



# Ahoj, rodino!

časopis pro celou rodinu

**FRANTIŠEK  
KINSKÝ**

rozhovor  
str. 13

**6**

**Žijeme kulturou!**  
kulturní akce v regionu

**16**

**Tradiční řemesla**  
v Královéhradeckém kraji

**25**

**Terénní péče**  
zůstat co nejdéle doma

# Úvodní slovo

## Martiny Berdychové

”



### **Milé čtenářky a čtenáři, všichni dobří rodáci,**

nedávno jsem se zamyslela nad tím, co všechno musely rodiny nejen v našem Královéhradeckém kraji za poslední více než dva roky zvládnout. Dvouleté období pandemie a boje s ní přinesly množství do té doby nepředstavitelných komplikací, se kterými jsme byli nuceni se vypořádat. A téhle zátěži byly vystaveny především vztahy v často nemilosrdně izolovaných rodinách.

Řada z nás měla fatální strach o své nejbližší. Mámy a tátové se doma učili zvládat vypjatou pracovní zátěž v režimu home office a zároveň asistovali svým dětem během distanční výuky. Někteří zase obětavě pomáhali starším rodičům a stávali se domácími ošetřovateli a zdravotníky.

Tuhle zátěž stejně jako sílu a odhodlání ji zvládnout jsme všichni čerpali především díky nezpochybnitelné opoře, kterou v rodinných poutech máme. Tahle složitá doba potvrdila, že naše společnost může svou odolnost a sílu opírat především o zdravé a silné rodinné vazby.

Stránky časopisu, které právě otvíráte stejně jako příležitosti znovuoživeného života po pandemii, by vás i vaše nejbližší v rodinách měly motivovat, inspirovat, podpořit i pobavit. Budeme rádi, pokud na nich najdete tipy na výlety, užitečné rady i odkazy na instituce, kterými rodiny v našem regionu podporujeme.

A především bychom vám chtěli upřímně poděkovat: všechno, co jste zvládli a dál děláte pro své nejbližší, přináší to nejlepší pro budoucnost Královéhradeckého kraje a všech jeho obyvatel.

Přeji vám příjemné a inspirativní čtení.

### **Martina Berdychová,**

náměstkyně hejtmana pro oblast sociálních věcí, kultury a cestovního ruchu

## Cestování a kultura

Kam za kulturou .....	4
Muzeum a galerie .....	5
Žijeme kulturou! .....	6
Objekty čs. opevnění .....	8
Akce knihoven .....	9
Výpravy za památkami .....	10
Tradiční řemesla .....	16
Cyklopecky 2022 .....	19
Tipy na výlety .....	21

## Rozhovor

František Kinský rozhovor .....	13
---------------------------------	----

## Rébusy a omalovánky

Pro malé šikuly rébusy a omalovánka .....	37
---	----

## Oblast sociálních věcí a vzdělávání

Homesharing Centrum Orion .....	23
Terénní péče .....	25
Mýty o pěstounství .....	26
Novela zákona o sociálně-právní ochraně dětí .....	27
Mobilní aplikace Rodinné pasy + Senior Pas .....	30
Milostivé léto .....	32
Formy oddlužení .....	33
Mateřská centra .....	34
Seniorské kluby .....	35
Infolinka Zdravotnické záchranné služby KHK .....	41
Vznik odpadu .....	42
Bezpečnost na internetu .....	43
Poradna pedagogicko-psychologická .....	46

# Kam za kulturou

## Centrum uměleckých aktivit

Zajímá vás umělecká tvorba, fotografování, divadlo nebo tanec? Pak jste tu správně. Centrum uměleckých aktivit, které se nachází v samotném středu města Hradce Králové, podněcuje amatérské umělce k tvorbě a podporuje vzájemnou výměnu jejich zkušeností. Po letošní změně názvu z Impuls Hradec Králové, centrum podpory uměleckých aktivit ho můžete nazývat Centrum, Cěčko nebo CUA. Co se však rozhodně nezkrátilo je nabídka kurzů a aktivit.

**Centrum uměleckých aktivit** je příspěvková organizace kraje, která se věnuje podpoře uměleckých aktivit v oblasti divadla, tance, fotografie, výtvarna, AV tvorby atd. Pořádá krajské přehlídky, festivaly, výstavy a akce pro veřejnost. Sdílí budovu s Galeríí moderního umění i s krajským odborem kultury a památkové péče na Velkém náměstí. Nabízí kurzy, workshopy, besedy i konzultace. Disponuje vzdělávací místností, výtvarným ateliérem, foto/film studiem, strážnou, fotokomorou a badatelnou s knihovnou. Prostory je možné pronajmout. Aktivity Centra nejsou vázány jen na jejich samotnou budovu, ale využívají řadu partnerských prostor jako Divadlo Drak, Filharmonii HK, divadlo v Miletíně, Červeném Kostelci, kina a další místa v našem kraji.



### Kam s Centrem vyrazit?

Pořádá každoročně **Dny otevřených ateliérů**, kdy v polovině června můžete navštívit zdarma galerie, muzea, ateliéry umělců, zahrady ad. Většinou je připravený i doprovodný program s možností vyzkoušení řemesla, s prodejní výstavou nebo hudebním vystoupením. Bližší informace najdete na [www.cuahk.cz/ateliery](http://www.cuahk.cz/ateliery)

V září se koná akce **Zažít město jinak**. Na náměstí nebo v okolních ulicích můžete potkat umělce, hudebníky, divadelníky, ale na své si přijdou i milovníci dobré kávy, pečiva, polévek a dalších dobrot. Vstup je zdarma a cílem akce je oživit ulice a vytvořit atmosféru ke sdílení a seznamování.

Na divadelní přehlídky můžete vyrazit od jara do podzimu. V únoru se koná oblíbený **divadelní festival v Červeném Kostelci**, na přehlídce venkovského divadla vyrazte v červnu do Miletína. Děti a mladiství si přijdou na své v březnu a dubnu, kdy se každoročně koná v Hradci Králové Audi-mafor, Div se – děti hrají dětem nebo recitační soutěžní přehlídky.

### Jaké vzdělávání nabízí a pro koho je určené?

Vzdělávat se v Centru může každý, ať už začátečník, nebo pokročilý. Nabízí fotografické, filmové, herecké kurzy i management pro kulturní instituce. Novinkou jsou besedy s filmaři, autory filmové a divadelní hudby a konzultace pro začínající filmaře a AV tvůrce. Letitou tradici má dlouholeté studium známé pod názvem **Hradecká fotografická konzervatoř**, která navázala na historii lidových konzervatoří. Od minulého roku se obnovila tradice i **Hradecké divadelní konzervatoře**, která nabízí studium pro neprofesionály ve dvou oborech, činoherní režie a činoherní herectví. Dvousemestrální výuka rozložená do dvou let probíhá formou víkendových seminářů přibližně jednou za 2 měsíce.

Všechny kurzy vedou zkušení lektori z řad profesionálů, kteří kromě svých znalostí a dovedností předávají i cenné zkušenosti a jsou motivací pro začínající i zkušenější tvůrce.

Pro pohodu v rodině je třeba taky relaxovat a plnit si své sny. K tomu slouží **výtvarné a literární kurzy**. Pokud není tužka nebo štětec váš kamarád, možná si oblíbíte jednodenní fotografické kurzy, které jsou i pro úplné amatéry, kteří chtějí jen nevěšdně strávit čas u historických technik tisku fotografií. Například takový modrotisk nebo kallitypie je velice oblíbená technika právě mezi ne/fotografy.

Výstavy jsou nedílnou součástí celoročního programu. Ať už se jedná o výtvarné, fotografické,

nebo AV díla. Centrum disponuje malým netypickým prostorem, který získal jméno podle svého umístění, a to **Galerie za Galeríí**. Výstavní plán sestavuje ve spolupráci s pražskou galerií Artivist Lab. Vystavující umělci zde usilují o rozpoutání diskuze a komunikace převážně přes formy umění v rámci nových médií s různými společenskými a sociálními tématy.

Sledovat, co je právě v Centru dění, můžete na webu [www.cuahk.cz](http://www.cuahk.cz) nebo na Facebooku, Instagramu i Youtube. Centrum je otevřené ve všední dny od 8 do 15:30 nebo po domluvě. Chodby zdobí pravidelně obměňované výstavy, na které je možné se přijít podívat.

**Žijeme uměním  
a pečujeme o rozvoj  
začínajících tvůrců.**

”



# Muzeum a galerie

## Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou

Chystáte se na výlet do Orlických hor a zastihlo vás špatné počasí? Nebo chcete s rodinou strávit příjemný čas? V obou případech určitě navštívte rychnovské muzeum a jeho pobočky. Ty naleznete rozmístěné doslova po celých horách. A co vlastně zájemcům nabízejí?

### Sýpka – Muzeum Orlických hor (Horská 174, Rokytnice v Orlických horách)

Stálá expozice této pobočky je zasazena do objektu bývalé panské sýpky z poloviny 19. století a věnuje se tradičním řemeslům a přírodě Orlických hor. Dominantou celé expozice je devět metrů vysoká voliéra se vzrostlým dubem uvnitř, na kterém je umístěno více jak 50 exponátů, především preparátů ptáků. V muzeu se můžete zaposlouchat do desítek hlasů ptáčků, brodit se virtuálním potokem, řešit kvízy či vidět z blízka



čápa černého. Ve třetím patře čekají na malé i velké návštěvníky interaktivní dílny seznamující s tradičními řemesly. Umožňují vyzkoušet si tkalcovství, podmalbu na skle, výrobu perličkových vánočních ozdob atd. Každý rok se v Sýpce koná spousta doprovodných akcí, především pro rodiny s dětmi oživující nejen staré tradice.

### Muzeum krajky Vamberk (Husovo nám. 88, Vamberk)

Pojem vamberecká krajka je dobře znám nejen v naší zemi. Město Vamberk je s tradicí paličkované krajky svázáno téměř 400 let a v průběhu času se stalo centrem krajkářské výroby v Podorlicku. Stálá expozice vambereckého muzea se nachází v památkově chráněné budově Bednářovy vily ve stylu art deco a představuje historii krajkářství, ale i využití krajky v moderním umění. Vedle stálé expozice pořádá muzeum sezonní výstavy věnované krajkářské tvorbě, módní přehlídky a jiné kulturní akce. Mimo hlavní sezonu nabízí výstavy naučného rázu. V třetím patře je možné nalézt dětskou hernu, kde si malí i velcí mohou vyzkoušet, jak se krajka tvoří na dřevěných trenažérech.



### Orlická galerie a Hlavní výstavní prostory muzea (2. patro Kolowratského zámku, Kolowratská 1, Rychnov nad Kněžnou)

Orlická galerie nabízí návštěvníkům v rozsáhlých výstavních sálech ke zhlédnutí stálou expozici, ale také velké množství krátkodobých výstav zahrnujících jak retrospektivy jednotlivých autorů, tak ukázky tvorby současných umělců z regionu Orlických hor a Podorlicka. V „Hlavních výstavních prostorách muzea“, pro které je vyhrazeno východní křídlo, jsou návštěvníkům každoročně prezentovány nové výstavy historického či přírodovědného charakteru. Součástí prostor je taktéž tvůrčí dílna, ve které je ke každé výstavě vytvořen hravý doprovodný program nejen pro děti, ale i dospělé. Konají se zde i pravidelné výtvarné a tvůrčí dílny pro zájemce z okruhu široké veřejnosti.

Součástí rychnovského muzea je také pět drobných expozic, a to jmenovitě **Památník Karla Plachetky** představující na 700 exponátů ptactva, **Rychnovsko na historických fotografiích**, které

zachycují jak proměny známých míst regionu v čase, tak důležité historické události, **Synagogu – Památník Karla Poláčka** připomínající osudy židovských obyvatel, **Opočno v zrcadle času** umístěná v historickém domě čp. 55 v centru Opočna a **Utzův mechanický betlém** v Olešnici v Orlických horách.

Děni v rychnovském muzeu a jeho pobočkách můžete sledovat také na webových stránkách a sociálních sítích.

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



# Žijeme kulturou!



## kulturní akce v regionu



Přijměte srdečné pozvání na významné kulturní akce Královéhradeckého kraje. Vybrané akce prezentují to nejlepší z kultury, jejich prestiž podpořila také Rada Královéhradeckého kraje udělením trvalé záštity.

### JAZZINEC – mezinárodní jazzový festival 2022

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

únor–duben, říjen–listopad

Festival s neopakovatelnou atmosférou. Tak nejčastěji charakterizují účinkující akci, která z podkrkonošského Trutnova udělala významné místo na mapě hudebních festivalů a akcí Evropy.

### Festival Za poklady Broumowska 2022

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

1. 5. – 31. 9. 2022

Festival otevírá každé léto brány unikátní skupiny broumovských kostelů z dílny slavných architektů Dientzenhoferů a rozeznívá je sobotními koncerty renomovaných umělců z Čech i ze zahraničí.

### Cirk-UFF

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

3. – 5. 6. 2022



Tradiční svátek milovníků adrenalinu, euforické zábavy i experimentálního umění. Cirk-UFF je mezinárodní festival nového cirkusu.

### Sborové slavnosti Czech Choir Festival Hradec Králové 2022

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

9. – 16. 6. 2022

Mezinárodní festival sborové hudby se v Hradci Králové a dalších místech kraje koná pravidelně

začátkem června a každý rok je zaměřený na jiný typ sborů. Festivalu se účastní významná česká i zahraniční uskupení.



### Rock for People

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

15. – 18. 6. 2022



Jeden z největších českých rockových hudebních festivalů v Česku. Hudba z celého světa na několik dní ovládne hradeckou hudební scénu.

### XVII. Mezinárodní setkání krajčáček a X. Bienále české krajky

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

24. – 26. 6. 2022

Krajčářské slavnosti ve Vamberku každoročně přilákají několik desítek krajčáček, spolků, organizací a lektorů s cílem předvést paličkovanou krajkou mající pod Orlickými horami dlouhou tradici.

### REGIONY – Mezinárodní divadelní festival Hradec Králové

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

24. 6. – 1. 7. 2022

Mezinárodní divadelní festival, kde se během posledního červnového týdne pravidelně odehrávají kolem 220 představení profesionálních, amatérských i nezávislých divadelních souborů z celé Evropy. Hradec Králové ožívá nejen divadlem, ale také dalším programem, dílnami, workshopy a výstavami.



### Open-Air Police Symphony Orchestra

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

24. 6. – 1. 7. 2022

Festival populárního orchestru. Police Symphony Orchestra je mladý symfonický orchestr z Police nad Metují. Zaměřuje se na populární a filmovou hudbu, rock, swing a klasiku.

### 66. Šrámkova Sobotka

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

2. – 9. 7. 2022

Šrámkova Sobotka je festival českého jazyka, řeči a literatury konaný každoročně na počest významného soboteckého rodáka, básníka Fráni Šrámka.



## 156. výročí bitvy u Hradce Králové – Königgrätz 1866

[www.koniggratz1866.eu](http://www.koniggratz1866.eu)

7. – 10. 7. 2022



Každoroční vzpomínková akce k bitvě 3. července 1866 se odehrává jak na místě bývalého bojiště, tak i v Hradci Králové. Jedná se o ukázky bitev, historické výjevy, edukační programy a koncerty.

## 92. Jiráskův Hronov

[www.jiraskuvhronov.eu](http://www.jiraskuvhronov.eu)

29. 7. – 6. 8. 2022

Celostátní přehlídka amatérského divadla všech divadelních žánrů vzešla od hronovských ochotníků, kteří tak chtěli vyjádřit poctu hronovskému rodákovi, Aloisi Jiráskovi.



## Svátky skla – Tavení skla dřevem, XXXI. ročník

5. – 7. 8. 2022

Tavení skla dřevem umožní návštěvníkům seznámit se s prastarým sklářským řemeslem, které velmi významně formovalo vývoj naší krajiny a od středověku proslavilo české země po celé Evropě.

## THEATRUM KUKS Multižánrový festival barokního a barokem inspirovaného umění

[www.theatrum-kuks.cz](http://www.theatrum-kuks.cz)

24. – 28. 8. 2022

Multižánrový festival pro všechny se zájmem o kvalitní kulturní zážitek v kulisách barokního areálu Kuks a okolí. Navazuje na tradici Kuksu jako hudebního a divadelního centra evropského významu s cílem vrátit sem a rozvíjet živé umění.



## 68. Mezinárodní folklorní festival Červený Kostelec

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

17. – 21. 8. 2022

Během pěti dnů se v patnácti pestrých programových blocích v přírodním amfiteátru představí publiku takřka 600 tanečnicků, tanečnic a hudebníků ze dvou desítek folklorních souborů z celého světa.

## 39. Mezinárodní horolezecký filmový festival

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

25. – 29. 8. 2022

Soutěžní přehlídka profesionálních a amatérských filmů z celého světa s horolezeckou i jinou sportovní tematikou. Všichni návštěvníci, kteří našli zálibu v extrémních, zejména outdoorových sportech, jsou zde vítáni.

## Festival Jičín – město pohádky

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

14. – 18. 9. 2022

Festival pořádaný Nadačním fondem Jičín – město pohádky a městem Jičín každé září tradičně otevírá na pět dní své brány všem dětem a zájemcům o pohádky.

## Festival F. L. Věka

[www.mhf-vek.cz](http://www.mhf-vek.cz)

srpen – říjen 2022

Mezinárodní hudební festival F. L. Věka je festivalem klasické hudby. Koncerty se konají ve městech Dobruška, Opočno a Nové Město nad Metují ve východních Čechách.



## Jazz Goes to Town 2022

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

11. – 15. 10. 2022

Prestížní hudební přehlídka mezinárodního festivalu pravidelně v pěti říjnových dnech přináší do klasických hudebních sálů i na méně posлуhačsky obvyklá místa Hradce Králové jazz ve všech jeho podobách.

## 9. Broumovské diskuse

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

2. – 5. 11. 2022



Konference, na které se nespěchá, je místem pro setkávání, pro osobnosti a pro dialog. Broumovské diskuse dokazují, že prestižní akce nemusí být výsadou jen velkých měst.

## Hořice JazzNights 2022

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

2., 4., 5. 11. 2022

Třídenní festival, na kterém vystoupí více než deset profesionálních hudebních těles z oblasti jazzu a blues. Festival nabízí hudební výlet napříč klasickými, moderními i alternativními jazzovými proudy v podání předních domácích i zahraničních interpretů.



## Hudební fórum Hradec Králové 2022

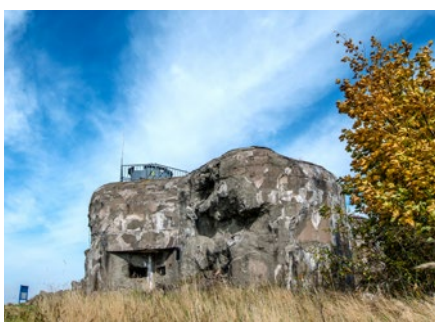
[www.hfhk.cz](http://www.hfhk.cz)

3. – 20. 11. 2022

Festival pořádá Filharmonie Hradec Králové ve spolupráci se stanicí Český rozhlas Vltava. Hudba je propojována s moderními technologiemi, světelným designem, videoprojekcí a divadelní nebo pohybovou složkou.

# Objekty čs. opevnění v Kladském pomezí

V okolí Náchoda leží několik zachovalých a veřejnosti přístupných objektů československého opevnění z let 1935–1938. Před téměř devadesáti lety je tehdejší vláda začala stavět jako obranu před vzrůstající mocí Německa, ale linie opevnění nebyla dokončena a následně ji museli vojáci opustit a odevzdat do rukou nacistů.



**Pevnost Dobrošov** nebyla nikdy dokončena a z původního plánu se podařilo v září 1938 na povrchu vystavět pouze tři objekty – pěchotní sruby **N-S 72 Mústek** a **N-S 73 Jeřáb** a dělostřelecký srub **N-S 75 Zelený**. V poměrně krátké době bylo vybudováno 1750 m spojovacích chodeb a 750 m podzemních prostor v hloubce 20–39 metrů pod povrchem terénu. Jediný srub Jeřáb byl provizorně připraven k obraně. Z této doby se zde dochovaly unikátní nástěnné malby vč. jmen zde sloužících vojáků.

Během německé okupace byly z opevnění odvezeny zbraně, vytrhány střílny a zvony a sloužilo jako střelnice pro palubní střelce bombardérů. Probíhalo zde i testování protibetonových střel Röchling. Stopy jsou patrné dodnes.

Královéhradecký kraj letos dokončil tříletou rekonstrukci všech tří objektů i podzemních prostor a pevnost se opět otevřela pro návštěvníky. Zájemci si mohou v návštěvnickém centru prohlédnout expozici věnovanou vývoji čs. opevnění, událostem období mobilizace nebo následně studené války.

Nachází se zde také unikátní kolekce miniatur vojáků Československé armády období první republiky Lubora Šušlíka, výzbroj a výstroj vojáků čs. armády či model tvrze Dobrošov. Expozici doplňuje interaktivní audiovizuální technologie, která návštěvníky připraví na prohlídky samotných objektů a doplní již nabyté znalosti.

V multimediálních projekcích se seznámíte s vývojem opevnění od pravěku po moderní pevnostní objekty, s pevnostními objekty ostatních evropských států, prostřednictvím 3D projekce s modelem pevnosti, nebo pomocí virtuální reality prožijete průlet s netopýry, kteří mají na Dobrošově zimoviště. V kinosále můžete shlédnout nový dokumentární film s hranými vstupy přibližující atmosféru období mobilizace v pevnosti Dobrošov prostřednictvím příběhu svob. Eduarda Zicháčka. [www.muzeumnachodska.cz](http://www.muzeumnachodska.cz)

Poblíž Dobrošova se nachází pěchotní srub **N-71 V sedle (KAHAN III)**. Během okupace přišel objekt o pancéřové zvony, střílny protitankových kanónů a těžkých kulometů. V roce 1986 byl přestavěn na protiatomový úkryt, který měl v případě války zajistit armádní telekomunikaci. Tento přísně tajný projekt nesl krycí název KAHAN etapa III. Objekt byl opuštěn až do roku 2003, kdy jej převzal do správy spolek Kahan III, z.s. a vybudoval zde muzeum studené války. [www.kahan3.cz](http://www.kahan3.cz)

**Běloveský pevnostní skanzen** je unikátní soubor zrekonstruovaných objektů čs. opevnění nacházející se ve svahu dobrošovského masivu. Skanzen provozuje Klub vojenské historie Náchod, z. s. [www.brezinka.cz](http://www.brezinka.cz)



Vstupní branou do skanzenu je plně bezbariérový pěchotní srub **N-S 84 Voda** v Náchodě-Bělovsi. Poutavá expozice o historii čs. armády v letech 1918–1945 obsahuje velké množství jedinečných exponátů, např. původní uniformy, zbraně, vybavení a další zajímavé předměty. Dobové exponáty dokumentují i boj československých legií za samostatnost a také protinacistický odboj. Výstava je doplněna videoprojekcí.

Srdcem skanzenu je pěchotní srub **N-S 82 Brezinka**. Objekt je uvedený do původní po-

doby z roku 1938 včetně zbraní a veškerého vybavení. Nejzávažnějším exponátem je originální pevnostní protitankový kanón vzor 36 ráže 47 mm, který byl na Březince instalován v roce 1938. Během německé okupace byl odvezen do Norska na atlantický val. Díky úsilí členů Klubu vojenské historie Náchod a Muzea Náchodska se v roce 2003 vrátil zpět na své původní místo.

V pěchotním srubu **N-S 81 Lom** se nachází muzejní expozice věnovaná stavbě a vybavení opevnění. Množství dobových fotografií a trojrozměrných exponátů doplňuje videoprogram, který přiblíží návštěvníkům období první republiky.

Západně od Hronova, kousek od Zbečnicku, leží další pevnostní objekty přístupné veřejnosti.

