

ČASOPIS 2025 PRO RODINU



Rozhovory s osobnostmi

Zábava pro děti

Tipy na výlety

Témata z Pardubického kraje



Pardubický kraj



RODINNÉ
PASY

Senior pas

Vážení čtenáři, milé rodiny,

s radostí vám představujeme nové číslo Časopisu pro rodinu, který vydáváme jednou ročně pro rodiny s dětmi a seniory v Pardubickém kraji.

Pevně doufám, že vám přinese spoustu zajímavých a užitečných informací, které vás budou bavit a inspirovat. Snažili jsme se připravit pestrou nabídku témat, aby si mohl vybrat každý podle toho, co ho zajímá.

V tomto čísle se můžete těšit na exkluzivní rozhovory s populárními osobnostmi. Konkrétně se známou rodačkou z Pardubického kraje, moderátorkou Jolanou Voldánovou či frontmanem skupiny Žlutý pes Ondřejem Hejmou.

Zaměřili jsme se i na témata, která jsou pro naši společnost důležitá. Například duševní zdraví, hospicová péče, dobrovolnictví či pěstounství.

Nezapomněli jsme ani na oblast školství. Přiblížíme vám i činnost center, ve kterých můžete smysluplně trávit svůj volný čas. Poradíme vám, kam se obrátit, když se ocitnete ve složité životní situaci a pozveme vás také na celou řadu zajímavých akcí a míst, které v Pardubickém kraji stojí za návštěvu.

Vážení čtenáři, milé rodiny, přeji vám, aby vás naše nové číslo Časopisu pro rodinu potěšilo. A také hodně zdraví, štěstí a spokojenosti. Ať vám každý den přináší nové důvody k úsměvu!



Pavel Šotola

*náměstek hejtmána 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. 2025. 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: 978-80-87769-25-6

CYKLOPECKY Východní Čechy 2025: vyhrajte řadu atraktivních cen



Cyklopecky Východní Čechy 2025 jsou tu! Šlápněte do pedálů a vyhrajte řadu atraktivních cen. Nebo se jen vydejte na některou z tras se spoustou zajímavých zastávek a užívejte si krásy (především) Pardubického kraje.

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

Soutěž se koná od 1. května do 30. září 2025.

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

www.cyklopecky.info

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

Podmínkou pro zapojení do Cyklopecek Východní Čechy 2025 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 či elektronicky (naskenovanou nebo vyfocenou) na e-mailovou adresu cyklopecky@vychodnicechy.info nebo prostřednictvím formuláře na webu www.cyklopecky.info nejpozději **do 30. září 2025**. Každý soutěžící může vyplnit pouze jednu hrací kartu. Zaslat ale může více hracích karet od různých soutěží. Další možností je zaregistrovat se na webových stránkách www.cyklopecky.info v sekci uživatelský účet a poté jen chytrým telefonem sbírat QR kódy na razítkovacích místech do elektronické hrací karty. Z doručených hracích karet bude vylosováno 20 výherců, kterým budou předány ceny. Výherci budou o vyhlášení včas informováni. Tentokrát se soutěží především o horské kolo a atraktivní pobyty na východě Čech a další zajímavé ceny.



1. cena

Horské kolo 29" 4Ever Graffiti

2. - 5. cena

pobyty ve východních Čechách



6. - 20. cena

dárkové předměty, vstupenky a vouchery

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.



DESTINAČNÍ SPOLEČNOST
VÝCHODNÍ ČECHY



Pardubický
kraj

TIPY NA VÝLETY po Pardubickém kraji

Vydejte se na výlety po Pardubickém kraji! Ten nabízí celou řadu lákavých míst, které stojí za to navštívit. Pojďte prozkoumat několik z nich! Navíc zde můžete jako držitelé Senior Pasů a Rodinných pasů uplatnit i atraktivní slevy!

PARDUBICKO

1 Lanové centrum Pardubice

Užijte si pohled na Pardubice z výšky! Tuto unikátní možnost nabízí Lanové centrum, které se nachází v blízkosti koupaliště Cihelna.

Na ploše více než 4300 metrů čtverečních se můžete těšit na jedinečnou sestavu překážek a atrakcí. K dispozici je tu sedmdesátimetrová lanová dráha plná třinácti různých překážek ve výšce 7,5 metru. Stejný počet překážek čeká i na děti od tří let v „lanáčku“. Ten je zakončen oblíbenou skluzavkou. Záchranné sítě jsou zde ve výšce 1,5 metru.

Nechybí ani čtyři trampolíny, skákací hrad, houpačky a lezecká stěna v podobě pirátské lodi.



Lanové centrum Pardubice je rovněž ideálním místem pro pořádání rodinných oslav.

Více informací najdete na webu www.lanovecentrum-pardubice.cz.

SLEVY: • Držitelé Rodinných pasů a Senior Pasů mají nárok na slevu 10 %.



CHRUDIMSKO

2 Muzeum dýmek Proseč

Muzeum dýmek se nachází na náměstí Dr. Tošovského v Proseči v památkově chráněném objektu čp. 61 z první poloviny 18. století. Svému současnému účelu slouží od roku 2007. Na Muzeum dýmek byla přebudována hospodářská část budovy. V místech, kde byla ustájena zvířata, je nyní informační centrum a pokladna muzea.

Muzeum dýmek je rozlohou malé, ale jedinečné. Představuje dýmku nejen jako prostředek ke kouření tabáku, ale také jako umělecké dílo, zdroj obživy a inspirativní předmět pro umělce. Návštěva muzea tedy není určena pouze milovníkům kouření, ani k této libůstce nevybízí. Expozice je koncipována jako naučná. Chce seznámit všechny generace s tímto pro Proseč tak významným řemeslem.

Hlavní část expozice tvoří unikátní sbírka dýmek vyráběných na Prosečsku. Poskytuje průřez zdejší výrobou od 19. století po dnešní dny. Je doplněna o vzácné exempláře dýmek z celého světa vyráběných z různých materiálů. Najdete tu i dýmky slavných osobností či dýmku z filmu Hobit.



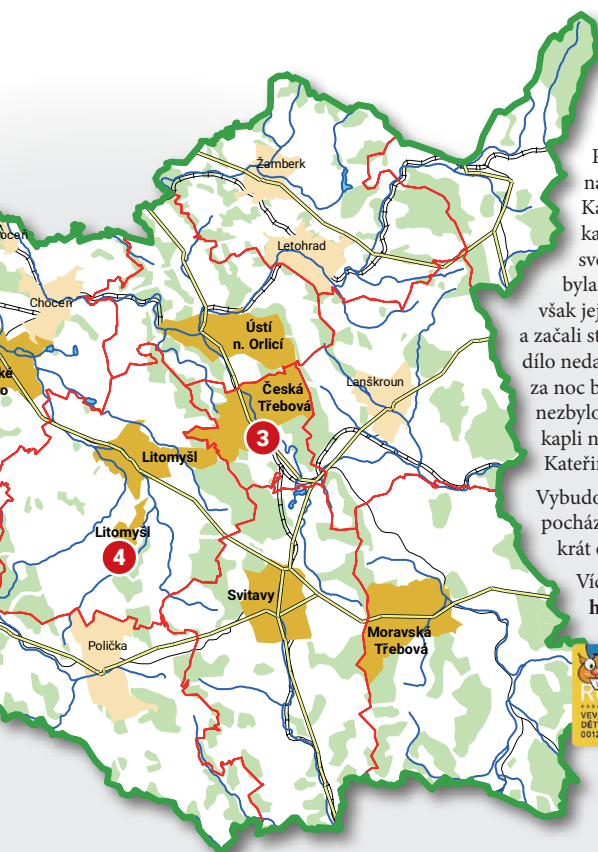
Více informací najdete na webu www.muzeumdymek.cz.

SLEVY: • Držitelé Rodinných pasů i Senior Pasů mají 20% slevu.



ORLICKOÚSTECKO

3 Rotunda svaté Kateřiny v České Třebové



Navštivte jedinou dochovanou románskou rotundu v Pardubickém kraji! Jde o **rotundu svaté Kateřiny v České Třebové**.

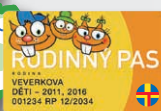
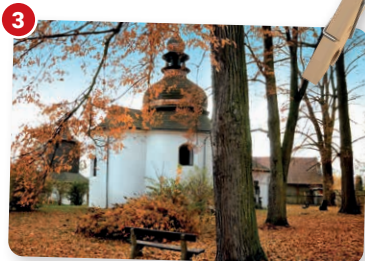
Její vznik je dodnes zahalen tajemstvím. Dosud se totiž nepodařilo uspokojivě odpovědět na otázky kdy, kým a proč zde byla postavena. Obyvatelé města si pak její vznik spojovali se zázraky.

Pověst praví, že se na místě kaple zjevila svatá Kateřina se zástěrou plnou kamení a dala tak najevo své přání, aby jí právě zde byla vystavěna kaple. Lidé však jejímu pokynu nevyhověli a začali stavět jinde. Tam se jim ale dílo nedařilo. Co ve dne vytvořili, za noc bylo zbořeno. Proto jim nezbylo nic jiného než postavit kapli na místě, které si svatá Kateřina vybrala.

Vybudována byla zřejmě počátkem 13. století. První písemná zmínka o ní pochází z roku 1335. Původně románská stavba byla během staletí mnohokrát opravována a přestavována.

Více informací najdete na webu

<https://www.mmct.cz/expozice-pamatky/rotunda-svate-kateriny>.



SLEVY: • Držitelé Rodinných pasů a Senior Pasů mají vstup za sníženou cenu.

SVITAVSKO

4 Regionální muzeum v Litomyšli

Regionální muzeum v Litomyšli se nachází v barokní budově bývalých piaristických škol. Ta je známá jako dějiště Jiráskovy novely Filozofská historie.

Moderní expozice o dějinách Litomyšle představuje i archeologicky odkryté pozůstatky středověké zástavby a mnoho unikátních předmětů. Například mamutí kel nalezený v Litomyšli, katovský meč, iluminovaný graduál literátského sboru z 16. století, obrovskou Müllerovu mapu Čech z 18. století, podmalby na skle, „Litomyšlské nebe“ s originálními osobními předměty A. Jiráska, B. Němcové, M. D. Rettigové a dalších osobností. Nebo také nejstarší fotoaparát v České republice či jedinou funkční repliku Křížkovy obloukové lampy.

Pro (nejen) mladší návštěvníky je připraven pestrý interaktivní program. Mohou si tu vyzkoušet, jak staří kartografové měřili vzdálenosti, hravou formou si ověřit své znalosti historie, obléknout se do kopií měšťanského a lidového oblečení z 19. století či si zahrát hru Za starého mocnářství. Za pozornost stojí i dětská expozice „Račte vstoupit“ s „replikou“ litomyšlského náměstí v „dětské“ velikosti a řadou zábavných prvků pro děti.

Více informací najdete na webu www.zamecke-navrsi.cz/cs/m-68-regionalni-muzeum.



SLEVY: • Pro držitele Senior Pasů je připravena sleva ve výši 50 % na vstupné do celého objektu. Pro držitele Rodinných pasů pak sleva 80 korun ze sdruženého rodinného vstupného do všech objektů.



„Rodina je pro mě důležitá čím dál víc,“ řekl frontman kapely Žlutý pes **Ondřej Hejma**

Jednou z hvězd letošního ročníku Dne Pardubického kraje, který se koná v pátek 20. června na Pernštýnském náměstí v Pardubicích, bude i oblíbená hudební skupina Žlutý pes v čele s frontmanem ONDŘEJEM HEJMOU.



Na co se od vás mohou těšit návštěvníci Dne Pardubického kraje?

Zahrajeme samozřejmě to nejlepší, co umíme. Jako vždycky. Takové malé „best of“ Žlutého psa. A letos navíc, protože jsme se dočkali po třiceti letech vydání našeho přelomového LP Yellow Dog na vinylu, přivezeme tuto desku s hity jako „Sametová“ a „Náruživá“. Budeme ji na místě i prodávat, hezky podepsanou od všech členů kapely.

Poměrně často vystupujete i na různých akcích, jako jsou krajské či městské slavnosti, kde se v řadách návštěvníků potkávají různé generace. Jak se díváte na tento typ akcí? V čem je podle vás jejich kouzlo?

Tyto slavnosti jsou vlastně takové minifestivaly, kde se mohou lidé seznámit s nejrůznějšími hudebními styly v pohodlí svého vlastního kraje či města, bez velkých nákladů a bez složitého cestování. Spolu se známými kapelami si zahrají i místní skupiny, což bývá zajímavé

srovnání. Nálada je vždy výtečná. Máme radost, že jsme si za těch 45 let, co koncertujeme, vychovali už několik generací příznivců, kteří se tam sejdou. A my je můžeme všechny pohromadě potěšit.

Co se vám vybaví, když se řekne Pardubický kraj?

Většinou se mi vybaví koncerty, které jsme v Pardubickém kraji odehráli. A že jich nebylo málo! Kromě Pardubic namátkou Litomyšl, Holice, festival v Žamberku a mnoho dalších. Také si mapuji republiku podle golfových hřišť, protože to je hlavní sport, jemuž se věnuji ve volném čase. Vzpomínám na hřiště v Lázních Bohdanči, které je svým designem výjimečné a nezapomenutelné. Dobrou pověst si získává také klub Dobrouč, ale tam se teprve chystám.

Máte nějaké vzpomínky spojené s Pardubickým krajem?

Mám také jednu dárnou vzpomínku přímo na Pardubice. Zde jsem se před mnoha lety jako dorostenec zúčastnil

mistrovství republiky ve stolním tenisu. Spolu s celou tehdejší elitou, jako byl třeba Milan Orlowski a další. Dobře si pamatuju, že jsem vypadl hned v prvním kole. Ale vzpomínám na to rád, protože ta sportovní přátelství přetrvávají dodnes.

Název Žlutý pes je v Pardubickém kraji dobře známý i proto, že se v Pardubicích nachází stejnojmenný hudební klub. Měli jste možnost ho v minulosti navštívit?

Vzpomínám si velmi dobře. Hráli jsme tam na samotném otevírání klubu v devadesátých letech. Fotku z té akce jsme také umístili na naše album „Hoši z východního bloku“. Pokud vím, máme tam dodnes privilegium neomezené konzumace piva zdarma. Ale bohužel ho moc nevyužíváme, protože je to na pivo dost daleko. Budeme tam muset zase brzy zahrát.

Jak se dá skloubit život rockerů s rodinným životem?

