

rodinka

 www.facebook.com/roddnnpasy



VÍTEJTE VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ 24



JAK JSEM SE STALA PĚSTOUNKOU 9



JAK PŘIPRAVIT PŠA NA ZIMU 14

Rodinka radí: Vozit nebo nosit?

více informací na straně 6



Elektronická verze časopisu
načtete kód smartphonem

Milí čtenáři,



vánoční atmosféra nás obklopuje na každém kroku a věřím, že většina z vás se stejně jako já těší na vůni vanilkových rohlíčků a čerstvě napečeného cukroví. Právě na stránkách časopisu Rodinka, který držíte v rukou, naleznete recept na výrobu domácího másla, protože bez něj se tradiční pečení neobejde.

Přestože je období Vánoc spíše časem spěchu a starostí, ve vzduchu je cítit příjemné napětí, které vnímají především naši nejmenší. Doufám, že letos strávíte nejkrásnější svátky v roce za přítomnosti svých blízkých v klidu a pohodě.

Šťastné a veselé Vánoce vám přeje

váš hejtmán

JUDr. Bohumil Šimek

Milí čtenáři,

vítejte u dalšího elektronického vydání časopisu Rodinka. V aktuálním čísle vám přinášíme zimní témata, v nichž najdete nejen skvělý tip na ochranu před chřipkou, ale také se dozvíte, jak vybavit svého domácího mazlíčka do chladného počasí.

V zimním období pro vás již každoročně připravujeme také tištěný katalog poskytovatelů. Katalog zahrnuje všechny doposud zapojené poskytovatele slev, kteří vám umožňují čerpat slevy na různé zboží či služby. K vyhledávání poskytovatelů můžete využít i webové stránky www.rodinnepasy.cz nebo novou mobilní aplikaci <http://jiznimorava.rodinnepasy.cz/novinka-mobilni-aplikace/>. Věřím, že vás zaujme i tištěný katalog

padesátiprocentních slev, který také obdržíte do svých poštovních schránek.

Těší mě, že slevy v rámci projektu Rodinné pasy můžete využít nejen na nákup vánočních dáreků, ale také při zimních radovánkách.

Přeji vám a vašim blízkým pohodové prožití nastávajícího svátečního období a do nového roku hodně zdraví, nových možností a splněných přání.



Marek Šlapal

náměstek hejtmána Jihomoravského kraje

Audit



familyfriendlycommunity

Obce i města v Jihomoravském kraji se právě začínají zapojovat do 3. ročníku auditu familyfriendlycommunity.

Co je audit familyfriendlycommunity?

Je jedním z nástrojů, jak rozvíjet v obcích a městech prostředí přívětivé rodině prostřednictvím zapojení široké veřejnosti.

Kdo se může zapojit?

Audit je určen pro obce nebo města Jihomoravského kraje. Každý občan od nejmladší po nejstarší generaci zapojené obce má pak možnost přispět svými náměty a nápady.

Kdo to všechno zajistí?

Projeví-li obec či město zájem se auditu účastnit, Jihomoravský kraj zdarma zajistí základní školení zástupců obcí. Následně bude přihlášeným obcím garantovat metodickou pomoc v průběhu celého procesu auditu i podporu vyškoleného poradce, který bude obcím přidělen.

Co mohu pro zapojení udělat já jako občan?

Přihlásit se může pouze obec. Každý občan má možnost přesvědčit zástupce obce o významu auditu a případně pomoci s následnou realizací.

Více informací na www.auditfamilyfriendlycommunity.cz



První obce, které převzaly základní certifikát auditu familyfriendlycommunity: město Boskovice, městská část Brno-sever, město Hodonín, město Moravský Krumlov, město Slavkov u Brna, obec Moravany, obec Vilémovice.

Obsah

3 Informace z kraje
Audit familyfriendlycommunity

12 Rodinka podporuje
Háčkujte s námi chobotničky

19 Kulturní tipy
Knihy, filmy, divadlo

4 Informace z kraje
Tak trochu jiné ráno / Netradiční tržiště

13 Zdravá rodinka
Nejlepší ochrana před chřipkou? Pravidelná sauna!

20 Ekologie
Třídím, třídíš, třídíme...

5 Rodinná abeceda
Rodina a práce: Jak to jenom všechno skloubit?!

14 Domácí mazlíčci
Jak připravit psa na zimu

22 Tipy na poskytovatele
Tipy na zajímavé poskytovatele

6 Rodinka se vyptává
Jak jsem se stala pěstounkou

15 Čenda dětem
Okénko pro děti

24 Tip na výlet
Vítejte ve virtuální realitě

8 Rodinka radí
Vozit, nebo nosit?

16 Šikovná rodinka
Papírový les

25 Tip na výlet
Chalupy

10 Zdravá rodinka
Neuromotorická nezralost aneb Pohyb je základ učení

18 Čendova vařečka
Domácí máslo

26 Noví poskytovatelé
Jihomoravský kraj

TAK TROCHU JINÉ RÁNO



Tak trochu jiné ráno zažijete na krajském úřadě, když narazíte na akci Projektu Zdravý kraj podporující fair trade obchod s názvem Férová snídaně.

Fairtradovou a zdravou moravskou snídaní

už několikrát nastartovali nový pracovní den zaměstnanci a klienti úřadu. Podávala se férová káva, čaj, stloukané máslo či kozí sýry z rodinné farmy. Krátké zastavení u snídaně se vyplácí nejenom na poli osvěty, ale i ve stmelování vztahů na pracovišti.

Fair trade je způsob obchodu, který dává lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky možnost užít se vlastní prací za důstojných pracovních podmínek. Cílem fair trade obchodu je zákaz dětské práce, navázání dlouhodobých obchodních vztahů a v konečném důsledku také ochrana přírody.



Podrobnosti o spravedlivém obchodu naleznete na www.fairtrade.cz.

Netradiční tržiště - vánoční dárky pořídíte na krajském úřadě

Vánoční dárky by na úřadě hledal málokdo. Přesto už je několik let krajský úřad dějištěm oblíbeného vánočního jarmarku. Dobročinná akce má za cíl ukázat šikovnost klientů příspěvkových organizací Jihomoravského kraje z oblasti sociální péče, studentů krajských středních škol a učilišť a samotných zaměstnanců kraje. Adventní květinové vazby, dekorace z keramiky, pedigu, textilu či dřeva, oděvní doplňky, svíčky nebo bižuterie, to je jen nepatrný vzorek toho, co se dá na jarmarcích pořídit.

Jarmarky proběhnou ve dnech **30. 11. 2017** (10–13 hodin) v Administrativním a školicím centru Cejl 73 a **5. 12. 2017** (10–13 hodin) v sídle Krajského úřadu Jihomoravského kraje na Žerotínově náměstí 3.

Určitě se přijďte podívat.



Podstatné je, aby se každý člen rodiny cítil z dlouhodobého hlediska spokojený.

RODINA A PRÁCE

JAK TO JENOM VŠECHNO SKLOUBIT?!

Jeden velmi zaměstnaný muž si zastavil na ulici taxík. Chvatně do něj naskočil a přikázal: „Honem, jedte, jak nejrychleji to půjde.“ Gumy jen svištěly a vůz vyrazil na plný plyn. Po chvíli pasažér znejistěl. Naklonil se k řidiči: „Řekl jsem vám, kam jedeme?“ Ten mu s klidem odpověděl: „Ne, ale jedu, jak nejrychleji můžu.“ I žít se dá naslepo. (Bruno Ferrero)

Kdo z nás občas nezažívá podobný pocit? Všeho je tolik, ale my to chceme zvládnout. A tak se ve snaze zdat všechny nároky a úkoly ženeme a občas ztrácíme. V práci na poradě sedíme jako na jehličkách a se vzrůstajícím napětím sledujeme, jak čas utíká a zavírací doba školky se neodvratně blíží. Navíc to tento týden nebude naše první zpoždění. Ještě než se omluvíme a jsme zpraženi nespokojeným pohledem šéfa, vyměníme si pár SMS s manželem. Zjištění, že stojí v koloně na D1 a dceru ze školky rozhodně nestihne vyzvednout, nám na náladě nepřidá. Naše představa o hezkém, klidném, pohodovém večeru se vzdaluje. V tu chvíli na nás šéf vytahuje obávanou otázku: „Tak jak je to s dokončením toho projektu, odevzdáš to do třicátého?“ Vystresovaně se po očku díváme na hodinky a koftáme, co všechno ještě musíme na projektu udělat. Vtom přichází další znepokojující myšlenka: Vždyť už zítra je u Pavla ve škole třídní

schůzka! To snad není pravda, já musím vyzvednout Sárinku ve školce a manžel je zase na služebce. To je šílený týden! Babičko pomóóó!!! Jenomže babička má své práce nad hlavu a do důchodu daleko. Já už se z toho asi zblázním. Snad stihnu nakoupit aspoň pár rohlíků a šunku na večeři...

Existuje nějaký recept? Univerzální určitě ne. Každá rodina je jiná, potýká se s různými problémy, starostmi a pomáhají jí různá řešení. Určitě je ale dobré hledat cesty společně a hodně spolu mluvit, nacházet řešení jako partneři a do chodu rodiny zapojit, úměrně věku, také děti. Jestliže jsou starší, mohou pomoci v péči o domácnost, při nákupu, s vyzvedáváním mladšího sourozence... Důležité je hledat vše, co nám pomůže k udržení rovnováhy. Podstatné je, aby se každý člen rodiny cítil z dlouhodobého hlediska spokojený a nikdo neměl trvale pocit, že tahá za kratší konec a všechno leží jen na něm.