**Těžký objekt T-S 4 Na hřbetu** se nachází v první velké zatáčce silnice směrem k Hronovu. Jedná se o oboustranný objekt, který má vzhledem ke sklonu terénu dvě střelecké místnosti v různých úrovních. V jedné jeho části je umístěna malá expozice zabývající se historií čs. opevnění. Objekt je ve vlastnictví KVH LO a TO Náchodska. [www.nahrbetu.wz.cz](http://www.nahrbetu.wz.cz)



**Pěchotní srub T-S 5 U křížku** vznikl jako první srub v trutnovském úseku linie těžkého opevnění na pravém křídle plánované dělostřelecké tvrze Jírova hora. Od roku 1999 zde probíhá rekonstrukce. Uvnitř naleznete expozici věnovanou čs. opevnění a osudům letců a letadel v období 2. světové války, včetně příběhu posledního letu posádky bombardéru B-17G. Srub spravuje Okrašlovací spolek vojenské historie. [www.ts5.estranky.cz](http://www.ts5.estranky.cz)



# Akce knihoven

## zábava, odpočinek i ponaučení

### Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové

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

#### Klub seniorů při SVK HK

se v knihovně schází dvakrát měsíčně, vždy ve čtvrtek od 10 hodin. Na programu jsou například přednášky či komentované prohlídky výstav.

#### Univerzita volného času

nabízí seniorům vzdělávací aktivity. Přednášky a exkurze jsou naplánované na celý rok a budou se týkat nejen historie a cestování, ale i psychologie, zdravého životního stylu či zájemcům pomohou zlepšit jejich mediální a počítačovou gramotnost.

SVK HK nabízí program i mateřským školám. Děti si vyzkouší poznávání pohádek z obrázků, z poslechu ukázek, prohlédnou si zajímavé knihy a budou zodpovídat zvědavé dotazy knihovníků. Maximální počet účastníků je 25 a program lze uskutečnit po dohodě kdykoliv během otevírací doby knihovny.

Dále mají knihovníci připravené zábavné programy **Cestuj s námi za zvířátky** a **Stopy v knihovně**. Takřka detektivní práci si může dětské publikum zažít v rámci soutěže **Detektivem v knihovně**. Skupiny pátrají po zloději ukradené knihy.

Ve vědecké knihovně se zájemci mohou naučit třeba také šit, případně trénovat paměť. Loni se zde otevřelo také hřiště na pétanque a pomůcky si lze vypůjčit v centrálním sále budovy.

### Knihovna města Hradce Králové

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

Knihovny mají pro své uživatele pestrou nabídku akcí po celý rok. Kompletní nabídku akcí a aktivit Knihovny města Hradce Králové lze sledovat na <https://www.knihovnahk.cz/kalendar-akci>, kde je možné nalézt výstavy, soutěže, přednášky, výtvarné dílny, tréninky paměti, besedy či koncerty, které se konají jednak v ústřední budově, ale i na pobočkách rozmístěných po městě. Z nabídky vybíráme:

#### Setkávání klubíků pro rodiče a předškolní děti

**v rámci projektu Bookstart S knížkou do života** – na pobočkách i v ústřední budově.

**Trénování paměti** pro všechny, kteří si chtějí zachovat duševní kondici, na pobočce v Kuklenách (nutná rezervace).

Čtenářská výzva **Tajemná kniha** na dětském oddělení Moravské Předměstí B.

Nové městské hry: v Kuklenách je to **Pipi se učí číst!** a v Labské **S knížkou po Evropě**. Městské hry jsou určeny pro luštitelce všech věkových kategorií, zvláště vhodné jsou pro rodinné procházky. Hrací karty k dispozici na pobočkách a na webu knihovny.

**Rodinné výtvarné dílny** probíhají pravidelně a lze je sledovat na webových stránkách knihovny.

Ale máme v regionu i další knihovny. Městská knihovna v **Chlumci nad Cidlinou** pořádá přednášky v rámci Virtuální univerzity třetího věku nejen pro seniory. Štolbova městská knihovna v **Nechanicích** má širokou nabídku aktivit viz [www.knihovnanechanice.webk.cz/pages/akce.html](http://www.knihovnanechanice.webk.cz/pages/akce.html), kde najdete výstavy, klubíky pro rodiče s dětmi, čtení pro děti i besedu s místní autorkou Evou Černošovou. Středisková knihovna ve **Smidarech** chystá pro seniory trénování paměti a čtenářský kroužek nad knihami Marcely Mlynářové. Do Heldovy městské knihovny v **Třebechovicích pod Orebem** si zase můžete zajít zahrát společenské hry nebo zausoutěžit si v dětském oddělení.

### Knihovna Václava Čtvrťka v Jicině

[www.knihovna.jicin.cz](http://www.knihovna.jicin.cz)

Až do konce června mohou návštěvníci knihovny soutěžit o nejhezčí záložku do knihy a také o nejlepší literární dílo. Téma letošního ročníku literární soutěže je: „Komu se nelíbí, tomu se zelení aneb Příběhy řemesel, řemeslníků, rytířů, kejklířů a bylinkářek.“

V knihovně si můžete zahrát i interaktivní hru **Zpátky v čase se Čtipískem**. Z celé knihovny se stane herní plán, po kterém se hráči s při-

loženou mapou pohybují doslova od pudy až po sklep.

Knihovní pobočka na Novém Městě spustila v březnu soutěž **Lovci perel**. Ta je určena čtenářům do patnácti let. Za každou přečtenou knihu z knihovny předem vybraných titulů obdrží perlu. Vyhraje ten, kdo bude mít na konci kalendářního roku sesbíráno nejvíce perel.

#### Za vzděláním do knihovny i ve vyšším věku

Již deset let v knihovně působí Klub aktivních seniorů. Virtuální univerzita třetího věku je oblíbenou formou vzdělávání a do letních i zimních semestrů se hlásí desítky studentů, kteří se v knihovně pravidelně setkávají, studují, čtou a diskutují nad probíranou látkou, věnují se angličtině nebo práci s počítačem. Je důležité umět se orientovat v moderním světě, proto jičínská knihovna nabízí i individuální pomoc s technickými problémy na mobilních telefonech či tabletech.

#### Léto v knihovně

Prázdninová pondělní dopoledne jsou věnována dětem. Během výtvarné literární dílničky se dozví něco nového, pobaví se a seznámí se s dalšími dětmi. Akce není určena pouze čtenářům knihovny, ale i všem přespolním návštěvníkům.

### Městská knihovna Náchod

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

Projektu **Bookstart – S knížkou do života** se věnují i na Náchodsku, probíhají pravidelná setkávání nejmenších dětí do tří let a jejich rodičů, i ti nejmenší se mohou seznámit s domácími mazlíčky z knihy Ester a Milana Starých nazvané Aport, Fousku! A jak se daří Tondovým voskovkám? To se dozví ti krapet starší ve věku od tří do šesti let. Dospělé čtenáře jistě potěší pravidelné **Velké podvečerní čtení**, kdy si můžeme navzájem předčítat v pohodové atmosféře s drobným občerstvením. Pravidelně se pořádají také podvečery společného hraní karetních a deskových her **Deskovky pro děti, mládež i dospělé**, odvážně děti se pak mohou zapojit do **Knihovnické bojovky**.

# Výpravy za památkami

## proti proudu řeky Úpy

První naše společná cesta směřuje na sever od krajského města do oblasti, kde v minulosti hluboké lesy a hory tvořily těžko prostupnou hranici českého království, kterou procházelo pouze několik důležitých převážně obchodních stezek.

### Na zámku v Ratibořicích se mohli potkat kníže Metternich a Božena Němcová

Historie Ratibořic je dlouhá, ale do obecného povědomí se místo dostalo až v 19. století v souvislosti s Kateřinou Frederikou Vilemínou Benignou vévodkyní Zaháňskou, která si Ratibořice zvolila za své stálé letní sídlo. Barokní zámek, který zde stál, nechala přestavět do dnešní podoby ve stylu klasicismu a empíru a v jeho okolí a také v celém údolí řeky Úpy pak založila v souladu s dobovou módou rozsáhlý přírodně krajinářský park.

Vévodkyně byla na svou dobu velice vzdělaná a zároveň i atraktivní žena a k návštěvníkům zámku, kteří mohli obdivovat moderní sídlo a kochat se okolní přírodou, patřil mimo jiné i její blízký přítel rakouský kancléř Klemens Metternich. Díky němu se Ratibořice dostaly i do historie diplomatických jednání v neklidné době napoleonských válek a cestou na zámek v Opočně se zde dokonce zastavil na oběd i ruský car Alexandr I.

Pomineme-li knížete Metternicha a další obdivovatele, byla vévodkyně také celkem třikrát vdaná a s jejím třetím manželem přijíždějí v roce 1820 do Ratibořic i rodiče Boženy Němcové –



kočí Johann Pankl s Terezií Novotnou. Idealizované vzpomínky na své dětství a mládí prožité v Ratibořicích promítla spisovatelka do svého nejznámějšího díla – novely „Babička“.

Návštěva zámku a následná procházka areálem Babiččina údolí nám tak umožní zažít neopakovatelnou atmosféru doby 19. století. Neměli bychom zapomenout navštívit také Muzeum Boženy Němcové v nedaleké České Skalici. Součástí muzea je i budova školy, do které budoucí spisovatelka denně chodila z Ratibořic pěšky údolím Úpy.

### Hrad Vízmburk doslova vykopali ze země

Hrad Vízmburk byl založen nad řekou Úpou už před rokem 1279. Následně vystřídal několik majitelů, až se v roce 1330 stali jeho vlastníky

páni z Dubé. Po husitských válkách byl opuštěný hrad pobořen, aby nemohl sloužit jako základna k loupeživým nájezdům do sousedního Slezska.

Nebýt místního rodáka archeologa Antonína Hejny, zůstaly by nám jen historické záznamy a pověsti o ztraceném hradu. Jeden z nejrozsáhlejších archeologických výzkumů středověkého šlechtického sídla v tehdejší Československu probíhající v letech 1972–1984 odhalil překvapivě rozsáhlé pozůstatky hradu se zachovanými zdmi až do výše osmi metrů na úrovni 1. patra. Našla se i hradní cisterna a původní dláždění nádvoří.

Odkryté zdivo však bylo jen provizorně zajištěno a hrad se začal opět ztrácet v zemi a zmizel by nadobro nebýt skupiny nadšených lidí, kteří se v roce 2002 spojili v Sdružení pro Vízmburk. Jejich úsilí a obětavost se dočkaly zasloužené odměny na konci roku 2020, kdy byla rozsáhlá akce obnovy památky dokončena. Od roku 2021 je hrad včetně nových muzejních expozic oficiálně zpřístupněn veřejnosti.

Chcete-li zažít atmosféru středověkého sídla, s návštěvou hradu rozhodně neváhejte. Na webových stránkách Sdružení si předem můžete ověřit, jaké akce se tam právě chystají.

### Dům č. p. 92 „Dřevěnka“ v Úpici je vlastně muzeum v hospodě

Na území vízmburského panství zůstaneme, protože o něco dále proti proudu řeky navštíví-



me jediné město tohoto panství – Úpice. Jeho největší rozkvět je však spojen až s rozvojem průmyslu v druhé polovině 19. století. Tehdy se původně malé venkovské sídlo změnilo v průmyslové centrum. Venkovský charakter zástavby města však až na výjimky zůstal zachován.

Velmi dobře dochovaným příkladem této zástavby je maloměstský roubený dům č. p. 92 nacházející se v blízkosti náměstí. Dům zvaný „Dřevěnka“ byl vystavěn na počátku 17. století, což dokládá i provedený dendrochronologický průzkum. Původně zemědělská usedlost byla před polovinou 18. století prodána úpické obci a vznikl v ní hostinec. V různých formách a různými vlastníky byla hostinská činnost v domě provozována až do roku 1990.

Od roku 2007 je dům opět v majetku obce, která s pomocí dotačních programů na obnovu památek započala s rozsáhlou rekonstrukcí unikátní stavby. Slavnostní otevření „Dřevěnky“ se uskutečnilo 21. července 2018 jako součást rovněž slavnostního zahájení akce „Dny lidové architektury Čech, Moravy a Slezska“.



Stálá expozice Městského muzea a galerie J. W. Mezerové umístěná v „Dřevěnce“ připomíná život na malém městě v druhé polovině 19. a v první polovině 20. století. Najdou se zde i prostory pro konání vzdělávacích a kultur-

ních akcí, a to jak pro dospělé, tak i pro dětské návštěvníky. Až budete v Úpici, tak rozhodně nezapomeňte navštívit i hlavní budovu muzea v budově staré radnice na náměstí T. G. Masaryka.

# Cena památkové péče

## dobrovolníci starající se o památky

### Ocenění pro aktivní dobrovolníky

Napadlo vás, kolik kulturních památek se nachází v našem kraji a kdo zajišťuje jejich správu či opravu? Možná někoho takového znáte osobně, řeč je o dobrovolnících a nadšencích, kteří ve svém volném čase neváhají a vrhají se často po hlavě do opravy někdy již docela zchátralé kaple, chalupy či dokonce hradu. Královéhradecký kraj se rozhodl tento přístup ocenit a od loňského roku uděluje Cenu za příkladnou realizaci obnovy architektonického dědictví v Královéhradeckém kraji (zkráceně Cenu památkové péče). Oceňuje tak nezištnou práci dobrovolníků věnujících se obnově památek na území celého kraje za předchozí kalendářní rok. Dle platných pravidel může nominaci na držitele ocenění podat jakákoliv fyzická či právnická osoba, a to vždy od 1. ledna do 28. února (případně 29. února) příslušného roku. Cena se uděluje celkem ve čtyřech podkategoriích. Veřejné vyhlášení probíhá v červnu daného roku a vítěz dané kategorie získá finanční odměnu



50 tisíc korun. Podrobné informace naleznete na stránkách kraje: Cena za příkladnou realizaci obnovy architektonického dědictví v Králové-

hradeckém kraji, významný počín a dlouhodobý přínos památkové péči | Královéhradecký kraj ([kr-kralovehradecky.cz](http://kr-kralovehradecky.cz)).

# OBJEVUJTE

## Královéhradecký kraj



HOSPITÁL  
KUKUS



ADRŠPAŠKÉ  
SKÁLY



ROZHLEDNA  
VRCHMEZÍ

PAMÁTKY / PŘÍRODNÍ KRÁSY / ROZHLEDNY

[WWW.HKREGION.CZ](http://WWW.HKREGION.CZ)

VÁŠ PRŮVODCE PO KRÁLOVÉHRADECKÉM KRAJI

- ✓ Tipy na výlety
- ✓ Kalendář akcí
- ✓ Mapa cyklostezek
- ✓ Sportovní areály

# František Kinský

## rozhovor

### František Kinský

\* 1947

František Kinský, celým jménem Maria František Jan Emanuel Sylvestr Alfons hrabě Kinský z Vchynic a Tetova, je potomkem významného českého šlechtického rodu. Studoval na Fakultě žurnalistiky UK, studium však nedokončil. Řadu let pracoval v oboru reklamy, poté začal úspěšně podnikat. V roce 2004 převzal správu rodového majetku, který se rodině po revoluci vrátil v bezúspěšném stavu. Po otci dokončil rekonstrukci kosteleckého zámku i přilehlého parku a otevřel areál veřejnosti. Začal aktivně vystupovat v komunální politice a od roku 2014 je starostou města Kostelec nad Orlicí. Ve stejném roce převzal cenu Torzo naděje, která je určena osobnostem, které se zasazují o rozvoj demokracie a občanské společnosti. Je také rytířem orleánské obediencie Vojenského a špitálního řádu sv. Lazara jeruzalémského.



**Lidé vás znají jako šlechtice, podnikatele, politika a v neposlední řadě také jako moderátora. To je mnoho rolí. Která vám je nejbližší a je vůbec možné vybrat pouze jednu?**

Nemohu říci, že mě nějaká z mých aktivit baví více nebo méně. O tom, že se stanu starostou města, rozhodli voliči. V oblasti mého podnikání jedna činnost navazuje na druhou a navzájem se doplňují. Lesní hospodářství, písník či cihelna tvoří ekonomickou bázi pro neustálé zvelebování exteriéru i interiéru Nového zámku. Jsem rád mezi lidmi, těším se do společnosti, a tak mě baví role oddávajícího a průvodce v zámku i moderátora v dokumentárním cyklu *Modrá krev*. Navíc je to zase jiná služba lidem. Velmi mě těší a povzbuzuje, když cítím, že jsou zde spokojeni a vracejí se do zámku i na kulturní akce znovu.

**Při takové spoustě činností člověka napadne, zda si můžete dopřát chvíli volna. Kdy naposledy jste byl na dovolené?**

Pravdou je, že jsem ve svém životě na dovolené

příliš nejedl. V době mého mládí možnosti cestování, poznávání a zážitků nebyly zdaleka takové. Už jsem tak asi zvyklý. Žili jsme s rodinou v domě se zahradou, kde jsme trávili chvíle volna. Cestoval jsem vždy spíš pracovně. Na dovolené jsem

**Říká se, že je domov místem, kam se každý z nás rád vrací.**

”

byl naposledy loni v létě. Po dvou a půl letech od dovolené předchozí jsem s přáteli asi na čtyři dny vyrazil na cyklo pobyt v jižních Čechách. Mám štěstí, že žiju v krásném prostředí zámku. Během sezóny se rád zastavím na dobrou kávu na terase Toniovy zámecké kavárny, kterou vede můj syn Kristian, a relaxuji pohledem do parku. Od dubna tohoto roku svoje podnikatelské aktivity rozšířím o ubytovací zařízení na Dolní Moravě. I tam spo-

jím užitečné s příjemným a těším se, že podniknu nějaký hezký turistický výšlap nebo projížďku na kole.

**Empírový zámek v Kostelci, kde nyní žijete, patří mezi architektonické klenoty východních Čech. Nebylo tomu však vždy. Minulý režim se na zámku neblaze podepsal. Co všechno obnášelo dovést stav zámku do nynější podoby?**

Náš rodový zámek byl postaven v empírovém stylu v letech 1829-1833 podle plánů vídeňského architekta Jindřicha Kocha pro hraběte Josefa Kinského, jehož rodině kostelecké panství patřilo od roku 1796. V roce 1948 přešel zámek do majetku státu a v roce 1949 byl prohlášen za státní kulturní majetek.

Navzdory snaze orgánů památkové péče a kulturní veřejnosti se staly budovy zámku v roce 1952 sídlem několika zemědělských institucí a v odborné správě zůstal pouze zámecký park. Hospodářské objekty začala v roce 1950 užívat okresní inseminační stanice a od ledna 1951 za-

čal vlastní zámek sloužit aplikovanému výzkumu. V průběhu roku se do něj nastěhoval nově vznikající Výzkumný ústav pro živočišnou výrobu, přejmenovaný následně na Výzkumný ústav pro chov prasat. Ten se v roce 1975 přestěhoval do nové budovy postavené v užitkové zahradě zámku. Opuštěný a chátrající zámek převzal v roce 1979 Krajské středisko státní památkové péče a ochrany přírody v Pardubicích, které zde provedlo základní záchranné práce. V roce 1992 zámek ve velmi neutěšeném stavu restituoval můj otec Josef Kinský. A tak jsme se pustili do postupné rekonstrukce od úplného začátku. Pod pojmem oprava si představte kompletní obnovu celého interiéru od štukových stropů přes podlahy až k nejmenším detailům, jako je drobná klika na skrytých dveřích.

### **Co pro vás bylo během rekonstrukce nejtěžší? Zajištění financí na opravu nebo samotná obnova zámku?**

Zásadní bylo samozřejmě zajištění financí. Jedním příjmem mého otce byl v té době důchod. S neskutečnou odvahou si ve svých osmdesáti letech půjčil nemalé prostředky a začal podnikat v oblasti lesního hospodářství, později koupil cihelnu, společně jsme pak otevřeli písník. Tak jsme vytvořili ekonomickou bázi pro následnou rozsáhlou rekonstrukci, do které otec investoval každou vydělanou korunu.

### **Jaké bylo opustit dobře placené místo v Praze a přejít na nejistou cestu, jakou je obnova a správa zámku? Nelitujete svého rozhodnutí?**

Do nejistoty šel tehdy především můj otec. Říkal, že to dotáhne tak daleko, abychom my dva s bratrem pak již nemohli couvnout. Věděl jsem, že mě jako staršího ze sourozenců čeká okamžik, kdy bude třeba navázat na dílo našeho otce. A tak to postupem času přirozeně vyplynulo. Správu majetku jsem přebíral postupně. Nejprve jsem do Kostelce nad Orlicí jezdil vždy na pár dní v týdnu. V roce 2004 jsem se pak trvale přestěhoval. Byla to samozřejmě velká změna. Moje rodina zůstala v Dobřichovicích, opustil jsem pracovní život velkoměsta Prahy, kde jsem měl mnoho přátel a kontaktů. Chvilí trvalo, než jsem se etabloval. Dnes už jsem ale doma tady, v Kostelci nad Orlicí, a jsem tu velmi rád.

### **Zámek je od roku 2008 otevřený veřejnosti. Co zde návštěvníci mohou vidět a zažít? Jaký ohlas mají prohlídky, které realizujete jako průvodce osobně?**

Areál jsme otevřeli v roce 2008, ale stálou expozici Život v biedermeieru až v roce 2012. Tvoří ji 13 komnat v biedermeierovském stylu, který do pozdně klasicistní budovy zámku prostě patří. Chtěl

jsem, aby expozice nepůsobila jako muzeum, ale aby návštěvníci měli pocit, že jsou prostory příjemné k žití, a to se, myslím, povedlo. V horním patře zámku jsem vybudoval výstavní prostory Galerie Kinský rovněž s třinácti komnatami. V zámeckém suterénu najdete muzejní expozici města Kostelec nad Orlicí. Rodiny s dětmi u nás mohou strávit celý den, příjemné je i posezení na terase naší kavárny s výhledem na dětské hřiště,

**Pokles zájmu o kulturu  
jsme zaznamenali  
především v loňském roce.**

”

keré je v těsné blízkosti. Zámek osobně provádím párkrát v roce. Od loňské sezóny moje prohlídky spojujeme s kratším recitálem klavíristy Matyáše Nováka, kterého moje agentura dva roky zastupuje. Tento zážitkový program jsme nazvali Tváří v tvář a to proto, že mu předcházelo online vysílání našich společných komponovaných pořadů, které jsme v lockdownu ze zámku vysílali. Jedná se o tříhodinové setkání s ochutnávkou maďarských vín řady Ferenc Liszt. Provádím také skupinové zájezdy. Nerad bych působil jakkoli neskromně, ale zájem je skutečně velký.

