

rodinka

MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET



ZMĚŇ PŘÍSTUP K POHYBU A ZMĚNÍŠ SEBE

» STRANA 20



Elektronická verze časopisu
načtete kód smartphonem

 www.facebook.com/rodinnepasy

 RODINNÉ
PASY

jihomoravský kraj

OD 1. 5. 2020 NA CELÉ JIŽNÍ MORAVĚ!



**POHODOVÉ
ČESKÉ RÁDIO**

k poslechu na kmitočtech:

98,6 + 104,2 + 98,3 + 94,2 + 103,4 + 98,4 + 92,8 + 104,2 + 98,3 FM

tel.: +420 731 556 278

RADIOHOUSE

www.radiohouse.cz

90 000
POSLUCHAČŮ TÝDNĚ

HiTRÁDi  **CiTY**
které hraje

k poslechu na kmitočtech
99.0 a 100.8 a 100.6 a 102.7 FM

tel.: 731 556 278

e-mail: brno@radiohouse.cz

web: radiohouse.cz



Váš hejtman
**Bohumil
Šimek**

Vážení Jihomoravané,

nejkrásnější a nejočekávanější období roku je tu. Všichni ale jistě cítíme, že letošní léto bude tak trochu jiné, než bývalo dosud. Opatření spojená s epidemií koronaviru výrazně omezují nejen možnosti vycestovat na dovolenou do zahraničí, ale mají negativní dopad i na cestovní ruch u nás. Ovšem právě tady se skrývá šance posunout věci zase pozitivním směrem.

Mohlo by se zdát, že současná složitá doba nám neumožňuje zároveň odpočívat, rekreovat se a přitom pomáhat. Ale je tomu tak. Stejně jako při běžném nákupu, kdy se můžeme rozhodnout, zda si vybereme potraviny z dovozu, nebo upřednostníme domácí lokální produkty, můžeme podpořit a znovuobnovit cestovní ruch v našem kraji.

Zkusme tedy objevit to, co bylo možná tak trochu skryto – krásu a pohostinnost naší země. Věnujme léto poznávání a návštěvám skvělých a zajímavých míst i v našem krásném kraji. Cestujte, nakupujte, jezte, pijte – zkrátka podporujte náš region. Krásné léto!

Milé rodiny,

jsem rád, že jste si našli čas k prolistování čerstvého vydání časopisu Rodinka. Tentokrát jsme pro Vás připravili články, které jsme věnovali našim poskytovatelům slev. Nezapomeňte tedy svoji kartu Rodinný pas aktivně používat, stejně jako mobilní aplikaci, která Vám ukáže poskytovatele slev ve Vašem okolí.

Nově je Vám letní vydání časopisu k dispozici v elektronické verzi, zimní vydání pak můžete najít ve schránce koncem listopadu v tištěné formě. Od letošního roku jsme se rozhodli také pro elektronickou verzi Katalogu nadstandardních slev, proto jej vždy hledejte na webových stránkách projektu www.rodinnepasy.cz nebo přímo ve své mobilní aplikaci. Abychom společně podpořili ekologii, vytiskněte si vždy jen ty kupóny, které aktivně využijete.

Přeji Vám krásné léto plné hezkých chvil a strávené v rodinném kruhu.



náměstek hejtmána
Jihomoravského kraje

**Marek
Šlapal**

**SOUTĚŽ: PRÁZDNINOVÉ
PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI
PASY 2020**

» STRANA 4

**ELEKTROLODKOU
PO BRNĚNSKÉ PŘEHRAĎĚ**

» STRANA 5

**NEOBYČEJNÝCH 20 LET
JIHOMORAVSKÉHO KRAJE /
TÝDEN PRO RODINU**

» STRANA 6

**KRAJSKÁ FIREMNÍ ŠKOLKA
/ POMÁHÁME VŠICHNI
SPOLEČNĚ**

» STRANA 7

LANOVÉ CENTRUM PROUD

» STRANA 8

**MUZEUM DĚTEM...
...A ARCHEOPARK TAKY!**

» STRANA 9

UMĚNÍ KOMUNIKACE

» STRANA 10

**KORONAVIRUS: JAK NÁS
SITUACE KOLEM NĚJ
OVLIVNILA A JAK O TOM
MLUVIT S DĚTI?**

» STRANA 12

OKÉNKO PRO DĚTI

» STRANA 14

KRESLÍ CELÁ RODINA

» STRANA 16

**ZAHRADNÍ ŽELEZNICE
V DRÁSOVĚ**

» STRANA 18

KNIHY / DIVADLO / KINO

» STRANA 19

**ZMĚŇ PŘÍSTUP K POHYBU
A ZMĚNÍŠ SEBE**

» STRANA 20

**TIPY NA ZAJÍMAVÉ
POSKYTOVATELE**

» STRANA 22

**POZVÁNKA NA HVĚZDNOU
OBLOHU**

» STRANA 24

**KNIHY, KTERÉ SPOLEHLIVĚ
ZABAVÍ CELOU RODINU**

» STRANA 26

**KREATIVNÍ KURZY „PRO
SVŮJ ÚSMĚV“**

» STRANA 27

SOUTĚŽ

**PRÁZDNINOVÉ
PUTOVÁNÍ
S RODINNÝMI
PASY 2020**



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

SOUTĚŽÍME OD 1. ČERVENCE DO 31. SRPNA

Soutěž Prázdninové putování jsme pro vás připravili tentokrát již počtvrté a také letos soutěžíme s Rodinnými pasy Jihomoravského kraje o třídenní rodinný pobyt. Našli jsme pro vás sedm jihomoravských míst, z nichž každé leží v jednom z našich okresů. Během putování stačí pozorně hledat odpovědi na jednoduché otázky a zařadit se do soutěže

o výhru v podobě zábavného pobytu pro celou rodinu. Těšit se můžete například na romantickou procházku u rybníka Olšovec, historický výlet ke zřícenině hradu Frejštejn, náročný výšlap k Ríšově studánce, pohádkovou Bobrstezku a mnohé další krásné výlety.

Loňskou soutěž vyhrála rodina Hořákova z Brna a užijí si pobyt v Aquapalace Praha. Ještě jednou gratulujeme.

Na rodinné putování můžete vyrazit už nyní, stačí vyzkoušet některou z našich tras z předchozích ročníků soutěže. Najdete je na našich putovních stránkách. Nové trasy i návod k letošnímu soutěžení budou zveřejněny 1. července na webových stránkách putovani.rodinnepasy.cz.

Poznávejte krásy naší země a radujte se ze společných zážitků s rodinou i přáteli.

**Co takhle se už naladit na léto a vydat se k vodě?
Na brněnské přehradě přímo v bystrckém přístavu si můžete
vypůjčit elektroloďku a strávit čas s dětmi přímo na vodě.**

ELEKTROLOŇKOU po brněnské přehradě

Půjčovna lodí NAFLEKU se nachází jen pár minut chůze od tramvajové zastávky Přístavní. Na co se můžete těšit? Především na projížďku v elektročlunech. Ty jsou ekologické, snadné na obsluhu, velmi bezpečné a tiché.



Elektroloďka je poháněná střídavým elektromotorem o síle pěti koní. Vyšší výkon je dosažen díky napájení dvěma akumulátory trakčních baterií o 230 ampérhodinách. Celá loď je pak řízena elektronikou, automatický displej ukazuje otáčky motoru, aktuální nabití baterií a také měří přesný čas vašeho zapůjčení.

Řízení loďky pomocí volantu neboli kormidla a spínače předního a zadního chodu je velmi jednoduché, takže jej zvládnou i děti. Loď je dlouhá 3,9 metrů, široká je 1,6 metrů a je určena maximálně pro čtyřčlennou posádku včetně vašeho psa. Na plné nabití vydrží loďka plout celkem osm hodin a ujede zhruba 50 km, přičemž se její rychlost pohybuje kolem šesti kilometrů za hodinu, takže se můžete vydat třeba až do Veverské Bítýšky.

Před prvním vyplutím je nutné seznámit se s provozním řádem a obsluhou člunu. Nezapomeňte si vzít občanský průkaz. Děti do deseti let a všichni neplavci v posádce automaticky obdrží záchrannou vestu a může se vyrazit. Plout se dá prakticky po celé přehradě, kromě blízkosti hráze a kotvišť parníků. Také je třeba se vyhnout všem větším plavidlům, což je v elektroloďce celkem snadné.

Během plavby můžete zakotvit, vykoupat se a pak se vydat dál. Ideální je pro to například molo na Sokoláku nebo pláž U kotvy. Jde to ale



i jinde, jen se musíte vyhnout soukromým kotvištím a plážím.

Otevřeno je každý den od 9:30 až do setmění. Hodina jízdy na loďce stojí 360 Kč. Zejména o víkendech a při krásném počasí je lepší si udělat rezervaci předem. Podrobnější informace najdete na www.nafleku.cz.

Pokud jste dušii suchozemci, můžete nechat vyplout jen část rodiny a užít si odpočinek v občerstvení NAFLEKU. Svůj „flek“ si v podniku s kapacitou 250 míst najde zkrátka každý, ať už chce sledovat čilý ruch v přístavu, užít si klid a soukromí nebo se kochat výhledem na hladinu přehrady z terasy loďnice. Více než polovina míst je zastřešena proti nepřízní počasí. Nabídka nápojů, dobrot a jídel rychlého občerstvení je široká, takže si bez problémů vyberete. Kromě toho si můžete užít bohatou porci zábavy v podobě stolního fotbalu, společenských her, music boxu nebo televize. Samozřejmě je i připojení na bezplatnou wifi.

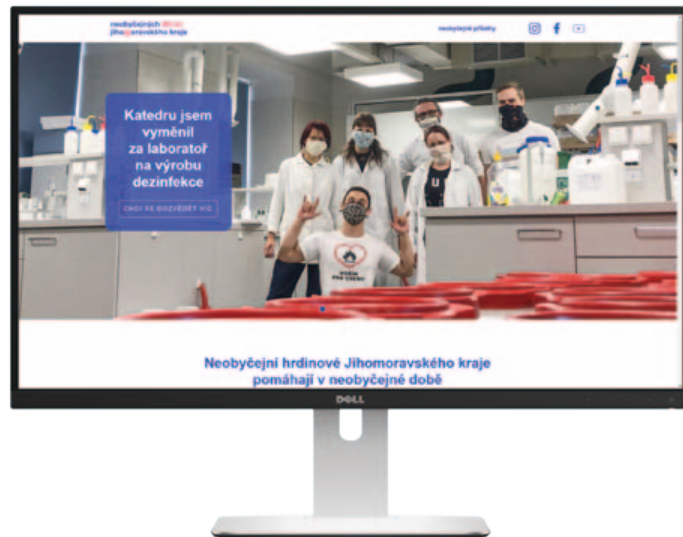
Ti nejmenší z rodiny určitě ocení dětské hřiště, které se nachází v těsné blízkosti občerstvení. Pískoviště, průlezký, houpačky a další atrakce budou vaše děti milovat a vy si budete moci v klidu vychutnat svůj oblíbený nápoj nebo pokrm. Svou zábavu si NAFLEKU vybere zkrátka každý člen rodiny.



Neobyčejných 20 let Jihomoravského kraje

Jihomoravský kraj slaví 20. výročí znovuobnovení krajské samosprávy. Při této příležitosti chce přiblížit oblasti, které spadají do kompetencí kraje (školství, zdravotnictví, kultura, věda a inovace, sport, doprava...) představením konkrétních osobností, které pracují v příspěvkových organizacích kraje nebo krajem podporovaných institucích či spolcích (zdravotní sestra, učitel střední školy chemické, pracovník správy a údržby silnic, trenér sportovního centra mládeže nebo manažer programu VIDA! science centra).

Více se dovíte na nově vytvořené doméně
www.neobycejnych20let.cz.