Zásadní z hlediska skloubení našeho osobního a profesního života je tedy rovnováha. K té patří nejen čas na práci a rodinu, ale také vytvoření prostoru pro každého z partnerů - pro jeho koníčky, odpočinek, relaxaci, obnovení a načerpání sil a také pro věci, které považuje za hodnotné a smysluplné. Je třeba hledat originální a odpovídající řešení, stanovit si pravidla a být kreativní. Také je nutné střežit si hranice a nenechat se tlačit do dalších a dalších úkolů a aktivit. Tak jako plánujeme věci pracovní, plánujeme také věci partnerské a rodinné. I ty patří do našeho díře. Spoléhat se na spontaneitu je v případě času naivní - většinou pak žádný prostor na hezké zážitky s partnerem či dětmi nezbude. Přemýšlejme a nenechme se prostě válcovat časem a přesvědčením, že se s tím nic nedá dělat. Rozhodně dá, jen je třeba na hledání rovnováhy vědomě pracovat.

JAK JSEM SE STALA PĚSTOUNKOU

Paní Boháčová a její manžel společně vychovali tři vlastní děti a tři další pak přijali do pěstounské péče. Nyní působí paní Boháčová i jako pěstounka na přechodnou dobu.

JAK JSTE SE STALA PĚSTOUNKOU?

Vlastně náhodou. Před třiadvaceti lety byla moje tříletá dcera na operaci kyčle a já jsem byla v nemocnici s ní. Ve volných chvílích jsem pomáhala sestřičkám ty nejmenší děti krmit a přebalovat. Z jedné postýlky se na mě dívala velkým modrým očima kouzelná blondatá holčička. Byl jí rok a já jsem se dozvěděla, že se jmenuje Evička, je z kojeneckého ústavu a má rozštěp páteře. Po návratu z nemocnice jsem na ni stále myslela, a tak jsme

se domluvili s manželem, že bychom si ji brali na soboty a neděle domů. Po třetím společně stráveném víkendu se mi nechtělo Evičku do kojenečku vracet, naše tři děti plakaly, že ji chtějí mít doma nastálo. Sociální pracovnice v kojeneckém ústavu mi vysvětlila, že by u nás Evička mohla zůstat v pěstounské péči. Tehdy jsem zjistila, jak pěstounská péče funguje, a byli jsme všichni šťastní, že díky ní už můžeme být pořád spolu. Evička byla šťastné a veselé dítě, které naši rodinu ještě více stmelovalo. Byla stejně stará jako naše nejmladší dcera a vypadaly jako dvojčata. Také se tak měly rády.

Péče o Evičku byla velmi náročná, protože byla vozíčkářka, pomalu jí přestávaly pracovat ledviny a měla hydrocephalus. Byla jsem s ní velmi často v nemocnici a manžel se v té době musel s pomocí mé maminky starat o naše dcerky. Ale nechtěli jsme Evičku nechávat samotnou v cizím prostředí, když jí nebylo dobře. Prodělala několik operací mozku a opakující se infekce způsobily, že jí asi v šesti letech vypověděly službu ledviny. Jezdila jsem s ní třikrát týdně na dialýzu. Naše domácnost fungovala bez problémů, protože holky, v té době jim bylo 10, 8 a 6 let, byly moc šikovné a samostatné, a pomáhala nám celá rodina. Po dvou letech, v dubnu 1999, dostala Evička novou ledvinu a ty tři následující měsíce byly pro ni snad nejkrásnější. Mohla jíst bez diet, byla svěží a nic jí nebolelo. Na konci prázdnin ale onemocněla chřipkou a po ní zápallem plic. Je to velice častá komplikace,

„Žádné povolání nenaplní člověka víc než pěstounství.“



„Byla bych ráda, kdyby se našlo tolik pěstounů, aby každé dítě mohlo vyrůstat v rodině.“

protože po transplantaci je nutné brát léky potlačující imunitu. Evička byla velice statečná a bojovala do poslední chvíle, ale její drobné tělíčko této nemoci po měsíci podlehl. Přestože tato pěstounská péče měla tak smutný konec, nelitujeme ani jediné minuty, kterou jsme s Evičkou prožili, a pokud bychom se měli rozhodovat znovu, rozhodnutí by bylo stejné. Právě postižené dítě potřebuje lásku a péči rodiny, aby se svými bolestmi nebylo samo.

A CO BYLO DÁL?

Po Eviččině odchodu u nás bylo prázdné, navíc jsme pro ni přizpůsobili bezbariérově celý náš domek. Proto jsme se rozhodli, že si vezmeme do pěstounské péče holčičku na vozíku. V Jedličkově ústavu v Praze na nás čekala osmiletá Anička. Měla také rozštěp páteře. Před prázdninami jsme si Aničku přivezli domů, během prázdnin pro ni náš obecní úřad nechal bezbariérově upravit školu a v září Anička nastoupila v naší vesnici do druhé třídy. V současné době je Anička 25 let, vystudovala střední školu s maturitou, zvládla na výbornou autoškolu a před rokem se osamostatnila, přestěhovala se do Brna do bezbariérového bytu, našla si zaměstnání a je z ní úžasná samostatná slečna. Domů jezdí občas na víkendy a na Vánoce. Jsme hrdí, že na nás není závislá, a že se přesto ráda vrací domů.

Nyní máme v trvalé pěstounské péči Janičku, kterou jsme si jako osmnáctiměsíční batole přivezli z kojeneckého ústavu. Janička měla být údajně těžce mentálně postižená, a proto o ni nikdo neměl zájem (nebyla nabídnuta k adopci). Rozhodování nebylo snadné. Zvažovali jsme, jestli při desetileté vozíčkářce Aničce zvládneme i péči o malinké autistické dítě. Když jsme ale Janičku uviděli, bylo nám okamžitě jasné, že k nám patří. Hlavně naše nejstarší dcera, která

už žádné další sourozence původně nechtěla, si ji hned po prvním setkání chtěla odvézt domů. Po pár týdnech bylo zřejmé, že se Janička vyvíjí úplně normálně; začala mluvit, chodit a žádné postižení se nepotvrdilo. Teď je jí patnáct let a chodí do deváté třídy základní školy.

JAK JSTE SE DOSTALA K PŘECHODNÉ PĚSTOUNSKÉ PÉČI?

Před dvěma lety jsem začala trpět „syndromem poloprázdného hnízda“, jak říkal můj manžel. Dvě dcery se vdaly a založily si vlastní domácnosti, druhé dvě dcery se odstěhovaly za práci a domů se vracely občas na víkend. Doma zůstala jen Janička. Proto jsem se po dlouhém zvažování a nekonečných debatách s manželem rozhodla stát se pěstounkou na přechodnou dobu. Takže po třidvaceti letech trvalého pěstounství jsem nováčkem v tom přechodném. Po všech nutných školeních a testech a dalších nezbytnostech jsem byla v září zařazena do evidence a po měsíci jsem si jela pro svou první pěstěnku přímo do porodnice. Nyní se tedy starám o patnáctiletou puberťačku Janičku a o úžasnou jedenáctiměsíční holčičku. S manželem rozhodně ani netušíme, co je to nuda.

CO VÁS PŘI PÉČI NEJVÍCE NABÍJÍ?

Určitě žádné povolání nenaplní člověka víc než pěstounství, protože s ním splyne celý náš život. Neznám větší štěstí a pocit uspokojení, než když mě Janička chytne kolem krku a řekne: „Mami, já bych tebe a tatínka nevyměnila za nic na světě.“ Nebo když se naše miminko spokojeně směje a já vidím, že je šťastné. To jsou chvíle štěstí, pro které dokážeme obětovat

svoje pohodlí i síly. Pěstounství naplňuje celou naši velkou rodinu. Všichni se stále učíme a neustále se navzájem vychováváme.

MÁTE NĚJAKÉ ZLATÉ PRAVIDLO, KTERÝM JSTE SE ŘÍDILA?

Chci, aby moje děti za všech okolností cítily, že je mám ráda, a že to nejdůležitější, co pro mě chci, je, aby z nich vyrostli dobří a spokojení lidé. Nikdy nechci skrze děti naplňovat svá přání a touhy, zatěžovat je něčím, na co nemají dispozice a po čem netouží. Důležité pro mě je najít, v čem je to moje dítě šikovné, dobré, chytré, a to podporovat. Také jsme nikdy dětem nelhali o jejich původu. Od nejtěššího věku jsme jim vyprávěli o tom, jak jsme si je přivezli „z domečku“, kde bylo plno dětí, a jak se nám líbily, a toto vyprávění se jim nikdy neomrzelo. I teď chce Janička slyšet, jak si nám hned na první návštěvě vlezla na klín a jak ji Eliška chovala a krmila. Důležité také je nikdy nemluvit o biologických rodičích negativně. I když dítě samo k nim necítí sympatie, tak mám v oblibě větu: „Tvé biologické mamince se něco báječného podařilo. Ty!“

CO BYSTE VZKÁZALA NOVÝM ZÁJEMCŮM O PĚSTOUNSKOU PÉČI?

