

ČASOPIS PRO RODINU

2022



PRO DRŽITELE RODINNÝCH PASŮ A SENIOR PASŮ V PARDUBICKÉM KRAJI



Pardubický kraj



RODINNÉ
PASY

Senior pas



4/10/2022

13.⁰⁰ – 17.³⁰ hod.

ATRIUM

Palác Pardubice



Svátek **SENIORŮ**

Talk show s Halinou Pawlowskou
o životě, knihách a radách pro každého.

Zpívá Josef Sochor

Písně z muzikálů zazpívají
herci Východočeského divadla

Akci moderuje **Pavel Kunc**
a mnoho dalšího...

DOPROVODNÝ PROGRAM, KÁVA A ZÁKUSEK ZDARMA



Pardubický kraj



ATRIUM
PALÁC PARDUBICE



INFORMAČNÍ ROZCESTNÍK PRO OBČANY PARDUBICKÉHO KRAJE



RODINY
S DĚTMI



NÁHRADNÍ
RODINA



SENIORI



ODBORNÁ
VEŘEJNOST

WWW.KRAJPRORODINU.CZ

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

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

NAJDETE ZDE



Volný
čas



Vzdělávání



Pomoc
v krizi



Dávky
a příspěvky



Náhradní
rodinná péče



Informace
pro pečující



Kam
na výlet



Aktuality



Senior
obálka



Mapa
zdravotnictví



Fotografie
z akcí



Cizinci
v ČR

a mnoho dalšího...

Vážení čtenáři, milé rodiny!

Máte před sebou nové číslo Časopisu pro rodinu, který vychází jednou ročně a je určen především držitelům Rodinných pasů a Senior Pasů v Pardubickém kraji.

Pevně věřím, že v něm najdete atraktivní čtení, zajímavé příběhy a užitečné tipy pro vaše volné chvíle.

V aktuálním vydání vám přiblížíme řadu pozoruhodných míst a akcí v Pardubickém kraji, které můžete navštívit. Přidáme i praktické rady pro rodiny s dětmi a seniory.

Kromě rozhovoru s oblíbenou herečkou Nadou Konvalinkovou se můžete těšit i na profil rytíře českého lékařského stavu Karla Havlíčka či interview s pedagogem Tomášem Šlapákem, který se rozhodl vyučovat historii trochu jinak. Inspirující jsou rovněž vyprávění dobrovolníků Adama Krumla a Jana Štorka, kteří líčí, proč mají chuť nezištně pomáhat druhým.



Přeji vám vše dobré, hodně zdraví a příjemné počtení.

Pavel Šotola
radní Pardubického kraje
pro sociální péči a neziskový sektor



www.rodinnepasy.cz



www.seniorepasy.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 v červnu 2022. ISBN: 978-80-87769-07-2

Neprodejné. Vydáno a distribuováno držitelům Rodinných a Senior Pasů v Pardubickém kraji. Volně k dostání na akcích projektů Rodinné pasy a Senior Pasy. **Grafická úprava a tisk:** fronte s. r. o., Sezemice

CYKLOPECKY Východní Čechy 2022:

vyhrajte řadu atraktivních cen!



Cyklopecky Východní Čechy 2022 se hlásí o slovo! Šlápněte do pedálů a vyhrajte řadu atraktivních cen. Nebo se jen vydejte na některou z tras se spoustou zajímavých zastávek a užívejte si krásy Pardubického a Královéhradeckého 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 2022.

Organizuje ji Destinační společnost Východní Čechy ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Královéhradeckého kraje, Pardubickým a Královéhradeckým krajem a destinačními managementy obou krajů.

www.cyklopecky.info

Tentokrát se soutěží především o horské kolo a atraktivní pobyty ve východních Čechách.

Podmínkou pro zapojení do Cyklopek Východní Čechy 2022 je získání alespoň pěti razítek z pěti různých tras do hrací karty na některých z 15 cyklotras. Na razítkovacích místech dostane každý soutěžící pouze jedno razítko do jeho hrací karty. Každá musí být řádně vyplněna jménem soutěžícího, korespondenční adresou, e-mailovou adresou a kontaktním telefonem.

Vyplněnou hrací kartu zašlete na adresu Destinační společnost Východní Čechy, nám. Republiky 12, 530 02 Pardubice nebo elektronicky (naskenovanou či vyfocenou) na e-mailovou adresu cyklopecky@vychodnicechy.info nebo prostřednictvím formuláře nejpozději **do 30. 9. 2022**. Každý soutěžící může vyplnit pouze jednu hrací kartu, zaslat ale lze více hracích karet od různých soutěžících. Z doručených hracích karet bude vylosováno 20 výherců, kterým budou předány ceny. Výherci budou o vyhlášení včas informováni.

Kde dostanu razítko?

Na každé cyklotrase jsou vždy nejméně dvě razítkovací místa, která jsou uvedena v popisu jednotlivých tras, kde můžete razítko do své hrací karty získat.



1. cena
Horské kolo Kross
v hodnotě 20 tisíc korun

2.-5. cena
atraktivní pobyty
ve východních Čechách
v hodnotě až 10 tisíc korun

6.-20. cena
dárkové předměty,
vstupenky a vouchery



www.cyklopecky.info

TIPY NA VÝLETY

v Pardubickém kraji

1 ZA POKLADEM STOLETÍ NA ZÁMEK!

Výpravy do podzemí vždy slibují chvíle vzrušení, napjatého očekávání a překvapivých objevů. Hluboké sklepení pardubického zámku zve dospělé i děti na výpravu do světa peněz, pokladů a podivuhodných příběhů. Východočeské muzeum v Pardubicích tu otevřelo numismatickou expozici Peníze si do hrobu nevezmeš.

Dozvíte se, jak se svatý Václav zapsal do dějin českých mincí a proč už neplatíme zlatem. Spolu s českým stříbrným tolařem se vydáte na dalekou pouť za Atlantik a nahlédnete do tajů medailérského umění. Ti šikovnější si zkusí vlastnoručně vyrazit svou minci podle tisíc let starého českého denáru. Jádrem expozice pak tvoří trezorová místnost, ve které září denárový „poklad století“ z počátků české státnosti, nalezený u Chýště na Pardubicku.

Více informací najdete na webu
www.vcm.cz



Majitelé **Rodinných pasů** se mohou těšit na 20% slevu na rodinné vstupné do celého zámku.

Držitelé **Senior Pasů** mají nárok na 50% slevu na vstupném.



2 LOUTKÁŘI BUDOU SLAVIT V CHRUDIMI

Muzeum loutkářských kultur v Chrudimi, které je nejstarší institucí svého druhu u nás, si připomíná půl století své existence. Celoroční oslavy vyvrcholí 2. července 2022 během Loutkářské Chrudimi pouličním festivalem, do něhož se zapojí i místní podniky a regionální umělci.

Přímo v muzeu bude slavnostně zahájena nová výstava nazvaná „Všechno nejlepší! 50 let Muzea loutkářských kultur v Chrudimi“. Představí ty nejvýznamnější exponáty ze sbírky, která v současnosti spravuje přes 50 tisíc předmětů, z toho více než 11 tisíc loutek z celého světa.

Křtu se dočká také publikace s novými fotografiemi loutek ze sbírky a množstvím dosud nezveřejněných poznatků z nedávného archivního bádání z pera vedoucího sbírkového oddělení Richarda Matuly.

3 TAJEMNÉ PŘÍBĚHY, ČÁRY A KOUZLA NA MORAVSKOTŘEBOVSKÉM ZÁMKU

Spanilé dámy, urozené dvořany, udatné rytíře, ty všechny bychom na zdobném renesančním zámku čekali. Tajemné příběhy, čáry a kouzla už možná trochu méně. A přesto i s nimi se můžete setkat na zámku v Moravské Třebové, který byl vystavěn na místě původního hradu založeného ve 13. století.

Půvabný zámek, v jehož architektuře byly poprvé u nás využity renesanční prvky, vás na svém základním prohlídkovém okruhu provede poklady Moravské Třebové. Expozice mapuje historii zámku i města a životní styl od konce 15. století do začátku 20. století.

O několik staletí dříve se ocitnete při návštěvě středověké mučírny. Chlad někdejšího hradního sklepení, ponurá atmosféra katovny a vrzání a skřípot mučících nástrojů vám představí výkon hrdelního práva v období středověku v tom pravém světle.

Tajemno tím ale rozhodně nekončí. Bublání lektvarů, lehký závan síry a tu a tam i hustý dým se line z alchymistické laboratoře italského mistra Bonaciny. Astrolog, alchymista a dvorní lékař Ladislava Veleny ze Žerotína na zdejší panství zasvětil svůj život hledání zlata i elixíru věčného mládí.

Návštěvu zámku můžete zakončit posezením v místní kavárně a poté pokračovat v objevování krás Moravské Třebové a okolí.

Bližší informace můžete získat na webu www.ceskomoravskepomezci.cz



Součástí Loutkářské Chrudimi, která se uskuteční od 30. června do 6. července 2022, je i bohatý doprovodný program. Jeho lákadlem bude též EduRockShow, vystoupení kapely Drum For Fun nebo koncert zpěváka Voxela.

Více informací najdete na webu www.loutkarskachrudimi.cz a www.puppets.cz

Majitelé **Rodinných pasů** se mohou těšit na poloviční vstupné pro dospělé.

Držitelé **Senior Pasů** mají nárok na zlevněné vstupné.



Dobrou zprávou potěšíme i držitele **Rodinných pasů**. Ti mají na zámku v Moravské Třebové nárok na snížené vstupné do stálých expozic. Za 1 dospělou vstupenku zaplatí cenu dětské.

Výraznou slevu na vstup budou mít i majitelé **Senior Pasů**.



„V PARDUBICKÉM KRAJI MÁ NAŠE RODINA KOŘENY,“ svěřila se známá herečka Nad'a Konvalinková

OBLÍBENÁ HEREČKA **NAĎA KONVALINKOVÁ** SE VRÁTILA DO DŮVĚRNĚ ZNÁMÝCH MÍST, DO PARDUBICKÉHO KRAJE.

■ JAKÉ VZPOMÍNKY MÁTE NA PARDUBICKÝ KRAJ?

V Pardubickém kraji má naše rodina své kořeny. Jsme z Chrásti u Chrudimi, kde je nádherný zámek a muzeum a odkud pochází též můj slavný kolega, herec Martin Dejdar. Mám však odtud i krásný zážitek z přírodního divadla, kde tehdy hrálo pražské Divadlo ABC a v představení zářila herečka Jiřinka Bohdalová.

Právě herečka Jiřina Bohdalová letos zavítala na GRAND Festival smíchu, kde získala Cenu Genia smíchu 2022 za celoživotní mistrovství

a přínos komediálnímu žánru. Na prestižní pardubické přehlídce divadelních komedií se pravidelně objevujete i vy, a to už několik let v roli patronky některého ze soutěžních představení. Ta se pak mezi sebou utkají o titul Komedie roku.

■ CO ŘÍKÁTE NA MYŠLENKU GRAND FESTIVALU SMÍCHU?

Myslím, že myšlenka festivalu jako soutěžní přehlídky čistě divadelních komedií je určitě moc důležitá. Smích je kořením života, to všichni dobře víme. A zvláště v dnešní ne úplně jednoduché době je potřeba divadlo zase o trochu

víc připomínat a oživit. Domnívám se, že je fajn, když se sejdou soubory z celé republiky na jednom místě. Je to bezvadné hlavně pro diváky, kteří díky tomuto festivalu mají možnost spatřit spoustu kvalitních komediálních představení z různých divadel. A je třeba říct, že i letos Východočeské divadlo publiku namíchal skutečně zajímavý komediální koktejl.

■ NA GRAND FESTIVAL SMÍCHU ČASTO JEZDILA I VAŠE VELKÁ KAMARÁDKA, HEREČKA KVĚTA FIALOVÁ.

Ano, to je pravda. S Květou Fialovou jsme na GRAND Festival smíchu jezdily moc rády. Často jsem ji navštěvovala i na její chalupě, kterou měla u Žitavy. Jednou jsem tam dorazila autem a Květa hned prohlásila: „Jedeme do Německa! Jsou tam slevy!“ Jenže já v té době u sebe neměla peníze, německé marky. A ona na to: „To, Naděnko, vůbec nevadí, já ti půjčím!“ A já na ni, že jsem si s sebou nevzala pas. Pro ni to opět nebyl žádný problém. „To je jedno, pojedeš na pas mé dcery Zuzky!“ Z kuchyně se v tu ránu ozval manžel Květy, režisér Pavel Háša. Okamžitě to komentoval slovy: „Jsi blázen, vždyť tě zavrou, až zčernáš!“ No, Květu to pochopitelně vůbec neodradilo a vyjely jsme na nákupy. A když jsem měla pocit, že máme vše a pojedeme domů, tak Květa prohlásila, že kousek odtud je mostek, kterým se dá dostat do Polska, kde mají vše za hubičku. No, a tak se jelo. Přešla jsem tehdy čtyřikrát hranice na cizí pas a nikdo si toho ani nevšiml...

■ KAŽDÝ O VÁS ŘÍKÁ, ŽE JSTE „SLUNÍČKEM“, NOSITELEM POZITIVNÍ ENERGIE. JAKÝ MÁTE RECEPT NA TO UDRŽET SE V DOBRÉ NÁLADĚ?

Ideální je myslet pozitivně, ať se děje, co se děje. Málo platné, ale vesmír je zkrátka kopírka. Co si tam nahoru pošleme, to nám pak posílá zpátky. Když je někdo negativní, je potřeba mu žehnat a snažit se o to, aby se všechny ty špatné věci co nejrychleji rozpustily. Pokud se budeme zbytečně trápit a vysílat takové emoce, tak si stejně nepomůžeme. Negativní myšlenky je potřeba včas zastavit. Já osobně mám spoustu manter, kterými prosím o mír ve světě, lásku,



harmonii a klid. Jsem přesvědčena o tom, že kdyby něco podobného udělalo hodně lidí, tak by to velmi pomohlo.

■ A JAK MŮŽE POMOCT RODINA JAKO TAKOVÁ?

Rodina by hlavně měla držet pohromadě. Je důležité, aby se její členové měli rádi, překonali společně všechna úskalí a snažili se, aby fungovala. Dnes je smutné, když se lidé po první partnerské hádce rozvádějí, na což pak velmi doplácí děti. A potom je destabilizovaná celá společnost. Je to možná klišé, ale rodina je opravdu základ státu.

ŘEKLA O NÍ:

DAGMAR NOVOTNÁ

herečka Východočeského divadla v Pardubicích

S Naděnkou Konvalinkovou hrajeme společně už řadu let v divadelním představení S tvou dcerou ne. Mohu potvrdit, že Naděnka je opravdu sluníčko, a to nádherně pozitivní. Několikrát se mi už stalo, že jsme se potkaly, a bylo na mě hodně vidět, že nemám zrovna nejlepší náladu. Tak mi hned řekla: „Já ti to zakazuji, žádné chmury!“ No a ony pak opravdu byly za chvíli pryč.