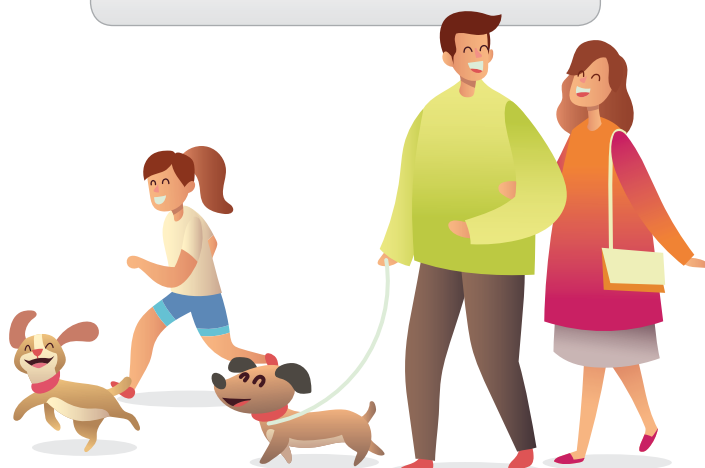


TÝDEN PRO RODINU

V měsíci květnu již tradičně slavíme mezinárodní den rodin, který si připomínáme v rámci Týdne pro rodinu. V letošním roce se měl konat 9. až 17. května s mottem Rodinná pohoda není náhoda. K tomuto svátku se pravidelně připojuje i Jihomoravský kraj. V důsledku koronavirové pandemie nemohly proběhnout akce tak, jak jsme zvyklí, a Rodinný svaz jako iniciátor tohoto svátku v ČR vyhlásil Týdny pro rodinu. Prostřednictvím nejen členských center pro rodinu se tak nabízely programy elektronickou formou.

Součástí Týdnů pro rodiny se stala i celostátní iniciativa Dopis pro dědečka, Dopis pro babičku, kdy rodiny s dětmi měly možnost napsat dopis a nakreslit obrázek pro neznámé seniory. Ale nejen to. Iniciativa nás může inspirovat k tomu, abychom s dětmi napsali dopis i vlastním babičkám a dědečkům. Pro mnohé děti to tak může být první zkušenost s psaním dopisů.

Více informací naleznete na webových stránkách www.rodinnysvaz.cz



KRAJSKÁ firemní školka

pro rodiny lékařů, policistů a dalších
nezbytně nutných povolání



Již několik let má Krajský úřad Jihomoravského kraje pro děti svých zaměstnanců k dispozici firemní mateřskou školu, která musela být v rámci nouzových opatření také uzavřena. Z rozhodnutí hejtmána JUDr. Bohumila Šimka se však v době krizových opatření otevřela pro děti rodičů, kteří v krizové situaci museli vykonávat svá povolání i nadále (např. zaměstnanci bezpečnostních sborů, obecní policie, poskytovatelé zdravotních a sociálních služeb a další). Pro děti od 3 do 13 let tak byly k dispozici 3 skupinky s kapacitou 15 dětí v každé z nich.

POMÁHÁME VŠICHNI SPOLEČNĚ

jihomoravský kraj

I když se v minulých týdnech u mnohých aktivit téměř zastavil čas, u nás na Krajském úřadě Jihomoravského kraje vyvstalo mnoho nových výzev.

V první řadě celá země řešila ochranné pomůcky. I u nás se rozdělovalo zejména do nemocnic a sociálních služeb. Ale jak všichni víme, nikde nebylo dostatek, proto se začalo šít. A potvrdilo se, že společenská odpovědnost není na našem úřadu pouze prázdné slovo. Mnoho zaměstnanců se připojilo k zaměstnanecké aktivitě nazvané Roušky, šijeme roušky, v jejímž rámci zaměstnanci úřadu ušili více jak tisíc bavlněných roušek pro malé pacienty Dětské nemocnice v Brně. Postupně se tato aktivita rozšířila i na šití roušek pro sociální zařízení v kraji a k našim zaměstnancům se přidávali další jednotlivci – rodinní příslušníci, kamarádi, známí, ale i celé skupiny. Úsilí zaměstnanců, kteří zpočátku šili především doma, podpořil úřad zakoupením šicích strojů, takže záhy mohla vzniknout přímo v prostorách úřadu „šicí dílna“. Té bylo věnováno i od jednoho z mnoha dárců velké množství netkané textilie na jednorázové roušky a filtrační vrstvy do bavlněných roušek pro krajské nemocnice.



Vzniklo i mnoho dalších dobrých občanských iniciativ nejen na šití roušek, ale i na zajištění nákupů pro seniory, hlídání dětí, telefonická podpora a mnoho dalšího. Spolupráci a souzájemnost bylo mnohdy vidět všude kolem nás. Všem, kteří se jakýmkoliv způsobem zapojili, patří velké poděkování. Myslíme si, že máme být všichni na co hrdí.



Lanové centrum PROUD

Přemýšlíte, jak rozpohybovat celou rodinu, pobavit se, a ještě si při tom zasportovat? Právě pro vás bude lanové centrum tou správnou volbou, jak si společně zařadit na čerstvém vzduchu.

Lanový svět plný překážek a výzev je určen dětem i dospělým. Návštěva lanového centra pro vás bude příjemně stráveným dnem plným adrenalinu a zábavy. Překonáváním obtížných překážek posílíte svoje tělo po fyzické stránce, zlepšíte si kondici a protáhnete a zpevníte kosterní svalstvo. Při výdeji energie se také zbavíte nadbytečného stresu a příjemně se odreagujete v jištěných výškách.

Lanové centrum PROUD, které najdete v Brně, Harrachově, Olomouci, Praze a také v Pardubicích, vás v brněnské provozovně naláká svou 300 metrů dlouhou lanovou dráhou. Vyšplhat můžete až do výšky 12 metrů, čeká vás 30 typů různých překážek a neuvěřitelných 327 karabin.

Lanové centrum PROUD v Brně pro vás v letošní 17. sezóně připravilo několik novinek:

ARROW GAME

- nově si můžete užít pořádnou dávku adrenalinu nejen ve výškách, ale i na zemi!

OSLAVA NAROZENIN

- chcete pro své ratolesti uspořádat netradiční narozeninovou party? Lanáč je tím správným místem!

ZE ŽIVOTA NA STROMĚ

- nový program pro 1. stupeň základních škol zaměřený na přírodu v našem nejbližším okolí, zejména stromy a zvířata, která na nich žijí.

PESTŘEJŠÍ VÍKENDOVÉ PROGRAMY

- pokud chcete navštívit lanáč bez objednání, přijďte v pátek nebo o víkendu. Můžete si užít okruh sebejištění, zavisťtět si na lanovkách a nově i vyzkoušet adrenalinovou houpačku Big Swing!

PROGRAM PRO RODIČE S MALÝMI DĚTMI

- lákavou letošní novinkou je program pro rodiče s dětmi do 10 let. Děti si užijí spoustu lezení, a navíc se dozví zajímavosti o stromech a jejich obyvatelích.

V současné době funguje lanové centrum v omezeném provozu. **O svátcích a víkendech** od 10.00 do 19.00 hodin, kdy není nutná rezervace. **Ve všední dny se mohou objednávat skupiny do 10 osob.** V prostorách lanového centra dbají organizátoři na **zvýšená hygienická opatření.** Ale nemusíte se bát. O žádnou zábavu nepřijdete. Ba právě naopak! Přijďte si trochu protáhnout tělo a vyčistit hlavu. Lanoví instruktoři se na vás těší na Milénově 13 na Lesné.

Více informací a aktuální otvírací dobu najdete na webu www.lanovecentrum.cz/cs/brno



SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
15 %
na všechny nabízené
programy

MUZEUM DĚTEM...

Hravý zámek, Staň se Římanem, Příběh hudby, „R“, Partnerství nebo boj, Až za hrob, Noblesní baroko, Tajemství zámecké knihovny, Příběh Abrahama Hellmana, (Ne)všední judaismus, Průvodce historií, Sen Huga Dietrichsteina, Památní(če)k, Divadélko malé hraběnky, Staň se šlechticem...

Toto vše, ale ještě mnohem více mohou zkoumat, objevovat a také se i něco naučit děti i jejich rodiče v Regionálním muzeu v Mikulově. Každý z těchto názvů v sobě skrývá příběh, který bychom vám chtěli vyprávět. Někdy jsou to příběhy velice napínavé, jindy smutné, ale také se tu můžete zasnít, stát se římským legionářem, hrabětem či knížetem, archeologem a badatelem. V muzeu je toho totiž spousta, co si můžete vyzkoušet a co můžete probádat.

Edukační programy jsou skvělým způsobem, jak dětem představit zajímavosti o místě, kde žijí. Mladší budou nadšeni, že se jako princevové a princezny mohou procházet na zámku, starším bude zase vyhovovat zábava a akční forma edukace. A ti nejstarší jistě ocení, že nebudou jen pasivními figurkami, ale že se stanou spoluúčastníky děje, který se tu odehrává. A někde mezi tím vším bude probíhat i to, o co jde především učitelům, a tím je učení.

Naším záměrem a snahou je, aby si všichni, kdo k nám na edukační program přijdou, odnášeli především zážitek. Aby se do programu pustili s takovou vervou, že si vlastně ani nevšimnou, že se tak trochu vzdělávají.

Více o programech se dozvíte na www.rmm.cz/muzeumdetem. Těšíme se na shledanou.



SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
10 %
z plného
vstupného

RMM | REGIONÁLNÍ
MUZEUM
V MIKULOVĚ



...A ARCHEOPARK TAKY!

Ani archeopark v nedalekém Pavlově za zámeckými zážitky nezaostává! Tady nejsou mamuti jen v knížkách, ale skutečně se tu s nimi můžete setkat – stačí zapojit fantazii anebo si vystačit s kostmi na naší mamutí skládce, která je nedílnou součástí několika našich programů.

Nejstarší umění lovců mamutů se může zdát jako primitivní, ale kdo se setkal s Věstonickou venuší a třeba si ji zkusil i vymodelovat, ví, že je právem nejslavnější kráskou na světě. A pozor, není sama! Program *Věstonická venuše* vám představí i její kolegyně. Pro středoškolské studenty jsme téma umění rozšířili a v rámci programu *Paleolitické umění* je seznámíme i s uměním jiných archeologických kultur, s různými materiály a technikami. Jednu z technik si i sami vyzkouší.

Chcete-li se dozvědět více, navštivte naše internetové stránky www.archeoparkpavlov.cz, sekci Pro školy. Těšíme se na vás!



SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
10 %
z plného
vstupného

Do poradny za mnou chodí páry a rodiče s dětmi, kteří spolu neumí mluvit tak, aby si porozuměli. Jejich pokusy obvykle končí hádkou a následným tichem. Sami si s tím neví rady a v jejich rodinách se plíží dusné napětí, smutek a odcizení.

Jak si promluvit a porozumět si? Podobně jako nešťastné páry a rodiny se často nad touto otázkou zamyslím. Zkušenosti z mého vlastního života a provázení lidí mi ukazují, že cesta vede skrz naslouchání.

MÁMA A SYN

Sedí vedle sebe máma a syn. Chlapec doma nemluví, uzavřel se. Máma doufá, že třetí člověk by jim mohl pomoci promluvit si. Po krátké době se chlapec opravdu rozpovídá: „Nikdo se mě na nic neptá, mluví o mně beze mne. Mám pocit, že jsem k ničemu, že nic nezvládnou. Všechno dělám špatně.“ Co toho chlapec trápí? Co byste mu odpověděli, kdybyste byli jeho rodiče? Jeho máma bedlivě

poslouchala a udělala pokus: „Deny, vždyť my tě máme rádi. Víš, že ve všem, co děláme, myslíme hlavně na tebe. Vždycky ti přece říkám, že jsem tu pro tebe.“ Chlapec odvrátil hlavu a přestal

mluvit. Máma si nevšimla, že zbystril sluch, když promluvila. Vzápětí se ale v jeho očích objevilo zklamání a hněv. Jeho ruka se sevřela v pěst. Odvrátil hlavu a přestal mluvit...

Konflikt bývá obvykle plný skrytého podprahového obsahu, křivdy, zlosti a hněvu.

