

# rodinka

 [www.facebook.com/roddinnepasy](http://www.facebook.com/roddinnepasy)



TIP NA VÝLET - ZOO BRNO 24



ŠKÁNA - DŮSLEDEK NARUŠENÝCH VZTAHŮ 10



VYZKOUŠEJTE JÍDELNÍČEK PALEO NEBO SUGARFREE 21

## Zachyťte vzácné okamžiky

více informací na straně 4



Elektronická verze časopisu  
načtete kód smartphonem

inzerce

**Rádio Krokodýl je nejposlouchanější regionální rádio v České republice.**

rádio  
**KROKODÝL**  
**FM 103**

**Týdně bavíme 376 000 uší!**

www.krokodyl.cz | www.facebook.cz/radiokrokodyl

Zdroj: Radioprojekt-SKMO, STEM/MARK-MEDIAN (věková skupina 12-79 let, 1. 7. 2018 - 17. 12. 2018, weekly reach, ČR) | Reklama: A - AGENT s.r.o., 602 416 533, obchod@krokodyl.cz

inzerce

**Jih**  
**RADIO**  
**JIŽNÍ MORAVA**

**HRAJEME HITY PRO DOBROU NÁLADU**

HODONÍNSKO 88.9 FM | BŘECLAVSKO 101.4 FM | UHERSKOHRADIŠTSKO 96.9 FM | ZLÍNSKO 98.0 FM | BRNĚNSKO 105.1 FM

OBCHOD@RADIOJIH.CZ | TEL.: 518 344 132 | BRNĚNSKÁ 38, 695 01 HODONÍN | WWW.RADIOJIH.CZ

## Milí čtenáři,



dovolte mi, abych Vás pozdravil prostřednictvím nového, tentokrát letního, tematického čísla časopisu Rodinka.

Asi se shodneme na faktu, že léto je krásným obdobím roku, které nabízí širokou škálu aktivit. Všichni se snažíme zapomenout na shon pracovních dnů a podle svých zájmů a možností vyrazíme za odpočinkem.

Doba prázdnin je prostě ideální pro rodinnou dovolenou. Zkusme tedy léto naplno věnovat svým nejbližším. A pak to zkusme i v průběhu celého roku. Protože jak svého času konstatoval jeden moudrý člověk: „Rodina není jen důležitá. Je to úplně všechno. Tím je řečeno vše.“

Krásně strávený čas s těmi nejbližšími Vám přeje

Váš hejtman

**Bohumil Šimek**

## Milí čtenáři Rodinky,

opět se setkáváme u dalšího vydání našeho časopisu. Tentokrát bychom se chtěli věnovat také vážnějším tématům, jakým je například rodinný rozpočet. Vždyť snížení výdajů Vaší rodiny formou nejrůznějších slev u obchodníků je také smyslem a cílem Rodinných pasů, projektu Jihomoravského kraje. A víte, že rodinné finance můžete spravovat také prostřednictvím mobilních aplikací? O některých z nich se dozvíte na deváté straně časopisu. Neméně zajímavé informace si však můžete přečíst v článku o dětské šikaně, která je v poslední době velmi rozšířená. Chtěli bychom Vám poskytnout stručný návod, jak tento nešvar rozpoznat

a hlavně, jak se s ním v rámci možností vypořádat. Nezapomněli jsme ani na naše domácí mazlíčky a v pravidelné rubrice jsme se tentokrát zaměřili na výběr vhodného čtyřnohého kamaráda pro naše prarodiče, kteří jsou nedílnou součástí naší rodiny.

Přeji Vám tedy příjemné počtení a pohodové prožití nadcházejícího léta.

**Marek Šlapal**

náměstek hejtmána Jihomoravského kraje



4 Soutěžíme s Rodinkou  
**Prázdninové putování  
s Rodinnými pasy**

5 Rodinná abeceda  
**Zachyťte vzácné okamžiky**

6 Informace z kraje  
**Informace z kraje**

8 Rodinka podporuje  
**Mikrojesle a dětské skupiny  
v Jihomoravském kraji**

9 Technické okénko  
**Jak na rodinný rozpočet?  
Zkuste to s mobilní aplikací**

10 Rodinka radí  
**Šikana - důsledek  
narušených vztahů**

12 Rodinka se vyptává  
**Audit  
familyfriendlycommunity**

14 Domácí mazlíček  
**Pejsek pro babičku a dědečka**

15 Čenda dětem  
**Okénko pro děti**

16 Šikovná rodinka  
**Létající balón lásky  
pro našeho tatínka**

18 Tip na výlet  
**Jediné město na světě, kde  
poledne bije už v jedenáct**

19 Knihy, film, divadlo  
**Kulturní tipy**

20 Ekologie  
**Jak snížit svou  
ekologickou stopu?**

21 Zdravá rodinka  
**Vyzkoušejte jídelníček  
paleo nebo sugarfree**

22 Tipy na poskytovatele slev  
**Tipy na zajímavé  
poskytovatele**

24 Tip na výlet  
**ZOO Brno**

25 Tip na výlet  
**Nultý kilometr  
Začátek výletu na Znojemsku**

26 Noví poskytovatelé slev - jižní Morava  
**Noví poskytovatelé**



## PRÁZDNINOVÉ PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI PASY



# Objevujte krásy jižní Moravy a vyhrajte třídenní pobyt pro celou rodinu

Opět soutěžíme  
od 1. července do 31. srpna

### Milé rodiny,

Rodinné pasy Jihomoravského kraje pro vás i letos připravují prázdninovou soutěž, při které si užijete cestování a navštívíte zajímavá místa našeho malebného kraje. Prázdninové putování vás v každém okrese jižní Moravy dovede vždy na jedno místo, kde stačí pozorně hledat odpovědi na soutěžní otázky, a zařadit se tak do soutěže o výhru v podobě zábavného pobytu

pro celou rodinu. Tentokrát se můžete těšit na trasy v místech, jako jsou Pálavské vrchy, hrad Cornštejn nebo Trenckova rokle a mnohé další. Pokud byste chtěli prázdninové putování nacvičit už před prázdninami na nečisto, určitě vyzkoušejte některou z našich tras z předchozích ročníků soutěže. Najdete je na našich putovních stránkách.

**Nové trasy i návod k soutěžení budou zveřejněny  
od 1. července na webových stránkách  
<http://putovani.rodinnepasy.cz>**

# Zachyťte vzácné okamžiky

Fotoknihy, fotosešity, fotoalba, fotoobrazy. Existuje tolik možností, jak zvětřit vzácné chvíle s našimi blízkými. Jaké jsou jejich výhody a nevýhody?

Nechat si fotografie jen v počítači by byla opravdu škoda. Člověk si je sice čas od času může prohlédnout, ale všichni víme, že to není ono. Nic se nevyrovná tomu pocitu, když si své vzpomínky můžeme vzít do rukou. Na trhu se nachází celá řada variant, jak s pořízenými fotkami

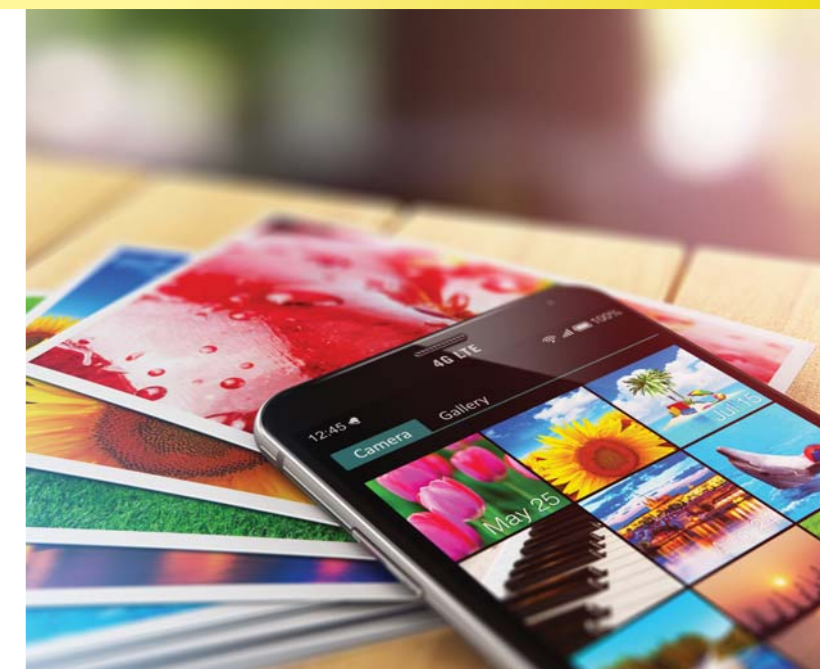
hodiny času. Pokud se do toho už pustíte, na výsledném provedení raději nešetřete. Občas se sice dá nějaká fotokniha pořídit jen za dvě tři stovky, na kvalitě fotografií a celkovém provedení to ale bude znát. Kvalitní fotokniha v pevné vazbě o velikosti A4 a 40 stranách stojí kolem

## Jste-li milovníkem klasických fotografií, jsou pro vás ideálním řešením fotoalba.

naložit. Kvalita a provedení se samozřejmě liší podle toho, kolik jsme ochotni do daného produktu investovat. A to nejen peněz, ale i času.

1000 Kč. Na druhou stranu vám bude dělat radost opravdu dlouho.

Například příprava takové fotoknihy může být zábava, ale také vám zabere



## Příprava fotoknihy může být zábava, ale také vám zabere hodiny času.

V případě, že hledáte levnější variantu fotoknihy, zkuste fotosešit. Nemá pevné desky a nevejde se do něj tolik stran jako do fotoknihy, ale hodí se pro dílčí události, jako je třeba zdařilý rodinný výlet, eurovíkend nebo rodinná oslava. Fotosešit o stejné velikosti a přibližně 20 stranách vyjde na 300 až 500 Kč. Díky příznivější ceně je vhodný i jako dárek a můžete jím obdarovat třeba babičku a dědečku. A takový dárek je bezpochyby potěší.

Jste-li milovníkem klasických fotografií, jsou pro vás ideálním řešením fotoalba. Při výrobě fotek zvolte ověřený fotehop. Jedině tak budete mít jistotu, že fotky budou odpovídat originálu. Navíc si můžete vybírat z různých velikostí, fotopapírů a rozličných povrchových úprav. Zážitky v albech popisuje. Uvidíte, že se k nim budete společně s rodinou rádi vracet. Fotoalbum je v podstatě

levnější verze fotoknihy a dá se dotvářet průběžně, takže si fotky můžete nechat vyvolávat po celý rok. Výběr fotoalba a fotografií je jen na vás. Když do přípravy zapojíte i děti, může se z toho stát hezká rodinná tradice.

**TISKNI-ONLINE.CZ**

S Rodinnými pasy  
**sleva 20 %**

po zadání do pole voucher: **RP20**  
a do poznámky vaší objednávky vepište  
číslo vašeho Rodinného pasu.

V aktuálním katalogu slev  
také najdete slevové kupóny  
na **1+1 fotoobraz**  
a **1+1 fotokalendář**

Speciální variantou, vhodnou pro uchování opravdu důležitých okamžiků, jsou fotoobrazy. Pokud máte krásnou a kvalitní fotografii, kterou byste měli rádi stále na očích, určitě se vám vyplatí investovat do fotoobrazu na plátně. Je možné ho pořídit od 500 Kč dle velikosti formátu. Výsledek má své osobité kouzlo a stane se krásným doplňkem vašeho domova.