RODINNÉ CENTRUM V LITOMYŠLI láká na každodenní dávku originálních zážitků

RODINNÉ CENTRUM V LITOMYŠLI NENÍ JEN PŘÍJEMNÝM PROSTOREM, KAM SI PŘIJDETE POHRÁT S DĚTMI. JE MÍSTEM SETKÁVÁNÍ, NAVAZOVÁNÍ NOVÝCH PŘÁTELSTVÍ, VZÁJEMNÉHO UČENÍ, ZÍSKÁVÁNÍ NOVÝCH NÁPADŮ, PODNĚTŮ A DOVEDNOSTÍ.

■ KAŽDODENNÍ DÁVKA ZÁŽITKŮ

„Podporujeme rodiny v tom, aby vyšly ze svých bytů a sdílely svůj volný čas, touhy a energie. Snažíme se, aby díky nám posílily schopnost tolerance, komunikace, respektu a aby postupně společně přicházely na to, co by chtěly v životě zachovat a co naopak změnit. A přejeme si, aby to uměly udělat samy,“ uvedla Petra Benešová, koordinátorka aktivit

a projektů Rodinného centra Litomyšl, které od roku 1996 inspiruje obyvatele města na cestě k prožitku z každého okamžiku.

Poskytuje každodenní dávku originálních, společenských a kulturních zážitků nevšedního typu všeho druhu. „Jde o ideální místo pro trávení volného času, probouzení vlastní kreativity, hledání nových perspektiv života s dětmi, uvol-



nění napětí a nekonečné pobavení. Motivujeme ostatní, jak si užít každého dne s námi,” podotkla koordinátorka.

■ ŠIROKÁ A RŮZNORODÁ NABÍDKA

„Základem rodiny je táta, máma, děti, babičky a dědečkové. Nabízíme podporu a příležitost všem, kdo věří na to, že spokojenost rodiny roste i díky každodenním maličkostem. Partnerství není perpetuum mobile, je potřeba mu dávat energii, čas, prostor, živit ho,“ prohlásila Petra Benešová.

„Vytváříme ve městě centrum, v němž lze relaxovat, potkávat se, aktivizovat se a přemýšlet. Každý z nás je jiný, a proto i naše nabídka je široká a různorodá,“ vysvětlila koordinátorka aktivit a projektů litomyšlského centra, které od pondělí do pátku nabízí pravidelný program. Na něj lze přijít spontánně a bez ohlášení.



■ PROSTORY SI LZE I PRONAJMOUT

Pravidelný program si tu zpestřují aktivitami, které se vztahují třeba k ročním obdobím, tradicím nebo k něčemu úplně jinému. Většinou si něco vyrobí, něco se u toho naučí, ale vždycky se nasmějí.

Pokud potřebujete volnou chvíli na práci, rádi vám zde pohlídají vaše děti. „Poradíme si s drobečky ve věku od půl roku až do tří let,“ sdělila koordinátorka centra, v němž fungují rovněž mikrokresle pro maximálně čtyři děti.



Rodinné centrum nabízí rovněž poradenství. „Jestliže víte, co chcete, nebo se naopak potřebujete z gruntu poradit, oslovte naše poradkyně. Společně pak budete hledat odpovědi na otázky, které vás trápí, matou nebo prostě zajímají,“ pokračovala Petra Benešová a doplnila, že prostory centra je možné si ve volných časech také pronajmout, například na rodinnou oslavu, seminář nebo kurz.



PARDUBICKÉ DIVADLO EXIL má novou scénu

PARDUBICE MAJÍ OD ZAČÁTKU ŘÍJNA ROKU 2021 NOVOU KULTURNÍ SCÉNU. DO SUTERÉNU MACHOŇOVY PASÁŽE SE MÍSTO THAJSKÉ KUCHYNĚ PŘEMÍSTILO DIVADLO EXIL.

Tradiční amatérský soubor našel po více než dvaceti letech moderní sídlo v jedné z nejkrásnějších pasáží v republice. Sál pod Machoňovou pasáží ale neslouží pouze divadlu. Prostory ožívají také koncerty, výstavy a další umělecké projekty.

Dvacet let sídlilo Divadlo Exil v pardubické Havlíčkově ulici 841 ve sklepě, kde dříve býval varhanní sál pardubické konzervatoře nebo bar pro pány Hotelu Bouček.

„Starý Exil jsme měli moc rádi. Byla to naše srdcovka. Bohužel už to v něm dál nešlo. Trápily nás staré elektrické rozvody, špatně udělaná kanalizace a řada dalších problémů,“ vysvětlila herečka Věra Pojmanová.

Když se objevila možnost přestěhovat se do centra města, Exil po ní skočil. Sklepní prostory však bylo třeba výrazně přebudovat, aby vyhovovaly divadelnímu provozu. Došlo ke stavebním úpravám. Vznikl divadelní sál s jevištěm a elevací,

bar, šatny, sklad kulis. „Je to důstojný prostor se zachováním komorního ducha, na což jsme my i naši diváci zvyklí,“ uvedla principálka souboru Kateřina Prouzová.

Do sálu vedou dvě cesty. Když se vydáte z třídy Míru, tak v pasáži zahnete vlevo před obchodem Zlatá husa, projdete skleněné dveře a vlevo u zadního vchodu restaurace Caffeteria najdete schody do suterénu, kde Exil sídlí. Když půjdete od Karlovin, dá se jít i přes parkoviště.

Divadlo Exil patří k nejlepším amatérským uskupením v České republice. Specializuje se především na současnou dramaturgii. Svůj repertoár staví na komediích, dramatech a autorském divadle. Nebojí se ani muzikálu.

KONTAKT

DIVADLO EXIL, Z.S.

Havlíčková 841, 530 02 Pardubice,
Česká republika

<https://www.divadloexil.cz/>





RODINNÝ PAS

RODINA

VEVERKOVA

DĚTI – 2011, 2016

001234 RP 12/2034



Jak lze získat **ZDARMA** kartu Rodinný pas?

Podmínky registrace:

- základní podmínkou je trvalé bydliště žadatele v Pardubickém kraji
- dalším předpokladem je alespoň jedno dítě v rodině mladší 18 let
- karta projektu je vystavována všem rodinám, včetně náhradních nebo s jedním rodičem

Způsob registrace:

- přímá registrace na internetu
www.rodinnepasy.cz
- zaslání vyplněné žádosti o registraci na adresu kontaktního centra:

Rodinné pasy

Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno

- zaslání údajů elektronickou cestou
pardubice@rodinnepasy.cz

Symbol označující slevové místo:



Kontaktní centrum projektu:



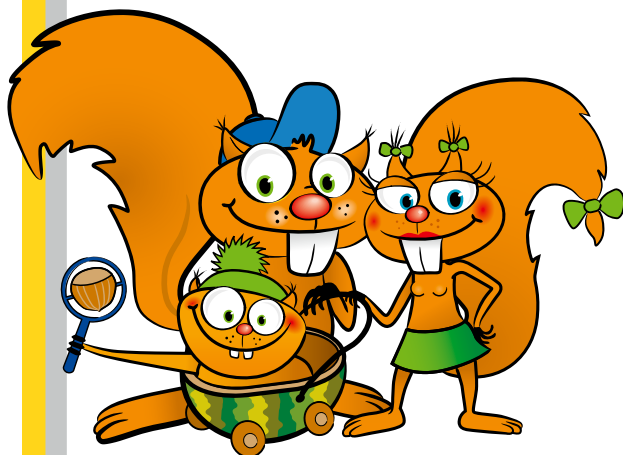
**RODINNÉ
PASY**

Rodinné pasy
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
pardubice@rodinnepasy.cz
Infolinka: 543 211 254
(provoz infolinky v pracovní době
8.00–16.00 hodin)

Tento projekt je financován
Pardubickým krajem



Pardubický kraj





VZNIKÁ NOVÁ INTERAKTIVNÍ MAPA

VYHLEDAT LÉKAŘE BUDE V PARDUBICKÉM KRAJI JEDNODUŠŠÍ. V OBLASTI ZDRAVOTNICTVÍ TOTIŽ VZNIKÁ NOVÁ INTERAKTIVNÍ MAPA, KTERÁ JEHO OBYVATELŮM POMŮŽE VYHLEDAT NEJBLIŽŠÍHO PRAKTICKÉHO NEBO DĚTSKÉHO LÉKAŘE, STOMATOLOGICKÉ ČI GYNEKOLOGICKÉ ORDINACE, ALE TAKÉ POHOTOVOSTI I DALŠÍ AMBULANTNÍ A ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ.

■ ODPADNE SLOŽITÉ VYHLEDÁVÁNÍ

„Jsem velmi ráda, že se nám v krátkém čase podařilo připravit pro naše občany mapu, která lokalizuje jejich bydliště a nabídne jim nejbližší lékaře v oblasti primární péče, ale také akutní či pohotovostní služby. Odpadne tak složité vyhledávání na internetu a naše zdravotnictví se jim tak více přiblíží,“ uvedla náměstkyně Pardubického kraje zodpovědná za oblast zdravotnictví Michaela Matoušková.

U konkrétních lékařů uvidí zájemci zároveň adresu, webové stránky a telefonní číslo ordinace.

Mapa nám rovněž ukazuje dostupnost jednotlivých zdravotních služeb v Pardubickém kraji.

■ MAPA NABÍDNE VYTŘÍDĚNÉ INFORMACE

Interaktivní mapu najdete na webových stránkách Pardubického kraje v sekci zdravotnictví: <https://mappy.pardubickykraj.cz/app/map/uzis>. Můžete si u ní zaškrtnout přímo, co konkrétně hledáte. Mapa vám pak nabídne již vytříděné informace.



BURZA FILANTROPIE přinesla neziskovkám v Pardubickém kraji už přes 14 milionů korun

ZNÁTE BURZU FILANTROPIE? TENTO UNIKÁTNÍ PROJEKT VZNIKL DÍKY DLOUHODOBÉ SPOLUPRÁCI PARDUBICKÉHO KRAJE S KOALICÍ NEVLÁDEK PARDUBICKA (KONEP), KTERÁ ZASTŘEŠUJE NEZISKOVÉ ORGANIZACE V PARDUBICKÉM KRAJI.

■ ZA 10 LET PŘES 400 ÚSPĚŠNÝCH PROJEKTŮ

Hlavní myšlenka vychází z principu propojování veřejné správy, firemního a neziskového sektoru. Cílem je podpora místních i regionálních pro-

jektů neziskových organizací. „Jsem moc rád, že máme účinný nástroj, který zaujal již řadu společensky odpovědných firem a díky němu se uskutečnilo mnoho zajímavých projektů,“ řekl radní Pardubického kraje pro sociální oblast a neziskový sektor Pavel Šotola.

Tento úspěšný projekt Pardubického kraje a Koalice nevládek Pardubicka slaví letos už 10 let. Za tu dobu podpořil více než 400 projektů a součet všech darů za tuto dobu činí přes 14 milionů korun.

Neziskovky, které se přihlásí do Burzy filantropie, představí své projekty před donátory z řad firem a veřejné správy. Když projekt donátory zaujme, podpoří jej finančně či jinou formou,



například poskytnutím vlastních služeb či provedením prací. „Velmi cenné je to, že dochází ke vzájemné komunikaci mezi neziskovým sektorem, podnikateli a veřejnou správou, a to nad konkrétními potřebami regionu. Navíc je to příjemné setkání, kde se snažíme vytvořit odlehčenou atmosféru,“ sdělil Pavel Šotola.

„Neziskovky Burza filantropie naučila dobře promýšlet projekty a umět je obhájit před panelem donátorů. Na druhou stranu dala záruky dárčům, že podrobně vidí, co podporují, a mohou si být jistí, že se jejich peníze neztratí a pomohou dobré věci,“ podotkla ředitelka Koalice nevládek Pardubicka Jana Machová.

Jedná se o aktivity téměř ze všech oblastí působení neziskového sektoru. Často jde o projekty z oblasti sociální, zaměřené na podporu rodin, práci s dětmi, pěstounství, pomoc seniorům či zdravotně postiženým. Jiné projekty se pak zaměřují na životní prostředí, kulturu či vzdělávání.

■ DVĚ VÝRAZNÉ NOVINKY V LETOŠNÍM ROCE

Burza filantropie se stále rozvíjí. V Pardubickém kraji se pravidelně konají čtyři burzy za rok, jedna v každém okrese. Dvě v červnu a dvě v září.

Na letošní rok si pořadatelé nachystali dvě výrazné novinky. Tou první je nová kategorie Burza filantropie hledá nováčky. Na každou



burzu postoupí vždy minimálně jeden nováček, tedy organizace, která na burze nikdy neprezentovala svůj projekt. Druhou novinkou je navýšení maximální možné částky, o kterou mohou organizace žádat. Místo původních 50 tisíc to může být až 75 tisíc korun.



SENIOR FESTIVAL NA ZÁMKU V CHRASTI

navštíví i princ z Popelky či hvězdy Ypsilonky

SENIOR FESTIVAL POŘÁDANÝ SPOLKEM HURÁ NA VÝLET! SE USKUTEČNÍ V SOBOTU 25. ČERVNA OD 10 HODIN V CHRASTI U CHRUDIMI. „UŽ MINULÝ ROČNÍK POTVRDIL, ŽE MĚSTO CHRAST NABÍZÍ SKVĚLÉ MOŽNOSTI PRO KONÁNÍ SENIOR FESTIVALU, A TAK JSME SE ROZHODLI LETOŠNÍ ROČNÍK UPOŘÁDAT OPĚT ZDE, V NÁDHERNÉM BAROKNÍM ZÁMECKÉM AREÁLU,“ UVEDL PŘEDSEDA POŘÁDAJÍCÍHO SPOLKU HURÁ NA VÝLET! TOMÁŠ MARTINEK.

■ PŘIJEDE TAKÉ PRINC Z POHÁDKY

Své umění předvede zpěvák a herec Jiří Štědroň, který se v mládí představil jako princ z pohádky Popelka. Svým humorem nebudou šetřit herci pražského Studia Ypsilon Pavel Nový a Martin Dejdar, který se právě v Chrašti narodil.

Vystoupí řada regionálních dechových kapel, jako třeba Hlinečanka nebo Mrákotínka, legendární country kapela Klondike a spousta dalších umělců.

■ HISTORICKÁ VOZIDLA I KOŇSKÉ SPŘEŽENÍ

Po celý den zde budou k vidění historická vozidla nebo hasičská technika. Budete se moci projet s koňským spřežením nebo potěšit své ratolesti zábavními atrakcemi. Pro všechny je



připraveno bohaté občerstvení a řada stánků s tradičním sortimentem.

Během odpoledne bude slavnostně vyhlášen nejstarší návštěvník Senior Festivalu, který si odnese hezkou vzpomínku na tento den.

„O vaši pohodu a příjemné chvíle na festivalu se budou starat naši dobrovolníci, kteří se vám budou rádi věnovat,“ zdůraznil šéf Spolku Hurá na Výlet!, jenž od roku 2015 pořádá různé výlety a kulturní akce pro seniory spojené s informačně osvětovou činností.

Vstupné na Senior Festival je dobrovolné.