PARTNEŘI

Také partneři, kteří se při první příležitosti vždy pohádali a kvůli tomu se velmi odcizili, se rozhodli popovídat si se mnou. „O víkendu bych rád zajel na hory, ale ty chceš navštěvovat svého otce, kterému vaříš a pomáháš mu. Dřív



UMĚNÍ komunikace

ve jsme spolu často hrávali volejbal, teď chodím jen občas s přáteli, ty nemáš čas, máš starosti s dětmi a nechceš, aby tvůj táta byl o víkendech sám.“ Žena vzápětí odvětila: „Není to každý víkend, ale jen občas. Řekni mi, kdy jsem tam naposledy byla... Vždyť nestíhám s dětmi probrat ani školu a udělat to, co v týdnu nestíhám, a ty chceš jet na výlet...“. Tento rozhovor nezačal jinak než u nich doma, kde si obvykle vymění několik podobných replik, než dojde k hádce. Ani tento muž a žena se neslyšeli...

JÁ MÁM PRAVDU, TY SE MÝLÍŠ

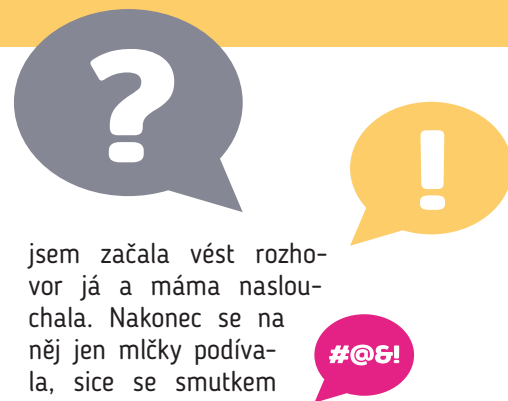
Kde se tito lidé míjejí? Proč si nedokážou promluvit a porozumět si? Podobné neshody a nekonstruktivní hádky plné výčitek a hněvu bychom našli ve všech rovinách vztahů – od intimity mezi partnery až po mezinárodní konflikty. Lidé jsou přesvědčeni, že vedou rozhovor, ale že s tím druhým se „prostě nedá“. Jedno mají však obě strany společné, a to identický postoj: „Já mám pravdu, ty se mýlíš.“ Pokud zažíváte dlouhodobý konfliktní vztah, myslete na to, že nejen vy, ale i druhá strana je přesvědčena o tom, že má pravdu.

NASLOUCHÁNÍ

Jak z toho ven? V životě se mi potvrzuje, že nahromaděná zlost, kterou v sobě nosí člověk vůči druhému, musí být vyslechnuta. Vyslechnout však neznamená jen poslouchat. Musím být ochotný na chvíli odložit „to svoje“ a pokusit se hněvu druhého člověka porozumět. Do slova zkusit na chvíli uvažovat jako onen člověk, jako kdybych se ocitl na jevišti a měl se chvíli dívat na svět jeho očima. Jakkoli se to může zdát neuvěřitelné, pokud se toto podaří, silné emoce se rozpustí a najednou vznikne úplně jiný prostor pro debatu, která už nevypadá jako chůze po minovém poli.

Pravdou je, že pro takovéto vyslechnutí se člověk musí rozhodnout, což nebývá jednoduché. Plně si uvědomuji, že lidé, kteří mají vůči

sobě nasbírano spoustu hněvu a každý by chtěl zažít alespoň trochu porozumění, budou jen těžko z kruhu hádek sami vystupovat. Nápomocný může být v tu chvíli třetí člověk, který je schopný jim porozumět a posunout rozhovor do hlubší roviny. V případě párových a rodinných neshod to může být párový



jsem začala vést rozhovor já a máma nasloučala. Nakonec se na něj jen mlčky podívala, sice se smutkem

Pokud zažíváte dlouhodobý konfliktní vztah, myslete na to, že nejen vy, ale i druhá strana je přesvědčena o tom, že má pravdu.

psycholog nebo psychoterapeut. V organizacích se ukazuje jako efektivní působení socioterapeuta, který vede rozhovory s týmem lidí.

Inspirací může být práce Eugena Gendlina. Ten se svými kolegy z chicagské univerzity v 70. letech minulého století založil svépomocnou skupinu, která pomáhala obyvatelům jednoho sídliště, kde spolu nesmiřitelně bojovali členové dvou rozdílných kultur. Členy skupiny začal trénovat v tzv. absolutním naslouchání. Učil je, ať nejprve jen poslouchají, a posléze pomalu, krok za krokem, opakují to, co slyšeli druhého člověka říkat. Mohli používat svá slova k tomu, aby vyjádřili význam toho, co chtěl druhý člověk říct. Nesměli však do toho vkládat své vlastní myšlenky a významy. Díky osvojení této techniky se otevřela možnost komunikace mezi skupinami v úplně jiném duchu, než probíhala do té doby. Odkryly se obavy členů, které do té doby nebyly vyslyšeny.

Co by pomohlo mámě a synovi, kteří spolu nedokázali komunikovat? Máma velmi chtěla být svému synovi blíž, tiše a pozorně naslouchala, ale její reakce byla jako špatně vystřelený šíp, který totálně minul svůj cíl. I když chlapce naslouchala, neslyšela ho... Přestože si myslela, že chlapci rozumí, její slova odrážela její vlastní prožívání, ne chlapcovo. Zřejmě se dotýkala obav, které ani ona nemá vyslovené. S chlapcem

v očích, ale s hlubokým vnitřním pochopením. Tehdy, i bez slov, bylo zřejmé, že mu porozuměla. Rozplakala se a začala hovořit o sobě. Napětí se rozplynulo a na jejím synovi bylo vidět, že se cítí mámu zachycený. Začali spolu velmi důvěrný rozhovor. Někdy k naslouchání a porozumění není třeba ani slov.

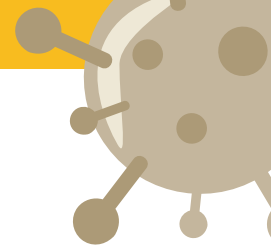
Konflikt bývá obvykle plný skrytého podprahového obsahu, křivdy, zlosti a hněvu. Často jde o myšlenky a obavy, jejichž uvědomění je pro lidi ohrožující. V některých situacích tak do konfliktu musí vstoupit někdo třetí, kdo má kapacitu oběma stranám porozumět, a poskytnout tak záchrannou síť, do které mohou bezpečně spadnout. Domnívám se však, že do velké míry existuje kapacita k naslouchání u každého člověka. Mám chuť vás tímto článkem podpořit, abyste každý svoji kapacitu využívali, a pokud víte, že můžete naslouchat, naslouchajte. Nebojte se ukázat druhému člověku v jakémkoli kontaktu, jak mu rozumíte, co ve vás jeho slova vyvolávají. Čím víc opravdových pokusů uděláte, tím lépe se vám bude dařit...

Jana Trčková

Terapeutická poradna
pro děti a dospělé, Břeclav

Zdroje: Rogers, C. R. (2019). *Humanistická psychologie a psychoterapie*. IPS.

KORONA VIRUS



Jak nás situace kolem něj ovlivnila a jak o tom mluvit s dětmi?



Informací kolem koronaviru a nemoci COVID-19 je více než dost. Spolu s opatřeními a omezeními, která se každou chvíli mění v závislosti na vývoji situace, je občas i pro dospělého těžké se orientovat v aktuální situaci. Jak to vše vysvětlit dětem a jaké na ně klást požadavky? K tomu jsme pro vás připravili jednoduchý návod.

OTEVŘENĚ S NIMI KOMUNIKUJTE O TOM, CO SE DĚJE.

S koronavirem se pro nás změnilo úplně všechno. A změnilo se toho hodně i pro naše děti. Od výpadků ve výuce přes zavřené kroužky, domácí karantény, omezení návštěv příbuzných až po velmi omezené možnosti kulturního nebo sportovního vyžití. Prvotní šok sice už pominul a svět se pomalu začíná vracet zase do normálu, ohrožení však stále trvá. Vysvětlete dětem, že hrozba nemoci je stále přítomná a že v případě krize mohou některá opatření opět vstoupit v platnost.

VYJADŘUJTE SE JASNĚ A SROZUMITELNĚ.

Základem je jasná a srozumitelná komunikace úměrná věku dětí. Ptejte se jich a poctivě zodpovídejte jejich otázky. Nic před nimi zbytečně netajte. Zkuste jim vždy vše názorně vysvětlit na příkladech. Můžete také přidat vlastní názor na situaci a jednoduché zdůvodnění nařízení. Pokud to jde, dejte jim na výběr. Například jestli se chtějí účastnit některých aktivit, i když hrozba nemoci stále trvá.



Určitě se vás děti ptají, jak to vypadá a co bude dál.

NETRAPTE JE PODROBNOSTMI.

Přílišné detaily ničemu neprospějí a matou jak dospělé, tak děti. Pokud se vás vyloženě neptají na některé podrobnosti, nezabíhejte do nich. Vysvětlete jim především obecná pravidla a případné změny až v okamžiku, kdy nastanou. Berte to tak, že i pro vás je nejdůležitější to, co je právě teď. Ne to, jak to bylo či jak to bude za měsíc nebo dva. To v podstatě neví ani odborníci na COVID-19.

VYSVĚTLETE JIM, JAK MAJÍ CHRÁNIT SEBE I OSTATNÍ.

Základní hygienické návyky, pravidelné mytí rukou a používání dezinfekce, nošení roušky v jasně definovaných případech nebo odstupy od dalších lidí na exponovaných místech, to už máme za dobu nouzového stavu v malíčku. A znají je určitě i vaše děti. Rozvolnění situace ale neznamená, že by se dál neměly chránit a být na sebe opatrné. Trvejte i nadále na pravidelném mytí rukou a ochraně v rizikových místech podle aktuální situace.

SLEDUJTE SOLEČNĚ NOVÉ INFORMACE O KORONAVIRU.

Vývoj nemoci a druhou vlnu COVIDu-19 očekávají odborníci na podzim. Přesto byste měli být opatrní i přes léto. Čas od času sledujte spolu s dětmi novinky v této oblasti. Pravidelně se informujte a řiďte se platnými nařízeními. Buďte maximálně názorní v tom, co znamenají pro vás a vaši rodinu. Nesnažte se hrát na jistotu nebo tvrdit, že už máme vše za sebou. V případě pandemie může opět dojít k výraznému omezení života a je dobré na to přiměřeně připravit i děti.

NAČRTNĚTE DŮSLEDKY, KTERÉ PRO NĚ KORONAVIRUS ZNAMENÁ V PRAXI.

Určitě se vás děti občas ptají, jak to vypadá a co bude dál. Bude od září fungovat škola či školka jako předtím? Otevrou se jejich oblíbené kroužky? Mohou chodit ven s kamarády? Mohou strávit část prázdnin u babičky? Snažte se s nimi vždy mluvit otevřeně a na rovinu. Pokud nevíte, klidně jim řekněte, že zatím prostě nedokážete odhadnout, co bude. Děti vaši upřímnost jistě ocení. A bude to pro vás jednodušší i v případě, že by se situace nějak zkomplikovala.

ZJIŠTĚTE, CO VAŠE DĚTI POTŘEBUJÍ A CO BY JIM MOHLO SOUČASNÝ STAV USNADNIT.

Poskytněte dětem dostatečnou pozornost a zázemí. Je důležité, aby necítily zbytečný strach nebo obavy. Některé zprávy o COVIDu-19 jsou velmi znepokojivé i pro dospělé. Snažte se dětem vysvětlit, že nejsou v bezprostředním ohrožení. Nechte je hrát si a odpocívat, dodržujte běžný denní režim. Pokud děti onemocní, ubezpečte je, že nejsou v ohrožení života, ale že je nezbytné, aby v zájmu svého zdraví i zdraví ostatních zůstaly nějakou dobu doma. Buďte jim oporou a zajistěte vše potřebné pro jejich psychickou pohodu.

A CO DŮSLEDKY KORONAVIROVÉ KRIZE?

Pokud máte doma starší děti, pravděpodobně se zajímají i o celkové dopady šíření této nemoci u nás a ve světě. Buďte k nim upřímní a zkuste některé zřejmé důsledky probrat společně. Objektivně vyhodnoťte počty nakažených a hlášených úmrtí, promluvte si o zákazech cestování i o případné ekonomické krizi, která má nastat. Nejde o to, abyste je děsili. Naopak je důležité zachovat chladnou hlavu a ujistit je, že to společně zvládnete. Stejnou měrou jako krizi se věnujte i vědě a výzkumu, medicíně a lékařům a dalším profesím a lidem, kteří pomáhali a pomáhají zajišťovat chod života během krize i po ní.

