


# rodinka



MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

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



## RANÁ PĚČE

POMŮŽE, KDYŽ MÁ  
VAŠE DÍTĚ ZDRAVOTNÍ  
PROBLÉMY



Elektronická verze časopisu  
nacíte kóđ smartphonem

jihomoravský kraj



STRANA 8 <<

# Milé čtenářky, milí čtenáři,



Jaro je tu, s ním delší dny a také více možností aktivit v přírodě. Volný čas s rodinou si ráda užívám na výletech za krásami jižní Moravy nebo oblíbeným zahradničením, během kterého si i odpočinu. Načerpanou energii posílám i dál prostřednictvím dobrovolnictví. Organizace akcí pro komunitu, pomoc lidem v tíživé životní situaci, jako je útek před válkou, péče o postižené či nemocné blízké, pomoc opuštěným zvířatům, možností je mnoho. Jsem hrdá na to, že žiju v zemi, kde pomáhat ostatním je součástí životního stylu.

Dobrovolnictví může být i prostředkem k tomu, jak upevnit rodinné vztahy. Spolupracovat jako tým, sami si odříct kus času či pohodlí a dětem ukázat, že pomáhat je přirozené. Zároveň se můžeme sami naučit, jak, kde a komu si o pomoc říct či jak pomoc přijmout. V této době se některé věci stávají bezvýznamnými a zjišťuji, jak důležité jsou hodnoty jako solidarita a láska k bližním.

Krásné dny dle vašich představ, ideálně však ve společnosti vašich blízkých

## JANA LEITNEROVÁ

radní pro oblast sociální a rodinné politiky  
Jihomoravského kraje

# Milí čtenáři,

na světě jsou věci a pak důležité věci. A toto je jedna z nich.

Pěstounství. Není to práce. Je to poslání.

Čím víc lidí se pustí do téhle služby, tím méně dětí bude muset být v ústavěch. Kraj rozjel kampaň. Proč? Aby se o tom mluvilo. Aby se vědělo o možnosti, jak změnit svět tím, že dám někomu domov. Není to lehké, to nebudu zakrývat. U adopce biologičtí rodiče souhlasí s tím, že dítě dostane novou rodinu, a pak je to tak, jako by se jim narodilo. Se vším všudy. Ovšem u pěstounství je to jinak. Děti své biologické rodiče znají, ví o nich. Někdy se nimi děti potkávají, jindy ne. To záleží na okolnostech a spoustě dalších věcí. Biologičtí rodiče se ale z nejrůznějších důvodů nemůžou o děti starat.

Proto jsou tu pěstouni, kteří je nahradí a dají dětem to, co potřebují. Pocit bezpečí, něhu, lásku a život v rodině. Vážím si všech, kteří do toho šli. A proto spouštíme na kraji PĚSTOUNSKÝ PAS. Kartičku plnou slev a výhod jako poděkování pěstounům.

A pak tu mám ještě jednu věc. Jestli to čtete a přemýšlíte o tom, přečtěte si příběhy těch, kteří se pěstouny stali, třeba tady: [www.pestounijmk.cz](http://www.pestounijmk.cz). Řekněte to doma, mluvte o tom. Nezahazujte to. Porad'te se.

Pomůžeme vám. Má to smysl.

## JAN GROLICH

hejtman Jihomoravského kraje



Informace z kraje  
» STRANA 4

Prorodinný audit probíhá  
ve dvanácti obcích v kraji  
» STRANA 6

Soutěž s Rodinnými pasy  
» STRANA 7

Raná péče pomůže, když  
má vaše dítě zdravotní  
problémy  
» STRANA 8

Do dobrovolnictví se může  
zapojit celá rodina  
» STRANA 10

Okénko pro děti  
» STRANA 12

Česko jako dokonalá  
destinace pro letní  
dovolenou 2022  
» STRANA 13

Domácí zmrzlina  
» STRANA 14

Lampion štěstí  
» STRANA 15

Skládací barevný ptáček  
Pepinda  
» STRANA 16

V muzeu není nuda  
» STRANA 18

České silnice budou pro  
cyklisty o něco bezpečnější  
» STRANA 19

Péče o chrup dětí  
v předškolním věku  
» STRANA 20

Moje země  
» STRANA 21

Výlet za permoníky  
» STRANA 23

Sendvičová generace  
» STRANA 24

Homesharing: Odpočinek  
rodičům a nové vztahy  
pro děti s postižením  
» STRANA 26



jihomoravský kraj

# rodina

*má mnoho krásných podob*

Seriál podcastů Rodinných pasů Jihomoravského kraje

**Rodinné pasy Jihomoravského kraje v loňském roce připravily seriál podcastů, kde v pěti dílech nahlížíme do života rodin s různými životními příběhy.**

Formou rozhovorů si povídáme o životě rodin, které z určitého úhlu pohledu žijí tak trochu jiným životem. Jedná se o pět skupin, kterými jsou ovdoověle rodiny, pěstounské rodiny, rodiny s hendikepovaným členem, ci-

zinci a vícegenerační rodiny, kterým se říká sendvičová rodina. K tématům se vyjadřují zajímaví hosté z řad odborníků v dané oblasti, zástupci zainteresovaných organizací i samotní členové rodin, které žijí odlišnými formami rodinného soužití.

Poslechněte si podcasty RODINA MÁ MNOHO KRÁSNÝCH PODOB na [Spotify](https://www.spotify.com) nebo na webu [Rodinné politiky Jihomoravského kraje](http://Rodinne.politiky.jihomoravskoho.kraje.cz).

Dostupné online pod názvem „Rodina má mnoho krásných podob“ na streamovací službě



# Finanční podpora prorodinných aktivit



Jihomoravský kraj schválil dotace z oblasti rodinné a seniorské politiky v celkové výši 9 mil. Kč obcím a prorodinným organizacím. Podpořeny budou zejména osvětové vzdělávací aktivity za účelem stability rodiny, aktivity pro rodiče na mateřské dovolené, mezige-

nerační aktivity, mezigenerační hřiště, kontaktní místa pro seniory, vzdělávací a podpůrné programy pro neformálně pečující osoby apod.

<https://dotace.kr-jihomoravsky.cz>

## První ročník Ceny za krajinu:

### Zvítězilo Moravské Toskánsko

Dříve intenzivně využívaná zemědělská krajina, nyní pestrá přírodní mozaika přezdívaná Moravské Toskánsko. Proměna okolí Šardic na Hodonínsku zvítězila v prvním ročníku soutěže Cena za krajinu. Tamní ekozemědělec Petr Marada za ni získal odměnu 100 tisíc korun. Druhou příčku obsadila obec Šardice, třetí Vohančice a cenu veřejnosti získal Ořechov na Brněnsku. Do soutěže se přihlásilo 43 projektů, výhercům Jihomoravský kraj přerozdělil celkem 230 tisíc korun. Cílem bylo ocenit a dále motivovat krajany aktivně přispívající k tomu, aby se dařilo lépe zadržovat vodu v krajině.

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



## Týden pro rodinu



Dne 15. května slavíme Mezinárodní den rodiny. Při této příležitosti Rodinný svaz ČR vyhláší Týden pro rodinu, který jsme v Jihomoravském kraji zahájili 9. května v budově krajského úřadu. Letošní ročník provázelo motto Rodina – tým pro život, jehož cílem bylo zdůraznit nezaměnitelnost, nezastupitelnost a jedinečnost role každého člena rodiny.

[www.rodinapolitika.cz/tyden-pro-rodinu](http://www.rodinapolitika.cz/tyden-pro-rodinu)

# DEJTE DĚTEM PÉČI.

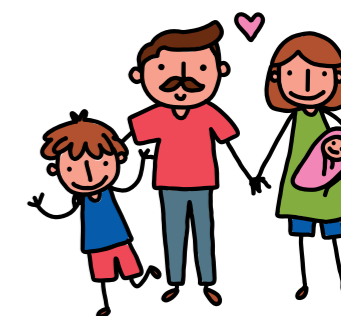
## Podpoříme vás, vybízí kraj pěstouny

Přibližně 800 dětí na jižní Moravě žije mimo svou biologickou rodinu, pěstounů je ale bohužel nedostatek. Jihomoravský kraj proto spustil kampaň na podporu těch, kteří podobný krok zvažují. Prostřednictvím spotů v televizi,

rádiu i na sociálních sítích přibližuje přínosy pěstounství a informuje o tom, co péče o svěřené děti obnáší. Vznikl web [www.pestounijmk.cz](http://www.pestounijmk.cz), kde si lidé mohou přečíst praktické informace i skutečné příběhy z praxe. Novinkou

jsou pak takzvané Pěstounské pasy. Ty umožní pěstounským rodinám navštěvovat sportovní a volnočasové aktivity zdarma nebo s výrazným zvýhodněním proti běžnému vstupnému.