### **Zámek v Kostelci se stal v dnešní podobě významným kulturním a společenským centrem. Kde má tento zájem kořeny? Ani během covidové epidemie, kdy kulturním akcím nebylo přáno, zvuky hudby na zámku neustaly. Narazil jste při realizaci přímých přenosů na nějaké potíže?**

Vytvořit jakési kulturní centrum bylo mým přáním od začátku. O umění jsem se vždy zajímal. Tato oblast je mi blízká. Každý ze zámku na Orlici má pro své návštěvníky kromě expozice a parku také něco navíc. Zámek Častolovice má mini ZOO, zámek Doudleby nad Orlicí muzeum přírody a tzv. babiččin dvoreček s hospodářskými zvířaty. My provádíme výstavy, koncerty, festivaly i prohlídky. Vždy jsem si přál, aby se náš rodový dům zkrátka vrátil do života. A prostor ožívá s lidmi, kteří si odnášejí hezké zážitky a dobře se baví. V době lockdownu, kdy se nemohly konat žádné živé kulturní akce, jsme chtěli s našimi návštěvníky a posluchači zůstat v kontaktu. Chtěli jsme je potěšit v jejich domovech. To dalo vzniknout našim komponovaným online pořadům, které jsme začali vysílat od adventních nedělích v roce 2020. Spojili jsme vánoční výzdobu v zámku, na kterou se do expozice před pandemií sjížděly stovky návštěvníků, moje provádění a vyprávění a klavírní mistrovství Matyáše Nováka pro posluchače,

kerým chyběly naše tradiční vánoční koncerty. Pořady o čtyřech adventních nedělích měly nad očekávání velkou sledovanost. Vděčné komentáře, dopisy, díky i prosby, abychom pokračovali, nás přivedli k dalšímu natáčení. Téma jsme v podstatě zachovali a pokračovali jsme v připomínání významných svátků, dní, tradic a zvyků. Matyáš hrál hudbu, která korespondovala s mým vyprávěním. Závěr vždy vyvrcholil jeho vlastní fantazií na významné české operní či symfonické dílo. Předvedl tak svoje skutečně mimořádné nadání a také připomněl kompozice, které běžně hrají velká tělesa, která v tu dobu koncertovat poměrně dlouhodobě nemohla. Při každé činnosti narazíte na problémy. Největším však byla sama pandemie a z ní vyplývající omezení. Bylo to v době absolutního lockdownu. A tak jsme pracovali v co možná nejmenším obsazení. A každý z nás se ochotně testoval. Kolegyně, které chystaly interiéry, výzdobu, dekorace (včetně těch pečených) při vlastním natáčení odcházely, aby nás v prostoru bylo co nejméně. Při natáčení jsme pracovali v obsazení já s Matyášem Novákem, zvukař, dva kameramani na čtyři kamery a Jana Dioszegi, která byla autorkou scénářů. Byli jsme v tu chvíli kostyméry, maskéry, scénografy, režiséry, osvětlovači atd. Tím, že jsme při natáčení přecházeli z jednoho dílu do druhého, jsme museli měnit tam a zase zpět dekorace, nábytek, nasvícení, oblečení, později jsme hlídali, jestli nám nevyhaslo v krbu. Na takovou produkci je v televizních štábech celý tým odborníků. A jak to bývá, když náhodou něco neuhlídáte, zrovna se mimořádně povede výkon těch, kteří jsou před kamerami. Díly, které jsme vysílali od ledna do května roku 2021, jsme pak díky našim kolegům kameramanům vysílali ve 4K. Oni totiž kvůli tomu, aby dopřáli lidem lepší zážitek, nakoupili řadu nové techniky. Další práce pak čekala kameramana Honzu Duška ve střizně. Všichni jsme pracovali s obrovskou chutí a nadšením pro naše diváky a každý z nás se naučil mnoho nového.

### **Vnímáte v důsledku covidu snížený zájem o kulturní akce? Neobáváte se, že současná situace odsune kulturu i návštěvnost památek do pozadí?**

Pokles zájmu o kulturu jsme zaznamenali především v loňském roce. Lidé nepřicházeli ani ve chvíli, kdy se akce konat mohly. Někteří se báli nákazy, jiní se po celém dni na pracovišti v respirátoru těšili domů, až budou moci ochranu úst sejmout, další se později nechtěli testovat. Nyní, na základě reportů, které denně přicházejí z rezervčních portálů, vidíme, že lidé po delší době začali vstupenky na kulturní akce kupovat. To, že se těší a chtějí se zase scházet, vzdělávat a bavit vnímáme i z reakcí na sociálních sítích. Žijeme v době nejisté a samozřejmě uvidíme, jakou mírou se na zájmu o kulturní akce a návštěvy památek podepíše všeobecné zdražování. Také netušíme,

co s nastavením lidí udělá ničivá válka na Ukrajině. Každopádně si moc přejeme, aby se lidé vrátili a těšili se z každé hezké chvíle.

### **Máte nějaké nápady na obnovu kulturních akcí? Máte už i konkrétní plány na program na zámku?**

Letošní sezónu máme již připravenou a, jak jsem již zmínil, vstupenky v předprodejích se již prodávají. Prvního dubna v Galerii Kinský zahájíme vynikající interaktivní výstavu s názvem Zámecké imaginárium Divadla bratří Formanů 2022, koncerty Štefana Margity a Matyáše Nováka s Barocco sempre giovane, které se uskuteční v Zrcadlovém sále v květnu, jsou dokonce již vyprodané. Na léto jsme připravili tři velké open air koncerty, každý je úplně jiný. V areálu parku vystoupí 30. června Ondřej Havelka a jeho Melody Makers, 22. července Pavel Šporcl a jeho Gipsy Way Ensemble a 29. července pop-funková kapela Monkey Business. Ve dnech 24. a 27. července chystáme lední kino a v témže týdnu se na chvíli připojíme k projektu Plana v ulicích. Návštěvníci si u nás budou moci zahrát na piano umístěné na velkém krytém pódiu. V září se lidé po dvouleté pauze dočkají i oblíbeného Food festivalu, který chystáme na sobotu 9. září.

### **Vaše tvář je také známá ze seriálu České televize Modrá krev, kde jste průvodcem po historii tuzemských šlechtických rodů. Jak jste se s k natáčení dostal? A jak vás natáčení bavilo?**

S myšlenkou natočit dokumentární cyklus o historické české šlechtě přišla moje dlouholetá kamarádka, režisérka a scenáristka Alena Činčarová. Alena mě dobře zná, věděla, že mám řadu informací v paměti, že se s většinou později oslovených respondentů dobře znám a že jsou mnozí z nich mémi více či méně vzdálenými příbuznými. Věděla, že mám určité zkušenosti z dob, kdy jsem

pracoval v oblasti dokumentaristiky v České televizi, a že jsem tzv. vystupovací typ. Poměrně dlouho jsme se scházeli, vyprávěli si a radili jsme se, až se Alena pustila do psaní scénářů první série. Ta prošla schvalovacím procesem České televize, a tak jsme asi po dvou letech začali natáčet. Při natáčení navštěvujeme mnoho vzácných osobností, vidíme krásná místa, dozvídáme se nové informace. Je to velice obohacující. Navíc mě tento druh jakési kumštýřské práce ve společnosti milých lidí z televizního štábu opravdu baví.

### **Bylo náročné představovat veřejnosti historii významných českých rodů a skutečnou tvář navracených rodových majetků z 90. let? Jaké reakce jste na seriál zaznamenal?**

Moje jméno v určitých kruzích napomohlo otevřít dveře. Vzpomínky, paměti a znalost vazeb posloužila ve formě poradenství režisérce. Ale náročnost projektu, správné uchopení informací a způsob, jak oslovit diváky, ležel zejména na Aleně Činčarové jako scenáristce. Reakce diváků byly úžasné, počty sledovanosti premiérových vysílání, repríz i internetových zhlédnutí dalece předčily očekávání. Mně osobně chodí krásné zprávy, e-maily, dopisy i komentáře na sociálních sítích. Lidé mě poznávají na ulicích doma, a dokonce v zahraničí, přijíždějí na naše programy do zámku a za dokument děkují a chválí ho. Ve vzpomínkách na generace přede mnou, které za minulého režimu čelily mnohdy skutečnému příkoří, cítím ohromnou satisfakci.

### **Seriál má dvě série a nyní se natáčí třetí. Prozradíte nám, na co se diváci mohou těšit?**

Každá z předchozích dvou sérií měla osm dílů. Třetí série jich bude mít deset a na obrazovce se objeví Daciztí, Bořek - Dohalští z Dohalic, Strachwitzové, Thurn - Taxisové, Dobrozenští z Dob-

řenic, Salmové, Valdštejnové z Wartenbergu, Stránští ze Stránky a Greiffenfeldu, Zejdlicové ze Šenfeldu i Habsburkové. Pro třetí sérii jsme zatím natáčeli v České republice, v Německu a v Rakousku.

### **Při sledování seriálu Modrá krev někoho možná napadne, že znaky šlechty jako čestnost, pravdomluvnost nebo velkorysost jsou v dnešním světě těžko obhajitelné. Jaký na to máte názor? A jak se slučují výše zmíněné hodnoty s politikou, do které jste před lety vstoupil?**

Šlechticem člověk může být nejen aristokratickým původem, ale také duchem. Myslím, že v každé společnosti lidé čestní, pravdomluvní a velkorysí existují. Někdy jsou však méně slyšet než ti, kteří se chovají jinak. Na chování a nastavení každého z nás má vliv rodina, víra, blízké prostředí i míra zkušeností, které přinese sám život. Politika je specifickou oblastí, role politická je velmi často nevděčná. V ní se musí snoubit nejen pravda, ale také určitá míra diplomacie. Nepřestávám věřit, že lze dělat tzv. slušnou politiku, ačkoli se vždy najdou tací, kteří si slušnost zaměňují za slabost.

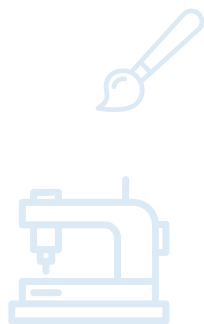
### **Cítíte jako člen významného šlechtického rodu povinnost a zodpovědnost ke svým předkům? Nakolik je to svazující?**

Odpovědnost vůči svým předkům i následníkům vnímám intenzivně. Jako syn, vnuk a pravuk vůči svým předkům a jako otec a prarodič v myšlenkách na budoucnost. To je, myslím, naprosto přirozené. Odpovědnost pro mě (jako správce majetku) znamená určitou schopnost dobře hospodařit a investovat, abych rodový majetek, až přijde čas, předal svému synovi s dobrým pocitem a s čistým svědomím. Abych dokázal udržet prosperitu mých firem natolik, že bude dále generovat dostatečné příjmy pro dobrý život dalších generací, pro udržení pracovních míst našich zaměstnanců, pro spravování a zvelebování památek, uměleckých předmětů, parků či lesů v podobě krás pro další generace naší společnosti.

### **A poslední otázka. Které místo v našem kraji máte nejraději a proč? A které místo v Královéhradeckém kraji byste doporučil návštěvníkům tuzemským i zahraničním?**

Rád bych je vyzval k návštěvě zámku na Orlici, které přirovnávám k perlamu na náhrdelníku a s oblibou je nazývám českou Loirou. Říká se, že je domov místem, kam se každý z nás rád vrací. A proto bych je pozval k nám, do Nového zámku v Kostelci nad Orlicí, kde moje rodina žije již v páté generaci. Je to opravdu krásně.





# Tradiční řemesla v Královéhradeckém kraji



Královéhradecký kraj je mimořádně bohatý nejen na přírodní a architektonické krásy, ale také na tradice. Mezi řemeslné skvosty patří vamberecká krajka nebo ručně foukané vánoční ozdobičky ze Dvora Králové nad Labem a Jičína. V kraji se kromě toho nachází na třicet pivovarů, které navazují na tradici českého pivovarského řemesla, zatímco gastroturismus hrdě reprezentují hořické trubičky a míletínské modlitbičky.



## HAN Design v Jičíně

V HAN Design v Jičíně vytváří dekorované i nedekorované kolekce ručně vyráběných skleněných vánočních ozdob. Tady vás přesvědčí, že vánoční ozdoba nemusí být jen koulička. Kromě klasických tvarů, barev a dekorů navrhují i moderní designové vánoční ozdoby. Dokonce se tu můžete podívat i do zákulisí výroby a být svědky toho, jakou cestou, od foukání přes zdobení a balení, si projde každá ozdoba. A pokud budete chtít, můžete si po prohlídce vyzdobit svou vlastní kouličku, stačí se domluvit předem při objednávce termínu exkurze.

## Měděný důl Bohumír

Chcete svým dětem ukázat, jak to vypadá v zemi pod námi a představit jim těžkou práci horníků? V Měděném dole Bohumír v Jívce máte jedinečnou příležitost. Historie dolování na Jívceku je přitom oproti jiným regionům Podkrkonoší poměrně mladá. Souvisí až s rozvojem průmyslu v 19. století. Podzemí bývalého rudného dolu je nejen historické, ale také snadno přístupné. Cesta v podzemí je rovná, bez překážek a vhodná pro všechny věkové kategorie. Ovšem jen ty odvážné čeká na konci adrenalinový výstup větrací šachtou na povrch. Výhodou také je,

že návštěvu dolu můžete podniknout za každého počasí – v parném létě se tady ochladíte a když prší, ukryjete se tu před deštěm.

## Tradice výroby vánočních ozdob – Městské muzeum Dvůr Králové nad Labem

Expozice seznamuje návštěvníky s tradicí výroby vánočních ozdob na Královédvorskú. První část je věnovaná perlařství, umění foukání a barvení skleněných perel, a vlastní výrobě vánočních ozdob. Výrobu perel demonstruje kout představující perlařskou dílničku. Zdejší instalace navozuje dojem, že jsme u perlaře v dílně a podílíme se na výrobě perel. Zbytek prostoru expozice je pak věnován vlastní výrobě foukaných vánočních ozdob. Jsou zde zastoupeny všechny části výroby – foukání, smáčení, zdobení, záponkování i konečné balení do krabic. Uvidíte tu ozdobičky ze 30. let 20. století až do současnosti.

## Expozice textilního tisku – Městské muzeum Dvůr Králové nad Labem

Expozice věnovaná tradici textilního tisku na Královédvorskú návštěvníkům přibližuje způsoby, druhy a možnosti potisku textilu. Díky původním strojům, doplněným množstvím vzorníků či látek

nahlédnete pod pokličku nejen tiskařům, ale i designérům, rytcům a vzorkařům. Pro návštěvníky je připravená malá tiskařská dílna, kde si mohou pomoci ručně vyráběných forem ozdobit látku podle vlastní fantazie. Pro školy či jiné organizované skupinky dětí tady nabízí možnost komentovaných prohlídek, vyplňování pracovních listů přizpůsobených různým věkovým kategoriím nebo možnost vyzkoušet si textilní tisk.

## Městské muzeum a Galerie plastik se sochařským parkem v Hořicích

Galerie plastik v Hořicích v Podkrkonoší vznikla v roce 1908 jako umělecká sbírka průmyslového muzea. Jejím hlavním cílem bylo od počátku utvářet kvalitní kolekce moderních českých sochařských děl. Zaměření sbírky předurčila kamenosochařská tradice v regionu, a především působení odborné školy sochařské a kamenické ve městě. O tom, že sochařská a kamenická tradice není jen minulostí, ale i živou současností města svědčí sochařská symposia probíhající ve městě s přestávkou od r. 1966 dodnes. Místem pracovních setkávání umělců z celého světa je magické prostředí lomu U Sv. Josefa a jejich výsledkem unikátní sbírka světového sochařství umístěná pod širým nebem, která čítá více jak 130 pískovcových plastik sochařů z Evropy, Asie a Ameriky.

## Divadlo Drak

Labyrint divadla Drak, to je loutkové divadlo s interaktivním divadelním muzeem. Labyrint je unikátním moderním objektem, který byl vytvořený na míru snahám o propojování umění a vzdělávání. Cesta bludištěm vede do Dračí Laboratoře, originální multimediální herny s moderními trenažéry, které nejen dětským návštěvníkům umožní vyzkoušet si různé divadelní profese. Vedle stálé expozice zde najdete i rozsáhlou nabídku tvůrčích vzdělávacích programů, krátkodobé výstavy a workshopy pořádané pod záštitou Mezinárodního institutu figurativního divadla.



## Třebechovické muzeum betlémů

Specializované muzeum betlémů je jediným zařízením svého druhu v České republice a také v Evropě. Nejcenějším a nejobdivovanějším betlémem je bezesporu více než 100 let starý unikátní mechanický betlém lidových řezbářů Josefa Probošta a Josefa Kapuciána a autora mechanismu Josefa Frimla. Třebechovický Proboštův betlém se svými dvěma tisíci vyřezávanými díly je jediným betlémem v České republice prohlášeným za národní kulturní památku.

## Dům pod jasanem - Tkalcovské muzeum

Tkalcovna vám přiblíží, jak žili lidé v krkonošských chalupách, vyzkoušíte si tady lidová řemesla a vybavení. Můžete si i vyrobit provázek ze lnu, utkat si kousek plátna, pokusit se navléct skleněné korálky na starodávném korálkovém mlýnku, příst na kolovratu a řadu dalších řemesel krkonošských tkalců. V řemeslné a výtvarné dílně si vyrobíte vlastnoruční suvenýry - bylinkové mýdlo, plovoucí svíčky, malované lněné tašky, korálkové šperky či drobnosti z ovčí vlny.

## Výstava Mistři svého řemesla v Muzeu východních Čech

Pokud se chcete dozvědět o tradiční lidové kultuře v Královéhradeckém kraji více, určitě nevynechejte výstavu v Muzeu východních Čech. Výstava Mistři svého řemesla je k vidění do 26. června 2022. Expozice volně navazuje na ocenění v oblasti tradičních lidových řemesel, které uděluje Rada Královéhradeckého kraje. Původní ocenění Zlatý kolovrat bylo od roku 2017 přejmenováno na Mistr tradiční rukodělné výroby a oceňuje tvůrce, kteří ovládají technologické postupy tradiční rukodělné výroby, svoje zkušenosti předávají dál a tím udržují a rozvíjí regionální tradice lidové kultury a folkloru. Výstava seznamuje návštěvníky nejen s jednotlivými oceněnými, ale i s rozmanitými řemeslnými obory a materiály, s nimiž řemeslníci nejčastěji pracují. Expozici doplňuje pestrý doprovodný program s edukačními aktivitami.

## Podorlický skanzen Krňovice

Podorlický skanzen Krňovice je jediné muzeum tohoto typu v Královéhradeckém kraji. Soustřeďuje architektonické a technické památky regionu Královéhradecka, podhůří Orlických



hor a Podkrkonoší. Realizace je dílem nadšenců a fandů, kteří do projektu investují svůj volný čas a elán. Skanzen ožívá pravidelnými akcemi, při kterých je možné vyzkoušet stará řemesla, pečení chleba či výrobu staročeských vánočních ozdob. V repertoáru skanzenu je celá řada programů pro školy a další skupiny a pracovní list pro děti.

## Muzeum zimních sportů, turistiky a řemesel v Deštném v Orlických horách

Sklářskou tradici v Orlických horách představuje právě toto muzeum, kde se seznámíte s historií sklářské výroby i tradičními postupy od středověku až po současnost.



Expozice je pojata jako badatelská laboratoř, včetně archeologického výzkumu na zaniklé sklárně, ležící na samém hřebenu hor. V roce 1990 si v zahradním areálu muzea skláři postavili vlastní pec, v níž topí dřevem, jak to bylo dříve běžné. Každoročně se v muzeu ve spolupráci s novoborskými sklářskými mistry koná o prvním srpnovém víkend, v době, kdy je měsíc v úplňku, akce věnovaná experimentální tvorbě a tvarování skla Tavení skla dřevem. Kdo navíc holduje turistice, může se poté projít z Deštného do Orlického Záhoří či naopak po tematické naučné stezce S Kačenkou po stopách sklářů. Kromě sklářské tradice tu uvidíte ukázkou domácí výroby textilu, historické pomůcky pro

turistiku a zimní sporty, původní pračky a žehličky, či potřeby pro řezbářství a mlynářství.

## Hořické trubičky

Nejnámější tradiční specialitou Podkrkonoší jsou Hořické trubičky, které se ve městě vyrábějí již takřka dvě staletí. Jejich recepturu podle legendy přinesli do města napoleoňští vojáci vracející se z nešťastného ruského tažení v roce 1812. Z vděčnosti za ošetření prozradil prý sám Napoleonův kuchař sousedce Ličkové recept na výrobu císařovy oblíbené pochoutky – sladkých trubiček. Tato delikatesa se skládá z ručně stočené upečené křehké oplatky sypané cukrem, je naplněná rů-



nými náplněmi a polévaná čokoládou. Trubičky se zpočátku vyráběly jen podomácku pro vlastní potřebu a pro podarování přátel, později i na výdělek. Tajemství receptu se však v rodině střežilo jako vzácný klenot a dědilo se „po přeslici“. K největšímu rozkvětu přivedl výrobu trubiček cukrář Karel Kofránek, který získal vzácný recept sňatkem. Ten také výrobu zdokonalil a zmodernizoval a trubičky vyvážel nejen po Evropě, ale dokonce až do zámoří. Dnes jsou hořické trubičky chráněny evropskou značkou a patří ke zdejšímu „rodinnému stříbru“. V Hořicích je vyrábí hned tři provozovny.

## Erbenovy Miletínské modlitbičky

Miletín, rodiště spisovatele a básníka K. J. Erbena, je vyhlášený miletínskými modlitbičkami, pochoutkou, která získala svůj tvar podle modlitební knížky. Jejím základem je medový perník s oříškovou náplní, korpusem s cukrovou polevou a nezbytnou mandlí symbolizující křížek. Výroba perníkových pochoutek má v Miletíně více než stoletou tradici. Modlitbičky můžete zakoupit hned ve dvou cukrárnách, které najdete na miletínském náměstí.



## Muzeum chalupění Radeč

Muzeum Radeč bylo zřízeno v chátrajících budovách zaniklého JZD, kde od roku 2002 občanské sdružení Chalupění spolu s dobrovolníky a dalšími příznivci buduje muzeum zemědělství a lidových tradic. Ve dvou bývalých kravínech vzniká rozsáhlý sbírkový fond historických předmětů ze všech činností života našich předků, které tvoří expozice různého zaměření (zemědělství, řemesla, staré hračky, oděvy, vybavení starých obydlí apod.). K vidění tu je přes pět tisíc exponátů. Zemědělská expozice obsahuje stroje a zařízení používané od jara do žni. Naleznete zde pluhu,



rádla, secí stroje, mlátičky, fofry, vyorávače brambor, šrotovníky obilí, řezačky slámy, zkrátka vše, co kdysi patřilo k běžnému vybavení venkovských domácností. Stroje jsou z větší části funkční, vidět je tedy můžete přímo v ukázkovém provozu.

## Mlýn Dřevíček

Mlýn Dřevíček je jediným plně funkčním vodním mlýnem ve východních Čechách. Nachází se téměř na samotě v dolní části obce Horní Dřevíč u Stárkova, v malebném údolí potoka Dřevíč. Během návštěvy mlýna se rázem octnete v roce 1939, kdy byl mlýn technicky dokončen. Mlynář vám předvede ukázkový provoz kompletního původního zařízení této unikátní technické památky. K pohonu mlýna slouží plně funkční Franciso-va turbina. Její síla se pomocí silných kožených řemenů přes transmisi převádí k jednotlivým strojům, které jsou umístěny ve třech podlažích



budovy. Při prohlídce se nemusíte jenom dívat, ale na některé mlynářské práce si můžete i „sáhnout“. Děti jistě potěší vodník a mlynští čerti. A stavíte-li se ve mlýně v pravý čas, odvezete si i voňavý chléb z čerstvě umleté mouky.

## Pivovar Broumov – Olivětín s muzeem pivovarnictví

Začátky vaření piva na Broumovsku jsou datovány do roku 1348. Současný pivovar svou činností navazuje na pivovar, který byl původně umístěn v benediktinském klášteře v Broumově a který byl založen v roce 1712. Zmínky o místním klášterním pivovaru jsou dochovány z konce 17. století. Do pivovaru v Broumově můžete zavítat k prohlídce výrobních prostor s degustací. Během prohlídky, obklopené vůní sladu vyrobeného ve vlastní klasické humnové sladovně a žateckého hlávkového chmele, nahlédnete do tajemství výroby jednoho z nejstarších klášterních piv. Uvidíte, jak se za použití nejkvalitnějších domácích surovin, vlastní



vody čerpané z více než 38 metrů hluboké ar-tézské studny a prvotřídních pivovarských kvasnic rodí pivo vyznačující se mírně nasládlou, jemnou a lahodnou chutí s příjemnou chmelovou vůní a hořkostí. Kromě toho je v areálu pivovaru k vidění stálá expozice pivovarnictví, zaměřená zejména na historii pivovaru v Broumově. Ta nabízí obsáhlou sbírku historických technologií, strojního zařízení, sladařských a pivovarských nástrojů. Exkurze zahrnuje i návštěvu stylizované hospody z počátku 20. století a kancelář sládky s dobovým kancelářským vybavením.

## Větrný mlýn Borovnice

Nedaleko od Pecky stojí na návrší nad obcí Borovnice funkční replika větrného mlýna z roku 1846. Jedná se přitom o poslední větrný mlýn německého typu v Čechách a poslední z pěti původních mlýnů v Borovnici.