Více informací najdete na webu <https://huranavylet.cz/festival/>



UKRAJINŠTÍ UPRCHLÍCI se učí česky, někteří už projevili ZÁJEM O PRÁCI

V NEMOCNICI PARDUBICKÉHO KRAJE SE USKUTEČNIL KURZ ZÁKLADY ČESKÉHO JAZYKA PRO CIZINCE, KTERÝ BYL URČEN PRO UKRAJINSKÉ UPRCHLÍKY. „OSLOVILI JSME TY, KTERÉ JSME MĚLI V EVIDENCI JAKO POTENCIÁLNÍ UCHAZEČE O ZAMĚSTNÁNÍ V NEMOCNICI PARDUBICKÉHO KRAJE,“ UVEDLA VEDOUcí ODBORU VZDĚLÁVÁNÍ NEMOCNICE PARDUBICKÉHO KRAJE ALENA NĚMEČKOVÁ. „ÚČASTNÍCI KURZU BYLI VELMI AKTIVNÍ A NĚKTEŘÍ UŽ PROJEVILI ZÁJEM O ZAMĚSTNÁNÍ V NEMOCNICI PARDUBICKÉHO KRAJE,“ SDĚLILA VEDOUcí ODBORU VZDĚLÁVÁNÍ.

CÍL:

OSVOJIT SI ZÁKLADY KOMUNIKACE

Kurz Základů českého jazyka pro cizince uspořádala Pardubická nemocnice ve spolupráci s Centrem andragogiky. Cílem bylo rychlé osvojení jazykových znalostí a dovedností, a to nejen v běžných životních situacích. Účastníci kurzu dostali rovněž základy komunikace v oblasti jejich budoucí odbornosti a specializace, tedy ve zdravotnickém prostředí. Na kurzu mohli zájemci získat i základní vhled do života v České republice. „V kostce jsme jim přiblížili také důležité kulturní, společenské a historické reálie, které jsou nezbytné pro všeobecný přehled a pochopení jazyka,“ podotkla Alena Němečková.

■ PŘEDCHOZÍ ZNALOST ČEŠTINY NEBYLA NUTNÁ

Na kurz mohli zavítat i úplní začátečníci, předchozí znalost českého jazyka nebyla nezbytně nutná. Hlavním jazykem výuky byla čeština, ale v případě potřeby lektorka hovořila rusky a měla rovněž základy ukrajinštiny.

„Ukrajinu jsem v minulosti navštívila a můj táťka zde za první republiky působil jako voják, konkrétně na Zakarpatské Ukrajině. Byla jsem i v Rusku, takže trochu znám tamní poměry. Mou hlavní motivací však byla snaha pomoci ukrajinským uprchlíkům v těžké životní situaci,“ vysvětlila lektorka Ladislava Čermáková z Centra andragogiky v Hradci Králové.

„Z kurzu jsem měla velmi dobré dojmy. Bylo vidět, že všichni zájemci měli velkou snahu naučit se jazyk,“ poznamenala lektorka. „Asi největší problémy dělal účastníkům slovosled ve větě a samozřejmě hláska ř či spojení několika souhlásek dohromady, například ve slově čtvrtek nebo srpen,“ doplnila Ladislava Čermáková.

■ ÚČASTNÍCI KURZU: „NEMOCNICI JSME VDĚČNÍ!“

„Jazyk je pro nás složitý hlavně v tom, že je sice hodně podobný ukrajinštině, ale význam někdy bývá jiný,“ upozornili účastníci kurzu, kteří jsou nemocnici vděční za to, že dostali možnost jej navštěvovat. „Jsme opravdu moc rádi a děkujeme za to. Kurz se nám líbil a snažíme se, abychom se byli schopni v co nejkratším čase domluvit a rozumět v češtině. Ale úplně nejraději bychom se, upřímně řečeno, co nejdříve vrátili domů, kde máme svoje rodiny, partnery, rodiče, blízké,“ uzavřeli účastníci kurzu Základy českého jazyka pro cizince.





UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU se ve Svitavách těší velké popularitě

VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ ZNÁMÉ JAKO UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU SE V POSLEDNÍCH LETECH TĚŠÍ I V PARDUBICKÉM KRAJI VELKÉ POPULARITĚ.

„Hlavním důvodem zvýšené poptávky po tomto typu studia je fakt, že lidé se dnes dožívají vyššího věku v lepší fyzické i duševní kondici, než tomu bylo dříve. Současně je také obecně známo, že k udržení duševní kondice je nutné stálé cvičení, stejně jako je tomu u stavu fyzického. Nezanedbatelná je též touha řady seniorů doplnit si touto formou vědomosti, které dosud z různých důvodů nezískali,“ vysvětlil Milan Báča, výkonný ředitel svitavské Univerzity třetího věku (U3V), která vznikla v roce 2003. Od roku 2006 je pojmenovaná po zdejším mecenáši Valentinu Oswaldu Ottendorferovi, jenž ve Svitavách na konci 19. století finančně podpořil celou řadu projektů, například výstavbu nemocnice, chudobince a knihovny.

■ NOVÉ POZNATKY, VĚDOMOSTI A ZKUŠENOSTI

Univerzita třetího věku rozšiřuje možnost vzdělávání seniorů, zpřístupňuje jim vhodnou formou nové poznatky, vědomosti a zkušenosti, které mohou využívat nejen pro svůj osobní rozvoj.

Významnou roli sehrává též možnost sociálního kontaktu s podobně smýšlejícími a věkově blízkými lidmi, navazování nových přátelství, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti, vědomé zpomalování procesu stárnutí, udržování psychické svěžesti nebo vhodné a kvalitní naplnění volného času. „I pocit seberealizace zde hraje důležitou úlohu. Pro mnohé je návštěva studijních aktivit

vítanou společenskou událostí,“ zdůraznil výkonný ředitel svitavské U3V.

Tu zřizuje a provozuje zdejší gymnázium za podpory města. „Studium, které začíná slavnostní imatrikulací, trvá tři roky a je rozděleno do šesti semestrů, přičemž každý semestr je odborně zaměřen,“ sdělil Milan Báča.

Tématy U3V jsou:

1. Regionální dějiny, dějiny filosofie
2. Dějiny umění: výtvarné umění, hudba, dějiny literatury
3. Základy počítačové gramotnosti
4. Základy přírodních věd, ekologie
5. Základy společenských věd: právní základ v praxi, politologie a sociologie
6. Člověk ve zdraví a nemoci, psychologie.

■ MEZI STOVKOU LEKTORŮ JSOU I ZNÁMÁ JMÉNA

Vyučujícími v U3V jsou pedagogové ze středních a vysokých škol a další odborníci na danou problematiku. Od počátku existence U3V se za katedrou vystřídal přibližně 100 lektorů.

K oblíbeným lektorům patřil vedle pedagogů svitavského gymnázia například městský historik Radoslav Fikejz se svým cyklem přednášek z regionálních dějin. Úspěch měl i hudební skladatel a spisovatel Ilja Hurník, docent Petr Kmošek z Univerzity Hradec Králové, svitavští právníci Jana Čepelková, Šárka Navrátilová, soudci Bohumil Kotala a Eva Kotalová, profesor Mendelovy zemědělské a lesnické univerzity v Brně Vojtěch Řezníček, římskokatolický farář



z Lanškrouna Zbigniew Czendlik, emeritní ředitel prostějovské hvězdárny Jiří Prudký, hudební historik Jan Trojan, vedoucí správy Chráněné krajinné oblasti Moravský kras Leoš Štefka, ředitel Českého hydrometeorologického ústavu v Brně Jaroslav Rožnovský, přednostové klinik nemocnic Na Homolce a v Motole Josef Hyánek a Jaroslav Masopust, hudební skladatel Jiří Laburda, psychiatr a spisovatel Jan Cimický, socioložka Jiřina Šiklová, ředitel Českého svazu pivovarů a sladoven Jan Veselý, emeritní ředitel Komenského muzea v Přerově František Hýbl, publicista Antonín Přidal, spisovatel a publicista Karel Pacner, docentka pardubické univerzity Jana Bartůňková, Vladimír Lemberk z Východočeského muzea, dokumentarista Marián Polák, svitavský lékař Josef Čáp, evangelický farář ze Svitav Filip Keller a mnozí další.

Pro absolventy U3V organizuje škola jednou za 4 až 5 let roční postgraduální studium. „Bývá to v podstatě na přání absolventů, kterým se po vzdělávání stýská,“ upřesnil výkonný ředitel U3V.





„VELKÉ A NEČEKANÉ PŘEKVAPENÍ,“ říká o titulu Rytíř českého lékařského stavu Karel Havlíček

EMERITNÍ PŘEDNOSTA CHIRURGICKÉHO ODDĚLENÍ PARDUBICKÉ NEMOCNICE KAREL HAVLÍČEK SE STAL RYTÍŘEM ČESKÉHO LÉKAŘSKÉHO STAVU. „BYLO TO VELKÉ PŘEKVAPENÍ, PROTOŽE JSEM NIC PODOBNÉHO NEOČEKÁVAL,“ SVĚŘIL SE LÉKAŘ, KTERÝ TOTO ČESTNÉ OCENĚNÍ ZÍSKAL ZA ROZVOJ OBORU CHIRURGIE.

■ ZA 50 LET VÍCE NEŽ 10 TISÍC PACIENTŮ

„Největší kouzlo chirurgie je v možnosti rychle a zásadně ovlivnit nemoc pacienta,“ poznamenal chirurg, který za 50 let operoval více než 10 tisíc pacientů. „Za těmito čísly vidím svou celoživotní práci,“ uvedl držitel prestižní ceny. Tu od roku 1996 každoročně uděluje Česká lékařská komora osobnostem, jež výkonem své lékařské praxe či vědeckou činností významně přispěly k rozvoji medicíny a byly příkladem a vzorem pro své kolegy.

„Nejcennější je pro mě skutečnost, že původní návrh podali moji bývalí nejbližší spolupracovníci. A to jsem k nim nebyval moc laskavý. Potom už to byla nevyzpytatelná cesta osudu,“ sdělil Karel Havlíček, který o jiném než lékařském povolání v podstatě ani nechtěl uvažovat.

■ ROK PRÁCE VE STROJÍRNÁCH A SLÉVÁRNÁCH

„Moje cesta k oboru ale byla poměrně obtížná. Neměl jsem ten správný původ. Po maturitě

mi nedoporučili studium na vysoké škole. Mé přihlášky na lékařskou fakultu se opakovaně vracely. Rok jsem musel pracovat ve strojárnách a slévárnách. Potom jsem dostal dobrý posudek a problémy zmizely. V té době to nebylo tak neobvyklé,“ zavzpomínal lékař, jenž již během studia pracoval ve studentském vědeckém kroužku na chirurgické klinice Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně.

„Vedl ji profesor Josef Podlaha, jeden z našich nejlepších chirurgů té doby. Choval se k nám velmi přátelsky a neuvěřitelně vstřícně. Mohli jsme pracovat na ambulanci a asistovat u operací. Nikdy potom jsem si nepřipadal důležitější,“ podotkl Karel Havlíček.

■ CO BY NEMĚLO CHYBĚT SPRÁVNÉMU LÉKAŘI?

Jeho začátky prý byly dost složité. „Byl jsem levoruký a v té době s tím chirurgie vůbec nepočítala. Všechno bylo na pravou ruku. Pokud jsem chtěl vydržet u chirurgie, a to jsem velmi chtěl, musel jsem se naučit operovat pravou rukou. Moc mně to nešlo a trvalo to dlouho. Mělo to ale jednu velkou přednost. Naučil jsem se operovat oběma rukama. Někdy to potom byla výhoda,“ řekl dlouholetý přednosta chirurgického oddělení Pardubické nemocnice, podle něhož se obor od dob jeho začátků proměnil

zcela zásadně. „Hlavně u zobrazovacích metod. Jenom málokdy se začíná operovat bez znalosti diagnózy. Což v době mých začátků občas bývalo. Klasická chirurgie je nahrazována miniinvasivními postupy, nastupuje robotizace. Některé operace se provádějí endoskopickou cestou. Pacientům to přináší mnoho výhod. Někdy ale vznikají obtížně řešitelné komplikace. Je otázkou času, kdy se i to spraví,“ přemítal uznávaný chirurg, jenž se domnívá, že správnému lékaři by neměl chybět také soucit a pochopení. A kdy má podle něj lékař dobrý pocit ze své práce? „Když se pacient uzdraví,“ uzavřel letošní držitel ocenění Rytíř českého lékařského stavu.



RO CHYTRÉ HLAVY

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

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



V PARDUBICÍCH VZNIKLO NOVÉ CENTRUM ZÁBAVY

IQ PARK IDEON

patří hlavně virtuální realitě

V PARDUBICÍCH VZNIKLO NOVÉ CENTRUM ZÁBAVY. V PŘÍZEMÍ KULTURNÍHO A KONGRESOVÉHO CENTRA IDEON JE OTEVŘEN IQ PARK IDEON.

■ ATRAKCE MAJÍ PROBOUZET HRAVÉHO DUCHA

Hlavním cílem bylo vytvoření prostoru, kde nejen děti budou mít možnost interaktivně využít nejmodernější technologie a zároveň se dozvědět něco nového. Atrakce jsou v IQ PARKU IDEON tvořeny tak, aby v dětech probouzely hravého ducha, zdravou soutěživost a zájem o fyzickou aktivitu.

Centrum je zasvěceno především virtuální realitě. Zájemci se zde mohou vydat například na horskou dráhu či cestu vesmírem. Mají tu možnost řídit závodní auto nebo se projet na motorce neomezenou rychlostí.

Na simulátorech lze vyzkoušet také celou řadu sportů, například ragby, fotbal, hokej, basketbal, kriket, lakros, golf či biatlon.

■ INTERAKTIVNÍ HOROLEZECKÁ STĚNA ČI PÍSKOVIŠTĚ S PROJEKCI

Unikátní je též interaktivní horolezecká stěna či pískoviště s projekcí, kde si každý může vytvořit své ostrovy či nejvyšší zasněžené vrcholky hor. Za pozornost stojí i tabule s interaktivní optikou. Dětem pomůže pochopit, jak funguje lom světla před čočkou fotoaparátu či dalekohledem.

IQ PARK IDEON je určen pro všechny zájemce od 8 let. „Primárně cílíme hlavně na děti a mla-

dé lidi z Pardubic a okolí, ale dveře u nás mají otevřené všichni, kteří se chtějí bavit a zažít něco nového a nevšedního," uvedl Petr Vašíček, zakladatel IQ PARKU IDEON, kde je možné pořádat také speciální narozeninové oslavy nebo teambuildingové akce.

■ IDEON PROŠEL ROZSÁHLOU MODERNIZACÍ

Nové zábavní centrum v Pardubicích našlo své zázemí ve výstavním, kongresovém, kulturním a společenském centru IDEON, které zahájilo svou činnost po první rekonstrukci bývalých městských lázní v roce 1994. Od té doby se zde na celkové ploše 2 200 metrů čtverečních pořádaly nejrůznější koncerty, konference, sympozia, kongresy, semináře, školení, sněmy, mítinky, firemní dny, výstavy, veletrhy, festivaly, workshopy, firemní večírky, plesy, divadelní představení, soutěže, sportovní akce a další eventy. V roce 2021 IDEON dokončil rozsáhlou modernizaci.



Bližší informace o IQ PARKU IDEON najdete také na webu www.iqparkideon.cz, na Facebooku [@iqparkideon](https://www.facebook.com/iqparkideon), Instagramu [iqpark_ideon](https://www.instagram.com/iqpark_ideon) či e-mailu info@iqparkideon.cz.