Byla bych ráda, kdyby se našlo tolik pěstounů, aby každé dítě mohlo vyrůstat v rodině, a hlavně aby nebyly postižené děti zaškutkovány do složky „nevhodné pro rodinnou péči“. A těm, kteří o pěstounské péči uvažují, bych vzkázala, ať se jí vůbec nebojí, protože na ni dnes nejsou sami a protože pěstounská péče přináší mnohem více radostí než starostí.

Více informací o pěstounské péči Vám poskytne příslušný městský úřad obce s rozšířenou působností v místě Vašeho trvalého bydliště nebo odbor sociálních věcí Krajského úřadu Jihomoravského kraje.

„Chci, aby moje děti za všech okolností cítily, že je mám ráda.“

Všichni rodiče, kteří čekají prvního potomka, si většinou pokládají jednu základní otázku: Budeme své dítě vozit v kočárku, nebo nosit? A pokud nosit, tak v čem? Stejně jako v ostatních oblastech života takového malého miminka, i tady existuje několik možností. Podíváme se na jejich výhody a nevýhody.

VOZIT, nebo NOSIT?



Kočárků je na trhu celá řada. Od městských, elegantních, přes sportovní verze s gumovými koly až po speciální vozítka vhodná do terénu. Existují také kompromisy a různé dvoj a trojkombinace. Rodiče si tak musí nejprve ujasnit, co budou pro svého potomka potřebovat. S čím už se tak moc nepočítá, je to, že i miminko může mít na kočárek a jízdu v něm svůj názor. Některé kočárky jsou moc malé, takže se do něj větší miminka skoro nevejdou, jiné málo houpou, a miminkům se v nich nelíbí, a některá miminka dokonce na vození v kočárku zkrátka nejsou.

Jak se to pozná? Takové miminko je prostě v kočárku nespokojené a brečí a brečí. Plakat přestane většinou ihned poté, kdy je někdo zvedne a vezme do náručí. Říká se, že kojeneček je nošenec. A některá miminka s tím prostě souhlasí. Pro ně je ideální vybrat si vhodnou pomůcku na nošení. Na trhu dnes najdeme bezpočet šátků i nosítek. Jak se v nich ale zorientovat a které vybrat, abychom svému děťátku nějak neublížili?

Dítě musí mít při nošení vhodnou polohu kyčlí.

Zásadní pravidlo uznávané všemi odborníky je správná poloha nošení. Nejmenší miminka by se vždy měla nosit v klubíčku. To je poloha, kterou dítě zaujímalo v děloze, důvěrně ji zná, vyhovuje mu a nijak nezatěžuje krk ani páteř. Dítě, které ještě neudrží hlavičku, zkrátka do nosítka nepatří. A to raději ani tehdy, když je nosítko vybaveno tzv. novorozeneckou vložkou. Proto by se mělo nosit v šátku. Některé maminky tahle zpráva nejspíše vyděsí. Na rozdíl od nosítka je šátek trošku komplikovanější a je třeba se ho naučit správně uvázat.

Toho se ale bát nemusíme. Na webu dnes existují spousty videonávodu a dostupné jsou také nejrůznější kurzy, kde se pod vedením lektora lze naučit hned několik základních úvazů. Na trhu jsou pak k dostání různé typy šátků v odlišných cenových kategoriích, které se nejčastěji liší materiálem, vzory, šířkou a délkou. Existují také pevné a pružné šátky. Ty pružné jsou ideální zejména pro začátečníky a pro nejmenší miminka. Mají určitou vůli, takže se nám lépe váží, a děťátko v nich zaujme tu správnou polohu.

Zhruba od čtyř až šesti měsíců dítěte, v závislosti na tom, jak udrží hlavičku a jak moc je pohyblivé, bychom měli přejít buď na pevný typ šátku, anebo si vybrat ergonomické nosítko. Proč ergonomické? Není to žádný výmysl ani marketingový tah, aby se nosítko mohlo prodávat za víc peněz. Jde zkrátka opět o základní principy nošení. Dítě musí mít při nošení vhodnou polohu kyčlí. Vždy se nosí čelem k rodiči, nikdy ne

obličejkem ven. Dá se nosit na hrudi, na zádech i na boku. To většina ergonomických nosítek hravě umožňuje.

Výhody nosítek jsou zřejmé. Na rozdíl od šátku se nemusí vázat. Stačí je jednoduše nasadit, zacvaknout a zajistit. Popruhy a bederní pás jsou obvykle vypolstrované, takže jsou velmi pohodlné. Většinou také rostou s dítětem. Nasadit si je může prakticky kdokoliv a lze je jednoduše seřadit na konkrétní typ postavy. Bez obav tak dítě může nosit maminka, tatínek, kamarád, kamarádka, starší sourozenec, ale i dědeček nebo babička, pokud si na to trůfnou.

A co na to miminka? Většinou jsou v nosítkách i šátkách spokojená. Někteří rodiče se nebojí vzít je takto s sebou už od mala na výlet do hor nebo na celodenní túru. Ale záleží to samozřejmě nejen na nich, ale především na miminku. Tady platí více než kdy jindy, že musíme důvěřovat svému dítěti. Ono nám dá velmi rychle najevo, co je mu ještě příjemné a co už ne.

Kočárků je na trhu celá řada. Od městských přes sportovní až po speciální vozítka do terénu.



Neuromotorická nezralost

aneb Pohyb je základ učení



ROVNOVÁHA

Mnoho z nás si dnes již neumí představit cestování bez navigačního systému. Podobnou funkci v lidském organismu plní vestibulární systém (rovnováha). Je nejstarší ze smyslových systémů a často v mnoha ohledech opomíjený. Podílí se na udržování rovnováhy, koordinaci pohybů a orientaci v prostředí. Funkční vestibulární systém má vliv na zdravý rozvoj mozku a jeho spolupráci s tělem. Jeho činnost si neuvědomujeme, ale v případech, že jeho funkce je oslabená, dokáže člověku velmi zkomplikovat život. Typický je příklad tzv. kinetózy neboli nemoci z pohybu, která se může projevit nevolností, např. při jízdě autem. Nedostatečná činnost rovnovážného ústrojí hraje často významnou roli také u dětí se specifickými poruchami učení, s poruchami pozornosti, s vadami řeči a s emočními problémy. Také dospělí lidé, kteří trpí úzkostnou poruchou, panickou poruchou nebo agorafobií, mají často nezralé vestibulární funkce.

Procesy učení probíhají v mozku. Abychom byli schopni úspěšně vykonávat určité činnosti, potřebujeme, aby naše tělo a mozek dobře spolupracovaly. Například chytit přibližující se míč. K tomuto poměrně jednoduchému úkonu potřebujeme celou řadu dílčích funkcí: dobrou rovnováhu, spolehlivý zrak a týmovou práci očí a rukou. Špatná kontrola pohybů těla může ovlivnit celou řadu dovedností a mít vliv na školní výkon a chování dítěte.

REFLEXY JAKO UKAZATEL VÝVOJE

Diagnostika neuromotorické nezralosti poskytuje informaci o zralosti centrální nervové soustavy (CNS). CNS se vyvíjí od početí ve striktním chronologickém sledu, který je stejný u každého člověka. Důležité je, aby dítě prošlo každým vývojovým stadiem a mělo dostatečné množství přirozeného pohybu. K tomu miminku slouží zásoba motorických vzorců, tzv. primitivních reflexů, se kterými přichází na svět. Pomáhají mu adaptovat se na nové prostředí a rozvíjet spolupráci mezi tělem a mozkem. Primitivní reflexy nejsou vůlí kontrolované a jejich aktivace vyvolá automatickou odezvu určitých

a nahrazují je zralejší reakce, tzv. posturální reflexy, které přetrvávají po celý zbytek života. Od prvních pokusů zvedání hlavičky se tak miminko propracuje až k momentu, kdy se samostatně postaví.

Abychom byli schopni vykonávat určité činnosti, potřebujeme, aby naše tělo a mozek spolupracovaly.

svalových skupin a dalších reakcí těla. Během prvního roku, který je v rozvoji CNS klíčovým obdobím, udělá dítě ve vývoji velký pokrok. Jak houstne síť nervových propojení, primitivní reflexy začnou postupně ustupovat

KDYŽ TĚLO NECHCE SPOLUPRACOVAT

Tento vývoj může být narušen různými faktory. Uvádí se například předčasný nebo komplikovaný porod, nedostatek přirozeného pohybu,

časté onemocnění dýchacích cest. Pokud primitivní reflexy zůstávají aktivní a posturální reflexy nejsou dostatečně vyvinuté v určité době, hovoříme o neuromotorické nezralosti. Tyto děti mají často potíže s plynulou kontrolou svých pohybů, s rovnováhou, s jemnou motorikou a zrakovým vnímáním.

Neuromotorická nezralost se často odhalí až s nástupem do školy, kdy je dítě postaveno před komplexní úlohy. Pokud výkon dítěte narušují

nutné reflexy můžeme usuzovat i v případě, kdy má dítě těžkosti s koordinací pohybu, např. při jízdě na kole, plavání, chytání míče nebo se jeví celkově neobratné, má strach z výšek, prostorové problémy, je hyperaktivní nebo naopak nápadně zakřiknuté.

Poznáváte svoje dítě? Zdá se vám, že jeho výkony neodpovídají jeho schopnostem? Přijde vám, že zatímco některé úlohy zvládne hravě na výbornou, v jiných nepochopitelně selhává?