V roce 1968 byl tento takzvaný Haklův mlýn rozebrán a odvezen do kouřimského skanzenu, kde je uložen dodnes. Věrná replika mlýna stojí od roku 2020 v lokalitě Třešňovka nad vlakovou zastávkou. Dřevěná stavba má čtvercový půdorys s jednou stranou rozšířenou o schodiště a šalandu, tedy místnost pro obsluhu mlýna. Jedna strana je širší o schodiště a šalandu, tedy místnost pro obsluhu mlýna. Výška stavby je 11,2 metru a mlýn pohání vrtule o průměru téměř 16 metrů

Objekt mlýna se stal nejen novou dominantou Borovnice, ale slouží zároveň také jako rozhledna – z místnosti mlynáře ve druhém patře osm metrů nad zemí se otevírá výhled na Krkonoše, Pecku a část Orlických hor. O výstavbu mlýna se zasloužil spolek Větrák a obec Borovnice, finančně ji podpořil Královéhradecký kraj a významně se na výstavbě podílely také střední školy a učiliště z Královéhradeckého kraje.

## Chov koní – Chlumec nad Cidlinou

Chov koní má v Královéhradeckém kraji dlouhou historii, která je neodmyslitelně spjata s rodem hrabat Kinských dal Borgo a okolím Chlumce nad Cidlinou. Kinskí tradičně chovali chlumecké plaváky, typ jezdecky-sportovního a dostihového koně. Původem se jedná o anglického polokrevníka, tomu odpovídá i jeho zevnějšek a užitkové vlastnosti. Kinským patří malebný barokní zámek, který již po tři století



neodmyslitelně dokresluje panorama města na břehu řeky Cidliny. Interiérová expozice zámku seznamuje návštěvníky s dějinami rodu Kinských a chovem koní. Nezapomeňte navštívit i nedaleký hřebčín Ostrov, kam kromě tradičního chovu koní sahají i nejstarší dostihy steeplechase na našem území.

## Lázně Velichovky 1897

Slatinné Lázně Velichovky s více jak stovacetiletou tradicí se nachází v krásné kopcovité krajině na rozhraní Kladského pomezí a Podkrkonoší. Lázně se zaměřují především na léčbu a rehabilitaci pacientů s onemocněním pohybového aparátu, pacientů po úrazech a po operacích kostí a kloubů, včetně kloubních náhrad a nervových onemocnění. Velkou předností je hustá slatina, která je v Evropě svým složením a strukturou zcela ojedinělá. Ta pomáhá pacientům při regeneraci svalového aparátu a také odbourává chronickou bolest kloubů a páteře.



# Cyklopecky 2022

## skvělé výlety na kole



Královéhradecký kraj se pyšní rozmanitým terénem a nespočtem cyklotras! Pro náročné cyklisty je tu možnost vyšlápnout si hřebeny nejvyšších českých Krkonoš nebo Orlických hor a za odměnu si je sjet. Ti méně fyzicky zdatní mohou od konce května využít služeb autobusů, která je přepraví na hory i s jejich koly. Pro rodiny s dětmi nebo zasloužilé sportovce tu čekají nížinaté trasy podél Labe či Orlice za hrady a zámky.

V rámci tradiční soutěže Cyklopecky Východní Čechy můžete objevovat u nás v kraji neznámá místa a navíc vyhrát hodnotné ceny. Na území Královéhradeckého kraje je letos připraveno sedm cyklookruhů, které zvládne celá rodina. Ti, kteří získají alespoň pět razítek z pěti různých tras, mohou vyhrát skvělé ceny. Na nejšťastnějšího z nich letos čeká horské kolo v hodnotě 20 tisíc korun, na další třeba ubytování na Kuksu s únikovou hrou nebo exkurze do výroby klavírů a muzea Petrof. Více informací najdete na webu [www.cyklopecky.info](http://www.cyklopecky.info).

### Broumovskem po stopách Dientzenhoferů

#### Info o trase:

Délka: 38,4 km  
Náročnost: 3/5

#### Trasa:

Okruh začněte v klášterních zahradách, případně se vydejte na jednu z tematických prohlídek Kláštera Broumov. V 1. patře opatského křídla

sídlí také Muzeum Broumovska. Pokračujte kolem kostela sv. Václava, nejmenšího z kostelů tzv. broumovské skupiny, a dřevěného kostelíku



Panny Marie, nejstarší celodřevěné sakrální památky ve střední Evropě. Přes Křinice projedte krásný úsek pod Broumovskými stěnami dál do Božanova, Otovic a Šonova. Zde uvidíte další tři úžasné stavby z dílny stavitelů Dientzenhoferů. Téměř na konci trasy se zastavte v Pivovaru Broumov. Nechte si tu orazítkovat svoji hrací kartu a když vám vyjde čas, zúčastněte se i komentované prohlídky s degustací, nebo navštivte Muzeum pivovarnictví.

### Krkonošský okruh bez hor

#### Info o trase:

Délka: 39,2 km  
Náročnost: 3/5

#### Trasa:

Na úvod se zastavte pro razítko ve vrchlabském Krkonošském muzeu, ve Čtyřech historických



domcích, které patří mezi nejstarší lidové stavby v regionu. Po Labské cyklostezce šlapejte do Kunčic nad Labem a Klášterskou Lhotu, kde se podívejte na zdejší křížovou cestu. V Hostinném si nechte orazítkovat hrací kartu a prohlédněte si toto městečko, třeba jeho náměstí, radnici s obry a barokní areál bývalého františkánského kláštera. Proti proudu potoka Čistá projedete dál přes Rudník do Černého Dolu. Tady si povšimněte nejdelší středoevropské nákladní lanovky, která protíná zdejší krajinu a vozí vápenec z místního dolu do kunčické vápenky. Nachází se tu i Muzeum Podzemí Krkonoš. Odtud vyrazte přes Horní Láňov zpět do startu ve Vrchlabí.

### Podkrkonošský okruh s výšlapem na Zvičinu

#### Info o trase:

Délka: 35,3 km  
Náročnost: 3/5

#### Trasa:

V Miletíně, rodném městě Karla Jaromíra Erbena, navštivte muzeum Českého amatérského divadla nebo v místním cukrářství založeném roku 1820 ochutnejte vyhlášené Erbenovy miletínské modlitbičky. Odtud pokračujte do Miletínských Lázní, dál přes Třebihošť s Kaplí Nanebevzetí Panny Marie a vystoupejte až do výšky 671 metrů nad mořem na Raisovu chatu s rozhlednou na Zvičině. Poté se vydejte do Dvora Králové nad Labem s tím, že po cestě můžete odbočit k Hostelu pod Zvičinou s minifarmou. Ve dvorském

Městském informačním centru si nezapomeňte orazítkovat svoji hrací kartu a v Městském muzeu nevynechejte stálé expozice věnované výrobě vánočních ozdobiček a textilu.

## Okolo zřícenin v Českém ráji

### Info o trase:

Délka: 34,2 km

Náročnost: 3/5

### Trasa:

Okruh odstartujte v Nové Pace, konkrétně v Městském muzeu a Klenotnici drahých kamenů s jejími více než 6500 exponáty hornin, minerálů a zkamenělin. Další zastávkou v Českém ráji je zřícenina gotického hradu Kumburk s vyhlídkovou věží a vzápětí zřícenina hradu Bradlec. Nedaleko od Kyje určitě zamířte na Alainovu věž s pramenem Cidliny. Pokračujte až do Železnice



a jejího Vlastivědného muzea, kde získáte nejen razítko, ale také tu uvidíte, jak se kdysi předlo na kolovrátku nebo tkalo na tkalcovském stavu. Přes Dřevěnice a Úbislavice s Jiráňovým mlýnem a Zlámaniny dojedete zpátky do výchozího bodu v Nové Pace.

## Po Hradecku nejen za tradicemi

### Info o trase:

Délka: 48,1 km

Náročnost: 2/5

### Trasa:

Od Divadla Drak se vydejte kolem malšovického Všesportovního stadionu do Městských lesů, kde se můžete občerstvit nebo zchladit v areálu Stříbrného rybníka. Pokračujte přes Běleč nad Orlicí až do Podorlického skanzenu v Krňovicích, jediného muzea tohoto typu na území Královéhradeckého kraje. Další zastávkou jsou Třebechovice pod Orebem a unikátní muzeum s Proboštovým betlémem. Z Masarykova náměstí šlapejte přes Librantice a Černilov do Smiřic. Zde nevynechte Kapli Zjevení Páně. Ze Smiřic vás čeká pohodlná cesta podél Labe zpět do Hradce. Pokud vám zbyde čas, navštivte Muzeum východních Čech.

## Za výhledy do Orlických hor

### Info o trase:

Délka: 21 km

Náročnost: 3/5



### Trasa:

Cyklovýlet odstartujte z náměstí v Novém Hrádku směrem k poutnímu místu Rokole. Po osvěžení ze zdejší studánky pokračujte proti proudu říčky Olešenka a pak odbočte směrem do obce Sněžné ke kapli svaté Panny Marie Sněžné. Okolo kapličky Panny Marie v Polomu šlapejte do Olešnice v Orlických horách, kde si v infocentru vyzvedněte razítko a průvodce Cesta za králem permoniků, který vás dovede až k rozhledně na Feistově kopci. Stejnou cestou přes Olešnici se vraťte na Jiráskovu cestu a pokračujte přes Zelinův mlýn k původní větrné elektrárně, dnes infocentru s rozhlednou Šibeník. Až dorazíte do cíle, můžete se vydat ještě na nedalekou zříceninu hradu Frymburk.

## Za horníky a spisovatele v Kladském pomezí

### Info o trase:

Délka: 36,6 km

Náročnost: 3/5

### Trasa:

Na úvod cyklovýletu po Kladském pomezí navštivte Měděný důl Bohumír, kde se přesvědčíte o těžké práci horníků. Poté se vydejte proti prou-

du Jívky na nejvyšší vrchol Jestřebích hor Žaltman a vystoupejte na místní rozhlednu. Další zastávkou jsou Malé Svatoňovice s Muzeem bratří Čapků. Kolem bunkru Pod Kolčarkou jeďte až do Odolova a dál do Hronova, kde si můžete nechat orazítkovat hrací kartu a vidět rodný dům Aloise Jiráska, jeho muzeum a divadlo. Proti proudu potoka Dřevíč šlapejte do 100 let starého mlýna Dřevíček a zúčastněte se komentovaného výkladu s mlynářem. Přes Stárkov je to do výchozího bodu coby kamenem dohodil.



# Tipy na výlety pro celou rodinu

## Hradecko

Do Hradce a na Hradecko, pozve Gustík každé děcko. To je motto dětské cestovatelské soutěže, která bude již třetím rokem provázet návštěvníky po TOP místech v Hradci Králové a Hradecku, kam stojí za to vyrazit.

Můžeme vám slíbit, že se budete se bavit v muzeích, na hvězdárně nebo třeba v archeoparku, budete řídit v lanovém parku a na trampolínách, zahrajete si minigolf, vykoupete se na koupalištích, projedete se parníčkem a vláčkem, a taky na poníkovi, uvidíte spoustu zvířátek, která třeba i nakrmíte.

Když ke kupě zážitků nasbíráte samolepky do hrací karty, získáte nakonec parádní dárek. Všechno potřebné se dozvíte na [www.gustik.cz](http://www.gustik.cz). Soutěž startuje 30. června a potrvá přes celé letní prázdniny.

**Další tipy na výlety pak najdete na [www.hradecko.eu](http://www.hradecko.eu).**



## Broumovsko

**Kromě krásné přírody, Adršpašsko-teplických skal a Broumovských stěn, tu najde zábavu celá rodina i během deštivých dní.**

V Polici nad Metují se vedle sebe nachází dvě unikátní muzea. Tím starším je Muzeum stavebnice

Merkur, která se tu vyrábí od roku 1920. Uvidíte zde třeba nejvyšší stavbu – Vysiláč Kojál a loni ve sklepení navíc otevřeli expozici důlní techniky. Ve druhém Muzeu papírových modelů najdete doslova celý svět z papíru. Od modelů aut a kolové techniky přes lodě, letadla, vesmírnou techniku a populární minimodely až k Sálu architektury, kde zjistíte, že třeba z Pražského hradu do Indie to může být jen pár kroků.

[www.mpmpm.cz](http://www.mpmpm.cz)  
[www.merkurpolice.cz](http://www.merkurpolice.cz)

## Farma Wenet

Farma Wenet se nachází nedaleko centra Broumova, obklopená okolními kopci s výhledem na Broumovské stěny, Ruprechtický Špičák nebo



Kláster Broumov. Chcete společně se svými dětmi zažít něco neobvyklého? Na celoročně otevřené farmě spatříte lamy, oslíky, ovce, pštrosy, velbloudy a další zvířata. Většina zvířátek je kontaktní, nechají se pohladit a můžete je i nakrmit.

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

## Kláster Broumov

Impozantní barokní komplex broumovského kláštera nabízí program dospělým i nejmladším. Součástí národní kulturní památky, jejíž prohlídkový okruh je přístupný denně, je například Dětská galerie Lapidárium s ojedinělým konceptem zajímavých autorských výstav pro děti. Všem návštěvníkům jsou určeny i Interaktivní prohlídky Skriptoria – středověké klášterní písárny, kde si mohou vyzkoušet psaní husím brkem a prohlédnout si vzácné dochovanou klášterní knihovnu se 17 tisíci svazky knih.

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

## Český ráj

### Po stopách Albrechta z Valdštejna

Vydejte se po stopách slavného válečníka a generalissima císařské armády Albrechta z Valdštejna. V rámci celorepublikové hry navštívte města, hrady a zámky, v nichž Albert zanechal významnou stopu. Na území Královéhradeckého kraje nevynechejte Jičín s Valdštejnskou lodžii, zámek Dětenice, Novou Paku, Krkonošské muzeum ve Vrchlabí a Františkánský klášter v Hostinném. Průvodcem vám bude brožurka a nově také mapa s motivační hrou. Při návštěvě každého objektu, který je na mapě uveden, obdržíte razítko do mapy. Za tři razítka ze tří různých objektů získáte odměnu – pamětní minci putování. Po získání šesti razítek na vás čeká Valdštejnův blok a tužka.



Společníkem při poznávání vám bude také webový portál [www.albrechtzvaldstejna.cz](http://www.albrechtzvaldstejna.cz) či facebookový profil [@postopachalbrechta](https://www.facebook.com/postopachalbrechta).

### Kladské pomezí

Cestovatelská soutěž Toulavý baňoh vás provede těmi nejlepšími zážitky pro malé i velké. Soutěžící turisté dostanou kreslenou mapu s místy, na nichž se budou bavit malí i velcí. Odměnu získá každý, kdo navštíví alespoň pět míst v regionu Kladské pomezí.

Kdo chce vidět medvědy či daňky, vyrazí na náchodský zámek. Pro hříšné duše je připraveno Peklo u Nového Města nad Metují. V Muzeu bratří Čapků si sestavíte robota nebo zahrajete pexeso. Po stopách spisovatelky Boženy Němcové se můžete vydat do České Skalice, kde strávila své dětství nebo do Červeného Kostelce, kam se nastěhovala s manželem po svatbě.

Pokaždé, když do nějakého města zavítáte, zkontrolujte si na mapě, zda právě zde neobdržíte razítko. Jakmile jich budete mít alespoň pět, čeká na vás cena s motivem Toulavého baťohu. To ale není vše. Pokud poskytnete svůj kontakt, budete na konci sezony zařazeni do slosování o hodnotné ceny.

Mapu v elektronické podobě naleznete spolu s dalšími informacemi na [www.toulavybatoh.cz](http://www.toulavybatoh.cz).

### Orlické hory a Podorlicko

**V těsné blízkosti Divoké Orlice objevíte na devíti kilometrech čtyři romantické zámky a dva majestátní hrady. Pro podobnost s francouzskou řekou se Zámčkům na Orlici přezdívá Česká Loira. Ti soutěživí z vás si i letos mohou pořídit hrací kartu Putování po Zámčích na Orlici. Po nasbírání razítek ze všech šlechtických sídel vyhrajete krásnou cenu!**

Za růžemi a jelyny přijedte do zámku v Častolovicích. Vášni majitelky, hraběnky Diany Phipps Sternbergové, je přilehlá zahrada s více než 200 druhy růží. Celý rok tu můžete navštívit zámecký zvěřinec, park a oboru s bílými daňky a Dybovskými jelyny.

Zámek Doudleby nad Orlicí láká na ojedinělá sgrafita, která lze obdivovat nejen při prohlídkách zámku, ale také při sezónních trzích. Nakoukněte do Babiččina dvorečku se zvířátky a v sýpce do Muzea přírodovědy.

Empírový zámek v Kostelci nad Orlicí je pevně spjat s rodem Kinských. Je centrem kulturního dění a také dobrého jídla – zastavte se v Toniově zámecké kavárně s dětským hřištěm.

A co vás čeká v Potštejně? Na zdejším barokním zámku se můžete ubytovat a v rámci prohlídky se přenést do 18. století. Ve sklepení Bubákov se budou nejmenší trošičku bát a zážitkem pro ně bude i kouzelný Pohádkov.

Nad Potštejnem se vypíná stejnojmenný hrad,

známý jako sídlo odbojného rytíře Mikuláše. Ten tu měl uschovat obrovský poklad, který nikdo nenašel. Dnes tu objevíte pozůstatky hradních zdí, kapli i krásné výhledy do okolí.

Hrad Litice, sídlo Jiříka z Poděbrad, býval jednou z nejpřednějších pevností v 15. století. Vyšlápněte až nahoru na vyhlídkovou věž a pokud vyrazíte se zvědavými dětmi, objednejte si interaktivní prohlídku Jak se staví hrad.

Více informací naleznete na webu: [www.mojeorlickehory.cz](http://www.mojeorlickehory.cz)

### Podkrkonoší

**Po stopách pokladu královédvorského** je poznávací hra pro celou rodinu, která vám představí nejzajímavější místa ve Dvoře Králové nad Labem. A pokud jste se rozhodli ve městě strávit více času, doporučujeme navštívit **Safari Park**. Projedete se tu Africkým safari Josefa Vágnera nebo Lvím safari a divoká zvířata budete mít doslova nadosah.

Městečko **Miletín** je známé především jako rodiště spisovatele K. J. Erbena. Od jeho rodného domku vede naučná stezka. Cestou potkáte několik zastavení i dřevěných soch, které jsou inspirovány dílem Kytice. Nedaleko Miletína se nachází **Hořice**, město pískovcových soch, motorek nebo hořických trubiček. Pro malé děti doporučujeme Chlumičkovu stezku. Trasa vede lesem od secesního koupaliště Dachova směrem k rozcestí u Lomu U sv. Josefa.

Lázeňské město **Lázně Bělohrad** je jako stvořené pro relax i aktivní dovolenou. Příjemná je vycházka po naučné stezce K. V. Raise kolem rybníka Pardoubku s dřevěnými plastikami strašidel a pohádkových bytostí.

Už jste navštívili přehradu **Les Království**? Tato národní kulturní památka se nachází uprostřed lesa na Labi a připomíná pohádkový hrad. Opravdový hrad najdete v městečku **Pecka**. Během sezóny se tady koná řada akcí,

od divadelních představení, přes šermířská vystoupení až po koncerty. Ubytování najdete v areálu Koupaliště a kemp Pecka, který je ideální pro rodiny s dětmi.

Na úpatí nejvyššího vrcholu Podkrkonoší Zvičiny vás zase nadchne Lesní stezka umístěná u areálu **Hotelu Pod Zvičinou**. Pokud jste aktivními sportovci, vyzkoušejte zde i novou Fit stezku s balančními prvky.

Mnoho dalších tipů najdete na webu [www.podkrkonosi.eu](http://www.podkrkonosi.eu)

### Krkonoše

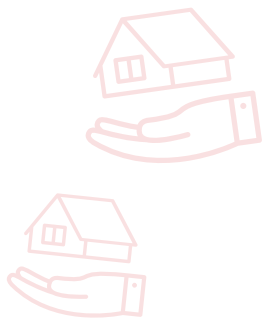
**Přijměte pozvání do kouzelných hor! Zажijte s dětmi dobrodružné putování pohádkovou krajinou, kterou vás provede Krkonoš se svými pomocníky. Navštívíte zvířátka, projdete naučné stezky, užijete si zábavu na trampolínách a poznáte zajímavá místa našich hor. A navíc můžete soutěžit o prima ceny.**

Do světa Pohádkových Krkonoš vstupte přes nové webové stránky [pohadkove.krkonoše.eu](http://pohadkove.krkonoše.eu). Otevrou vám barevné zážitky a představí všechny aktivity projektu.

Na rodinnou dovolenou se vybavte hravým průvodcem Pohádkové Krkonoše. Malovaná brožurka vás provede 30 místy, na kterých můžete získat razítko, poradí, co dalšího v místě navštívit a nabídne alternativu při špatném počasí. Po získání příslušného počtu razítek se děti mohou radovat z milé ceny.

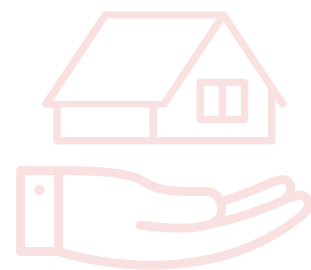
Brožurku Pohádkové Krkonoše pořídíte za 70 Kč na každém z 30 razítkovacích míst nebo na pultech spolupracujících informačních center. Razítkovací hru můžete s dětmi hrát do konce října 2022. Pokud se vám podaří nasbírat 10 razítek, budete navíc zařazeni do soutěže o hodnotné ceny. Když to nestihnete letos, nevaďte! Brožurku si uschovejte a pokračujte ve sbírání další rok.





# Homesharing

## Centrum Orion



Centrum Orion se stalo zastřešující organizací pro službu homesharing v rámci celého kraje. Pečujícím osobám o děti se zdravotním postižením nabízí novou formu podpory.

Homesharing je forma odlehčovacího pobytu založené na komunitní pomoci. Umožňuje pravidelný pobyt dítěte s postižením v domácnosti tzv. hostitele, o které hostitel pečuje stejně jako o člena své rodiny. Jedinečnost homesharingu spočívá v tom, že hostitel a jeho rodina poskytuje dítěti s postižením podporu přímo ve vlastní domácnosti. A zároveň, protože hostitel pečuje v jednu chvíli právě jen o jedno dítě, dokáže vyjít vstříc jeho individuálním potřebám.

*„Homesharing je u nás novinkou, ačkoli ve světě patří mezi osvědčené služby. Rodinám dětí se zdravotním znevýhodněním nabízí možnost sdílet péči v přirozeném prostředí a získat prostor k odpočinku. Pečující z hostitelských rodin zase dostávají příležitost smysluplně trávit čas. Těší nás, že jsme skrze grantovou výzvu našli šest organizací, které se budou podílet na rozvoji a systémovém ukotvení homesharingu. Navazujeme na pilotní fázi a díky partnerství s Centrem Orion můžeme vzniklou metodiku otestovat v Královéhradeckém kraji,“* vysvětluje Kateřina Kotasová, programová manažerka Abakusu, která se aktivně podílí na tvorbě metodiky homesharingu pro Českou republiku.

Rodiče svým dětem se zdravotním postižením zajišťují nepřetržitou a často velmi náročnou péči, kterou je těžké skloubit nejen se zaměstnáním, ale také s péčí o další členy rodiny, nemlu-

vě o času na odpočinek nebo na jejich koníčky. Protože potřeby rodičů zůstávají dlouhodobě nenaplněny a kapacity odlehčovacích služeb jsou u nás nedostatečné, hrozí jim únava, stres, deprese a úzkosti, vyčerpání a v konečném důsledku to, že nebudou moci dále pečovat.

*„V Centru Orion si uvědomujeme obrovský význam pečujících i potřebu jejich podpory a tomu odpovídá i nabídka našich služeb – poskytujeme osobní asistenci, centrum denních služeb, nabízíme rodinám psychoterapeutickou podporu nebo další terapie. Stále ale hledáme další možnosti, jak pečujícím rodinám jejich situaci ulehčit tak, aby péči zvládali i nadále. A jednou ze zásadních forem podpory, ve které vidíme do budoucna velký potenciál, je právě homesharing,“* zdůrazňuje ředitelka Centra Orion Mirka Červinková.