## Nastávajícím maminkám se otevře Centrum přirozeného porodu



Vyškovská nemocnice se rozšíří o Centrum přirozeného porodu. V posledních letech tam totiž za touto možností míří čím dál více rodičů. Na svět v ní ročně přijde přes tisíc dětí, loni téměř 1 200. Ve stávajících prostorách gynekologie

přibudou dva porodní boxy, a nabídnou tak celkem pět sálů. Projekt řeší i úpravu lůžkové části a prostor pro šestinedělí. Vzniknou dva nové pokoje a přestaví se část pro novorozence. Předpokládána cena investice je 40 milionů korun.

Vyškovská porodnice se stala již před mnoha lety centrem respektujícího porodnictví. Ženu plně podporují ve způsobu porodu, který společně naplánovali. Pyšní se titulem Baby-Friendly Hospital a systémem rooming-in.

## Dětem s dýchacími obtížemi pomůže nová léčebna

Malým pacientům s chronickými nemocemi dýchacích cest začne od příštího roku pomáhat nová dětská léčebna se speleoterapií v Ostrově u Macochy. Tato léčebná metoda využívá specifické klima v přírodní jeskyni, které má blahodárné účinky například na astma a alergické rýmy. Stavební práce skončí pravděpodobně letos, začátkem příštího roku by mělo zařízení přijímat první klienty. I díky netradičnímu pojetí zakázky získal Jihomoravský kraj za projekt mnoho významných ocenění na národní i evropské úrovni. Například v soutěži Procura +2021 obdržel čestné uznání v kategorii Udržitelná veřejná zakázka.

## V Brně vznikne nové gymnázium, zaměřené na chemii

Brněnským studentům se otevře nové technické gymnázium zaměřené na chemii. Vznikne přestavbou Střední průmyslové školy chemické v Pionýrské ulici. Pojme až dvacet tříd. Budovu čeká například zateplení obvodového pláště, vybudování odborných učeben a celková rekonstrukce interiéru. Investice vyjde na 320 milionů korun. Hotovo by mohlo být do roku 2024. Kraj tak reaguje na vysokou poptávku po gymnaziálním vzdělávání a nedostačnou kapacitu v Brně.

# Prorodinný audit

## probíhá ve dvanácti obcích v kraji



Aktuálně probíhá audit familyfriendlycommunity v Jihomoravském kraji ve dvanácti obcích a městech, kterými

jsou Blatnice pod Svatým Antonínkem, Branišovice, Hodějice, Kobylnice, Modřice, Mokrý-Horákov, Podbřežice, Vavřinec, Vedrovice, Vrbice, Znojmo a Židlochovice. Po úvodních workshopech, na kterých byly shromážděny již probíhající aktivity pro rodiny, mládež a seniory, se uskutečnily tzv. plánovací workshopy. Ty mají za cíl zaměřit se na

podněty od občanů, zastupitelů a pracovních skupin a přijmout opatření, která bude obec realizovat následující tři roky s cílem zajistit lepší a spokojenější život rodinám, dětem, mládeži a seniorům. Nově se tento audit z Jihomoravského kraje díky uzavřené smlouvě rozšíří i do kraje Olomouckého a Ústeckého.

### Chcete se účastnit a získat certifikát?

#### Jste obec?



- Nacházíte se na území JMK?
- Chcete se zúčastnit bezplatného semináře k auditu, který pořádá Jihomoravský kraj?
- Máte zájem, aby se v obci rozvíjely prorodinné aktivity, a zajímáte se o budoucnost obce?

Potom splňujete základní podmínky pro zapojení do projektu a můžete se přihlásit na webových stránkách projektu prostřednictvím Kontaktního formuláře.



#### Jste občan či organizace?

- Snažte se přesvědčit zástupce obce o významu auditu pro obyvatele vaší obce.
- Nabídněte obci pomoc při realizaci, zejména v navrhování aktivit a opatření pro rodiny.



#### Kontaktujte nás

Krajský úřad Jihomoravského kraje  
Odbor sociálních věcí  
Oddělení SPO a rodinné politiky  
Žerotínovo náměstí 3  
601 82 Brno



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



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

#### Jsme také na FB a YouTube



Projekt je realizován v rámci rodinné politiky Jihomoravského kraje.

Prorodinný audit familyfriendlycommunity je iniciativou společnosti Famille & Beruf Management GmbH, Rakousko.



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

Prorodinný audit familyfriendlycommunity je iniciativou společnosti Famille & Beruf Management GmbH, Rakousko.

### SOUTĚŽ

## PRÁZDINOVÉ PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI PASY



**POZNÁVEJTE KRÁSY  
NAŠÍ ZEMĚ A RADUJTE SE  
ZE SPOLEČNÝCH ZÁŽITKŮ  
S RODINOU I PŘÁTELI**

SOUTĚŽÍME  
od 1. července  
do 31. srpna

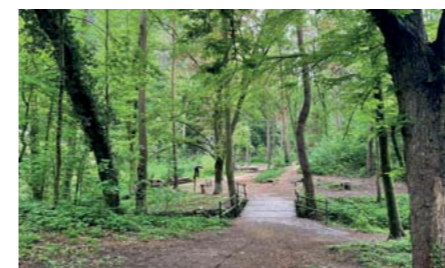
**Rodinné pasy jsou opět tady s nabídkou nových soutěžních tras. Užijte si výlet s celou rodinou a můžete se i zařadit do soutěže, v níž hrajeme o třídní pobyt pro celou rodinu.**

Také letos jsme pro vás připravili skvělou prázdninovou soutěž, díky níž můžete cestovat a společně hledat správné odpovědi na naše soutěžní otázky. Prázdninové putování vás v každém okrese jižní Moravy přivede na další nové místo, kde stačí pozorně hledat odpovědi na soutěžní otázky, a zařadit se tak do soutěže o rodinnou výhru.

#### KDO SE MŮŽE SOUTĚŽE ZÚČASTNIT?

Rodina registrovaná v projektu Rodinné pasy Jihomoravského kraje, která odešla nejpozději 31. 8. 2022 pět odpovědí v rámci jednoho putovního místa. Čím více soutěžních míst navštívíte, tím máte větší šanci na výhru. Výherce vylosujeme první týden v září. Podrobný návod, jak se do soutěže zapojit, najdete na webových stránkách soutěže [putovani.rodinnepasy.cz](http://putovani.rodinnepasy.cz).

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](http://putovani.rodinnepasy.cz).



Krásná procházka romantickou přírodou se ukrývá v Gránickém údolí přímo v srdci historického města Znojmo. Šťastní pozorovatelé se mohou těšit na mlouka skvrnitého, malého obyvatele mločí stezky.

### SOUTĚŽNÍ TRASY 2022

**Zámek Rájec nad Svitavou**  
okres Blansko

**Janův Hrad**  
okres Břeclav

**Rozhledna na Podluží**  
okres Hodonín

**Gránické údolí a mločí stezka**  
okres Znojmo

**Rozhledna Akátová věž Výhon**  
okres Brno-venkov

**Lesopark Akátky**  
okres Brno-město

**Rezervace Větrníky  
s vyhlídkou Jarmilka**  
okres Vyškov



Narození dítěte přináší rodičům pocit naplnění a velkého štěstí

# RANÁ PÉČE

## POMŮŽE, KDYŽ MÁ VAŠE DÍTĚ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

Příběh Jiříka

Dnes šestiletý Jiřík se narodil jako jedno z dvojčátek. Jeho sestřička je v pořádku, u něj se však záhy po narození zjistilo několik závažných diagnóz.

„Když jsem se dozvěděla, že máme postižené dítě, byla jsem bezradná. Naštěstí jsme dostali informaci, že existuje raná péče, a dorazil k nám anděl: poradkyně, která nám dodala víru, že se dá vše zvládnout. Společnost pro ranou péči nám zapůjčuje hračky a rehabilitační pomůcky. Radí nám, na koho se můžeme obrátit, když něco potřebujeme Jiříčkovi zařídit, a poskytuje nám informace, jaké jsou možnosti

školky, o co můžeme žádat na úřadu práce, kterou nadací můžeme oslovit,“ říká paní Anna.