Není to nic jednoduchého. Chce to hodně tolerance na obou stranách. A ne vždy se to podaří. Na druhou stranu, my jsme v těch začátcích za minulého režimu nesměli moc koncertovat, takže ty riskantní absence u rodiny nebyly tak časté a dlouhé. A pak po revoluci, když se to rozjelo, už jsme měli trošku rozum.

Je podle vás v dnešním světě rodina důležitá?

Rodina je pro mě důležitá čím dál víc. Jsem rád, že jsme vydrželi a můžeme si užívat rodinnou pohodu. A to jak doma, tak na chalupě nebo na dovolených. Děti a vnoučata jsou kořením života, tak doufáme, že nám to vydrží.

Změnilo se podle vás nějak vnímání rodiny v čase?

Tak určitě. V těch začátcích jsem se rodině, upřímně řečeno, moc nevěnoval. Vždycky jsem pracoval na „volné noze“ a většinu práce s dětmi měla na starosti manželka. Pak se to srovnalo, když děti povyrostly a osamostatnily se. A dnes už prožívám výchovu našeho čtyřletého vnuka způsobem, jaký jsem vlastně nikdy nezažil.

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

Kromě těch tradičních svátků a výročí, které jsou asi stejné v každé rodině, to bylo v různých obdobích různé. Dlouho jsme třeba hledali ten správný model dovolené, protože priority se značně lišily. Ale dneska, když se sejdeme na naší šumavské chalupě, tak je to ta správná idyla. ■



Den

Pardubického kraje s koncertem Rádia Blaník



dvacet pět let
Pardubického
kraje

JANEK LEDECKÝ

ŽLUTÝ PES

DĚDA MLÁDEK ILLEGAL BAND

ANNA K.

O5 A RADEČEK

BLANICKÁ KAPELA

Regionální potravina Pardubického kraje

KAPELA ENDEE

Pardubice

PERNŠTÝNSKÉ NÁMĚSTÍ | KOMENSKÉHO NÁMĚSTÍ | AUTOMATICKÉ MLÝNY

20. 6. 2025 / 12 - 22 hodin

Další program

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

VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA

WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ

VSTUP ZDARMA

POŘADATELÉ:



HLAVNÍ PARTNEŘI:



PARTNEŘI CENTRÁLNÍ TOUR:



nevajgluj



PARTNEŘI:



Rodinné centrum Jablíčko v Jablonném nad Orlicí

láká i na Smyslohrátky

Pardubický kraj pro rodinu. To je název dotačního programu, z něhož Pardubický kraj v rámci podprogramu Podpora rodinného života spolufinancuje také provoz Rodinného centra Jablíčko v Jablonném nad Orlicí.



Prostor, kde mohou rodiny smyslně trávit čas

Rodinné centrum Jablíčko provozuje spolek JERMS. „Jsme především mámy. Víme, jak moc je důležité si pomáhat a stýkat se s lidmi, maminkami a dětmi. Snažíme se vytvářet zajímavé programy, kurzy a akce. A to tak, abychom mohly do Jablonného nad Orlicí a blízkého okolí přinést něco, co spouští maminky na mateřské vyhledává – kontakt s ostatními. A to nejen pro své děti“, přiblížila hlavní náplň Kristýna Kaplanová, předsedkyně Rodinného centra Jablíčko, které se může pochlubit širokou nabídkou aktivit.



„Naším cílem je vytvořit v Jablíčku prostor, kde se rodiny cítí vítány a kde se mohou společně bavit, učit a podporovat se navzájem. S každým novým programem se snažíme přinášet něco nového a přispívat k tomu, aby se rodinný život v Jablonném nad Orlicí rozvíjel,“ sdělila Kristýna Kaplanová.



Herna, tvoření pro nejmenší i Smyslohrátky

Kromě volné zábavy v herně, kde děti mohou rozvíjet svou kreativitu, pohybové dovednosti a interakci s ostatními, centrum pořádá i další prospěšné aktivity.

Jedním z oblíbených programů je tvoření pro nejmenší. Zde se soustředí na rozvoj jemné motoriky a kreativního myšlení dětí. „Učí se držet tužku, stříhat, lepit a vylepšovat své základní dovednosti,“ sdělila členka rady rodinného centra Petra Foglová, která má tvořící herny v Jablíčku momentálně „pod palcem“.

Velký zájem je i o Smyslohrátky. Představují typy her nebo aktivit, které stimulují smysly dítěte. Jde o zrak, sluch, hmat, čich a chuť. „Smyslové hraní je jedním z klíčových stavebních kamenů v raném vývoji dětí. Smyslohrátky podporují kreativitu, představivost a hledání vlastního řešení situace. Rozvíjí jemnou motoriku dítěte, koncentraci a koordinaci,“ řekla místopředsedkyně rodinného centra a lektorka Smyslohrátek Barbora Doupalová.

Zájemci se v rodinném centru mohou účastnit i vzdělávacích kurzů. A to včetně angličtiny pro děti i dospělé nebo přípravy na přijímací zkoušky z matematiky. Ta je vhodná pro žáky základních škol, kteří se hlásí na střední školy. ■

Duševní obtíže mohou být různě závažné.

Kde získáte užitečné rady?

Duševní obtíže mohou být různé závažnosti, mít různý průběh a v různé míře ovlivňovat váš život. Tomu odpovídají i možnosti pomoci, které lze v Pardubickém kraji využít. Bližší informace a užitečné rady získáte na webu www.krajprorodinu.cz v sekci Duševní zdraví.

Informační kampaň I lidská duše potřebuje servis

Pardubický kraj se problematice duševního zdraví věnuje dlouhodobě. V současné době k ní připravil také informační kampaň s mottem I lidská duše potřebuje servis. Ta upozorňuje na důležitost péče o duševní zdraví. Nabízí konkrétní podporu pro všechny, kdo ji potřebují.

Jako první může pomoci i praktický lékař

První pomoc můžete najít i u svého praktického lékaře. Pomůže především s posouzením, zda vyhledat specialistu – ambulantního psychiatra (když je nutná další zdravotní péče) nebo spíše psychoterapii (sice jde o službu hrazenou ze zdravotního pojištění, ale v mnoha případech za ni musí platit i klient) či sociální služby.

Výběr pomoci se odvíjí od toho, jak je situace naléhavá a jestli má člověk již předchozí zkušenosti s nějakou ze služeb duševního zdraví nebo je aktuálně klientem nějaké služby. Pro někoho může být v případě akutní krize adekvátní pomocí návštěva krizového centra nebo telefonát na linku důvěry. Jiný se ozve svému lékaři v psychiatrické ambulanci. U dlouhodobě pociťovaných obtíží někdo volí pravidelné docházení na psychoterapii, spolupráci s centry duševního zdraví či službami sociální rehabilitace. V některých případech člověku pomůže pobyt na lůžku v nemocnici.



Každý typ onemocnění vyžaduje specifickou péči

Každý typ duševního onemocnění vyžaduje specifickou péči. Někdy je těžiště péče v zdravotní oblasti, v jiných případech je důležitá psychoterapie nebo podpora v sociální oblasti. Pro různé typy obtíží také fungují specializované programy, třeba pro problémy závislostí, úzkosti či například mentální anorexii.



Čím dříve vyhledáte pomoc, tím je lepší prognóza onemocnění. To platí stejně jako u jiných nemocí. „Kvůli studu a nepřijetí duševních nemocí okolím je doba, po níž lidé s psychickými potížemi nevyhledávají pomoc, neúměrně dlouhá. Z výzkumných dat vyplývá, že v průměru více než dva roky od prvních projevů,“ upřesnil krajský koordinátor reformy péče o duševní zdraví Jaroslav Marek.

V Pardubickém kraji můžete využít i terénní služby sociální rehabilitace

S vyhledáním dalších specialistů či odborných služeb v Pardubickém kraji vám může pomoci web www.krajpro-rodinu.cz/dusevni-zdravi.

V Pardubickém kraji jsou dostupné terénní služby sociální rehabilitace, které vám usnadní kontakt s profesionály. Můžete se s nimi setkat u vás doma či na místě, které si sami zvolíte. Od roku 2018 takto navíc působí i sociálně zdravotní služby Center duševního zdraví. Jejich součástí jsou též psychiatři, zdravotní sestry a psychologové, kteří za vámi mohou dorazit.

V případě, že někdo má velké potíže, není schopen náhledu na svou situaci a pomoc tudíž nevyhledává, jsou některé služby schopny s člověkem v takové situaci i dlouhodobě navazovat kontakt. „Jedná se o takzvané asertivní kontaktování,“ dodal Jaroslav Marek. ■



**I LIDSKÁ
DUŠE NĚKDY
POTŘEBUJE
SERVIS**

**PODPORUJEME
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
V PARDUBICKÉM KRAJI**



Projekt Naděje:

Film *Co jsme si nikdy neřekly* z dílny studentek zdravotnické školy

Co jsme si nikdy neřekly. Takový je název 45minutového hraného filmu o problémech s duševním zdravím mladých lidí. Stojí za ním studentky Střední zdravotnické školy v Chrudimi **Dominika Olivová** a **Barbora Metelková**.



Dominika k tvorbě přizvala tým mladých tvůrců a celý projekt Naděje dotáhla nejen po umělecké, ale také po produkční a technické stránce do zdárného konce. Za výsledek jim při chrudimské premiéře tleskal zcela zaplněný sál vestoje. Film by měl zamířit spolu s doprovodnými besedami také do základních a středních škol.

S filmem od mladých pro mladé mohou pomoci

Deprese, sebepoškozování, úzkosti a sebevražedné myšlenky. Kde se to všechno bere? „Nápad na film přišel náhodou při hodině angličtiny, když jsme měly s Bárou hotový úkol. Bavily jsme se o tom, co čteme. Byla to úžasná knížka Yasmin Rahman *Co jsme si nikdy neřekli*,“ prozradila Dominika Olivová.

Protože je ženou činu, ještě ten den začala obvolávat všechny, kteří by jí s tím mohli pomoci. Sháněla filmaře,

herce, ale také sponzory a další spolupracovníky. Pracovala na scénáři. Vidět ji můžete i v jedné ze tří hlavních rolí filmu.

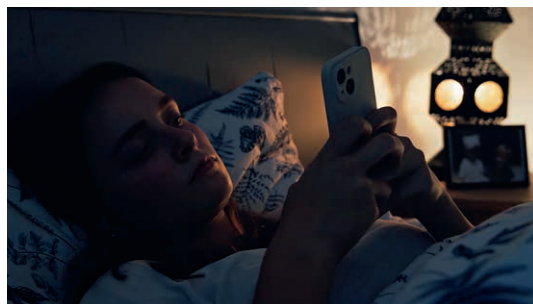
Čekala je těžká cesta, kdy se svému dílu musely věnovat ještě vedle studia několik hodin denně. Přesto je držela myšlenka, že to celé má hlubší smysl a s filmem od mladých pro mladé mohou pomoci dospívajícím lidem s těmito problémy.

Součástí projektu Naděje budou i besedy

Film pojednává o třech mladých dívkách, které si procházejí těžkým obdobím. „Naším hlavním cílem je ukázat autenticitu pocitů mladých lidí, jak jejich psychické problémy mohou reálně vypadat. Od začátku počítáme s tím, že by film měl spolu s besedami pomáhat při promítání na základních a středních školách po celé České republice,“ uvedla Dominika Olivová.



Tvůrčí tým filmu *Co jsme si nikdy neřekli* doplnili například absolventi Pražské státní konzervatoře oboru herectví Michal Pazderka a Filip František Červenka. První jmenovaný studuje režii na písecké filmové škole. Poznáte tu i herce Východočeského divadla Ladislava Špinera nebo herečku pardubického Divadla Exil Simonu Andrejsovou, zpěvačku Milenu Dobrovolnou a mnohé další.



možno včas,“ řekl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

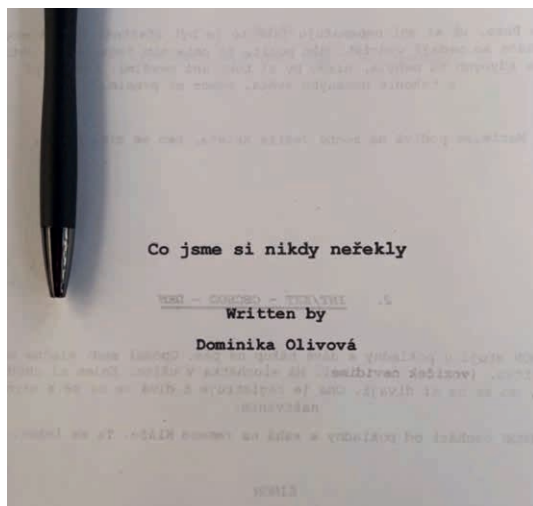
I lidská duše někdy potřebuje servis

Pardubický kraj upozorňuje na problematiku duševního zdraví v kampani *I lidská duše někdy potřebuje servis*. Nabízí soustředěné kontakty na odbornou pomoc na webu www.krajprorodinu/dusevni-zdravi.



Speciální cena na galavečeru dobrovolníků

Dominice Olivové a Barboře Metelkové i celému týmu filmu poděkoval za Pardubický kraj také náměstek hejtmana Pavel Šotola, který dívky ocenil speciální cenou na slavnostním galavečeru dobrovolníků. „*Musím říct, že tento film je zcela jedinečná záležitost. V Pardubickém kraji se věnujeme velmi intenzivně podpoře duševního zdraví. Už nyní fungují Centra duševního zdraví v každém okrese, což v Česku není zdaleka běžné. Máme našlápnuto k tomu, aby tady vznikla i dvě centra pro děti. Služeb je celá řada, ale stále je co dělat v osvětě. Co je duševní zdraví, co je duševní nepohoda, jak k tomu přistupovat a kde vyhledat pomoc. Duševní zdraví zejména mladých lidí je velká výzva pro celou společnost. Projekt Naděje, který na film navazuje, může dodat odvahu těmto lidem začít řešit jejich problémy. A udělat to pokud*



Pardubické Centrum Kosatec

má vlastní pekárnu. Pracují zde i lidé s hendikepem

Víte, že Centrum Kosatec, jehož dlouhodobým cílem je bořit bariéry mezi světy zdravých a hendikepovaných, má i svou vlastní pekárnu? Najdete ji přímo v srdci Pardubic. V čem je unikátní? Nejen díky výrobě chutného a čerstvého pečiva. Součástí pekařského týmu jsou také lidé se zdravotním hendikepem.