Hlavním cílem je pomoci rodičům v jejich náročném péči, poskytnout jim volný čas na odpočinek a regeneraci sil, umožnit jim věnovat se dalším svým dětem, sobě navzájem či dalším aktivitám, na které není z důvodu péče o dítě čas ani prostor. Dítě s postižením je pak prostřednictvím homesharingu podporováno v samostatnosti, navazuje nové sociální vztahy, zlepšuje se adaptabilita na nové prostředí i jeho tolerance ke změnám, pomáhá zprostředkovat dětem s postižením nové zážitky, snižuje jejich závislost na rodičích.

Homesharing je ale přínosný i pro druhou stranu – díky hostitelství získávají hostitelé nové zážitky a zkušenosti a prostřednictvím dítěte s postižením také jiný pohled na svět.

Homesharing je založen na vztazích a vzájemné důvěře. Všichni hostitelé zapojení do projektu procházejí výběrem a přípravou a budou mít oporu v pracovních Centra Orion. Stejnou podporu mají i pečující rodiny. Pracovníci Centra Orion najdou vhodné hostitele ke konkrétním pečujícím rodinám a provázejí je celým procesem výběru, při vzájemném propojování i v samotném průběhu služby.

### Pečujete ve Vaší rodině o dítě či dospělého (ve věku do 21 let) s PAS či jiným těžkým nebo kombinovaným postižením?

Nemáte kvůli péči prostor na vyřízení běžných věcí, např. zajít si k lékaři nebo nakoupit? Nemáte čas na odpočinek a regeneraci sil? Chcete pro své děti nové zážitky, zkušenosti a vztahy s lidmi, kteří je budou mít rádi? Oslovte nás (mob. 775 369 434) a získáte podrobnější informace o tom, jak vám můžeme pomoci.

### Zaujala Vás tato forma pomoci a chcete se stát hostitelem?

Máte volný čas, prostor a místo ve svém srdci? Chcete získat nové zkušenosti i nový pohled na svět? Jste ochotni svůj volný čas věnovat dítěti s postižením? Pak možná vy budete tím hostitelem, kterého hledáme! Zajímej vás další informace? Sledujte naše webové stránky [www.centrum-orion.cz](http://www.centrum-orion.cz), Facebook či volejte 775 369 434.



**Uvažujete o hostitelství?**  
Podívejte se,  
co Vás čeká a na co se můžete těšit.

## Homesharingové besedy a osobní schůzky

Při nezávazném setkání se seznámíte se základními myšlenkami homesharingu a dozvíte se, jak probíhá hostitelství. Můžete se zeptat na vše, co Vás zajímá...

## Příprava hostitelů

Na hostitelství Vás připravíme. Školením vás provedou zkušení lektoři interaktivním způsobem. Naučíte se, jak přistupovat k dětem s postižením. Získáte vše, co budete k hostitelství potřebovat.

## Propojení s rodinou

Seznámíme vás s rodinou a s dítětem, se kterými si budete nejlépe rozumět. Detaily péče o dítě si nastavíte spolu s jeho rodiči. Během prvních společných setkání Vás budeme doprovázet.

## Podpora v průběhu homesharingu

Na Vaší cestě hostitele Vám budeme k dispozici. Můžete s námi konzultovat všechno, co s péčí o dítě souvisí. Poskytneme Vám metodickou podporu. Budete mít možnost sdílet své zážitky a zkušenosti s ostatními hostiteli.

# Home Sharing

## Hledáme hostitele

Pomozte pečujícím rodinám nabrat nové síly, dětem objevit nový svět a získejte cenné zkušenosti, které vám umožní vidět svět jinými očima.

## Kontaktujte nás...

**Mgr. Marie Vrzáková**

koordinátorka homesharingu

☎ 725 190 990

✉ vrzakova@centrum-orion.cz

Hlavní partner:

**aoba  
kuos**  
NADAČNÍ FOND



# Terénní péče zůstat co nejdéle doma

Mnoho osob ve vyšším věku má jedno přání, a to zůstat co nejdéle doma. Tam, kde strávily celý svůj život. S přibývajícím věkem ale často ubývá sil a nezbyvá nic jiného, než si říct o pomoc. Nemusí se ale jednat jen o pomoc rodiny či blízkých, možné je využít i dostupné sociální služby. Již dávno neplatí, že osoba se sníženou soběstačností musí nutně odcházet do domova pro seniory, případně do jiných residenčních zařízení. Odpovídající péči mohou zajistit i služby terénní, a to ve známém, domácím prostředí.

„Většina z nás chce žít a dožít doma a tomuto trendu se dnes přizpůsobují moderní pečovatelské služby. Dávno pryč jsou doby, kdy pečovatelská služba zajišťovala především dovoz obědů a úklidy, a to pouze v pracovních dnech a v případě, že člověk potřeboval péči na lůžku nebo náročnější pomoc, tak byl odkazován do pobytového zařízení“ uvedla ředitelka Pečovatelské služby Města Dvůr Králové nad Labem Marcela Hauke.

„Nejčastěji se na nás obracejí lidé se zajištěním dohledu nad požíváním léků, osobní hygieny, přípravou a podáním stravy a zajištěním doprovodu, tedy dovozu služebním vozidlem k lékařům, na úřady, za nákupy. Rozsah péče se vždy odvíjí od individuálních potřeb, od občasné péče až po péči několikrát denně. Jsme rovněž schopni zajistit komplexní péči o osoby s demencí“ doplnila ředitelka Hauke.

Trend rozvoje pečovatelských služeb směrem k náročnějším klientům lze sledovat napříč Královéhradeckým krajem. Stávají se z nich všestranné služby schopné zajistit potřeby osob vyžadujících náročnou či specifickou péči.

„V souvislosti s přáním dožít doma se změnila požadavky na pečovatelskou službu. Běžným klientem se stává i osoba s demencí, Alzheimerovou chorobou či osoba trvale upoutána na lůžko. Dnes je běžné, že pečujeme v domácnosti i o umírajícího člověka a jsme schopni zajistit i jeho duchovní potřeby. „Pečovatelky musí znát i specifické přístupy v péči o osoby s duševní poruchou či manipulaci s nepohyblivým klientem na lůžku. Často se to děje i na běžné posteli či gauči,“ řekla Dagmar Lavrenčíková, vedoucí Pečovatelské služby Rokytnice v Orlických horách.

Zájem o pečovatelské služby paradoxně vzrostl v době nouzového stavu. „Během pandemie koronaviru jsme zaznamenali pokles žadatelů o domov pro seniory, neboť velké množství rodin pečovalo o své blízké vlastními silami, případně využívalo právě terénních služeb. Motivací také v některých případech byl fakt, že díky přísným protiepidemickým opatřením v pobytových zařízeních se často klienti nemohli se svými blízkými osobně vidět,“ popsal svou zkušenost Jiří Zeman, vedoucí oddělení plánování a financování odboru sociálních věcí Krajského úřadu Královéhradeckého kraje.

Obdobně se vyjadřují i zástupci samotných služeb. „Naše práce se proměnila i během pandemie. Nad rámec běžně poskytovaných služeb se přidalo mnohem více činností směřujících k zajištění běžných věcí jako jsou nákupy či vyzvedávání léků, neboť senioři měli strach vycházet ze svých domovů. Některých péčí naopak ubylo, protože rodiny klientů zůstávaly

**V souvislosti s přáním dožít doma se změnila požadavky na pečovatelskou službu.**

”

doma a potřebnou podporu jim zajistily samy,“ dodal Jakub Cutych, vedoucí Charitní pečovatelské služby Oblastní charity Hradec Králové.

Ze sdělení napříč organizacemi je zřejmé, že terénní služby jsou, na rozdíl od jiných forem poskytování, schopné rychle se přizpůsobit nenadálým situacím, které mohou nastat.

K důležitým činnostem pečovatelských služeb patří i podpora rodinných pečujících. Podle Marcely Hauke je řada rodin, které jsou schopny se postarat samy o své blízké, pokud obdrží správné informace, jak péči poskytovat. Pečovatelské služby mohou poskytnout poradenství, případně rodině ukáží, jak správně pečovat či jaké kompenzační pomůcky usnadní péči o seniora se sníženou schopností pohybu. V rámci kraje také probíhají setkání pro pečující osoby, jejichž prostřednictvím se mohou naučit, jak co nejlépe podpořit své blízké.

V Královéhradeckém kraji působí aktuálně 46 pečovatelských služeb. Kontakty na konkrétní organizace můžete nalézt v Katalogu sociálních služeb na adrese [www.socialnisluzbykhk.cz](http://www.socialnisluzbykhk.cz).



# Mýty o pěstounství

## nejčastější mýty a jejich skutečnost

### Mýty a jejich skutečnost

**1 O pěstounství nemůže žádat jednotlivec ani nesezdaný pár**

Pěstounem se může stát jednotlivec i nesezdaný pár.

**2 Pěstounem se nemůže stát starší člověk**

Pěstounství je otevřeno všem, kdo pro toto poslání cítí dostatek sil a zkušeností.

**3 Je stejné vychovávat dítě biologické a dítě přijaté**

Dítě svěřené do NRP často potřebuje speciální péči, a právě pěstouni jsou na to proškolení.

**4 Děti jsou do rodin přidělovány podle pořadníku**

Konkrétnímu dítěti se hledá vhodná pěstounská rodina a nikdy tomu není naopak.

**5 Pěstounské děti jsou nezvladatelné**

Děti přicházející do PP, jsou na výchovu možná náročnější, ale ne nezvladatelné. Potřebují trpělivost, lásku a čas.

**6 Děti v pěstounské péči ztratí kontakt se svou biologickou rodinou**

Děti, které jsou svěřeny do PP, mají právo znát své rodiče a být s nimi v kontaktu.

**7 Pěstouni jsou na vše sami**

Pěstouni nejsou na svoje starosti nikdy sami.

### Rozhovor

Osmatřicetiletá Ilona žije sama s pětiletým synem. Stala se pěstounkou a rodinné zázemí nabídla dalšími chlapci. Náročného procesu ale nelituje a chce se o něj podělit.

#### Můžete se v myšlenkách vrátit do období prvního rozhodování ve vaší cestě stát se pěstounkou?

Toto rozhodnutí padlo před pěti lety, když mi bylo 33 let. V té době jsem měla partnera, který, poté, co zjistil, že jsem těhotná, vzal nohy na ramena. Zůstala jsem tedy sama na mého synka a uvědomila si, že když to zvládám sama a nebojím se řešit nenadálé situace, zvládnou i přijmout děti další. Děti, které to potřebují a které neměly svůj start života zrovna snadný.

A dále to byla moje známá, která je sama pěstounkou a také úplně sama pečuje o dítě. Přiznávám, že když se ohlédnou zpátky, všichni mě považovali za neuvěřitelného střelce a nevěřili mi, že to dám.

#### Jak jste se poprali s dobou nouzového stavu, kdy jste přijala do pěstounské péče Jiříka?

Byl leden, chodila jsem do práce, starala se o synka, který tak nějak na střídačku chodil do školky. Do toho jsem začala jezdit na první kontakty k přechodným pěstounům, kde Jiříček čekal. V práci mi to moc neulehčovali, přeci jen je změna zaskočila. Já jsem musela koordinovat spoustu věcí najednou, ale prostě to šlo. Pomáhala mi

mamka, vlastně i táta mého synka, se kterým ne-žiji, mi nakonec byl částečnou podporou. Chtěla jsem to zvládnout, nebála se a zvládla to.

#### Přiblížíte nám nějakou reakci vašeho syna na „nový“ přírůstek do rodiny?

Vzpomínám na situaci, kdy Jiříček bral hračky mému synkovi. Ten se nafoukl a řekl mi: „Takhle by to nešlo, brácho. To už bych tě nechtěl za bráchu.“ Do pěti minut přišel zpátky, chytil ho za rudičku a pošeptal: „Já tě mám stejně rád, neboj.“ Bylo to pro mne silné, protože jsem celou scénu sledovala, aniž by mne syn viděl.

#### Co bylo v celém procesu nejtěžší?

Myslela jsem, že celá příprava budoucích pěstounů bude jen strohý výčet legislativy, právního systému a podobně. Nejtěžší pro mě bylo slyšet a vidět příklady dětí, které jsou z rodin odebrány, to mnou vážně otřásl. Mám za to, že jsme kultivovaná společnost, ale co jsou lidé schopni udělat vlastním dětem, to je prostě hrozné. Uvědomila jsem si, že o takového človíčka pečovat bude běh na dlouhou trať.

Dalším šokem pro mě bylo, když jsem se sešla s biologickým rodiči Jiříka. Měla jsem strach ze samotného osoby otce Jiříka, který působil do té doby velmi arogantně. Pak mě ale mile překvapil, když za mnou po soudu přišel a řekl mi, že cokoliv o něm budu chtít jednou vědět, ať se zeptám přímo jeho.

#### Jaké jsou vaše další plány?

Vím, že je brzy, ale chtěla bych v této cestě pěstounství pokračovat. V tuto chvíli se ale zabývám myšlenkou hostitelství, protože Jiřík má ještě další sourozence, kteří jsou v dětském domově a já v tuto chvíli podnikám kroky, aby sourozenectví bylo naplněno se vším všudy, nejen na papíře. Musím být trpělivá, ale já to nevzdám. Děkuju za podporu všem, kteří mi v tom pomáhají.

#### Máte nějaký vzkaz pro ostatní, kteří o pěstounství uvažují?

Obrňte se velkou trpělivostí, proces je zdoluhavý, ale stojí to za to. Jsem odhodlaná, mám veselou mysl a umím bojovat! Mějte se krásně a přemýšlejte o pěstounství!



# Novela zákona o sociálně-právní ochraně dětí

*Novela zákona o sociálně-právní ochraně dětí přinesla od 1. ledna 2022 vyšší odměny pěstounům, a to dlouhodobým i přechodným. Nicméně novela přinesla i jednu zásadní změnu v této oblasti, a to rozdělení pěstounské péče na nezprostředkovanou a pěstounskou péči a zprostředkovanou.*

V případě nezprostředkované pěstounské péče se jedná se o pěstounskou péči, kdy samotné dítě je v péči osoby blízké, či příbuzné, případně si pěstoun sám dítě vybral, kdy k němu měl blízký vztah. Právě v takových případech nedošlo k vytipování ze strany krajského úřadu, respektive k „napárování“.

Formulace vychází z toho, jestli pěstouna zprostředkoval, či nezprostředkoval krajský úřad, což je stěžejní pro výši přiznané odměny. Opomímím i jiné formy napárování, neboť do roku 2000 se jednalo o okresní úřady, do roku 2013 kromě krajských úřadů mohlo zprostředkovat i MPSV.

Takže k podstatě věci: někteří pěstouni mají od ledna tak více peněz, ale někteří skutečně pocítí příjem nižší. Profesionálním pěstounům sice stát přidal, ostatní jsou na tom ale často hůře. Zejména přišli o několikatisícový příspěvek prarodiče, kteří se místo odpočinku ve stáří starají o svá vnoučata, která často nikoho jiného ani nemají.

Na uvedené rozdělení samozřejmě existuje řada názorů. Nicméně je na místě souhlasit s tím, že je zásadní rozdí, zda se někdo stará o „cizí“ dítě, které si pěstoun vezme z dětského domova, nebo zda se stará o dítě někoho z rodiny, a velmi často jde opravdu o vlastní vnoučata. Jistě lze souhlasit, že pokud do konce roku dostávali příbuzní pěstouni vyšší částku, lze její ponížení od ledna 2022 chápat jako křivdu.

Na druhou stranu je potřeba říct, že novela přinesla i v této oblasti novinku a to, že zákon říká, že příbuzenský pěstoun dostane minimálně 12 000 korun (1,8násobek životního minima) a k tomu příspěvek na potřeby dítěte (například u dítěte do 6 let se jedná o 4 950 korun). Tedy tuto částku, příspěvek při pěstounské péči, obdrží skutečně každý příbuzenský pěstoun. Toto je prosím novinka, která v minulosti podléhala výměře na Úřadu práce, a byli prarodiče pěstouni, kteří jednoduše na tento příspěvek nedosáhli, protože měli např. dvě relativně vysoké penze nebo jiné příjmy.

## Příklady

Pěstounská péče manželů: oba manželé v evidenci žadatelů vhodných stát se pěstouny krajského úřadu, jedno dítě ve věku 8 let: Odměna pěstouna 1x 1,0 minimální mzdy = 15 200 Kč hrubého + 1x příspěvek na úhradu potřeb dítěte = 6 106 Kč. Celkem se za péči o 1 dítě v pěstounské péči jedná o 21 306 Kč. Je zde však nutné počítat s tím, že odměna pěstouna se daní. Dávka je považována jako příjem ze závislé činnosti a jdou z ní odvody na zdravotní a sociální pojištění. Oba pěstouni jsou zároveň v zaměstnaneckém poměru, pěstounka pracuje na zkrácený úvazek na čtyři hodiny, pěstoun pracuje na plný úvazek ve vedoucí pozici. Příjem rodiny neumožňuje pobírání dalších dávek.

Pěstounka samožadatelka v evidenci žadatelů vhodných stát se pěstouny krajského úřadu, dvě děti ve věku 8 a 10 let: Odměna pěstouna 2x 1,5 minimální mzdy = 22 800 Kč hrubého + příspěvek na úhradu potřeb dítěte 2x 6 106 = 12 210 Kč. Celkem se za péči o dvě děti v pěstounské péči jedná o 35 010 Kč. Odměna pěstouna je počítána v hrubém, dávka se tedy daní a je brána jako příjem ze závislé činnosti. Pěstounce je z ní hrazeno zdravotní a sociální pojištění. Pěstounka není v žádném zaměstnaneckém poměru, občasně si privydělává brigádně. Může pobírat

i dávky SSP podle svých životních nákladů na bydlení a energie.

Babička, 2 vnuci ve věku 8 a 10 let: Příspěvek při pěstounské péči 2 x 1,8 životního minima = 13 896 Kč + příspěvek na úhradu potřeb dítěte 2 x 6 105 Kč = 12 210 Kč. Celkem za péči babičky o 2 děti se jedná 26 106 Kč. Babička pracuje na částečný úvazek v úklidové firmě, tím pádem je zdravotně a sociálně pojištěna a uplatňuje slevy na dani rovněž za oba vnuky svěřené do péče (měsíčně 2 884 Kč), může pobírat i dávky SSP, podle životních nákladů na bydlení, energie atd. Zvažuje odchod do předčasného starobního důchodu.

Pěstounská péče teta a strýc, 2 oboustranní sirotci ve věku 12 a 16 let v poručenské péči: Příspěvek při pěstounské péči 2 x 2,3 životního minima = 17 756 Kč, děti místo příspěvku na úhradu potřeb dítěte pobírají sirotčí důchod 2 x 12 000 Kč. Celkem rodina za péči o 2 sirotky pobírá 41 756 Kč. Strýc je zaměstnan, slevy na dani uplatňuje nejen za své děti, ale i za děti v PP. Paní je v domácnosti na rodičovské dovolené s nejmladším dítětem, zdravotní pojištění za ní hradí stát, pro účely nároku na důchodu jde o náhradní dobu pojištění.

*Aleš Juchelka*



# Co všechno nás čeká na cestě k pěstounství?

1



## Návštěva orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)

Na městském úřadě (OSPOD) se setkáte s pracovníci, která Vás bude provázet na Vaší cestě k náhradnímu rodičovství. Kdykoli se na ni můžete obrátit, kontaktní údaje jsou na zadní straně tohoto materiálu. Pracovnice Vám sdělí informace k náhradní rodinné péči a zodpoví Vaše případné otázky.

2



## Shromáždění materiálů

Pracovnice Vám předá žádost a dokumenty, které je potřeba vyplnit. Tyto dokumenty si odnesete domů, kde je v klidu vyplníte a seženete, co bude potřeba.

3



## Druhá návštěva na městském úřadě

Přinesete pracovníci městského úřadu vyplněnou žádost a ostatní dokumenty. Společně doplníte, co Vám v dokumentech případně chybí. Domluvíte se na návštěvě pracovnice u Vás v domácnosti. Návštěva je naplánovaná zpravidla do týdne.

4



## Návštěva u vás doma

Návštěva probíhá formou rozhovoru, mezi témata patří: Vaše dětství, rodiče, zaměstnání, koníčky, současná rodina, Vaše sebereflexe atd. Po zkompletování spisu zasíláme Vaši žádost na krajský úřad.

5



## Telefonát z krajského úřadu

Zhruba do tří týdnů se Vám ozve pracovnice krajského úřadu s informacemi o tom, co se bude dít dál.

6



## Návštěva v rodině

Pracovnice krajského úřadu a psycholog si za Vámi přijdou popovídat o Vaší rodině a jejím fungování a o tom proč máte zájem stát se pěstouny. Zpravidla do měsíce následuje schůzka s psychologem. Zpravidla do měsíce dochází k posouzení Vašeho zdravotního stavu posuzující lékařkou pro náhradní rodinnou péči ze zdravotních zpráv doložených ve vaší žádosti.

7



## Příprava

Dostanete informace o tom, co by měl pěstoun zvládnout či umět, vyzkoušíte si několik modelových situací v souvislosti s výchovou dětí, budete mít možnost se dozvědět i něco sami o sobě. Zjistíte, pro jaké typy dětí hledáme náhradní rodiče a z jakého prostředí tyto děti vycházejí, co vede nejčastěji k odebrání dětí z péče rodičů apod. Příprava se skládá celkem z osmi setkání. Příprava je zahájena po naplnění kapacity potřebným počtem žadatelů.

8



## Písemný psychologický test a 1. konzultace

Psycholog s Vámi bude hovořit o vaší současné i původní rodině, o tom proč chcete být pěstouny, jakému dítěti chcete nabídnout rodinu atd. psychologické testy mohou probíhat i současně s přípravou.

9



## Posouzení rodiny

Setkáte se s dětským psychologem, který bude hovořit s Vašimi dětmi a všichni společně se pak podíváte na fungování Vaší rodiny. Na to, zda jste všichni v rodině skutečně připraveni nabídnout sebe a rodinu "cizímu" dítěti. Tato fáze následuje 3-6 týdnů od první konzultace s psychologem. Posuzuje se také Vaše bezúhonnost a bezúhonnost členů rodiny starších 15 let opisem z rejstříku trestů.

10



## Rozhodnutí

Z krajského úřadu dostanete zprávu o zařazení do evidence (o tom, jestli se v tuto chvíli můžete stát pěstounem, nebo ne).

11



## Párování

Na krajském úřadu dojde k setkání řady odborníků a ti pro konkrétní dítě vyberou mezi zařazenými pěstouny tu nejvhodnější rodinu. Pokud se Vy stanete tou vybranou rodinou, bude Vás telefonicky kontaktovat pracovnice krajského úřadu.

12



## Představení dítěte

S pracovníci se potkáte na krajském úřadu, kde se dozvíte všechny informace, které v danou chvíli máme o dítěti a jeho rodině. Máte možnost se na cokoli zeptat a vzít si čas na rozmyšlenou. Naplánujeme první osobní setkání s dítětem a jeho pečující osobou.

13



## Postupné seznamování

Potkáte se s lidmi, kteří o dítě pečují, nastavíte si plán setkávání, opakovaně se setkáte s dítětem a pokud budete chtít převzít dítě do pěstounské péče, podáte návrh k soudu.

14



## Svěření do péče

S podáním návrhu Vám může pomoci vaše sociální pracovnice z městského úřadu, nebo z úřadu zastupujícího dítě, případně pracovník neziskové organizace, se kterou chcete uzavřít dohodu o doprovázení. (Spolupráci s doprovázející organizací můžete navázat už během seznamování s dítětem, po svěřením do péče je to nutnost.)



### Jste u konce cesty, ale nejste na nic sami!

Vždycky se můžete obrátit na svou pracovnici z městského úřadu nebo z doprovázející organizace. Jak OSPOD, tak doprovázející organizace s vámi budou nadále spolupracovat a podporovat vaši rodinu.