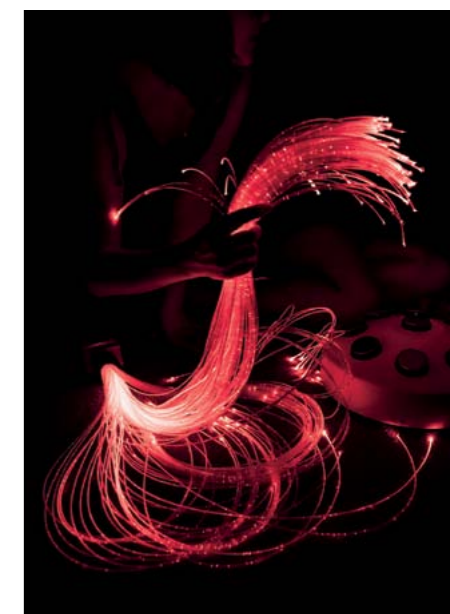
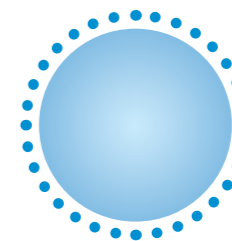
Narození dítěte přináší rodičům pocit naplnění a velkého štěstí. Pokud se však miminko nevyvíjí správně, ocitají se rodiče ve velké nejistotě. Mají strach o zdraví dítěte i obavy, jak budou zvládat o ně doma pečovat. Tehdy může pomoci sociální služba zvaná raná péče.



### JAK RANÁ PÉČE FUNGUJE?

Poradkyně rané péče jezdí domů za rodinami, které mají dítě s tělesným nebo mentálním postižením nebo s ohroženým vývojem. Přijíždějí k nim několikrát ročně a věnují se jak potřebám dítěte, tak jeho rodičů. Na začátku pomáhají rodině překonat prvotní šok a zorientovat se ve zdravotnickém a sociálním systému. Ukazují rodičům, jak s pomocí hraček a speciálních pomůcek stimulovat smysly dětí a jejich

psychomotoriku, a tyto pomůcky rodinám i zapůjčují. Všechny služby rané péče jsou pro rodiny bezplatné. Ranou péči poskytuje v našem kraji několik organizací, které se specializují na různé typy zdravotních postižení či potíží. Vyhledat si je můžete na <https://socialnisluzby.kr-jihomoravsky.cz>, pokud zadáte do vyhledávače heslo raná péče.



### DŮLEŽITOST ZRAKU PRO VÝVOJ DÍTĚTE

Významnou roli ve vývoji dítěte hraje zrak. Jednak ze zrakových vjemů získáváme až 85 % informací o našem okolí a zrak také významně podporuje dovednosti dítěte: dítě, které vidí zajímavou hračku, se po ní natahuje, a tím si procvičuje koordinaci oko – ruka a rozvíjí svou schopnost pohybu. Dává přitom také najevo, že její hračka zajímá, „povídá“ si u toho, ukládá si informace do paměti atd. Pokud se u dítěte zjistí problém právě se zrakem, mohou se rodiče obrátit na Společnost pro ranou péči, která s těmito dětmi pracuje už přes třicet let. Její poradkyně učí rodiče, jak cílenou hrou stimulovat zrak dítěte, aby co nejvíce byly využity jeho možnosti. Správná práce se zrakem má velký dopad na to, jak se bude dítě vyvíjet a jak bude schopné svůj zrak používat v dalších letech.



Ranou péči poskytuje v našem kraji několik organizací, které se specializují na různé typy zdravotních postižení či potíží

# Do dobrovolnictví se může zapojit celá rodina!

Někdy je velmi obtížné rovnoměrně rozdělit čas mezi práci, školu a další aktivity, tak proč věnovat svůj volný čas právě dobrovolnictví? Dobrovolnictví samozřejmě pomáhá v první řadě tam, kam je pomoc nasměrována, tedy potřebným. Přesto energie, kterou do dobrovolnických aktivit vložíme, se nám v různých formách vždy vrátí zpět. Může to být v podobě radosti a dobrého pocitu ze smysluplné práce, ale také v budování nových přátelství, nabývání zajímavých zkušeností a rozšiřování našich schopností. Děti a mladí lidé si díky dobrovolnické práci uvědomují a posilují skutečné hodnoty. Pomoc druhým a aktivní zájem a péče o svět kolem sebe se pro ně stává něčím přirozeným a samozřejmým. Dospělí včetně seniorů pak v dobrovolnické péči mohou najít naplňující způsoby trávení volného času.

## Charita Brno

Dle zákona o dobrovolnictví je možné stát se dobrovolníkem už v patnácti letech, to ale neznamená, že nelze pomáhat i s mladšími dětmi. Jako rodina si můžete dobrovolnictví vyzkoušet spolu s organizací, jako je třeba Hnutí Brontosaurus nebo sdružení INEX-SDA, které pořádají nejrůznější akce na pomoc přírodě nebo při obnově kulturních památek. Dobrovolnictví také představuje způsob, jakým lze aktivně ovlivnit dění ve svém okolí – městské čtvrti, obci či kraji. Můžete sami iniciovat projekty a například



vysadit alej

nebo zorganizovat nějakou kulturní akci. Pokud se chcete o změnu zasadit přímo, můžete využít rozmanitých grantových výzev a s kolektivem přátel či sousedů sami vytvořit projekt pro vaši komunitu. Jednou z možností pod-

## Akce Zasad' si!

Pokud se nacházíte v obtížné životní situaci, můžete jako rodina využít pomoc dobrovolnických organizací, které nabízejí podporu například hendikepovaným lidem, dětem ze sociálně slabších rodin nebo osamělým seniorům.

Pokud se chcete o změnu zasadit přímo, můžete využít rozmanitých grantových výzev a s kolektivem přátel či sousedů sami vytvořit projekt pro vaši komunitu.

pory je Nadace Via. Pro mladé lidi od 18 let existují možnosti, jak v rámci dobrovolnictví vyrazit na zkušenou do světa, například v rámci programu Evropský sbor solidarity. Při pobytu v některé ze zemí Evropské unie získají mladí lidé cenné pracovní a životní zkušenosti, upevní si jazykové znalosti a naváží nová přátelství.

Máte ale pocit, že byste naopak sami potřebovali pomoc? Pokud se nacházíte v obtížné životní situaci, můžete jako rodina využít pomoc dobrovolnických organizací, které nabízejí podporu například hendikepovaným lidem, dětem ze sociálně slabších rodin nebo osamělým seniorům.

Máte-li zájem o dobrovolnictví v Brně a Jihomoravském kraji, neváhejte se obrátit na Regionální dobrovolnické centrum Jihomoravského kraje.



Na stránkách [www.dc67.cz](http://www.dc67.cz) najdete přehled organizací, které vítají dobrovolníky do svých programů, i přehled aktuálních dobrovolnických výzev. Sledujte organizaci na sociálních sítích [@rdcjmk](https://www.facebook.com/rdcjmk), kde se pravidelně aktualizují informace, doplňují novinky, informuje o akcích apod. K dispozici jsou telefonické konzultace, online nebo formou osobního setkání. Prostřednictvím schůzky vám mohou doporučit organizaci, která vám bude nejlépe vyhovovat a bude v souladu s vašimi představami.