# Informace z kraje **jihomoravský kraj**

## ..... TÝDEN PRO RODINU .....



Lidé na celém světě slaví den 15. května jako Mezinárodní den rodiny. V návaznosti na tuto událost vyhlašuje Rodinný svaz ČR každoročně v České republice Týden pro rodinu. V Jihomoravském kraji jsme zahájili jeho 12. ročník 13. května v budově Krajského úřadu Jihomoravského kraje. Pro letošní rok bylo zvoleno motto Rodina má cenu, jehož

cílem je poukázat na hodnotu rodiny a vrátit ji do centra veřejného zájmu. Na stránkách [www.tydenprorodinu.cz](http://www.tydenprorodinu.cz) nebo [www.rodinnapolitika.cz](http://www.rodinnapolitika.cz) naleznete nejen více informací k této kampani, ale i krátké dotazníky sloužící k uvědomění si významu rodiny a také inspiraci k zamyšlení nad hodnotou rodičovství.

## „#KrajBezPlastu“

Jihomoravský kraj se koncem roku 2018 připojil jako první z krajů ke kampani Ministerstva životního prostředí #DostByloPlastu vlastní kampaní #KrajBezPlastu. Hlavním cílem je snížení spotřeby plastových výrobků na jedno použití.

První aktivity se začaly realizovat na krajském úřadě v lednu 2019. Zaměstnanci si při slavnostním zahájení kampaně prohlédli produkty, kterými je možné nahradit jednorázový plast, např. látkové nákupní tašky, skleněnou láhev na pití

z odlehčeného materiálu, bavlněné sáčky na pečivo a zeleninu, voskované ubrousky, obaly na svačiny, nerezová brčka apod. V únoru byl krajský úřad dovybaven skleněnými džbány na vodu, cukřenkami a konvičkami na smetanu, aby se pro účely jednání a porad nenakupovala voda v plastových láhvích, porcované cukry nebo smetanky do kávy.

Informace o dalších aktivitách krajské bezplastové kampaně je možné si přečíst na internetových stránkách a Facebooku projektu Zdravý kraj [www.zdravyjmk.cz/](http://www.zdravyjmk.cz/)



**jihomoravsky-kraj**  
nebo [www.facebook.com/ZdravyJMK](https://www.facebook.com/ZdravyJMK).

Živé diskuse probíhají také na Facebooku ve speciální skupině *Jihomoravský kraj bez zbytečných plastů* [www.facebook.com/groups/KrajBezPlastu](https://www.facebook.com/groups/KrajBezPlastu)

## Sedm a půl miliónů korun na podporu prorodinných aktivit **jihomoravský kraj**

Jihomoravský kraj poskytl dotace ve výši 7,5 miliónů korun na projekty z oblasti rodinné politiky. Tato částka byla rozdělena mezi neziskové organizace, které požádaly o finanční podporu z dotačního programu na podporu služeb pro rodiny a na podporu neformálně pečujících osob, a obce,

které žádaly o podporu aktivit v rodinné a seniorské politice. Finanční prostředky tak budou využity například na činnost rodinných, mateřských a komunitních center, osvětově-vzdělávací programy pro rodiče, provozování mezigeneračních kontaktních míst včetně Senior pointů, realizaci schválených opatření auditu

familyfriendlycommunity, rozvoj dobrovolnictví v oblasti neformální péče apod. V rámci všech dotačních programů bylo uspokojeno 177 žádostí ze 191 podaných. Více o dotačních programech Jihomoravského kraje je zveřejněno na dotačním portále <https://dotace.kr-jihomoravsky.cz>.

## Služba FAMILY POINT místo pro rodinu®

slaví 10 let



V květnu oslavila služba Family Point už 10 let svého působení v Jihomoravském kraji. Family Point je místo, kde mohou maminky v klidu nakojit a přebalit děti, nechat je pohrát v dětském koutku, setkat se s přáteli nebo se zúčastnit zajímavých akcí pro veřejnost. Family Pointy se nacházejí na úřadech, v knihovnách nebo nemocnicích po celé České republice. První Family Point vznikl za podpory statutárního města Brna v roce 2009 a má sídlo na Josefské 1. Jeho zřizovatelem je Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně. Díky podpoře a spolupráci s Jihomoravským krajem se rozšířila síť na desítky základních Family Pointů na celém území Jihomoravského kraje.

Více informací na [www.familypoint.cz](http://www.familypoint.cz).



Přestože se kapacity mateřských škol v posledních letech navyšují, stále nestačí pro všechny tříleté děti. Přibývá také rodičů, kteří se chtějí, resp. musejí alespoň na část týdne vrátit do práce. A právě pro tyto rodiče jsou tu dětské skupiny a mikrojesle. Naskočit zpět do pracovního procesu po tříleté pauze totiž nebývá vůbec snadné.

## Mikrojesle a dětské skupiny v Jihomoravském kraji

V Jihomoravském kraji aktuálně funguje 10 mikrojeslí (polovina z nich je v Brně) a dále 147 dětských skupin s kapacitou přes dva tisíce míst. Kraj se v tomto ohledu řadí na přední místa v České republice – více dětských skupin mají už jen v Praze a Středočeském kraji, v počtu mikrojeslí jej předčil Zlínský kraj. Vznik a rozvoj těchto zařízení umožnila finanční podpora z evropských fondů, konkrétně Operačního programu Zaměstnanost. Díky tomu je služba pro rodiče finančně dostupná. Jihomoravský kraj úzce spolupracuje s projektem Podpory implementace dětských skupin, čímž také významně rozšiřuje povědomí o dětských skupinách mezi rodiči i širokou veřejností.

Dětské skupiny jsou již dobře etablované, jejich provoz a fungování se řídí zákonem a jejich provozovatelé musejí být zapsáni v evidenci Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV). Mikrojesle se zatím pilotně ověřují a připravuje se také jejich legislativní ukotvení. Primárně mají pomoci se sladěním pracovního a rodinného života. Proto jsou určeny hlavně pro děti rodičů, kteří pracují, práci hledají, studují nebo se rekvalifikují.

Zřídit mikrojesle může obec, příspěvková organizace obce nebo nezisková organizace. Není to složité, protože není třeba provádět rekonstrukce prostor. Vzhledem k malému počtu dětí (maximálně čtyři) vyhovují péči i běžné a bezpečné domácí podmínky. Rodiče tak mohou

současné pečovat o vlastní dítě. Mikrojesle jsou určeny pro děti od 6 měsíců do 4 let.

Dětské skupiny navštěvují děti od 1 roku do zahájení povinné školní docházky. Jsou tak určitou alternativou mateřských škol, ale opět s výhodami menšího kolektivu. V dětské skupině může být maximálně 24 dětí, většinou jde ovšem o menší skupiny do 12 dětí. Na každých 6 dětí připadá jedna pečující osoba. Zřídit dětskou skupinu může obec či nezisková organizace nebo firma, která ji provozuje pro děti svých zaměstnanců.

Ačkoli se věk dětí umístěných v dětských skupinách a mikrojeslích částečně překrývá a největší zastoupení mají děti ve věku 1,5–2,5 roku, mikrojesle prokazatelně navštěvují mladší děti, kterým více vyhovuje individuální přístup. Celý systém tak velmi dobře funguje a navazuje na předškolní vzdělávání v mateřských školách.

Mikrojesle a dětské skupiny nejenže pomáhají rodičům malých dětí lépe skloubit rodinný a pracovní život, ale nabízejí i pracovní uplatnění pečujícím osobám. Pracovat zde mohou jen kvalifikovaní lidé, kteří se pravidelně vzdělávají. MPSV pro ně v rámci systémových projektů připravuje praktické vzdělávací semináře.

Z Evropského sociálního fondu se podařilo zajistit další podporu až do roku 2022, a to pro mikrojesle i dětské skupiny. Zájem je obrovský.



Najděte si svoje zařízení!

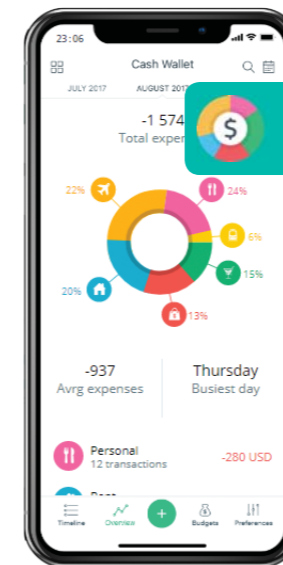
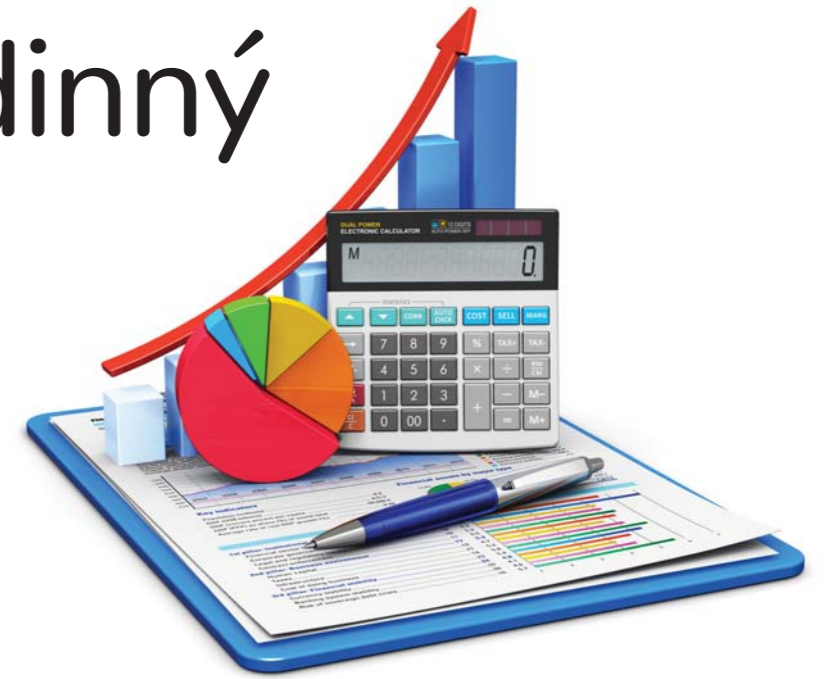
**Seznam mikrojeslí:**  
[mikrojesle.mpsv.cz/index.php/zrizovatele-mikrojesli/](http://mikrojesle.mpsv.cz/index.php/zrizovatele-mikrojesli/)

**Seznam dětských skupin:**  
[evidence.mpsv.cz/eDS/index.php](http://evidence.mpsv.cz/eDS/index.php)

## Jak na rodinný rozpočet?

Zkuste to s mobilní aplikací

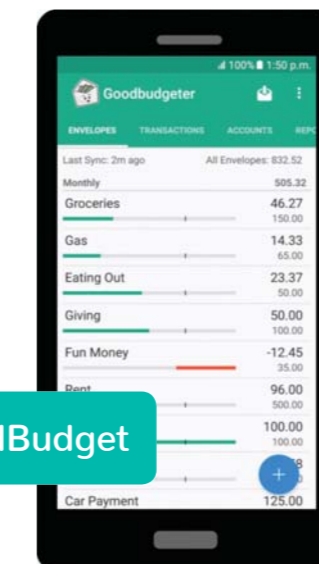
Chcete hravě zvládnout rodinný rozpočet a správu svých financí? Vyzkoušejte některé z řady aplikací pro mobilní zařízení. Vybrali jsme pro vás ty nejlépe hodnocené. Většina z nich je dostupná na iOS i Android a stáhnout si je můžete zdarma. Sami si vyberete tu nevhodnější.



dáte další položky, a to včetně přiřazení účtenek a polohy GPS.