Jak houstne síť nervových propojení, primitivní reflexy ustupují a nahrazují je zralejší reakce.

nesprávně rozvinuté nebo utlumené reflexy, dítě si musí najít strategii, jak se vyhnout jejich vlivu, nebo se naučit fungovat bez nápomocných reakcí, které mu chybí. Není to nemožné, ale tyto děti často vynakládají velké úsilí na činnosti, které jejich spolužáci dělají automaticky. Při sezení si různě zaháknou nohy o židličku, skládají je pod sebe, podpírají si hlavu při čtení a psaní nebo si zvláštním způsobem upravují sešit či knihu na lavici. Písmo často vybočuje z řádku, písmena jsou neadekvátně velká, případně napsána zrcadlově. Při čtení zaměňují podobně vypadající písmena. Takové dítě se musí neustále soustředit na to, aby ovládlo své tělo, a nezbývá mnoho kapacity na to, aby přemýšlelo nad obsahem učiva. Problémy se nemusí projevit jen při čtení a psaní, ale i ve schopnosti udržet pozornost. Na nesprávně utlumené nebo rozvi-

Je dobré zjistit, zda v pozadí těchto těžkostí nestojí neurofyziologické faktory, které blokují rozvinutí plného potenciálu dítěte.

DOBŘÁ ZPRÁVA

Mozku lze dát druhou šanci. V anglickém Institutu neurofyziologické psychologie (INPP) se od 70. let minulého století zabývají výzkumem oblasti reflexů a rozvíjejí terapeutickou metodu INPP, pomocí které pomáhají dětem po celém světě. Ta spočívá v denním opakování jednoduchých cvičení po dobu alespoň šesti měsíců, díky kterým si mozek má šanci zopakovat raný vývoj, ve kterém nastala odchylka. Pokud těžkosti učení a chování u dětí nebo dospělých mají neurofyziologickou příčinu, terapeutický program INPP může docílit zlepšení až trvalé odstranění.



Autorka

Mgr. Jana Trčková

Terapeutická poradna
pro děti a dospělé

www.psychoterapeut-breclav.cz

Vystudovala psychoterapeutická studia na Fakultě sociálních studií MU. Působí jako psychoterapeutka a terapeutka INPP ve své poradně v Břeclavi, kde se věnuje práci s dospělými a dětskými klienty. Je účastnicí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku a členkou Institutu psychoterapie a socioterapie.

Inštitút psychoterapie a socioterapie (IPS)

je sdružení, které vzniklo za účelem šíření informací z oblastí psychoterapie a socioterapie co nejširšímu okruhu lidí a jejich využití v běžném životě. Od roku 2012 zastřešuje také aktivity týkající se metody INPP, organizuje vzdělávání, vydává knihy a přináší informace o metodě mezi laickou i odbornou veřejností. Více informací na www.socioterapia.sk.

Použité zdroje:

Goddard, S. (2017). *Attention, Balance and Coordination. The A.B.C. of learning success. Second Edition.* Wiley.

Neuromotorická nezralost se často odhalí až s nástupem do školy.

nedoklubko

www.nedoklubko.cz

V České republice se ročně narodí více než 9 000 dětí předčasně.



Malinká Eliška se svou chobotničkou

Háčkujte
s námi

chobotničky

Každá desátá těhotná žena dnes svoje dítě porodí předčasně.

Některé děti si u maminky v bříšku dlouho nepobudou a velmi brzy se poprvé nadechnou. Předčasně narozeným dětem pomáhá ve startu do života spolek Nedoklubko jedním ze svých projektů **Chobotničky pro kulíšky**, ke kterému se připojily také zaměstnankyně krajského úřadu.

Jedná se o háčkové chobotničky z čisté bavlny, které pomáhají dětem v inkubátorech, aby klidněji snášely napojení na sondu a jiné hadičky a lépe prospívaly. Chapadélka chobotničky jim totiž připomínají pupeční šňůru jejich maminky.

Dvacet pět chobotniček putovalo v listopadu na den dárcovství **#GivingTuesday** do Nemocnice Kyjov, příspěvkové organizace Jihomoravského kraje, a do Fakultní nemocnice Brno na pracoviště Obilní trh.

Do projektu na pomoc nedonošeňátkům, a tím i jejich rodičům, se můžete zapojit i vy. S návodem na výrobu chobotničky, který naleznete na adrese www.nedoklubko.cz/chobotničky, vás budou bavit i tmavé zimní večery.



NEJLEPŠÍ OCHRANA PŘED CHŘÍPKOU? PRAVIDELNÁ SAUNA!

Blíží se zima a s ní období nekonečných chřipek a nachlazení. Chceme-li se jim vyhnout nebo alespoň zmírnit jejich průběh, měli bychom včas začít s posilováním imunity a otužováním. V tom nám může skvěle pomoci pravidelné saunování. Vytvoříme si tak zdravý společný rodinný rituál.

Možná si klademe otázku, kdy můžeme se saunou u dětí začít a jaká pravidla bychom měli při saunovém rituálu dodržovat. Finové se nebojí brát děti do sauny už tři týdny po narození. V našich končinách se saunováním začínáme o něco později, obvykle kolem tří měsíců dítěte.

Samozřejmě nebudeme brát takového drobečka do veřejné sauny. Buď musíme mít domácí saunu nebo vybereme nějaký dětský klub, který nabízí saunování kojenců. Pokud však chceme se saunováním dětí začít později, ideální věk je kolem 2,5 až 3 let. V tomto věku už si dítě dokáže samo říct, co mu je a co není příjemné.

Děti se zahřívají mnohem rychleji než dospělí. Proto je důležité zvolit

správnou teplotu i délku saunovacího rituálu. To, že my dospělí jdeme do sauny na 10 minut třikrát po sobě, neznámá, že totéž vydrží naše dítě. U těch nejmenších zpočátku úplně postačí 3 minuty, větší děti mohou zkusit vydržet 5 minut. Pro začátek také zavedeme pouze jeden saunovací cyklus. Až si budeme jistí, co naše dítě snese, můžete postupně přidávat až ke třem prohrátím.

Během saunování by děti měly pobývat v místě s nejnižší teplotou, ideálně do 90 centimetrů výšky, kde je teplota kolem 60 stupňů Celsia. Dítě musíme pečlivě kontrolovat, starat se o ně a hlídat je před přehřátím. Menší děti je dobré zpočátku držet na klíně, aby si na saunu zvykly a cítily se bezpečně. Ochlazovací proces by měl být stejně

SAUNOVÁNÍ VE ČTYŘECH JEDNODUCHÝCH KROČÍCH

1. **OČISTA PŘED SAUNOU** – sebe i dítě osprchujeme vlažnou vodou.
2. **SAUNOVÁNÍ** – jeden cyklus – dítě pečlivě kontrolujeme, při jakékoliv negativní reakci na horko společně opustíme saunu.
3. **OCHLAZENÍ** – sebe i dítě osprchujeme vlažnou vodou, hlavu dítěte vynecháme.
4. **ODPOČINEK** – osušíme se, dáme si společně ovocnou šťávu a odpočineme si.

jemný jako saunování. Děti se sprchují vlažnou vodou, menší děti drží rodiče v náručí.

Abychom získali maximální pozitivní účinek a posílili si imunitu, měli bychom se saunovat pravidelně, nejlépe jednou týdně. Vybereme si jeden den v týdnu a v podvečerních hodinách společně saunu navštívujeme. Všichni budeme zdravější, otužilejší, navíc se v sauně krásně zklidníme a připravíme se na spaní.

JAK PŘIPRAVIT PSA NA ZIMU

Pes je nejlepší přítel člověka, nezištně nám dává svou lásku a my se o něj musíme postarat za každého počasí.

Psi s námi žijí v domě či bytě a už neumějí být tak dobře adaptovaní na zimu jako kdysi. Česká republika patří co do počtu psích a kočičích mazlíčků na čelní místo v celé Evropě. Víte, kolik psů žije v České republice? Přesné číslo nikdo sice nezná, ale je to přes dva miliony!

Nejdůležitější péčí, kterou psovi musíme v zimě pravidelně poskytnout, je mazání tlapek.

Psi, kteří žijí venku, potřebují několikrát denně zkontrolovat vodu, jestli není zmrzlá. Podávané jídlo by mělo být ohřáté nebo alespoň vlažné. Je vhodné, aby bouda měla předsíňku, a nejlepší a zároveň nejlevnější je vystlat ji slámou. Vchod do boudy na zimu zakryjeme například závěsem z deky. Pokud ale klesne teplota hluboko pod nulu, měli bychom psa alespoň na noc zavírat do vytápěných prostor, např. do chodby, do garáže apod. Nevhodné je vzít psa přímo do domu kvůli možným teplotním šokům. Psi, kteří žijí společně s námi v bytě, jsou paradoxně více ohroženi prochladnutím a nemocemi kvůli teplotnímu šoku než psi, kteří žijí celoročně venku. Pokud je venku minus 15 stupňů, je nutné, abychom

psa oblékli, pokud jde do mrazu z bytu vyhřátého na 25 stupňů. Oblečky už dávno nejsou jen módním výstřelkem pro čivavy bohatých paniček. Pokud máme doma psa, který nemá hustou srst, je nutné mu pořídit obleček, který především zakrývá záda hlavně v oblasti beder. Šikovnější mohou obleček ušít sami, ostatní jej koupí ve zverimexu nebo ve speciálních obchodech, případně na internetu. Obleček navíc může sloužit i jako prevence před úrazem díky všitým bezpečnostním prvům. U loveckých psů je to např. kevlarová vesta, která je podobná neprůstřelné vestě, a chrání psa proti útoku třeba divokých prasat.