Hnutí  
Brontosaurus

REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM JIHMORAVSKÉHO KRAJE



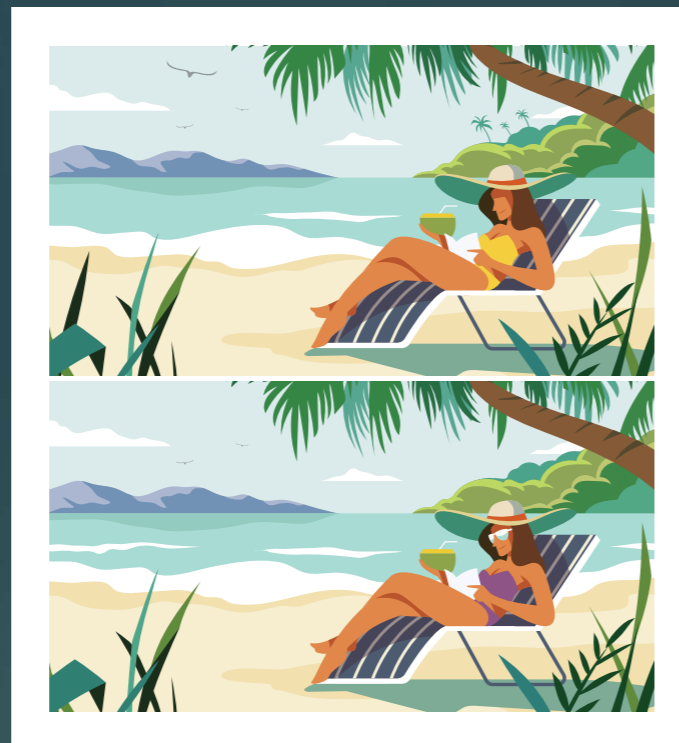
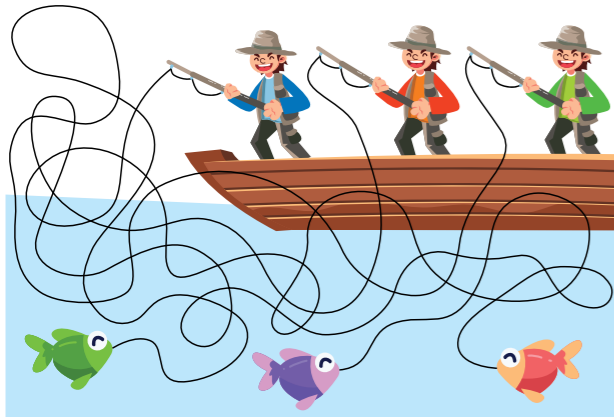
• DOBROVOLNICKÉ CENTRUM 67 •

REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM  
JIHMORAVSKÉHO KRAJE

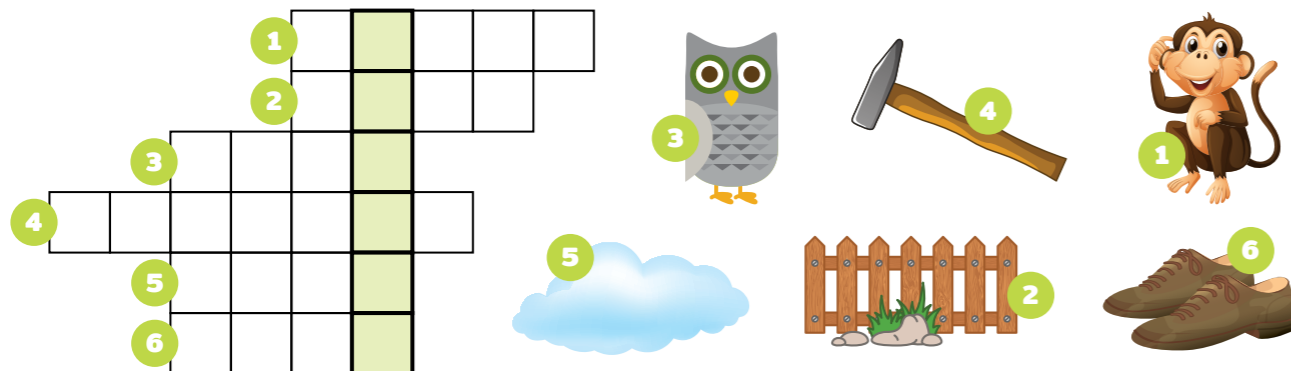
[www.dc67.cz](http://www.dc67.cz) • Facebook: [@rdcjmk](https://www.facebook.com/rdcjmk)

# OKÉNKO PRO DĚTI

Jakou rybičku který rybář ulovil?

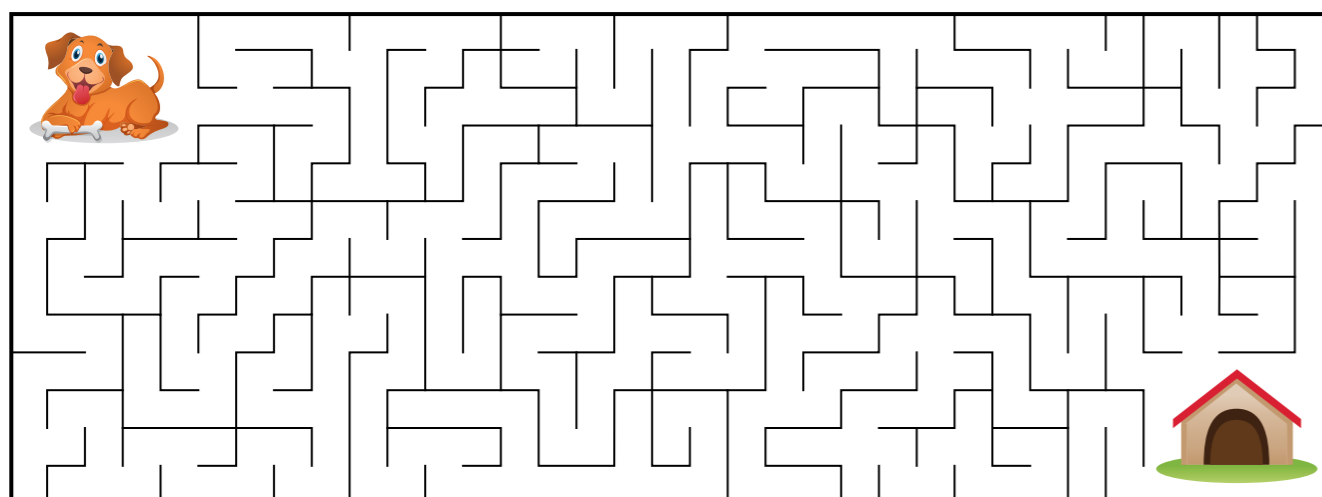


Najdeš mezi obrázky 6 rozdílů?



Na co nesmíme zapomenout, když se jdeme v létě koupat?

Pomůžeš pejskovi najít cestu do jeho boudy?



## ČESKO JAKO DOKONALÁ DESTINACE PRO LETNÍ DOVOLENOU 2022



Ať už se rozhodnete letní dovolenou v roce 2022 strávit u nás nebo za hranicemi, s Travelkingem budete mít naprostou jistotu, že vše proběhne podle vašich představ. Za 8 let existence tohoto specialisty na pobytové balíčky si dovolenou snů užilo více než 800 000 zákazníků. V nabídce jsou vedle Česka atraktivní lokality na Slovensku, v Polsku, Německu, Rakousku, Maďarsku, Itálii, Slovinsku a Chorvatsku. Členové týmu Travelking jezdí nabízené hotely osobně ověřovat, a tak se můžete spolehnout, že dostanete jen to nejlepší.

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

Uplynulé dva roky příliš nepřály cestování za hranice

a většina z nás trávila dovolenou v Česku. Díky

tomu jsme opět začali objevovat krásy naší země

a uvědomovat si, že za nádhernými místy a nezapomenutelnými

zážitky nemusíme cestovat daleko. Ať už milujete

hory, města, odpočinek, nebo si chcete

užít léto u vody, to vše si během letní

dovolené v Česku můžete dopřát.

doplňují oblíbené plavby parníkem nebo prohlídka hradu Veveří.

Hory v Česku sice nepatří k nejvyšším na světě, i tak se ale při jejich zdolávání zapotíte a odměnou za námahu vám budou krásné výhledy. Beskydy nabízejí zajímavou kombinaci krásné přírody plné horských hřbetů a hlubokých údolí s jedinečnou lidovou architekturou a tradicemi. Při přechodu horského sedla Pustevny tak můžete během jednoho dne vidět ikonickou sochu Radegasta, obdivovat skvostné roubené chaloupky Libušín a Maměnka i projít se po panoramatickém skleněném chodníku Stezka Valašska. Pokud máte při výšlapech rádi svůj klid a přírodní krásy si toužíte vychutnat bez davů turistů, jsou pro vás ideální letní destinací Jeseníky. Jejich území pokrývají z 80 % lesy a během túr budete dýchat vůbec nejčistší vzduch ve střední Evropě. A věřte, že při výstupu na horu Praděd (1 491 m n. m.) se opravdu zadýcháte!

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy  
**10 %**  
na pobyty v Maďarsku  
- slevový kód:  
**RodinnepasyHU**  
a **7 %**  
na všechny ostatní  
pobyty mimo Maďarsko  
- slevový kód:  
**Rodinnepasy**

Během horkých letních dnů není nic lepšího než osvěžení u vody! Moře v Česku sice nemáme, ale i tak je zde spousta míst s výbornými podmínkami ke koupání, hezkými plážemi a bohatou nabídkou vodních sportů. Jedním z nich je nejmladší vodní nádrž u nás – Slezská Harta. Příroda kolem nádrže je plná kopců, lesů a sopečných památek, a tak si zde kromě vodních radovánek užijete parádní výlety. Významnou rekreační oblastí je i Brněnská přehrada, které místní říkají Prýgl, ležící přímo na okraji moravské metropole. Pestré možnosti aktivit ve vodě a na břehu zde





# DOMÁČÍ ZMRZLINA

MÁTE RÁDI ZMRZLINU? JESTLI ANO, MÁME PRO VÁS NÁVOD NA VÝROBU ZMRZKY VĚDECKÝM ZPŮSOBEM. VYUŽIJETE TOTIŽ SŮL A SPOUSTU LEDU.

## CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- uzavíratelný sáček na zip
- dobře uzavíratelnou umělohmotnou krabičku
- 100 ml mléka
- 2 lžičky cukru
- vanilkové nebo jiné aroma
- misku
- lžiči na míchání zmrzlinové směsi
- led z 2 plných formiček
- 10 lžic soli

## POSTUP

1. V misce rozmíchejte směs mléka, cukru a zvoleného aromatu.
2. Směs vložte do malého uzavíratelného sáčku.
3. Led jemně roztlučte gumovou palicí na malé kousičky.
4. Nasekaný led vložte do plastové krabičky, která se dobře uzavírá. Na led nasypete hodně soli, přibližně deset vrchovatých lžic.
5. Do ledové směsi se solí vložte menší sáček s připravenou zmrzlinovou směsí. Krabičku zavřete a třepete s ní, dokud není zmrzlina hotová.
6. Při protřepávání průběžně kontrolujte konzistenci. Až je zmrzlinová směs zmrazená, ze sáčku ji vyklopte do misky.



## PROČ TO FUNGUJE?

Sůl přimíchaná do ledu sníží teplotu tání ledové směsi. Když led posypeme solí, poklesne jeho teplota tání pod 0 °C a taje rychleji. Studený led však brzy způsobí, že voda vzniklá táním znovu zmrzne. Na tento děj se spotřebovává teplo z okolí. Ochladí se tedy sáček s mlékem a vytvoří se v něm zmrzlina.

# LAMPION ŠTĚSTÍ

ROZLÉTEJTE ČAJOVÝ SÁČEK POMOCÍ HORKÉHO VZDUCHU

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- čajový sáček Clever černý čaj (sáček musí být dvojitý)
- plastový kelímek
- nůžky
- nehořlavou podložku
- zapalovač

## POSTUP

1. Horní část sáčku rovně ustříhnete.
2. Obsah sáčku vysypte do kelímku.
3. Ze sáčku vytvarujte válec a postavte jej na nehořlavou podložku.
4. Rovnoměrně zapalte horní část sáčku a pozorujte, jak hoří.
5. Když už zbývá ze sáčku jen spodní část, sáček se vznese do vzduchu.

## PROČ TO FUNGUJE?

Když sáček hoří, ohřívá i okolní vzduch. Teplejší vzduch je lehčí, stoupá směrem vzhůru a odnáší s sebou i lehké kousky čajového sáčku. Podobně jako hořící sáček se mohou vznést i drobné větvičky nebo jiskry od ohně.

Pokusy připravil zábavní vědecký park VIDA! v Brně. Další desítky experimentů na doma najdete na webu [www.vida.cz/vida-na-doma](http://www.vida.cz/vida-na-doma)

**VIDA!**  
science|ntrum

### Užijte si léto v zábavním vědeckém parku VIDA!

V létě vás čeká zábavný program plný letadel, papírových vlašťovek a raket. Nenechte si ujít program pro rodiny s dětmi, kde rozlétáte nejrůznější předměty. Těšte se na nové představení s pokusy zaměřenými na létání nebo expoziční šifrovací hru po stopách vynálezců létajících strojů. VIDA! park je o prázdninách otevřený každý den. Najdete ho u brněnského výstaviště, vstup z ulice Křížkovského. Více na [www.vida.cz](http://www.vida.cz).





# Skládací barevný ptáček Pepinda

Také rádi tvoříte různá zvířátka z papíru? Pojdme si společně vyrobit barevného ptáčka Pepindu. Potřebujeme k tomu jen pár věcí a užijeme si tvořivou chvíli. Kreativě se meze nekladou, můžeme si vyrobit jakékoliv zvířátko v libovolné barevné variantě. Při tvoření si procvičíme stříhání, lepení, kreslení a přehýbání. Výroba je jednoduchá a zábavná pro děti i dospělé.



## CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- barevné papíry
- nůžky
- pravítko
- tužku
- lepidlo
- špejle
- černý fix

## POSTUP

1

1,5–2 cm od okraje papíru si vyznačíme body, které poté spojíme a vytvoříme linie, dle kterých budeme následně papír přehýbat.



2

Jakmile bude papír zpřehýbaný, nakreslíme do vzniklých záhybů motiv dle libosti.



3

Smotaný papír přeložíme na půlky, které přilepíme k sobě. To samé se opakuje u druhého papíru, poté přilepíme oba dva kusy papíru k sobě.



4

Z druhé strany, kde nejsou nakreslené vzory, přilepíme špejle.



6

Ptáčka přilepíme do středu dvou papírů přilepených k sobě.



5

Na barevný papír nakreslíme tělo ptáčka, křídla a zobáček. Poté vystřihneme, přilepíme z obou stran na tělo ptáčka a domalujeme oči.



## A MÁME HOTOVO!

Skládacího ptáčka si můžeme umístit třeba do květináče.



# V MUZEU NENÍ NUDA

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy  
**20 %**  
na rodinný  
vstup

Můžete se o tom přesvědčit na blanenském zámku v několika nových expozicích, které nezapomínají ani na rodiny s dětmi.

V té archeologické je kromě unikátních nálezů čeká spousta nových informací a úkolů při hledání řešení v křížovce archeologa Karla Pazourka.

Povolání archeologa si mohou vyzkoušet také v herně s pískovištěm-nalezištěm. V muzejní herně jsou kromě archeologického pískoviště také další zajímavosti, třeba virtuální převlékárna 3D kostýmů.



Ti, které zajímá historie zámku a významné osobnosti, jež na zámku působili, se mohou vydat na putování za osobnostmi. Po prohlídce zámeckých interiérů a představení osobnosti putavým přednesem průvodkyň si mohou v muzejní herně odzkoušet své znalosti o významných blanenských obyvatelích a posbírat razítka do pážecího pasu. Každé páže si pak odnáší diplom za získání potřebných znalostí.

Jednou ze zásadních osobností, které ovlivnily, jak se region utvářel, kam se ubíral a jak dnes vypadá, byl Hugo František Salm. Ten mimo jiné pozvedl tradici slévárenství v Blansku na světovou úroveň, Blansko se stalo vývozcem umělecké litiny do celého světa a blanenská umělecká litina cenným a žádaným artiklem.

Netradiční způsob seznámení se s historií a tématem uměleckého lití v Blansku představují *Dávná tajemství starohra-běte Salma*. Formou zábavné šifrovací hry mohou návštěvníci luštit sérii šifer, a postupně tak odhalit informace a historické souvislosti. Luštitelé mohou hru absolvovat s chytrým telefonem s aplikací na čtení QR kódů.

Ve zbrusu nové expozici *Obrazy z Moravského Švýcarska* se návštěvníkům představuje historie bádání v Moravském krasu, význační a odvážní badatelé, sběratelé a především zakladatel blanenské muzejní tradice Jindřich Wankel. Otec moravské archeologie bádá na mnoha lokalitách v Moravském krasu a proslavil se velkým objevem v halšatské svatyni – Býčí skále. V roce 2022 od tohoto objevu uplyne právě 150 let. V expozici v budově zámku návštěvníci uvidí například originální zuby a kosti mamuta, kostru jeskynního medvěda nebo unikátní 3D tiskovou kopii kostry jeskynního lva. Ve výstavních místnostech nechybí ani nerosty, horniny a zkameněliny. Všechny zajímavé přírodniny doprovází originální malby představující prehistorickou krajinu Moravského krasu.



Od 17. června do konce října bude v muzeu probíhat výstava *Josef Mánes – blízký přítel Jindřicha Wankla*, která představí významného českého malíře a jeho vztah k Blansku. Do konce října bude v muzeu k vidění také výstava *Lucemburské oprásky*, která vtipným stylem přibližuje panování Lucemburků na českém trůně, a ve sklepních prostorách si mohou návštěvníci počíst o vinařství a vinařských tradicích.