DĚTI PATŘÍ DOMŮ! Svitavská organizace vám poradí i s **hostitelskou péčí**

„ČÍM VÍC DÁŠ, TÍM VÍC MÁŠ. JEDEN ČLOVĚK NEMŮŽE ZMĚNIT SVĚT, ALE MŮŽE K TOMU POMOCI DRUHÝM.“ TOTO MOTTO SI DALA DO VÍNKU ORGANIZACE DĚTI PATŘÍ DOMŮ, KTERÁ OD ROKU 2008 PODPORUJE A ROZVÍJÍ NÁHRADNÍ RODINNOU PÉČI A HOSTITELSKOU PÉČI V ČESKÉ REPUBLICE S HLAVNÍM CÍLEM NAPLNIT PRÁVO A POTŘEBU DĚTÍ ŽÍT V RODINĚ U „SVÝCH“ LIDÍ. TÍM SE SNAŽÍ NAPOMÁHAT SNIŽOVÁNÍ POČTU DĚTÍ V ÚSTAVNÍ VÝCHOVĚ.



■ CO ZNAMENÁ HOSTITELSKÁ PÉČE?

Zajímá vás, co znamená hostitelská péče? Jde o dlouhodobé a opakující se kontakty dítěte žijícího v dětském domově s rodinou či jednotlivci, kteří nejsou biologickými příbuznými dítěte. Týká se dětí, které mají objektivně nižší šance na pěstounskou péči, tedy dětí starších 10 let, z velké sourozenecké skupiny či etnicky odlišné. Účelem hostitelské péče je poskytnout dítěti možnost navázat citový vztah, vnímat fungování běžné rodiny a vztahů v ní, zažít úspěch a rozšířit společenské zázemí dítěte.

Hostitelská péče může být spontánní. „Vždy se okolo dětí z dětských domovů pohybovali lidé, kterým nebyl jejich osud lhostejný a měli srdce na dlani. V minulosti šlo převážně o vychovatele nebo blízké sousedy. V době otevírání zdí ústavů širšímu světu jde stále více o vedoucí táborů, sportovní trenéry, rodiče kamarádů ze školy, rodiny mající sourozence dítěte v pěstounské péči a podobně. Výhodou je, že tato forma hostitelské péče vzniká přirozeně a pozvolna. Zúčastnění se zapojují tak, jak jim to vyhovuje,“ uvedla lékařka Dagmar Zezulová, jedna ze zakladatelek společnosti Děti patří domů, jež má své sídlo ve Svitavách.

■ CHCETE SE RADĚJI NEJPRVE PORADIT?

V případě plánované hostitelské péče se předpokládá, že zájemci o tuto formu se nejprve obrátí na nějakou organizaci nebo instituci a žádají o rady k zprostředkování kontaktu s dítětem, kterému by mohli nabídnout svůj čas, zájem a lásku. Je sice ochuzena o přirozenou spontánnost vzniku vztahu, ale je obohacena o přípravu hostitelů i dítěte na celý proces.

Co byste měli dělat, pokud byste se chtěli stát hostitelem? Nejprve je vhodné to probrat doma s partnerem, dětmi či jinými blízkými. Pokud se společně shodnete, že jde o dobrý nápad, zajděte na sociální odbor na městském úřadě nebo magistrátě, oddělení náhradní rodinné výchovy. Zde sdělte svůj záměr a požádejte o schválení k hostitelské péči. Pravděpodobně vás poprosí o výpis z rejstříku trestů, pohovor, návštěvu u vás doma a poté ideálně jednorázové psychologické vyšetření. Mohou toho však chtít více i méně, záleží na jejich zvyklostech. Nejčastěji trvá doba schvalování dva až tři měsíce.

„Doporučujeme také účast na víkendovém soustředění zaměřeném na přípravu k hostitelské péči, které naše organizace pořádá. K dispozi-

ci máme také e-learning zaměřený na základní informační minimum, které by měl znát každý člověk vstupující do kontaktu s dítětem z dětského domova. Cílem je především předejít zklamání, k němuž může dojít z pouhé neznalosti některých souvislostí,“ vyjádřila se Dagmar Zezulová.

■ VYHLEDÁNÍ DÍTĚTE A DĚTSKÉHO DOMOVA

Jakmile máte za sebou první kroky, je vaším úkolem vyhledat si nejbližší dětský domov a smluvit si schůzku s jeho ředitelem nebo sociálním pracovníkem. Nebo se můžete zúčastnit akcí dětského domova, které jsou otevřené pro veřejnost či začít v dětském domově působit jako dobrovolník a teprve ve chvíli, kdy se s dítětem seznámíte, udělat další krok. „Pokud jste z Pardubického kraje, tento krok nemusíte dělat sami, ale dá se obrátit na naši organizaci, která s dětskými domovy spolupracuje,“ nastínila spoluzakladatelka spolku Děti patří domů.

K hostitelství byste měli být připraveni vy, ale také dítě a dětský domov. Vaše seznámení s dítětem by mělo být velmi postupné. Ideální je naplánovat jej co nejvíce dopředu, tedy že vy i dítě budete přesně vědět, jak dlouho bude trvat a co se při něm bude dít. Dohodu o další návštěvě nechte na vyhodnocení dítěte s vychovatelem, není nutné řešit tuto záležitost na konci schůzky.



■ PRVNÍ SETKÁNÍ MÁME ZA SEBOU. CO DÁL?

Po prvním setkání je dobré ještě asi dvě další mít v prostorách dětského domova nebo jeho okolí. Pokud máte děti, je vhodné vzít je s sebou až na druhé a třetí setkání. Poté může přijít půldenní výlet (třeba do města nebo do kina) a případně celodenní výlet (například do bazénu či na koupaliště, na hory, na bowling nebo jen k vám domů). Jakmile začnete plánovat první přespání u vás, je důležité, abyste se u vás s dítětem zastavili někdy předtím, třeba při návratu z výletu nebo jeden celý den věnovat pouze návštěvě u vás.

Po dobrém vzájemném seznámení a dohodě o společném víkendu budete muset požádat dětský domov o víkendovou propustku. Žádost je třeba podat písemně a doručit ji 14 dní před plánovaným pobytem.

■ ZDÁ SE VÁM TO VŠECHNO TROCHU SLOŽITÉ?

„Když zvládnete všechny počáteční záležitosti, samotné hostitelství už často běží jako na drátku. Je-li ve vašich možnostech přijet za námi do Svitav do kanceláře nebo ještě lépe zúčastnit se víkendové přípravy k hostitelství, rádi vám zodpovíme vaše otázky, zmapujeme vaši motivaci a poradíme, co a jak dál. Schůzku je však potřeba dopředu naplánovat, a to buď telefonicky nebo e-mailem,“ podotkla jedna ze zakladelek organizace Děti patří domů.

V dětských domovech stále ještě žije poměrně hodně dětí a každé z nich by potřebovalo zažít zkušenost z života normální, běžné, fungující rodiny. „Bez této zkušenosti budou jen velmi těžko sami dobrými rodiči. Proto pova-

žujeme za důležité, aby hostitelská péče byla dostupná pro co nejvíce dětí. Některé z nich možná potřebuje právě vás,“ uzavřela Dagmar Zezulová.

O MNĚ

DAGMAR ZEZULOVÁ

Můj zájem o děti bez domova vznikl někdy v době staršího školního věku, kdy jsem se s touto problematikou poprvé setkala v rámci školní docházky. Pěstounkou jsem od roku 1997. Do rodiny jsme postupně přijali k našim dvěma synům další čtyři děti do pěstounské péče. V té době nebyla žádná příprava ani možnost sdílení zkušeností, proto jsme jako rodina sami vyhledávali kontakty, abychom lépe porozuměli našim dětem a hloubce jejich zranění.

O svých zkušenostech jsem později začala psát na server Rodina, kde jsem poznala další pěstounky a lidi se zájmem o tuto problematiku. Články o našich zkušenostech pak byly v roce 2006 vydány v publikaci Domov je místo, odkud tě nevyhodí. Díky této knize a možnostem internetu jsem se začala v oblasti pěstounské péče více angažovat, což vyústilo v založení organizace Děti patří domů, jejíž jsem spoluzakladatelkou.

V současné době v organizaci pracuji na pozici odborného metodika respitní péče. Mým hlavním úkolem je vedení a vzdělávání respitního týmu tak, aby každý pracovník dobře porozuměl hloubce raného traumatu a naučil se s těmito dětmi pracovat, předvídat a zvládat krizové situace a současně spolupracovat s dalšími kompetentními osobami kolem dítěte. Zároveň jsem odborným konzultantem pro poskytování krizové intervence a lektorkou.

V roce 2012 jsem vydala pokračování knihy Domov je místo, odkud tě nevyhodí doplně-

né o dospívání a dospělost našich přijatých dětí pod názvem Domov je místo, odkud tě nevyhodí, ani když vyrosteš. Ve stejném roce vyšla i moje kniha Pěstounská péče a adopce.

Věnovala jsem se také metodice hostitelské péče a přípravě k ní. V roce 2015 vznikla publikace Kruh mladých. V roce 2018 jsem společně se svými kolegy připravila metodiku integrovaných pobytů pro děti z pěstounských rodin. V letošním roce jsem se podílela rovněž na workshopech pro odbornou veřejnost s cílem informovat a posílit povědomí o možnostech hostitelské péče pro děti, které dlouhodobě vyrůstají v ústavní výchově. Spolupracuji také na projektech, které se zabývají otázkami ukončení ústavní výchovy a odchodu dětí „do světa“, kde má hostitelská péče a vztahy navázané mimo prostředí dětského domova nenahraditelný význam.



KRIZOVÉ CENTRUM v Chrudimi posílá dětský terapeut

OD 1. ČERVENCE NABÍDNE CENTRUM J. J. PESTALOZZIHO – KRIZOVÉ CENTRUM V CHRUDIMI TAKÉ POMOC DĚTSKÉHO TERAPEUTA. TATO SLUŽBA JE PRO KLIENTY BEZPLATNÁ A MÁ DLOUHODOBĚJŠÍ A HLUBŠÍ CHARAKTER NEŽ JEN KRÁTKODOBÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ. TERAPEUT PODPORUJE KLIENTY VE VYJADŘOVÁNÍ JEJICH POTŘEB ČI OBAV. POMÁHÁ HLEDAT KLIENTOVU AUTENTICITU, VEDE HO K NALEZENÍ VLASTNÍ HODNOTY A K SEBEPŘIJETÍ. U DĚTÍ SE TENTO PROCES DĚJE NEJČASTĚJI ZA POMOCI HRY, KTERÁ JE PRO NĚ PŘIROZENÁ A LÉPE ODPOVÍDÁ JEJICH SCHOPNOSTEM, CHÁPÁNÍ OKOLNÍHO SVĚTA A VZTAHOVÁNÍ SE K NĚMU. O PODROBNOSTECH HOVOŘIL ŘEDITEL CENTRA PAVEL TVRDÍK.

■ JAKÝ JE ROZDÍL MEZI DĚTSKÝM TERAPEUTEM A DĚTSKÝM PSYCHOLOGEM?

Psychologická poradenství a psychoterapie se mohou zabývat podobnými problémy, liší se ale způsobem práce a hloubkou zpracování tématu. Psycholog nabízí rychlou pomoc lidem, kteří ve svém životě zažívají problémy nebo situace, s nimiž si nevědí rady, případně je nedokážou řešit vlastními silami. Psychologické intervence jsou spíše krátkodobé, zaměřené na řešení aktuálního problému, se kterým klient přichází. Psychoterapie bývá dlouhodobější a hlubší. Nejde pouze o jednotlivý problém, ale o léčení prostřednictvím psychologických prostředků, tedy pomocí komunikace a vztahů. V terapeutickém procesu jde o podporu stability a integrity osobnosti.



■ SOUVISÍ POTŘEBA PSYCHOTERAPEUTA S DNEŠNÍMI PSYCHICKÝMI PROBLÉMY DĚTÍ?

Problémy dětí bývají spíše symptomy obtížné životní situace než problémy samy o sobě. Je tedy často zapotřebí jít hlouběji a ošetřovat problém v jeho hlubších souvislostech. A k tomu slouží práce dětského psychoterapeuta. Pro úspěšnou práci je ale nutné, aby bylo vytvořeno pro dítě bezpečné prostředí. Předávání dětí od jednoho odborníka k druhému ve chvíli, kdy se ukáže, že je třeba řešit problém v jeho celé hloubce, je pro děti často stresující. Z tohoto pohledu se pak pozice dětského psychologa-terapeuta zdá být tou nejlepší možností, jakou můžeme dětem, které do krizového centra přicházejí, nabídnout.

■ BYLA DISTANČNÍ VÝUKA PRO DĚTSKOU DUŠI SKUTEČNĚ TAK STRESUJÍCÍ?

Pro některé ne, pro jiné ano. Řada dětí, které dobou uzávěry během pandemie covidu-19 prošly bez větších obtíží, se potýká s problémy při návratu k běžnému životu. Například děti, které se necítily dobře v kolektivu, snášely distanční výuku bez potíží. Dlouhodobá izolace ale prohloubila jejich obavy z interakcí s vrstevníky, které již nebyly schopny zvládat vlastními silami. Frustrace ze ztráty sociálních kontaktů byla zátěžovou zkouškou nejen pro děti, ale i pro dospělé. Pro děti a dospívající je však kontakt s vrstevnickou skupinou zvlášť důležitý. Ve vrstevnické skupině si děti mohou zkoušet různé role, učí se vnímat potřeby ostatních, vycházet s osobami různých

povah a názorů, řešit spory, projevovat vlastní názor a další dovednosti důležité pro pozdější fungování ve společnosti. Díky příslušnosti k určité skupině jsou naplňovány potřeby bezpečí, soukromí a společenského přijetí. Nesmíme zapomenout, že například středoškoláci byli téměř po celou dobu odkázáni jen na online prostor, kde se tyto přirozené procesy mohou odehrávat jen velmi omezeně. Nárůst psychických problémů dětí a dospívajících tak není překvapující.

■ DALŠÍM AKTUÁLNÍM TÉMATEM JE SEBEOŠKOZOVÁNÍ.

Sebepoškozování je logickým vyústěním dlouhodobě neutěšeného psychického stavu dětí. Jde o způsob řešení problémů, ke kterému se děti uchylují, když si se situací neví rady. Důvody bývají rozličné. Sebepoškozování nebo sebevražedné myšlenky by ale nikdy neměly být brány na lehkou váhu a měla by jim být věnována pozornost. Tyto projevy chování jsou často voláním o pomoc, kterou děti potřebují a nedostávají. Pojmenovat problém a mluvit o něm je totiž někdy velmi těžké. A zde si často nevystačíme jen s vyřešením izolovaného problému, je nutné jít dál, pochopit, jak dítě nebo mladý člověk funguje, vnímá a vyhodnocuje různé životní události, a na základě toho poskytovat odpovídající pomoc.

■ A CO PORUCHY POHLAVNÍ IDENTITY?

Nárůst tohoto tématu může souviset se změnami ve společnosti směrem k většímu libera-

lismu. Jen v některých případech se jedná o poruchu pohlavní identity jako takovou, častěji jde o experimentování s vlastní pohlavní rolí, za kterým stojí potřeba ujasnit si, kdo jsem a jak se cítím.

■ BUDE PSYCHOTERAPEUT PRACOVAT S DĚTI SÁM NEBO ZA DOHLEDU RODIČŮ?