Nejdůležitější péčí, kterou psovi musíme v zimě pravidelně poskytnout, je mazání tlapek. Platí to obzvláště v obcích, kde psi chodí po solených komunikacích. Psí tlapky mažeme preventivně před vycházkou speciálním krémem s kolagenem, např. značky Giom nebo Indulona. Po příchodu domů packy omyjeme a znovu natřeme

krémem. Pokud je venku silný mraz, je vhodné namazat i uši, jestliže nejsou porostlé hustou srstí.

O botách pro městské psy je vhodné uvažovat vždy, když je na chodnicích sníh, led a sůl. Ale úplně postačí i pečlivé namazání tlapek. První nesmělé krůčky psa v botách jsou nezapomenutelné a určitě stojí za to je zdokumentovat.

Oblečky pro psy už dávno nejsou jen módním výstřelkem pro čivavy bohatých paniček.

V zimě je vhodné dávat psům starším šest let kloubní výživu. A nezapomeňme, že klíšťata sice v zimě nejsou, ale blechy a střevní paraziti roční období nerozlišují.

Ing. Lenka Pillerová
Veterinární ordinace:
Nebovidská 38,
664 47 Střelice





kénko pro děti

Zajímavosti ze světa

Pokud vyrazíte letadlem z Tokia do Honolulu v 7:00 ráno, dorazíte 19:45 **předchozího** dne. A když pojedete vlakem z Moskvy do Vladivostoku, během cesty si přetočíte hodinky 7x, transsibiřská magistrála totiž prochází osmi časovými pásmy. Jedná se o nejdelší železniční trať, je dlouhá 9288 kilometrů.

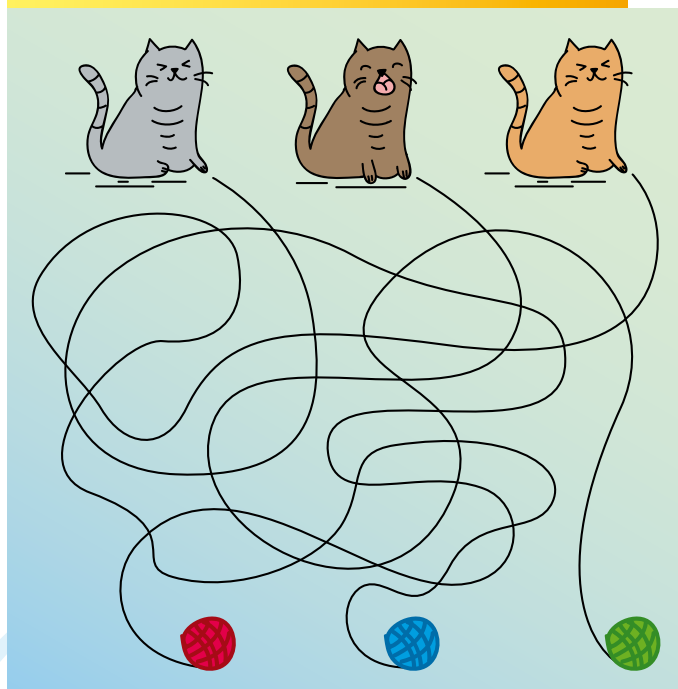
Blesky každý rok zraní čtvrt milionu lidí, desetina z nich zásah nepřezijí. Muži mají 4x větší pravděpodobnost, že budou zasaženi bleskem, než ženy.

Nejdražší komiks světa vznikl již v roce 1938 ve vydavatelství DC Comics. Byl jím Action Comics #1, ve kterém se vůbec poprvé objevil Superman. Jeden jeho výtisk byl v roce 2014 vydražen za 3,2 milionů dolarů.

Průměrný člověk stráví během života dva týdny čekáním před semaforem, čtyři roky cestováním v autě a nachodí solidních 100 000 km.

Nejvyšší budovou na světě je Burdž Chalífa v Dubaji. Měří 828 metrů a má 163 podlaží.

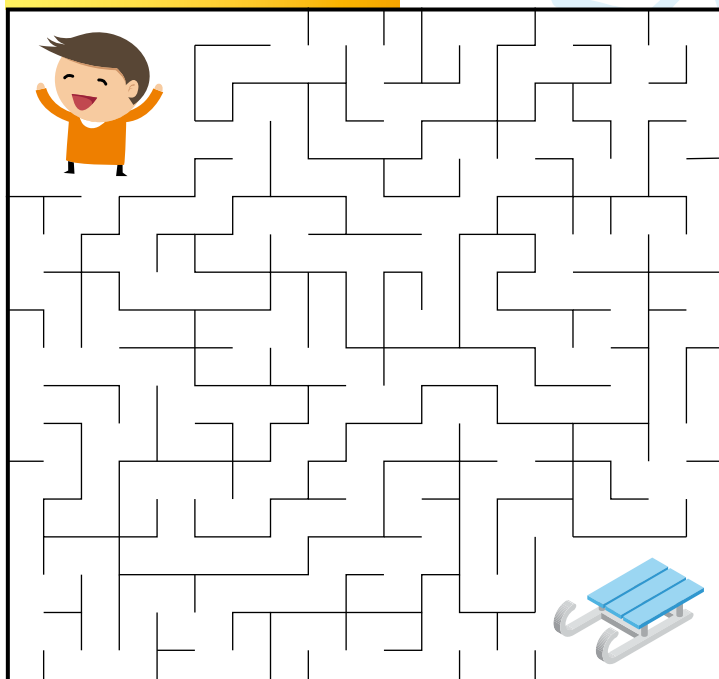
Dokážeš přijít na to, s jakým klubíčkem si která kočka hraje?



Najdeš všech 5 rozdílů?



Pomůžeš Martinovi najít jeho sánky?



PAPÍROVÝ LES

Japonské umění origami a český les? Proč ne!

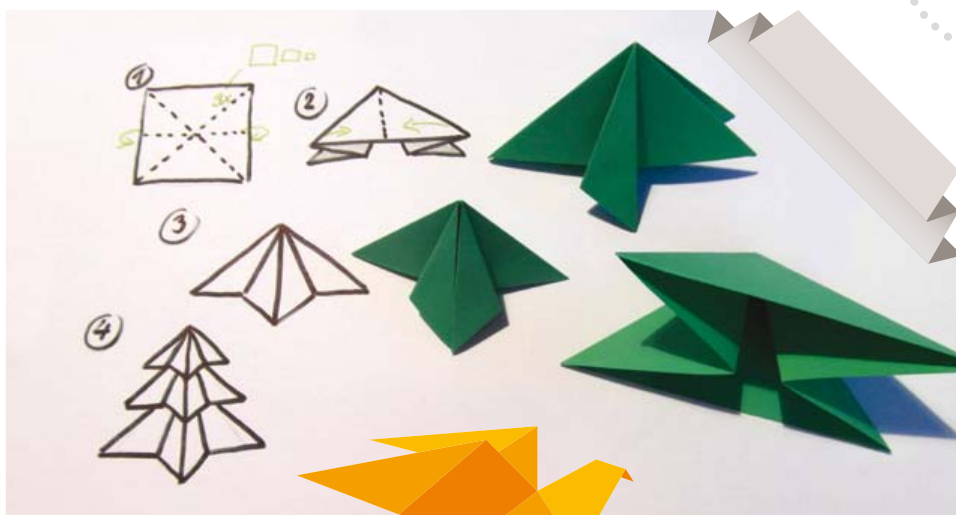
Toto tvoření není náročné na materiál, ale i zde platí, že v jednoduchosti je krása. Papír máme všichni doma a procházku v lese jsme také všichni už zažili. Co v takovém lese najdeme? Koho potkáme? V lese je živo, v trávě, ve větvích stromů, všude, kam se podíváme. Zajdeme si na procházku nebo si uděláme výlet do přírody a necháme se inspirovat. Ať už jdeme na houby, ozdobit zvířátkům na Vánoce stromeček nebo se jen tak projít a odpočinout si.

Vyrobíme si přání, dekoraci nebo výkres, díky kterému si uvědomíme, jak krásně se žije v našem lese. Stromeček origami zvládnou i ti nejmenší. Tak jdeme na to!



Materiál

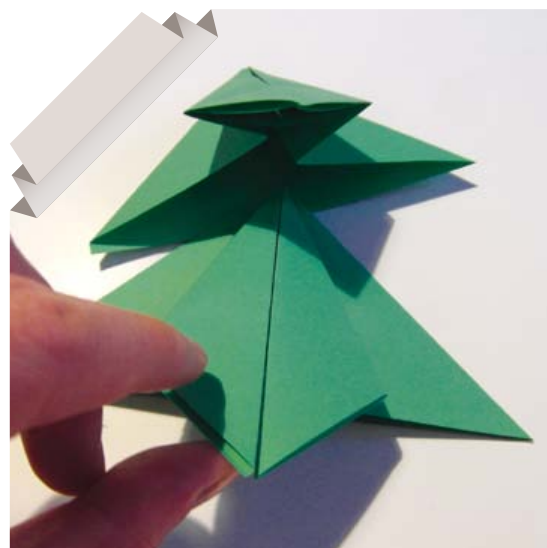
- papír
- nůžky
- lepidlo



1 / Na stromeček si připravíme tři čtverce od nejmenšího po největší a poskládáme je podle návodu.