Chléb, bagety, rohlíky, koláče i buchty

Pečou tu různé druhy chleba, voňavé bagety, křupavé rohlíky, koláče i buchty. Ty nabízí v příjemném prostředí Kavárny Kosatec, prodejně Pekárna, ve školních bufetech nebo v poliklinice Kolf v Pardubicích.

V pekárně kladou důraz na tradiční pekařské řemeslo, ale nezůstávají pouze u něj. „Snažíme se neustále inovovat a přizpůsobovat naše výrobky aktuálním gastronomickým trendům. Tím oslovujeme nejen milovníky klasiky, ale i ty, kteří hledají nové chutě a zážitky. Používáme kvalitní suroviny, které dávají našemu pečivu bohatou chuť,“ řekla ředitelka Centra Kosatec Pavlína Potůčková.

Pestrá nabídka domácích dortů a zákusků

Jedinečná pekárna láká nejen vůní čerstvého pečiva, ale také pestrou nabídkou domácích dortů, zákusků či slaných dobrot. „Naši zkušení pekaři s láskou připravují sladké i slané poklady pro každou příležitost,“ konstatovala Pavlína Potůčková.

Chcete dort s potiskem vlastní fotografie? Žádný problém! „Rádi splníme i ta nejtajnější přání zákazníků a vytvoříme dort, který bude nejen chutný, ale také výjimečný,“ uvedla ředitelka pardubického Centra Kosatec, kde se dlouhodobě věnují podpoře osob se zdravotním hendikepem.



Vytváření hodnoty pro celou komunitu

„Naším cílem je vytvářet prostředí, kde se mohou setkávat lidé s různými schopnostmi a navzájem se obohacovat. Projekt pekárny je nejen o kvalitním pečivu, ale i o vytváření hodnoty pro celou komunitu. Pečeme pro vás a zároveň podporujeme ty, kteří to potřebují,“ dodala Pavlína Potůčková.





Recept z pekárny pardubického Centra Kosatec

Vyzkoušejte si sami osvědčený recept z pekárny pardubického Centra Kosatec!

Muffiny kakaové

Suroviny:

Brownie mix směs 500 g

Slunečnicový olej 200 g

Voda 150 g

Vajíčka 4 ks

Postup:

Pro přípravu kakaových muffinů začněte tím, že předehřejete troubu na 180 °C a připravíte si formu na muffiny s papírovými košíčky. V míse smíchejte brownie mix, slunečnicový olej, vodu a vajíčka. Dobře promíchejte, aby vzniklo hladké těsto.

Do košíčků nalijte těsto asi do poloviny. Doprostřed každého muffinu můžete vložit malou lžičku marmelády, například jahodové nebo malinové, která dodá muffinu příjemnou sladkost a vlhkost.



Muffiny pečte v předehřáté troubě přibližně 20–25 minut, nebo dokud nejsou na povrchu zlatavé a při zkoušce špejlí nevyjde suchá. Po upečení nechte muffiny chvíli vychladnout.

Pro ještě lepší chuť je můžete posypat nastrohanou čokoládou, sekanými oříšky nebo čímkoli, co máte rádi. Ať už zvolíte cokoli, výsledné muffiny budou mít bohatou kakaovou chuť a skvěle se hodí ke kávě nebo čaji.

Dobrou chuť!



Více informací o Centru Kosatec najdete na webu
www.centrumkosatec.cz.

Pardubická SFÉRA

je místem, kde se tradice snoubí
s moderními technologiemi

Znáte pardubickou SFÉRU? Jde o místo, kde se tradice snoubí s moderními technologiemi. Otevírá tak dveře představitivosti všem generacím dokořán!



Z široké škály aktivit si vybere každý

Po vstupu do budovy SFÉRY v novém areálu Automatických mlýnů se ocitnete v inspirativním prostředí, které povzbuzuje kreativitu a podněcuje touhu objevovat nové techniky a nápady. Její unikátnost spočívá v propojení tradičních řemeslných dovedností s moderními technologiemi. Bez ohledu na vaše zájmy a dovednosti zde naleznete za přívětivé ceny širokou škálu aktivit, ze kterých si vybere každý. Od tradičních, jako je práce se dřevem, textilem nebo kovem, po moderní technologie, jako je 3D tisk nebo programování.

SFÉRA je přístupná i pro školy

SFÉRA nabízí vzdělávání pro děti, mládež i dospělé. Dopoledne je přístupná pro mateřské, základní i střední školy. Odpoledne do futuristicky řešené budovy přicházejí děti i dospělí na inspirativní kroužky a kurzy. V podvečerních hodinách se tu veřejnosti nabízejí popularizačně-naučné přednášky a otevřené dílny. Kapacita místností je pečlivě navržena tak, aby měl každý účastník dostatek prostoru a pozornosti od lektora.





Ve SFÉŘE se například otevírá svět grafiky, virtuálních brýlí a rukodělných děl, kde se rodí třeba nevšední šperky. Pod mikroskopy se odkrývají tajemství ptačích křídel, ve virtuálních brýlích nahlédnete do nitra lidského těla, ve světě počítačových her vybudujete vlastní město. Pro milovníky rukodělných aktivit je tu dílna dřeva, kde se vůně lesa prolíná s tvořivou atmosférou. Setkáváte se zde s multioborovostí bez limitů. Živá fyzika je plná experimentů. Nechybí ani zábavná chemie, kde se objevuje Sherlock Holmes s houslemi.

Science on a Sphere, Sfěrické hřiště a víkendy

SFÉRA je rovněž domovem americké technologie Vědy na kouli (Science on a Sphere). Každý měsíc se tu probírá nové téma související s životem na Zemi i ve vesmíru. Pro nejmenší návštěvníky ve věku od 5 do 9 let je připraveno Sfěrické hřiště plné nevšedního vybavení a s unikátními lektorovanými programy. SFÉRA je otevřena 7 dní v týdnu. Každý víkend pak v rezervačním systému centra najdete programy v dílnách, laboratořích, u Science on a Sphere i na Sfěrickém hřišti.



Centrum pro výuku umělé inteligence

Tým SFÉRY neustále pracuje na inovacích. Proto zde vznikl projekt AI EduLab@Sfera, multidisciplinární centrum zaměřené na využití umělé inteligence ve vzdělávání. Jeho cílem je spojit odborníky z oblasti školství a podporovat pedagogy ve využití potenciálu umělé inteligence při výuce. Samozřejmostí jsou i pravidelná setkání a konference věnované tomuto tématu. V roce 2025 najdete ve SFÉŘE více než sedm unikátních workshopů na toto téma. Například novinky ve světě AI, Canva a AI, souboj chatbotů. Tyto kurzy jsou vhodné i pro startupisty, podnikavce, kreativce a další, koho toto téma zajímá.



SFÉRA jako součást společenského dění

SFÉRA není jen místem vzdělávání, ale také aktivním centrem kulturního a společenského života v Pardubicích. Přestože své brány otevřela teprve na podzim 2023, rychle se zapojila do významných městských i celostátních akcí. Letos se opět stane součástí Muzejní noci, Sportovního parku Pardubice, Dne knihy, Multikulturního týdne a prestižních Dnů AI Česko, které propojují odborníky i veřejnost se světem umělé inteligence.

Jednou z největších událostí bude v září druhý ročník technického festivalu Maker Faire. Uskuteční se na piazzettě Automatických mlýnů. Tento festival propojuje kreativní tvůrce, vynálezce, kutily a inovátory z různých oblastí.

SFÉRA není jen architektonicky zajímavou budovou, ale také místem plným špičkového vybavení a kvalifikovaných lektorů. V kombinaci s respektujícím přístupem vás to tu bude bavit.

Veškeré informace včetně rezervací na programy jsou dostupné na webových stránkách www.sferapardubice.eu a na sociálních sítích – Facebook a Instagram [sfera_pardubice](https://www.instagram.com/sfera_pardubice).



Květná Zahrada

letos slaví 20. narozeniny a vybízí k vytvoření kruhu laskavosti

Květná Zahrada, jejímž cílem je pomáhat lidem v nesnázích a podporovat jejich integraci do společnosti, letos slaví 20. narozeniny. Nevšední organizace se sídlem v Květné u Poličky, která dlouhodobě spolupracuje s Pardubickým krajem, vybízí k vytvoření kruhu laskavosti.



Každý čin se vrací k tomu, kdo jej vykonal

„Každý čin se vrací k tomu, kdo jej vykonal. Opíše kruh a najde si cestu zpět ke svému původci. Proto jsme se rozhodli poskytnout příležitost k vytvoření kruhu laskavosti. Laskavý dar na podporu naší práce půjde ve prospěch těch, kteří to opravdu potřebují. Pokud se připojíte ke kruhu laskavých darů, zcela jistě se vám v pravý čas vaše laskavost vrátí. A to v podobě, kterou budete nejvíce potřebovat,“ konstatoval zakladatel a současně ředitel Květné Zahrady Ferdinand Raditsch.

Možnosti, jak se do kruhu laskavosti zapojit, jsou uvedeny na nových webových stránkách Květné Zahrady www.kvetnazahrada.cz.

Květná Zahrada vznikla v roce 2005

Květná Zahrada byla založena v roce 2005. Zaměřuje se na poskytování sociálních služeb, podporu výchovy a vzdělávání, rozvoj lokální spolupráce, sociální podnikání a zaměstnávání. Jejím hlavním cílem je podpora mladých lidí, dětí a jejich rodin a zejména sociálně znevýhodněných osob ve společnosti.

V roce 2005 začala Květná Zahrada poskytovat sociální službu pro mladé lidi, kteří po dosažení zletilosti

opouštějí dětské domovy a podobná zařízení, pěstounskou péči, vězení nebo jsou na ulici, bez pomoci rodiny. Za 20 let prošlo touto službou téměř 500 mladých lidí. Ty Dům na půl cesty Květná podpořil na cestě k samostatnému životu.

„Mladí lidé v našem Domě na půl cesty Květná to s námi nemají lehké. Při řešení jejich situace jsme jim pouze oporou, nic neděláme za ně. Buď chodí do školy, nebo pracují. Nikdo u nás nevydrží, pokud se nechce aktivně podílet na řešení své situace,“ uvedl Ferdinand Raditsch.

Sociální podnikání: farma, sýrárna, ubytování i obchůdek

Kromě Domu na půl cesty se od roku 2009 věnuje Květná Zahrada také sociálnímu podnikání. Zaměstnává sociálně rizikové a ohrožené mladé lidi, osoby nad 50 let s dalšími hendikepy, dlouhodobě nezaměstnané, osoby se zdravotním hendikepem, ohrožené sociálním vyloučením i sociálně vyloučené.

V rámci sociálního podnikání provozuje farmu, sýrárnu (www.nasesyry.cz), sušárnu a moštárnu ovoce. Ale také kuchyň, v níž připravuje obědy pro vlastní i cizí strávníky, ubytování či obchůdek se smíšeným zbožím v Květné.



Farma plní řadu rolí. Mimo jiné i vzdělávací a terapeutickou

„Naše farma hospodaří na 10 hektarech vlastních a asi 10 hektarech pronajatých pozemků v Květné a ve Svitavách. Jde o travnaté plochy, neobděláváme ornou půdu. Naše louky nejsou chemicky hnojeny. Používáme pouze náš chlévský hnůj,“ sdělil šéf Květné Zahrady.

Farma plní také další role. Navštěvuje ji mnoho základních i mateřských škol z okolních měst a obcí v rámci projektu Otevřený statek. Zároveň ji občas využívají klienti úřadu práce při své pracovní rehabilitaci. Stejnou roli plní pro chlapce, kteří jsou ubytováni v internátním oddělení Střediska výchovné péče Svitavska – ALFA. Ideální je i pro některé terapeutické činnosti Domu na půl cesty.



Středisko výchovné péče Svitavska – ALFA

V roce 2013 Květná Zahrada, po dlouhých diskuzích se zástupci měst okresu Svitavy a s jejich podporou, založila Středisko výchovné péče Svitavska – ALFA. To je dnes největším soukromoprávním střediskem v České republice.



„Jednou z oblastí, které se dvacet let věnujeme, je výchova a vzdělávání. Pět let jsme provozovali zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. To bylo určeno zejména pro starší děti, se kterými si často nikdo nevěděl rady. Tato a další zkušenosti nás vedly k založení ALFY. Jejím cílem je řešit obtíže v zárodku, dříve, než se rozvinou. Usilujeme o včasnou intervenci a včasné řešení problémů tak, aby děti zůstávaly v rodinách. Jsme velmi rádi, že se v této oblasti daří dosahovat výrazných úspěchů, a to i díky konkrétní a dlouhodobé podpoře Pardubického kraje, který ALFĚ zapůjčil budovu ve Svitavách a umožnil i činnost dalšího jejího pracoviště v prostorách Středního odborného učiliště v Poličce,“ doplnil Ferdinand Raditsch.

Z dlouhodobého hlediska se každému vyplatí spolupracovat

„Máme dvě hlavní motta. To první je, že základem sociální integrace je práce. Zejména proto jsme již 15 let aktivní v oblasti rozvíjení a spolupráce v sociálním podnikání. Práce, nikoliv služby, je cestou k důstojnému a spokojenému životu všech, kteří pracovat mohou,“ nechal se slyšet ředitel Květné Zahrady.

Druhým mottem této prospěšné organizace je, že z dlouhodobého hlediska se každému vyplatí spolupracovat. „Máme od začátku velké štěstí na lidi, co reprezentovali či reprezentují subjekty, které nás obklopují. Spolupracujeme s Pardubickým krajem, Místní akční skupinou Poličsko, okolními městy i obcemi. Našími partnery jsou i firmy, školy, univerzity či další nevládní organizace,“ uzavřel Ferdinand Raditsch. ■



Studentka Jana Znojemská:

„Sociální obor nabízí bohaté možnosti uplatnění“

Pardubický kraj se rozhodl zaměřit na podporu studia sociálních oborů, které jsou nejen perspektivní, ale především nezbytné pro rozvoj naší společnosti. V oblasti sociálních služeb, péče o seniory, zdravotní prevence nebo práce s dětmi a mládeží jsou potřeba odborníci, kteří mají znalosti i empatii a vůli pomáhat. Tato studia připravují do praxe zájemce o práci v oblasti, kde mohou skutečně měnit životy. Zároveň přispívají k celkovému zlepšení kvality života v regionu.