PĚŠTUJTE V DĚTECH VZÁJEMNOU SOLIDARITU A TOUHU POMÁHAT OSTATNÍM.

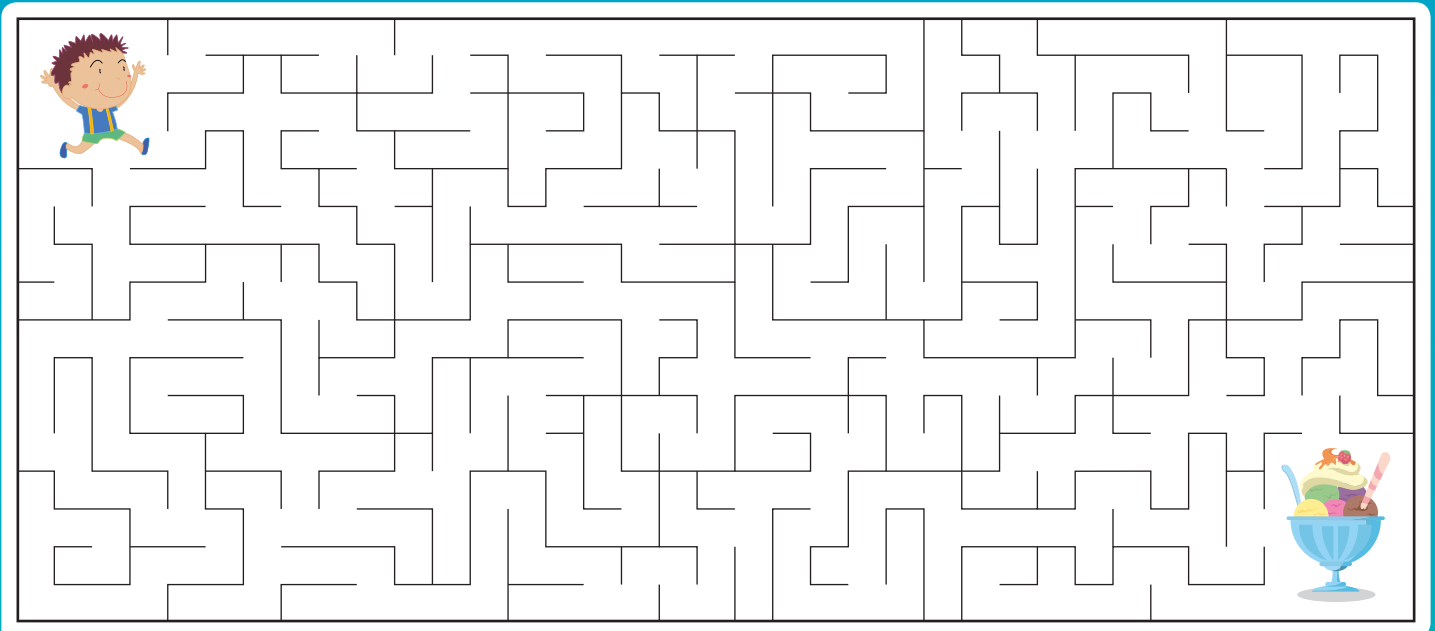
Ukažte dětem, jak mohou být užitečné. Na příkladu chování v krizových situacích se dokáží hodně věcí naučit. Ohleduplnost k ostatním, dodržování nezbytných pravidel nebo pomoc při zvládnání každodenních problémů nepomeňte vždy náležitě ocenit. U menších dětí zdůrazňujte, jak je to důležité, u starších důsledně trvejte na naplnění vašich očekávání. Vždy se snažte jim vysvětlit, že je to důležité nejenom pro vás, ale pro celou společnost.

Základní hygienické návyky, pravidelné mytí rukou a používání dezinfekce, to už máme v malíčku.

OKÉNKO PRO DĚTI



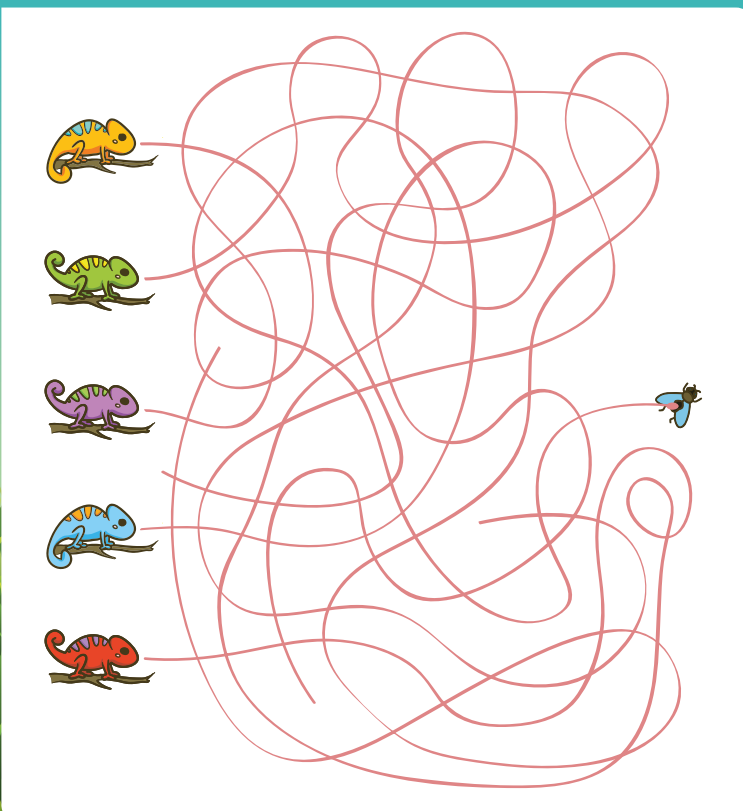
2
STRANY PLNÉ
ZÁBAVY

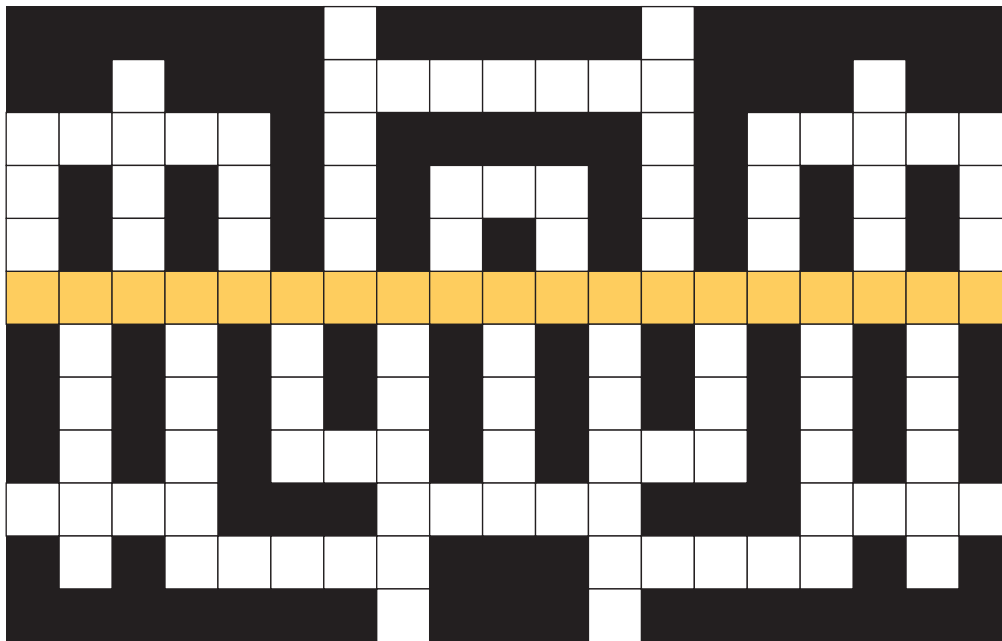


Petřík dostal chuť na zmrzlinový pohár.
Pomůžeš mu k němu najít cestu?

Dokážeš najít všech
7 rozdílů mezi obrázky?

Který chameleon chytil mouchu?

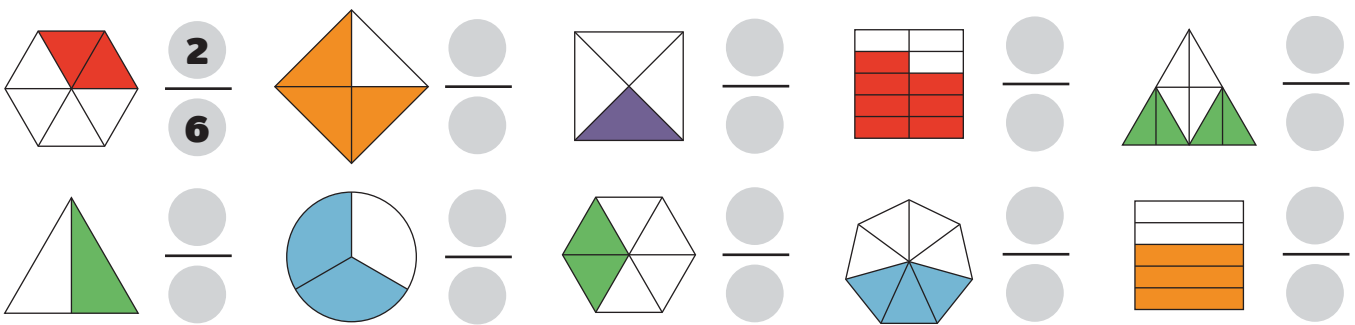




- 3 DUP, DVĚ, ONA, PIJ, RTY
- 4 ÁČKO, AZUR, MINI, NOHY, OKNO, OTĚŽ, PLOD, USPI
- 5 GULAG, HLAVA, IDIOM, KONGO, OBUTO, PŮLKA, ŘÁDIL, ZUBAŘ
- 6 EVROPA, KLASIK, OBEJÍT, ODKLAD, URBIUM, VENČIT
- 7 BLIZARD, ENERGIE, MAHAGON

Procvičování zlomků

KRIS KROS křížovka

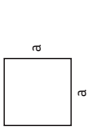


Náramkové taháky na ruku

GEOMETRIE

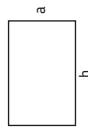
Obvody a obsahy

ČTVEREC



OBVOD $O = 4 \times a$
 OBSAH $S = a \times a = a^2$

OBDELNÍK



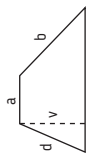
OBVOD $O = (2 \times a) + (2 \times b)$
 OBSAH $S = a \times b$

KRUH



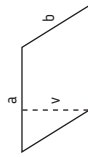
OBVOD $O = 2\pi r$
 OBSAH $S = \pi r^2$

LICHOBEŽNÍK



OBVOD $O = a + b + c + d$
 OBSAH $S = \frac{(a+c)}{2} \times v$

ROVNŮBEŽNÍK



OBVOD $O = (2 \times a) + (2 \times b)$
 OBSAH $S = a \times v$



ČESKÝ JAZYK

Výjmenovaná slova

B

být, bydlet, obyvatel, být, přibývat, nábytek, dobytek, obyčej, bystrý, bylina, kobyla, býk, Příbystav

S

siřet, mlýn, blýskat se, polýkat, plynout, plývat, vzlykat, lysý, lýčko, lýsko, lýže, pelyněk, plýš

M

my, mýt, myslet, mýlit se, hmyz, mýt, hiemýžd', mýtit, zamykat, smýkat, dmychat, chmyří, nachomýnout se, Litomyšl

P

pýcha, pytel, pýsk, netopýr, slepýš, pí, kopyto, klopykat, třpytit se, zpýbovat, pýkat, pýr, pýřit se, čepýřit se