V případě, že si chcete do telefonu jednoduše zadat vynaložené prostředky, nastavit pravidelné příchozí i odchozí platby a sledovat zůstatek svého rozpočtu, stáhněte si aplikaci **Spendee**. Jedná se o ryze českou, graficky velmi zdařilou appku. Výdaje si v přednastavených či vlastních kategoriích během okamžiku vyfiltrujete a zjistíte, za co nejvíce utrácíte. Velmi podobná

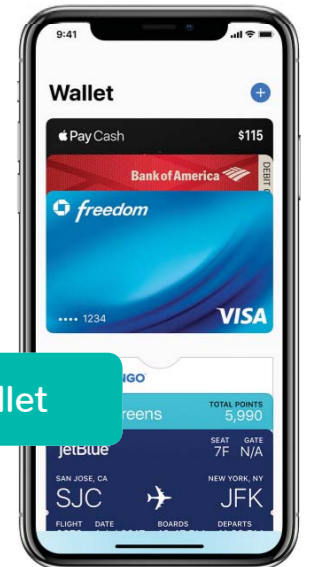
Jednu z nejrozšířenějších aplikací pro sledování osobního či rodinného rozpočtu je **Wallet**. Maximální jednoduchost správy financí spočívá v propojení aplikace s internetovým bankovníctvím. Tato appka je k dispozici v češtině a nabízí možnost synchronizace s většinou tuzemských bank. Díky **Wallet** můžete třídít příjmy a výdaje podle různých hledisek a zobrazovat je v grafech. Snadno si ručně při-



a stejně přehledná je aplikace **1Money**, která je zatím k dispozici jen pro Android.

Pokud se chcete na hospodaření s penězi podílet s dalšími členy domácnosti, bude pro vás ideální aplikací **GoodBudget**. Partner, se kterým sdílíte domácí finance, může přidávat vlastní výdaje a příjmy, a díky tomu můžete společně pracovat na zlepšení rodinného rozpočtu. Aplikace je v angličtině, ale její používání je velmi snadné a intuitivní.

S aplikací **Money Lover** můžete finance třídít hned do několika účtů pomocí tzv. peněženek. Kromě kontroly provedených transakcí a výše uvedených funkcí můžete s touto appkou plánovat úspory a budoucí výdaje. Díky tomu si snadno vytvoříte finanční cíle jako například spoření na nové bydlení, dovolenou nebo splacení dluhu.



Všechny výše uvedené aplikace jsou uživatelsky opravdu příjemné a jednoduché. Určitě si mezi nimi vyberete právě tu, díky které budete mít veškeré své rodinné finance pohodlně pod kontrolou.



# Šikana - důsledek narušených vztahů



Coby rodiče doufáme, že naše dítě se nikdy nestane obětí šikany, a nechceme ani pomyslet na to, že by mohlo být agresorem. Jak předejít tomu, aby se dítě stalo terčem šikany? Psychologové se domnívají, že na šikana a agresivní chování ve školách je potřeba dívat se v daleko širších souvislostech, než je tomu v současné době. Útoky agresorů nejsou dílem náhody. Šikana se může rozvinout pouze za splnění určitých podmínek.

## ŽIVNÁ PŮDA

Šikanou rozumíme opakované a záměrné ubližování, ať už fyzické nebo psychické, kterému se dítě nemůže samo bránit. Agresivní, násilné chování a šikana jsou dnes žhavá témata a ve školách k nim dochází stále častěji. Bylo by však velmi krátkozraké pohlížet na šikana jako na náhodný jev, ke kterému dochází bez příčiny, nebo připisovat vinu agresivitě v počítačových hrách a na sociálních sítích. Za těmito delikventními jevy je nutné vidět vztahy, ve kterých děti žijí a vyrůstají, a jejich kvalitu, která obvykle sehrává zásadní roli. K tomu, aby mohlo k šikaně dojít, se musí najít agresor, oběť a vhodné klima. Je to záležitost celého sociálního systému či kolektivu.

Z psychologického hlediska je nutné chápat agresivní dítě jako vystrašené. Agrese vzniká na bázi strachu. Vrch a útočí vždy jen pes, který se bojí. Dalo by se říct, že dítě, které se rozhodne někomu ubližovat, je v jiném ohledu samo v pozici, kdy se mu ubližuje. Nejčastěji v rodině, ale může být i terčem agrese svých vrstevníků, někdy i učitelů.

K tomu, aby dítě mohlo někomu ubližovat, si musí najít oběť. Tou se může stát kdokoli. Nejvíce ohroženy jsou především děti, které jsou v nějakém ohledu odlišné nebo znevýhodněné, fyzicky či psychicky. Často to bývají děti plaché, úzkostné, s nízkým sebevědomím a sebeúctou. Může jít o dítě mentálně slabší, které je

## Z lidského a morálního hlediska je samozřejmé, že vůči násilnému chování je nutné jasně se vymezit.

lehce ovlivnitelné, ale i o dítě vysoce inteligentní, mající neobvyklé zájmy.

Aby k násilí mohlo dojít, musí to umožnit kolektiv, který je ochotný agresii přihlížet

a nezasáhnout. Se vzrůstajícím násilím máme tendenci zpřísňovat pravidla a tresty. Čím silnější je však autorita a hierarchické uspořádání ve skupině, tím více se vytrácí lidskost, upevňuje se mocen-

ské jednání, a připravuje se tím živná půda pro šikana. V menších skupinách, založených spíše na partnerském přístupu a vzájemné úctě (např. alternativní školy jako Montessori) se s šikanou prakticky nesetkáme.

## BÝT HODNÝ ÚCTY

Aby bylo možné dosáhnout komplexního řešení a zejména prevence násilí ve školách, je třeba hledat hlubší řešení. Americký psycholog Carl Rogers vedl se svými kolegy výzkum a snažil se

## Šikanou rozumíme opakované a záměrné ubližování, kterému se dítě nemůže bránit.

## OKO ZA OKO, ZUB ZA ZUB

Z lidského a morálního hlediska je samozřejmé, že vůči násilnému chování je nutné jasně se vymezit a násilí, páchanému na druhém, je potřebné zabránit. Na druhou stranu většina řešení, se kterými se dnes setkáváme, jsou z mého pohledu pouze dočasná a krátkozraká. Odhalíme viníka, zamezíme ubližování a viníka potrestáme. Často ale nedohlédneme, že obvyklé označení a potrestání viníka je založeno na mocenském mechanismu, stejně jako šikana. Většinou není prostor hledat skutečnou příčinu násilí, zda byla odstraněna a jaké následky zúčastněné strany ponесou. Živná půda pro šikana je tím pádem stále připravena a zranění neošetřena.

objasnit faktory, které mají vliv na problémové chování mládeže. Zjistilo se, že největší vliv na budoucí chování má míra sebepoznání, tedy do jaké míry rozumí dospívající člověk sám sobě a životu okolo sebe a jaká je kvalita jeho sociálních vztahů. Destruktivní chování se může změnit pouze tehdy, pokud člověk porozumí tomu, proč jej páchá.

Ve výchově dětí, ať už jako rodiče nebo učitelé, bychom měli vědět, jakou roli sebeporozumění sehrává, a pokusit se vytvářet prostředí, ve kterém mohou děti růst k sebeúctě. Ve školních zařízeních by měl být dostupný psycholog nebo jiný pedagogický pracovník, který je

nejen odborně vzdělaný, ale je zejména osobnostně zralý, schopný autenticky reagovat na dítě, empaticky mu naslouchat a akceptovat ho. Čím osobnostně zralejší tento člověk je, tím více může být v prevenci a řešení šikany užitečný. Nápomocná může být ale i nějaká forma seberozvojové skupiny. Dobrá praxe se ukazuje např. v Dánsku, kde žijí vzájemně ohleduplní, údajně nejšťastnější lidé na světě. Od roku 1993 jsou zde součástí výuky tzv. hodiny empatie. Každý týden si děti společně s učitelem hodinu povídají a učí se pochopit, jak se cítí nejen oni sami, ale i druzí, a proč se tak cítí.

Bude-li se dítě setkávat s úctou, v jeho prožívání se bude tento postoj kultivovat a časem si o sobě začne myslet, že je hodné úcty. Předstíraná úcta naopak naučí pohrdání a nedůvěře. A v jednom momentě může tento postoj dítěte zásadně rozhodnout o tom, zda naplní roli agresora nebo oběti a jak se zachová, když s někým jiným bude zacházeno s neúctou.



AUTORKA  
**Mgr. Jana Trčková**  
Terapeutická poradna pro děti a dospělé

[www.psychoterapeut-breclav.cz](http://www.psychoterapeut-breclav.cz)

Vystudovala psychologickou studii na Fakultě sociálních studií MU. Poskytuje psychologické poradenství a terapii INPP ve své poradně v Břeclavi, kde se věnuje práci s dospělými a dětskými klienty. Facilituje encounterovou skupinu, působí jako lektorka, je účastnicí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku a členkou Institutu psychoterapie a socioterapie.



## Nejvíce ohroženy jsou především ty děti, které jsou v nějakém ohledu odlišné nebo znevýhodněné.

Použití zdroje:

Rogers, C. R., Kell, B. L., & McNeil, H. (1948). The role of self-understanding in the prediction of behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 12(3), 174-186.

O projektu audit familyfriendlycommunity jsme v časopise Rodinka psali již několikrát. Tentokrát jsme se na prospěšnost tohoto jihomoravského projektu podívali také z druhé strany a vyzpovídali jsme zástupce obcí, kterým audit familyfriendlycommunity již přinesl pozitivní výsledky.

# Audit familyfriendlycommunity



jihomoravský kraj

Projekt audit familyfriendlycommunity je v Jihomoravském kraji realizován od roku 2015 po vzoru rakouského projektu, který zde úspěšně funguje a je dále implementován do sousedních zemí. Audit je určen pro obce a města Jihomoravského kraje a je jedním z nástrojů, jak v nich rozvíjet prostředí přívětivé rodině prostřednictvím zapojení široké veřejnosti. Každý občan zapojené obce, od nejmladší po nejstarší generaci, tak má možnost přispět se svými náměty a nápady. Přihlásit se může kterákoliv obec nebo město. Jihomoravský

kraj zdarma zajistí základní proškolení zástupců obcí a následně bude přihlášeným garantovat metodickou pomoc v průběhu celého procesu auditu i podporu vyškoleného poradce, který bude obcím přidělen.

Pro města a obce je audit účinným nástrojem, jak nastartovat rodinnou politiku. Cílem je vyvolat zájem obcí i občanů o život místních rodin a aktivizovat je k tomu, aby společným úsilím a vzájemnou komunikací vytvářeli komunitní prostředí,

ve kterém se žije dobře všem obyvatelům všech generací. Audit tak umožňuje vzájemné naslouchání a komunikaci mezi občany a samosprávami zejména o potřebách a problémech v dané obci. Přínosem auditu je zmapování existujících prarodinných a mezigeneračních aktivit a získání nových podnětů a nápadů od občanů. Díky tomu může vedení obce zavádět jen taková opatření, která budou pro rodiny a seniory přínosná a prospěšná, která budou vycházet z jejich potřeb. Tím jsou prostředky obecního rozpočtu vynaloženy efektivně.

## Jak audit familyfriendlycommunity funguje v praxi?

### Brno-Medlánky

Městská část Brno-Medlánky



Pro městskou část Brno-Medlánky byla účast v auditu familyfriendlycommunity svým způsobem inventurou, co vlastně v Medlánkách máme a co ještě chybí. Samospráva

pochopitelně nemá patent na rozum, a tak jsme do auditu zapojili občany různých zájmových skupin a věku, čímž se otevřela témata, která jsme do té doby pokládali za okrajová nebo jsme je vůbec neviděli.

Výstupy z auditu se nám daří propojovat s dalšími projekty. Například hřiště pro větší děti za dva miliony získali svými hlasy sami občané hlasováním v participativním rozpočtu města Brna, seniorskou obálku jsme natiskli každému



## Výstupy z auditu se nám daří propojovat s dalšími projekty.

seniorovi z Medlánky díky soutěži Obec přátelská seniorům, pořádané MPSV. Dalším velkým počinem bylo zřízení pobočky Knihovny Jiřího Mahena, která výrazně ovlivnila komunitní život městské části a přispěla k jeho dalšímu rozvoji.