Studium sociálních oborů není jen o získávání teoretických vědomostí, ale především o rozvoji praktických dovedností, které pomáhají řešit konkrétní problémy lidí.

Sociální práce je vysoce společensky prospěšná a zasluhuje si větší pozornost a ocenění.

Jednou ze studentek, která se rozhodla pro tuto cestu, je i **JANA ZNOJEMSKÁ**. Úspěšná absolventka oboru Sociální činnost na Střední škole zdravotnické a sociální Chrudim dnes působí na Fakultě zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Zde si vybrala studijní program Zdravotně sociální péče.

Co vás přivedlo ke studiu sociálního oboru?

Původně to byla spíše alternativa, kdybych se nedostala na svou vysněnou školu. Vždycky jsem ale věděla, že chci pracovat s lidmi. Sociální obor byla další cesta, jak toho dosáhnout. Jakmile jsem se do studia ponořila, uvědomila jsem si, jak je toto odvětví důležité, jak mě baví a naplňuje.

Proč by si tento obor měli studenti vybrat? Co je na něm atraktivní?

Tento obor nabízí bohaté možnosti uplatnění. Můžete pracovat s různými cílovými skupinami, jako jsou senioři, děti, osoby se zdravotním postižením nebo lidé v těžkých životních situacích. Program Zdravotně sociální péče poskytuje komplexní pohled na pomoc lidem a umožňuje širší profesní uplatnění. Nejvíce atraktivní na něm však je, že studium není jen teoretické. Získáte praktické dovednosti a zároveň se osobnostně rozvíjíte. Zajímavé jsou i předměty, které mají přesah do každodenního života, a tak vám pomohou lépe se orientovat v reálných situacích.

Byl pro vás tento obor splněným snem, nebo spíš pragmatickou volbou?

Dalo by se říct, že obojí. Když jsem na základní škole přemýšlela o své budoucnosti, neřešila jsem, jestli si zvolím obor, který mi zajistí vysoký plat. Věděla jsem jen to, že chci dělat něco smysluplného, kde budu pomáhat lidem. Na střední škole mě bavily jak sociální,



tak zdravotnické předměty, proto, když jsem si vybírala vysokou školu, mi bylo jasné, že zdravotně sociální péče je ideální volba.

Co vás na studiu nejvíce baví?

Celé studium je velmi zajímavé, ať už jde o sociální, nebo zdravotnické předměty. Mezi mé oblíbené patří například psychoterapie, paliativní péče, sociální zabezpečení nebo sociální práce s delikventy. Co bych však ráda vyzdvihla, je systém supervizí. Na vysoké škole máme individuální i skupinové supervize – před praxí i po ní. Dokonce si můžeme požádat o supervizi i v případě, že řešíme nějaký svůj vlastní problém. To je v sociální oblasti obrovská výhoda.



Jak se díváte na praxe během studia? Považujete je za důležité?

Praxe jsou naprosto zásadní. Díky nim si vyzkoušíme různé oblasti a zjistíme, která nám nejvíce vyhovuje. V našem studijním programu máme praxe rozdělené tak, že v 1. ročníku to je oblast sociálních služeb, ve 2. ročníku zdravotnická zařízení a ve 3. ročníku máme státní správu a samosprávu. Každý si může pracoviště vybrat podle sebe a v jakémkoliv městě. Často slyším, že na praxe je určeno hodně hodin. Konkrétně za celé studium splníme 1030 hodin praxe. Ale podle mě je to jen dobře. Člověk se stihne adaptovat na prostředí, pochopit fungování pracoviště a získat samostatnost.

Kde jste absolvovala praxe a jaké jste měla zkušenosti?

Vyzkoušela jsem si různé typy pracovišť. Ze sociálních služeb jsem byla v Alzheimer Home a Oblastní charitě Pardubice. Blok zdravotnických zařízení jsem absolvovala v Pardubické nemocnici, Fakultní nemocnici Hradec Králové, Léčebně návykových nemocí v Nechanicích a v Hamzově odborné léčebně pro děti a dospělé v Luži. Státní správu a samosprávu jsem absolvovala praxí na Městském úřadě v Chrudimi, odboru sociálních věcí. Musím říct, že všude byli všichni vstřícní.

Vždy se mi snažili maximálně vyhovět. Ať už při plnění úkonů, nebo při práci s různými cílovými skupinami. Zároveň mě vedli k samostatnosti, abych si vše mohla sama vyzkoušet. To bylo skvělé.

Jaké činnosti jste si na praxi vyzkoušela?

Měla jsem možnost vyzkoušet si mnoho různých činností. Od podávání žádostí o sociální služby a dávky přes sociální poradenství, orientaci v lékařských zprávách, práci s rozsudky od soudu až po komunikaci s rodinami a dalšími institucemi. Podílela jsem se i na sociálních šetřeních a pomáhala klientům, kteří se ocitli ve finanční tísní. Bylo to nesmírně přínosné a praktické.

Proč se domníváte, že je sociální oblast důležitá?

Sociální oblast je klíčová pro fungování společnosti, protože pomáhá lidem překonávat obtížné životní situace a zajišťuje, aby nikdo nezůstal bez podpory. Přispívá ke snižování nerovností, posiluje soudržnost a vytváří podmínky pro důstojný život všech. Její význam si však často uvědomíme až ve chvíli, kdy sami nebo někdo z našich blízkých potřebuje pomoc. Právě tehdy se ukazuje, jak nezastupitelnou roli hraje. ■



KDE STUDOVAT SOCIÁLNÍ OBORY V PARDUBICKÉM KRAJI?

Sociální obory vyučované na středních a vyšších odborných školách v Pardubickém kraji

Střední škola zdravotnická a sociální Chrudim

Web: <https://szs.chrudim.cz/>

Integrovaná střední škola Moravská Třebová

Web: <https://www.issmt.cz/>

Vyšší odborná škola a střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí

Web: <https://www.szsuo.cz/>

Odborné učiliště Chroustovice

Web: <https://chroustovice.cz/>

Střední škola a základní škola Žamberk

Web: <https://www.oupszamberk.cz/>

Střední průmyslová škola elektrotechnická a Vyšší odborná škola Pardubice

Web: <https://www.spse.cz/>

Bakalářský studijní program Zdravotně sociální péče na Univerzitě Pardubice

Fakulta zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Web: <https://fzs.upce.cz/>

Martin Jančák:

Jak mi studium sociální činnosti otevřelo dveře do života

Zaměstnání tvoří významnou část našeho života. Už od základní školy jsem věděl, že chci dělat práci, která mě bude bavit, naplňovat a ve které se budu cítit prospěšný. Jako nejstarší vnouče v rodině jsem se od dětství staral o mladší příbuzné, a tak mě lákaly humanitní obory, zejména pedagogika. Mým snem bylo studovat pedagogickou školu, ale kvůli vysokému zájmu jsem nebyl přijat.

Osud mě však zavedl na Vyšší odbornou školu a střední školu zdravotnickou a sociální Ústí nad Orlicí, kde jsem nastoupil do oboru Sociální činnost. Z dnešního pohledu vím, že to byla ta lepší varianta. Dala mi nejen odborné znalosti a dovednosti, ale i hlubší pohled na společnost a na sféru, se kterou se většina lidí setkává až ve chvíli, kdy ji sama potřebuje.

Studium v praxi

Na našem oboru výrazně převažovaly dívky, a tak jsem byl jedním z mála chlapců ve třídě. Samozřejmě to mělo své výhody – byl jsem obklopen skvělými a pohlednými spolužačkami, ale zároveň jsem si uvědomil, jak cenné je mít v této oblasti i mužský pohled. Muži jsou v sociálních službách potřeba nejen kvůli fyzické síle, ale i jako vzory, které mohou přinést jiný přístup k práci s klienty. Ať už jde o práci s dětmi, seniory nebo lidmi se zdravotním postižením, mužský element dokáže do týmu vnést důležitou rovnováhu.

Největším přínosem pro mě byly praktické odborné předměty a školní praxe. Díky nim jsme měli možnost vyzkoušet si realitu práce v sociální oblasti na vlastní kůži. Pamatuji si, jak jsme se museli navzájem umývat a čistit si zuby. Tehdy nám to přišlo nepříjemné, ale právě tyto situace nás naučily empatii a pochopení pro ty, kterým chceme pomáhat. Učitelé nás vedli nejen teoreticky, ale i pomocí simulačních pomůcek, které nám přiblížily život lidí se zdravotním postižením.

Školní praxe nám umožnila projít různými typy sociálních služeb – od domovů pro seniory a osoby se zdravotním postižením přes nízkoprahová zařízení, speciální základní, mateřské a praktické školy, terénní pečovatelskou službu, azylové domy až po úřad práce. Díky této rozmanitosti jsme mohli zjistit, jaké prostředí a cílová skupina nám nejvíce vyhovují.

Naši odborní učitelé kladli velký důraz na to, abychom byli dobře připraveni do praxe i k maturitě. Pravidelné testy a procvičování nám pomohly upevnit znalosti a naučit se zvládat výzvy, které nás v sociální oblasti čekají. Přestože byl přístup učitelů náročný, vždy byl spravedlivý a doprovázen vstřícností a podporou. Vě-



Martin Jančák – sociální pracovník Domu na půl cesty a koordinátor Klubu bez klíče, Cesta pro rodinu Žamberk





novali nám čas a snažili se, abychom si ke svému budoucímu povolání vybudovali vztah. Díky tomu jsme si ze školy neodnesli jen teoretické znalosti, ale i jistotu, že jsme na svou profesní cestu dobře připraveni.

Dobrovolnictví a další zkušenosti

Během studia jsem se zapojil do několika dobrovolnických aktivit. Spolupracoval jsem například s Domovem pod hradem Žampach při organizaci akcí pro veřejnost nebo s Tyfloservisem Hradec Králové při pořádání temných kavárén. Díky škole jsem si také mohl vyzkoušet moderování, hraní loutkového divadla pro děti či vedení preventivních programů pro základní školy. Mezi cenné zkušenosti patřil také kurz znakového jazyka, který jsem tehdy absolvoval spíše ze zvědavosti, ale později se mi velmi hodil i při studiu na vysoké škole.

Další studium a profesní cesta

Studium sociální činnosti mě přivedlo ke speciální pedagogice, která spojovala pedagogiku a sociální práci. Proto jsem se rozhodl pokračovat na univerzitě v Hradci Králové, kde jsem získal bakalářský titul. Díky pevným základům ze střední školy pro mě vysokoškolské studium nebylo tak náročné a naopak jsem mohl své znalosti dále rozvíjet.



Během studia na vysoké škole jsem absolvoval praxe například v dětském domově, Tyfloservisu, terénní službě pro osoby se sluchovým postižením nebo Domě na půl cesty v Žamberku. A právě zde začala moje profesní dráha.

Současná práce

Při praxi v Domě na půl cesty, patřící pod neziskovou organizaci Cesta pro rodinu, mě oslovilo přátelské pracovní prostředí a smysluplná práce. Moje aktivita zde a předchozí zkušenosti mě přivedly k nabídce pracovního místa sociálního pracovníka. Brzy k tomu přibyla ještě nabídka na pozici vedoucího koordinátora volnočasového klubu pro děti a mládež pod stejnou organizací. Díky této kombinaci jsem si splnil sen propojit pedagogiku se sociální činností a věnovat se rozmanité práci, která mě naplňuje.

Když se ohlédnu zpět, myslím na krásné zážitky a přátelství. Jsem vděčný, že mě život zavedl právě na obor Sociální činnost. Studium mi otevřelo dveře nejen k mé profesi, ale i k lepšímu pochopení lidí a jejich potřeb. Pokud někdo hledá obor, kde může spojit pomoc druhým, praxi a osobní rozvoj, vřele ho doporučuji. ■

Cesta
pro rodinu

Chování seniorů se mění.

Pardubický kraj jim nabízí řadu různých aktivit

Česká populace stárne. Chování seniorů se postupně mění. A společně s ním i jejich požadavky a potřeby na vyplnění volného času.

Jak seniory podporuje Pardubický kraj?

Pardubický kraj podporuje různé aktivity, které mají pozitivní vliv na aktivní a zdravý životní styl seniorů, jako jsou sportovní a kulturní akce, výlety, kurzy a setkání zaměřená na zlepšení duševní a fyzické kondice.

Těm, kteří hledají zajímavé způsoby, jak aktivně trávit svůj volný čas nebo přemýšlí o výhodných nákupech, nabízí Senior Pasy. Držitelé těchto karet získají kromě slev na zboží či služby rovněž mnoho nápadů a tipů na výlety, zájezdy nebo návštěvy galerií a muzeí. Spoustu užitečných informací nejen pro seniory je k dispozici na webu Kraj pro rodinu v sekci Senioři.

Krajská rada seniorů zajišťuje řadu akcí

Mnoho zajímavých akcí pro dříve narozené zajišťuje krajská rada seniorů. V loňském roce šlo o řadu kulturních, společenských i sportovních událostí, jako byla například oslava Mezinárodního dne žen nejen pro seniory, Den zdraví, soutěž SENZAbabča či sportovní hry. V podobném duchu je také letošní nabídka.

„V dnešní době je čím dál obtížnější na tyto aktivity získat finanční prostředky. Proto nás těší podpora Pardubického kraje,“ poznamenal předseda Krajské rady seniorů Pardubického kraje Vladimír Berounský. „Snažíme se o to, abychom seniory udržovali v dobré psychické a fyzické kondici. Existuje však celá řada vlivů, které společně aktivity seniorů omezují,“ dodal předseda krajské rady seniorů.



Setkání platformy ke koncepci krajské rodinné politiky.

Dříve se senioři zapojovali více aktivně

Dříve se senioři více aktivně zapojovali do činností, kde bylo hlavním cílem se potkat, pobavit a smysluplně společně využít volný čas. Existovalo mnoho organizací a klubů, které se staraly o to, aby nabídka byla pestrá a rozmanitá. V současné době už ale některé organizace ani nefungují nebo skomírají.

Mladí senioři ve věku kolem 65 let podle Vladimíra Berounského nemají takovou touhu se setkávat jako předchozí generace. „Je to i tím, že řada z nich ještě pracuje,“ vysvětlil zastupující ředitel krajské pobočky úřadu práce Martin Horák, který upozornil i na další možný důvod. „Při zvyšujícím se věku dožití pečují někteří senioři o předchozí generaci, tedy své rodiče. Tato nezřídka celodenní péče je pak plně zaměstnává,“ přemítal.