S

syn, svý, sýr, syrový, sychravý, usychat, sýkora, sýček, sysele, sýceť, sypat

V

vy, vysoký, výt, výtkať, zvykat, žvykat, vydra, výr, výzle, povyk, výheň

a slova s předponou vy-, vý

Z

brzy, jazky, nazývat, Různě



MATEMATIKA

Malá násobilka

1×1=1	2×1=2	3×1=3	4×1=4	5×1=5	6×1=6
1×2=2	2×2=4	3×2=6	4×2=8	5×2=10	6×2=12
1×3=3	2×3=6	3×3=9	4×3=12	5×3=15	6×3=18
1×4=4	2×4=8	3×4=12	4×4=16	5×4=20	6×4=24
1×5=5	2×5=10	3×5=15	4×5=20	5×5=25	6×5=30
1×6=6	2×6=12	3×6=18	4×6=24	5×6=30	6×6=36
1×7=7	2×7=14	3×7=21	4×7=28	5×7=35	6×7=42
1×8=8	2×8=16	3×8=24	4×8=32	5×8=40	6×8=48
1×9=9	2×9=18	3×9=27	4×9=36	5×9=45	6×9=54
1×10=10	2×10=20	3×10=30	4×10=40	5×10=50	6×10=60
7×1=7	8×1=8	9×1=9	7×2=14	8×2=16	9×2=18
7×3=21	8×3=24	9×3=27	7×4=28	8×4=32	9×4=36
7×5=35	8×5=40	9×5=45	7×6=42	8×6=48	9×6=54
7×7=49	8×7=56	9×7=63	7×8=56	8×8=64	9×8=72
7×9=63	8×9=72	9×9=81	7×10=70	8×10=80	9×10=90

Procenta

100 % = 1 = $\frac{100}{100} = \frac{1}{1}$
80 % = 0.8 = $\frac{80}{100} = \frac{4}{5}$
75 % = 0.75 = $\frac{75}{100} = \frac{3}{4}$
60 % = 0.6 = $\frac{60}{100} = \frac{3}{5}$
50 % = 0.5 = $\frac{50}{100} = \frac{1}{2}$
40 % = 0.4 = $\frac{40}{100} = \frac{2}{5}$
30 % = 0.3 = $\frac{30}{100} = \frac{3}{10}$
25 % = 0.25 = $\frac{25}{100} = \frac{1}{4}$
20 % = 0.2 = $\frac{20}{100} = \frac{1}{5}$
10 % = 0.1 = $\frac{10}{100} = \frac{1}{10}$



Kreslí celá rodina

CO BUDETE
POTŘEBOVAT?

JEN OBYČEJNOU
TUŽKU A PÁR
LISTŮ PAPÍRU

Rádi byste své děti naučili kreslit, ale nemáte vlohy Pabla Picassa? Připravili jsme pro vás několik taháků, díky nimž bude výsledek zaručený a nakreslit obrázek hravě zvládnou i všechny děti.

Myš

Začneme něčím jednoduchým.



1



2



3



4



5

Ptáček

Copak nám to pípá za domem?



1



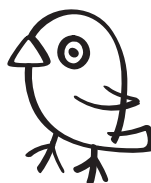
2



3



4



5

Raketa

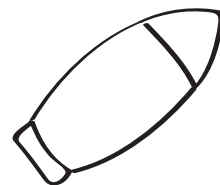
Ted' už to bude trochu složitější.



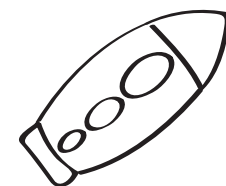
1



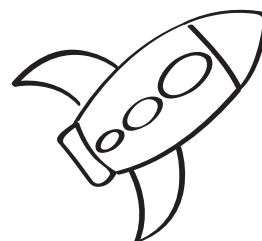
2



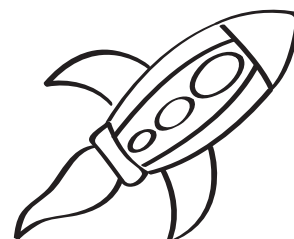
3



4



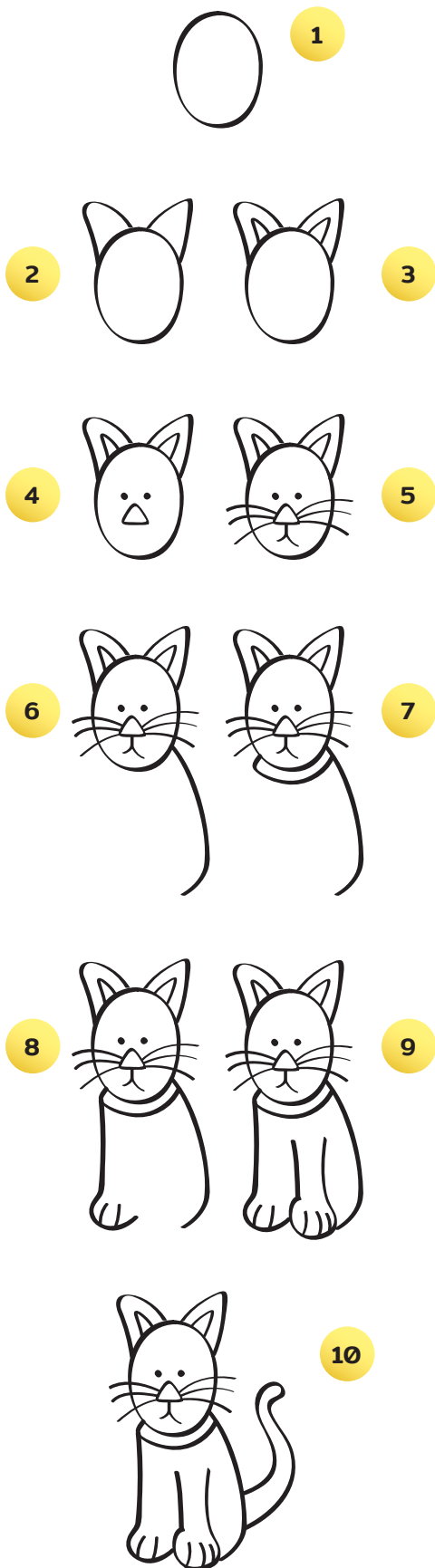
5



6

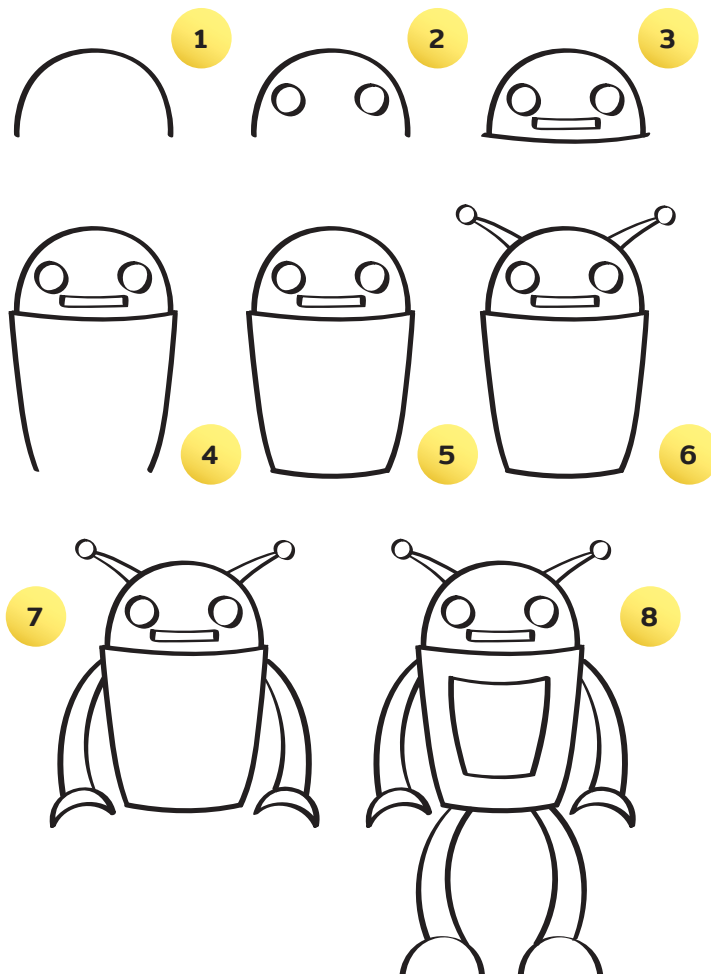
Kočka

Malá šelma ráda mlíčko.



Robot

Plechový pomocník pro každou situaci.

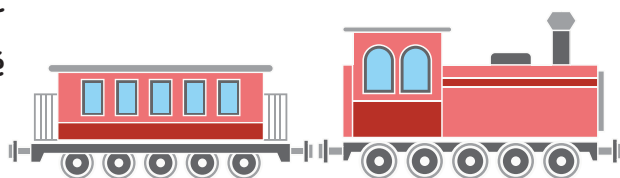




ZAHRADNÍ ŽELEZNICE v Drásově

Zahradní železnice v Drásově (ZŽD) je provozní muzejní expozice úzkorozchodných železnic o rozchodu 600 mm, vybudovaná na zahradě rodinného domku v Drásově u Tišnova.

Pro nejmenší je k dispozici vláčkodráha a kolejště LGB situované do světa igráček. Expozice a její provozovatelé kladou



Myšlenka postavit si vlastní železnici se zrodila u JUDr. Jobánka počátkem sedmdesátých let. Tehdy nebyl kvůli brýlím přijat do učebního poměru zámečník kolejových vozidel. V roce 1990 byla zahájena skutečná výstavba s cílem postavit jedno minidepo a položit 60 m kolejí. V témže roce byly získány a položeny první metry kolejí. Po založení spolku KLUB 600 z.s. získala železnička za pomoci kamarádů dnešní podobu: zděnou staniční budovu, 4 depa a téměř 500 m kolejí se 16 výhybkami a 4 návěstidly, zbudovanými na zahradě rodinného domku. Sbírky expozice zahrnují 5 provozních historických lokomotiv, z nichž dvě jsou akumulátorové a tři poháněné naftovým motorem. Šestá lokomotiva z roku 1941 se v současné době renovuje. Návštěvníci mají možnost svézt se soupravou vagonků, které jsou replikami z roku 1909. V areálu se nachází cca 40 vagonků a množství drobných artefaktů, které vyvolávají atmosféru začátku padesátých let na železnici. V současné době probíhá oprava centrály 35 kW a připravuje se zprovoznění dvoupístové parní pumpy na vodu.

důraz na výchovu k ekologii a ochranu přírody: kromě různých budek, hmyzích domečků, broukoviště apod. rozšiřují v areálu biodiverzitu s důrazem na rostliny, které lákají hmyz a motýly. Prioritou je také využívání dešťové vody.

Areál zahradní železnice je veřejnosti přístupný v termínech uvedených na www.zahradnizeleznicedrasov.cz. V letošním roce je otevřeno v měsících červen–říjen o víkendech od 12.00 hodin s výjimkou 22.–23.srpna a 24.–25. října. Dne 6. prosince se uskuteční již 21. ročník jízd s Mikulášem, andělem a čerty.

Mimo uvedené termíny je možné telefonicky dohodnout akce pro školky, školy a skupiny na telefonním čísle **606 333 066**. V případě deště, bouřky a silného větru je z bezpečnostních důvodů provoz přerušen. V areálu není k dispozici WC.

KNIHY



JOTA®
NAKLADATELSTVÍ

Addamsova rodina

Addamsovi jsou tak jiní než všichni ostatní. Mají vytříbeně strašlivý vkus a delikátně hnusné chutě, a i když se vzájemně pokoušejí zabít, mají se rádi až za hrob. Rodina Addamsových se potýká s obvyklými trablemi – dospívajícími dětmi, vše-
tečnou tchyní a nevychovanými domácími mazlíčky. Jejich domov snů, rozpadající se ruína, se stane trnem v oku sousedům. Chtějí Addamsovy vyštvať, a válka sousedů vypukne naplno.

www.jota.cz

SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
35%



ALBATROS MEDIA

Disney - Pohádky na dobrou noc

Nové vydání kultovní knihy pohádek od Disneyho

S Disneyho hrdiny vyrůstá už několikátá generace. Milované pohádky na dobrou noc se nyní opět vracejí, aby na cestě do říše snů doprovodily ty nejmenší děti a jejich rodičům připomněly dětství. Pohádky a hravé básničky doprovázené půvabnými ilustracemi zvou do kouzelného světa Mickeyho, Minnie a jejich přátel z časů, kdy byli malými roztomilými batolaty.

www.albatrosmedia.cz

SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
25%

na veškerou knižní produkci
mediálního holdingu Albatros Media
na www.albatrosmedia.cz

DIVADLO



Edison!