Audit nám ale odhalil i slabé stránky; patří mezi ně třeba nedostatek cyklostezek nebo chybějící domov pro místní seniory. Přejeme si, aby se v Medlánkách dobře žilo všem generacím, a audit je pro úspěšným nástrojem, jak tomu napomoci.



**Kateřina Žůrková**  
místostarostka městské části Brno-Medlánky  
[www.medlanky.cz](http://www.medlanky.cz)

### Telnice



Do projektu audit familyfriendlycommunity jsme vstoupili s velkým nadšením. Podmínky předpokládaly širší zapojení veřejnosti do plánování

a přípravy různých obecních záměrů, a na to jsme u nás zvyklí. Z veřejné ankety jsme získali důležité podněty od dospělých i dětí, ty se dále probíraly v pracovní skupině, která byla věkově i lidsky vyvážená. A protože jednání probíhala ve velmi přátelském duchu, všichni na ně v dobrém vzpomínají. Poslední slovo však mělo naše obecní zastupitelstvo, kde nakonec proběhla pravá demokratická bitva o každý záměr jednotlivě. Teď je jen na nás, abychom tyto záměry postupně realizovali.



Projekt samotný přinesl realizaci řady nových nápadů, např. novou cyklotráhu pro děti, výsadbu parku v Nádražní čtvrti (sázíme postupně s veřejností), kroužek keramiky pro děti i širokou veřejnost, stromkový domeček do zahrady MŠ, úpravu školní zahrady, kterou ve spolupráci s rodiči právě provádíme, a další.

Projekt dále podpořil zachování aktivit, do nichž jsme se pustili v posledních letech. Jsem rád, že jsme si mohli ověřit, které dřívější záměry jsou životaschopné a smysluplné, např. pravidelná setkávání seniorů (Klub aktivních seniorů), spolufinancování víkendové noční autobusové linky z Brna, příprava projektu Domu důstojného stáří atd.

## Projekt přinesl realizaci řady nových nápadů.

Své k tomu dodává telnická vedoucí projektu a pověřená zastupitelka Pavla Chovanová: „Projekt auditu familyfriendlycommunity nás utvrdil v tom, že jsme vesnicí, která nabízí řadu rozmanitých činností pro všechny generace. Současně nám pomohl zmapovat veškeré prarodinné aktivity a sestavit jejich ucelený rámec. Sami jsme byli nakonec příjemně překvapeni, kolik se toho v naší vesnici odehrává. Naším mottem vždycky bylo přání, aby Telnice byla místem, kde se dobře žije. Díky auditu familyfriendlycommunity se mohla tato naše myšlenka ještě více rozvinout.“



**František Kroutil**  
starosta obce Telnice  
[www.telnice.cz](http://www.telnice.cz)

více informací na [www.auditfamilyfriendlycommunity.cz](http://www.auditfamilyfriendlycommunity.cz)

# Pejsek

## pro babičku a dědečka

Pro výběr vhodného plemene je limitujícím kritériem prostředí, do jakého pejska pořizujeme, tedy zda do bytu, domu nebo na dvorek. Do bytu je vhodné zvolit opravdu malé plemeno, jako je čivava, pražský krysářík, yorkshirský teriér a podobně. Takového pejska můžeme kdykoliv vzít do ruky nebo dát do tašky a jít, třeba když nepojede výtah. A přestože jsou tato plemena drobná, dokážou udělat velkou radost a milou společnost obzvláště seniorům. Pro staršího pána se hodí například jezevčík, a není důležité, zda dlouhosrstý, krátkosrstý nebo drsnosrstý. Jezevčík je pan Pes. Dokáže být tvrdohlavý, ale také veselý, a svému pánovi projevuje naprostou oddanost. Někdy trpí na onemocnění zad, ale jinak se dožívá vysokého věku.

### Sřední plemena vhodná pro seniory

Kokršpaněl má mírně problémovou povahu, zejména zlatý, nabízí se ale výběr ze spousty variant, jako je americký, anglický – zlatý, černý či modrý bělouš. Jsou to lovečtí psi a stále mají v sobě dost loveckého instinktu, takže mohou utéct v lese za stopou. Proto jsou tito psi vhodní zejména pro aktivní seniory. Mohou trpět na záněty uší, jinak ale nemívají žádné zdravotní potíže.

King Charles Španěl je mazlivé plemeno, které potřebuje

méně pohybu než kokr, ale zvládá i delší trasy. Po zdravotní stránce je velká pravděpodobnost onemocnění srdce, proto je nutné chodit každý rok na preventivní prohlídky.

Maltézák, boloňský psík, havanský psík, pudl - všechna tato malá až střední plemena jsou vhodná i do bytu jako tzv. pokojáci. Jsou ideální velikosti a v podstatě bez zdravotních problémů. U bílých psíků se musí kontrolovat množství karotenu v krmené dávce. Pokud je karotenu větší množství, reznu pejskům tlapky a okolí čumáčku. Někdy se objevuje skvrna v koutku oka, ale při každodenní péči je skvrna minimální nebo dokonce žádná.

### Nejmenší z nejmenších plemen

Sem patří především stále oblíbenější yorkshirský teriér. Standardní york – samec – váží maximálně tři kila. Po zdravotní stránce mívá problémy se zúženou průdušnicí. Nové, u nás ještě neuznané plemeno je Biewer teriér, york s bílými znaky. Čivava se váhově pohybuje okolo dvou kilo, ale nebývá precitlivě-

**Pes je nejlepší přítel člověka. Není to jen prázdné rčení, ale osvědčená pravda. Výběr vhodného psa pro seniora je mimořádně důležitý. Dědečkovi o hůlce rozhodně nepořídíme ovčáka, ale spíš nějaké malé, hodné a klidné plemeno, které nevyžaduje tolik pohybu a důslednou výchovu. Pes v dnešní době není jen domácí zvíře, ale stává se součástí rodiny a dokáže nás udržet v pohybu a celkové aktivitě. Zároveň nám projevuje radost a oddanost, a starý člověk tak nemá pocit, že je sám.**

lá, je inteligentní a i babička si ji může, řečeno s trochou nadsázky, dát do kapsy. Je to ideální panelákový pes, který se dožívá velmi vysokého věku. Z nejmenších plemen je vhodný také pražský krysářík, trpasličí pinč či papilon.

Velkým problémem seniorů při jejich péči o domácí mazlíčky je nevhodné krmení a velké dávky potravy. Mnohdy si člověk neuvědomí, jak psovi může uškodit, když mu dává jídlo, které jí sám. Pokud nemůžeme při jídle odolat smutnému loutivému psímu pohledu, je lepší ho nechat za dveřmi. To, že pes smutně kouká, neznamená,

že mu nutně něco musíme dát. Ale pokud se s ním chceme při jídle o něco podělit, mějme na stole jeho zdravé

pamlsky nebo v misce granule. Je důležité si uvědomit, že i kousek šunky je pro tak malé plemeno jako kus pizzy pro člověka. Jako vhodné a zdravé pamlsky pro psy doporučují veterináři například stoprocentní sušené maso, sušené chrupavky apod. I tyto zdravé pamlsky dáváme psovi jen v menších dávkách, např. plátky sušeného masa krájíme na menší kousky. Dalším neduhem seniorů při péči o psa je příliš časté koupání a používání nevhodných šamponů. Každý den je potřeba umýt tlapky, ale celý pes se koupe maximálně jednou týdně, lépe jednou za dva až tři týdny.

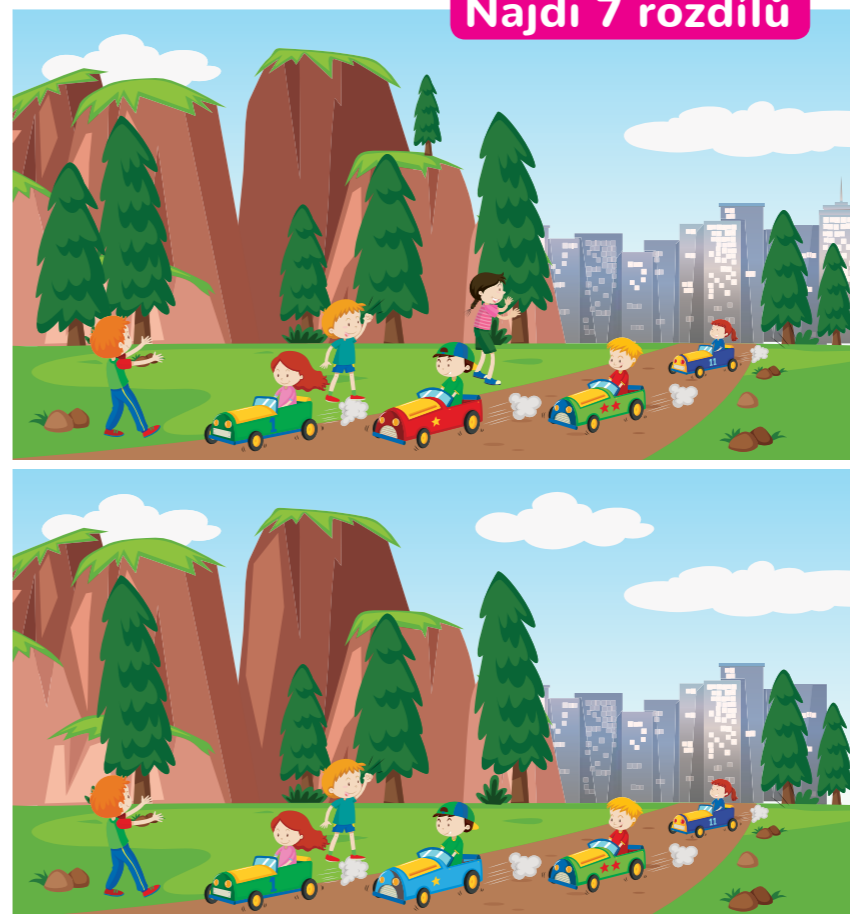
Pořídít pejska, kterého bude senior milovat a s láskou o něj pečovat, je ten nejlepší dárek, který naší babičce nebo dědečkovi můžeme dát. Přesto je dobré to udělat s jejich souhlasem.

