením našich snah. Ty začaly před lety restrukturalizací našich nemocnic, kdy se z pěti samostatných zařízení staly **finančně stabilní Nemocnice Pardubického kraje**. Až poté jsme mohli začít realizovat jednotlivé důležité investice. Těch rozhodně do současnosti nebylo málo. Jednoznačně **nejvýznamnější, časově nejnáročnější a finančně také nejobtavnější z nich je právě pavilon s centrálním urgentním příjmem za 1,8 miliardy korun**. S tím, že **dalších 500 milionů korun jsou investice do vnitřního a přístrojového vybavení**. To ze stavby dělá **největší investici v dějinách našeho kraje**,” uvedl hejtmán Pardubického kraje Martin Netolický.

„I když se jednalo o investici, která byla **na hraně finančních možností Pardubického kraje**, ukázalo se, že rozhodnutí jít do tohoto náročného projektu bylo **správné a pro naše krajské zdravotnictví strategické**. Budova se

právem stane **srdcem Pardubické nemocnice** a novou dominantou krajského města. Jedná se o zařízení, které posouvá krajské zdravotnictví skutečně do 21. století. To zcela jistě **ocení nejen samotní pacienti, ale také personál** našich nemocnic. Také díky tomu budeme moci vykonávat **kvalitní medicínu v moderních podmínkách**, které si všichni zaslouží,” poznamenal hejtmán Pardubického kraje.

Unikátní počín v celé historii Pardubické nemocnice

Uspořádání nemocničních areálů reflektuje dobu, ve které vznikaly. I proto v Pardubickém kraji převažují nemocnice tzv. pavilonového typu. Moderní pojetí péče ale směřuje naopak k co největší možné **centralizaci na jedno místo**.

„Tato **ojedinelá stavba je v celé historii Pardubické nemocnici zcela unikátním počínem**. Podoba areálu se od 30. let minulého století výrazně nezměnila. Až **doteď**. Nový pavilon urgentního příjmu a chirurgických oborů **Pardubic přináší celou řadu novinek**. To pro pacienty i personál znamená **výrazné zvýšení komfortu**. Vzniklo nové oddělení **urgentní medicíny**, zavádí se **robotická operativa**, zvyšuje se počet **operačních sálů** a **personál i pacienti získávají moderní zázemí**. Je to však také první krok k **výrazné centralizaci péče do jednoho místa**,” podotkl **generální ředitel Nemocnice Pardubického kraje Tomáš Gottvald**. ■



Galavečer plný dobra ocenil i třídu děvčat, která se věnuje charitě a dobrovolnictví

V Kongresovém sále pardubického Paláce se uskutečnil slavnostní galavečer, jehož cílem bylo ocenit dobrovolníky, neziskové organizace a společensky odpovědné firmy za to, co dobrého pro své okolí dělají. Jeho tradičními pořadateli jsou Koalice nevládek Pardubicka a Pardubický kraj.



Třináctý ročník plný silných příběhů

V pořadí třináctý ročník byl **plný silných příběhů**. „Vedle nominací na ocenění jednotlivců jsme obdrželi jednu výjimečnou, a to na ocenění celé školní třídy,“ konstatoval radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

„Když jsem si přečetl nominaci, měl jsem o **speciální ceně** jasno. Jednak proto, že je jedinečná řadou dobrovolnických aktivit, do kterých se zapojuje celá třída, ale i proto, že děvčata mají velkou podporu ze strany školy. Takový přístup je jistě inspirací i pro ostatní,“ poznamenal krajský radní, který ocenil **třídu 3.ZM Střední školy zdravotnické a sociální Chrudim** za pravidelné pořádání dobročinných akcí.



„Jde o dívčí třídu plnou báječných děvčat, která se už od svého nástupu na obor Praktická sestra vedle studia aktivně věnují dobrovolnictví,“ uvedla v nominaci její autorka **Hana Truncová**. „Dívky pravidelně pořádají ve škole akce, kdy napečou dobroty, připraví tematickou výzdobu a různé drobnosti. Hrají na hudební nástroje a ostatní žáci, učitelé a návštěvy školy mohou dobrovolně přispět a za odměnu si odnést laskominu nebo rukodělný výrobek,“ podotkla **Hana Truncová**.

Vzorem (nejen) pro studenty vlastní školy

„Za dobu, co působím ve školství, jsem žádnou takovou třídu nezažila. Všude, kudy chodím, tak je chválím. Jsou vzorem nejen pro naše studenty,“ řekla **ředitelka školy Jana Zemanová**.