Vynálezci a vynálezy. Kolik toho o nich slyšíme, kolik z nich denně využíváme a bereme za samozřejmou věc. Například Thomas Alva Edison, slavný americký vynálezce houževnaté povahy a bystré mysli. Příběh o velké síle a nezdolnosti, o odvaze jít si za svým cílem, navzdory posměchu lidí, kteří se pro jistotu drží při zemi. V hravé inscenaci spolu účinkují loutky i herci, kteří také připravují chemické a elektrické pokusy. Vhodné pro děti od 7 let.

www.ndbrno.cz



Foto: Ctibor Bachratý

BAJADÉRA

Janáčkovovo divadlo se v září promění ve staroindický maharádžův palác s chrámovými tanečnicemi bajadérami!

Přestože klasický balet Bajadéra měl svou premiéru v petrohradském Mariinském divadle již v roce 1877, je pro svůj orientální pohádkový námět a brilantní taneční techniku uváděn na světových scénách dodnes. Děj se odehrává ve staré Indii. Láska chrámové tanečnice Nikie a vojevůdce Solora je příběhem nenaplněné lásky, kde se nadpozemské bytosti nerealného světa střetávají se světem skutečným.

20. a 21. září 2020 od 19.00
v Janáčkově divadle.

www.ndbrno.cz

SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
33-50%

KINO



SpongeBob ve filmu: Houba na útěku

V kinech od: 6. 8. 2020

SpongeBob je nejoblíbenější mořská houba na světě, a to nejen proto, že dělá ty vůbec nejlepší krabí hambáče. Chválil by ho zejména jeho šnečí mazlík Gary, kdyby ho ovšem právě kdosi neušnekl. A protože SpongeBob je doopravdy velký správnák, všeho nechá a vyrazí za Garyho záchranou.



V síti: Za školou

V kinech od: květen 2020

Speciální verze filmu V síti vhodná pro diváky od 12 let, a to i bez doprovodu. Tři dospělé herečky, které vypadají na 12 let, se připojí na sociální síť, aby v přímém přenosu zažily, co se děje v online světě. Chatují a skypují s muži, kteří si je na netu našli a v drtivě většině požadují sex nebo erotické fotografie. Jednotlivé situace jsou doplněny o praktické rady, návody a komentáře hereček, které si zkušeností se sexuálním obtěžováním na internetu samy prošly.

ZMĚŇ PŘÍSTUP K POHYBU A ZMĚNÍŠ SEBE!



PROSTOR
PROBALANC

KDO JE LENKA BALANC?

Jmenuji se Lenka Balanc Růžičková. Jsem tanečnice a lektorka zdravého pohybu, pro kterou je RADOST těla důležitější než VÝKON. Miluji tanec a pohyb, který s tělem ladí a při kterém se cítím být ženou.

Foto: Lukáš Pánek

JAK ZAČÍT CVIČIT A VYDRŽET U TOHO?

Začínali jste už stokrát, ale nikdy jste u pohybu nevydrželi? Vybrali jste si pohyb, který vás vyčerpává nebo nenaplnuje? Zkuste to jinak! Možná NEMÁTE ENERGIE NA ROZDÁVÁNÍ. Pokud jste maminky s malými dětmi, jste pracovně zavaleni nebo řešíte náročnou rodinnou situaci, pozor na příliš silové aktivity. Budete mít síly ještě méně, tělo si bude ukládat zásoby, a hlavně se takovému cvičení začnete všemožně vyhýbat. Raději zkuste klidnější lekce na doplnění energie. Možná jste naopak OSOBA S PŘEBYTKEM ENERGIE. Baví vás ohnivě aktivity, ale váš život plyne tiše? Určitě vás tedy potěší něco divočejšího jako například tanec a rychlejší či silovější lekce.

Pokud jste po lekci i pár dní po ní šťastní, pak je to pohyb pro vás! Cítíte potřebu se emočně se vybit, ale nemáte dost fyzické síly? Lépe je pracovat v krizových obdobích s tělem i myslí dohromady, a v tomto případě doporučuji jógu. Může být jemná i silová, záleží na výběru i lektorovi. Možná jste ČLOVĚK SE ŠPATNOU FYZICKOU KONDICÍ. Třeba po nemoci, úrazu, vlivem špatného životního stylu, a rozhodli jste se začít cvičit. Takoví lidé často neodhadnou své fyzické možnosti, přetěžují tělo a mají nereálné cíle a očekávání. Tělo si však při přetížení snaží udržet zásoby, nastupuje bolest, vyčerpání a zklamání. Chce to začít z jiného konce. Vybrat si lekci, u které nebudete trpět. Nečekat výkon, ale hledat radost. Dopřát tělu odpočinek a naději. Začít klidnější lekcí a zátěž přidávat postupně.

Nezapomeňte na několik zásad:

1. Určete si limity, co si můžete dovolit právě teď a s čím ještě počkat.
2. Naslouchejte především sami sobě.
3. Uvědomte si svou vnitřní sílu, v jakém životním období se právě nacházíte a kolik energie můžete na lekci vydat. Podle mých zkušeností jedinou možností, jak docílit pravidelného pohybu, je CVIČIT PRO RADOST, NE PRO VÝKON. Jak dokázat cvičit pravidelně? Úspěšnou cestou k pravidelnému cvičení je OPRAVDOVÁ VNITŘNÍ RADOST během lekce i po ní. Tělo se naučí při pohybu odpočívat a z nucení se stane relax. Jsme zvyklí se stále do něčeho nutit, přemlouvat se a vlastně ani neřešit, jak se opravdu cítíme a jestli máme ze cvičení radost. Toto je častý prvotní, bohužel

nefunkční přístup. A odpočívat u cvičení? Ano, o to přesně jde. Odpočinek při pohybu, odpočinek od myšlenek, odpočinek od života. V okamžiku, kdy si vyberete aktivitu, která vám prospívá, nebudete se do ní muset nutit.

CVIČIT STÁLE STEJNĚ?

Tělu vyhovuje střídání aktivit i pravidelnost. Pokud máte rádi běh či silové lekce, doporučuji kompenzovat náročný trénink lekcí, zaměřenou na rehabilitaci a protažení svalů. Pokud máte v oblíbené klidové lekce, zkuste někdy zrychlit. Ale v souladu s vašimi možnostmi. Zkuste si třeba doma pustit hudbu a zacvičit nebo zatančit podle sebe. Velmi dobře funguje vytvořit si pravidelný návyk – vlastní pohybový rituál, při kterém se protáhnete,

Tělu vyhovuje střídání aktivit i pravidelnost.

uvolníte a rozhýbete celé tělo a který vám dělá dobře. Tělo bude pravidelně v aktivitě, a můžete si pak dovolit nárazově i větší tělesnou zátěž. Nové pohybové aktivity je možné přidávat vzhledem k vnitřní síle, času a možnostem, které se během života mění. Cvičte raději chvíliku denně s úsměvem než hodinu silové lekce týdně.

JAK DLOUHO A ČASTO CVIČIT?

To je opravdu velice individuální. Záleží na mnoha faktorech, ale obecně platí – nedávejte si vysoké cíle! Cvičení nemusí trvat hodiny, stačí pár minut, tělo pookřeje, a další povinnosti v životě se pak lépe zvládají. A jak často cvičit? Zkuste se každý den nějak hýbat, třeba se chvíli projít, protáhnout, zatančit si. V případě, že si vyberete jinou pohybovou aktivitu, cvičení online nebo ve studiu, pak ze začátku stačí hodina týdně a postupně se dostat až na dvě hodiny. To je dostačující. Jakmile však cvičení není radost, ale honba za výsledkem a dokonalostí těla, pak je nejvyšší čas šlápnout na brzdu! Model tělesné dokonalosti dosažený vynaložením obrovského úsilí nepovažují za správný. Vyhovuje spíše mužům, kte-

rým je vlastní síla a překonávání hranic. Pokud jde o ženy, pak lekce převážně o výkonu mohou fungovat jako kompenzace emočního přetlaku v těle, ale nejspíš ne dlouhodobě. Když si žena najde pohyb, ve kterém se cítí ženou, a cílem není výkon, pak jí to sílu naopak dodá. I muži v této uspěchané době čím dál více inklinují k józe, zklidnění a relaxaci. Existuje široká nabídka online kurzů nebo reálných lekcí, stačí se jen porozhlédnout. Ale pozor, současná doba je náročná na výkon. Celebrity se na sociálních sítích předhánějí, kdo méně spí, více pracuje, kdo jak běhá či cvičí do úmoru. Online cvičení je na vzestupu, dostupných videí je mnoho, ale často jsou velmi silová a pro mnoho lidí nevhodná. Pokud si netroufáte vybrat sami, poraďte se s odborníkem. Také mi můžete napsat, ráda vám poradím. Nebo se podívejte na můj YouTube kanál Lenka BALANC.

JAK ZÍSKAT ENERGIÍ DO ŽIVOTA?

Ráda pracuji se ženami, ukazuji jim jiný úhel pohledu a kladu jim třeba tyto otázky: Potřebuješ získat trochu více elánu do svého zrychleného života? Potřebuješ vědět, jak být šťastná teď hned a nehladat ke štěstí nic dalšího? Potřebuješ si uvědomit sama sebe, zažít svou vlastní ženskou energii?

Někdy nás ani nenapadne, abychom se zabývaly samy sebou. Jedeme ve stereotypu – co večere, děti, muž, a nezbyvá nám čas, nálada ani myšlenky na sebe. Od toho se pak odvíjí naše štěstí. Když jsou lidé okolo nás šťastní, jsme šťastné, jsou-li naštvaní, jsme nešťastné... V okamžiku, kdy ale dokážeme být šťastné bez ohledu na neustálé očekávání, že nám štěstí přinese někdo jiný, budeme ve větší rovnováze. Každodenní starosti jsou pak spíše výzvy a životní zkoušky než další problémy... Lépe se zvládají a víme, že nás posouvají dál.

Jakmile člověk začne věnovat myšlenky negativním pocitům, stresu a únavě, velmi výrazně pomůže zklidnit se, uvědomit si sám sebe a poslat do těla příjemný pocit. Jestliže chceme u cvičení vydržet a mít z něj radost, je důležité si

hned na začátku příliš nenaložit. Hledat radost z pohybu, nevyčerpávat vnitřní sílu. Pro nás ženy je důležité věnovat si svůj čas, protože to nám svědčí a podporuje



Foto: Lukáš Pánek

v dalších každodenních činnostech. Když už si čas uděláme, je potřeba si ho umět pořádně užít a bez výčitek! Například cvičím tak, jak dnes můžu, a nic jiného teď prostě neřeším. Méně je více, je třeba cvičit s láskou k sobě, ne pro výkon, a je dobré vnímat především to, co nám hlásí naše tělo a poslouchat je. My ženy často pečujeme o naše domy a zahrady, ale zapomínáme na to nejdůležitější – pečovat

Cvičte raději chvíliku denně s úsměvem než hodinu silové lekce týdně.

o vlastní dům, a tím je naše tělo. Nejdříve se postarejme o sebe, a pak můžeme o to radostněji opečovávat i to ostatní.

V současné době tvořím PROSTOR PRO BALANC, což jsou prostory ve Velkých Bílovicích, kde můžeme tančit, cvičit, radovat se, odpočívat, meditovat, zabývat se zdravým životním stylem, cvičením myslí a prostě jen tak spokojeně být. Začínáme 18. 5. 2020. Prostory vznikají pro všechny věkové generace, ženy i muže. V tuto chvíli je domluvených deset lektorů ke spolupráci, plánuji přednášky, pobyty v Česku i v zahraničí a mnoho dalšího.