**Ing. Lenka Pillerová**  
Veterinární ordinace  
Nebovídká 38,  
664 47 Střelice

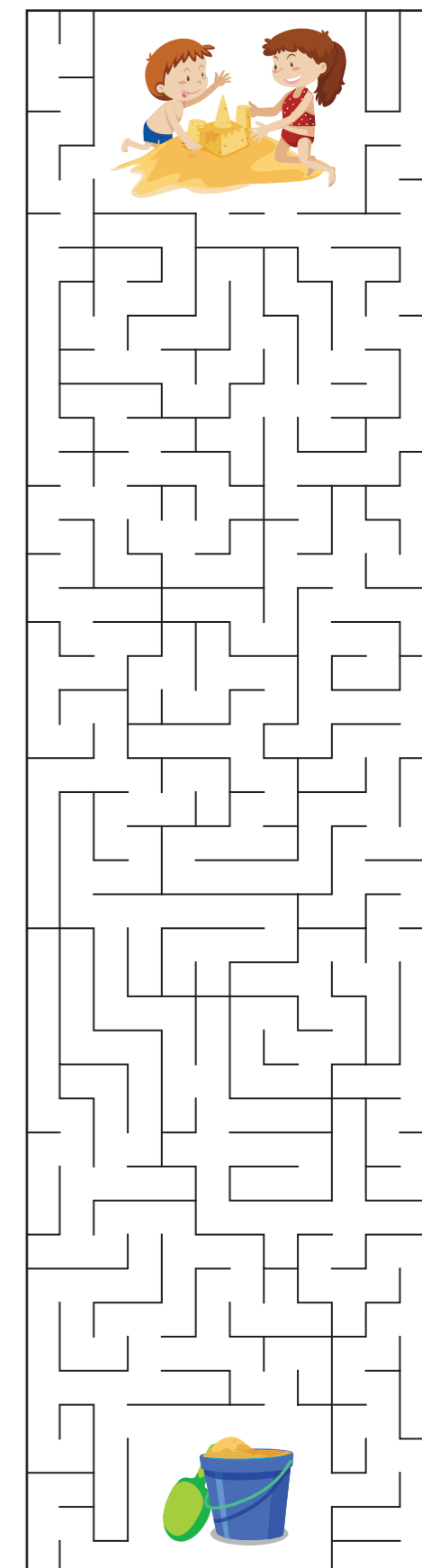


# KÉNKO PRO DĚTI

## Najdi 7 rozdílů

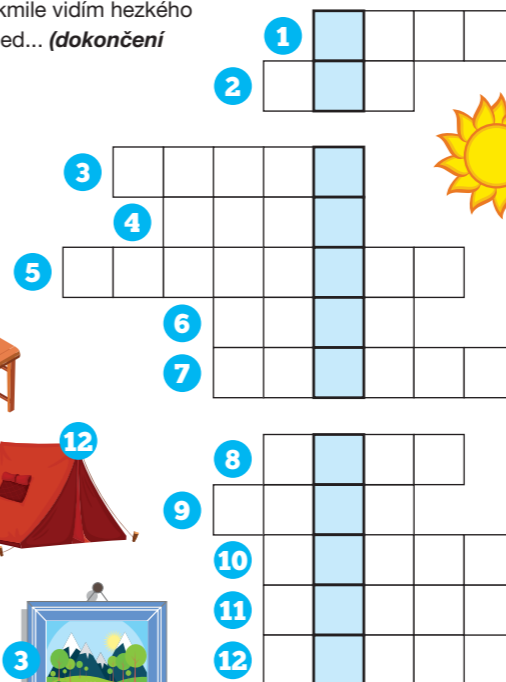


## Bludiště



## Křížovka

Dvě kamarádky u moře si povídají: „Umiš plavat?“  
„Ano, ale jakmile vidím hezkého plavčíka, hned...“ **(dokončení v tajence)**





# Létající balón lásky pro našeho tatínka

aneb Památka na dovolenou u moře  
aneb Pojdme vyzkoušet  
oblázkové umění

Také rádi sbíráte na pláži různé kamínky a mušličky a vždy si nějaké odvezete domů? Máme pro vás skvělou inspiraci, co z těchto suvenýrů z cest vytvořit. Technika oblázkového umění spočívá v nalepování oblázků do rámečku. Celý obrázek můžeme nakonec dotvořit přírodními materiály, jako jsou například mušle, větvičky a suché listí, nebo obrázek prostě jen domalujeme. Důležitý je nápad, pak už jen kamínky poskládáme do živých scén a příběhů. Z oblázků se dají vytvořit postavičky, zvířátka i rostliny. Výroba je jednoduchá i pro děti a výsledný obrázek poslouží také jako nápaditý dárek.



## Materiál

Rámeček • Tavná pistole • Nůžky • Tvrdý papír  
Pravítko • Tužka • Mušlička • Oblázky



1

Podle velikosti  
rámečku si  
naměříme  
a vystříhneme  
podkladový  
papír.



2

Tavnou pistolí přilepíme mušličku, kterou si nejprve  
vytvoříme přilepeným papírkem tak, aby mušlička  
na podkladu dobře držela.



3

Do spodní části  
podkladového  
papíru přilepíme  
kamínky, které  
představují koš  
balónu, tatínka  
a syna.



4

Lana, která spojuje  
kamínky a mušličku,  
dokreslíme tužkou.

Výtvar vložíme  
do připraveného  
rámečku.



5

Zadní stranu rámečku  
opatrně zajistíme.



6



A dárek  
pro tatínka  
je hotov!

# Jediné město na světě,

kde poledne bije  
už v jedenáct



Je to tak. Brno je jediným městem na světě, ve kterém se poledne odbíjí už v jedenáct hodin. Proč tomu tak je? To se snadno dozvíte, když se vypravíte se svými ratolestmi do této moravské metropole na výlet či dovolenou. Hned po příjezdu doporučujeme navštívit jedno z pěti informačních center TIC BRNO, kde je k dispozici zdarma tištěný průvodce Kam s dětmi v Brně? V informačním centru návštěvníkům poradí, jaká zajímavá místa v metropoli navštívit. Rozhodně k nim patří překrásná vyhlídka z věže Staré radnice, vyhlídkové jízdy minibusem či poznávání dávné historie v brněnském podzemí.

Starou radnici, nejstarší světskou stavbu ve městě, byste si určitě neměli nechat ujít. V průchodu na nádvoří se seznámíte s brněnským krokodýlem a z věže vysoké **63 metrů se nabízí jedinečný** pohled na centrum Brna a jeho dominanty – katedrálu Petrov nebo hrad Špilberk. Otevřeno má každý den od 10.00 do 22.00 a obzvláště

úchvatný je z ní pohled na západ slunce.

Poté, co zdoláte dvakrát 173 schodů, patrně uvítáte **chládek brněnského podzemí**. Navštívit můžete labyrint pod Zelným trhem, kde se dozvíte, jak se v minulosti skladovaly potraviny, nebo Mincmistrovský sklep, ze kterého si odnesete vlastní minci. Poučná je i návštěva kostnice u sv. Jakuba, ve které bylo pohřbeno více než 50 tisíc lidí. Naplánujete-li si výlet na 24. června, můžete si v podzemí užít Svatojánské



proslulým brněnským funkcionalismem, první a třetí neděle v měsíci patří milovníkům krásných výhledů a druhá a čtvrtá nejslavnějším brněnským vilám: Low-Beerově, Jurkovičově, Stiassni a Tugendhat. V nabídce je také speciální trasa ke 100. výročí založení Velkého Brna. Tu můžete absolvovat pouze letos a nikdy jindy.

Další poznávání města umožňují **tematické prohlídky**, pořádané taktéž TIC BRNO. Jejich aktuální nabídku, stejně jako spousty dalších tipů na to, co v Brně zažít, najdete na oficiálním turistickém profilu GOTOBRNO.cz. Pro příklad uvádíme náplň těch červnových: 2. června si můžete vyslechnout, co *Brněnské fasády vyprávějí*, 8. června poznat *Brněnské kavárny zmizelé a současné* a 16. června se vypravit za *Vodou v Brně*.

Sleva pro držitele Rodinného pasu:  
**10 % z ceny vstupného**  
– celoroční platnost

**TIC BRNO**  
Brněnské podzemí • Kostnice u sv. Jakuba  
Labyrint pod Zelným trhem  
Mincmistrovský sklep  
Věž Staré radnice

čarodění – speciální noční prohlídky. Doporučujeme rezervaci předem, neboť bývá vyprodáno!

Budete-li po návštěvě věže a podzemí uchození, určitě nepohrdnete **vyjíždkou vyhlídkovým minibusem**, který má v nabídce hned čtyři různé trasy. O sobotách se jím můžete vypravit za



## Knihy



**Nathalie Jomardová  
DROBEČEK**  
Deník nepřipravené matky  
Na těhotenském testu se objevila druhá čárka a vy záříte štěstím. Bude to to nejkrásnější, nejmilnější a nejmilejší dítě. Čtete všechny knihy a sledujete nejmódnější maminkovské blogy. A pak přijde porod a každodenní realita. A vy zjistíte, že vaše úžasné miminko se zdaleka nechová tak, jak jste si vysnila, a všechny chytré rady vám jsou naprosto k ničemu. A že máte jedinou touhu – přežít.

S Rodinnými pasy  
**35% SLEVA**

**JOTA®**  
NAKLADATELSTVÍ

www.jota.cz



**Karolina Medková  
SVĚT JE NEJ**  
Poznejte ta nejzajímavější místa světa!  
Naše planeta je plná pozoruhodných míst. Víte, kde se nachází nejvyšší strom? Největší ledová jeskyně? Nebo třeba nejdelší řeka a nejstudenější místo na Zemi? Vypravte se na zábavnou poznávací výpravu s kamarády Danielem a Šimonem, jejich labradorem Ludvíkem a prastarým kouzelným atlasem světa! / Věk: 5+

**ALBATROS MEDIA**

www.albatrosmedia.cz

S Rodinnými pasy  
**20% SLEVA**

na veškerou knižní produkci mediálního holdingu Albatros Media, která obsahuje nabídku nakladatelství Albatros, CoBoo, Plus, Motto, CPress a Edice ČT

## Divadlo



### SNĚHURKA A 7 TRPASLÍKŮ

Národní divadlo Brno  
www.ndbrno.cz

Klasická baletní pohádka na motivy literární předlohy bratří Grimmů, inspirovaná filmovým zpracováním Walta Disneyho. S brněnským baletním nastudováním se již více než tři desetiletí setkávají generace těch nejmladších diváků a počet repríz v Janáčkově divadle překročil číslo třicet. Vhodné od 4 let.

www.ndbrno.cz



### DANCE BRNO 2019

Mezinárodní taneční festival současné a klasické baletní tvorby  
**7. 5. – 24. 6. 2019**  
Mahenovo divadlo,  
Janáčkovovo divadlo

Letošní ročník festivalu představí Litevský národní balet, Slovinský balet národního divadla v Mariboru, italský soubor současného tance Spellbound Contemporary Ballet a českého zástupce – balet Jihočeského divadla.

www.dancebrno.com

## Film



Scala  
univerzitní  
kino



### TVMiniUni a Zloděj otázek

V kinech od: 6. 6. 2019  
Známa partička postaviček z dětského pořadu TvMiniUni musí tentokrát vyřešit záhadu podivně poslušných dětí, které přestaly zlobit, jsou přemoudřelé a bez fantazie. Na pana ředitele Vránu a jeho tým se totiž obrací vyděšení rodiče, kteří nepoznávají vlastní děti. Kdo může za mechanicky poslušné děti?



### Lvi král

V africké savaně se narodil Lvi princ Simba, budoucí panovník všeho živého. Za podpory dvou nových přátel musí Simba dospět a stát se tím, kým je mu souzeno být. Režisér Jon Favreau vypráví animovanou klasiku pomocí nejnovějších filmových technologií a uvádí známé postavy na stříbrné plátno zcela neotřelým, realistickým způsobem.



### Artemis Fowl

Dobrodružný příběh dvanáctiletého génia Artemise Fowla, který pochází ze zámožné zločinecké rodiny. Sláva rodiny je však ohrožena, protože Artemisův otec byl unesen. Artemis se vydá do podzemí říše mocného národa skřítků, kteří patrně za zmizením jeho otce stojí a jejichž nezměrné bohatství by mohlo obnovit zašlou slávu Fowlů.

## EKOLOGIE

# Jak snížit svou ekologickou stopu?

Uvažujete o tom, jak pomoci naší planetě? Rádi byste žili ekologičtěji a zdravěji? Poradíme vám, jak se vyhnout jednorázovým výrobkům a čím je nahradit. A začít je možné okamžitě.



## Místo jednorázových plenek můžete vyzkoušet pleny látkové.

Malé dítě vyžaduje neustále pořizování nových věcí, od plenek přes kojenecké láhve až po oblečení. Nabídka je velmi široká a pestrá a mnohdy je těžké se v ní orientovat. Naštěstí se ekologicky smýšlející část naší populace neustále zvětšuje a s ní i nabídka výrobků šetrných k přírodě. Lidé tak stále častěji volí produkty, které nepředstavují pro přírodu takovou zátěž. To je znát už i na výrobcích pro naše nejmenší.