Děvčata se pravidelně účastní **dobročinných sbírek**, jako jsou například srdíčkové dny, kytíčkové dny a další. Některá mají zkušenost například s **Tříkrálovou sbírkou** pro charitu, potravinovými sbírkami, spoluprací s Křížovatkou handicap centrum Pardubice, angažují se ve skautu, jezdí jako vedoucí na dětské letní tábory, účastní se akcí Českého červeného kříže Chrudim či programů pro mateřské školy a Domu dětí a mládeže Chrudim. „Za ocenění na galavečeru jsme byli moc rádi. A musím se přiznat, že i já se od děvčat mnohdy učím,“ svěřila se **třídní učitelka Žaneta Zelená**. ■



„Je hezké vidět, že někomu pomáháte,“ svěřila se dobrovolnice Veronika Javůrková

Veronika Javůrková je vystudovanou učitelkou pro druhý stupeň základní školy, obor Český jazyk – občanská výchova. Když ji osud zavál na malotřídní školu v Javorníku u Svitav, rozhodla se, že si doplní aprobaci ještě na první stupeň. Momentálně je doma na rodičovské dovolené jako maminka na plný úvazek.



Při pandemii koronaviru dostala chuť pomáhat

Když celou společnost ochromila pandemie koronaviru, dostala **chuť pomáhat**. Neuměla ale ani šít na stroji a ani péct pro zdravotníky, takže když se dozvěděla, že litomyšlská charita hledá **dobrovolníky na doučování** různých předmětů, nabídla své služby.

V litomyšlské charitě doučuje češtinu

V současné době působí v **litomyšlské charitě**, kde hodinu až dvě týdně **doučuje češtinu**. „Začala jsem v době, kdy se zavřely školy. Nikdo tehdy netušil, co bude dál. Online výuka ještě moc neexistovala a u žáků byla vidět jistá frustrace, protože zadáním přes e-mail nerozuměli a nevěděli, co si s úkoly počít. Nejdůležitější bylo prvně dokázat žáky nějak motivovat,“ zavzpomínala Veronika Javůrková, která nyní doučuje češtinu ukrajinské děti. „To je pro mě **velká výzva**, jelikož cizince jsem nikdy předtím neučila,“ svěřila se.

Člověk dělá něco, co má smysl

„Je hezké vidět, že někomu pomáháte. Když pak jsou zjevné ještě pokroky a smích dětí, které vypadají, že se

na setkání s vámi i těší, je vám najednou jasné, že **děláte něco, co má opravdu smysl**. Pro mě jako pro učitelku je navíc prospěšné, že během dlouhé pracovní absence úplně z profese nevypadnu a návrat do pracovního procesu snad nebude tak těžký. Možná to vypadá, že já učím děti, ale ve skutečnosti se hodně učím od nich,“ nechala se slyšet **dobrovolnice litomyšlské charity**.

„Pokud máte dojem, že vám chybí nějaké smysluplné uplatnění a chcete zažít ten hřejivý pocit, že děláte něco, co snad i pomáhá, neváhejte se obrátit na **koordinátorku dobrovolníků litomyšlské charity Veroniku Peterkovou**. Společně jistě najdete něco, co by vám vyhovovalo a bavilo vás. Není to nic, co by zabralo moc času a výsledek je skvělý,“ podotkla Veronika Javůrková. ■

Bližší informace najdete také na webu www.dobrovolnikilitomysl.cz.

Kontakty na lokální dobrovolnická centra nebo databázi dobrovolnických organizací působících v Pardubickém kraji jsou dostupné také na webu dobrokraj.cz.

dobrovolnikilitomysl.cz

Nemůžeme pomoci každému, ale každý může pomoci někomu.

Přidej se taky!

Mysli srdcem. Staň se dobrovolníkem.
Dobrovolnické centrum Litomyšl

„Baví mě bavit lidi,“ svěřil se imitátor **Václav Faltus**, který hovoří hlasy 283 osobností

Celkem 283 hlasů populárních herců, zpěváků i politiků dnes dokáže věrně napodobit známý imitátor, bavič a také dabér **VÁCLAV FALTUS**.



„První osobnost, kterou jsem se naučil imitovat, byl **král komiků Vlasta Burian**. Trénoval jsem ho k dokonalosti asi dva roky,“ zavzpomínal na své začátky **rodák z Ústí nad Orlicí**, který vyrostl a dodnes **žije v Letohradu**.

Hned při jeho premiérovém veřejném vystoupení v roce 1980 si ho publikum zamilovalo a od té doby rozdává radost obecenstvu v různých koutech republiky. „I když je to už **44 let**, co vyrážím z mého **rodného Pardubického kraje** na různé akce a setkání, připadá mi, že vlastně stále začínám. Mám pocit, že je pořád co se učit. A hlasivky se musí cvičit každý den,“ vysvětlil Václav Faltus.