Dnes mají mladší senioři jiné možnosti

„Dnes mají mladší senioři jiné možnosti než dříve a lepší výchozí podmínky pro to, aby mohli uskutečňovat svoje individuální sny a plány,” podotkl předseda Krajské rady seniorů Pardubického kraje.

„Část mladších seniorů se ani jako senioři necítí,” sdělila ambasadorka svitavského Klubu seniorů Milena Brzoňová. Podle ní bývá velký rozdíl mezi nimi a seniory ve věku nad 75 let, kteří většinou rádi všechno vyřizují osobně, mají tlačítkové telefony a silnější potřebu se sdružovat.

Krajská rada seniorů Pardubického kraje se snaží rovněž na tuto situaci reagovat. A to i tím, že chystá také akce pro širší okruh zájemců. *„To byl příklad loňského koncertu revivalu skupiny ABBA v Pardubickém letním kině, kde se setkali zástupci několika generací. I soudě podle zájmu návštěvníků se ukázalo, že takové akce určitě má smysl pořádat,”* nechal se slyšet Vladimír Berounský.



Podporovat komunitní život se vyplatí

„Nápadů a možných aktivit pro seniory je opravdu hodně. Jen někdy těch sil a energie už není v některých seniorských organizacích tolik. Proto bychom určitě uvítali někoho, kdo by nám pomohl tyto akce realizovat,” svěřil se předseda krajské rady seniorů.



„Určitě je dobré podporovat komunitní život, a to nejen seniorů, protože pomáhá budovat a posilovat vztahy,” zdůraznila ředitelka Poradny pro rodinu Pardubického kraje Petra Lášková na setkání platformy ke koncepci krajské rodinné politiky. ■

SeniorPas



Palác
Pardubice

2.10.
2025

od 13.00 do 17.00

Svátek
SENIORŮ
se Senior Pasy

VYSTOUPÍ HOSTÉ **JIRÍ HELÁN,**
HANKA CVRKALOVÁ
A MORAVSKÁ MUZIKA PETRA MIKULKY
a **JOSEF SOCHOR**

Doprovodný program, káva a zákusek ZDARMA



Pardubický kraj



PALÁC PARDUBICE

Záštitu převzal Pavel Šotola, náměstek hejtmana Pardubického kraje.

KŘÍŽOVKA Z PARDUBICKÉHO KRAJE

POMÍČKA: AMAS, AMÁTA, DERIK, KAABA, MONETA, NAPIR, PSUNJ, SLEZINIK, YR	SLŮVKO KONEJŠENÍ	LATINSKY PTÁCI	1. DÍL TAJENKY	STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU	BÝVALÝ AMERICKÝ ATLET		BOLEST	DRUH TABÁKU	2. DÍL TAJENKY	STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA	RUSKÝ SOUHLAS
BŮH MĚSÍCE ELAMSKÉ MYTOLOGIE						PLOD DUBU					
OZDOBY NA LUSTRU						ŽENSKÉ JMÉNO CÍRKEVNÍ REFOR- MÁTOR					
ODPOR										HERPES	VÝČNĚLKY NA HLAVĚ NĚKTERÝCH ZVÍŘAT
NĚMECKY VÝCHOD				POBÍDKA OPAK NE		BEZMÁLA (BÁSNICKY) ZVRATNÉ ZAJMENO					
	CHEM. ZN. PLUTONIA	OBCHODNÍ AKADEMIE (ZKR.) LETITÁ			INIC. HEREČKY STAŠOVÉ KANDIDÁT PRÁV			FILIPÍNSKÁ SOPKA MALÝ LEON			
HORSKÉ PÁSMO V CHORVAT- SKU						NÁZEV HLÁSKY L NA TOM MÍSTĚ			INIC. MODERA- TORA HÁMY 3. DÍL TAJENKY		
USEKNOUT						BARVA PŘÍROD- NÍHO HEDVÁBÍ PŘEDLOŽKA					
	CHEM. ZN. ARSENU ČESKÉ DRÁHY (ZKR.)			DĚTSKÉ CUPITÁNÍ DOMÁCKY ANNA						TIHLE	SLOVENSKY JESTLIŽE
DROBNÝ PROZAICKÝ ÚTVAR					MINCE (ZAST.) INIC. HERCE KAISERA						
PŘED DLUHÝM ČASEM						DRUH JEŘÁBU PŘÍTOK LABE					
	ČÁST NĚMECKA	NYNĚ (NÁŘEČNÉ) ODEZVA				NÁZEV HLÁSKY K ITALSKY POLOVINA				VOUSY POD NOSEM	HLAVNÍ MĚSTO SENEGALU
NĚMECKY SÓJA					CITO- SLOVCE ZAMYŠLENÍ ANGL. HRÁT			KÓD MAKEDONIE PLANETKA			
FRAN- COUZSKÝ ATOL				KONVERZE STAVEBNÍ BYTOVÉ DRUŽSTVO (ZKR.)							
SLEČNA (ZKR.)			ASPLENIIUM KÓD AUSTRÁLIE								
SVATYNĚ MUSLIMŮ						ZÁNİK ŽIVOTA (KNIŽNĚ)					
4. DÍL TAJENKY						OBČANSKÝ INSTITUT (ZKR.)			OZNAČENÍ RUMUN- SKÝCH LETADEL		

„Zvítězila touha pomoci dětem v krizi,“ shodli se Dospělovi, **pěstouni z Hlinska**

Pokud musí být dítě z vážných důvodů umístěno mimo vlastní rodinu, bývá často jedním z nejlepších řešení pro něj možnost využít přechodných pěstounů. Ti nabízejí dítěti šanci zůstat na určitou dobu v náhradním rodinném prostředí. Jde o příležitost pro nové začátky. Děti, které jsou nuceny opustit svůj domov, mohou u přechodných pěstounů zažít lásku, bezpečí a stabilitu. A to do té chvíle, než se pro ně najde vhodné řešení.

První myšlenka přišla před sedmi lety

„O pěstounství na přechodnou dobu jsem se dozvěděla před sedmi lety, když jsem dálkově studovala střední pedagogickou školu. O této formě pěstounství nám do školy přišla přednášet pracovnice OSPODu, tedy orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Do té doby jsem o ní vůbec nevěděla. Velmi se mi ta myšlenka zalíbila, ale protože jsme s manželem měli vlastní malé děti, musela ještě nějakou dobu uzrát,“ uvedla pěstounka na přechodnou dobu Erika Dospělová z Hlinska.

Hlavním důvodem, proč se s manželem Josefem rozhodli pro tuto formu pěstounství, je snaha pomoci dětem, které se aktuálně nachází v těžké životní situaci. „Tyto děti potřebují okamžitou podporu. Teď hned,“ vysvětlila Erika Dospělová.

Poskytnout zázemí někomu, komu teď chybí

„S manželem jsme měli dojem, že máme všechno, co potřebujeme. Chtěli jsme poskytnout dobré rodinné





Díky dostatku informací vše probíhalo hladce

„Manželka přípravě věnovala opravdu hodně času. Přicházela s novými informacemi, vzdělávali jsme se, až jsme postupně v rodině uzráli do bodu, že podáme žádost,“ pokračoval Josef Dospěl.

Právě dostatek potřebných informací byl jedním z důvodů, proč samotný proces probíhal podle manželů Dospělových poměrně hladce. „Dnes už je k dispozici opravdu velká spousta informací, článků či videí. Pomohl nám i dokumentární cyklus České televize Plné hnízdo, který prezentoval různé formy pěstounství. Díky tomu, že jsme si spoustu informací zjistili dopředu, to pro nás bylo v mnoha ohledech jednodušší,“ potvrdili manželé Dospělovi.

Ti se shodují i v tom, že zatím nepřišla jediná chvíle, kdy by svého rozhodnutí litovali. „Jedním z nejtěžších okamžiků pro mě bylo sepisování žádosti. To člověk musí zrevidovat svůj dosavadní život, postoje, minulost a třeba se mu otevřou i věci, které v sobě ještě úplně neuzařel. Ale když je upřímný sám k sobě, může jít dál a být silný pro toho, kdo pak jeho péči bude potřebovat,“ svěřil se Josef Dospěl. „Nikdy jsme nezapochybovali o tom, že děláme správnou věc. Stále stojíme za tím, že pěstounství je užasně,“ dodali s úsměvem oba manželé. ■

zázemí někomu, komu momentálně chybí,“ podotkla pěstounka, která pochopení pro toto životní poslání našla i u svých dětí. „Je pravdou, že úplně poprvé dceř rezolutně řekla, že se o nás nebude s nikým dalším dělit. Když jsme toto téma znovu za tři roky otevřeli, vedli jsme s dětmi rozhovory, kdy jsme jim přiblížili, jak by asi mohla pěstounská péče na přechodnou dobu vypadat. Samozřejmě jsme měli nějaké představy i určité obavy, protože jsme úplně přesně nevěděli, co všechno pěstounství obnáší. Ale neustále jsme se snažili získávat informace, vzdělávat se a bavit se o tomto tématu. I u našich vlastních dětí potom zvítězila touha pomoci jiným dětem, které to zrovna potřebují,“ poznamenala Erika Dospělová.



CHCETE SE STÁT PĚSTOUNY?

Poradíme vám, jak se na tuto roli připravit

Přemýšlíte o tom, že se станete 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
Láska, která
mění osudy



INFORMAČNÍ WEB PRO RODINY PARDUBICKÉHO KRAJE



Hledat...



AAA



MENU



RODINY
S DĚTMI



NÁHRADNÍ
RODINA



SENIORI



ODBORNÁ
VEŘEJNOST

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 7. září 2025 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
hudební vystoupení
malování na obličej
bezplatný vstup do muzea
tvořivé dílničky
...a mnoho dalšího!



Holice | město
neznámé
energie



www.krajprorodinu.cz Dnem pro rodiny odstartuje Týden pro pěstounství

slevy

pro rodiny s dětmi



RODINNÉ PASY

Registrujte se
a získejte 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
- Kartu 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



Domácí hospic svatého Michaela: V závěru života nejsme bezmocní

„I v situaci závažného onemocnění, která vede ke konci života, nejsme bezmocní. Můžeme se snažit, aby každý den byl co nejlepší a nemocný i jeho rodina jej mohli prožít podle svých potřeb.“ Tímto mottem se řídí tým Domácího hospice svatého Michaela a Ambulance paliativní medicíny provozované Oblastní charitou Polička.

Jsou oporou lidem s nevléčitelnou nemocí i jejich rodinám. Služba přináší pacientům komplexní odbornou péči a umožňuje jim tak zůstat v domácím prostředí i v závěru života.

Komplexní odborná péče multidisciplinárního týmu ulevuje od symptomů nemoci a zvyšuje kvalitu života. Pacientům i pečujícím rodinám poskytuje bezpečí domova, prostor pro důvěrné rozhovory, čas na smích, vzpomínky i na truchlení.

Péči poskytují také dětem

Domácí hospic svatého Michaela se stará o děti i dospělé. Až čtvrtinu pacientů tvoří lidé v produktivním věku. Je významným přínosem pro rodiny, které se nacházejí v těžké životní situaci, kdy potřebují nejen odbornou péči, ale i lidskou podporu. Tato služba pomáhá pacientům zůstat doma, kde mohou být obklopeni rodinou a blízkými. To je pro ně v těchto okamžicích velmi důležité.

„Velmi emotivní byla péče o dětského pacienta. Inspirací mi byly statečnost a schopnost pečujících rodičů vcítit se do svého malého umírajícího dítěte a to, že nám byli partneři při péči o něj,“ uvedla vedoucí lékařka Magdalena Vlachová.

Starají se i o duševní potřeby

Multidisciplinární tým tvoří lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovník, psycholog a duchovní. Je tu nejen pro pacienta, ale i pro pečující. Zdravotní sestra je dostupná nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dní v týdnu. Specializovanou péči garantuje lékařka s atestací v oboru paliativní medicíny Magdalena Vlachová.

Cílem je zajistit nejen odbornou zdravotní péči, ale i tu podpůrnou – sociální a duševní potřeby, pozůstalostní podporu i tu spirituální a duchovní. Přítomnost rodiny jako součásti péče vyzdvihují též zdravotní sestry: *„Je pro mě důležité, abychom mohli pacientům splnit přání zůstat doma v blízkosti své rodiny. A zároveň zajistili,*





aby netrpěli symptomy, které provázejí jejich onemocnění a které dokážeme zmírnit i v domácím prostředí,” zdůraznila zdravotní sestra Monika Novotná.

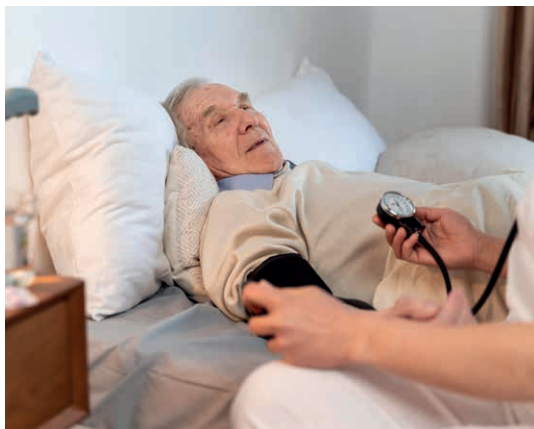
Jak je možné zažádat o bezplatnou péči?

Bezplatná péče je nastavena individuálně podle přání a potřeb nemocného a jeho rodiny. Zažádat o ni může kdokoli, nutný je následný telefonát přímo od pečujících. A to v čase od 8 do 16 hodin, na mobilní číslo **731 598 819**. Nebo stačí vyplnit žádost na webu Oblastní charity Polička.

Poličský hospic funguje v celém okrese Svítavy, v případě dětských pacientů podle potřeby i za jeho hranicemi.

Rozvíjí paliativní péči a spolupráci

O paliativní a hospicové péči sdílí tým hospice zkušenosti i s kolegy. Navazuje spolupráce s ostatními organizacemi tak, aby se správně nastavená péče dostala ke všem pacientům včas. Domácí hospic jako jediný v Pardubickém kraji poskytuje akreditované školicí místo pro lékaře v oboru paliativní medicíny. Všem zdravotníkům nabízí také stáž v terénu.



Abyste dny byly co nejlepší

„V hospici vidím důraz na život, život s nemocí. Když přijde vážná nemoc, život se tím nezastaví. A i když na konci naší péče je smrt, jde především o život. A o to, aby ty dny byly co nejlepší,” shrnul Patrik Slezák, který pracuje jako zdravotní sestra.