Vlastní terapeutická práce se odehrává vždy pouze s dítětem bez přítomnosti rodičů. Základní podmínkou pro terapii je vytvoření bezpečného prostředí a vztahu důvěry tak, aby dítě s terapeutem mohlo mluvit otevřeně o čemkoli. A to se z podstaty věci za účasti rodičů vylučuje. V případě dětí se ale často nejedná pouze o izolovanou terapii dítěte, k úspěšnému zvládnutí problému je zapotřebí spolupráce s celým rodinným systémem. Rodiče nejsou „ze hry“, terapie není pouze věcí dítěte, pokud má být účinná. Rodičům je vždy poskytována zpětná vazba s ohledem na zachování bezpečného prostoru pro dítě.

KONTAKT

KRIZOVÉ CENTRUM CHRUDIM

Telefon: 469 623 899

E-mail: kc@pestalozzi.cz

Adresa: Štěpánkova 108, Chrudim

DĚTSKÝ KOUTEK

Spoj každé zvířátko s jeho siluetou a vybarvi si ho.





„JAK SLADIT PRACOVNÍ ŽIVOT S TÍM OSOBNÍM? Člověk by je měl mít v rovnováze,“ tvrdí šéf poličské MEDESY

„ČLOVĚK BY MĚL MÍT V ROVNOVÁZE TŘI ZÁKLADNÍ SFÉRY ŽIVOTA: RODINU, PRÁCI A SPOLEČENSTVÍ. VŠECHNY JSOU V ŽIVOTĚ POTŘEBNÉ,“ ŘEKL OTAKAR KLEPÁRNÍK, JEDNATEL POLIČSKÉ SPOLEČNOSTI MEDESA, SOUČÁSTI STEJNOJMENNÉ RODINNÉ SKUPINY, KTERÁ DÁVÁ PRÁCI 110 LIDEM A ZAMĚŘUJE SE ZEJMÉNA NA TECHNOLOGIE PRO ZDRAVOTNICKÉ LABORATOŘE A SLUŽBY LÉKAŘŮM, PACIENTŮM I VEŘEJNOSTI SPOJENÉ S KOMPENZAČNÍMI ZDRAVOTNICKÝMI POMŮCKAMI.

■ SNAŽÍ SE VYCHÁZET LIDEM VSTŘÍC A BUDOVAT SE SPOLUPRACOVNÍKÝ VZTAH

„Chceme lidem vycházet vstříc a budovat dlouhodobou spolupráci. Proto máme také široké spektrum benefitů. U každého se snažíme nastavit mu práci tak, aby byl schopen a chtěl odvést plnohodnotný výkon a korespondovalo

to i s jeho dalšími potřebami. Není to jednoduché. A ne úplně snadno se to komunikuje,“ přiznal ředitel poličské společnosti.

Lidé mají tendenci srovnávat a jít za lepším. „Z firem nám jich však odchází velmi málo. Nepřelácíme je, ale drží je u nás kombinace přiměřené odměny, velké svobody a smysluplné

užitečné práce. Ovšem i my musíme občas uvolňovat ty, co svou práci dostatečně nepřispívají," sdělil Otakar Klepárník, podle něhož záměr operativně sladit pracovní a soukromý život komplikuje i platná legislativa.

Někdy je třeba začít práci dříve ráno, dodělat cosi večer nebo o víkendu, zkombinovat práci pro více zaměstnavatelů, eventuálně mít v sou-

ladu příjmy z práce, z mateřské, rodičovské či důchodu. „Zde pak často nastává problém s aktuální zákonnou úpravou a byrokracií nastavenou v minulosti, neaktualizovanou a léty zbytnělou," upozornil šéf poličské rodinné skupiny, který se snaží iniciovat brzkou změnu, jež by umožnila jednodušší a operativnější pracovně-právní předpisy.

CÍL:

NAJÍT FUNGUJÍCÍ A UDRŽITELNÝ MODEL

„Smysluplná práce, která má užitek, je v životě velmi důležitá. Člověk ale musí fungovat také v rodině, dokázat vychovat děti a starat se o ně, v pozdějších letech pak pomoci i stárnoucím rodičům. A zároveň být aktivní i ve společenství, spolcích a mít kamarády," podotkl Otakar Klepárník.

V jeho firmách je tato cesta podporována. Svým spolupracovníkům dává vysokou úroveň individuální svobody. Každý si musí odvést svou práci v množství i kvalitě, ale pokud ne-

vyžaduje nezbytnou přítomnost člověka v provozovně, nemusí v ní stále být. Když potřebuje odvést dítě do školy či seniora k lékaři, umožní mu to. Pokud někdo vede kroužky, sportovní spolky nebo skautský oddíl, snaží se společně najít model, aby to bylo reálné.

MEDESA dává práci celému spektru spolupracovníků fungujících v rodinách i lidem s hendikepem, což na společnost klade nadstandardní nároky. Musí mít mírný nadstav, velmi operativní řízení se schopnými manažery, kapacity a zálohy IT, aby byly pokryty například náhlé nepřítomnosti.



POMOZTE OCENIT LIDI, kteří pomáhají druhým

JIŽ PO 10. BUDOU PŘEDÁNA DUHOVÁ
KŘÍDLA, TEDY OCENĚNÍ ORGANIZACÍM
A JEDNOTLIVCŮM PRACUJÍCÍM
V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH A VE PROSPĚCH
OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM.



Pardubický kraj ve spolupráci s Národní radou osob se zdravotním postižením Pardubického kraje udělí ceny ve čtyřech kategoriích:

- **Profesionál**
- **Dobrovolník/Filantrop**
- **Poskytovatel sociálních služeb**
- **Cena Michala Hašta za celoživotní práci ve prospěch osob se zdravotním postižením**



Ocenění Duhové křídlo je poděkování lidem, kteří dobře a obětavě dělají svou práci v sociálních službách a pro osoby se zdravotním postižením. Každý rok vybere odborná porota vítěze v jednotlivých kategoriích z došlých návrhů. „Ocenění by si však zasloužili všichni. Mají za sebou náročné období. Patří jim velký obdiv za to, jak zvládali tuto práci v mimořádných podmínkách,“ podotkl radní Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola, patron akce a zároveň předseda poroty.

Setkali jste se s někým, kdo by si zasloužil toto ocenění? Pokud ano, můžete ho nominovat na cenu Duhové křídlo do 30. července 2022, kdy je uzávěrka návrhů.

Ty můžete podávat do jedné nebo více kategorií na příslušných formulářích, které lze najít na webu www.duhovekridlo.cz.

Vyhlášení vítězů všech kategorií a slavnostní předání cen se uskuteční 22. září 2022 v Pardubicích.



Název Duhové křídlo dostala akce podle kachle – fyzické podoby ceny, kterou navrhl a ve svém ateliéru v Brozanech vyrobil a daroval architekt Miroslav Chaloupka. A proč má podobu zrovna duhového křídla? „V duze cítím určitý optimismus a škálu života. Jsou v ní všechny barvy, které nás potkávají a míjejí tak, jak jde život sám. Motiv duhy jsem rozvinul do tvaru křídla, které nás nadnáší. Na kachli jsem jej umístil špičkou nahoru. Utíká ven do vesmíru, překonává formát, překonává tíži zemskou,“ uvedl Miroslav Chaloupka.

Bližší informace o Duhovém křídle je možné získat na webu www.duhovekridlo.cz





„DOBROVOLNICTVÍ VNÍMÁM JAKO VYTVÁŘENÍ VZTAHŮ,“ svěřil se hlinecký patriot **Jan Štorek**

DOBROU DUŠÍ, KTERÁ MÁ CHUŤ POMÁHAT DRUHÝM, JE **JAN ŠTOREK** Z HLINSKA. TEN JIŽ DEVÁTÝM ROKEM PRAVIDELNĚ JAKO DOBROVOLNÍK NAVŠTĚVUJE DOMOV SENIORŮ DRACHTINKA. „NA DRACHTINKU MĚ ŽIVOT PŘIVEDL V DOBĚ, KDY JSME SE DOMA STARALI O MĚ RODIČE A POZDĚJI O MAMINKU MÉ ŽENY. ZPOČÁTKU JSEM NA DRACHTINCE NAVŠTĚVOVAL JEDNU KLIENTKU, SE KTEROU JSEM SI POVÍDAL A ČETL JEJÍ OBLÍBENOU KNÍŽKU Z DĚTSTVÍ O LABUTÍCH. VŽDY SE JÍ PŘI ČTENÍ ROZJISKŘILY OČI. PAK UŽ JSEM ZAČAL CHODIT KAŽDÝ TÝDEN ZA DVĚMA KLIENTY A KDYŽ JSEM VIDĚL, ŽE NA DRACHTINCE JSOU ŠIKOVNÍ MUŽI, PODAŘILO SE MI SEHNAT SPONZORSKÝM DAREM VŠE POTŘEBNÉ NA VÝROBU PTAČÍCH KRMÍTEK. VZHLEDEM K TOMU, ŽE CHLAPI RÁDI PRACUJÍ RUKAMA, NEZŮSTALO JEN U KRMÍTEK,“ ZAVZPOMÍNAL JAN ŠTOREK.

■ **S KLIENTY JE DŮLEŽITÉ PROŽÍVAT VZÁJEMNÉ CHVÍLE DŮVĚRY**

Dobrovolnictví bere především jako vytváření vztahů. „Jde o to prožít hezky společné chvíle a poznávat se,“ zdůraznil dobrovolník, který nezištnou

pomoc pro druhé nevnímá jako svou osobní oběť. „Když chodíte za kamarády, tak vás to přece nemůže nějak vyčerpat. Jsem věřící člověk a toho, co sám od klientů získávám, je tolik, že to ani nestačím vrátit zpět,“ svěřil se Jan Štorek.

Ten si na Drachtince pochvaluje i atmosféru, která zde panuje. „Všímám si, že pro většinu zaměstnanců je tato práce v první řadě službou. Toho si cením nejvíc,“ podotkl dobrovolník, který pomáhá i v Denním stacionáři Motýl. Ten pod Drachtinku spadá rovněž. „Tam si s klienty povídáme, čteme, tvoříme,“ nastínil Jan Štorek, jenž za svou prospěšnou činnost získal i prestižní cenu na galavečeru pořádaném Koalicí nevládek Pardubicka a Pardubickým krajem, Pamětní list Úřadu vlády ČR, diplom z udílení Ceny Senior roku 2016 nebo ocenění Křesadlo.

■ KAŽDÉ PODĚKOVÁNÍ NAČECHRÁ KŘÍDLA

Hlavním smyslem ceny Křesadlo, kterou uděluje město Hlinsko, v němž Jan Štorek celý život žije, je ocenit práci dobrovolníků, upozornit na jejich přínos a motivovat další zájemce k této bohu libé aktivitě. „Každé poděkování, kterým ocenění vlastně je, načechrá člověku křídla. Ale největší odměnou a radostí pro mě je, když přijdu za klientem, on se usměje a vidím jiskřičku v jeho oku,“ přiznal Jan Štorek, který kromě hlavní ceny Křesadlo obdržel společně se svým kamarádem Pavlem Rakušanem též cenu radního Pardubického kraje Pavla Šotoly. Ten ocenil jejich originální nápady, jimiž dělají radost druhým. Oba pánové jsou spolu podepsáni například pod virtuální prohlídkou skanzenu na Veselém Kopci, kterou už zhlédli senioři a imobilní občané z řady seniorských zařízení. Vytvořili i projekci adventu na Veselém Kopci a masopustních obchůzek na Hlinecku, jež



jsou zapsány do seznamu nehmotného dědictví UNESCO a mnoho dalších zajímavých projektů.

■ V HLINSKU ŽIJE RÁD, STEJNĚ JAKO JEHO PŘEDCI

„V Hlinsku jsem rád. Mám radost ze všeho pozitivního, co se tu podaří. Od roku 1912 zde žil i můj děda a otec. Oba byli sklenáři a otec také rámoval obrazy. Celý život se pohyboval mezi lidmi a jeho laskavost a vnímavost k lidem ho provázela na každém kroku,“ přiblížil Jan Štorek, který pochází z pěti sourozenců.

„Po sametové revoluci jsem chtěl navázat na dědův a otcův odkaz a věnovat se řemeslu. Rýsovací prkno jsem vyměnil za pracovní plášť a brašnu přes rameno a s jedním kolegou jsem se pustil do otcova řemesla. Později se přidali ještě další tři spolupracovníci. V domě, který nám byl po restituci vrácen, byla výloha a moje babička, jak jsem slýchal, byla skvělá obchodnice. Rozšířil jsem tedy své podnikání i o babiččinu obchodní činnost, rodinné stříbro, o prodejnu skla a porcelánu. Dva roky jsem ještě v důchodu přesluhoval, ale celodenní úvazek už mě pak unavoval, a tak jsem po dlouhém rozhodování podnikání ukončil. Najednou jsem měl dost času a začal jsem přemýšlet, čím ho vyplnit,“ vysvětlil hlinecký patriot, jehož vždy zajímaly také roubené domky na Betlémě. „A to i proto, že jsem mezi nimi vyrůstal. Když na Veselém Kopci, jehož je Betlém součástí, sháněli průvodce, rád jsem tuto výzvu přijal. A stala se mi ne koníčkem, ale koněm,“ usmíval se Jan Štorek. „Samozřejmě, že všechny tyto své aktivity bych nemohl dělat bez tolerance a podpory mé ženy,“ uzavřel.



KDYŽ JSME SPOLU v Rodinném centru Dětský svět

KDYŽ JSME SPOLU. TO JE NÁZEV ČTYŘ UNIKÁTNÍCH DÍLEN ZAMĚŘENÝCH NA PROPOJENÍ TŘÍ GENERACÍ V RODINĚ, KTERÉ SE KONAJÍ POD TAKTOVKOU RODINNÉHO CENTRA DĚTSKÝ SVĚT V LANŠKROUNĚ. JSOU URČENY RODIČŮM A JEJICH DĚTEM A PRARODIČŮM A JEJICH VNOUČATŮM.



■ S MÁMOU U PLOTNY A S TÁTOU KONSTRUKTÉREM

První z nich nese název S mámou u plotny. „Pravidelně každý měsíc v rodinném centru společně vaříme zdravá jídla pro nejmenší, na kterých si ale pochutná celá rodina. Chceme rodičům ukázat, že i zdravé věci můžou být velmi dobré. Poradíme, co se nám při vaření s dětmi osvědčilo, kde nakupujeme a jak třeba připravit recept, aby mu rozuměly děti školkového věku. A vše si společně vyzkoušíme,“ nastínila Vladislava Hanyšová, předsedkyně spolku, který myslí i na otce a jejich děti.

Druhá dílna nese název S tátou konstruktérem. Během tohoto kurzu mohou nejen otcové a jejich děti využít různé stavebnice, návody, postupy, ale i blueboty a ozoboty polytechnického centra Základní školy Dobrovského



v Lanškrouně ke konstrukčním hrám a jednoduchému programování.

■ S BABIČKOU O BYLINKÁCH A S DĚDOU U PONKU

Dílna S babičkou o bylinkách představuje aktivitu spojenou s péčí o rostliny, jejich poznáváním, zpracováním a využitím nejen v kuchyni. „Lektorka na konkrétní dílnu v rodinném centru nachystá společnou aktivitu pro babičky, maminky i děti, například třídění bylin, přípravu bylin na sušení, výrobu sirupů či mýdel, vaření z bylin, setí a sázení a podobně,“ sdělila koordinátorka projektu Eva Vetchá.