2 / Jednotlivé dílky stromečku sesadíme do sebe a slepíme. Vše můžeme nalepit na výkres nebo špejli. Uděláme si obrázek, přáníčko nebo dekoraci.



3 / Ke stromečku můžeme nastříhat i papírové vločky a hned tu máme bílé Vánoce.

4 / Papírový les je možné dotvořit kresbou. Jaká zvířátka žijí v našich lesích?





DOMÁCÍ MÁSLA

Výroba domácího másla je velmi jednoduchá, zkuste to s námi.

INGREDIENCE

- Čerstvá, minimálně 30% smetana na šlehání, 400–500 ml, 2 kelímky. Ideální je druh bez stabilizátorů a bez ošetření metodou UHT.
- Špetka soli
- Bylinky na dochucení

Klasické máslo obsahuje minimálně 80 % mléčného tuku, zbytek tvoří voda (do 16 %) a mléčná sušina (bílkoviny, laktóza).

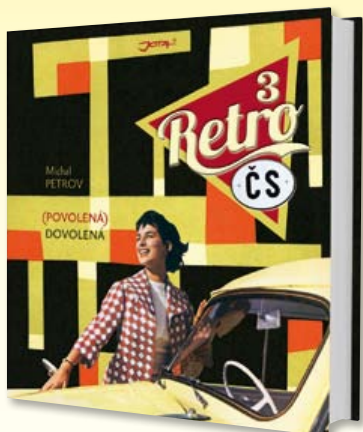
POSTUP

Šlehačku pokojové teploty nalijeme do mixéru nebo nádoby a pomocí tyčového mixéru ašleháme. Doba šlehání se liší podle použité smetany, teploty a množství stabilizátorů (smetana o pokojové teplotě se vyšlehá rychleji než studená z lednice). Jakmile vyšleháme hustou a objemnou pěnu, pokračujeme dál ve šlehání až do chvíle, kdy se šlehačka začne srážet. V této fázi se začne viditelně oddělovat tuk od syrovátky. Vše vylijeme do hustého cedníku a syrovátku slijeme. Máslo v cedníku ještě prohněteme, čímž se uvolní další syrovátka. Poté máslo v cedníku propláchneme tekoucí ledovou vodou a dál hněteme na prkénku, abychom jej zbavili posledních zbytků syrovátky. Čím více syrovátky z másla vyhněteme, tím zvýšíme jeho trvanlivost i konzistenci. Pokud máslo důkladně nevymyjeme, může se stát, že zhořkne. Při hnětení je dobré máslo mírně osolit, pomůže to odstranit vodu a zvýšit jeho trvanlivost.

Máslo je hotovo. Labužníci mohou přimíchat čerstvé bylinky, česnek nebo třeba sušená rajčata.

TIP:
Syr ovátku můžeme použít na pečení nebo ji prostě jen vypít.

Knihy

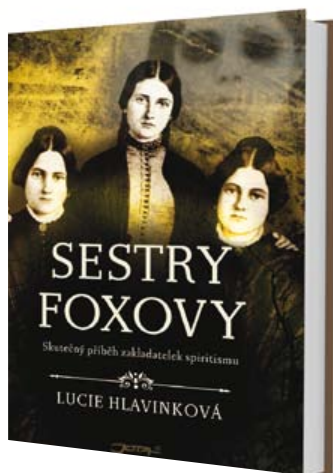


RETRO ČS 3

Jak jsme (ne)cestovali za reálného socialismu. Jedinečná obrazová publikace o československém retrosvětě. V dalším pokračování knihy Retro ČS si čtenář konečně užije i trochu zaslouženého odpočinku, dokonce i neplánovaného. Expedice do časů socialismu startuje během uhelných prázdnin roku 1979, ale autor se zaměřuje především na trávení volného času a zejména cestování.

www.jota.cz

Nakladatelství JOTA
běžná cena 498 Kč



Lucie Hlavinková SESTRY FOXOVY

Fascinující pravdivý příběh zakladatelek spiritismu. V Americe v druhé polovině 19. století je obrovská poptávka po komunikaci s mrtvými. Lidé všech společenských vrstev jsou ochotni platit jakékoliv peníze, jen aby našli útěchu po smrti svých blízkých. U mladých sester Foxových, vyhledávaných médií, se dveře netrhnu. Jenomže cena za slávu, peníze a zbožnou úctu je vysoká...

www.jota.cz

Nakladatelství JOTA
běžná cena 298 Kč

Divadlo



POHÁDKA O NEVYŘÁDNÉM DĚDEČKOVÍ

Národní divadlo Brno – divadlo Reduta, www.ndbrno.cz
Termíny představení:
29. 12. 2017, 3. a 13. 1. 2018
a dále v roce 2018

Co se stane, když vás na stará kolena popadne chuť pořádně si zařádit? Vše možné i nemožné můžete zažít v Pohádce o nevyřádném dědečkovi, kterou podle knížky brněnské autorky Aleny Kastnerové pro divadlo upravil a zrežisoval Jiří Jelínek. Připravte se na rozdávaný večírek s pěti dědečky a jedním majorem ve výslužbě a spoustu naživo zpívaných a hraných písniček Zdeňka Krále. Takovou koulovačku jste v divadle ještě nezažili!

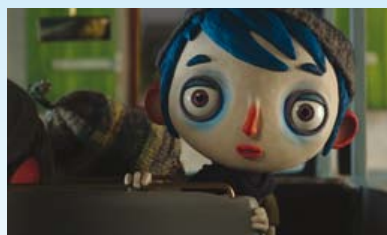


Jak jsem se ztratil aneb MALÁ VÁNOČNÍ POHÁDKA

Národní divadlo Brno – Mahenovo divadlo, www.ndbrno.cz
Termíny představení:
3. 12., 4. 12., 10. 12. a 17. 12. 2017
a dále v roce 2018

Nic není nemožné, jste-li dítko školou povinné a ztratíte se tatínkovi ve městě plném shonu. A ke všemu na Štědrý den! Za každým rohem číhá neuvěřitelné dobrodružství. Poetická kouzla vánočních svátků ožijí v hravém a humorném příběhu Ludvíka Aškenazyho, oblíbeného českého spisovatele, reportéra a autora pro děti, s řadou písniček ze 60. let, které nikdy nezestárnou.

Film



MŮJ ŽIVOT CUKETKY V kinech od: 7. 12. 2017

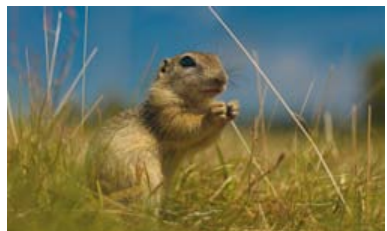
Cuketka není žádné ořezávátko, ale statečný malý kluk. Když přijde o maminku, má pocit, že zůstal na světě sám. Ale v dětském domově, kde začíná novou kapitolu svého života, si najde nové kamarády. Všichni mají svůj příběh, drsný, ale zároveň i něžný. A pak je tu jedna dívka, Camille. Deset let je věk na to, najít si partu kamarádů a zamilovat se. A proč přitom nebyť taky šťastný?



PRAČLOVĚK

V kinech od: 22. 2. 2018

Britské studio Aardman přichází s animovanou komedií z doby, kdy po naší zemi kráčela prehistorická zvířata. Hlavním hrdinou je neohrožený jeskynní muž Dug, který se se svým nejlepším čtyřnohým přítelem Čenichem snaží uchránit svůj domov a kmen před velkou hrozbou. Na jejich území totiž přichází pokrokoví lidé z doby bronzové v čele s lordem Bafoněm a Dugovi a jeho přátelům zbývá poslední šance – utkat se o své území ve hře zvané fotbal.



PLANETA ČESKO

V kinech od: 15. 3. 2018

Planeta Česko je prvním celovečerním snímkem o české přírodě. Ukazuje, že dobrodružná dramata živočichů a rostlin, kterými jsme fascinováni ve filmech z exotických končin, se odehrávají i za našimi humny. Naše příroda je pestrá a krásná jako málokde na světě a film Planeta Česko je toho přesvědčivým důkazem. Komentář k snímku namluvil oblíbený herec Kryštof Hádek.

Ekologická výchova už od dětství, to je trend současnosti. Se všemi bio, eko a zdravými produkty kolem se zkrátka třídění odpadu nevyhneme. A i tady platí, že co se v mládí naučíš, později jako když najdeš.

TŘÍDÍM, TŘÍDÍŠ, TŘÍDÍME

Mezi nejčastěji tříděné suroviny patří papír, kartony, PET láhve a sklo. V domácnostech se v poslední době také rozmohlo kompostování a třídění kompostovatelných surovin, jako jsou slupky od ovoce, zbytky potravin, natě, koření, čaje a další organické zbytky z kuchyně a koupelny.

Děti můžeme zapojit do třídění odpadu hned od mala. Učí se nejlépe názorným příkladem. Když třídíme my, budou rády třídit i ony. Ideální jsou barevné tašky nebo krabice. Na papír modrá, na plasty žlutá a na sklo zelená. Společně můžeme jednotlivé nádoby na třídění opatřit nakreslenými obrázky a symboly věcí, které se budou třídit. Pokud chceme být kreativní, tříděné předměty nafotíme a přilepíme na krabice nebo třeba připevníme barevnými magnetkami v příslušných barvách na ledničku.