Muzeum má otevřeno celoročně, od dubna do října od úterý do neděle, a od listopadu do konce března od úterý do soboty, vždy od 10:00 do 17:00. Všechny aktuální informace najdete na webu [www.muzeum-blanenska.cz](http://www.muzeum-blanenska.cz), dotazy rádi zodpovíme telefonicky na čísle +420 725 952 592 nebo písemně zasláné na email [info@muzeum-blanenska.cz](mailto:info@muzeum-blanenska.cz).



## České silnice budou PRO CYKLISTY o něco bezpečnější

Od letošního roku je každý řidič motorového vozidla povinen dodržovat bezpečnou vzdálenost od cyklisty, kterého předjíždí, a tato vzdálenost byla stanovena na 1,5 m.

V průběhu přípravy této části silničního zákona probíhalo mnoho diskuzí na téma bezpečné vzdálenosti a objevily se i pochybnosti o tom, zda je vůbec možné správně odhadnout vzdálenost potřebnou k bezpečnému předjetí cyklisty. V této souvislosti vyvstaly otázky o omezení rychlosti provozu a o tom, že na vozovkách nižší třídy nebo na lesních cestách nebude možné cyklistu předjet tak, aby byla dodržena bezpečná vzdálenost. Populace byla rozdělena v podstatě na dvě skupiny: na zastánce stanovení bezpečné vzdálenosti, kterými byli samozřejmě převážně cyklisté, a na odpůrce, především řidiče motorových vozidel. Je nutné podotknout, že se z mnohých debat vytrácel bohužel nejdůležitější aspekt tohoto opatření, a to zvýšení bezpečnosti cyklistů. Neboť v silničním pro-

vozu patří cyklisté spolu s chodci právě k těm nejzranitelnějším. Mnozí z nás během dne využívají různé dopravní prostředky, a tím i způsob pohybu: dopravy se účastníme jako řidič motorového vozidla, cyklista a chodec. Každý z nás jsme uživatelem stejného prostoru, ale s jiným vybavením a v jiné pozici.

Diskuze měla ovšem i preventivní dopad, neboť ve veřejném prostoru opět zazněla nutnost zvýšené ochrany chodců, cyklistů a dalších uživatelů komunikací a s tím související nutnost výstavby cyklostezek nebo zajištění různých dopravních opatření pro zvýšení bezpečí.

Mnoho řidičů si uvědomilo, jak malý prostor při míjení nechávají mezi vozidlem a cyklistou. Tady se můžeme opět vrátit k fyzice a rychlosti. Při míjení za velké rychlosti, u větších vozidel i při nižších rychlostech, vznikají větrné turbulence a silné poryvy, které ohrožují či přímo narušují stabilitu cyklisty. Při projednávání tématu zaznělo z cyklistické komu-

Vzdálenost a rychlost jsou základními fyzikálními veličinami, které využíváme při jízdě automobilem, vlakem, autobusem a samozřejmě i na kole. V našem článku zaměříme pozornost především na vzdálenost mezi projíždějícími vozidly a cyklisty, která výrazným způsobem ovlivňuje právě bezpečnost cyklistů.

nity množství příběhů s nepříjemnými zážitky, bohužel někdy i následky. Přitom pro cyklisty stále platí, že musí jet za sebou, a nikoliv ve skupině vedle sebe.

Na závěr je znovu nutno připomenout, že klíčovou roli pro bezpečnou jízdu obou zúčastněných stran hraje respekt a vzájemná tolerance. Plechy a váha vozidla sice fungují jako faktická ochrana v případě kolize s jiným vozidlem. U řidiče motorového vozidla to však vyvolává falešný pocit jeho osobního bezpečí. Při kontaktu s chodcem nebo cyklistou je tato váha a rychlost velmi nebezpečná a ve většině případů ohrožuje ty nejzranitelnější uživatele komunikací.

Paragrafové znění úpravy silniční vyhlášky v tomto našem případě je komplikovanější a pamatuje na mnoho dalších situací. Proto doporučujeme nastudovat celé znění, a hlavně v rámci pravidla šťastného návratu respektovat vyhlášku a sami sebe navzájem.

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

Loucká 3608/32a, 671 81 Znojmo  
(areál CAMP Znojmo, cca 150 m od vstupu do  
Louckého kláštera)  
+420 608 736 135  
cykloklubznojmo@seznam.cz  
[www.cykloklubznojmo.cz](http://www.cykloklubznojmo.cz)



#### Služby pro cyklisty

- půjčovna jízdních kol, elektrokol, koloběžek, odrážedel, šlapacích kár
- prodej základních doplňků, reklamních předmětů s cyklistickou tematikou
- informační letáky – penziony, hotely, restaurace, vinařství, hrady, zámky, koupaliště, galerie a další volnočasové aktivity

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

# Péče

## o chrup dětí v předškolním věku



Jakmile objevíme u dítěte první zoubky, začínáme s jejich pravidelným čistěním. Je to zpravidla kolem půl roku života dítěte, kdy vyrostne první zoubek a děti zvykáme na pravidelnou denní rutinu jejich čištění.

V prvním roce se prořezou přední zuby horní i dolní. Na ty je dobře vidět, a není tedy problém s jejich čištěním. Rodiče by měli dětem zuby po jídle, resp. před spaním, otřít kartáčkem nebo vlhkým kapesníčkem, aby na nich nezůstaly žádné zbytky v době, kdy dítě spí a tvorba slin je menší.

V roce a půl se prořezou mléčné stoličky (čtverky) a trojky a ty už musí rodiče pečlivě dočišťovat, protože tvar těchto

zubů je složitější a na to je potřeba myslet. Kartáčkem musíme setřít zub ze všech stran, hlavně pak v rýhách na kousacích ploškách.

Po druhém roce dorostou druhé stoličky, a mléčný chrup je tak kompletní.

Děti rády napodobují rodiče, proto je vhodné čistit si zuby společně. Doporučuji mít pro dítě dva kartáčky. Do jednoho si třeba jen tak kouše a někdy ho ani nechce půjčit. Druhým kartáčkem rodiče dočišťují hlavně zadní zuby, a to ze všech stran.

Po každém sladkém jídle je dobré alespoň se napít čisté vody, aby se zubní plošky opláchl.

Velmi nebezpečné pro zuby je lízátko. Nevadí, pokud je dítě líže kratší dobu. Pokud ale lízátko odloží a za chvíli opět pokračuje, znamená to, že sklovina je neustále vystavena kyselinám, které vznikají při rozkladu cukru, a pomalu se začne rozpadat. Vzniká kaz.

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy  
**5 % na nákup**  
dentálních pomůcek  
a  
**10 % na dentální**  
hygienu  
včetně domácího  
bělení zubů

Ke vzniku zubních kazů jsou náchylnější děti, které mají měkčí sklovinu, konzumují hodně sladkostí a rodiče jim důkladně nedočistí zuby. Nelze spoléhat na ošetření u zubaře, protože takhle malé děti mají jen omezenou trpělivost a během jedné návštěvy u zubaře lze ošetřit jeden až dva kazy. Rozpadlé zoubky při jídle bolí a dítě pak ani pořádně nejí a neprospívá.

A kdy zajít poprvé s dítětem k zubaři? Ideálně v době, kdy ještě nepotřebuje žádné ošetření! Nejlépe v prvním roce života. V očkovacím průkazu naleznou rodiče i průkaz, který má naučit rodinu navštěvovat zubaře každého půl roku.

Nemůžete najít pro děti zubaře? Zkuste se zeptat vašeho zubního lékaře nebo alespoň zajít s dítětem na dentální hygienu. Hygienistka vám může poskytnout spoustu užitečných rad a dítě vidí, že sezení na zubním křesle není nepřijemné.

# Moje země

O časopise **Moje země** jsme si povídali s šéfredaktorkou Martinou Kobzovou

## PROČ SE ZAMĚŘUJETE POUZE NA ČESKOU REPUBLIKU?

Když jsme před více než deseti lety převzali časopis **Moje země**, mysleli jsme si, že Českou republiku známe celkem dobře, vždyť jsme se zde narodili a vyrostli.