Kontakt na naší pracovnici:



# Mobilní aplikace Rodinné pasy

## Jak aplikace funguje?

- Při prvním přihlášení Vás aplikace vyzve k zadání kódu z přední strany Vaší kartičky Rodinný pas. Kód je nutný k ověření Vaší registrace do projektu Rodinné pasy.
- Aplikace v běžném použití funguje bez internetového připojení, takže nepotřebujete Wi-Fi, ani mobilní data.
- Slevy můžete vyhledávat buď podle parametrů jako jsou kraj, okres, výše poskytované slevy, nebo podle jednotlivých kategorií jako jsou: Potraviny, Vzdělávání, Zdraví, Cestování atd.
- Slevy můžete vyhledávat také podle aktuální polohy, musíte ale mít zapnuté GPS. Pak se Vám zobrazí nejbližší poskytovatelé slev ve Vašem okolí.
- Aplikaci je vhodné alespoň jednou za měsíc zaktualizovat, abyste nepřišli o nejnovější nabídku poskytovatelů slev. Pro aktualizaci je nutné připojení na Wi-Fi nebo mobilní data.



Rodinné pasy

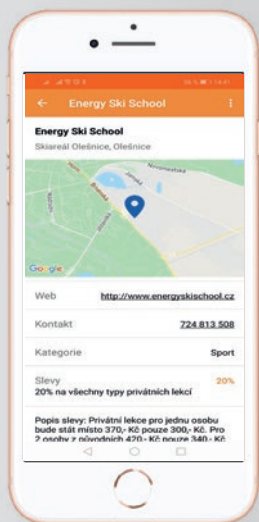
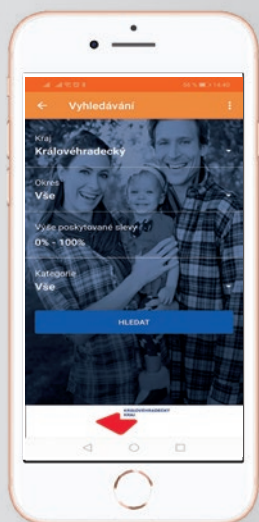
Dostupné na:



Obchod Play



App Store



## Proč mít aplikaci Rodinné pasy?

- Všechny poskytovatele slev máte stále u sebe a na jednom místě.
- Zobrazují se Vám vždy aktuální informace.
- Poskytovatele můžete filtrovat podle různých parametrů.
- Používáte-li GPS, aplikace Vám vyhledá poskytovatele v nejbližším okolí, ať už se pohybujete kdekoliv v České republice. To je výhodné především na výletech a dovolených.
- Aplikace je přístupná zdarma všem držitelům karty Rodinný pas, kteří používají chytrý telefon nebo tablet.
- Aplikace funguje i bez internetového připojení
- Vždy aktuální informace ze světa Rodinných pasů

## SLOVNÍČEK POJMŮ

- **Chytré zařízení** (především mobil s dotykovou obrazovkou, tablet, televize a další.): je takové zařízení, které funguje podobně jako počítač, podporuje různé aplikace, dají se na něm vyhledávat informace, hrát hry, fotit, nahrávat videa, stahovat zajímavé obsahy atd. Ovládá se obvykle dotykem prstu přímo na obrazovce anebo počítačovou klávesnicí a myší.
- **Mobilní aplikace:** programy vytvořené přímo pro chytrá zařízení. Může to být aplikace na sledování počasí, mapy s plánováním trasy, e-mailová pošta, ale třeba i aplikace na ovládání Vašeho bankovního účtu, aplikace na úpravu fotek, různé hry, hudba a další. Díky aplikacím si sami vyberete, co bude Váš mobilní telefon či tablet umět a co pro sebe sami potřebujete.
- **Wi-Fi:** druh připojení k internetu umožňující bezdrátový přístup (signál se šíří vzduchem). Často je dostupný v kavárnách, ale i na veřejných prostranstvích, kde se můžete zdarma připojit. Vaše chytré zařízení si zdroj signálu samo najde, Vy ale musíte jeho použití schválit, případně zadat heslo (v kavárně Vám jej obvykle sdělí obsluha nebo ho najdete v nápojovém lístku). Na veřejných Wi-Fi sítích se nedoporučuje obsluhovat např. internetové bankovníctví, nakupovat, ani jinak pracovat s osobními údaji na chytrých zařízeních.
- **Mobilní data:** přístup na internet z mobilního telefonu v rámci tarify Vašeho mobilního operátora. Data jsou placená, ale Vy se pak nemusíte spoléhat na veřejnou Wi-Fi síť nebo své domácí připojení na internet. Používání mobilních dat je pro Vás také bezpečnější.
- **GPS:** Globální polohový systém, s jehož pomocí je možno určit polohu Vašeho zařízení kdekoliv na Zemi. Většina chytrých zařízení toto zaměření umožňuje, musíte si však povolit Polohové služby. Častokrát také musíte své GPS sledování potvrdit přímo v jednotlivých aplikacích, které používáte. (Např. používat mapy bez polohových služeb nemá smysl, protože nebudete vědět, kde přesně se právě nacházíte.)
- **Android:** druh operačního systému pro chytrá zařízení. (Mají jej například telefony a tablety Samsung, Lenovo, Huawei, Sony a mnoho dalších.)
- **iOS:** druh operačního systému vytvořený společností Apple. (Mají jej například zařízení typu iPhone, iPad, Mac atd.)
- **Obchod Google Play:** virtuální obchod umožňující nákup nebo stahování aplikací zdarma pro Vaše chytré zařízení, pokud máte Android. (To je vždy napsáno na krabici a součástí předinstalovaných aplikací je většinou i Google Play.)
- **Obchod App Store:** totéž jako obchod Google Play, ale pro zařízení s operačním systémem iOS. (Rovněž vždy napsáno na krabici a součástí předinstalovaných aplikací je App Store a iTunes Store.)

# Mobilní aplikace Senior Pas

## Jak aplikace Senior Pas funguje?

- Při prvním přihlášení Vás aplikace vyzve k zadání osmimístného nebo dvanáctimístného kódu z přední strany Vaší kartičky Senior Pas. Kód je nutný k ověření Vaší registrace do projektu Senior Pas.
- Aplikace v běžném použití funguje bez internetového připojení, takže nepotřebujete Wi-Fi, ani mobilní data.
- Slevy můžete vyhledávat buď podle parametrů jako jsou kraj, okres, výše poskytované slevy, nebo podle jednotlivých kategorií jako jsou Potraviny, Vzdělávání, Zdraví, Cestování atd.
- Slevy můžete vyhledávat také podle aktuální polohy, musíte ale mít zapnuté GPS. Pak se Vám zobrazí nejbližší poskytovatelé slev ve Vašem okolí.
- Aplikaci je vhodné alespoň jednou za měsíc zaktualizovat, abyste nepřišli o nejnovější nabídku poskytovatelů slev. Pro aktualizaci je nutné připojení na Wi-Fi nebo mobilní data.

## Proč mít aplikaci Senior Pas?

- Všechny poskytovatele slev máte stále u sebe a na jednom místě.
- Zobrazují se Vám vždy aktuální informace.
- Poskytovatele můžete filtrovat podle různých parametrů.
- Používáte-li GPS, aplikace Vám vyhledá poskytovatele v nejbližším okolí, ať už se pohybujete kdekoli v České republice. To je výhodné především na výletech a dovolených.
- Aplikace je přístupná zdarma všem držitelům karty Senior Pas, kteří používají chytrý telefon nebo tablet.
- Aplikace funguje i bez internetového připojení
- Vždy aktuální informace ze světa Senior Pasu

## SLOVNÍČEK POJMŮ

- **Chytré zařízení** (především mobil s dotykovou obrazovkou, tablet, televize a další): je takové zařízení, které funguje podobně jako počítač, podporuje různé aplikace, dají se na něm vyhledávat informace, hrát hry, fotit, nahrávat videa, stahovat zajímavé obsahy atd. Ovládá se obvykle dotykem prstu přímo na obrazovce anebo počítačovou klávesnicí a myší.
- **Mobilní aplikace:** programy vytvořené přímo pro chytrá zařízení. Může to být aplikace na sledování počasí, mapy s plánováním trasy, e-mailová pošta, ale třeba i aplikace na ovládání Vašeho bankovního účtu, aplikace na úpravu fotek, různé hry, hudba a další. Díky aplikacím si sami vyberete, co bude Váš mobilní telefon či tablet umět a co pro sebe sami potřebujete.
- **Wi-Fi:** druh připojení k internetu umožňující bezdrátový přístup (signál se šíří vzduchem). Často je dostupný v kavárnách, ale i na veřejných prostranstvích, kde se můžete zdarma připojit. Vaše chytré zařízení si zdroj signálu samo najde, Vy ale musíte jeho použití schválit, případně zadat heslo (v kavárně Vám jej obvykle sdělí obsluha nebo ho najdete v nápojovém lístku). Na veřejných Wi-Fi sítích se nedoporučuje obsluhovat např. internetové bankovníctví, nakupovat, ani jinak pracovat s osobními údaji na chytrých zařízeních.
- **Mobilní data:** přístup na internet z mobilního telefonu v rámci tarify Vašeho mobilního operátora. Data jsou placená, ale Vy se pak nemusíte spoléhat na veřejnou Wi-Fi síť nebo své domácí připojení na internet. Používání mobilních dat je pro Vás také bezpečnější.
- **GPS:** Globální polohový systém, s jehož pomocí je možno určit polohu Vašeho zařízení kdekoli na Zemi. Většina chytrých zařízení toto zaměření umožňuje, musíte si však povolit Polohové služby. Častokrát také musíte své GPS sledování potvrdit přímo v jednotlivých aplikacích, které používáte. (Např. používat mapy bez polohových služeb nemá smysl, protože nebudete vědět, kde přesně se právě nacházíte.)
- **Android:** druh operačního systému pro chytrá zařízení. (Mají jej například telefony a tablety Samsung, Lenovo, Huawei, Sony a mnoho dalších.)
- **iOS:** druh operačního systému vytvořený společností Apple. (Mají jej např. zařízení typu iPhone, iPad, Mac atd.)
- **Obchod Google Play:** virtuální obchod umožňující nákup nebo stahování aplikací zdarma pro Vaše chytré zařízení, pokud máte Android. (To je vždy napsáno na krabici a součásti předinstalovaných aplikací je většinou i Google Play.)
- **Obchod App Store:** totéž jako obchod Google Play, ale pro zařízení s operačním systémem iOS. (Rovněž vždy napsáno na krabici a součásti předinstalovaných aplikací je App Store a iTunes Store.)

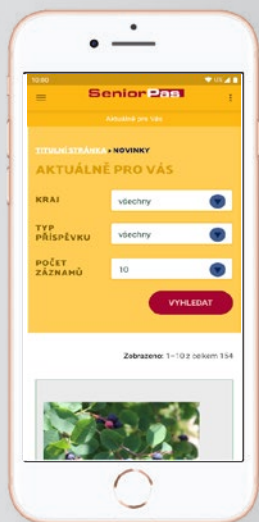
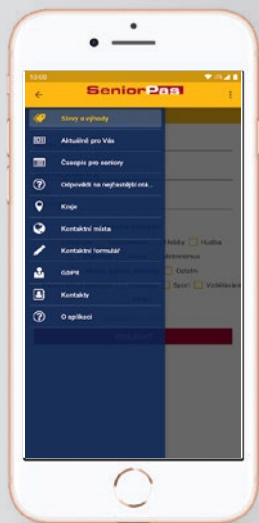
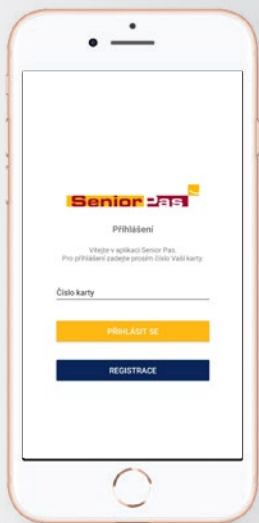
Dostupné na:



Senior Pas

Obchod Play

App Store



# Milostivé léto

## pomohlo dlužníkům zbavit se exekucí

V lednu tohoto roku skončilo takzvané Milostivé léto. Tato novela exekučního řádu nabídla lidem v exekuci možnost zbavit se natrvalo svých dluhů u veřejnoprávních institucí (státu, krajů, obcí a u firem, kde mají většinu jejich příspěvkové organizace). Typicky šlo o dluhy na obecním nájmu, za jízdu načerno, za koncesionářské poplatky, u nemocnic, za zdravotní pojištění nebo u ČEZ. Podmínkou uplatnění Milostivého léta bylo, že exekuce už musel vymáhat soudní exekutor. Dlužník musel pouze zaplatit původní dluh a k tomu nádavkem 908 korun, čímž se zbavil poplatků a úroků, které mnohdy původní částku mnohonásobně navýšily.

Části lidem tato možnost pomohla změnit život a skutečně se z dluhů vymanili, ale podle našich odhadů jich bylo pouze pár procent. Již od začátku totiž akci stíhaly komplikace. Nechtěly se do ní zapojit zdravotní pojišťovny, někteří exekutoři nesdělovali dostatečně rychle částku jistiny či nechtěli přijímat jistinu od třetích osob. Akce měla sice PR v médiích, ale až těsně před jejím vypuknutím. Řada lidí nebyla schopna během tří měsíců sehnat jistinu k uhrazení. Jiní zjistili, že smazání jednoho či dvou exekucí z deseti dalších jim dluhovou situaci nezachrání, a tak se rozhodli buď situaci neřešit (jako doposud) nebo zvolili možnost insolvence.

Naše práce spočívala v posouzení, zda závazky klienta mohou být v rámci Milostivého léta uhrazeny či nikoliv. Pokud jsme vyhodnotili, že ano, dostal klient vzorový dopis pro soudního exekutora a instrukce, jak ho vyplnit a jak dále postupovat. Klientů, kteří mohli tento institut využít, bylo velmi málo. Většinou měli exekuci mnoho (více jak 10) a neměli prostředky ani na úhradu jistiny.

Podmínky pro Milostivé léto splnily z toho velkého objemu třeba dvě nebo tři exekuce. Jejich úhradou by se klientům životní úroveň změnit nepodařilo. Vzhledem k tomu, že většina klientů pobírala pouze dávky, které jsou z exekuce vyloučeny, jsou tyto exekuce prakticky nevykonatelné.

Od ledna 2022 začala platit novela exekučních předpisů, na základě kterých bude možné

některé dlouhotrvající exekuce (za přesně daných podmínek) zastavit. Domníváme se tedy, že část exekucí klientů, kteří nás oslovili, bude ukončeno také právě díky této novele.

Klientům jsme mohli nabídnout využití možnosti poskytnutí prostředků ze sbírky Nadace Olgy Havlové prostřednictvím Diecézní charity Hradec Králové. Start sbírek měl ovšem oproti samotné akci Milostivé léto dost velké zpoždění. A pro některé klienty nebylo možné využít ani této možnosti. Ze sbírky mohli získat peníze na úhradu jistiny, sami ale museli zaplatit odměnu exekutora 907,50 Kč, ale oni tuto částku k dispozici neměli.

Několik klientů se po zhodnocení celkové situace, rozhodlo řešit svoji situaci komplexně a domluvili jsme se na sepsání a podání insolvenčního návrhu. Těch bylo ale opravdu jen několik, protože většina klientů, kteří se na nás obrátili, jsou dlouhodobě bez zaměstnání, evidováni na úřadu práce a pobírají dávky hmotné nouze nebo státní sociální podpory.

**Části lidem tato možnost pomohla změnit život a skutečně se z dluhů vymanili.**

”

Telefonicky naši poradnu oslovilo 120 zájemců, kteří se zajímali o Milostivé léto, a těm jsme v této věci poskytli potřebné základní poradenství. Na osobní konzultaci přišlo 27 klientů. Milostivé léto využili čtyři lidé a závazků se zbavili. Zbylým klientům jsme poskytli základní poradenství, zmapovali jejich situaci a analýzu rizik a pomohli jim zorientovat v možnostech řešení. Nakonec bylo zjištěno, že exekuce do veřejnoprávních nespádají a akce se na ně nevztahuje, nebo nemají dostatečné množství financí na úhradu jistiny a odměny exekutora. Tito klienti s námi buď dále nespolečně pracovali, nebo se svoji situací rozhodli řešit insolvenční.

### Jak vyřešit situaci s dluhy

**Pan Daniel**

Pan Daniel, svobodný a bezdětný třicátník se přišel do Poradny informovat, zda by mohl využít akce Milostivé léto. Viděl o ní reportáž v televizi a není si jistý, zda by tato akce mohla vyřešit jeho problémy. Ukazuje seznam exekucí proti němu vedených. Vytiskla mu je účetní. Pan Daniel pracuje jako skladník v supermarketu, jeho průměrná čistá mzda je 13.600,- Kč.

Podařilo se mu získat pronájem bytu 1+1, našel si přítelkyni, má stálou práci. Po dlouhé etapě, kdy byl bez prostředků, žil na ulici, byl několikrát okraden a stal se obětí podvodu, to byl docela slušný obrát k lepšímu. Až na jeho dluhy a exekuce.

Z výpisu od účetní je patrné, že exekucí má minimálně dvanáct. K akci Milostivé léto by se vztahovala pouze jedna – dluh u dopravního podniku za jízdu načerno. Ta k celkovému odhadovanému dluhu 600 tisíc korun představovala marginální částku a její úhrada by nic zásadního a průlomového pro pana Daniela neřešila.

S panem Danielem jsme zvažovali možné varianty řešení, nakonec se jako nejlepší způsob řešení jevílo oddlužení. V rámci insolvenčního řízení by se vyřešily veškeré dluhy a přítelkyně pana Daniela by se bez obav z mobiliární exekuce mohla nastěhovat k němu do bytu.

V Poradně jsme společně s Danielem připravili a podali ke krajskému soudu návrh na povolení oddlužení. Ze současného platu mu bude sráženo něco málo přes tři tisíce. Zastaví se úroky, zaměstnavatel určitě uvítá, že nebude muset složitě hlídat pořadí a uspokojování jednotlivých exekucí a bude provádět pouze jednu srážku.

Soudce oddlužení povolil a je reálné, že Daniel po pěti letech bude od nesplacených pohledávek osvobozen.

**Renáta Janková,**

sociální pracovnice a dluhová poradkyně Poradny pro lidi v tísni OCH HK





# Formy oddlužení



## jak uniknout z dluhové pasti



Doposud nikdy v historii České republiky nevznikla povinným (dlužníkům) žádná obdobná možnost zbavit se svých dluhů, jako během tří měsíců na přelomu loňského a letošního roku, které se nazývalo Milostivé léto.

Tímto způsobem bylo možné vyřešit své dluhy u veřejnoprávních institucí, například to mohly být dluhy na obecním nájmu, za jízdu načerno, za koncesionářské poplatky, u nemocnic, za zdravotní pojištění nebo u ČEZ.

Dluhy u jiných věřitelů (například u bank) je možné vyřešit po celý rok. Je však nutné podat žádost o oddlužení a soud ji musí uznat. Osobám v tíživé životní situaci pomáhají neziskové organizace, a to napříč celou republikou. Pro podporu dlužníků jsou zřízeny bezplatné telefonní linky, webové portály a informační materiály.

V případě řešení dluhů pomocí Milostivého léta si dlužník musí zjistit výši svých dluhů a komu dluží. Dluhy lze zjistit pomocí Ověřeného výpisu z Centrální evidence exekucí. Dluhy v exekuci jsou takové dluhy, pro jejichž vymožení byla nařízena právě exekuce. Všechny nařízené a prováděné exekuce se zde evidují. Lze tak zjistit všechny nařízené nebo prováděné exekuce i detail k těmto exekucím. U okresního soudu je možné na základě žádosti zjistit výpis všech soudních řízení vykonávacích, exekučních i nalézacích. Na pobočkách služby CzechPoint lze zjistit exekuční řízení.

### Způsoby oddlužení

V případě osobního bankrotu může dlužník požádat o pomoc neziskovou organizaci, která má akreditaci a bezplatně zajistí návrh na oddlužení. Obrátit se může i na notáře, advokáty, soudní exekutory a insolvenční správce, kteří návrh také sepiší, ale jejich služby jsou již za úplatu.

K vyhlášení osobního bankrotu musí mít dlužník alespoň dva věřitele, souhrn jeho závazků převyšuje hodnotu jeho majetku a nachází se ve stavu takzvané platební neschopnosti, kdy má peněžité závazky déle než 30 dní po splatnosti a není schopen je splnit.

Vyhlásí-li soud insolvenční formou oddlužení (vyhlášením osobního bankrotu), dojde k okamžitému pozastavení všech forem vymáhání dluhů.

Pokud již ale byly nařízeny srážky ze mzdy, ty budou pokračovat dál. Exekutor nemůže zabavovat majetek nebo srážet část z platu pro uspokojení pohledávek. Nedobrovolné dražby majetku se dlužníkům zastaví. Od podání návrhu na oddlužení se také nebudou úročit dluhy. Oddlužení probíhá srážkami ze mzdy se zpeněžením majetkové podstaty.



Dluhy se sečtou a podle dlužnickových příjmů se nastaví splátkový kalendář, který může trvat po dobu maximálně pěti let. Po tuto dobu budete pravidelně splácet měsíční částku, kterou insolvenční správce rozdělí mezi dlužníkovi věřitele. Pokud dlužník nemá příjem, aby dosáhl na minimální splátku, nebude mu oddlužení povoleno. (Oddlužení je ale možné povolit po předložení smlouvy o důchodu nebo darovací smlouvy, že dlužníkovi pomůže někdo další.)

Když dlužník uhradí 30 % dluhů, má se jeho povinnost automaticky za splněnou. Pokud ale tuto částku nesplnil, dlužník může být stále oddlužen. Soud může uznat, že dotyčný vynaložil veškeré úsilí ke splacení dluhů a osvobodit ho od nich, i když uhradil jen třeba 5 %.

### Tříletá varianta oddlužení

Tříletá varianta je možná u neprivilégovaných dlužníků, kteří jsou schopni během těchto tří let

splnit alespoň 60 % pohledávek nezajištěných věřitelů, přičemž není nutno přihlížet k podřízeným pohledávkám (dle § 172 odst. 2 IZ jde zejména o úroky, úroky z prodlení, smluvní pokuta pro případ prodlení).

U osob zvláště zranitelných je délka oddlužení tři roky omezena zákonnou úpravou a oddlužení je splněno po uplynutí této doby, nelehde na skutečnou míru uspokojení věřitelů. K zavedení zvláštní kategorie zranitelných osob došlo s cílem zkrátit dobu oddlužení pro dlužníky vyloučené z pracovního trhu a pro dlužníky kteří mají příjem pouze ze státního rozpočtu. Do této kategorie spadají zejména starobní důchodci a osoby postižené invaliditou druhého nebo třetího stupně.

### Ochrana dětí před dluhy

S účinností novely insolvenčního zákona byla přijata i zvláštní ochrana dětských dlužníků. O dětského dlužníka se přitom jedná v případech, kdy pohledávky nezajištěných věřitelů vznikly alespoň ze dvou třetin jejich výše před dosažením 18 let věku dlužníka.

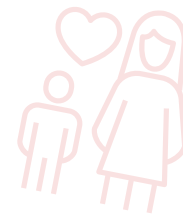
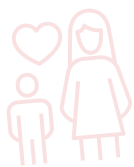
Pětiletá varianta je podle zákona považována za variantu základní, platí tedy, že pokud se nejedná o privilegovaného dlužníka nebo o dlužníka, u kterého není předpoklad splnění podmínky splacení alespoň 60 % závazků v době tří let.

Ke splnění oddlužení v pětileté variantě dochází, pokud oddlužení nebylo po tuto dobu zrušeno a dlužník neporušil svou povinnost vynaložit veškeré úsilí, které lze po něm spravedlivě požadovat.

Oddlužení je částečně možné, i pokud má dlužník záznam v trestním rejstříku za majetkovou trestnou činnost. Bude záležet na soudci, zda v podání návrhu bude spatřovat nepoctivý záměr. Pokud ano, oddlužení nepovolí.