Některé suroviny můžeme v domácnosti opětovně využít.

V rámci sbírání odpadu se děti také naučí, v jakém stavu mají sběr odevzdávat, co se sbírá a co se už do sběru nehodí. Můžeme jim ukázat různé druhy papíru, které se sbírají. Některé sbírané suroviny můžeme navíc v domácnosti opětovně využít. Jedná se například o nejrůznější skleničky nebo láhve ze skla a plastu, hliníkové fólie či víčka od PET láhví.

Kromě třídění nám děti mohou pomoci i se samotným vynášením odpadu. Stačí jim ukázat nejbližší kontejnery

a pomoci jim házet do nich vytříděné předměty. Děti se tak od malička zábavnou formou naučí recyklovat a správně třídit běžný odpad, se kterým se v domácnostech budou pravidelně setkávat.

NA TŘÍDĚNÍ ODPADU JEDNODUŠE



PAPÍR

časopisy, noviny, sešity,
krabice, papírové obaly,
cokoliv z lepenky



Budíme EKO!

6 zásad ekologické domácnosti

1. ZÁSADA

Kontejner na bioodpad v kuchyni je skvělá věc. Pokud máme zahradu, určitě se vyplatí mít na ní kompostér, do kterého budeme bioodpad z domácnosti vynášet. Časem tak získáme skvělé hnojivo na své záhonky.

2. ZÁSADA

Nakupujeme bez obalu. V poslední době se jako houby po dešti rozmnožily bezobalové obchody. Díky tomu si můžeme nakoupit třeba rýži, fazole, pohanku, mouku a další věci do vlastních nádob, a být tak šetrnější k přírodě.

3. ZÁSADA

Využíváme suroviny z vlastní zahrady a od místních farmářů. Budeme tak zdravěji jíst, a navíc podpoříme lokální zemědělce.

5. ZÁSADA

Staré oblečení se dá recyklovat. Rozhodně je nevyhazujeme do odpadu, ale můžeme je věnovat na charitu, odevzdat do kontejnerů k tomu určených nebo je znovu využít v domácnosti například jako pelíšek pro domácí mazlíčky nebo hadříky na úklid.

4. ZÁSADA

Pokud máme doma malé dítě, raději se vyhneme kupovaným plenkám. Jsou totiž velkou ekologickou zátěží pro přírodu. V případě, že nechceme investovat do látkových plenek a práť je, vybereme některou ekologičtější variantu kompostovatelných plenek. Pomůžeme přírodě i dítěti, které bude v plenkách nebělených chlorem určitě spokojenější.

6. ZÁSADA

Třídíme odpad! Aktivně se snažíme vytvářet co nejméně odpadu. Pokud nějaký máme, pravidelně jej třídíme.



PLASTY

fólie, sáčky, sešlápnuté PET láhve, obaly od kosmetických, čistících a pracích přípravků, kelímky od jogurtu, balicí fólie



BAREVNÉ I ČIRÉ SKLO

skleněné láhve, skleničky od zavařenin, paštik, kečupů, rozbité skleničky, tabulové sklo



BIOODPAD

organické zbytky z domácnosti – slupky od banánů, brambor, mrkve, natě od zeleniny, čaje, koření, kávová sedlina, popel ze dřeva, skořápky





Tipy na zajímavé poskytovatele

Prinášíme vám seznam zajímavých poskytovatelů. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na www.rodinnepasy.cz.

Eva Gärtnerová - Rodokmeny

Útěchovská 32, 644 00 Brno
tel.: 725 730 534
sophia@volny.cz
www.silarodu-eva.cz

10 % na nabízené služby a dárkové poukazy

Infinít wellness

Majdalenky 885/10, 638 00 Brno
tel.: 739 500 252
lesna@infinít.cz
www.svet-wellness.cz

30 minut zdarma k 90 minutovému vstupu do wellness pro dítě i dospělého. Možnost využít v časy uvedené v aktuálním platném ceníku.

JOY OPTIK

joyoptik@volny.cz
www.joyoptik.cz

Pobočky:

- Zahradníková 2-8, 602 00 Brno
tel.: 541 552 357
- Bubeníčková 8, 615 00 Brno
tel.: 548 213 216
- Svratecká 4, 624 00 Brno
tel.: 733 643 376
- Líšeňská 3, 615 00 Brno
tel.: 548 533 976
- Jihlavská 20 (areál nemocnice Bohunice), 625 00 Brno, tel.: 547 192 390
- Tuřanka 2a, 627 00 Brno
tel.: 548 210 990
- Nám. Karla IV. 12, 628 00 Brno
tel.: 739 573 723
- Merhautova 2, 613 00 Brno
tel.: 604 441 949

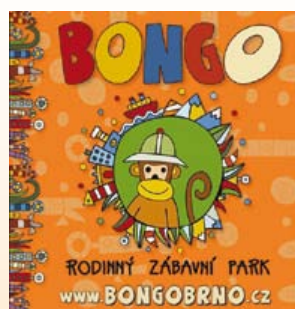
**10 % na brýlové obruby, nelze uplatnit na již zlevněné zboží
7 % na kontaktní čočky (na celá balení), nelze sčítat s jinými akcemi**

Čajovna Procitni a chechtej se

Horní nám. 10, 669 02 Znojmo
tel.: 720 491 872
jsemza@gmail.com
www.cajovnaznojmo.cz

20 % na objednávku z čajového lístku

Rodinný zábavní park Bongo



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

5 % na vstup

Městské lázně Znojmo

Nám. Svobody 15, 669 02 Znojmo
tel.: 515 224 401
lazneznojmo@snznojmo.cz
www.snznojmo.cz

10 % na vstup

Duhový ráj

Okružní 1, 638 00 Brno
tel.: 724 344 364
eliska@duhovyráj.cz
www.duhovyráj.cz

12 % na vstup do herny

Restaurant pizzeria La Strada

Kounicova 53, 602 00 Brno
tel.: 773 222 211
info@lastrada-brno.cz
www.lastrada-brno.cz

**10 % mimo menu a tabákových výrobků (nelze kombinovat s ostatními slevami a akcemi restaurace)
Při objednání ve všední dny PO-PÁ od 15.00 hod do 18.00 hod získáte dvě pizzy dle vlastního výběru za cenu jedné**

Zahradní železnice v Drásově

Drásov 196, 664 24 Drásov
tel.: 606 333 066
www.zahradni-zeleznice.info

Muzejní expozice úzkorozchodných železnic s možností svezení se v historickém vláčku. Prodej suvenýrů a občerstvení.

75 % pro dospělé na další jízdy



Optik Otava

info@optik-otava.cz
www.optik-otava.cz

Pobočky:

- Bezručova 2073/1, 680 01 Boskovice, tel.: 516 452 167
- Masarykovo nám. 22/21, 680 01 Boskovice, tel.: 516 452 309
- Nám. Republiky 744/5, 614 00 Brno, tel.: 545 213 140
- Na Královkách 937, 664 34 Kuřim, tel.: 541 230 710
- Masarykovo nám. 201/33, 679 61 Letovice, tel.: 516 474 188
- MLádežnická 492 (Zdravotní středisko), 679 63 Velké Opatovice
- Seifertova 1132/12, 678 01 Blansko, tel.: 516 414 094
- Otakara Kubína 179, Nemocnice, 680 01 Boskovice
- Komenského 122, 666 01 Tišnov, tel.: 549 213 495

**10 % na multifokální skla (střední a vysoká kvalita)
10 % na brýlové obruby**

Body Concept



Zelný trh 11, 602 00 Brno
tel.: 608 772 677
 brno@bodyconcept-brno.cz
 www.kosmetickysalonbrno.cz

Kosmetické a estetické studio v centru Brna nabízí kosmetiku, kadeřnictví, neinvazivní estetická ošetření, masáže, pedikúru, permanentní make-up, hubnoucí programy, ošetření celulitidy.

20 % na kosmetické a estetické služby
15 % na kadeřnictví
15 % na pedikúru
15 % na masáže
20 % na permanentní make-up

Městský plavecký stadion Lužánky

Sportovní 486/4, 602 00 Brno
tel.: 533 033 881 - pokladna
 elleder@starezspost.cz
 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.