Místo jednorázových plenek můžete vyzkoušet pleny látkové. Znamená to sice vyšší

počáteční investici a víc práce s jejich údržbou, ale rozhodně nebudete produkovat obrovské množství odpadu v podobě špinavých plenek. Kromě nich můžete vyzkoušet také prací přebalovací podložky. Stačí dvě nebo tři a vystačíte s nimi až od doby, kdy bude dítě úplně bez plen. Navíc jsou krásně barevné a nepromokavé, je tedy možné používat je třeba na piknik nebo v létě jako podložku do kočárku.

Pro kojence se určitě vyplatí zakoupit nerezové lahvičky na pití. Na rozdíl od umělohmotných, které by se

měly po několika měsících měnit, stačí u nerezových vyměnit vždy jen savičku. Pro přípravu domácí kojenecké stravy je vhodné zakoupit plastové kapsičky pro opakované použití na ovocné šťávy a pyré. Na rozdíl od těch jednorázových ušetříte, neprodukujete mnoho odpadu a víte, čím dítě krmíte.

Samostatnou kapitolou je dětské oblečení. Pokud nemáte v rodině nikoho, po kom byste oblečení pro dítě mohli dědit, porozhlédněte

se ve svém okolí, na facebookových skupinách, na Vinted nebo po bazárcích a secondhandech. Z druhé ruky můžete pořídit i hračky, jídelní židličky, dětský nábytek a další nezbytné vybavení pro dítě do domácnosti. Uvidíte, jaké krásné věci se dají koupit za pár korun, navíc se zachováte šetrně ke své peněžence i k přírodě.



**Pro přípravu domácí kojenecké stravy je vhodné zakoupit plastové kapsičky.**

## Vyzkoušejte jídelníček paleo nebo sugarfree

Obohaťte rodinný jídelníček o recepty bez cukru a mouky nebo tzv. paleo dietu. Sami se přesvědčíte, že jíst se dá nejen zdravě, ale i chutně a že menší změna prospěje vám i vašim dětem.

Paleolitická dieta či dieta doby kamenné dostala svůj název podle způsobu stravování našich předků v období paleolitu. V tomto období člověk neznal zemědělství a živil se převážně lovem a sběrem. Zastánci tohoto stravovacího režimu předpokládají, že lidské trávení není ještě evolučně přizpůsobeno

Možná to na první pohled vypadá složitě, ale není. Na internetu najdete celou řadu stránek s paleo recepty a blogy, které vám poradí, jak sestavit jídelníček. Ostatní je spíš otázka zvyku a životního

### TIPY NA RECEPTY

[www.paleorecepty.cz](http://www.paleorecepty.cz)  
[www.paleosnadno.cz](http://www.paleosnadno.cz)  
[www.cukrfree.cz](http://www.cukrfree.cz)  
[www.jimejinak.cz](http://www.jimejinak.cz)

## Existuje celá řada různých blogů, kde najdete zajímavé recepty.

zemědělským produktům, jako je obilí a mléko. Paleolit totiž trval přibližně tři miliony let a patří k nejdelším obdobím lidských dějin.

Paleo dieta vyřazuje z jídelníčku zemědělské produkty, jako jsou obiloviny, luštěniny, pečivo, mléko, sýry a veškeré zpracované potraviny. Jídelníček se skládá zejména z čerstvého masa, ryb, zeleniny, ovoce, hub, vajec a ořechů. Hojně se při vaření využívá různých druhů tuků. Tento způsob stravy má velmi dobré výsledky při snižování hmotnosti a také se podílí na celkovém zlepšení zdravotního stavu. Pomáhá například s řadou potravinových alergií, při zažívacích obtížích a zahlenění organismu.

stylu. Některá paleo jídla rozhodně už znáte. Svíčková k nim nepatří, ale třeba takový salát Caesar, míchaná vajíčka nebo vajíčkový salát ano. Samozřejmě bez pečiva.

bonbóny a zmrzlina. Jedná se spíše o to, že fruktóza je obsažená téměř ve všem (omáčky, dochucovadla, pečiva, džusy, alkohol, limonády, ale i zdravé sirupy, instantní kaše, cereálie atd.) a způsobuje chuť na další a další cukr. Na rozdíl od paleo jsou v tomto jídelníčku navíc například brambory, rýže, luštěniny, sýry a mléčné výrobky. Naopak zde chybí ovoce, med a všechny potraviny obsahující fruktózu, i ty zdánlivě zdravé. Stejně jako v případě paleo stravování existuje celá řada různých blogů, kde najdete zajímavé

## Paleo dieta vyřazuje z jídelníčku zemědělské produkty.

Sugarfree jde ještě o krůček dál. Cílem tohoto stravovacího systému je detoxikovat organismus a zbavit nás závislosti na cukru. Nejde jen o prvoplánové sladkosti, jako je čokoláda,

recepty a rady, jak se s absencí cukru vypořádat. Některé z receptů jsou až překvapivě dobré. Když k tomu přičteme všechny zdravotní benefity, za pokus to rozhodně stojí.



# Tipy na zajímavé poskytovatele

Přinášíme Vám seznam zajímavých poskytovatelů. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na [www.rodinnepasy.cz](http://www.rodinnepasy.cz).

## 1. Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

U Obřích hlav 7, 669 02 Znojmo  
tel.: 608 736 135  
cyklokubkucera@seznam.cz  
www.cyklokubkucera.cz

15 % na celodenní zápujčku elektrokola  
10 % na jednorázovou zápujčku šlapacích kár pro dospělé a děti  
10 % na zápujčku hůlek pro nordic walking  
20 % na nákup cyklistických lékárníček pro dospělé a děti

## Jezdecké potřeby Obluk, s.r.o.

Veslařská 25, 637 00 Brno  
tel.: 541 221 368  
info@obluk.cz  
www.obluk.cz

Kompletní nabídka jezdeckých potřeb pro Anglii a Western (klobouky, boty, kabáty, opasky, spony, atd.).

10 %

## Papouščí zoologická zahrada Bošovice

Lipová 57-58, 683 54 Bošovice  
tel.: 777 169 005  
info@papouscizoo.cz  
www.papouscizoo.cz

10 % na vstupné

## 1. Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

Melkusova 3053, 669 02 Znojmo  
tel.: 608 736 135  
cyklokubznojmo@seznam.cz  
www.cyklokubznojmo.cz

20 % na jednorázovou zápujčku koloběžek Kostka, klasických kol a šlapacích kárek pro všechny členy rodin

## Chladservis

Křenová 19, 602 00 Brno  
tel.: 775 214 728  
chladservis@chladservis.cz  
www.chladservis.cz

Nové i povrchově poškozené chladničky, mrazničky a pračky.

5 % na nové spotřebiče AEG a LIEBHERR (nevztahuje se na akční cenu, nelze kumulovat s jinými slevami)

## Tesařství Michal Chabiča

Blatnička 110, 696 71 Blatnice pod Svatým Antonínkem  
tel.: 775 080 102  
info@tesarstvichabica.cz  
www.tesarstvichabica.cz

10 % na veškeré tesařské a truhlářské práce - střechy, pergoly, garážová stání, nábytek z masivu aj.

## ADI - mobilní telefony

Minská 66, 616 00 Brno  
tel.: 549 248 709  
j.novacek@post.cz  
www.servismobilu.net

Mobilní telefony, příslušenství, servis, uzavírání smluv.

10 % na servis

## ADI - počítače

Minská 66, 616 00 Brno  
tel.: 549 248 709  
j.novacek@post.cz  
www.europocitace.cz

Počítače, tiskárny, příslušenství, tonery, navigace GPS.

10 % na servis



## CM Optik, s.r.o.

www.cmoptik.net  
Pobočky:  
• Česká 23, 602 00 Brno  
cmoptik@quick.cz  
tel.: +420 542 211 706  
• Sadová 33, 678 01 Blansko  
cmoptik@quick.cz  
tel.: +420 516 488 482  
• Vodní 44/1, 678 01 Blansko  
blansko@quick.cz  
tel.: +420 513 039 111

10 % na zakázku

## Autosalon Hora CZ a.s.

Štouračova 1a, 635 00 Brno  
tel.: 546 215 573-4  
mlynek.p@autosalonhora.cz  
www.autosalonhora.net

Autorizovaný prodej a servis vozů Škoda.

4 % na nové vozy Škoda  
5 % na servis, práci a materiál

## Cafe Práh

Ve Vaňkovce 1, 620 00 Brno  
tel.: 530 500 431  
kavarna@prah-brno.cz  
www.cafeprah.cz

Nachází se v kulturním centru Slévárny Vaňkovka (vedle OC). Nekuřácká kavárna s dětským koutem a s prodejem výrobků z chráněných dílen. 35 míst. Letní zahrádka (20 míst).

15 % na všechno jídlo a pití dle nápojového lístku, mimo zlevněné zboží

## Kola Novák

Svitavská 14c, 678 01 Blansko  
tel.: 516 419 530, 602 525 319  
info@kolanovak.cz  
www.kolanovak.cz

Prodej a servis jízdních kol. Lyže a potřeby pro outdoor - ski servis

7 % mimo akce

## JP Autoservis

Vídeňská 106a, 619 00 Brno  
tel.: 607 531 050, 547 212 614  
jp.autoservis@seznam.cz  
www.jpautoservis.webnode.cz

Opravy osobních, užitkových automobilů.

15 % na veškeré servisní služby, materiál a práce mechanika  
15 % na prodej náhradních dílů (slevy nelze počítat)

## KM servis Brno - autoservis

Hviezdoslavova 41, 627 00 Brno  
tel.: 776 111 671  
www.kmservisbrno.cz

10 % na servisní práce

## Kuchyně Rumler

Burianovo nám. 8, 616 00 Brno  
tel.: 541 212 600, 737 288 188  
info@irumler.cz  
www.irumler.cz

5 % z celkové ceny zakázky  
100 % na grafický návrh

## Leyden s.r.o.

Jarošova 12, 669 02 Znojmo  
tel.: 603 244 379  
toprelax@seznam.cz  
www.toprelax.cz

Wellness studio Toprelax specialista na relaxaci, detoxikaci a tvarování postavy podle posledních světových trendů. Solná jeskyně, vibrosauna, stepper, masážní křesla.

10 % na wellness procedury ze základní ceny  
10 % na vstup do solné jeskyně ze základní ceny

## Lékárna Na Městečku Vracov

Nám. Míru 199, 696 42 Vracov  
tel.: 518 616 132  
lekvracov@seznam.cz

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

## Lékárna U Nemocnice Kyjov

Strážovská 965/2, 697 01 Kyjov  
tel.: 518 613 231  
lekunem@iol.cz

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

## Lodní doprava Vranovská přehrada

Gagarinova 2541, 669 02 Znojmo  
tel.: 773 141 323  
info@oldvranov.cz  
www.oldvranov.cz

100 % na děti do 3 let sleva 40 Kč na malý i velký okruh nebo linku + zpět pro rodinnou plavenku (pro oba rodiče + dvě děti do 15 let)



## ZOO Brno a stanice zájm. činnosti, příspěvková organizace

U Zoologické zahrady 46, 635 00 Brno  
tel.: 546 432 311  
zoo@zoobrno.cz  
www.zoobrno.cz

Krásné přírodní prostředí, více než 270 druhů zvířat. Moderní expozice. Široká nabídka služeb pro návštěvníky.