V případě oddlužení odsouzených dlužníků je ale potřeba upozornit na to, že některé dluhy z trestné činnosti nejsou osvobozeny od placení a dlužníci je musí uhradit i po ukončení insolvence.

Pokud dluhy vznikly z podnikání, které dělají značnou část z celkového dluhu, bude se postupovat jak při oddlužení z podnikání.



# Mateřská centra

## s námi může rozkvést každá rodina

**Myšlenku existence mateřských center jsme převzali již před 30 lety z Německa, kde se používá termín „Mütterzentrum“. Mateřská centra zakládají a následně vedou především matky na mateřské či rodičovské dovolené.**

Název zdůrazňuje aktivní matku, ale neznamená to, že centra jsou určena jen jim. Naopak mateřská centra jsou otevřená všem členům rodiny a všem generacím.

Mateřská centra jsou zakládána především s cílem vytvořit otevřený prostor pro sdílení a svépomoc jako prevence rizikových jevů v rodině i ve společnosti.

Mateřská centra jsou tu pro každého, kdo hledá inspiraci, oporu a pomoc v rodinném životě.

Nenašli jste mateřské centrum u Vás ve městě? Nevadí, najdete stejně smýšlející rodiče a založte mateřské centrum i u vás.

Nevíte, jak začít? Oslovte Krajskou koordinátorku Síť pro rodinu. Síť pro rodinu je tu již 20 let. Vznikla v roce 2002 na základě dlouholeté neformální spolupráce mateřských center. Síť pro rodinu propojuje jednotlivá centra, podporuje zavedená i začínající mateřská centra, podporuje nejen jejich spolupráci v jednotlivých krajích, ale i celorepublikově.

V České republice v současné době Síť pro rodinu sdružuje více než 250 mateřských center. Svým členům nabízí prostor podílet se na posílání Posílujeme hodnotu rodiny, na vizi Vytváříme podmínky pro společnost přátelskou rodi-

ně a stavět na hodnotách Sdílení, spolupráce a podpora.

**Petra Horáková,**

krajská koordinátorka pro Královéhradecký a Pardubický kraj  
Síť pro rodinu, z.s.  
Tel. 605 801 553  
e-mail: petra.horakova@sitprorodinu.cz



**SÍŤ PRO RODINU**

### Své mateřské centrum můžete najít zde:

název centra	adresa	město	e-mail	telefonní číslo
KM Dvoreček	Černilov 215	Černilov	dvorecekcernilov@seznam.cz	607 529 451
RC Luňáček	ul. Manželů Burdychových 367	Červený Kostelec	simek@mksck.cz	775 936 222
Hastrmánek, z.s.	Mírová 890	Dobruška	mc.hastrmanek@seznam.cz	775 441 907
MC Žirafa, z.s.	Nám.T.G. Masaryka 59	Dvůr Králové nad Labem	info@mc-zirafa.cz	724 562 827
RC Konvička	Blahoslavova 2105	Hořice	rckonvicka@seznam.cz	604 506 909
Křesťanské RC Sedmíkráska, z.s.	Zieglerova 230	Hradec Králové	sedmikraskahk@volny.cz	495 512 901
DOMEČEK SEVER, z. s.	Piletice 38	Hradec Králové 3	domecek.hk@seznam.cz	604 717 935
RC Žirafa HK, z.s.	Jana Masaryka 605	Hradec Králové	zirafahk@seznam.cz	605 453 632
Centrum Budulínek	Průmyslová 1198	Hradec Králové	budulinek@lafamille.cz	776 242 385
RC Cidlina	Kozelkova 26	Chlumeck nad Cidlinou	rccidlina@gmail.com	732 639 139
RC Kapička, z.s.	Sv. Čecha 889	Jičín	kapicka.jicin@gmail.com	777 095 997
MC Hopsáček	Zelená 157/A	Náchod	simona@hopsacek.cz	608 970 406
MC Nechanice z.s.	Za Školou 362	Nechanice	materskecentrum.nechanice@seznam.cz	725 733 671
MC Na zámečku, o.p.s.	Husovo nám. 1202	Nové Město nad Metují	mcnazamecku@gmail.com	608 377 767
MC MaMiNa, z.s.	Na Babí 190	Police nad Metují	mcmamina@centrum.cz	724 545 810
MC Jája	Mírová 1487	Rychnov nad Kněžnou	mc.jaja@seznam.cz	737 342 159
Solnický Brouček z.s.	Masarykovo náměstí 1	Solnice	info@osbroucek.info	724 737 947
MC KAROLinka z. s.	Školní 13	Trutnov	info@mckarolinka.cz	721 474 188
RC Domeček z.s.	Flesarova 49	Třebechovice pod Orebem	rcdomecek@seznam.cz	739 705 230
MC Ratolest, z.s.	Komenského 106	Týniště nad Orlicí	jana.matuskova@seznam.cz	737 740 019
Kopretina Vrchlábí, z.s.	Komenského 1248	Vrchlábí	CentrumKopretina@gmail.com	732 155 396

# Seniorské kluby v Královéhradeckém kraji

Náš kraj je nejstarším krajem v České republice. Můžeme jen spekulovat, čím to je. Snad díky tomu, že jsme zároveň opakovaně hodnoceni jako nejlepší kraj pro život. Díky skladbě populace, není překvapující, že v regionu nalezneme různé formy seniorských organizací.

Aktivní senioři se sdružují ve spolcích, setkávají se v klubech důchodců v jednotlivých městech, nebo i při domech s pečovatelskou službou. Nejen díky projektu I.C.E. karta, tzv. Seniorská obálka, jsem měla příležitost mnohé kluby navštívit.

Oporou pro jejich fungování jsou městské úřady, pečovatelské služby, ale také například místní knihovny. Snad jen pro příklad mohu jmenovat Klub seniorů Pohoda z Kostelce nad Orlicí, Klub důchodců v Sadové při Domu s pečovatelskou službou ve Dvoře Králové nad Labem, KS Rychnov nad Kněžnou a desítky dalších. Příkladem rozmanitosti může být

i samotné krajské město, dle najdeme zapsaný spolek Senioři Hradec Králové, stejně jako Klub důchodců v bytovém domě Harmonie I, nebo Klub setkávání v Kuklenách.

Zastřešující organizací je potom v kraji jednoznačně Krajská rada seniorů pod vedením paní Ing. Růženy Ryglové. Stejně rozmanité jsou i aktivity našich seniorů. Pořádají osvětové přednášky, vzdělávací kurzy, sportovní akce, rekondiční a poznávací zájezdy, kulturní akce a mnoho dalších. Pojdme se na některé podívat konkrétněji.

*Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu MPSV Senioři v krajích*

## Doudleby nad Orlicí

Městys v podhůří Orlických hor má necelé dva tisíce obyvatel. V roce 1983 zde byl založen Klub důchodců, a to především z iniciativy

několika nadšenců a ve spolupráci s obecním úřadem. V roce 2017 se kluby důchodců přejmenovaly na kluby seniorů a ten náš se stal členskou organizací Rady seniorů ČR.

V roce 2020 byl klub zapsán u Krajského soudu v Hradci Králové jako Spolek Klub seniorů Doudleby nad Orlicí, z.s. V tom samém roce byly klubu předány nové prostory v budově Úřadu městyse. Základní činností jsou pravidelné schůzky seniorů každé úterý a čtvrtek. Oblíbené jsou zájezdy do různých končin naší vlasti. Nezapomíná se ani na přednášky, besedy, semináře, výstavy, cestopisné promítání a sportovní akce např. tradiční „Senior v pohybu“. Doudlebští senioři se zúčastňují Sportovních her seniorů nejen v rámci kraje, ale i mezinárodních, ve kterých získali i několik medailí. Spolupracují i s jinými kluby, které zvou na své akce, a naopak se podílejí na jejich činnosti svou účastí.



**Nejpočetnější místním spolkem seniorů jsou Seniori Hradec Králové.**



Naším seniorům se líbila i vzdělávací aktivita v oblasti využívání mobilních technologií pořádaných Moudrou Sovičkou za finanční podpory Nadace Vodafone. Někteří seniori se zúčastňují Univerzity třetího věku (U3V), která poskytuje všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na univerzitní úrovni v rámci virtuální výuky.

Součástí spolku je taneční skupina devíti žen – **Floriteam**, která vystupuje na nejrůznějších akcích. Ať to jsou předtančení na plesech, vystoupení na rozmanitých akcích, či účast na soutěži pódiových skladeb v Praze. Byly také pozvány na oslavu dožíněk do Polska, kde reprezentovaly Královehradecký kraj.

Je obdivuhodné, jak seniori dovedou smysluplně prožívat podzim svého života, mají trvalý zájem nejen o život a dění v našem městysu, ale i v celé společnosti. Blíže se můžete seznámit s naší činností na webových stránkách:

[www.seniori-doudleby.webnode.cz](http://www.seniori-doudleby.webnode.cz)

Jana Florianová, předsedkyně spolku

**Seniori Hradec Králové, z. s.**

Pravděpodobně nejpočetnější místním spolkem seniorů jsou Seniori Hradec Králové, kteří v loňském roce čítali 1453 členů. Stejně jako spolek z Doudleb, i hradečtí seniori prošli různými formami své organizace. Jedno však zůstává stejné, jedná se o aktivní seniory, kteří jsou významným partnerem pro krajské město.

Spolek je městem podporován a ze vzájemné součinnosti vznikají zajímavé projekty z rozmanitých oblastí. Například projekt Hradecké poklady slaví již jubilejní desáté výročí.

Toto ocenění nejen přináší radost místním seniorům, skýtá prostor pro rozvoj zdravého seniorského veřejného povědomí, ale i navazování mezigeneračních vztahů například v rámci školní výuky na místních základních školách. Seniori HK jsou oporou krajské metropole například při mapování bariér ve veřejném prostoru a ve veřejné dopravě. A v posledních letech se orientují i na spolupráci s komisemi místních samospráv.

Díky účasti v Krajské radě seniorů se aktivity spolku rozšiřují a daří se jim navazovat nejen



„přeskrajové“ kontakty, ale i přeshraniční. Ještě před pandemií proběhla v Hradci Králové návštěva seniorů ze slovenské Banské Bystrice. V posledních letech pak kvete čilá spolupráce se seniory z Olomouckého kraje, a to i díky dotaci od města na podporu cestovního ruchu. Ani pandemie naše seniory nezastavila a v nelehkých podmínkách nouzového stavu vznikla iniciativa Sejdeme se u Svitav, kdy více než 100 seniorů z obou krajů vyrazilo na procházky a společně sčítali nachozené kilometry na pomyslné cestě do Svitav, města na půli cesty mezi Hradcem Králové a Olomoucí.

Aktivity spolku jsou opravdu velmi rozmanité a v jejich každoroční zprávě o činnosti se můžeme dočíst o šachových turnajích, IT vzdělávání, jazykových kurzech, rekreačních pobytech, poznávacích zájezdech, o spolupráci s médii, různých kulturních a sportovních akcích, umělecké

činnosti atd. Krátké filmy o činnosti spolku jsou pravidelně promítány v kině Bio Central. Je to obdivuhodné a my přejeme spolku, aby epidemiologická situace umožnila znovu navázat i na spoustu aktivit, které musely být přerušeny. Více o akcích spolku se dočtete na jejich webových stránkách: [www.seniorihk.webnode.cz](http://www.seniorihk.webnode.cz)

Jana Fröhlichová ve spolupráci s Ing. Marcelm Krausem, předsedou spolku





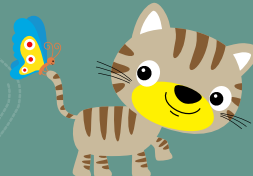
# Pro malé šikuly

## rébussy a omalovánky



Pomůžeš mi,  
prosím, najít cestu  
k mé mamince  
a sourozencům?

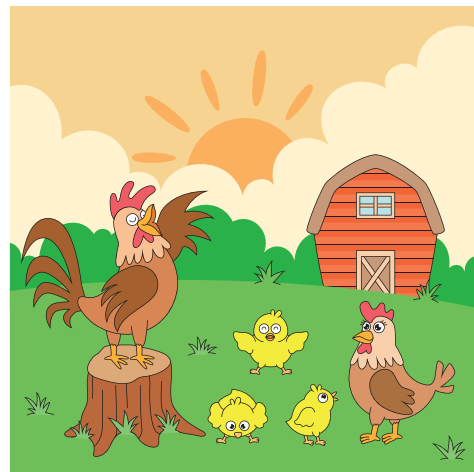
Zvládneš správně  
přřadit stín  
ke každému  
obrázku?





Najdi  
10 rozdílů.







Podlepte stránku kancelářským papírem. Vystřihněte a slepte jednotlivé dílky dohromady. Přejeme dobrou zábavu.







# Infolinka



## Zdravotnické záchranné služby KHK

### ZDRAVOTNICKÁ LINKA

# 841 155 155

- zajišťuje porady po telefonu v případě neakutních zdravotních potíží v kompetenci nelékařského zdravotnického pracovníka
- zprostředkovává konzultace s lékaři LSPP, praktickými lékaři nebo ambulantními specialisty
- poskytuje informace o tel. číslech zdravotnických zařízení – nemocnice, ambulance praktických lékařů, specializovaná pracoviště
- eviduje a poskytuje informace o zubní lékařské pohotovosti v Královéhradeckém kraji



Informační zdravotnické centrum, které tuto službu provozuje, nenahrazuje pro přivolání lékařské pomoci veřejně známou linku 155. Informační linka je k dispozici 24 hodin denně na čísle 841 155 155.



### Jak postupovat, když skončí můj praktický lékař, zubař či gynekolog?

Případů, kdy praktický lékař, zubní lékař či gynekolog ukončí svoji praxi a péči o jejich pacienty nepřevzme žádný jiný lékař, přibývá. Nalézt nového lékaře, který přijme pacienta do péče, nebývá snadné, lékaři velmi často nové pacienty nepřibírají. V případě, kdy se jako pacient ocitnete v této situaci, je nutné obrátit se na zdravotní pojišťovnu, u níž jste pojištěncem. Příslušná zdravotní pojišťovna Vám poskytne potřebné informace o jejich smluvních lékařích v daném oboru.

Jak postupovat dále, pokud již mám nového registrujícího praktického lékaře, zubního lékaře či gynekologa a potřebuji svoji zdravotnic-

kou dokumentaci od mého původního lékaře, který již praxi ukončil?

Pokud váš registrující praktický lékař, zubní lékař či gynekolog ukončil lékařskou praxi, aniž

**Zdravotnická linka**  
**841 155 155**

”

by svoji ordinaci předal jinému lékaři, pak krajský úřad převezme zdravotnickou dokumentaci, kterou lékař vedl o svých pacientech.

Přestože je zdravotnická dokumentace uložena na krajském úřadě, zákon neumožňuje, aby vám jako pacientovi byla předána do ruky. Předání zdravotnické dokumentace nově zvolenému lékaři zajistí pověřený zaměstnanec krajského úřadu, a to na základě písemné žádosti Vás jako pacienta nebo na základě písemné žádosti Vašeho nově zvoleného registrujícího lékaře.

Potřebné formuláře naleznete na webových stránkách Krajského úřadu Královéhradeckého kraje [bit.ly/dokumentaceKHK](https://bit.ly/dokumentaceKHK). Zde je mimo jiné dostupný i seznam lékařů, od nichž Krajský úřad Královéhradeckého kraje převzal zdravotnickou dokumentaci.





# Vznik odpadu

## předcházíme tomu společně



V roce 2020 vyprodukovali obyvatelé České republiky 5,7 milionů tun komunálního odpadu, téměř polovina z tohoto množství byla uložena na skládkách. Co můžeme udělat pro to, aby nepřipadalo na jednoho obyvatele ČR v průměru více než 530 kg komunálního odpadu ročně?

V písni „Ach synku, synku“ tatíček radí synkovi, aby se naučil hospodařit a dal spravit kolečko, které se mu polámalo při orbě. To je důkazem toho, že dříve bývalo běžné rozbité věci opravovat. V dnešní době je špatným zvykem mnoha výrobců, že své výrobky konstruují tak, aby se jejich případná oprava nevyplatila a lidé si raději výrobek koupili nový a starý vyhodili. S každým novým výrobkem kromě toho, že jsou spotřebovávány další suroviny a energie při jeho výrobě, vzniká spousta odpadu nejen z obalů.

V písničce Jaroslava Uhlře a Zdeňka Svěráka se zpívá „Neopouštěj staré věci pro nové, i když barva šediví a prýská, byly kdysi lesklé, byly chromové a teď se jim na smetišti stýská.“ Tato písnička poukazuje na skutečnost, že v dnešní době jsme si zvykli častěji nakupovat věci nové, a ty, které by nám nebo někomu jinému mohly ještě sloužit, jednoduše vyhazovat. Lepší je dát věcem, které již nevyužijeme, druhou šanci.

V Hradci Králové k tomu můžete využít re-use pointy, které fungují ve sběrných dvorech. Přijímají například domácí potřeby, nádobí, knihy, hračky, sportovní vybavení, kočárky, autosedačky, ale i nábytek. Ve sběrném dvoře Temešvár funguje tzv. nábytková banka. Použité funkční věci si zde můžete také za zlomek ceny koupit. Vybrané peníze putují společnosti Městské lesy na nákup sazenic a výsadbu nových stromů.

Před nákupem nového výrobku se zamysleme, zda ho opravdu potřebujeme, jestli jsme náhodou nepodlehli jen vábívé reklamě na nepotřebnou módní věc. Zda rozbitý předmět můžeme opravit, či je ho opravdu nutné vyhodit. Zvažme, zda výrobek v domácnosti opravdu využijeme, nebo by nám stačilo si ho jen občas půjčit.

Nakupujeme místní produkty, to platí zejména u potravin. Nákupem sezónního ovoce a zeleniny šetříme energie za skladování, chlazení, dopravu a zbytečné balení. Nákupem místních výrobků na farmářském trhu nebo přímo od farmáře navíc podporujeme zaměstnanost v regionu. Dá-

vejme přednost vodě z kohoutku před balenou vodou v PET lahvích. Místní voda z vodovodu je minimálně stejně kvalitní jako voda balená.



### Nejlepší odpad je ten, který nevznikne

Snažme se omezit množství obalů. Obaly tvoří více než 30 % hmotnosti komunálního odpadu, přitom slouží jen velmi krátkou dobu. Přibalme si proto na nákup vlastní tašku. Plastové sáčky lze při nákupu použít opakovaně nebo je můžeme nahradit sáčky ušitými například ze starých záclon. Při nákupu dávejme přednost obalům, které lze dobře recyklovat.

Zmenšit množství odpadu můžeme také nákupem koncentrátů. I větší balení je z hlediska množství vyprodukovaného odpadu výhodnější. V Hradci Králové, Náchodě nebo Trutnově můžete nakoupit také v bezobalových obchodech, kde vám zboží odváží nebo odlijí do vámi přinesených nádob a obalů.

Kupujeme kvalitní výrobky, vyhneme se výrobkům na jedno použití. Zohlednit dopad výrobku na životní prostředí lze také tím, že se podíváme na jeho životnost, na to, zda jde opravit. Výrobky s ekoznačkou mají příznivější dopad na životní prostředí než obdobné výrobky na trhu. Fair trade výrobky garantují, že byly zohledněny sociální a environmentální podmínky v místě jejich vzniku. Výrobky s certifikátem FSC zase garan-

tuji, že dřevo, které bylo pro jejich výrobu použito, pocházelo ze šetrně obhospodařovaného lesa. Menší dopad na životní prostředí obecně mají výrobky, na jejichž výrobu byly použity recyklované materiály.

Některý odpad můžeme v domácnosti znovu využít (například kelímky od jogurtů k předpěstování sazenic na zahrádku, PET lahev k výrobě ptačího krmítka, staré tričko k výrobě nákupní tašky apod.). Nepotřebné oblečení můžeme také darovat charitativním organizacím. Zbylý odpad co nejdůsledněji třídíme.

Pokud máme možnost kompostovat, kompostujme. Domácí a komunitní kompostování je považováno za předcházení vzniku odpadu, protože není třeba materiál svážet a nakládat s ním. Svoz bioodpadu není zadarmo. Kompostování umožňuje vracet organickou hmotu zpátky do půdy a tím dlouhodobě udržovat její úrodnost, schopnost vázat živiny a vodu.

Nejlepší odpad je ten, který nevznikne. Odpadá známá nerudovská otázka: „Kam s ním?“ Není ho nutné dále třídit, svážet, zpracovávat či skládkovat. Ušetří se suroviny, energie i peníze. Odpad, který nevznikne, nezatíží životní prostředí.



# Bezpečnost na internetu

## pozor na podvodníky

### Na internetu je třeba si dávat pozor a slepě nedůvěřovat každé osobě či informaci

Tématu bezpečí v prostředí internetu se věnuje stále více subjektů i institucí, státních či soukromých. Kybernetickou bezpečností se ve svých preventivních aktivitách zabývají i policejní preventisté Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje. Hned z první ruky totiž mají k dispozici statistiky trestné činnosti, z nichž je jasně patrný nárůst trestných činů, odehrávajících se buď přímo tzv. online, nebo za pomoci elektronických přístrojů.

**Na internetu platí, že každou informaci je třeba ověřit.**

”

Za doby nedávno minulé, kdy jsme byli kvůli pandemické situaci nákazou nemocněním covid-19 nuceni trávit své volné chvíle doma s rodinou, bez možnosti přímého kontaktu s přáteli, spolužáky, vrstevníky nebo při aktivitách společenského rázu se mnoho z nás upnul právě na pomoc elektroniky. Ti, co je ještě

příliš neuměli s počítačem nebo chytrým telefonem, se naučili alespoň základy elektronické komunikace, jiní se zdokonalili a stali se uživateli často i několika sociálních sítí a komunikačních platform.

Tato situace však s sebou přinesla i další negativní dopady, kromě ztráty sdílení emocí, možnosti fyzické kontroly a okamžité interakce, velice nahrála i lidem, kteří zneužívají anonymitu virtuálního prostředí. Nejhroženější skupinou se staly děti stále mladšího věku, pro které je obtížné chápat odlišnosti virtuální reality od skutečného světa, a stejně tak i senioři, kteří díky tomu, že nestíhají reagovat na novinky v elektronickém světě, mají velmi podobný problém.

V prostředí virtuálního světa jsou děti nejvíce ohroženy šikanou, manipulací a protiprávním jednáním sexuální povahy. Lidé středního věku jsou zase často vystaveni podvodům spojeným s falešnými nabídkami partnerství a senioři se stávají kořistí virtuálních supů při krádeži peněz. Kromě ztráty finančních prostředků pak ztrácejí i důvěru v elektronickou komunikaci a ve slušnost lidského jednání obecně.

### Hledala lásku, přišla o peníze

Velmi častou metodou podvodníků je lákání peněz z uživatelů internetu střední generace a seniorů předstíráním zájmu romantické pova-

hy a nabídkou společného života. Pachatelé loví své oběti na sociálních sítích typu Facebook, či rozesílají náhodné emaily.

Tato konverzace probíhá většinou z ciziny za pomoci překladáče a skrývají se za ní organizované skupiny s velmi propracovanou strategií komunikace. Policisté z celé republiky během posledních let řešili nesčetné množství případů, kdy lidé zaslali podvodníkům opravdu velké částky peněz, které už nikdy neviděli.

Zkrátka, pokud si s vámi začne psát americký voják, movitá vdova, lékař na misi, který se zamiloval, bohatí dědicové, kteří nemají komu odkázat miliony korun, a další podobní, nikdy jim neposílejte žádné peníze! Pokaždé je to lež a z pouhého poplatku za transfer či pojištění toho, co vám dotyčný posílá (svůj plat vojáka, lékaře, dědictví, zlato), se vyklube astronomická suma, kterou vy naopak postupně zašlete někomu neznámému a už ji nikdy nevidíte.