Posledním dílem projektu je dílna nazvaná S dědou u ponku. Je určena dědečkům a jejich vnučatům, ale také otcům a dětem. V polytechnickém centru jsou dílny využívány k výrobě různých předmětů. Za materiály se volí například dřevo, přírodniny, kov a další. Děti si tu s dospěláky vyzkouší řezání, zatloukání, vrtání, natírání či lepení.

■ PŘEDÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ A UPEVNĚVÁNÍ VZTAHŮ

„Cílem projektu Když jsme spolu je předávání zkušeností z generace na generaci a upevnění rodinných vazeb a vztahů,“ prohlásila předsedkyně Rodinného centra Dětský svět, jehož aktivity byly podpořeny i na Burze filantropie. „Díky ní neziskové organizace získávají prostředky od dárců z řad podnikatelů a veřejné správy na různé prospěšné aktivity,“ vysvětlila Jana Machová, ředitelka Koalice nevládek Pardubicka, která Burzu filantropie společně s Pardubickým krajem pořádá.

GOČÁROVA GALERIE v Automatických MLÝNECH

V AREÁLU BÝVALÝCH AUTOMATICKÝCH MLÝNŮ V PARDUBICÍCH SE RODÍ NOVÝ KULTURNÍ A SPOLEČENSKÝ OSTROV MĚSTA. JEHO VLAJKOVOU LODÍ BUDE KRAJSKÁ GALERIE UMÍSTĚNÁ DO NÁRODNÍ KULTURNÍ PAMÁTKY, HLAVNÍ BUDOVY MLÝNŮ, NAVRŽENÉ ARCHITEKTEM JOSEFEM GOČÁREM.

■ NOVÉ SÍDLO, NÁZEV I VIZUÁLNÍ IDENTITA

Do nového sídla by se měla galerie přestěhovat už pod novým názvem a vizuální identitou, jako Gočárova galerie. „Uvědomili jsme si, že tak velká změna přináší galerii po 70 letech činnosti i možnost nového nadechnutí. Generačně se vyměnilo vedení galerie a přichází i možnost nové vizuální tváře této instituce. Galerie bude sídlit ve stavbě, která nese výrazný rukopis Josefa Gočára, slavného architekta, rodáka z nedalekého Semína, který strávil mládí v Pardubicích a zde také našel svou manželku. Po domluvě s rodinou potomků Josefa Gočára jsme se rozhodli pro název Gočárova galerie,“ sdělil náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za investice a kulturu Roman Línek.

■ GALERIE OSLAVÍ 70. NAROZENINY

Východočeská galerie v Pardubicích oslaví 70. výročí už 31. prosince 2022. Jako narozeninový dárek získá nové sídlo a od 1. ledna 2023 s ním spojený název Gočárova galerie. „Plánované změny s sebou nesou pro galerii nové výzvy a náročné úkoly. Jedním z těch hlavních je změna vizuálního stylu,“ uvedla ředitelka galerie Klára Zárecká a dodala, že velkou výzvou je též nový výstavní koncept nejen pro budovu Automatických mlýnů, ale i prostory Domu U Jonáše.



Ruku v ruce s novými výstavami dojde na přípravu nové nabídky edukačních aktivit. Zásadním a logisticky náročným úkolem bude vlastní přestěhování galerie. V první řadě dojde na stěhování sbírek galerie do nových depozitářů. Přesun čeká i galerijní knihovnu, která by měla v budoucnosti sloužit nejen odborným zaměstnancům galerie, ale nově i zájemcům o výtvarné umění z řad široké veřejnosti. Jako poslední by měli budovu na zámku opustit zaměstnanci galerie.

Rekonstrukce mlýnů začala v roce 2020, letos by měla být hotová. Následovat budou práce v interiérech a v polovině roku 2023 do galerie zavítají první návštěvníci.



LÉTO s jedlými a léčivými KVĚTINAMI

NAŠE PŘÍRODA NÁS V LÉTĚ OBDAROVÁVÁ POHLEDEM NA ROZKVETLÉ A PESTRÉ LOUKY A ZAHRÁDKY. VÍTE VŠAK, ŽE KVĚTINY JSOU NEJEN KRÁSNÉ, ALE VELMI ČASTO I CHUTNÉ A LÉČIVÉ?

Květy obsahují vitamíny a minerály v podobné nebo ještě větší míře než ovoce a zelenina. Pro představu – okvětní plátky růže mají podobný obsah vitamínu C jako jahody nebo špenát, v květech prvosienky je vitamínu C téměř 6x více. Květy a kvítky chutnají nejlépe čerstvé, hodí se i jako ozdoba sladkých i slaných jídel. Samozřejmě musíme s jistotou vědět, jaké květiny sbíráme. Je vhodné se před sběrem květů z přírody vydat na bylinkovou vycházku s někým, kdo rostliny bezpečně pozná a naučí nás je určovat.

Vyrobte si lahodné limonády z květů! Květy můžete zkombinovat i podle vlastní chuti a fantazie. Přidat k nim můžete také letní ovoce, jako jsou jahody, borůvky, maliny, rybíz. Vytvoříte tak doslova symfonie barev a chutí.

■ BEZOVÁ PERLIVÁ LIMONÁDA

Potřebujeme: 10 květů bezu, 1 citrón, 4 l vody, 300 g cukru.

Vodu převaříme, necháme zchladnout a přidáme všechny přísady. Citrón pokrájíme, vyndáme jádra a přidáme jej také. Dáme do pětilitrové sklenice za okno na slunce, převážeme



gázou. Každý den promícháme. Po týdnu slijeme do lahví a necháme uležet ještě pár dní v chladu. Vznikne nám výborné, jemně perlivé „šampaňské“.

■ PESTRÁ KVĚTOVÁ LIMONÁDA

Můžeme použít jen jeden druh květů nebo je libovolně smíchat. Do limonád se hodí všechny jedlé květy – například květy růží, denivky, kopretin, jetelu, slézu, bezu, šalvěje či lípy. Hodí se nať máty, meduňky, čechřice či mateřídoušky.

Potřebujeme: 3 litry odstáté vody, maličký kousek droždí, 150 g hnědého cukru, 1 bio citrón, 2 hrsti květů či listů.

Ve velké zavařovací sklenici rozpustíme ve vlažné vodě cukr a droždí. Citrón rozkrájíme



na malé kousky a spolu s květy či listy přidáme do sklenice. Lehce přiklopíme víčkem nebo přikryjeme proděravělou fólií tak, aby mohl unikat vzduch. Sklenici necháme 1 až 2 dny stát na teplém místě. Občas zamícháme. Pak přes husté síto nebo vyvařenou utěrku obsah scedíme a dáme do chladu. Vynikající je ihned, během pár dní se v něm vytvoří i trochu alkoholu, takže nám vznikne lehce perlivý osvěžující alkoholický nápoj.

■ LIMONÁDA Z DENIVKY

Natrháme si květy oranžové nebo žluté denivky a volně jimi naplníme skleněnou konvici. Přidáme na kousky pokrájený bio pomeranč včetně kůry, osladíme podle chuti medem. Pro pestrost a chuť můžeme přidat i lístky meduňky. Necháme macerovat v chladu do druhého dne. Limonáda má výbornou, lehce pikantní chuť.

■ LEVANDULOVÁ LIMONÁDA

Ve varné konvici povaříme lžici levandulových květů v $\frac{1}{4}$ l vody. Necháme zchladnout a přecedíme. Přidáme citrónovou šťávu a litr studené vody. Dosladíme podle chuti cukrem nebo medem. Limonádu můžeme dozdobit větvičkou levandule a limetkou či citrónem.

■ RŮŽOVÁ LIMONÁDA

Skleněnou konvici volně naplníme okvětními plátky planých růží. Hodí se také růže stolistá, růže svraskalá nebo růže damažská. Chybu neuděláme, když použijeme voňavé zahradní růže. Osladíme sirupem z růže nebo trochou medu, dozdobíme citrónem. Limonádu necháme v chladu macerovat do druhého dne. Má výraznou chuť.

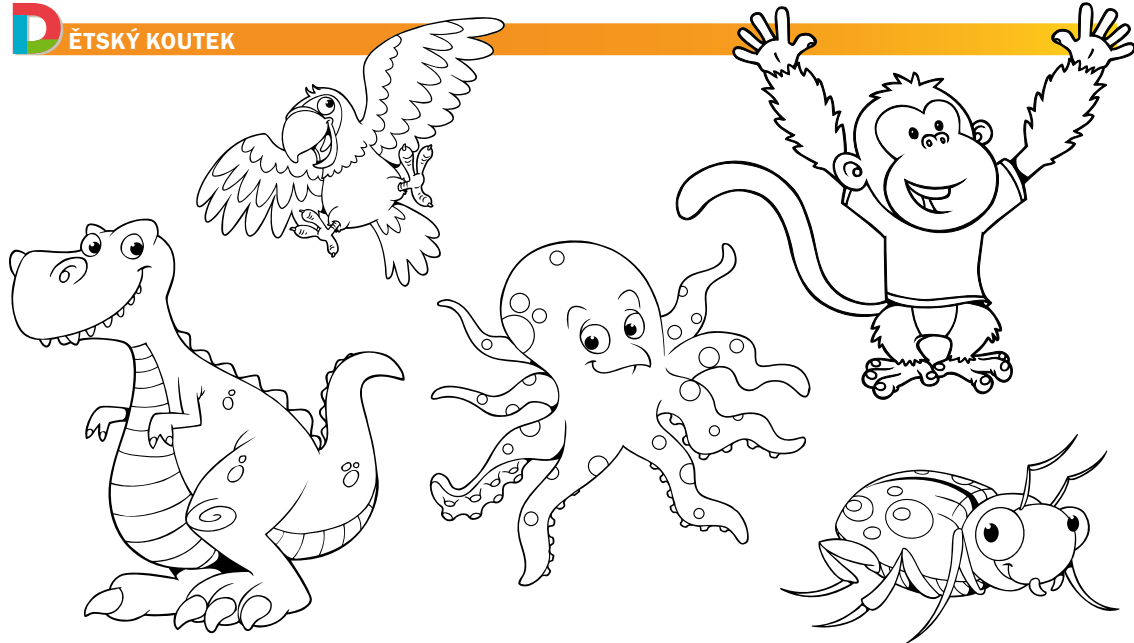
A co na cestách?

■ URYCHLENÝ MACERÁT Z BYLIN

Jednoduchý recept pro každou příležitost. Na výletě nebo na procházce vložíme čerstvě natrhané květy či listy bylinek do lahve s vodou. Protřepáváním při chůzi vznikne macerát – léčivý nápoj, který cestou rovnou můžeme popíjet. Použít lze všechny jedlé květy a aromatické listy bylinek (květy růže, hvozdíku, heřmánku, bezu, vrbky úzkolisté, jetele lučního nebo například nať máty, meduňky či tužebníku).

Pro další inspirace nahlédněte na webové stránky www.radkasvatosova.cz a www.nasezelenalouka.cz.

DĚTSKÝ KOUTEK



DĚTSKÉ PACIENTY provede nemocnicemi **DOKTOR VLČEK**

KRESLENÝ KAMARÁD, KTERÝ PROVEDE DĚTSKÉ PACIENTY JEJICH POBYTEM V NEMOCNICI. TAKOVÁ JE ROLE POSTAVIČKY DOKTORA VLČKA, JENŽ BUDE SOUČÁSTÍ NOVÝCH EDUKAČNÍCH KARET, KTERÉ ZAMÍŘÍ NA VŠECHNA DĚTSKÁ ODDĚLENÍ NEMOCNICE PARDUBICKÉHO KRAJE (NPK). POSTAVIČKU VYTVOŘIL AKADEMICKÝ MALÍŘ PETR KORUNKA. KONCEPCE KARET S PRŮVODCEM VZEŠLA V RÁMCI PROGRAMU PŘÁTELSKÉ NEMOCNICE ZE SOUTĚŽE DĚTI MALUJÍ DĚTEM, NA NÍŽ SE KROMĚ NPK PODÍLELA TAKÉ VÝCHODOČESKÁ GALERIE V PARDUBICÍCH. KROMĚ EDUKAČNÍCH KARET SE DĚTI MOHOU TĚŠIT JEŠTĚ NA PEXESO NEBO OMALOVÁNKY.



Prostřednictvím hodného Doktora Vlčka, jenž svému nemocnému kamarádovi Medvídkovi vypráví o nemocnici a léčbě, která ho čeká, se děti dozví, jak to v nemocnici chodí. „Zjistí, v jakých situacích se mohou ocitnout, jaká vyšetření je případně potkají a jak se při nich chovat,“ uvedla Marketa Nemšovská, vedoucí projektového týmu, pod jehož rukama vznikla nejen postavička, ale i edukační karty jako takové.

Originálním a stěžejním prvkem karet jsou především autentické dětské kresby, které byly vybrá-

ny z tematické soutěže k tomuto záměru a jeho jednotlivým tématům. Propojením dětských kreseb s textem a komiksem vznikl můstek pro citlivou komunikaci základních výkonů a vyšetření, která mnohdy budí u dětí obavy z neznámého.

■ DOKTOR VLČEK JAKO KAMARÁD PRO DĚTI

„Doktor Vlček má být pro děti důvěryhodným kamarádem, kterému často svěří i věci, jež by sestře nebo lékaři nikdy neřekly. Může být rovněž vhodným prostředníkem v komunikaci mezi

dítětem a zdravotnickým personálem,“ řekla náměstkyně hejtmana Pardubického kraje pro oblast zdravotnictví Michaela Matoušková.

Edukační karty budou k dispozici v nemocnici a zároveň volně ke stažení například pro mateřské školky, centra a základní školy, které díky nim dětem přiblíží nemocniční prostředí. Děti se tak dozví, co je v nemocnici čeká, a budou tak lépe připraveny v případě hospitalizace. Mít kamaráda, který je provází pobytem v nemocnici a kterého znají již ze svého domácího prostředí, je vždy ku prospěchu.

Doktor Vlček přitom není v Nemocnici Pardubického kraje neznámou postavou. Jeho kreslený portrét se již objevil na nejrůznějších propagačních materiálech, které míří od nemocnice k dětem. Každoročně se Doktor Vlček objevuje v batůžcích pro prvňáčky v Pardubickém kraji, ať už jde o desky, buttony nebo záložky, na kterých dětem radí, jak na správný postup při hygieně rukou.