Svou profesi bere jako poslání

„Baví mě bavit lidi. Je to radost. Kdybych to z nějakého důvodu nemohl dělat, tak by mi to moc chybělo,“ svěřil se **známý imitátor**, který svou profesi bere **jako poslání**. „Jsem rád, když můžu někoho pobavit, na chvíličku se s ním zastavit a třeba ještě prohodit pár slov. A to nejen během vystoupení někde v sále nebo na náměstí, ale všude, kde to jde. Klidně i spontánně v nějakém dopravním prostředku, na chodníku nebo v obchodě, kde to může být pro paní prodavačku hezké příjemnější. Vždycky je fajn, když se člověk na někoho usměje. Nebo může fungovat pro někoho i jako vrba. Kolikrát se mi stane, že za mnou přijde někdo s tím, že ho něco trápí a chce potěšit. V tom je **humor** opravdu **lécivý**. Jakmile někomu pofoukáte jeho bolístku, tak vidíte, jak se mu hned uleví. Dělat radost druhým mě baví opravdu čím dál víc,“ poznamenal bavič, který se neustále snaží udržovat **v dobré náladě**.

Ta mu nechybí ani v roli **patrona projektu Daruj úsměv**. Ten rozdává úsměv všude tam, kde je ho nejvíce zapotřebí. Díky němu pravidelně navštěvuje dětské domovy, stacionáře, nemocnice či domovy seniorů a prostřednictvím humoru se snaží rozptýlit jeho obyvatele od jejich starostí a trápení. „Snažíme se dodat energii a pozitivní náladu lidem s těžkým životním osudem,“ doplnil muž, jeho ústy mluví například bývalí čeští prezidenti **Václav Havel**, **Václav Klaus** a **Miloš Zeman**, zpěvák **Karel Gott**, herci **Jiří Sovák**, **Oldřich Nový**, **Luděk Sobota**, **Bolek Polívka**, **Miroslav Donutil**, **Jiří Lábus**, **Zdeněk Světek** i **František „Ringo“ Čech**, režisér **Zdeněk Troška**, komik **Felix Holzmann**, král z Pyšné princezny **Stanislav Neumann**, písničkář **Honza Ned-**



věd, ale také třeba režisérka **Věra Chytilová** či herečky **Jiřina Bohdalová** a **Chantal Poullain**.

Nejvíce se zapotil u dabingu Louise de Funèse

Asi nejvíce se prý Václav Faltus při své práci zapotil, když dostal nabídku namluvit hlasem slavného přeloučského rodáka a nekorunovaného krále českého dabingu **Františka Filipovského** roli **Louise de Funèse** ve filmu *Jak vykrást banku*. „*To mi dalo trošku zabrat. Přece jen je to něco jiného nadabovat celý film, než když člověk někde na akci promluví hlasem Františka Filipovského nějakých 5, 6, 7 vět. To byl opravdu náročný úkol. Zopakoval jsem si ho ještě čtyřikrát u filmů s Louisem de Funèsem, které už František Filipovský bohužel nestihl,*“ přiblížil svou cestu k dabingu skutečný **patriot Pardubického kraje**.

V Pardubickém kraji se žije dobře

„*Každému říkám, že v Pardubickém kraji se mi žije dobře. Mám tu spoustu oblíbených míst, kam se rád vra-*

*cím. Je jich tolik, že bychom o nich mohli mluvit několik dní a stejně bychom všechny nestihli vyjmenovat. Ale když si potřebuji trochu odfrknout, těším se do **kempu v Litici nad Orlicí** nebo třeba **na Dolní Moravu**, kam jsem jezdil už mnohem dříve, než se stala turisticky hojně navštěvovanou destinací. Krásné jsou i **Králíky, Hedeč** nebo třeba **Zemská brána**. Pokaždé, když na těchto krásných místech potkám někoho, kdo je tu na návštěvě třeba poprvé v životě, tak si vlastně uvědomím, jaké máme štěstí, že zde můžeme žít a kochat se takovou nádhrou. **V Pardubickém kraji** je zkrátka hezky a z pohledu humoristy je navíc velkou výhodou, že tu žijí i **veselí a příjemní lidé,**“ nechal se slyšet bavič, jenž rád rozdává humor na akcích, které jsou určeny pro všechny generace.*

„*Přijde mi, že akcí rodinného typu, kde se setkávají návštěvníci od 1 do 120 let, je čím dál víc. Tomu fandím a těší mě to,*“ pravil Václav Faltus, jemuž dělá dobře, když může být s lidmi **se smyslem pro humor**. „*Pokud mají koutky u pusinek nahoru, je to vždycky moc příjemné,*“ uzavřel stylově s úsměvem na rtech populární imitátor. ■



Tvrz Bouda má nové expozice, publikace i zábradlí

Na tvrzi Bouda byla při zahájení hlavní turistické sezony pokřtěna nová informační brožura a kniha Pohraniční pevnosti v Pardubickém kraji. Jejím autorem je Eduard Stehlík.