Lenka BALANC
info@lenkabalanc.cz
www.lenkabalanc.cz





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.

Aquapark Kohoutovice

Chalabalova 946/2a, 623 00 Brno
tel.: 533 033 863 - pokladna
www.aquapark-kohoutovice.cz

Plavecký bazén (6 drah), relaxační bazén s atrakcemi (vodní trysky, perličky, divoká řeka), vířivka, tobogán (90 m), letní bazén se sluneční terasou, sauna, pára, dětské brouzdaliště, občerstvení, posilovna

10 % po-pá (mimo prázdniny) na vstupné 1,5 hod, 2,5 hod, 3,5 hod v kategorii vstupného: základní (tj. dospělý) a dítě 6-14 let včetně



Diromax Czech, s.r.o.

Vážného 2091/15, 621 00 Brno
tel.: 608 212 587
obchod@diromax.cz

prodej vodních filtrů

10 % na nákup na webu www.icepure-filtry.cz při využití slevového kódu: PAS

Koupaliště Riviéra (letní provoz)

Bauerova 322/7, 603 00 Brno
tel.: 730 157 525 - pokladna
www.rivec.cz

Kaskáda tří nových nerezových bazénů, brouzdaliště, nerezový tobogán, skluzavka, masážní lavice, lezecká stěna, lanové mosty, občerstvení, dětské hřiště s pískovištěm, petanquové hřiště, ping-pongové stoly, velké šachy, 4 kurty pro plážový volejbal a spousta dalších atrakcí

10 % po-pá v kategorii vstupného: základní (tj. dospělý) a dítě 6-14 let včetně

Oční optika Miroslav Nippert

Pobočky:

- Petra Krivky 1a (OC Albert), 634 00 Brno
tel.: 775 252 007
optika@centrum.cz
- Burianovo nám. 13, 616 00 Brno
tel.: 541 214 986

www.moje-optika.cz

Velký výběr obrub všech kategorií, dětské brýle, moderní brýlové čočky, specializace na multifokální brýle, příjemné a vstřícné prostředí rodinné firmy, nízké ceny a krátké dodací lhůty

10 % na zakázku

ABC CYKLOSPORT s.r.o.

Osová 4, 625 00 Brno
tel.: 725 749 275
abccyklosport2@seznam.cz
www.abccyklosport.cz

- prodej a servis jízdních kol
- sportovní obuv + oblečení MIZUNO
- cyklopřilby GIRO + BELL

5 % na jízdní kola ROCK MACHINE + výrobky KETTLER

10 % na sportovní obuv a oblečení MIZUNO + cyklopřilby BELL a GIRO. Sleva se nevztahuje na již zlevněné zboží a při platbě kartou.



Rodinný zábavní park Bongo

Pražákova 51, 619 00 Brno
tel.: 777 639 172
www.bongobrno.cz

5 % na vstup

Taneční studio NO FEET

Pobočky:

- Jeneweinova 37, 617 00 Brno
- Vaňkovo náměstí 1a, 602 00 Brno

tel.: 775 140 013
info@nofeet.cz
www.nofeet.cz

Taneční studio NO FEET nabízí kurzy stepu, hip hopu a jazzového tance pro děti od 6 let i pro dospělé.

8 % na kurzy stepu, street dance, jazz dance a break dance

Muzeum ve Šlapanicích

Masarykovo náměstí 18, 664 51 Šlapanice
tel.: 544 228 029
slapanice@muzeumbrnenska.cz
www.slapanice.muzeumbrnenska.cz

Muzeum ve Šlapanicích pořádá různé tematicky zaměřené krátkodobé výstavy. Spolupracuje se školami, soustřeďuje se na rodiny s dětmi. Pro dětské návštěvníky pravidelně připravuje herny a doprovodné programy.

50 %

Zámek v Mikulově

Zámek 1/4, 692 01 Mikulov
tel.: 519 309 014, 777 061 230
pokladna@rmm.cz
www.rmm.cz

10 % z plného vstupného

CanoCar, s.r.o.

Olomoucká 176, 627 00 Brno
tel.: 547 357 017
info@canocar.cz
www.canocar.cz

**30 % na doplňky k novému vozu
21 % na servis k novému vozu**



Městská plavárna Louka Znojmo

Melkusova 42, 669 02 Znojmo
tel.: 515 210 582
plavarna-znojmo@snznojmo.cz
www.snznojmo.cz

10 % na vstup

Městský plavecký stadion Lužánky

Sportovní 486/4, 602 00 Brno
tel.: 533 033 881 - pokladna
www.bazenzaluzankami.cz

50 m plavecký bazén (8 drah), skokanská věž
a prkna, relaxační bazén, občerstvení

**10 % v kategorii vstupného: základní
(tj. dospělý) a dítě 6-14 let včetně**

Hodinářství Ladislav Brník

Přímětická 24, 669 02 Znojmo
tel.: 602 939 593

Opravy a prodej hodinek, budíků a hodin

5 % na nákup hodinek, hodin, budíků

Podhorácké muzeum

Porta coeli 1001, 666 02 Předklášteří
tel.: 549 412 293, pokladna 549 213 933
predklasteri@muzeumbrnenska.cz
www.predklasteri.muzeumbrnenska.cz

Podhorácké muzeum sídlí v klášteře Porta coeli a dýchá atmosférou tradiční regionální muzejní instituce.

50 %

Hannah Beauty Zone, s.r.o.

Pobočky:

- Kubíčkova 8, 635 00 Brno
tel.: 773 900 822, 539 011 144
- Žarošická 24, 621 00 Brno
tel.: 773 900 822

info@beauty-zone.cz
www.beauty-zone.cz

**10 % na služby
50 % na přístrojovou lymfatickou masáž
50 min. za 99 Kč, včetně ručního návleku**

Muzeum v Ivančicích

Široká 1, 664 91 Ivančice
tel.: 546 451 489
ivancice@muzeumbrnenska.cz
www.ivancice.muzeumbrnenska.cz

Muzeum v Ivančicích patří k nejstarším moravským regionálním muzeím. Pečuje o rozmanité sbírky, včetně fondu zdejšího slavného rodáka - malíře Alfonse Muchy. Vystavuje v galerii Památníku Alfonse Muchy.

50 %

Vila Löw-Beer v Brně

Drobného 297/22, 602 00 Brno
tel.: 544 245 010, pokladna 545 211 352
pruvodci@vila.muzeumbrnenska.cz
www.vilalowbeer.cz

Dům rodičů Greta Tugendhat. V secesní Löw-Beerově vile je umístěna expozice nazvaná Svět brněnské buržoazie mezi Löw-Beer a Tugendhat. Expozici doplňují krátkodobé výstavy v galerii Celnice. O víkendech (pá-ne) možnost komentovaných prohlídek technického zázemí vily.

50 %

Památník písemnictví na Moravě

Klášteř 1, 664 61 Rajhrad
tel.: 547 229 136, pokladna 547 229 126
rajhrad@muzeumbrnenska.cz
www.rajhrad.muzeumbrnenska.cz

Památník písemnictví na Moravě sídlí v benediktinském klášteře v Rajhradě a nabízí, kromě sezónních výstav, stálou expozici věnovanou literatuře na Moravě od jejich počátků do současnosti.

50 %

Dům přírody Moravského krasu, o.p.s., Skalní mlýn

Vavřinec 80, 678 01 Blansko
tel.: 516 414 826
info@dpmk.cz
www.dumprirody.cz/moravsky-kras

V moderní prožitkové expozici o Moravském krasu podniknete cestu časem od jeho vzniku až po současnost a zažijete ji u nás reálně ve 3D.

**20 % na rodinné vstupné
- 2 a více platících členů**

Památník mohyla Míru

K Mohyle míru 200, 664 58 Prace
tel.: 544 244 724
mohyla-miru@muzeumbrnenska.cz
www.mohylamiru.muzeumbrnenska.cz

Mohyla míru byla postavena na památku obětí slavkovské bitvy (2. 12. 1805). Velký zájem přitahuje netradiční multimediální expozice památníku Bitva tří císařů. Slavkov / Austerlitz 1805.

50 %

CK KUDRNA

Lidická 17, 602 00 Brno
tel.: 777 583 762
ck@kudrna.cz
www.kudrna.cz

**5 % (max. 500 Kč) na všechny vícedenní zahraniční zájezdy CK Kudrna
12 % na ostatní námi pořádané kulturní akce (cestopisná promítání, koncerty, festivaly)**

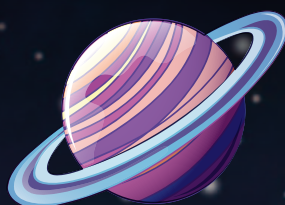
MUDr. Lucia Opletalová zubař

Lesnická 19,
613 00 Brno
tel.: 721 133 991
zubarbrno@seznam.cz



**5 % na nákup dentálních pomůcek
10 % na dentální hygienu + domácí bělení zubů**

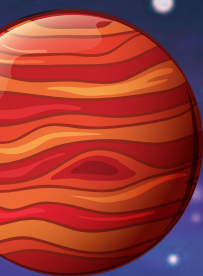




POZVÁNKA pod hvězdnou oblohu

Co je vesmír? Je to všechno kolem nás. Jsme to my sami. Vesmír je v podstatě to, čemu filozofové říkají jsoucno. Je to tedy všechno, co je, nikoli jen to, co už známe. V tom je právě to kouzlo, že o vesmíru nikdy nebudeme vědět všechno, že v něm budeme mít stále co nového objevovat.

citace z knihy
Procházky vesmírem



Mnozí z nás si v jarních měsících více uvědomili, o co všechno přicházíme, když je omezena naše svoboda pohybu, a vnímáme, jak je nejisté naše plánování budoucnosti. Našim myšlenkám bylo dost těžké dát řád a uspořádat je do celku. Ve vesmíru řád je, a proto je dobré se nad ním zamýšlet a hledat v něm své místo.

Pokud bude dnes večer jasná bezoblačná obloha, je to právě ta vhodná doba naplánovat si noční procházku někam za město či ves. A jestliže do této činnosti zapojíte i děti, určitě to pro ně bude velké dobrodružství. Pro ty, kteří naopak touží po chvílce klidu k přemýšlení, je čas strávený pod hvězdnou oblohou tím nejlepším prostředím k relaxaci.

Noční obloha ale nevydává svá tajemství zdarma, bude to chtít překonat své pohodlí a sebrat trochu osobní odvahy. Když sedíme v teple domova, zdá se, že kapitola o přípravě na pozorování je zbytečná, a moje rady, které dále uvádím, přijdou mnohým až dětinsky jednoduché. Ale vězte mi, bez přípravy a základních teoretických znalostí na noční obloze skoro nic astronomického nenajdete a pozorování většinou končí zklamáním. Bez základních teoretických znalostí připadá pozorovateli hvězdná obloha chaotická, neuspořádaná a bez zjevného řádu. Za krásného bezoblačného počasí určitě zaujme její celkový estetický půvab, ale to je jen velmi málo z toho, co ve své podstatě ukrývá. Jak tedy pozorovat noční oblohu?

Moje první rada se týká místa, odkud budete noční oblohu pozorovat. Chceme-li vyhledávat souhvězdí, je nutné si najít takové pozorovací místo, z něhož je možno prohlédnout co největší část hvězdné oblohy, tedy takové místo, kde ve výhledu na obzor nepřekáží stromy nebo stavby domů. Doporučuji vyhlédnout si pozorovací místo již přes den, protože v noci je vše daleko složitější. V úvahu je také nutno brát to, že při pozorování ruší a vadí především uliční osvětlení a světla projíždějících automobilů. Pokud jste začínající pozorovatel, je dobré si přes den na svém pozorovacím místě také zjistit světové strany (sever, jih, východ, západ). Stačí jen přibližně, hodně to pomůže v orientaci, kterým

POZOROVÁNÍ LZE OBJEDNAT:

- **Telefonicky na čísle +420 603 879 825.**
- **E-mailem na post2@hvezdarna-veseli.cz.** Text musí obsahovat datum a hodinu vašeho plánovaného pozorování, počet osob a telefonní kontakt na osobu, která pozorování organizuje. Na uvedené číslo vám zavoláme a dohodneme se na podrobnostech.
- **SMS zprávou na tel. +420 603 879 825** ve tvaru HVEZDARNA, datum, čas, počet osob. Na číslo, ze kterého byla SMS zpráva odeslána, zavoláme a dohodneme se na podrobnostech.

směrem souhvězdí hledat. Po několika večerech se pro každého pozorovatele noční oblohy stává určení světových stran podle hvězd velmi jednoduchou záležitostí.