Inspiraci pro ztvárnění obou postaviček čerpal malíř Petr Korunka ze světa animovaných filmů. „Chtěl jsem, aby postava pana doktora byla z říše

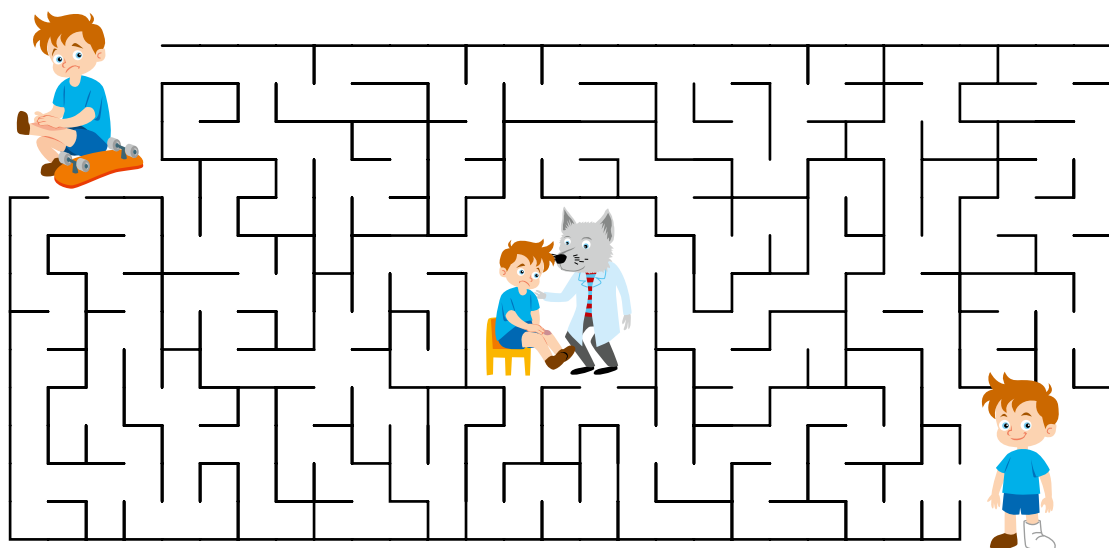
zvířat a působila na děti přívětivě. Medvídku jsme k panu Doktoru Vlčkovi vymysleli proto, aby měl s kým komunikovat. Navíc jeden velký plyšový sloužil jako figurant u situací, v nichž se děti mohou v nemocnici ocitnout,“ uvedl Petr Korunka.

■ 35 KUFŘÍKŮ S KARTAMI, OMALOVÁNKAMI A PEXESEM

Nyní bude na všech dětských odděleních, která jsou v rámci NPK čtyři, a jednom oddělení dětské chirurgie personálu i rodičům k dispozici celkem 35 kufříků Doktora Vlčka. Každý kufřík obsahuje edukační karty, které budou děti provázet pobytem v nemocnici. Jejich cílem je pomoci jim lépe pochopit léčbu a zbavit se strachu z neznámého. Nebudou chybět ani omalovánky s kresbami z karet, pexesa, razítka a kartičky na razítka, na které si mohou děti zvládnuté výkony a vyšetření otisknout jako bobříka odvahy. Razítka totiž získají jako odměnu po vyšetření.

Projekt, v němž hraje hlavní roli Doktor Vlček, je součástí programu Přátelská nemocnice. Jeho snahou je zlepšovat prostředí nemocnice, mít spokojené jak pacienty, tak zaměstnance a odstraňovat fyzické, mezilidské, komunikační i věcné bariéry.

DĚTSKÝ KOUTEK



„DOBROVOLNICTVÍ NENÍ O PENĚZÍCH, ALE O RADOSTI Z RADOSTI DRUHÝCH,“ prohlásil mladý Dobrovolník roku Adam Kruml

PRESTIŽNÍ CENU DOBROVOLNÍK ROKU SI NA SLAVNOSTNÍM GALAVEČERU POŘÁDANÉM KOALICÍ NEVLÁDEK PARDUBICKA A PARDUBICKÝM KRAJEM PŘEVZAL V KONGRESOVÉM SÁLE PARDUBICKÉHO PALÁCE ADAM KRUML.

Ten začal s dobrovolnictvím, když mu bylo 15 let. „Říkal jsem si, že by bylo fajn, kdybych mohl lidem zpříjemnit den nebo jim nějak pomoci,“ vysvětlil svoje pohnutky mladík, který jako dobrovolník Farní charity Litomyšl pravidelně navštěvuje klienty v Zařízení sociální péče v Chocni, kde bydlí.

Jednou z nich je paní po centrální mozkové příhodě, kterou učí znovu mluvit a podporovat jemnou motoriku malováním na magnetickou tabulku. Dalším klientem je pán, se kterým si chodí popovídat. Jelikož má doma u dcery pejska, tak mu pro radost bere vždy s sebou i svou fenku. Třetí klientkou je paní, se kterou si chodí také povídat a hrát společenské hry.

■ PRÁCE S LIDMI HO BAVÍ

„Práce s lidmi mě velmi baví a vždycky se na ni moc těším,“ potvrdil dobrovolník, který



pomáhal i ve Speciální základní škole a praktické škole ve Vysokém Mýtě. Minulý rok navázal spolupráci s Dobrovolnickým centrem Koalice nevládek Pardubicka. „Na svůj věk je Adam hodně akční a dobrovolnictví ho naplňuje,“ řekla Lucie Křivková, koordinátorka Dobrovolnického centra Koalice nevládek Pardubicka.

■ OSAMĚLÝCH LIDÍ JE MNOHO

„Bylo by super, kdyby se dobrovolnické činnosti věnovalo více zájemců. Je mnoho osamělých lidí, kteří by byli vděční i jen za projevení zájmu o ně. Moje motto zní: Dobrovolnictví není o penězích, ale o radosti z radosti druhých,“ nechal se slyšet Adam Kruml, který se v Centru na podporu integrace cizinců pro Pardubický kraj zapojil také do online doučování 17letého makedonského chlapce. Při hodinách s ním se snaží o rozšíření slovní zásoby a přiblížení gramatiky českého jazyka. Pomáhá mu také se školní přípravou.



OPERACE SILVER A a muzeum nové generace

INSTITUT PAMĚTI NÁRODA A JEHO
EXPOZICE SE NACHÁZÍ V PARDUBICKÉ
MACHOŇOVĚ PASÁŽI, KTERÁ MÁ SVÉHO
„GENIA LOCI“.

Na základě dochovaných dokumentů bylo odhaleno, že je vysoce pravděpodobné, že vzdělávací centrum institutu se nachází v místech, kde krátkou dobu přespával a pracoval velitel výsadkové skupiny Silver A Alfréd Bartoš. V té době byla pasáž jedním z nejživějších míst v Pardubicích, které ale mělo jednu velkou výhodu: z kanceláře vede zadní vchod do sklepení, jímž bylo možné projít na druhou stranu domu a vyjít tak za zády případných pronásledovatelů. A právě v těchto sklepních prostorech nyní můžete navštívit muzeum nové generace Institutu Paměti národa.

■ UNIKÁTNÍ ZÁŽITEK NA POMEZÍ HRY, FILMU A ROZŠÍŘENÉ REALITY

Expozice prostřednictvím příběhů vypráví právě historii 2. světové války. Návštěvníkům nabízí unikátní zážitek na pomezí hry, filmu a rozšířené reality. Pomocí technologií 21. století vás



provede příběhem Jaryny Milchové, která díky objevu neznámé sloučeniny zachránila stovky Židů před transportem do koncentračního tábora. Uslyšíte také vyprávění o Tomášovi Sedláčkovi, který prošel evropskými druhoválečnými bojišti. A protože se expozice věnuje historii východních Čech, dojde v rámci prohlídky samozřejmě i na operaci Silver A, jejímž velitelem byl Alfréd Bartoš.

Navštivte Institut Paměti národa v Pardubicích v Machoňově pasáži na třídě Míru a zároveň místo, kterým procházela historie. Veškeré informace najdete na webových stránkách <https://institut.pametnaroda.cz/>.





OBJEVTE V SOBĚ KELTSKOU KREV! Země Keltů vás láká i na festival LUGHNASAD

NAVŠTIVTE ZEMI KELTŮ! NACHÁZÍ SE V ŽELEZNÝCH HORÁCH V NASAVRKÁCH A OKOLÍ. POZNEJTE MÍSTO S KRÁSNOU KRAJINOU A HISTORIÍ, KTERÁ PAMATUJE KELTSKÉ OSÍDLENÍ A OBJEVTE V SOBĚ KELTSKOU KREV!

■ STŘEDOBOD ZEMĚ KELTŮ

Středobod Země Keltů představuje skanzen, který je až do konce června otevřený od středy do neděle. „Ve všední dny je přístupný pro samostatné prohlídky s mapou a tištěným textem, o víkendech se konají i komentované prohlídky s průvodcem,“ uvedl za provozovatele Vladimír Saifr ze spolku Boii a dodal, že o letních prázdninách bude ve skanzenu otevřeno denně. V pondělí v omezeném režimu, další dny už se budou odehrávat prohlídky s průvodcem.

■ DNY ŘEMESEL A FESTIVAL LUGHNASAD

Kromě klasických prohlídkových dnů ve skanzenu nezapomínají ani na tematické akce. Letos v létě se uskuteční Dny řemesel, a to od 5. do 10. července. Dozvíte se tu například to, jak dávní kováři, kovotepci a kovolitci zpracovávali různé druhy kovů a třeba i to, co si pak po práci dali dobrého k večeři.

Nejočekávanější a největší akcí bude Mezinárodní festival keltské kultury Lughnasad. Konat



se bude od 29. do 30. července. Co můžete na jednom z největších festivalů tohoto typu u nás i ve střední Evropě zažít? Opět uvidíte Kelty, Římany a Germány, jejich život a řemesla přímo v prostředí rekonstrukce keltského oppida. Ulyšíte (nejen) irskou hudbu známých kapel, nebudou chybět ani přehlídky starověkého odívání, zbrojí, ale i taktik soubojů. Celým festivalem se ponese příběh keltského náčelníka Biateca.

■ VYZKOUŠEJTE DOBOVÝ TANEC I OBLEČENÍ!

Na přednášce keltského odívání si můžete vyzkoušet dobové oblečení a nechat si v něm udělat fotografii. Na stanovištích po celém areálu oppida budou připraveny hry pro děti i dospělé. Koho baví tanec, různé workshopy a přednášky, ten se může zúčastnit výuky irských a skotských tanců, vyrobit si šamanský buben nebo se zaposlouchat do přednášek členů Východočeského muzea či do autorského čtení knihy Světlany Glaserové.

V Zemi Keltů se můžete těšit rovněž na koncert kapely Asonance, a to v pátek 12. srpna. Hned poté na něj v sobotu 13. srpna naváže Medokvas – festival medových nápojů a dalších výrobků z medu.

První podzimní akcí bude jako již tradičně Jablkobraní. „Při něm poděkujeme za úrodu

a budeme moštovat, péct jablečné dobroty a vařit povidla. Pro Jablkobraní si v kalendáři poznačte datum 24. září,“ sdělila za pořadatele Kristýna Prokůpková.

■ CO JE VE SKANZENU NOVÉHO?

A co je ve skanzenu nového? „Průběžně ho opečováváme za neocenitelné pomoci dobrovolníků. Momentálně vzniká expozice v domě náčelníka. Úpravami prochází i dvorec hrnčírů, v němž došlo k zútulnění hrnčírůva domu a přibyla zde také nová obytná polozemnice. Stavíme také nový špýchar a kurník pro slepice,“ informoval Vladimír Saifr.



„Na jaře se nám narodila kromě jehňat a kůzlat také polodivoká prasátka. Pro náš rozrůstající se zvěřinec přijímáme tvrdé pečivo v jakémkoli množství. Pokud budete mít chuť, předejte nám ho v Hostinci U Dubového Kelta. Naše zvířátka vám budou vděčná. Ale nekrmte je přímo. Pečivo jim naservírujeme sami ve vhodné formě a množství během času krmení,“ uzavřel.





CHCETE SI AKTIVNĚ UŽÍT STÁŘÍ? Zavítejte do SENIORCENTRA!

CO DĚLAT, KDYŽ PATŘÍTE MEZI DŘÍVE NAROZENÉ, MÁTE CHUŤ AKTIVNĚ TRÁVIT SVŮJ VOLNÝ ČAS, POZNÁVAT NOVÉ PŘÁTELE A ZAŽÍVAT DALŠÍ ZÁŽITKY? VYUŽIJTE NABÍDKY SENIORCENTRA. TO PARDUBICKÉ VEDE **MICHAELA SMETÁKOVÁ**.

■ CO JE CÍLEM PARDUBICKÉHO SENIORCENTRA?

Seniorcentrum vzniklo v dubnu 1998 jako zařízení určené pro vytváření podmínek k zdravému stárnutí pardubických seniorů. Sídlí na Pospíšilově náměstí 1693 a napomáhá seniorům účastnit se plného a aktivního společenského života.

■ JAKÉ AKTIVITY SENIORŮM NABÍZÍ?

Seniorcentrum nabízí ve svých prostorách, disponujících tělocvičnou a společenskou částí, bohatou zájmovou, vzdělávací, společenskou, klubovou i sportovní činnost. Jeho měsíční program je zveřejňován v Radničním zpravodaji a na internetových stránkách města.

Zájemci se zde mohou zúčastnit celé řady kroužků. V nabídce jsou například zdravotní cvičení, gymnastika, protahovací a posilovací cvičení, relaxační cvičení s prvky jógy, jóga pro začátečníky i pokročilé, paličkování, cvičení paměti, taneční kroužek, pěvecký sbor seniorů, kroužek němčiny a angličtiny a mnoho dalších aktivit.

Seniorcentrum hostí zdravotní, literární, cestovatelské a jiné přednášky, hudební odpoledne, posezení s harmonikou, odpoledne s deskovými a karetními hrami, opékání špekáčků na zahradě Seniorcentra, ale také nejrůznější společenské akce, slavnostní setkání jubilantů, pravidelné schůzky klubů a mnoho dalších událostí.

■ SPOLUPRACUJE TAKÉ S MULTIKINEM CINESTAR.

Ano. Multikino CineStar promítá pro pardubické seniory každý měsíc v dopoledním čase a za sníženou cenu 85 korun.

■ POD HLAVIČKOU SENIORCENTRA SE TAKÉ PRAVIDELNĚ KONÁ PLES PRO SENIORY.

Je to tak. Letos se uskuteční jubilejní 45. ples!

■ A TAKÉ TÝDEN PRO SENIORY.

Týden pro seniory se koná pravidelně v říjnu, kdy je celý týden věnován akcím na míru přímo pro seniory.

■ KOLIK AKCÍ SE V SENIORCENTRU ROČNĚ KONÁ?

V roce 2021 se v pardubickém Seniorcentru konalo 352 akcí, kterých se zúčastnilo 4 441 seniorů. Z důvodu koronavirové epidemie však byla jeho činnost po dobu sedmi měsíců omezena.

■ KOLIK AKCÍ SE USKUTEČNILO V PARDUBICKÉM SENIORCENTRU V LETECH 1998 AŽ 2021?

Od roku 1998 do roku 2021 se zde odehrálo 15 833 akcí, které dohromady navštívilo 271 990 osob.

■ KDO MŮŽE AKCE V PARDUBICKÉM SENIORCENTRU NAVŠTĚVOVAT?

Akce a kroužky v Seniorcentru mohou navštěvovat senioři nad 65 let z Pardubic a blízkého okolí. Do zájmových kroužků je nutné se přihlásit. Jiné akce jsou veřejnosti přístupné bez nutnosti přihlašování.



■ JAKÝ JE ZÁJEM O ČINNOST SENIORCENTRA PO PANDEMII KORONAVIRU?

Zájem o kroužky a akce Seniorcentra byl na počátku roku poněkud menší z důvodu obav z onemocnění koronavirem, avšak stále se zvyšuje a dá se říci, že nyní již téměř dosahuje původního stavu.