Více informací najdete na webu <https://policka.charita.cz/jak-pomahame/domaci-hospic-sv-michaela>. ■

Ve Vendolí na Svitavsku vzniká nový moderní **domov pro seniory**

Ve Vendolí na Svitavsku vzniká nový moderní domov pro dvacet seniorů. „Naším cílem je, aby byl malý kapacitou, ale velký svým významem,“ řekla Květa Kellerová, ředitelka svitavského střediska Diakonie Českobratrské církve evangelické, která bude domov pro seniory ve Vendolí provozovat.



První domov tohoto typu v Pardubickém kraji

Podle Květy Kellerové na Svitavsku není dostatek zařízení poskytujících pobytovou službu seniorům, kteří již nejsou soběstační a jejichž rodinní příslušníci s nimi nemohou zůstat doma.

Stavba nového domova pro seniory ve Vendolí začala v únoru 2024. Zahájení provozu se očekává v lednu roku 2026. Půjde o první domov tohoto typu v Pardubickém kraji.

Ukázali, že to jde a získali podporu Pardubického kraje

Celkové náklady na projekt se pohybují kolem 120 milionů korun. Na stavbu nového domova pro seniory získalo svitavské středisko dotaci 79 milionů korun. Čtyřmilionový příspěvek od Pardubického kraje bude směřovat do vybavení interiéru Domova pro seniory ve Vendolí.

„Velký dík za to, že jste se do tohoto projektu pustili, abyste ukázali, že to jde. V Pardubickém kraji dosud máme velké domovy pro seniory s kapacitou kolem 70 seniorů





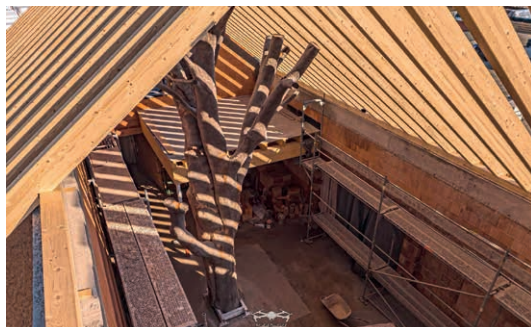
a více. I naši prioritou je, aby vznikala též menší zařízení komunitního typu. Sám kraj nyní staví také jeden domov v Přelouči o kapacitě 18 lůžek," pochválil iniciátory projektu náměstek hejtmána Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Sprchové lůžko jako nutná výbava domova

Domov pro seniory ve Vendolí bude mít své první lůžko díky Burze filantropie pro okres Svitavy. Sprchové lůžko je nutnou výbavou domova. „Usnadní koupel lidem se zhoršenou hybností, kterých bude v domově většina,“ uvedla Květa Kellerová.

Zakoupením sprchového lůžka dojde ke zvýšení komfortu, bezpečí a soukromí klientů, pro které je již fyzicky náročné sprchování vestoje či vsedě. „Díky sprchovému lůžku pracovníci v přímé péči pomohou s hygienou klientům v soukromí jejich vlastní koupelny,“ vysvětlila ředitelka svitavského střediska, které na Burze filantropie obdrželo 60 tisíc korun.

Více informací o domovu pro seniory ve Vendolí najdete na internetové adrese <https://svitavy.diakonie.cz/>. ■



V roce 2016 získala Burza filantropie prestižní mezinárodní ocenění za 3. nejlepší sociální inovaci z 280 přihlášených projektů v rámci mezinárodní soutěže SozialMarie.



Burza filantropie

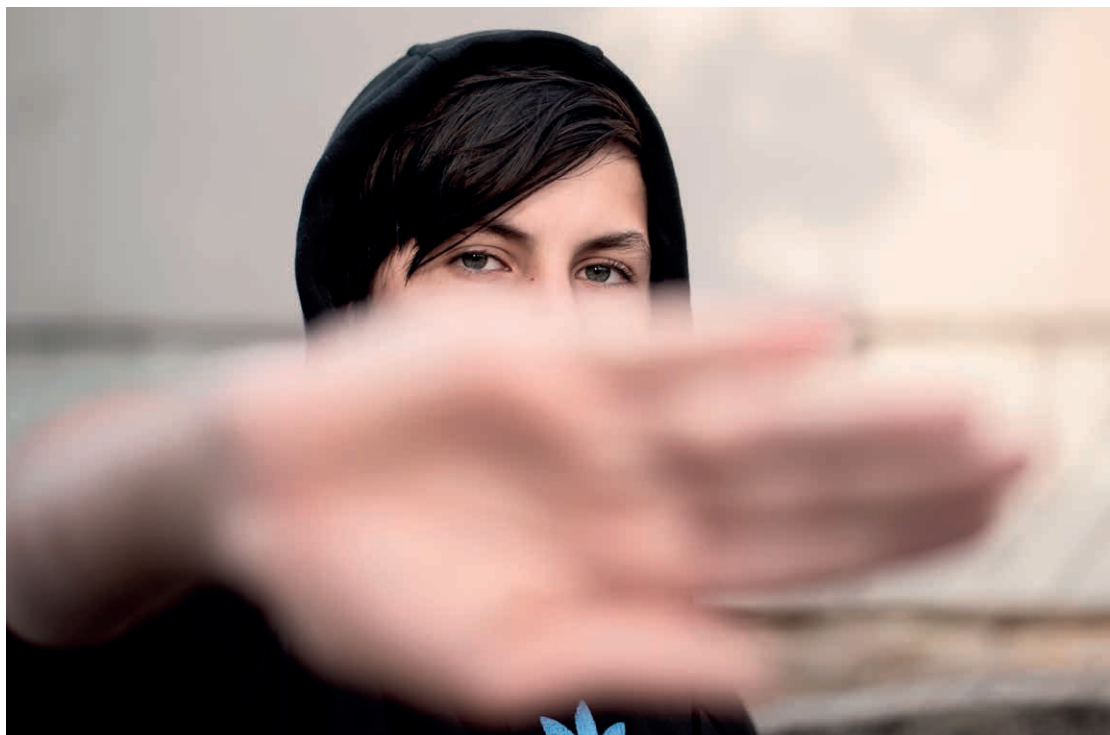
Jak mohou donátoři podpořit smysluplné projekty?

Burza filantropie vznikla v roce 2011 jako společný počín Pardubického kraje a Koalice nevládek Pardubicka (KONEP), která sdružuje a podporuje neziskové organizace v Pardubickém kraji. „Na Burze filantropie prezentují své projekty neziskové organizace a ucházejí se o podporu donátorů z řad podnikatelů a veřejné správy. Ti mohou smysluplné projekty neziskovek podpořit finančními a materiálními dary nebo jinou vhodnou formou pomoci,“ upřesnila ředitelka Koalice nevládek Pardubicka Jana Machová, která je garantkou a fundraiserkou Burzy filantropie.

Bližší informace o Burze filantropie je možné získat na webu www.burzafilantropie.cz.

Když sdílení léčí. **Krajská poradna** i letos otevírá **terapeutické** **skupiny pro mladistvé**

Stres, vztahy a nejistota. Na rostoucí psychické problémy mladistvých se zaměřila Poradna pro rodinu Pardubického kraje, která jim opět nabízí skupinové terapie. Pod vedením odborníků na nich mohou sdílet své zkušenosti, získat podporu a naučit se lépe zvládat náročné situace.



„Pohledem na cizí problémy často pochopí, jak řešit ty svoje. Každý se ve skupině cítí užitečný, když pomoc nejen dostává, ale i dává,“ přiblížila jejich fungování ředitelka Poradny pro rodinu Pardubického kraje Petra Lášková.

Dospívání je náročné období plné změn a tápání

Dospívání je náročné období plné změn a tápání. K tomu mladí lidé čelí obrovskému tlaku – ve škole, v rodině, v prvních vztazích i na sociálních sítích. Do toho je tíží nejistota a obavy z budoucnosti, stále narůstají počty úzkostí, depresí, ale i dalších poruch. Péče o duševní zdraví je dnes důležitější než kdy dříve.





Proto v loňském roce Poradna pro rodinu Pardubického kraje rozšířila svou nabídku terapeutických skupin o skupiny pro mladé mezi patnácti a jednadvaceti lety. Skupinová terapie vždy pod vedením dvou odborníků jim umožní setkat se s vrstevníky, kteří procházejí podobnými těžkými životními situacemi a pomáhá jim nalézt způsoby k jejich zvládnutí. Do skupiny se mohou hlásit mladiství zcela zdarma, vystupovat anonymně a vůbec nepotřebují souhlas rodičů.

„Dlouho u nás funguje skupina pro dospělé, na kterou se pomyslně stojí fronta. Nabídka psychologické pomoci formou sebezorgových skupin pro mladé je v kraji omezená. Ti tak byli často odkázáni na individuální poradenství. Někomu to samozřejmě vyhovuje, ale chceme jim přirozeně nabídnout možnost sdílet své potíže ve skupině vrstevníků pod konstruktivním vedením zkušených terapeutů,” vysvětlila Petra Lášková.

Každý člen pomoc dává i dostává

Terapie ve skupině je obohacující zejména díky vzájemnému sdílení a zpětné vazbě od ostatních členů. Sdílení prožitků spolu s dalšími lidmi, kteří zažívají podobné problémy jako my sami, zesiluje terapeutický účinek. Skupina je obohacující i v tom, že členové pomoc nejen dostávají, ale také dávají. Každý je tak užitečný pro druhé a může z tohoto pocitu vzájemného obohacování těžit.

„Pohledem na problémy ostatních mnohdy pochopí ty svoje. Navíc v rámci skupiny člen často naváže nové hluboké vztahy a přátelství s lidmi, se kterými by se jinak nesetkal. Potíže mladistvých mají svá specifika. Hledají své místo, učí se mít se rádi, potřebují se zdravě vymezit vůči autoritě rodičů. Je to složité období přechodu z dětského světa, který přestává fungovat,” zdůraznila ředitelka Poradny pro rodinu Pardubického kraje.

Pravidelná skupinová setkání probíhají pod vedením zkušených terapeutů, kteří využívají ověřených přístupů, jako je například psychoanalýza, hlubinná terapie, kognitivně-behaviorální terapie nebo psychodynamická psychoterapie. Mladí tak mají možnost formou zážitku a příjemným způsobem kultivovat svoje vztahy.



Jak se přihlásit?

Zájemci o terapeutické skupiny se mohou hlásit přes formulář dostupný přes QR kód, případně mohou psát na e-mail marie.slezackova@poradnapardubice.cz.

Více informací o aktuální nabídce terapeutických skupin najdete na webové adrese

<https://poradnapardubice.cz/skupiny/>.



Domácí násilí samo nikdy neskončí! Kde hledat pomoc?

„Ne každý dům je domov.“ To je motto kampaně zaměřené na problematiku domácího násilí. Tu přichystala pardubická organizace SKP-CENTRUM prostřednictvím svého Intervenčního centra ve spolupráci s Pardubickým krajem.

Jak se projevuje domácí násilí?

Domácí násilí představuje závažné porušování lidských práv, které se projevuje fyzickým, sexuálním, psychickým či ekonomickým násilím mezi blízkými osobami. Může se odehrávat mezi manžely, partnery, ale také mezi rodiči a jejich dětmi, prarodiči a vnuky nebo mezi sourozenci. K násilí dochází i mezi mladými lidmi, kdy zpočátku krásné chvíle přechází ve vztah naplněný žárlivostí, omezováním anebo ponižováním.

Domácí násilí není problémem pouze jednotlivce, ale celé společnosti. *„Ti, kteří se ocitli v této složité situaci, nesmí zůstat bez pomoci. Rádi bychom oslovili nejen oběti, ale vzdělávali i veřejnost. A to hlavně v tom, jak rozpoznat známky domácího násilí a jak efektivně nabídnout pomoc. Je to cesta k zajištění bezpečného prostředí pro všechny. Proto je naše podpora této iniciativy klíčová,”* konstatoval náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Domov má být místem, kde se cítíme bezpečně

Domácí násilí se odehrává mezi blízkými lidmi, kteří spolu sdílejí společný domov. Jeden z nich uplatňuje

moc a kontrolu nad tím druhým. K násilí dochází opakovaně, v soukromí a skrytě mimo kontrolu veřejnosti, tedy „za zavřenými dveřmi“. Pro okolí může být těžko uvěřitelné, že zrovna ten „slušný táta od rodiny“ své partnerce tolik ubližuje nebo „ta milá paní od vedle“ ponižuje manžela. *„Osobou ohroženou domácím násilím se může být kdokoliv,”* upřesnil ředitel pardubické neziskové organizace SKP-CENTRUM Jiří Pitaš.

Domácí násilí má celou řadu podob. Rozvíjí se postupně, má svou dynamiku a cyklický průběh. Dochází k jeho opakování a postupnému nárůstu intenzity útoků. Situace se zhoršuje a nelze očekávat, že by se mohla spontánně, bez vnějšího zásahu, zlepšit. *„Domov by měl být místem, kde se cítíme bezpečně, kde cítíme přijetí i porozumění a můžeme být sami sebou. Takové místo potřebuje každý z nás. Osoby vystavené domácímu násilí svůj domov takto nevnímají,”* dodal Jiří Pitaš.

Nejčastější projevy domácího násilí

Mezi nejčastější projevy domácího násilí patří verbální útoky (například urážky, vyhrožování, vydírání či ponižování), nepřiměřená kontrola každodenního života, omezování kontaktů s rodinou a přáteli, finanční omezování nebo fyzické útoky.

Jako domácí násilí však není považováno vzájemné napadání, urážky a hádky či situace, kde se role osoby násilné střídají.

pomáháme

všem osobám bez omezení věku
ohroženým násilným chováním
ze strany blízkých osob
nebo osob žijících s nimi
ve společném obydlí

příbuzným
a známým
ohrožených osob,
kteří chtějí vědět,
jak v krizové situaci
postupovat

ohroženým osobám
nebezpečným
pronásledováním
(stalkingem)
(v návaznosti na předchozí
domácí násilí)

SKP CENTRUM INTERVENČNÍ CENTRUM
pro osoby ohrožené domácím násilím





Kde hledat pomoc v Pardubickém kraji?

V Pardubickém kraji nabízí pomoc obětem i svědkům domácího násilí Intervenční centrum pro osoby ohrožené domácí násilím, které provozuje SKP-CENTRUM.