Druhá rada. Na místě, kde pozorujete, se musíte cítit bezpečně a pohodově. Pokud očekáváte z okolní tmy každou minutou „útok divoké šelmy“ nebo se třesete zimou, věřte mi, nic nenapozorujete a budete zklamáni, že jste promarnili čas svého spánku.

Rada třetí. Bez teorie to nejde. Hvězdná obloha se neustále nad našimi hlavami mění, proto je dobré si předem připravit pozorovací plán. Není potřeba nic příliš složitěho, jen si před samotným pozorováním zopakujte v hlavě tvary souhvězdí, které plánujete vyhledávat, a vypište si na papír krátké poznámky typu Orel, Altair, na východě apod. Velmi dobrou pomůckou je otočná mapka souhvězdí, kterou lze získat na hvězdárnách. Pro ty, kteří neudělají bez chytrého mobilu ani krok, doporučuji nainstalovat si aplikaci, která zobrazuje tvary souhvězdí a názvy hvězd. Já používám aplikaci Stellarium, ale je jich v nabídce více, záleží na vašem vkusu.

Měsíc červen není ten nejlepší měsíc pro náročné pozorovatele, kteří používají velké astronomické dalekohledy pro vyhledávání slabých vesmírných objektů, jako jsou galaxie nebo mlhoviny. Je to proto, že 20. června nastává letní slunovrat. Tento den vystoupá Slunce na obloze nejvyšš,

a tím nastává nejdelší den v roce, po celou noc trvá jen astronomický soumrak a nenastává skutečná astronomická noc. V tomto období jsou noci hodně světlé, ale začíná léto, období teplých nocí a ideální čas na vizuální pozorování. Letní obloha nám nabízí mnoho krásných pohledů na nebe. Východním směrem najdeme souhvězdí Labuť, Lyra a Orel, jižním směrem Pastyř a Pana, západním směrem Lev a na severu je pozorovatelná Velká medvědice a Malá medvědice. Pokud přijmete mé pozvání na hvězdárnu, můžeme spolu objevovat ještě mnohem víc.

Hvězdárna ve Veselí nad Moravou je specializované kulturní zařízení orientované na popularizaci oboru astronomie a vzdělávání se v něm. Tuto činnost zajišťuje zejména pořádáním odborných přednášek a pozorování noční oblohy. Hlavním posláním hvězdárny tedy není její vědecká činnost, ale srozumitelné vysvětlení astronomických poznatků dnešní doby. Za tímto účelem je naše hvězdárna vybavena moderními astronomickými dalekohledy. Vesmír je návštěvníkům za jasného počasí

představen přímým pozorováním noční oblohy a doplněn odborným výkladem.

O Měsíci. Prozkoumat Měsíc dalekohledem je okouzující zážitek. Není to ale tak jednoduché, jak se zdá. Měsíc je ideální pozorovat na večerní obloze v první čtvrti. Pokud je ale Měsíc ve fázích kolem úplňku, přesevřtluje noční oblohu i okolní hvězdy, a slabší vesmírné objekty v jeho svitu zanikají. Chcete-li zažít kvalitní pozorování, doporučuji naplánovat návštěvu hvězdárny, když je Měsíc ve fázi novu nebo v první čtvrti.

V současnosti je vstup do areálu hvězdárny umožněn jen předem ohlášeným návštěvníkům, a to buď jednotlivcům, nebo skupinám od 2 do 10 osob. Pozorování hvězdné oblohy s výkladem probíhá na nádvoří hvězdárny ve venkovním přírodním prostředí, návštěvníci nevstupují do žádných uzavřených prostor. V měsíci červnu lze večerní pozorování vzhledem k západu Slunce zahájit po 22. hodině. Pozorování je možné uskutečnit pouze za bezoblačného počasí. Pozorování si můžete objednat na libovolný den. Délka pozorování s výkladem trvá asi hodinu, cena 200 Kč pro celou skupinu.

Na setkání pod hvězdnou oblohou se těší

Lubomír Kazík
ředitel hvězdárny



HVĚZDÁRNA VESELÍ NAD MORAVOU
příspěvková organizace

Benátky 32, 698 01 Veselí nad Moravou
tel.: +420 603 879 825 • www.hvezdarna-veseli.cz



Knihy,

.....
které spolehlivě
zabaví celou
rodinu

V posledních týdnech se množství času, které trávíme doma, raketově znásobilo. Každý rodič navíc stanul před náročným úkolem - zvládnout péči o domácnost, práci z domova, a k tomu i zabavit a vzdělávat své potomky, kteří nemohou do školy. Jak na to? Přece s pomocí knih! Připravili jsme pro vás inspirativní výběr z novinek nakladatelství Albatros, které zaujmou malé i odrostlejší čtenáře.



věk
11+

Dobrodružné pátrání také čeká na čtenáře knížky **Deník Dory Grayové**, vítězného rukopisu literární soutěže nakladatelství Albatros za rok 2019. Spolu s Hankou, která se s rodiči proti své vůli musela odstěhovat na venkov, objevíte na půdě starý tajemný zápisník. Zjistěte, co se s jeho autorkou a její židovskou kamarádkou stalo! Poutavý příběh dětské čtenářky nejen pobaví, ale s citem i provede pohnutým osudem židovské rodiny během druhé světové války.

SLEVA

pro držitele
Rodinného pasu

25 %

na veškerou knižní produkci
mediálního holdingu
Albatros Media na
www.albatrosmedia.cz



věk
5+

Víte, že žirafy při narození padají z dvoumetrové výšky? Nebo že se mořští koníci nerodí mamince, ale tatínkovi? Prozkoumejte společně s dětmi fantastický svět zvířat díky **Ilustrovanému atlasu legračních faktů o mláďatech**. Talentovaná švédská ilustrátorka Maja Säfstromová se v něm zaměřila na ta nejroztomilejší stvoření ze zvířecí říše a ukáže vám spoustu zajímavostí, které ve většině učebnic nenajdete.

Milovníkům dobrodružství by rozhodně nemělo uniknout nové vydání nesmrtelné klasiky od Jaroslava Foglara **Stínadla se bouří**, které svými ilustracemi doprovodil Jiří Grus, český malíř, komiksový kreslíř a držitel ocenění Muriel. Pětice chlapců, které spojuje přátelství a odhodlání bojovat za správnou věc, se tentokrát vydá po stopách znovunalezeného ježka v kleci. A ve Stínadlech začne být pořádně nebezpečno...



věk
8+



věk
15+

Velké dobrodružství čeká i hrdinku nového románu nejčtenější české autorky Radky Třeštíkové - **Foukneš do pěny**. Po rozpadu dlouholetého manželství nasedne do auta a vyrazí bez cíle napříč Evropou. A rozhodně ji nečeká projížďka růžovým sadem... Sbalte si do tašky všechna svá trápení, úzkosti, zmatek, křivdy, nevyřčená slova i nevyřešené záležitosti a vydejte se spolu s touto knihou na svou vlastní cestu.

Do roku 2045 vás ve své knižní novince **Vlaštovka v bublině** zavede mladá talentovaná autorka Markéta Lukášková. A přestože realita všedního dne bude tou dobou už nejspíš jiná, něco v lidech zůstane beze změny: potřeba milovat a znát své vlastní kořeny. Ujistí se o tom i hlavní hrdinka Bára, která se vyléčí z vážné nemoci a začne pátrat po tajemství rozpadu své životní lásky. Emotivní román o lidech a o důležitosti rodiny je tím pravým čtením (nejen) pro každého rodiče.



věk
15+

ALBATROS MEDIA

Kreativní kurzy PRO SVŮJ ÚSMĚV

„Kreslení, podobně jako psaní,
je dovednost, které je možno se
naučit. Naučit se kreslit je především
naučit se správně vidět.“



Kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou metodou Betty Edwards, uznávanou profesorkou kreslení na celém světě, je nejefektivnější vyučovací metodou kreslení s viditelným posunem v kresbě vůbec. Metoda vychází z objevů Rogera W. Sperryho, který získal v roce 1981 Nobelovu cenu za své výzkumy lidského mozku.

Jsme manželé Hesovi a touto vyučovací metodou kresby portrétu se zabýváme již 14 let. Kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou organizujeme po celé České republice – v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Jihlavě, Českých Budějovicích, Plzni, Hradci Králové a Ústí nad Labem. V současné době máme v nabídce celkem 7 druhů kurzů z oblasti kreslení a malby. Vlastně se u nás dá projít od kreslení tužkou až po malování obrazu olejem. Naši lektoři a lektorky jsou z rodiny nebo naši dobří přátelé z řad kreslířů a malířů, o kterých víme, že dokáží učit. Díky jejich pomoci se organizování kreativních kurzů můžeme věnovat na plný úvazek.

Kurz je vhodný pro každého, kdo dokáže v ruce udržet tužku :-). Kvůli časové náročnosti, cca 16-18 hodin výuky rozdělených do 2 dnů, tento kurz doporučujeme dětem od 13 let samostatně, mladším o 1-2 roky v doprovodu s dospělou osobou, aby mohli kreslit vedle sebe, a užít si tak společný tvořivý víkend. Horní věková hranice není omezena. Vzpomínáme si na 80letou paní z Prahy, která přišla na kurz kreslení pravou mozkovou

hemisférou nakreslit svého otce a dát mu portrét ke 100. narozeninám. Její otec je akademický malíř a celý život ji od kreslení odrazoval, že prý kreslit neumí a ať to raději ani nezkouší. Takže v 80 letech se otci rozhodla nakreslit portrét, aby mu dokázala, že se celý život mýlil. Portrét se opravdu povedl a dojemnější kurz si nepamatujeme. Takže nikdy není pozdě.

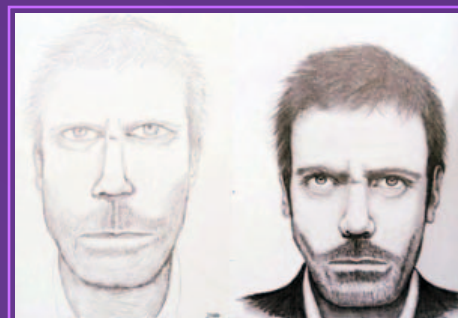
Pokud si chce člověk odpočinout od neustálého shonu dnešní doby a najít si chvíli času pro sebe, tak kreslení je ideální řešení. Říká se, že kreslení je jedna z mála činností, kdy člověk nemá čas myslet na nic jiného než na kresbu, protože se musí na kreslení neustále soustředit.

Dále je pravda, že s nečekaně získanou dovedností roste sebevědomí. A díky tomu, že je potřeba se na předlohu naučit dívat trochu jinak a kreativněji, aby nám to levá hemisféra nedělala moc složité při kresbě portrétu, je dobré zmínit i kreativnější a vnímavější přístup k rodině, práci a různým dalším činnostem.

Pokud jste někdy zkoušeli alespoň domeček jedním tahem a máte chuť kreslit, tak nám to bohatě stačí na to, abychom vás za 2 dny posunuli v kresbě o kus dál.

Těšíme se na vás na některém z našich kreativních kurzů.

www.prosvujusmev.cz



Nejoblíbenější hobby časopis

RECEPTÁŘ ZDARMA!

K předplatnému Deníku na pátek a sobotu získáte nejen populární TV magazín a přílohu Víkend, **ale nyní jako dárek i hobby časopis Receptář na celý rok zcela zdarma**

Nápady, inspirace a tipy pro zahradníky a kutily až do vaší schránky **a navíc čtyři speciály ročně pro každého předplatitele.**



Neváhejte a objednejte ještě dnes
na www.mojepredplatne.cz nebo tel. 272 015 015

deník