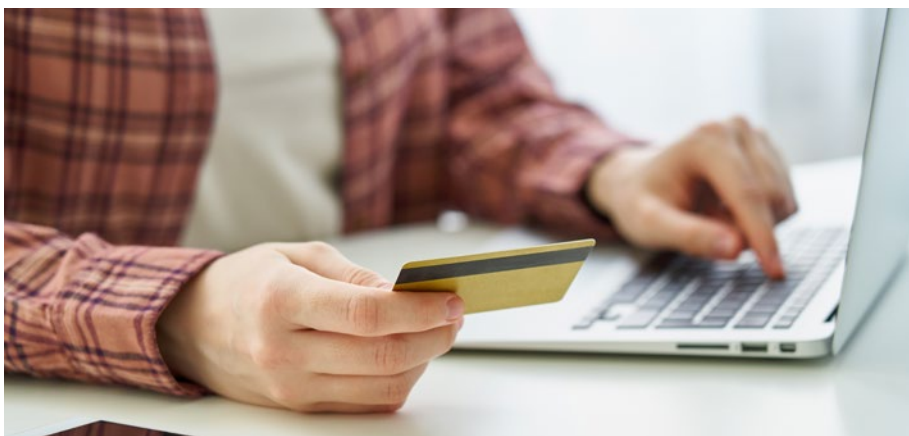
### Podvodníci se vydávají za příbuzné

Relativně nový postup podvodníků je vydávání se za příbuzného. Na sociální síti, nejčastěji Facebook, si založí falešný profil, který se podobá v mnoha detailech profilu příbuzného, kamaráda nebo známého vyhlédnuté oběti, a to včetně profilové fotografie.

Nejprve vylákají ze svých obětí telefonní číslo, na které jim vzápětí začnou přicházet potvrzovací kódy o transakcích (může to být koupě v e-shopu, nákup žetonů na portálu internetových her, nebo jiná elektrická platba). Pachatelé své oběti v konverzaci vyzývají, aby jim kódy preposlali. A oběti je poměrně ochotně do konverzace s domnělým příbuzným či kamarádem přepíší a tím jim umožní odčerpání peněz z jejich účtu.

Při těchto podvodech využívají pachatelé zejména nepozornosti uživatelů, kterým často nedojde, že je například nesmyslné posílat telefonní číslo někomu, s kým si běžně telefonuje nebo, že kvůli soutěži o večeri, o sportovní boty nebo nový model mobilního telefonu (tak pa-





chatelé maskují své podvody) by neměli posílat kódy, na kterých je vysloveně psáno, že potvrzují transakci a ať je neposkytují třetí osobě.

Pachatelé také sázejí na to, že každý z nás občas získá rád něco jako výhru či zcela zdarma. Případně, že k takové výhře aspoň pomůže svému kamarádovi, bratranci apod., zvláště když v konverzaci jim falešný dotyčný slíbí, že pokud by vznikly nějaké náklady, tak že: „Jdou na něj.“ Tyto podvody se dotýkají všech věkových kategorií.

V poslední době kvůli této trestné činnosti zmizely lidem z jejich účtů, zejména prostřednictvím plateb poskytovateli mobilních služeb desítky tisíc korun. Další podrobnosti naleznete například v článku: [www.policie.cz/clanek/ahoj-bozeno-posli-mi-sve-telefonni-cislo.aspx](http://www.policie.cz/clanek/ahoj-bozeno-posli-mi-sve-telefonni-cislo.aspx)

Abychom tedy naše povídání o kybernetické bezpečnosti shrnuli, je zřejmé, že novým situacím je nutné čelit, je potřeba se na ně dobře připravit. Umět si najít pomoc, radu ve správné chvíli, když nemám znalosti, jak situaci řešit, nebo jsou životní situace, které nezvládám. Pro vyhledání pomoci u odborníků je možné využít tyto odkazy:

Katalog sociálních služeb v Královéhradeckém kraji: Katalog sociálních služeb v Královéhradeckém kraji ([socialnisluzbykhk.cz](http://socialnisluzbykhk.cz))

Školský informační portál, kde naleznete i kontakty na organizace působící v oblasti prevence pro práci s rodinami a dětmi: Kontakty na organizace v oblasti prevence - Školský informační portál Královéhradeckého kraje ([siphk.cz](http://siphk.cz))

*Lukáš Jakubec, koordinátor prevence Krajského ředitelství Policie KHK*

## Kde načerpat informace ke zlepšení svého bezpečí v kyberprostoru

Jak jsme již výše zmínili, pohyb v on-line prostředí je v současné době výraznou náplní na-

šeho života, která zabírá několik hodin denně. Je proto stále více nutné umět se v tomto prostředí bezpečně pohybovat, což platí pro rodiče i děti. V oblasti kybernetické bezpečnosti, existuje mnoho preventivních programů, které slouží jak pro děti, rodiče, tak i pro seniory a odbornou veřejnost.

V oblasti kyber prevence funguje na Krajské úrovni projekt: Kraje pro bezpečný internet: [www.kpbi.cz](http://www.kpbi.cz), kde naleznete e-learningové kurzy pro děti, rodiče, pedagogy, sociální pracovníky, policisty, ale jsou zde i odkazy na YouTube, či Instagram.

Tématu kyberkriminality a další prevenci se dlouhodobě věnuje i Policie ČR. Krajské ředitelství policie Královéhradeckého kraje vytvořilo jeden z projektů s názvem – Prevencí k bezpečí, který obsahuje 14 preventivních videospotů se šesti preventivními tématy, která jsou zaměřena na prevenci kriminality a rizikové jevy ve společnosti. Podrobnosti a videa je možné nalézt zde: [www.policie.cz/clanek/prevenci-k-bezpecni.aspx](http://www.policie.cz/clanek/prevenci-k-bezpecni.aspx).

Policisté se také intenzivně věnují přednáškové činnosti v oblasti bezpečného chování v prostředí internetu, a to jak pro děti ve školách, tak nabízejí přednášky i pro rodiče a v neposlední řadě i pro dospělé a seniory. Kontaktní osoby pro jednotlivé regiony i nabídku preventivních aktivit najdete na stránkách krajského ředitelství zde: [www.policie.cz/clanek/krajska-reditelstvi-policie-kralovehradecky-kraj-prevence-prevence.aspx](http://www.policie.cz/clanek/krajska-reditelstvi-policie-kralovehradecky-kraj-prevence-prevence.aspx).

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost vydal informační brožuru – Bezpečně v Kyber! Brožura seznamuje rychlým a srozumitelným způsobem se světem rizikové internetové komunikace. Naleznete ji na webu úřadu: [www.nukib.cz/cs/kyberneticka-bezpecnost/vzdelavani/publikace-ke-vzdelavani/](http://www.nukib.cz/cs/kyberneticka-bezpecnost/vzdelavani/publikace-ke-vzdelavani/)

Tématu kyberbezpečnosti se dále věnuje mnoho soukromých subjektů, jejich webové stránky

jsou plné prospěšných aktivit, videokurzů, seriálů a jiných pomůcek. Je dobré projít si některé z nich a nalézt si takovou webovou stránku, která Vám vyhovuje. Do projektů jsou často zapojeni i známé osobnosti. Zde je přehled několika z nich:

Semiramis je organizace působící v prevenci v našem kraji, na tomto odkazu se můžete seznámit s jejich projektem #bytspolujinak, kde je k dispozici několik zajímavých videí

### [bit.ly/bytspolujinak](http://bit.ly/bytspolujinak)

**Bezpečný internet** – webové stránky obsahují rady dětem, komiksové příběhy pro děti, tipy pro výuku učitelů; doporučení pro rodiče, rady začínajícím uživatelům i pokročilým uživatelům.

### [www.bezpecnyinternet.cz](http://www.bezpecnyinternet.cz)

**E-bezpečí** – webová stránka, kde naleznete, mnoho užitečných informací k tématu. Jsou zde k nalezení materiály pro rodiče, děti, učitele, on-line kurz BUĎ SAFE ONLINE, VIDEOKURZ PRO RODIČE a mnoho dalších informací.

### [www.e-bezpecni.cz](http://www.e-bezpecni.cz)

Internetem bezpečně – webové stránky obsahují rady jak chránit PC, shrnují rizika on-line komunikace, rady pro rodiče i děti.

### [www.internetembezpecne.cz](http://www.internetembezpecne.cz)

**#martyisdead** – webové stránky vhodné pro teenagery, obsahující seriál, skutečné příběhy, i výuku k pravidlům chování na internetu.

### [martyisdead.mall.tv](http://martyisdead.mall.tv)

**Bezpečně on-line** – je portál internetové televize, kde můžete najít mnoho preventivních videí.

### [www.televizeseznam.cz/porad/seznam-se-bezpecne](http://www.televizeseznam.cz/porad/seznam-se-bezpecne)

Pro nejmenší děti je možné využít knížek nebo her, které umí dětem vysvětlit on-line prostředí. Kniha ON-LINE ZOO seznamuje děti se základy bezpečného chování na internetu, a to prostřednictvím zvířátek používajících Internet. Knihu v elektronické verzi, nebo jako audioknihu, je možno zdarma stáhnout, zde: [knihy.nic.cz](http://knihy.nic.cz)

### [knihy.nic.cz](http://knihy.nic.cz)

Kniha a Online kurz Vanda a Eda v Online světě seznamuje předškoláky a žáky 1. – 2. tříd s riziky využívání digitálních technologií a internetu. Kurz i knihu naleznete na stránkách: Kurz: Vanda a Eda v Onl@jn světě ([nukib.cz](http://nukib.cz)).



## Nejmladší uživatelé internetu v ohrožení

Pro dětského uživatele internetu a sociálních sítí by mělo být samozřejmé, že již od začátku jej budou provázet rodiče, kteří by měli mít nad tím, co dítě ve virtuálním prostředí dělá, absolutní kontrolu. Přesně takové poselství předávají preventisté těm nejmladším, s nimiž se na přednáškách setkávají.

Policisté se snaží dětem vysvětlovat, že sdílení virtuální reality s rodiči je přirozené a žádoucí, protože ne vždy mohou odhadnout, kdo se na druhé straně klávesnice či obrazovky skrývá a jakým směrem se bude jejich konverzace, třeba při hře, kterou hrají online, ubírat. I když nebývají ve většině případů atakovány fyzicky, atak virtuálního útočníka je mnohem zákeřnější.

Skryté jednání, kterému se nedovedou účinně bránit a jsou mu vystaveny někdy i poměrně dlouhou dobu, než se odhodlají někomu se svěřit, působí na jejich duševní zdraví a vyvolává reakce, které mohou vést ke ztrátě sebevědomí, sebepečování, sebevražednému jednání, nebo z nich naopak učiní pokřivené bytosti, které začnou trápit ostatní.

Dalším důležitým momentem je upozornění na to, že také na internetu existují pravidla, která by se neměla porušovat, a že porušení některých z nich (například pořizování a zaslání fotografií nebo videozáznamů sexuální povahy) je i trestné. Stejné poselství by preventisté rádi předávali i rodičům, jenže není vůbec snadné zaneprázdněné rodiče do přednáškové místnosti dostat.

Často si možná rodiče ani neumějí představit, jaká úskalí se pro jejich děti v prostředí internetu skrývají. Policisté však všem rodičům vzkazují, aby čas strávený v prostředí internetu a na sociálních sítích věnovali i svým dětem a společně si s nimi nastavili možnosti a pravidla. V budoucnu se jim tato raná péče o virtuální bezpečí svých potomků jistě vrátí. Zvědavost a zvědavost je totiž přirozenou vlastností všech, zvláště dětí, a možnosti prozkoumávání virtuální reality jsou téměř nekonečné.



# Poradna

## pedagogicko-psychologická

Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) a speciálně pedagogická centra (SPC) jsou školská poradenská zařízení. Odborní pracovníci zde poskytují poradenské služby nejen dětem, žákům a studentům základních, středních a vyšších odborných škol, ale také jejich zákonným zástupcům i pedagogickým pracovníkům. Pedagogicko-psychologická poradna se zabývá především výukovými problémy. Pracovnice hradecké pedagogicko-psychologické poradny jsme požádali o rozhovor.

### Jaké služby nabízí pedagogicko-psychologická poradna a speciálně pedagogické centrum?

Společným cílem je, aby klienti, kteří využívají našich služeb, vyrůstali a vzdělávali se v podporujícím a respektujícím prostředí, byli schopni orientovat se v současném světě, adaptovat se na změny, zužitkovat příležitosti, které se jim nabízejí, a současně byli přínosem pro ostatní.

Za tímto účelem nabízíme širokou škálu služeb a činností:

- realizujeme psychologickou i speciálně pedagogickou diagnostiku a podle jejich výsledků navrhneme opatření k řešení zjištěných potřeb klientů,
- dětským klientům dle možností a zájmu poskytujeme přímou individuální či skupinovou reedukační a intervenční péči,
- jejich rodičům a zákonným zástupcům nabízíme informační, konzultační, poradenskou a metodickou podporu,
- při řešení problémů úzce spolupracujeme se školou, školským zařízením i ostatními odborníky z oblasti zdravotních či sociálních služeb.

### Kdy se na pedagogicko-psychologickou poradnu obrátit?

Je celá řada situací, kdy se na nás můžete obrátit. Například když:

- máte doma předškoláka a nejste si jistí, zda je přiměřeně vyzrálý k zahájení školní docházky,
- má vaše dítě v počátcích vzdělávání

nápadnější a déle trvající obtíže s nácvikem trivie (čtení, psaní, počítání), které se nedaří zmírnit běžně užívanými pedagogickými metodami nebo se vašemu dítěti dlouhodobě nedaří zvládat nároky školní výuky, ztrácí o učení zájem a nedaří se nastavit efektivní školní přípravu,

- u svého dítěte pozorujete obtíže vyplývající z nápadné nesoustředěnosti, roztržkanosti či impulzivity v chování a reakcích, jste znepokojeni nápadnostmi v osobnostním či sociálním vývoji dítěte, má vaše dítě speciální vzdělávací potřeby z důvodu mimořádného nadání, potřebujete pomoc s řešením otázek souvisejících s volbou další profesní dráhy.

Platí pravidlo, že pokud si nejste jistí, tak je lepší se zeptat. Můžete se obrátit na nás nebo na výchovného poradce na vaší škole a konzultovat další kroky. Prvním člověkem při kontaktu s pedagogicko-psychologickou poradnou je specialista, který vám poradí podle podstaty vašeho problému. Domluvíte si konzultaci, nebo vás navede na správnou osobu.

### Jak řešit zátěžové situace v rodině (v souvislosti s pandemií covid-19)?

Zátěžové situace, jako jsou ztráta zaměstnání, rozvod, nebo dokonce úmrtí v rodině, nás potkávají nejen v době pandemie. Vysoká míra stresu, kterou tyto situace přinášejí, může být v poslední době umocněna dlouhodobými těžkostmi, které mnozí z nás prožíváme. Společným jmenovatelem těchto situací je ztráta. Reakce na ztrátu bývá podobná, ať se jedná o ztrátu zaměstnání, manželství či úmrtí. Jako první přichází fáze popření, poté vzteku, smlouvání, smutku a smíření. U dětí se často setkáváme s pocitem viny.

### Naše doporučení

1. Postarejte se nejdříve o sebe. Abychom mohli dítěti pomoci, je nutné nejdříve zajistit svoje potřeby a podporu pro sebe (přátelé, psychoterapie, léky).
2. Přijímejte emoce dětí (vztek, vina, smutek...). Nesprávnou reakcí je pocíť dětí bagatelizovat. Měli bychom je naopak s respektem vnímat a pomoci je dítěti pojmenovat.
3. Hovořte s dětmi a zabezpečte jim pocit jistoty. Děti nejsou hloupé a vnímají, že se něco děje. Je vždy lépe se seznámit způsobem přiměřeným věku dítěte s tím, co se děje a zejména mu říci, co se bude dít dál.
4. Nespěchejte. Adaptace na změnu je delší proces. Adaptovat se na závažnou životní změnu trvá nějakou dobu a někdy mnohem déle, než čekáme. Nespěchejte na sebe ani na dítě.

### Jaké jsou specifické poruchy učení a jak se projevují?

#### Dyslexie = specifická porucha čtení

##### U dítěte se projevuje:

- v plynulosti čtení – zadržává se, čte neplynule se zárazy u delších a náročnějších slov, slova rozděluje stále po slabikách, opakuje začátky slov, někdy se objevuje dvojitý čtení (dítě si přečte pro sebe potichu slovo po písmenkách a poté ho vysloví nahlas – signálem jsou větší pauzy mezi slovy),
- v tempu čtení – čte výrazně pomalým tempem (čtení je namáhavé) nebo naopak

je čtení velmi rychlé až překotné (nejčastěji se zvýšenou chybovostí),

- v chybovosti – nepamatuje si některá písmena nebo je zaměňuje (např. b x d x p, a x e, m x n), vynechává písmena či slabiky, přehazuje slabiky, domýšlí koncovky slov (přečte začátek a zbytek slova si domyslí, např. zamrazili – zamrzli, míse – místě), vynechává či zaměňuje diakritická znaménka při čtení (např. kolik – kolík) apod.,
- ve správné intonaci – zapomíná na konci vět klesat hlasem, nesprávně používá dech,
- v orientaci v textu – přeskakuje řádky,
- v porozumění obsahu přečteného textu a reprodukci – není schopen převyprávět text samostatně ani s pomocí návodných otázek, u starších dětí se projevuje chybovostí při práci s textem (nevychledá podstatné informace z textu, neumí odpovědět na otázky k textu, není schopno z nabídky vybrat a doplnit vynechané slovo do textu ...).

Ve škole se to projevuje nejen při hodinách českého jazyka a jazyka cizího, ale i ve všech naukových předmětech, v matematice u slovních úloh i při čtení všech zadání úkolů a písemných prací ... Výrazněji se to projevuje ještě na 2. stupni ZŠ, kde je četba a práce s textem stěžejní ve většině předmětů.

## Dysortografie = specifická porucha pravopisu

### Projevuje se zejména při aktivním psaní:

specifickou chybovostí, kdy dochází

- k vynechávání či přidávání písmen (např. vstal - vtal) a slabik (např. kukačka – kučka),
- k záměně písmen (tvarově či zvukově podobných - např. duben = buden) a slabik (např. lokomotiva – kolomotiva),
- k vynechávání či nesprávnému umístování diakritických znamének (např. nádobí – nadobí, láhev – láhév),
- k nerozlišování měkkých a tvrdých slabik (di, ti, ni/ dy, ty, ny – např. týden – tíden),
- k nerozlišování sykavek (např. špačci – špacci),
- k nedodržování hranic slov (... to je v létě počasí – to je vlétě počasí),

- gramatickou chybovostí, konkrétně obtížemi při osvojování a aplikaci gramatických pravidel, která může být ovlivněna:
- nedostatečně rozvinutou řečí a jazykovým citem (např. děti špatně skloňují),
- neschopností použít naučená gramatická pravidla v písemné formě, kdy dítě umí slova správně odůvodnit ústně dle pravidel, ale chybuje při psaní,

Dysortografie může být ovlivněna i jinými dysporuchami:

- dyslexií, kdy dochází k nesprávnému přečtení textu a následně jeho přepisu,
- dysgrafií, kdy se dítě více soustředí na psaní jako takové a nestihá si již zdůvodňovat pravopis.

## Dysgrafie = specifická porucha psaní (týká se grafické podoby)

### Projevuje se:

- sníženou čitelností (až nečitelností) – písmo je kostrbaté, neuspořádané (lité nad či pod linkou), má nepravidelnou velikost, některá písmena se obtížně rozlišují (např. a – o, m – n, s – z ...),
- tempem psaní – dítě píše většinou velmi pomalu, těžkopádně, psaní je pro něho hodně namáhavé (nestihá tempo ostatních),

- nesprávným úchopem či křečovitým držetím psacího náčiní, kdy je ruka neuvolněná a při psaní dochází k častější bolestivosti ruky (dítě si ji opakovaně uvolňuje a vyklépává),
- sníženou úpravou napsaného – dochází k častému přepisování, škrtání, gumování apod.

Úzce souvisí s dalšími dysporuchami, nejčastěji s dysortografií, ale může se vyskytovat i samostatně.

## Dyskalkulie = specifická porucha matematických schopností

### Projevy mohou být různé, nejčastěji se jedná o:

- obtíže v číselných řadách – vzestupných či sestupných (dítě přeskakuje čísla při přechodu desítek či stovek – např. 72, 71, 60, 69, 68 ... nebo 548, 549, 600, 601),
- obtíže s porozuměním operačních pojmů (např. dej o 1 míř než 5, zvětš čísla 6 2krát apod.),
- neschopnost řadit předměty podle velikosti, rozlišovat předčíselné pojmy jako větší, menší, více, méně, vpředu, vzadu, vpravo, vlevo apod.,
- narušena bývá představa čísel (dítě si nedokáže pod určitým číslem představit dané množství), chybuje při čtení a zápisu čísel



- obtížným vybavováním správného tvaru písmen (nepamatuje si tvary písmen a potřebuje tabulku s abecedou), písmena na sebe správně nenapojuje, občas propojuje i různé formy písma (psací písmo prokládá tiskacím),

- (hl. u čísel, kde se na místě desítek, stovek ... vyskytují nuly - např. číslo 1090 zapisuje jako 1900 nebo 90600 jako 9600 apod.),
- nejsou zautomatizované rozklady čísel (dítě často dopočítává po 1),

- obtíže mu činí základní číselné operace zaměřené na sčítání a odčítání (při počítání stále používá prsty),
- nedokáže si zapamatovat násobky čísel a naučit se malou násobilku,
- chybuje u základních písemných algoritmů (písemné sčítání, odčítání, násobení, dělení).

Dyskalkulii je možné rozdělit na základě hlavních příznaků na několik typů (např. verbální, operační, grafickou atd.). Je potřeba počítat s tím, že oblast počítání se nepromítá pouze do matematiky, ale i do dalších předmětů – např. fyziky, chemie a často souvisí i s orientací v čase či na mapě a promítá se do běžného každodenního života (např. manipulace s penězi, vážení, měření apod.).

### Dyslalie (neboli patlavost) = špatná výslovnost jedné

### nebo více hlásek mateřského jazyka

Je to nejrozšířenější porucha řeči nejen u dětí.

#### Děti mají obtíže:


- nejčastěji s hláskou r a ř (vyvíjí se až kolem 6 let věku dítěte),
- ale mohou to být i jiné hlásky – např. l, sy-kavky (s, c, z, š, č, ž) a další.

Vývoj výslovnosti je závislý jednak na jazykových vrozených schopnostech, na řečovém a sociálním prostředí a také na motorické úrovni mluvidel. Důležité je vědět, že každému vývojovému období odpovídá výslovnost určitých hlásek.

Kontakty a více informací najdete na webu zde: [www.poradenstvikhk.cz](http://www.poradenstvikhk.cz)

### Na otázky odpovídaly:

PhDr. Kristýna Červená, psycholog,  
vedoucí pracoviště PPP Hradec Králové  
Mgr. Soňa Holá, psycholog, ředitelka  
organizace  
Mgr. Hana Kopistová, speciální pedagog  
PhDr. Zdeňka Nováková, psycholog



### Stručný popis vývoje artikulace v závislosti na věku dítěte:

Věk	Rozvoj slovní zásoby	Vývoj výslovnosti
do 1 roku	Dítě rozumí jednoduchým pokynům a začíná opakovat jednoduchá slova, která slyší.	M B P A E I O U D T N J
do 2,5 let	Tvoří jednoduché věty, od 2 let se ptá "co je to", rozlišuje svou slovní zásobu.	K G H C H V F O U A U
do 3,5 let	Mluví ve větách, začíná si osvojovat gramatickou stavbu vět, ptá se "proč", rozšiřuje dále slovní zásobu. Začíná se tvořit verbální (slovní) paměť.	Zvládá N D T L (i artikulace) B ě P ě M ě V ě
do 4,5 let	Dokončuje se gramatická stavba vět, dítě již chápe děj a umí ho vyprávět.	Ň Ď ť Vyvíjí se Č Š Ž
do 6,5 let	Dítě chápe složité děje, má již velkou slovní zásobu, gramaticky zvládá jednoduchá souvětí.	C S Z R Ě kombinace Č Š Ž a CSZ