Poskytuje odbornou pomoc a podporu v sociální, psychologické a právní oblasti. Oběti domácího násilí mají možnost spolupracovat nejen se sociálním pracovníkem, ale i s právníkem a psychologem, včetně toho dětského. Pracovníci Intervenčního centra napomáhají uživateli služby vyřešit krizovou situaci a snaží se ho nasměrovat k návratu do běžného života bez násilí.

„Vyhledat naši pomoc mohou jak oběti domácího násilí, tak jejich příbuzní a známí, kteří chtějí vědět, jak mají postupovat v krizové situaci,“ poznamenala koordinátorka Intervenčního centra Iva Bandžuchová.

Toto zařízení pracuje i s dětmi, které jsou svědky domácího násilí. Nabízí jim možnost, aby se v bezpečném prostoru mohly svěřit se svým strachem a obavami.

Násilí není normální. Láska nemá bolet!

„Násilí není normální. Jakákoliv forma chování, která vám není příjemná, do zdravého vztahu nepatří! Žádný člověk se nezmění, pokud se k tomu sám neodhodlá a násilí, s nímž nic neuděláte, má tendenci se stupňovat,“ podotkla Iva Bandžuchová.

„Domácí násilí není vaše vina. Neváhejte nás kontaktovat. Zavolejte nám nebo si sjednejte schůzku. Naše služby jsou zdarma. Jsme vázáni mlčenlivostí. Můžete



u nás vystupovat i anonymně,“ sdělila koordinátorka Intervenčního centra.

Pomáhá i mužům a ženám starším 18 let, kteří nezvládají své násilné chování v blízkých vztazích. A to prostřednictvím Programu NENA – Domov bez násilí. *„Klient programu se učí vidět příčiny svého násilného chování a nahlédnout na něj. Společně s odborníky pak hledá cestu z kruhu násilí,“* vysvětlila PR manažerka neziskové organizace SKP-CENTRUM Zuzana Kolářová.

Kde můžete najít bližší informace?

Bližší informace k problematice domácího násilí získáte na webové adrese <https://krajprorodinu.cz/domaci-nasili/>. Zde najdete kromě užitečných rad i seznam míst, kde lze v Pardubickém kraji požádat o pomoc.

Intervenční centrum můžete kontaktovat na telefonech **466 260 528** nebo **774 755 744** nebo na e-mailové adrese [ic.pardubice@skp-centrum](mailto:ic.pardubice@skp-centrum.cz). Sledovat se dá také na Facebooku [@intervenční centrum Pardubického kraje](#) a na Instagramu [@ic.pardubice](#). ■



**Nenechte
si ubližovat!**

Erno Košťála 1014, Pardubice
774 755 744 · 466 260 528

 **SKP CENTRUM** **INTERVENČNÍ CENTRUM**
pro osoby ohrožené domácí násilí

Najděte **nejlepší školu** pro své dítě! Pomůže vám **Zlatan**

Přemýšlíte, na jakou střední školu poslat svého potomka? Máme pro vás řešení! Představujeme vám Zlatana, sympaťáka, který pomůže vašemu „pubertákovi“ najít tu pravou školu. Stačí, aby přijal Zlatanovu výzvu. Ta dokáže odhalit jeho talent a nasměrovat jej k povolání, které ho bude naplňovat. Tato inovativní webová aplikace je součástí platformy PARádní budoucnost.

Zlatanova výzva pro žáky 8. a 9. tříd

Zlatanova výzva je určena zejména pro žáky 8. a 9. tříd základních škol, kteří si nevědí rady s tím, kam by se měl ubírat jejich profesní život. Zlatan je tu pro všechny, kteří hledají průvodce světem vzdělání a profesního růstu.

Jak to funguje? Zlatan klade ty správné otázky a na základě odpovědí doporučí vhodný obor. Vyplnit Zlatanovu výzvu může váš potomek online, třeba na mobilu při cestě ze školy. A co je nejlepší? Zlatana baví pomáhat, takže pracuje zdarma!

Zlatanova výzva je hravá, ale zároveň vědecká. Používá Hollandův hexagonální model profesí a osobnostních typů v kombinaci se systémem RIASEC. Dokáže tak doporučit obory podle osobnosti vašeho dítěte. Aplikace nabízí nejen sebepoznání, ale také informace o profesních možnostech v PARDubickém kraji.

Zlatanův vědomostní kvíz

Má váš potomek už vybraný studijní obor? Pak je pro něj připraven Zlatanův vědomostní kvíz. Na něm si ověří a rozšíří vědomosti v oblasti, která ho zajímá. To ale není všechno! Na platformě PARádní budoucnost najde

i seznam středních škol v PARDubickém kraji podle zaměření nebo inspirativní videa od youtubera MenTa. Ten představuje průmyslové oblasti, v nichž PARDubický kraj exceluje.

Šance rozvinout svou osobnost

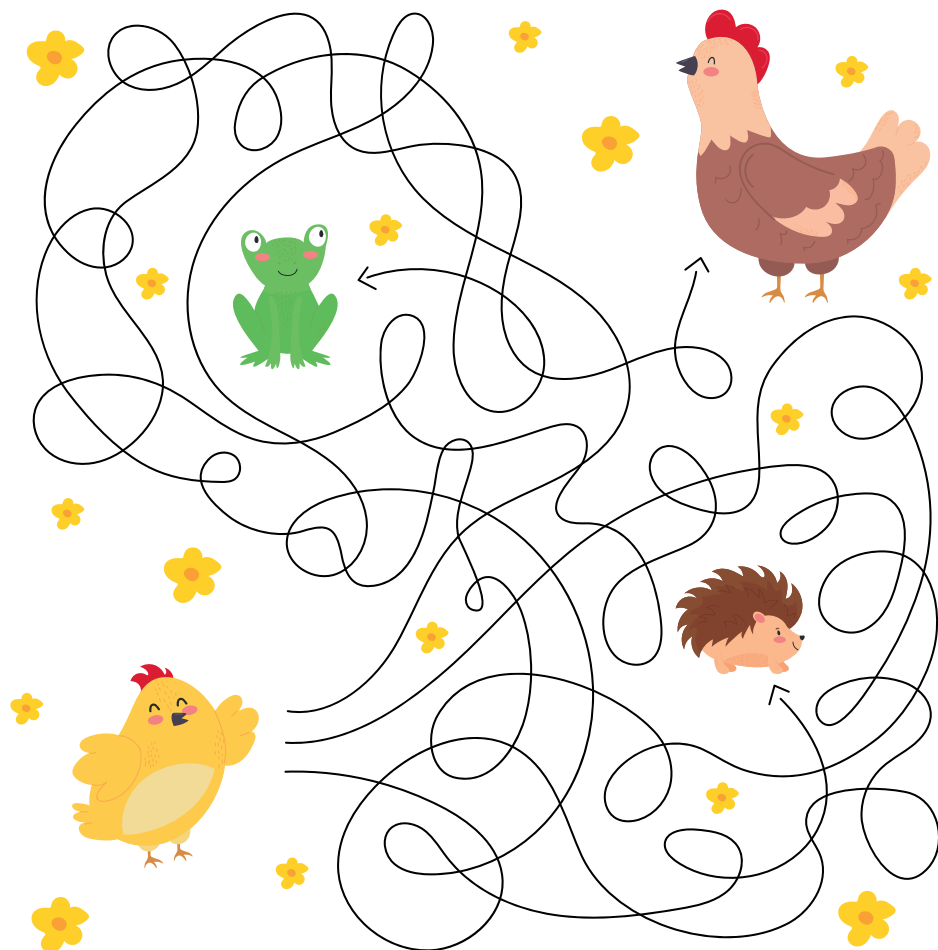
Zlatanova výzva není jen o výběru školy a povolání, ale také o objevování sebe sama. Kdo přijme Zlatanovu výzvu, dostane šanci rozvinout svou osobnost. Přece nechcete, aby se váš potomek trápil na škole, která ho nebaví. Zlatan je tu od toho, aby mu pomohl.

Zaujal vás sympaťák se zlatou čupřinou? Pošlete svým dětem odkaz na Zlatanovu výzvu, ať můžou nastartovat svou PARádní budoucnost!

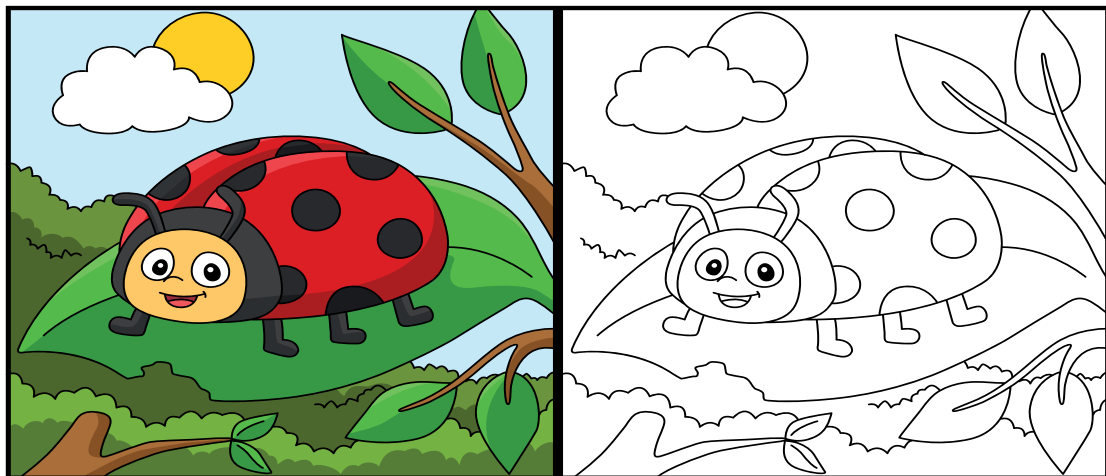
Bližší informace najdete na webu www.paradnibudoucnost.cz/#zlatanovavyzva. ■



Která cesta dovede kuřátko ke slepičce?



Vybarvi si berušku!



Rozjet vlastní podnikání během mateřské? „Jde to,“ říká „šicí máma“ Lucie Homolková

Rozjet vlastní podnikání během mateřské se může zdát jako velká výzva.

LUCIE HOMOLKOVÁ je ale důkazem, že s odhodláním, vášní a správnou podporou je to možné. Absolvovala podnikatelskou akademii PINKaka, která jí pomohla posunout se dál, přemýšlet strategičtěji a dát jejímu projektu jasný směr.

Její značka „Šije máma“ spojuje udržitelnost, lokální výrobu a podporu maminek, které nemohou nastoupit do běžného zaměstnání. V našem rozhovoru sdílí svůj příběh, zkušenosti a tipy pro všechny, kdo o podnikání přemýšlejí.

Můžete nám představit svůj projekt?

Můj projekt „Šije máma“ spojuje udržitelnost, lokální výrobu a podporu maminek, které nemohou nastoupit do běžného zaměstnání. Vše šijeme v Česku, s českými materiály a s láskou k řemeslu.

Vyrábíme dětské i dospělé oblečení z kvalitních látek, jako je bavlna, softshell nebo len. Od rostoucích tepláček a mikin až po pánské košile a dámské zavinovací šaty. Naše produkty jsou pro ty, kdo chtějí podpořit lokální výrobu a zároveň dát příležitost maminkám, které v šití nacházejí nejen práci, ale i radost.

Co vás vedlo k rozhodnutí podnikat při mateřské?

Když jsme s manželem koupili starý dům v Hlinsku a šli do hypotéky, věděla jsem, že s jedním příjmem to nebude snadné. Nechtěla jsem, aby všechna tíha byla jen na něm.



Šití bylo vždycky mojí vášní. Vyučila jsem se jako dámská a pánská krejčová a u šicího stroje jsem v podstatě vyrostla. Chtěla jsem rodině pomoci a zároveň dělat něco, co mi dává smysl. A tak vznikl projekt „Šije máma“.

Jaké byly vaše největší obavy při rozjezdu podnikání a jak jste je překonala?

Největší strach jsem měla z toho, že neuspěju a zadlužím rodinu. Ale nakonec jsem se rozhodla prostě to zkusit – a jedu úspěšně dál!

Jak jste se dozvěděla o akademii PINKaka a co vás přimělo se přihlásit?

O PINKaka mi napsala kamarádka: „V Hlinsku bude kurz. Myslím, že je pro tebe. Zkus to!“ Tak jsem to zkusila. A byla to jedna z nejlepších věcí, které jsem pro sebe a svůj projekt mohla udělat.



V čem vám akademie PINKaka nejvíce pomohla?

Jsem člověk, který si jde za svým cílem a často má klapky na očích. Akademie mi je sundala. Naučila mě vidět rozdíl mezi snem a realitou – že je fajn snít, ale je důležité neinvestovat čas a peníze do něčeho, co nemá šanci se udržet.

Zároveň mi pomohla v dalších věcech. Naučila mě plánovat, počítat náklady, delegovat práci na ostatní a přemýšlet o podnikání s dlouhodobou vizí. To pro mě bylo obrovsky cenné.

Co byste vzkázala někomu, kdo uvažuje nad podnikáním – ať už je to maminka na mateřské nebo kdokoli jiný?

Podnikání je jedna velká jízda. Někdy jste nahoře, jindy dole, ale během té cesty se naučíte neskutečné množství věcí. A to, jaká ta jízda bude, je jen na vás!

Jak zvládáte skloubit podnikání s rodinným životem?

Vždycky přichází nějaká nová životní etapa a je důležité se tomu přizpůsobit. Když jsem začínala, měla jsem jen manžela a syna. Pak přibyla dcera, poté návrat do zaměstnání, do toho hokej a příprava. Musela jsem se naučit delegovat. Přijala jsem člověka na správu sociálních sítí a tím si ušetřila spoustu času. Velkou roli v tom také sehrála podpora mého manžela.

Kdybyste se mohla vrátit na začátek, udělala byste něco jinak?

Ne. Udělala jsem spoustu chyb, některé mě stály hodně peněz. Například neúspěšný obchod v Praze. Jiné prověřily vztahy v rodině. Ale bez těch chyb bych se ne-



posouvala dál. Každá zkušenost mě něco naučila a formovala to, kde jsem dnes.

Jaké máte s podnikáním další plány? Kam byste chtěla svůj projekt posunout?