Šestkrát do roka více než sto stran zajímavého čtení, autorských fotografií a pro soutěživé možnost hodnotných výher. To vše najdeme v časopise, který se zaměřuje na Českou republiku. Nechybí rozhovory s českými osobnostmi, tipy na výlety a neobjevená místa, historické kauzy i přírodní zajímavosti. **Moje země** se hodí jako inspirace na výlet s dětmi, podklad pro referát do školy i poutavé čtení na dovolenou. Předplatitelé se navíc mohou těšit na dárek v podobě bonusového vkladu.

vlast. Tato myšlenka má něco do sebe, ale samozřejmě nutně neznamená, že musíte projet republiku křížem krážem. Kouzelné je právě množství možností, které při objevování krás domova máte. Mnohdy stačí stát se na chvíli turistou ve svém vlastním městě. Přízněme

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy  
**10 %**  
na roční  
předplatné titulu  
**Moje země**  
(rok – 6 čísel)



Dovolených v tuzemsku s partou přátel i dětmi jsme měli za sebou celou řadu, každý člen redakce měl navíc přehled v některé z oblastí historie, umění, flóry či fauny. Velmi brzy jsme ale zjistili, že z rozmanité mozaiky, kterou naše země nabízí, známe jen zanedbatelný počet dílků a mnoho zajímavého a krásného jsme ještě neznali a neviděli.

## HODNĚ LIDÍ PREFERUJE DOVOLENOU V ZAHRANIČÍ. PROČ BY ČTENÁŘI MĚLI ZVÁŽIT DOVOLENOU V ČESKÉ REPUBLICE?

V rozhovoru pro náš časopis nám Libor Bouček řekl, že než se člověk vydá za hranice, měl by nejprve poznat svou

si, mnoho z nás přesně ví, jaké cíle by doporučil návštěvníkovi, ale sám na oně slavné věži, v kostele nebo v podzemí vlastně nikdy nebyl. Také při procházkách v přírodě to často svádí k výběru osvědčených a stále stejných tras, přitom stačí pro jednu trochu sejít z cesty a můžeme narazit na příjemné překvapení přímo za humny.

Poznávání České republiky ale nutně neznamená nasadit batoh a vyrazit na výlet. Mnoho se dozvíme také ze studia historie. Kolik významných událostí se na našem území odehrálo a co vše během let formovalo náš národ! Naše historie je plná kuriozit, smutných i vtipných příběhů, a především velmi zajímavých lidí, kteří tvořili naši současnost.

## CO PŘESNĚ VÁS MOTIVUJE NEBO NEJVÍC TĚŠÍ NA OBJEVOVÁNÍ ČESKA V RÁMCI VAŠÍ PRÁCE?

Právě setkávání s lidmi je na naší práci to nejhezčí. Nezáleží na tom, zda se jedná o zástupce konkrétní destinace, umělce, který nás pozval do svého ateliéru, celebritu nebo majitele tradiční české firmy. Když o svém oboru mluví s vášní a zápalem, zahoříme pro něj i my. A víte, co je nejlepší? Že i po deseti letech práce je v naší zemi podobně inspirativních lidí a neobjevených míst stále dost.

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



**RÁDIO  
BLANÍK**

**DOBŘE RÁNO  
MORAVO A SLEZSKO!**

*Každý všední den od 5 do 9 hodin.*

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



**Odpolední show Hitrádia City Brno  
Petra Hokzsová a Ondra Blaho**

**Každý všední den  
15 až 18 hod.**

**Brno 99.0 a 100.8 FM,  
Blansko 100.6 FM  
a Znojmo 102.7 FM**

**HiTRÁDi CITY**  
... které hraje

mediální partner projektu

# VÝLET ZA PERMONÍKY



**Permonium®**  
zábavní park  
s příběhem  
Padochovská 530/31,  
664 12 Oslavany  
tel.: +420 546 492 215  
+420 724 380 529  
[www.permonium.cz](http://www.permonium.cz)

Nadzemní bludiště, imitující náročnou práci horníků, i labyrint s nejnovějším hvězdárem zaměstnají svaly i mozek. Vědomostní výzvy a promyšlené atrakce jako sopka, lanové centrum, prales a důlní štoly. Nejen tam se odehrává interaktivní hra Magic Permon určená pro návštěvníky jakéhokoliv věku. Hra spojuje moderní technologie s magickým světem permoníků. Adrenalinové nadšence uspokojí lanové aktivity Pavoučí past, Industriální stezka a Salpóna, kde zažijí spoustu zábavy, napětí i pořádného posilování.

Černobílé jezírko, pohádkové leoporelo, permonické sloje, tobogán, houpačky a koutkálíště zabaví nejmenší děti v kouzelném Duhovém světě. Barevné

kapky vedou k tajemné jeskyni, kde na své vysvobození čeká hodná víla Permína. Všechny hráče vede k cíli motivace k získání originálních a jedinečných výher, které získají jen zde.

Srdce areálu tvoří architektonicky unikátní 41 m vysoká těžní věž KUKLA, která je kulturní památkou. V jednotlivých patrech věže, zpřístupněných panoramatickým výtahem, najdou návštěvníci netradiční obřadní síň s vyhlídkou do oslavanského údolí, muzeum oslavanských pověstí, tajemnou Šachthalu, permonické kino,

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy  
**5 % na rodinné vstupné**  
do zábavního parku  
**Permonium®**  
a kulturní památky  
**těžní věže Kukla**  
po dobu sezóny

## Permonické akce 2022

- 16. 7. Dětský den**  
den pro rodiny s dětmi plný zábavy a her
- 23. 7. Tma v Permoniu**  
noční pohádková rodinná hra
- 20. 8. Strach v Permoniu**  
noční týmová hra v hororové atmosféře
- 28. 9. Podzimní slavnost permonických skřítků**  
zábavné rodinné odpoledne
- 28. 10. Permon cup 2022**  
netradiční disciplíny pro celou rodinu v soutěži o pohár Permonia

kavárnu a terasu s lanovkou do volného prostoru. Návštěvníci zde zažijí neopakovatelný genius loci tohoto místa.

Permonium® a Duhový svět – zábavní parky s příběhem – se nacházejí v areálu bývalého černouhelného dolu KUKLA v Oslavanech, 30 km jihozápadně od Brna.

Nenechte si ujít ani tradiční permonické akce. Mezi nejoblíbenější patří noční hry Tma v Permoniu a Strach v Permoniu, na které je potřebná rezervace předem – [www.permonium.cz](http://www.permonium.cz).

Permonium se návštěvníkům otevírá do konce června každý víkend a ve státní svátky od 10 do 18 hod. Školní výlety, organizované akce a firemní zákazníci si mohou vstup objednat i v pracovní dny. O prázdninách je otevřeno denně v době od 9.30 do 18.30 hodin.



# SENDVIČOVÁ GENERACE

Starají se o děti, o své staré rodiče, chodí do práce, jsou tzv. sendvičovou generací a mají toho zkrátka až moc. Jsou zavaleni starostmi a povinnostmi. Mnozí z nich zažívají odtržení od svého vlastního života.



## CO SENDVIČOVOU GENERACI TRÁPÍ?

Projekt Centra pro rodinu a sociální péči v Brně s názvem Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby upozornil na skutečnost, že pečující jsou dlouhodobě vyčerpaní, unavení, ve stresu a nemají čas pro sebe, své koníčky, odpočinek anebo společenský život. Jenže jak se dále ukázalo, je to právě čas pro sebe, který jim pomáhá snižovat stres, dobíjet energii a cítit se zkrátka lépe. Pečující se mohou také sami potýkat se zdravotními problémy, které pramení z péče o seniory. Mohou trpět psychickými potížemi zapříčiněnými stresem a vypětím. Hrozí jim i riziko vyhoření.

## POZNALI JSTE SE V SENDVIČI? JAK TO VŠECHNO ZVLÁDNOUT?

Motto Centra pro rodinu a sociální péči (dále CRSP) zní: „Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.“ Pokud patříte do sendvičové generace, tak vždy zvažte své vlastní síly, protože péče o druhé je náročná a klade nároky na celou rodinu.

Pokud to jde, kontaktujte další příbuzné a pokuste se péči o seniora rozdělit. Vyžaduje-li to situace, nebojte se také vyhledat odbornou pomoc poraden, sociálních služeb a jiných organizací. Je důležité uvědomit si, že pečující se nezříká své role, i když využije pomoc sociál-



ních služeb. Velmi potřebné je myslet také na sebe, dopřát si čas pro sebe, své koníčky, odpočinek, nabrat energii a sílu. Pečovat o sebe totiž není sobecké. Rovněž nezapomínejte na svůj partnerský vztah. Doporučujeme také nerezignovat na svůj profesní život.