Společně s ním pokřtili knihu také hejtman Pardubického kraje **Martin Netolický**, farář **Zbigniew Czendlik** a dcera armádního generála Ludvíka Krejčího **Marie Žižková**.

Pokračují v obnově a rozvoji tvrze

„Také v loňském a počátkem letošního roku se nám daří pokračovat v obnově a rozvoji tvrze. Pro zvýšení bezpečnosti návštěvníků a průvodců jsme dokončili úpravu zábradlí a výtahových šachet. Na mnoha místech totiž bylo zábradlí ve špatném stavu nebo dokonce chybělo. Zároveň jsme vyřešili drobné vnitřní stavební úpravy a odvodnění výtahových šachet,“ řekl **hejtman Pardubického kraje Martin Netolický** a dodal, že na návštěvníci se mohou těšit i na **nové expozice**.

Nejzachovalejší stavba ve své kategorii

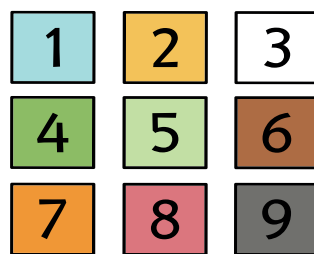
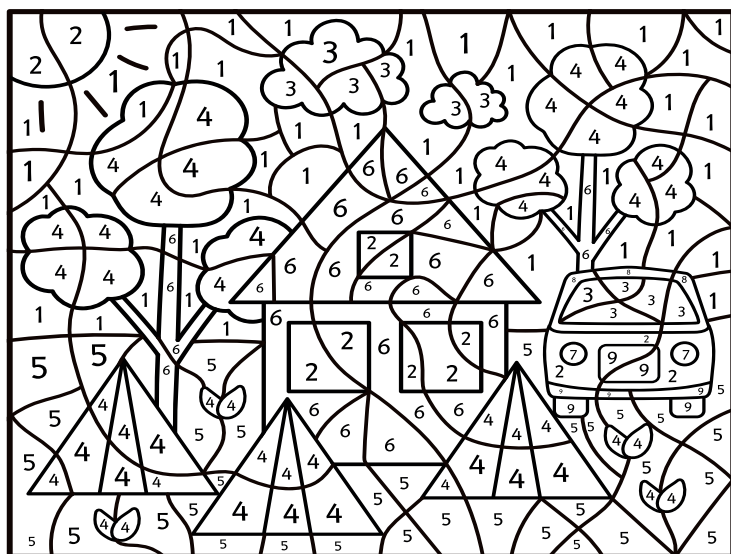
Tvrz Bouda v Těchoníně na Orlickoústecku je jednou z pěti stavebně dokončených **dělostřeleckých tvrzí československého opevnění** budovaného od roku 1935. Představuje nejzachovalejší stavbu ve své kategorii na území celé České republiky. Od roku 1995 je areál dělostřelecké tvrze Bouda zapsán na **seznamu kulturních památek České republiky**.



Tvoří jej pět mohutných železobetonových objektů spojených systémem podzemních spojovacích chodeb a rozsáhlých sálů. Ty sloužily k umístění válečných kasáren pro osádku tvrze čítající 316 mužů, jako sklady munice, elektrárna-strojovna, filtrovna vzduchu, ošetrovna, kuchyně, spojovací uzel atd. Podzemím, až 57 metrů pod povrchem země, je vedena úzkorozchodná železniční trať. Sruby jsou na chodby napojeny výtahovými šachtami a schodišti.

Více informací můžete najít na webové adrese www.tvrzbouda.cz.

DĚTSKÝ KOUTEK



**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.



OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)

Datum	Vakcina	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 INTEG. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM



#seniořivkrajích



Projekt: Implementace politiky stármů 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 ZPRÁVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



I.C.E. KARTA

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

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

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

DATUM VYPLNĚNÍ

OMEZENÍ (zakřikujte)



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

MOBIL

KONTAKT
PŘÍPADNĚ
RAZÍTKO
PRAKTICKÉHO
LÉKAŘE

Blank space for contact information, stamp, or doctor's signature.