10 % na vstup do ZOO Brno

## Lékárna U Zlaté koruny Kyjov

Masarykovo nám. 12/16, 697 01 Kyjov  
tel.: 518 612 160  
leknanam@iol.cz

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

## Výdejna léčiv Svatobořice

Kovářská 653/6, 696 04 Svatobořice-Místřín  
tel.: 518 620 044  
leknanam@iol.cz

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

## Obuv Svoboda

obchod@obuv-svoboda.cz  
www.obuv-svoboda.cz

### Pobočky:

- Horní náměstí 141/8, 669 02 Znojmo  
tel.: 739 744 421
- Kollárova 378/20, 669 02 Znojmo  
tel.: 737 531 722
- Zámečnická 15, 669 02 Znojmo  
tel.: 730 898 070

7 % na nabídku prodejny, netýká se akčního zboží, slevy se nesčítají

## Radiodiagnostika - Poliklinika Moravský Krumlov

Znojemská 235, 672 01 Moravský Krumlov  
tel.: 515 323 444  
rtgmkrumlov@seznam.cz

30 % na denzitometrické vyšetření rentgenem (DEXA)



## Výdejna léčiv Žarošice

Žarošice 50, 696 34 Žarošice  
tel.: 518 631 541  
leknanam@iol.cz

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

## Muzeum města Tišnova

Jungmannova 80, 666 01 Tišnov  
tel.: 549 212 550, 777 506 019  
muzeum@kuluratisnov.cz  
www.mekstisnov.cz

Regionální muzeum věnované historii a přírodě Tišnovska. V barokní budově Mülrova domu se nachází také kavárna a expozice obrazů J. Jambora.

20 % na vstupné do muzea

## Oční optika - Jiří Petru

jiří@optika-petru.cz  
www.optika-petru.cz

### Pobočky:

- Svatoborská 26, 697 01 Kyjov  
tel.: 518 612 370
- Komenského 740, 697 01 Kyjov  
tel.: 518 611 519
- Komenského 616, 697 01 Kyjov  
tel.: 775 444 929

Popis činnosti: kompletní služby očního optika - široký sortiment brýlí a brýlových čoček, odborné měření zraku a poradenství zdarma, zákaznické i sezónní slevy, sluneční brýle se zaručenou kvalitou, ...  
KVALITA - TRADICE - SLUŠNOST

10 % na brýlové obruby  
20 % na sluneční brýle od 1. 11. do 28. 2.  
100 % na měření zraku při nákupu brýlí od nás





Africké vesnici dominují domorodé chýše

# ZOO BRNO

Brněnská zoo leží v malebném prostředí na severozápadě jihomoravské metropole. Má charakter lesoparku, a tak i v teplém letním počasí nabízí dostatek stínu a prostoru pro relaxaci a poznávání exotické fauny z celého světa. V současné době chová přes 2 200 zvířat 408 druhů. Jako v jediné zoo v Česku tu můžeme vidět například klokany žlutonohé, nejbarevnější skalní klokany na světě, kriticky ohrožené želvy dlouhokrčky McCordovy nebo jezevce hnědé.

To ale nejsou jediná lákadla, která Zoo Brno nabízí. Rozhodně stojí za vidění také mláďata levhartů cejlonských a lvů konžských v Africké vesnici, případně lední medvědi v expozičním celku Beringie.



Lední medvědice Cora

Zoo Brno je otevřena 365 dní v roce.

První expozicí, která čeká návštěvníka po vstupu do Zoo Brno, jsou Tygří skály. Jedná se o velkoryse pojatý výběh, který obývají tygři sumaterští. Ti jsou ve své domovině silně ohroženi a v brněnské zoo je lze pozorovat z vyhlídek přes skleněné přepážky, prosklené jsou i zimní ubikace a velmi atraktivní je prosklená vyhlídka z restaurace U Tygra, která s výběhem přímo sousedí.

Další expozice brněnské zoo je vyhrazena nejen medvědům kamčatským. V celku nazvaném Beringie najdeme také výběh vlků arktických, lachtanů medvědích nebo rosomáků sibiřských.

Patrně nejcennějším a nejpřitažlivějším exponátem jsou lední



Zoo Brno chová žirafy síťované

medvědi, kteří obývají jeden z nejstarších výběhů v dolní části zoo. Cestou k nim se můžeme ještě zastavit v průchozí voliére orlů bělohavých, která se nachází v sousedství indiánské chýše kmene Haida a je doplněna výběhy pro urzony kanadské a skunky severní.

Průchozí expozice klokanů vyplňuje stráž pod Exotáriem a prostor podél páteřní komunikace spojující dolní a horní část zahrady, po které jezdí zoovláček. Celým klokaním areálem vede stezka, na které se dostaneme do bezprostřední blízkosti se zvířaty.

Už zmíněnou Africkou vesnici

tvoří repliky devíti domorodých chýší. Z několika vyhlídkových míst je možné pozorovat jezero s plameňáky, ostrov lemuru kata a žirafy síťované, zebry Chapmanovy a buvolce běločelé. Vodojem je na tomto místě zoo od roku 1973 a nyní tvoří součást expozice jako horkovzdušný balon, který s romantickým cestovatelem přistál v Africe uprostřed domorodé osady.

Velké oblíbené se těší i Dětská zoo, která kromě přímého kontaktu dětí se zvířátky nabízí i aktivní využití na houpačkách, skluzavkách a prolézačkách. V pavilonu Tropické království najdeme pestrá mořská akvária, margaye, kočky pouštní a také vzácného ještěra – varana komodského.

Pro držitele  
Rodinného pasu  
sleva  
**10 %**  
na vstupné

**25**  
Cykloklub  
Znojmo

# Nultý kilometr

ZAČÁTEK VÝLETU NA ZNOJEMSKU



Každý výlet má svůj začátek a konec. Pokud plánujete výlet na Znojmsko a řešíte, jaký cíl cesty zvolit, doporučujeme zastavit se pro informace v 1. Mezinárodním cykloturistickém centru služeb a informací v ČR, které provozuje spolek Cyklo klub Znojmo. Pro vás tedy nultý kilometr – začátek cesty. Získáte nespočet tipů na různé zajímavosti a pamětihodnosti. Mapové podklady regionu a příhraniční oblasti Rakouska jsou samozřejmostí. Můžete si půjčit kolo, elektrokol, kolo-běžky, šlapací kárky a třeba i hole na nordic walking. Popřípadě doplnit energii, pitný režim a různá příslušenství cyklistické výbavy.

Máte doma koloběžku a pravidelně jezdíte? Pokud ano, máme pro vás několik tipů na kratší i delší výlety po rovině. Koloběžku nemáte? Nevadí. V naší půjčovně nabízíme několik druhů koloběžek a zároveň s nimi instruktaž, jak na koloběžce správně jezdit.



Jízdní kolo používá stále větší

skupina zájemců o zdravý pohyb v přírodě. Znojmsko je díky hojnému počtu cyklotras a různých služeb pro cykloturisty jedním z nevhodnějších míst pro tuto volnočasovou aktivitu. Velice zajímavá je okružní trasa, která vás zavede na nejhezčí místa národního parku Podyjí. Trasa má číslo 5000 a je značena modrou cykloturistickou značkou. Její podstatná část vede po zpevněných lesních a polních cestách a kousek úseku se jede po asfaltové cestě bez automobilového provozu. Po celé trase se můžete kochat přírodními krásami a z vyhlášené vinice Šobes pohledem na meandrující řeku Dyji. Tento 34 km dlouhý výlet je vhodný pro zdatnější cyklisty a pro majitele elektrokol.

Pokud vás neláká příliš velké převýšení nebo s vámi jedou děti, máme pro vás cyklovýlet pro méně zdatné. V Šatově můžete využít tzv. signálku – asfaltovou cestu využívanou při ostraze státní hranice před rokem 1989. Vhodným nástupním místem je areál čs. opevnění s pěchotním srubem. Po prohlídce pokračujete po již zmíněné signálce přes komplex různých atrakcí a obchodů na státní hranici Hatě k hrádku Lampelberg s možností ochutnávky vína. Cesta podél státní hranice vás zavede až do Jaroslavic.

Sleva pro Rodinné pasy  
**20 % na jednorázovou zápujčku**

koloběžek Kostka, klasických kol a šlapacích kárek pro všechny členy rodin.

**1. Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR**

Melkusova 3053, Znojmo  
(areál Znovínu Znojmo a.s. – naproti vstupu na koupaliště Louka)  
tel.: +420 608 736 135  
e-mail: cykloklubznojmo@seznam.cz  
[www.cykloklubznojmo.cz](http://www.cykloklubznojmo.cz)



# Noví poskytovatelé

od 25. 10. 2018 do 16. 4. 2019

Přinášíme seznam poskytovatelů, kteří se nově zapojili do projektu Rodinné pasy. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na [www.rodinnepasy.cz](http://www.rodinnepasy.cz).

## Dům, bydlení, vybavení domácnosti a zahrady

**oknostudio**  
KVALITNÍ A ORIGINALNÍ

### OKNOSTUDIO, s.r.o.

Masná 229/34, 602 00 Brno  
tel.: 773 511 088  
rakusan@oknostudio.cz  
www.oknostudio.cz

50 % na plastová okna, dveře  
10 % na stínící techniku  
10 % na servis oken

### Pavel Hobza

Žleb 152, 664 91 Neslovice  
tel.: 739 342 041  
pavel@filtracevodynamiru.cz  
www.filtracevodynamiru.cz

15 % na veškerý sortiment mimo změkčovače vody  
20 % na veškerý sortiment mimo změkčovače vody v období léto 1. 7. – 30. 8. a zima 1. 12. – 29. 2.

### Sáčky do vysavačů, Svěráková s.r.o.

Poštovská 455/8, Alfa pasáž, 602 00 Brno  
tel.: 734 152 339  
info@vropap.cz  
www.vropap.cz

Sáčky do vysavačů – nejširší sortiment českých výrobců, chráněná dílna

15 % na všechny produkty v prodejnách a na e-shopu

### Tiskni-online.cz

Dřevařská 28, 602 00 Brno  
tel.: 733 133 433  
info@tiskni-online.cz  
www.tiskni-online.cz

20 % na zakázku, nutno zadat kód: RP20 do pole voucher a do poznámky číslo pasu-karty

### Voda – topení – plyn

Gorkého 61/11, 602 00 Brno  
tel.: 603 886 136

radmilz@seznam.cz

10 % na práci při realizaci zakázky voda, topení, plyn a další instalatérské práce

### EIM elektro, s.r.o.

Tábor 26, 602 00 Brno  
tel.: 541 212 560  
jmoucka@eimelektro.cz  
www.eimelektro.cz

10 % při odběru zboží v celkové částce 3 000 Kč bez DPH  
5 % na veškerý nabízený sortiment

### Evora CZ, s.r.o.

Kobylnická 894/8, 664 51 Šlapanice  
tel.: 530 331 177  
info@evora.cz  
www.evora.cz

10 % na projektovou dokumentaci  
5 % při realizaci na materiál

### Móda

### Barefoot Brno

Pražákova 1008/69 (AZ Tower), 639 00 Brno  
tel.: 799 512 464  
info@barefootbrno.cz  
www.barefootbrno.cz

10 % na nezlevněnou obuv  
5 % na nezlevněné ostatní produkty (ponožky, stélky, přípravky na péči o obuv apod.)

### barefootbrno.cz

tel.: 799 512 464  
info@barefootbrno.cz  
www.barefootbrno.cz

5 % na nezlevněné ostatní produkty (ponožky, stélky, přípravky na péči o obuv apod., nutno do poznámky zadat heslo: Rodinnepasy2019)

10 % na nezlevněnou obuv (nutno do poznámky zadat heslo: Rodinnepasy2019)

### FASHION FOR HELP

petr.simajchl@fashionforhelp.cz  
www.fashionforhelp.cz  
Pobočky:  
• Hybešova 28, 602 00 Brno  
tel.: 727 993 179

• Předměstí 393, 696 62 Strážnice  
tel.: 734 234 259



5 % na vše mimo již zlevněné zboží  
20 % na čepice, šály, rukavice v termínu 1. 12. – 31. 3.