Minulý rok jsme začali šít ze lnu a podařilo se mi domluvit lepší odběry. Navíc jsem navázala spolupráci s místní legendou v oblasti lnu, panem Josefem Fitlem. Teď žádám u města Hlinska o větší prostory, kde bych chtěla vybudovat sdílenou šicí dílnu. Nejen pro sebe, ale i pro další šikovné lidi. A kam bych chtěla svůj projekt posunout? Vždycky říkám: „Kam až to půjde!“ Život je plný překvapení, tak se snažím mít krátkodobé cíle a postupně je plnit. ■

P.PINK

Chcete také rozjet vlastní podnikání, ale nevíte, kde začít? PINKaka je tu pro všechny – ať už jste doma s dětmi, máte konečně čas věnovat se svým snům po letech práce, nebo prostě hledáte nový směr. Díky podpoře měst po celém kraji je zcela zdarma. Na podzim bude akademie startovat už poněkolkáté.

Sledujte webové stránky www.p-pink.cz a pojd'te si to vyzkoušet!

„V Pardubickém kraji se nám žilo báječně,“ svěřila se moderátorka **Jolana Voldánová**

Jedna z nejvýraznějších a nejrespektovanějších osobností českých médií

JOLANA VOLDÁNOVÁ se narodila v Pardubicích, kde také vystudovala gymnázium. Poté se chtěla věnovat herectví, ale neuspěla u zkoušek na DAMU. Od prosince roku 1989 pracovala v Československém rozhlasu, od února roku 1993 pak v České televizi. Zde dlouhá léta moderovala hlavní zpravodajskou relaci. V současné době je ředitelkou Nadace Charty 77 | Konto Bariéry.

Jak vzpomínáte na život ve vašem rodném Pardubickém kraji?

Moje vzpomínky jsou vesměs moc hezké. Když máte milující a milovanou rodinu, musí být každé dětství nádherným a bezstarostným časem. A v Pardubicích se nám žilo báječně. I přesto, že jsem vyrůstala ještě za dob reálného socialismu.

Moje první vzpomínky se vážou k Polabinám a k procházkám s maminkou a bráškou v kočárku. A také k jednomu velkému „průšvih“, kdy jsem coby zhruba pětiletá vyklopila sotva šestitýdenního bratra z kočárku, když maminka v Polabinách na „dvojce“ nakupovala v „sámošce“.

Já tehdy všude a na všem visela za ruce nebo za nohy hlavou dolů – na prolézačkách, na zábradlí na kobercovém klepadle, prostě kdekoli, kde to šlo. Nevím, co to bylo za „úchytku“, ale přesně s tímto nápadem jsem se zavěsila za rukojeť zaparkovaného kočárku, který jsem jako správná starší sestra měla hlídat.

Dodneška si pamatuju ten děs, nejprve můj a pak maminky, když vyletěly z kočáru peřinky a za nimi obloukem bratr. No přežil a bez úhony. A já si pak dávala velký pozor, abych se podobným nápadům vyhnula. Ale jinak jsme měli Pardubice prochozené křížem krážem, ať už s mamkou, která nepřipustila víkend bez procházky nebo pak už jako starší a samostatná při cestách do gymnázia na Dašické nebo do mého milovaného „dramaťáku“ na Cihelně.

A protože táta pocházel od Hlinska v Čechách, trávili jsme jako malí spoustu času i u prarodičů na vesnici. Byla to doba her a malin a borůvek, koupání a sánkování... Prostě pohádkové období, na které mám jen ty nejhezčí vzpomínky.

Vracíte se do Pardubického kraje?

Vracím se moc ráda a možná dokonce častěji, než když jsem byla mladší.

S velkou radostí sleduju proměnu Pardubic v krásné a pro život příjemné město. Na každém kroku vidět, jaký obrovský posun za poslední dekádu udělalo, ať už se bavíme o jeho zvelebování nebo službách či o péči o památky a zeleň.

Pořád mám v Pardubicích rodinu. A také spoustu přátel a známých z dětství a z dospívání. Na setkání s nimi se vždycky těším.

Naučila jsem objevovat krásu Pardubického kraje a jeho metropole i svoje děti. Baví nás výlety, takže vlastně dobře známe například Litomyšl, Vysoké Mýto, Holice nebo směrem na Vysočinu Chrudim a Hlinsko v Čechách. Máme tam už svoje oblíbená místa, včetně restaurací a kaváren.

Do Pardubického kraje se pravidelně vracíte i pracovně. A to jako moderátorka slavnostního galavečera, jehož cílem je ocenit dobrovolníky, neziskové organizace a společensky odpovědné firmy Pardubického kraje. Co vám toto setkání s lidmi, kteří mají srdce na dlani, dává?

Galavečer pro dobrovolníky, neziskovky a společensky odpovědné firmy je pro mě už velká srdcovka. Potkávám za ta léta řadu známých tváří, které se tohoto setkání účastní opakovaně a které pro svoje okolí dělají velmi důležitou práci.

Nikdy mě nepřestane v tom nejlepším slova smyslu udivovat, že je mezi námi pořád spousta lidí, pro které je pomoc někomu druhému zcela samozřejmou a přirozenou součástí života.

V posledních letech se mi navíc podařilo propojit dva světy, které vůbec nejsou vzdálené. Coby reprezentant Nadace Charty 77 | Konto Bariéry mám během večera



oceňování velkou radostí, že v sále nebo na pódiu potká-
vám i zástupce organizací, kterým pomáhá právě Konto
Bariéry.

Jaká jsou vaše oblíbená místa v Pardubickém kraji?

Je jich hodně. Každé pro mě znamená nějakou milou
vzpomínku z dětství či mládí anebo z pozdější doby, kdy
jsem už jako moderátorka provázela slovem nejružněj-
ší akce, konference, setkání, večery k oslavě někoho či
něčeho.

Je zajímavé, že jak si po těch letech ve veřejném prostoru
a na očích všem nedokážu rychle spojovat tváře se jmény,
protože jich prostě byly už tisíce, tak si naopak velmi dob-
ře vybavuji všechna místa, kde jsem moderovala. A do-
konce i atmosféru, která tam byla.

Co je podle vás silnou stránkou Pardubického kraje?

Myslím, že velkou předností Pardubického kraje je jeho
pestrost v aktivitách či kulturních a společenských nebo
osvětových akcích, které může nabídnout a které se v jeho
jednotlivých koutech pravidelně konají.

Velká část Pardubického kraje je rovinatá. Tedy úplně
ideální pro rodinné výlety, ať už turistické nebo na kole.

Každé město či obec, které znám osobně, má navíc něja-
ký svůj věhlasný kulturní svátek, který přiláká nejen místní,
ale i řadu přespolních.

Příjemné klima Pardubického kraje, aktivní lidé, kteří v něm
žijí a řada komunit, které nabízejí sdílení svých zážitků a ra-
dosti, to je kombinace, která je, a věřím, že nejen pro mě,
neodolatelná. Jsem vřdycky mile překvapená, když napří-
klad ve svém rodném městě zjistím, že se na nejružnějších
akcích schází tolik lidí. To totiž není všude úplně obvyklé.

Je podle vás v dnešním světě důležitá rodina?

Rodina byla, je a bude základním stavebním kamenem
zdravé se vyvíjející společnosti. Předávání hodnot a zku-
šeností z generace na generaci je nedílnou součástí naší
historie i kultury.

Vzpomínám si, jaký překvapivý nový rozměr jsem ve svém
životě našla, když jsem svoje děti učila objevovat svět ko-
lem nás a vlastně jsem ho znovu objevovala i pro sebe. To
mi přijde hodně důležité.

Sdílení zážitků v rámci rodiny tvoří jakousi pospolitost,
a to i mezigenerační. Zapomněla jsem jistě spoustu mož-
ná i důležitých událostí ze svého života, ale rodinná setká-
ní při nejružnějších příležitostech si pamatuji velmi dobře.
A to i ta, která se odehrála už před desítkami let. A to něco
znamená.

Změnilo se podle vás nějak vnímání rodiny v čase?

Mám trochu obavy, že na rodinu jako takovou se v posled-
ní době trochu zapomíná. Rodí se méně dětí jako důsledek
faktu, že z ekonomických důvodů řada párů velmi vážně
zvažuje, zda dokážou uživit víc dětí než třeba jen jedno.
Možná ne přímo uživit, ale zajistit jakýsi životní standard
sobě i svým dětem. Znam takové případy osobně, a ne-
jsou ojedinělé.

Je složitá situace i na trhu s byty. Našetřit peníze na vlast-
ní bydlení je z běžných příjmů dnes prakticky nemožné
a zatížit se obřími hypotékami na desítky let asi také není
zrovna optimální řešení.



Nežijeme v lehké době, takže i motivovat mladé lidi k něja-
ké větší zodpovědnosti pro zachování příštích generací se
mi teď zdá ještě obtížnější.

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

Rozhodně je to společně strávený čas. To je to nejcenněj-
ší, co si můžeme navzájem dát.

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

Myslím, že místo, kde se člověk narodí, ho nějakým způso-
bem „poznámená“ i v životě budoucím. Já v Pardubicích
vyrostla, zažívala první přátelství a lásky. Díky svému nad-
šení pro rodný jazyk a lásce k literatuře a divadlu jsem se
naučila dobře mluvit, nestydět se před publikem a později
před kamerou a mít oči, uši i duši otevřenou. A také jsem
měla vřdycky díky nějaké rodové zvědavosti chuť učit se
nové věci a přijímat výzvy.

Takže zásluhou mého rodného města a „dramaťáku“, kte-
rý jsem milovala, jsem se poměrně záhy vydala i na svoji
profesní cestu. Divadlo to nakonec nebylo, ale chytila mě
za srdce novinářina, rozhlas a později i televize.

Co vás v současné době nejvíce zaměstnává?

Před necelými dvěma lety jsem přijala ještě jednu výzvu,
převzít vedení Nadace Charty 77 a Konta Bariéry, které je
jejím hlavním projektem a už přes třicet let pomáhá lidem
s nějakým znevýhodněním či hendikepem.

Znovu je můj svět zase o něco barevnější, protože jsem
se musela naučit všechno o charitě, o nadační práci,
o projektech, kterých máme pod nadačními křídly oprav-
du hodně.

Jsme jedna z nejstarších a troufnu si tvrdit, že i nejrespek-
tovanějších nadací v zemi, a to je samozřejmě velký zá-
vazek.

A také si pořád pro svoji radost, a abych nevyšla ze cví-
ku, moderuji, vřívám se do role relativně čerstvé babičky,
která je ohromená, že ty moje malé děti už jsou najednou
dospělé a už bez mojí větší pomoci hledají úspěšně své
místo na slunci. To je život, a tak to má být. Když se ohléd-
nu zpátky, jsem vlastně spokojená. Ale já se nerada ohlí-
žím, mám radši přítomnost. A těším se na každý další den,
co nového mi přinese. ■

Dobrovolnice roku: „Pokud má život chutnat, nemůže být člověk zahleděný sám do sebe“

Na 14. ročníku slavnostního galavečera, který uspořádala Koalice nevládek Pardubicka společně s Pardubickým krajem v Kongresovém sále pardubického Paláce, si prestižní ocenění Dobrovolník roku převzala i **IVANA BLEHOVÁ**.



„Moc si tohoto ocenění vážím. Měla jsem z něj radost,“ svěčila se dobrá duše Oblastní charity Chrudim, pro kterou jako dobrovolnice odpracovala stovky hodin. Zapojuje se do většiny aktivit, které tamní dobrovolnické centrum pořádá.

Účastní se též nejrůznějších programů v domovech pro seniory, například sportovních odpolední, výtvarných dílen či hudebních akcí. Pomáhá také v organizaci Péče o duševní zdraví Chrudim i na akcích spolku Hurá na Výlet.

Vidět svět i očima toho druhého

„Pokud člověk má žít život tak, aby mu chutnal, aby měl sílu a štávu, nikdy nemůže zůstat zakuklený jen sám do sebe,“ konstatovala dobrovolnice, která pravidelně

spoluorganizuje potravinové sbírky, objevuje se na akcích Uklidíme Česko, Kola pro Afriku, Pochod generací a má významný podíl na zajištění Tříkrálové sbírky na Chrudimsku. Výrazně se zasloužila rovněž o přeměnu trafostanice v Deblově na unikátní kapli svatých Andělů Strážných.

„Díky dobrovolnictví člověk může vidět svět očima toho druhého. Je to pro mě škola, dobrodružství a radost. A dává mi velký smysl,“ poznamenala Ivana Blehová. „Vždyť i naše lidská zkušenost ukazuje, že když si navzájem pomáháme, je nám spolu prima. Společně se dá ledačco udělat. Pokud by na to člověk byl sám, tak by to třeba ani nefungovalo, nebyl by na to čas nebo by to dlouho trvalo,“ prohlásila opora Dobrovolnického centra Oblastní charity Chrudim. „Nežijeme na pustém



ostrově, jsme součástí společnosti. Když se člověk rozhlédne kolem sebe, zjistí, že kromě těch, co se mají třeba lépe než vy, jsou i ti, co se potýkají s většími těžkostmi. A když máte nohy, ruce, úsměv a uši, abyste je poslouchali, a oči, abyste to viděli, tak je fajn, když můžete pomoci," uvedla Ivana Blehová.

Když si člověk neustále stěžuje, k ničemu to nevede

„Vím, že život není jednoduchý a ani nám to nikdo neslibil, že takový bude. Ale nemyslím si, že je dobré, když si člověk neustále na něco stěžuje nebo někomu jinému šlape po krku. Tam, kde se to děje, to pak podle toho i vypadá," podotkla dlouholetá starostka obce Mladonovice, která se výrazně nad rámec své funkce podílela na organizaci komunitních akcí pro veřejnost.

„Asi nikdo dobrovolnickou činnost nedělá pro to, aby ho pak někdo za to plácal po rameni. Ale těší mě, že se v Pardubickém kraji upíná pozornost i na toto téma. A právě galavečer pro ty, co mají srdce na dlani a bez nároku na odměnu pomáhají druhým, je jednou z možností, jak pozitivně ovlivňovat zdejší společenské klima a zviditelnovat myšlenku dobrovolnictví," dodala Ivana Blehová. ■



Kde získat další informace?

Zajímá vás dobrovolnictví? Navštivte webové stránky <https://dobrokraj.cz/>.

Pokud chcete vědět víc o Galavečeru oceňování dobrovolníků, neziskových organizací a společensky odpovědných firem Pardubického kraje, podívejte se na web www.konep.cz/aktivity/galavecer-ocenovani.



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.



[illegible][illegible]

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	INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM



#seniořivkrajičh



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



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO 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