CRSP, jehož zřizovatelem je Biskupství brněnské, se problematice sendvičové generace věnuje více než dva roky. Tato pomoc je možná také díky finanční podpoře Odboru zdraví Magistrátu města Brna, Jihomoravského kraje a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Projekty na podporu sendvičové generace tak daly vzniknout

„Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.“

Neuchopený fenomén dnešní doby upozornil na skutečnost, že pečující jsou dlouhodobě vyčerpaní, unavení, ve stresu a nemají čas pro sebe, své koníčky, odpočinek anebo společenský život.

např. podcastům o sendvičové generaci, webu [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz), kde zájemci najdou adresář služeb, zajímavé články či rubriku Co dělat když.

Mezi další cílové skupiny CRSP patří děti, dospívající, snoubenci, partneři, rodiče, ženy, úplně i neúplně rodiny, pěstounské rodiny, senioři i odborná veřejnost. Více informací o nabízených službách najdete na webu [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz) anebo facebookové stránce @Centrum pro rodinu a sociální péči.

Máte doma malé nebo i větší děti a současně pečujete o své rodiče nebo rodiče partnera či partnerky?

**Pak patříte do SENDVIČOVÉ GENERACE.**

Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.

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

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI SENDVIČOVÁ GENERACE

## Podcast o sendvičové generaci

Máte doma malé nebo i větší děti a současně pečujete o své rodiče nebo rodiče partnera či partnerky?

**Pak jste i vy SENDVIČOVÁ GENERACE**

V této životní fázi je všeho moc. Požádat o pomoc je v pořádku.

[Spotify](https://open.spotify.com/)

[YouTube](https://www.youtube.com/)

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

[www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz) • [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)

# Homesharing

## Odpočinek rodičům a nové vztahy pro děti s postižením

Inovativní projekt v Jihomoravském kraji realizuje Slezská diakonie

Home  
Sharjng

**Nepřetržitá péče o děti s mentálním nebo kombinovaným postižením je velmi náročná fyzicky, psychicky i časově. Rodiny jsou dlouhodobě přetíženy, vyčerpané a často ve svém okolí nenacházejí dostatek potřebné podpory. Proto každá hodina volna, kterou rodiče mohou využít sami pro sebe nebo pro péči o ostatní členy rodiny, je k nezaplacení. A právě homesharing založený na dobrovolné pomoci z komunity tyto vzácné chvíle nabízí.**

### JAK HOMESHARING FUNGUJE

Homesharing je **sdílená péče o děti s mentálním nebo kombinovaným postižením**. Proškolený dobrovolník, tzv. **hostitel**, si pravidelně bere dítě s postižením z pečující rodiny k sobě domů na předem dohodnutou dobu – jedno odpoledne týdně, den o víkendu apod. Společně tráví čas běžným způsobem: jdou na procházku, na hřiště, uvaří si jídlo, hrají si. Večer, případně další den, se dítě vrací zpátky domů ke své rodině.

Koncept sdílené péče rozvíjí solidaritu, empatii a umožňuje propojení světa osob s postižením a laické veřejnosti.

### KDO MŮŽE BÝT HOSTITELEM

Hostitelem se může stát **plnoletý trestně bezúhonný člověk s přiměřeným zázemím, který je ochotný rozdělit se o svůj volný čas a energii**. Měl by mít pozitivní vztah k dětem a chuť nezištně pomáhat. Může to být **jednotlivec, pár nebo celá rodina**.

„Dítě s mentálním nebo kombinovaným postižením získává přirozeně nové sociální kontakty a dovednosti v rodině hostitele, zatímco pečující rodina si může odpočinout a nabrat nové síly. Hostitel pomáhá a zároveň smysluplně tráví svůj volný čas.“

**Rodiče** zatím mají čas obnovit síly nebo se věnovat ostatním dětem, sobě navzájem, případně si vyřídit neodkladné záležitosti (lékař, úřady apod.). **Děti** díky pravidelnému kontaktu s hostitelem přirozeně získávají nové vztahy a zkušenosti a **hostitelům** homesharing přináší radost i příjemný pocit z pomoci a smysluplně stráveného času.

Nemusí mít nutně předchozí zkušenost s dětmi ani s osobami s postižením. Na začátku spolupráce absolvuje důkladné proškolení, je podrobně seznámen se zálibami a potřebami dítěte, o které bude pečovat, a je po celou dobu spolupráce podporován odbornými pracovníky Slezské diakonie, zejména koordinátorkou hostitelů a psycholožkou.

„Je ideální, když vás něco baví a zároveň tím hodně pomůžete někomu, kdo to opravdu potřebuje.“  
Kateřina Klugová,  
hostitelka

### HOMESHARING V ČR

Homesharing se do ČR dostal před několika roky z Irska, kde funguje už přes 30 let. Pilotně ho u nás zaváděly organizace Děti úplňku a Rodinné integrační centrum. Aktuálně homesharing v ČR poskytuje za finanční podpory nadačního fondu Abakus osm organizací. V Jihomoravském kraji ho realizuje Slezská diakonie a probíhá pod záštitou Jihomoravského kraje a Statutárního města Brna.

Projekt poběží do konce roku 2023 a již nyní **hledáme návazné financování** pro jeho dlouhodobou udržitelnost. V Jihomoravském kraji právě teď probíhá **nábor a školení dobrovolníků pro děti z okolí Brna, Vyškova, Znojma, Břeclavi** a dalších měst JMK.



### JAK MŮŽETE HOMESHARING PODPOŘIT

- Přečtěte si o homesharingu více na [www.homesharing.cz](http://www.homesharing.cz) a řekněte o něm přátelům.
- Zkuste to také a staňte se hostitelem dítěte s postižením, přihlásky na [www.sdbрно.cz/projekty/homesharing](http://www.sdbрно.cz/projekty/homesharing)
- Podpořte homesharing finančně: [www.tinyurl.com/pomahej](http://www.tinyurl.com/pomahej) nebo převodem na účet Slezské diakonie č. **23035791/0100, VS 47**. Děkujeme.



QR kód sbírky pro homesharing



### ADAM, 14 let

Adam se opravdu rád směje, miluje letadla a divoká zvířata. Je vnímavý pozorovatel, s okolím komunikuje neverbálně a s využitím počítače. Žije s rodinou kousek za Brnem. Těší se na nová dobrodružství s hostiteli, užije si třeba výlet do zoo nebo výpravu na ryby. Rodiče si zatím společně odpočinou a pustí se do náročnějších aktivit s jeho dvěma sourozenci.



### BÁRA, 8 let

Barča je aktivní holčička z jihu Moravy. Chodí do 1. třídy speciální školy a ráda si hraje na hřišti. Nemluví, ke komunikaci používá několik speciálních znaků a gest. Její pocity na ní spolehlivě poznáte. Kratší vzdálenosti zvládne ujit a ty delší překonává na vozíčku. Je nadšená, když se jí někdo věnuje naplno. Bára rodiče hodně zaměstnává a její bráškové by si také někdy rádi užili mamku s tatškou na moment jen pro sebe.

### SLUŽBY SLEZSKÉ DIAKONIE V JIHMORAVSKÉM KRAJI

Slezská diakonie poskytuje v Jihomoravském kraji už 17 let sociální služby pro rodiny s dětmi a dospívajícími s mentálním nebo kombinovaným postižením. Aktuálně nabízíme:

- **ranou péči** (Poradna rané péče DOREA)
- **osobní asistenci** (ELIADA Brno)
- **sociální rehabilitaci** (RÚT Brno)
- **odborné doplňkové služby** (ergoterapii, aktivity s prvky senzorycké integrace, snoezelen, krizovou intervenci a svépomocné rodičovské skupiny)
- **homesharing**

Více na [www.sdbрно.cz](http://www.sdbрно.cz) a e-mailu [pr.brno@slezskadiakonie.cz](mailto:pr.brno@slezskadiakonie.cz), aktuality na Facebooku **Slezská diakonie – Úsek Brno** a Instagramu [slezskadiakoniebrno](https://www.instagram.com/slezskadiakoniebrno).



**Autorka:** Mgr. Radana Melková, koordinátorka homesharingu a PR, Slezská diakonie

deník  
**VÍKEND**



**ZÁBAVNÉ ČTENÍ**  
pro celou rodinu

**TIPY NA VÝLETY**  
a kulturní zážitky

**ROZHOVORY**  
se známými  
a zajímavými lidmi

**HISTORIE**  
u nás i ve světě

**FOTOSOUTĚŽE**

**SOUTĚŽE  
A KŘÍŽOVKY**  
o hodnotné ceny

**SUDOKU**



**Každou  
sobotu  
ZDARMA**  
ve vašem  
Deníku



**Předplatte  
si Deník  
a ušetříte oproti  
ceně na stánku.**