### MEATFLY

www.meatfly.cz

#### Pobočky:

- Factory Outlet  
Dukelská třída 57c, 614 00 Brno  
tel.: 774 627 283
- Brno, Běhounská 22, 602 00 Brno  
tel.: 725 984 535
- Brno MATRIX  
Kapucínské nám. 2/4, 602 00 Brno  
tel.: 725 984 534
- Brno NC KRÁLOVO POLE  
Cimburkova 4, 612 00 Brno  
tel.: 725 984 548
- Brno OC OLYMPIA  
U Dálnice 777, 664 42 Modřice  
tel.: 725 984 547

15 % na vše, nelze kombinovat s dalšími slevami

### NUGGET

www.meatfly.cz

#### Pobočky:

- Orlí 11, 602 00 Brno, tel.: 777 707 075
- OC OLYMPIA  
U Dálnice 777, 664 42 Modřice  
tel.: 725 984 543

15 % na vše, nelze kombinovat s dalšími slevami

### Ostatní

### Centrum sociálního a zdravotnického vzdělávání při CSŽŠ

Grohova 14/14, 602 00 Brno  
tel.: 736 512 299, 538 711 192  
vzdelavani@grohova.cz  
www.grohova.eu

10 % na veškeré nabízené kurzy a aktivity

### Kytičkárna U Sluníčka

Legionářská 232, 664 34 Kuřim  
tel.: 776 267 268  
jaroslavafiserova@atlas.cz

10 % na řezané a hrnkové květiny

### Mgr. Vlastimil Šipl, advokát



Moravské nám. 15, 602 00 Brno  
tel.: 777 832 225  
sipl@aksipl.cz  
www.aksipl.cz

20 % v měsíci červenci a srpnu na porady v oblasti práva občanského, obchodního, rodinného, trestního, přestupkového, medicinského, pracovního, sepis smluv a jiných listin

10 % na veškeré právní služby, porady a zastupování v oblasti práva občanského, obchodního, rodinného, trestního, přestupkového, medicinského, pracovního, sepis smluv a jiných listin

### NAŽEHLÍME.cz

Ondráčkova 102, 628 00 Brno  
tel.: 720 062 082  
info@nazehlime.cz  
www.nazehlime.cz  
Žehlení prádla pro Brno s odvozem a dovozem zdarma.

10 % na žehlení veškerého prádla

## Péče o tělo

### Celostní péče Martina Hobzová Neslovice

tel.: 605 581 553  
mhobzova@celosti-pece.cz

#### Pobočky:

- Žleb 152, 664 91 Neslovice
- Divadelní 3, 3. patro, 602 00 Brno

10 % na masáže, odblokovací poradenství, hloubkovou analýzu těla, detoxikaci, výživové poradenství

### Jana Sekaninová

Slováková 2, 602 00 Brno  
tel.: 608 618 609  
info@janasekaninova.cz  
www.janasekaninova.cz

10 % na ostatní služby  
15 % na kurzy hubnutí

### Relaxační centrum Schůzka 7.13

Tovární 127/3, 664 64 Dolní Kounice  
tel.: 605 905 271  
info@schuzka7-13.cz  
www.schuzka7-13.cz

10 % na všechny typy masáží, slevu nelze uplatnit na akce a dárkové poukazy

## Potraviny

### Bioprodejna Schůzka 7.13 s.r.o.

Tovární 127/3, 664 64 Dolní Kounice  
tel.: 605 905 271  
info@schuzka7-13.cz  
www.schuzka7-13.cz

10 % na nákup zboží při nákupu nad 500 Kč

### Vinotéka Wine & Gourmet Specialties

Nám. Svobody 17, Dům pánů z Lipé 602 00 Brno  
tel.: 775 509 711  
wgs1@post.cz

12 % na veškerý sortiment

## Sport

### 1. Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

Melkusova 3053, 669 02 Znojmo  
tel.: 608 736 135  
cykloklubznojmo@seznam.cz  
www.cykloklubznojmo.cz

20 % na jednorázovou zápůjčku koloběžek Kostka, klasických kol a šlapacích kárek pro všechny členy rodiny

### ALBE GROUP PLUS s.r.o. - Centrum potápění Brno

Veverí 8, 602 00 Brno  
tel.: 736 631 115  
info@albegroup.cz  
www.albegroup.cz

10 % na potápění na zkoušku – program exkluziv. Potápění v kompletní potápěčské výstroji v areálu bazény Kraví hora Brno

### Sportovní areál Komec

Hněvkovského 62c, 617 00 Brno  
tel.: 727 952 768  
info@komec.cz  
www.komec.cz

5 % na příměstské tábory  
40 % na rodinný kurz  
20 % na 60 minut lezení s instruktorem

## Ubytování, stravování a cestování

### APOLLON cestovní kancelář s.r.o.

Starobrněnská 3, 602 00 Brno  
tel.: 777 571 108, 542 214 447  
rezervace@ck-apollo.cz  
www.ck-apollo.cz

10 % na letecké zájezdy Chalkidiki – Nea Vrasna, Polichrono, Sarti, Toroni za včasnou rezervací do 31. 3. 2019, nebo akce dítě do 12 let zdarma do 31. 3. 2019. 3.+4. osoba na přistýlce za cenu letenky 10% sleva se počítá z katalogových cen zájezdů a nevztahuje se na příplatky – cestovní pojištění, strava... 100 % na letecké zájezdy Chalkidiki – Nea Vrasna, Polichrono, Sarti, Toroni na parkování u letiště v Brně

### Hotel AMPHONE

Tř. Kpt. Jaroše 29, 602 00 Brno  
tel.: 545 428 310, 545 428 311 - fax  
reception@amphone.cz  
www.amphone.cz

10 % na ubytování

### Originální LAO-THAI restaurace SABAIDY hotelu AMPHONE

Tř. Kpt. Jaroše 29, 602 00 Brno  
tel.: 545 428 310  
www.amphone.cz

10 % mimo menu a tabákové výrobky

### TOP1TAXI

Cejl 29/76, 602 00 Brno  
tel.: 844 110 110, 734 574 110, 14001  
info@top1taxi.cz  
www.top1taxi.cz

20 % na základní jízdné (do 3 km slevy neplatí)

### OK TAXI Brno

613 00 Brno

tel.: 777 170 325  
oktaxibrno@email.cz

20 % na taxi po Brně a okolí ze základních cen

## Volný čas a hobby

### Brněnské podzemí

- Kostnice u sv. Jakuba  
- Labyrint pod Zelným trhem  
- Mincmistrovský sklep  
Zelny trh 21, 602 00 Brno  
tel.: 542 427 150  
info@ticbrno.cz  
www.ticbrno.cz

10 % z ceny vstupného – celoroční platnost

### Věž Staré radnice

Radnická 8, 602 00 Brno  
tel.: 542 427 150  
info@ticbrno.cz  
www.ticbrno.cz

10 % z ceny vstupného – celoroční platnost

### Hrad Špilberk (Muzeum města Brna, příspěvková organizace)

Špilberk 210/1, 602 00 Brno  
tel.: 542 123 611 sekretariát,  
542 123 614 kasematy,  
542 123 677 hlavní pokladna  
muzeum.brno@spilberk.cz

50 % z rodinného vstupného na veškeré expozice, výstavy

### Měninská brána

Měninská 7, 602 00 Brno  
tel.: 542 214 946  
picmausova@spilberk.cz  
www.meninska-brana.cz

50 % z rodinného vstupného na stálou výstavu

### Kreativní kurzy PRO SVŮJ ÚSMĚV

Josefská 612/5, 602 00 Brno  
tel.: 720 133 343, 722 161 891  
info@prosvujusmev.cz  
www.prosvujusmev.cz

10 % na kurz enkaustiky a plnění z pedigu  
20 % na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou

### Muzeum romské kultury

Bratislavská 67, 602 00 Brno  
tel.: 775 407 065  
media@rommuz.cz  
www.rommuz.cz

15 % na rodinné vstupné

### MYSTERYROOM

Anenská 10, 602 00 Brno  
tel.: 723 435 948  
info@mysteryroom.cz  
www.mysteryroom.cz

15 % na únikovou hru MYSTERYROOM o délce trvání 90 nebo 120 minut

## Zdravotnictví

### Oční optika – Tomáš Nekuda

nekudaoptik@centrum.cz  
www.nekudaoptik-kurim.cz

#### Pobočky:

- Legionářská 463, 664 34 Kuřim  
tel.: 541 214 336
- Palackého nám. 2, 621 00 Brno  
tel.: 604 308 352

10 %

### OOUL Šebetov – Lékárna U Bílého anděla

Šebetov 117, 679 35 Šebetov  
tel.: 516 412 431  
lekarnajevicko@tiscali.cz

5 % na přípravky GS

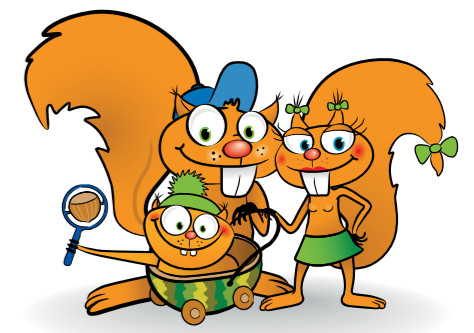
### Optika Kocandová

www.optikakocandova.cz

#### Pobočky:

- Palackého nám. 24, 664 91 Ivančice  
tel.: 546 437 116  
ivanvice@optikakocandova.cz
- Globus, Hradecká 40, 621 00 Brno  
tel.: 541 225 779  
brno@optikakocandova.cz
- Velká Michelská 2, 669 02 Znojmo  
tel.: 515 225 386  
znojmo@optikakocandova.cz

50 % na měření zraku a aplikaci kontaktních čoček  
5 % na kontaktní čočky  
10 % na dioptrické a sluneční brýlové obruby





# DĚTSKÝ DEN S RODINNÝMI PASY



## LETIŠTĚ BRNO

# 26. KVĚTNA 2019

## 10-17 HODIN



**PARKOVÁNÍ  
A VSTUP  
ZDARMA**

Celý den s moderátorem, bohatý doprovodný program, soutěže o hodnotné ceny, let vrtulníkem pro celou rodinu, desítky atrakcí pro malé i velké, pestrá nabídka občerstvení.

### MÍSTO KONÁNÍ:

Letiště Brno-Tuřany

### DOPRAVA:

Každou čtvrt hodinu linka MHD č. E76 od hlavního nádraží

## PROGRAM

- 10.30** Divadelní vystoupení - Pohádky z kufru
- 11.20** Street Soul
- 11.30** Kouzelník Gajdoš
- 12.45** Street Soul
- 13.00** ZOO
- 13.30** Tombola
- 14.45** Baletní vystoupení Na špičkách
- 15.00** Naty Hrichová
- 16.00** Autogramiáda Naty Hrichové
- 16.15** Baletní vystoupení Na špičkách
- 16.30** Street Soul

**14.00**  
HASIČSKÝ  
ZÁSAH  
HOŘÍČIHO  
VOZU

[WWW.BRNO-AIRPORT.CZ](http://WWW.BRNO-AIRPORT.CZ)

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

**HLAVNÍ  
CENA TOMBOLY**  
od LETIŠTĚ BRNO a.s.  
Zpáteční letenky  
do Berlína a Milána  
Bergamo

P O Ř A D A T E L Ě

BRNO AIRPORT

Accolade

e-on

Street soul

ZOO  
BRNO

Blue Sky  
Service



CzechGlobe

Marius Pedersen



Kaiser

RODINNÉ  
PASY

jihomoravský kraj

ERGO

[A B] BRNO

Autocentrum K.E.I.  
BRNO - VINOHRADY

mary's  
meals  
A simple solution  
for every occasion