■ JAKÉ SENIORŮM PLYNOU VÝHODY, KDYŽ JSOU PRAVIDELNÝMI NÁVŠTĚVNÍKY SENIORCENTRA?

Výhody pro seniory vyplývají z podstaty fungování Seniorcentra: možnost kontaktu s vrstevníky, aktivně se zapojit do různých druhů činností, procvičit tělo i mozek a tím zlepšovat svou fyzickou i mentální kondici a neztratit sociální kontakty, zůstat aktivním a fit seniorem až do vysokého věku.

■ JAKÉ REAKCE NA ČINNOST SENIORCENTRA MÁTE?

Reakce na činnost Seniorcentra jsou pozitivní. O kroužky je velký zájem. Naší snahou je neustále rozšiřovat paletu činností, přednášek a akcí pro seniory.



HRAVÝ ČAS RODIN OFFLINE.

Českořebnovské ROSA RODINNÉ CENTRUM nabízí zábavu bez mobilu, tabletu či počítače

COŽ TAKHLE TRÁVIT SVŮJ VOLNÝ ČAS SPOLEČNĚ, JAKO RODINA? ŘÍKÁTE SI, ŽE BY BYLO FAJN DÁT DĚTEM TAKÉ JINOU NEŽ ONLINE ZÁBAVU? CÍTÍTE, ŽE JE POTŘEBA PODPOŘIT VZÁJEMNOU KOMUNIKACI A SDÍLENÍ ZÁŽITKŮ BEZ TOHO, ABY SE NĚKDO DÍVAL DO MOBILU, TABLETU NEBO POČÍTAČE? TAK VYUŽIJTE NABÍDKY, KTEROU VÁM DÁVÁ ROSA RODINNÉ CENTRUM V ČESKÉ TŘEBOVĚ.

■ SMYSLUPLNÉ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Klientům chtějí v projektu Hravý čas rodin offline umožnit smysluplné trávení volného času. Proto se tu rozhodli pořádat pravidelná herní odpoledne pro rodiny a děti všeho věku. Nakoupili různé společenské a deskové hry, které jsou rozvojové, někdy také dražší a rodiny si je proto často samy nekoupí.

„Člověk může zažít spoustu legrace, hodně se toho naučit a hlavně být spolu se svými blízkými. Zároveň nám tyto hry umožní pracovat s emocemi. Ukážou nám, jestli jsme spíše kooperativní, soutěživí, strategové, impulzivní či trpěliví, ale i to, jestli dokážeme myslet třeba několik kroků dopředu,“ řekla vedoucí rodinného centra Šárka Březinová.



■ MNOHO ZÁŽITKŮ PŘI HŘE

Při hraní společenských a deskových her na vás čeká mnoho zážitků. Mezi ty příjemné patří radost z výhry, ale zároveň bychom měli zvládnout také pográtulovat protihráči k jeho vítězství. „Tento projekt nám umožní připravit se rovněž na spoustu situací v běžném životě, které se nám mohou přihodit. Například, že nemáme úplně ideální výchozí pozici, narazili jsme na příliš útočného soupeře a podobně. Zároveň mohou tyto aktivity napovědět, jak se v rodině vyrovnáváme s očekáváními a případně odlišnou realitou,“ dodala vedoucí Rosa rodinného centra v České Třebové.



DĚJEPIS JINAK?

„HISTORICKÉ PŘÍBĚHY VYPRÁVÍM JAKO NEIDEALIZOVANÉ POHÁDKY,“ svěřil se učitel Tomáš Šlapák

I HISTORIE SE DÁ UČIT JINAK, NEŽ JE NA ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH BĚŽNĚ ZVYKEM A PŘITOM ZAJÍMAVĚ. TUTO TEORII RAZÍ **TOMÁŠ ŠLAPÁK**, UČITEL DĚJEPISU NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE PRODLOUŽENÁ V PARDUBICÍCH, KDE PŮSOBÍ OD ZAČÁTKU SVÉ PROFESNÍ KARIÉRY V ROCE 2006.

■ JAK BY SE PODLE VÁS MĚLA UČIT HISTORIE NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE?

Výuku dějepisu mám založenou na tom, že vyprávím historické příběhy trochu jako pohádky. Ale tak, aby žáci dopředu nevěděli, jak to dopadne. Nebo pokud to vědí či tuší, tak aby měli chuť poslouchat, jak se celý příběh odehrál. Snažím se ho gradovat, dětem klást průběžně otázky, vytvořit moment překvapení. To je základ, který je dobrý pro to, aby si žáci probíranou látku pamatovali.

■ A CO BY SE DĚLO, KDYŽ BY DOPŘEDU VĚDĚLI, CO JE V PŘÍBĚHU ČEKÁ?

Byla by to pro ně nuda. Snažím se proto i vyvolávat různé debaty, ale občas je těžké je vyprovokovat. Obvykle se do nich zapojují hlavně ti, co mají o dané téma zájem. Pokud si nebudeme nic nalhávat, musíme si přiznat, že je normální, když část třídy jen poslouchá, kouká nebo si přemýšlí o něčem jiném. Ale také tuto skupinu mých žáků se snažím vybudit k akci.

■ JAK SE VÁM TO DAŘÍ?

Na pozornost funguje, když se příběh hodně personifikuje. Snažím se, aby se do dané historické doby a situace dokázali vžít. Klasickým příkladem může být debata o tom, co udělat, když si představíte, že jste se ocitli v protektorátu a na dveře vám zaklepe Žid s prosbou, abyste ho u sebe ukryli před nacisty. Půjdete do toho? Morální by určitě bylo pomoci mu, ale na druhou stranu tento krok znamená ohro-



žení životů celé vaší rodiny. Tak, co teď? Mým cílem je, aby děti o těchto příbězích přemýšlely, porovnávaly to, co si řekneme v hodině s tím, co slyší doma nebo někde jinde a průběžně si o nich tvořily vlastní obrázek. Svým novým žákům říkám: „Já se vám poctivě snažím předávat faktografické informace. Můžu je mít ale nepřesné. Tak se mnou nenechte manipulovat. Nesmíte mi věřit.“

■ TO JE MOŽNÁ TROCHU JINÝ PŘÍSTUP NEŽ U JINÝCH PEDAGOGŮ.

To je možné. Je pravdou, že když přijdou žáci z prvního stupně, většina bere učitele do jisté míry jako velké autority, že to skoro vypadá, jako když mají dojem, že paní učitelky vědí všechno. Tak se je snažím naučit maličko skepticismu.



■ JAKÉ VYUŽÍVÁTE MATERIÁLY VE SVÝCH HODINÁCH?

Přiznám se, že učebnice prakticky nepoužívám. Materiály pro své žáky si vytvářím sám, což je docela náročné a zabere to hodně času. Ale dávám si na nich záležet a snažím se, aby byly přehledné a snadno pochopitelné.

■ JAKÉ INFORMAČNÍ ZDROJE PREFERUJETE?

Tři základní. Snažím se hodně číst. A pak také cestovat. A rovněž mít okruh přátel, kteří mi dávají dobré tipy na to, co číst a kam cestovat. A nemusí to být ani lidé, co mají stejný pohled na život jako já. Důležité je, aby dokázali člověku otevřít oči, abych si všiml třeba i toho, co jsem předtím neznal a neviděl.

■ JAKÝ JSTE NAŠEL KLÍČ PRO TO, ABYSTE VYKLÁDAL DĚJINY JINAK A ZAJÍMAVĚ?

Loni jsem po 15 letech, co učím, přemýšlel, jak to udělat. Přišlo mi, že nejlepší cestou jsou tematické bloky. Celé dějiny jsem vzal a rozdělil je do nich podle jednotlivých teritorií. Cesta časové osy, na níž jsou dohromady seřazeny naše i světové dějiny, mi nepříjde úplně nejšťastnější.

■ PROČ?

Vezměte si to třeba na příkladu Číny. Poprvé se o ní žáci dozví někdy v 6. třídě, když se začne

mluvit o starověké Číně. Pak se z osnov dějepisu na dlouhou dobu prakticky vytratí a trochu se připomene v souvislosti s cestovatelem Marcem Polem a pak až s druhou světovou válkou. K Mao-Ce Tungovi se dostanete na konci devítky, kdy už je pozornost žáků bídá. Ale pokud chceme pochopit mentalitu a politiku současné Číny, je z mého pohledu lepší setrvat delší dobu na jednom místě a zaměřit se na ni komplexněji než neustále přeskakovat mezi regiony. Na druhou stranu však chápu, že tato cesta úplně přesně neodpovídá stanoveným osnovám.

■ A CO BYSTE TEDY NAVRHOVAL?

Vyprávět žákům příběhy etnik či náboženství od začátku do současnosti a ne se spokojit jen s jednotlivými „výstřely“. Ale to se nedá stihnout probrat.

■ CO S TÍM?

Cestou by bylo úplně propojit dějepis, zeměpis a občanskou výchovu a získat tak větší časovou dotaci. Pokud to neuděláme, budeme dále učit dost povrchně.

■ TO JE DNES ČASTÁ POTÍŽ, O KTERÉ SE HODNĚ MLUVÍ.

Ano. Dost často se diskutuje o tom, že se nestíhá probrat 20. století. Ale každý soudný učitel dějepisu vám potvrdí, že je nesmysl vypustit

třeba pravěk nebo starověk. Nemůžete přece vyprávět pohádku bez začátku.

■ CO BY PODLE VÁS NEMĚLO CHYBĚT SPRÁVNÉMU PEDAGOGOVÍ?

Pedagog by měl být důsledný a jasně říct, co po žácích bude chtít, a pak to po nich i vyžadovat. Zároveň by k nim měl být férový, aby pak k němu mohli mít důvěru. A také by se měl oprostít od toho, co zažívá doma nebo v práci a věnovat se v dané hodině jen výuce. Někdy je to těžké a ne vždy se to úplně daří.

■ CO VÁS NA UČENÍ BAVÍ?

Nejprve trochu nevázně. Pokládám se za introverta. Nemám moc rád, když se někde ocitnu ve společnosti lidí, které neznám nebo kterým nemám co říct. To si pak sednu někde do kouta a tam se zabavím po svém, třeba skicováním. Ale za katedrou najednou cítím prostor pro jistou dávku egoismu nebo exhibicionismu. (úsměv)

■ A TEĎ TEDY VÁŽNĚJI...

Povolání učitele mi dává šanci předat mladé generaci informace či dovednosti, které pro ni mohou být atraktivní a využitelné. A přispět k tomu, aby populace byla vzdělanější.

■ JAKÁ ČÁST DĚJIN VÁS BAVÍ NEJVÍC?

Přiznám se, že takhle to vůbec nemám. Asi vždycky záleží na tom, jaké historické období zrovna s žáky probíráme a jaké materiály k němu připravuji.

■ A JE NĚJAKÉ OBDOBÍ, KE KTERÉMU SE ČASTĚJI VRACÍTE?

Asi pravěk. Ale to souvisí s mou druhou profesí výtvarníka a spoluprací s Archeoparkem Všešary u Hradce Králové. To je krásná práce, která mě moc baví.

■ O ČEM SE DNEŠNÍ DĚTI V HISTORII UČÍ NEJRADEJI?

Vždycky je baví masakry. Kluci si odjakživa rádi hrají na vojáky, děti obecně přitahují horory a akční filmy. Je to atraktivní téma, něco jako v médiích bulvár. Častá otázka u žáků 6. třídy zní, kdy už budeme v dějepise brát druhou svě-

tovou válku. A je na kantorovi, aby uměl dětem atraktivnit i historická období, kdy se o válkách tolik nemluví...

■ COŽ ALE TEĎ ZAČÍNÁ BÝT BOHUŽEL TROCHU TÉMA...

Přiznám se, že dokud ruská armáda nenapadla Ukrajinu, říkal jsem si, v jakém úžasném historickém období nyní žijeme, že pokud člověk nemá nějaké zdravotní potíže nebo složitou rodinnou situaci, že si vlastně nemůže na nic stěžovat. Konflikt na východě Evropy mě opravdu hodně vyděsil a zasáhl. Doteď každý den od jeho vypuknutí čtu alespoň hodinu texty o něm a jeho dopadech. Když začal, okamžitě se mi vybavily různé scénáře z historie. Najednou si člověk uvědomil, že válka je velice blízko, a vypukly obavy o to, co bude.

■ JAKÁ BYLA VAŠE CESTA K HISTORII?

Asi přes dědečky, se kterými jsme si vyprávěli různé příběhy a s nimiž jsem se pak i hádal. Hnala mě touha pochopit, jak ten náš svět funguje. A v historii je možné odhalit mnoho, pokud člověk zná fakta i pohnutky, které k daným činům a událostem vedly.

■ A JAK JSTE SE DOSTAL K UČITELSTVÍ?

Jsem z učitelské rodiny. Moje maminka je učitelka. Dědeček svým způsobem také, byť ten vyučoval spíše vojáky. I moje partnerka a sourozenci učí.

■ CHTĚL JSTE BÝT UČITELEM UŽ OD DĚTSTVÍ?

Ano. I když těch přání, čím bych chtěl být, bylo v dětství víc. Vždycky mě hodně bavilo kreslit a pozorovat zvířata. To mi zůstalo dodnes. Dokonce bych rád vytvořil pojednání o estetice zoologických zahrad.

■ JAK JDE DOHROMADY PROFESI UČITELE S VÝTVARNÍKEM?

Myslím, že se vzájemně dobře doplňují. Kromě toho, že jde o vítaný příspěvek do rodinného rozpočtu, člověk má ještě možnost dělat i něco jiného než učit. Je skvělé, když se obě práce střídají. Ve škole je to takové živelné, jako výtvarník naopak potřebuji mít na práci klid.



Co jsou SENIOR PASY?

SENIOR PASY je nový projekt Pardubického kraje podporující obyvatele nad 55 let. Jedná se o ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytovaný držitelům karet Senior Pas.

SENIOR PASY přináší celoroční slevy v rozsahu 5–50 %, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy v oblastech:

- zdravotnictví, lázeňství, wellness
- cestování, stravování, ubytování
- vzdělání, muzea, galerie
- spotřební nákupy

Slevy lze uplatnit na místech vyznačených tímto symbolem:
Úplný seznam slev a poskytovatelů na **www.seniorpasy.cz**



Karta Senior Pas je určena obyvatelům Pardubického kraje, kteří dovršili 55 let. Karta je nepřenositelná a platná pouze pro svého držitele (registrace jednotlivce). Registrace párů a rodin není možná. O kartu svého seniora mohou požádat i jeho blízcí (partner, rodina, přátelé...).

Kartu získejte ZDARMA:

- registrujte se online na adrese **www.seniorpasy.cz**
- zašlete e-mailem na adresu **pardubice@seniorpasy.cz**
- zašlete vyplněný formulář poštou na adresu **Senior Pasy
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno**
- telefonicky – na čísle **840 111 122**



Projekt SENIOR PASY je financován
Pardubickým krajem





PŘEHLED AKTUÁLNÍCH POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD

v rámci projektů Rodinné pasy a Senior Pas je uveden v databázi poskytovatelů na internetových stránkách www.seniorpasy.cz a www.rodinnepasy.cz.

V databázi lze hledat podle lokality, názvu nebo oboru působení poskytovatele slev.

Místo, kde je možné slevu získat, musí být označené jako poskytovatel slev.