Wellness Sladovna



Černá Hora 3/5, 679 21 Černá Hora
tel.: 539 086 305
 info@hotelsladovna.cz • www.hotelsladovna.cz

15 % na vstup pro 1 dospělého + 1 dítě
20 % na vstup pro 1 dospělého + děti
25 % na vstup pro rodinu (2 dospělí + děti)

Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Kobližná 4, 602 00 Brno
tel.: 603 782 460, 542 532 100
 kjm@kjm.cz
 www.kjm.cz

Sleva platí na všech pobočkách KJM:

- Ústřední knihovna, Kobližná 4
- IN-centrum, nám. Svobody 15
- Mahenův památník, Mahenova 8

Pobočky:

- Bohunice, Lány 3
- Bosonohy, Pražská 94
- Bystrc, Vondrákova 15
- Černá Pole, nám. SNP 33
- Černovice, Charbulova 38
- Horní Heršpice, Bednářova 16
- Ivanovice, Máčova 3
- Jehnice, nám. 3. května 5
- Jundrov, Veslařská 56
- Kníničky, Ondrova 25
- Kohoutovice, Libušina tř. 27
- Komárov, Černovická 2b
- Komín, Vavřínecká 13
- Královo Pole, Palackého 164
- Lesná, Haškova 4
- Líšeň, Jírova 2
- Maloměřice, Selská 16
- Nový Lískovec, Oblá 75a
- Ořešín, Ronovská 10
- Přízřenice, Břeclavská 12
- Řečkovice, Kolaříkova 3
- Slatina, Jihomoravské nám. 1
- Soběšice, Zeiberlichova 48
- Starý Lískovec, Kurská 1
- Tuřany, Tuřanské nám. 1
- Útěchov, Adamovská 6
- Vínohrady, Velkopavlovická 25
- Žabovřesky, Mozolky 52
- Žebětín, Křivánkovo nám. 35
- Židenice, Stará osada 15r

10 % z registračního poplatku dospělého čtenáře
20 % z registračního poplatku dítěte

Masáže Martin Vodvářka

Husova 8a, 602 00 Brno
tel.: 732 271 426
 masazemv@seznam.cz
 www.martinvodvarka.cz

20 % na svíčky při nákupu svíček v minimální hodnotě 150 Kč
10 % na masáže

Hračky Hopík



www.hrackyhopik.cz

Pobočky:

- Hopíkova prodejna Na Oáze, Bednářkova 2883/1b, 628 00 Brno
tel.: 539 013 029
- Hopíkova prodejna Vysočina, Vážného 1498/21, 621 00 Brno
tel.: 549 271 531
- Hopíkova prodejna Vínohrady, Pálavské nám. 4387/14, 628 00 Brno
tel.: 544 210 732
- Hopíkova prodejna OC Lipsko, Libušina třída 577/17, 623 00 Brno
tel.: 547 211 936
- Hopíkova prodejna Lesná, Halasovo nám. 918/6b, 638 00 Brno
tel.: 545 215 096

5 % na sortiment

SUNSET RESTAURANT

Příkop 4, IBC Centrum, 9. patro, 602 00 Brno
tel.: 545 176 565
 info@sunset-restaurant.cz
 www.sunset-restaurant.cz

Nekuřácká restaurace s jedinečným výhledem na celé Brno, letní terasou. Hledáte-li místo jak pro romantickou večeři, tak pro větší akci - máme vám co nabídnout.

10 % mimo polední menu a tabákové výrobky

Minigolf - Futurum



Vídeňská 100, 619 00 Brno
tel.: 538 728 736

Přijďte si s rodinou nebo přáteli vyzkoušet hru na certifikovaném sportovním minigolfovém hřišti. Po hře se můžete občerstvit ve smluvní kavárně.

20 % na vstup na minigolfové hřiště pro jednu osobu nebo rodinné vstupné

Merlin's Kinderwelt



Excalibur City
 Chvalovice-Hatě 182, 669 02 Znojmo
tel.: 515 206 301
 www.merlinskinderwelt.com
 www.excaliburcity.com



50 % na hrací žetony-tokens. Při nákupu 5 ks na infopointu v Merlin's Kinderwelt 5 tokenů zdarma. Slevu můžete uplatnit na každé dítě a každou návštěvu pouze jednou při předložení RP.

VÍTEJTE VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ



Rádi vás uvítáme
v naší herně Virtual Games
v Brně na ulici Jánská 9.

Otevřeno je od pondělí do pátku
od 14 do 20h, v sobotu a v neděli
od 10 do 20h. Více info na
www.virtualgamesbrno.cz
www.facebook.com/virtualgamesbrno

Rezervace na tel. 773 427 721,
případně přes
www.facebook.com/virtualgamesbrno



Stanete se součástí vesmíru
v rozměru, který jste dosud
nepoznali. Můžete se bavit, učit se či
vzdělávat - headset pro virtuální realitu s rozsahem
360°, nesoucí označení HTC Vive, vám to vše
umožní. Zažijete zcela nový herní zážitek a budete

součástí nejlépe hodnocené virtuální reality současnosti. Pohybuje se, procházejte se,
zkoumejte a objevujte. Díky 360° sledování pohybu získáte opravdu realistický zážitek.



V naší herně můžete cokoliv.
Objevovat sluneční soustavu,
navštívit libovolný kout
světa, proletět se lidským
tělem či základní deskou
počítače. Střílet na terč,
zombíky, balónky. Vyzkoušíte
si světelný meč z Hvězdných
válek, pomůžete s opravou
legendární lodi Falcon.
V kostýmu Spidermana
splníte několik drobných

motýlky. Pak jen stačí natáhnout
ruku a motýl přistane přímo u vás. Na
výběr nabízíme více než 40 herních
titulů a aplikací. Vše je tak reálné,
jak je to jen možné. A vše se odehraje
v bezpečí naší útulné herny.

Vše je tak reálné, jak je to jen možné.

Zábava pro každého bez rozdílu
věku. Zdá se vám to složité? Není
se čeho obávat. Během dvou minut
vám vysvětlíme, jak to funguje. Jedno
tlačítko pro ukazováček, dvě pro
palec, a můžeme spustit první hru.

úkolu a za odměnu se zhoupnete na
pavoučím vlákně. Pro malé hrdiny
tu máme školu čar a kouzel, v níž si
děti samy namíchají kouzla. Ta z nich
udělají obry, chrličce ohně či změní
vše, čeho se dotknou, v poletující



Cítíte se unaveni z každodenního shonu a chcete dopřát svým ratolestem jinou než virtuální zábavu? Máme pro vás tip na aktivní dovolenou na pomezí Orlických hor a Jeseníků na www.rodinnechalupy.cz.



RODINNÉ CHALUPY

Rodinné chalupy založila manželská dvojice žijící v centru Brna. Po narození dvou dětí stále častěji jezdili na víkendy do přírody, ale nenašli chalupy s potřebným zázemím pro rodiny s malými dětmi. To jim vnučko myšlenku takovou chalupu postavit. Aby byla bezpečná, ale i hravá a vybavená



vším, co děti a rodiče potřebují. Kralicko si zamilovali na první pohled – nádherná příroda a málo turistů je ideální kombinace. Časem přibyla i druhá chalupa a dnes se obě těší zájmu mladých rodin, které

rády jezdí na dovolenou s partou kamarádů; v jedné chalupě se mohou ubytovat až čtyři rodiny.

V létě si hosté užívají svěží horský vzduch, který působí jako balzám po příjezdu z rozpáleného města. V zimě všechny okouzlí zasněžená krajina jako z pohádky, kde sníh zůstává bílý po celou zimu. Prostě útek od civilizace do panenské přírody.

Aktivní rodiny ocení spoustu možností pro turistiku v okolí, cyklostezky i běžecké trasy. V zimě je největším lákadlem lyžování v blízkých lyžařských areálech Dolní Morava nebo Buková hora. V létě jsou zde zajímavou atrakcí pozůstatky opevnění vybudovaných před 2. světovou válkou. Oblíbeným cílem výletů jsou také rozhledny,

rozeseté po všech významných vrcholech v okolí, nebo tradiční poutní místo Hora Matky Boží s barokním kostelem a klášterem.

Za zábavou a dobrodružstvím ovšem nemusíte chodit daleko. U chalupy se děti skvěle

vyřádí na velké zahradě plné netradičních skrýší, domečků a prolézaček. Nejmenší dítko zabaví pískový svět či venkovní kuchyňka. A když prší, tak šup do herny! Tady jsou opravdu děti vítány.

Rodiče zde také neprijdou zkrátka. Aktivní turistiku můžete klidně vyměnit za lenošení v houpací síti s hrnkem kafe v ruce a sledování skotačících dětí. A když děti usnou, vyzkoušíte dnes už neobvyklé ležení za pecí nebo si užijete teplo sauny.

Líbí se vám náš tip, ale neradi balíte, obzvlášť tu nekonečnou výbavu pro miminka a batolata? Tuhle starost hodte za hlavu. Dětské postýlky, jídelní židličky, nočníky a další nutnosti jsou k dispozici na obou chalupách. V zimě vám dokonce zdarma půjčí lyžařskou i sáňkařskou výbavu pro děti a v létě odrážedla pro nejmenší.



V Rodinných chalupách můžete využít standardní slevu ve výši 10% z ceny pobytu pro držitele Rodinných pasů a také každoročně kupóny s 30 a 50% slevami na mimosezónní pobyty.



Noví poskytovatelé

od 7. 5. 2017 do 31. 10. 2017

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

Auto-moto

JP Autoservis

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

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

PNEU PLUS

www.pneuplus.cz

Pobočky:

- Libušino údolí 160, 623 00 Brno
tel.: 547 221 762, 602 741 375, 602 165 478
brno@pneuplus.cz
- Brněnská 40, 695 01 Hodonín
tel.: 518 342 906, 602 762 106
hodonin@pneuplus.cz
- Jungmannova 216, 697 01 Kyjov
tel.: 518 616 420, 602 562 114
kyjov@pneuplus.cz
- U Vlečky 863, 696 62 Strážnice
tel.: 518 332 244, 602 165 479
straznice@pneuplus.cz
- Masarykova 1663, 698 01 Veselí nad Moravou
tel.: 518 323 705, 602 564 287
veseli@pneuplus.cz

5 % na letní příměstské tábory
10 % na rodinné vstupné
40 % na rodinný lezecký kurz

Elektro, komunikace a média

ADI - mobilní telefony

Minská 66, 616 00 Brno
tel.: 549 248 709
www.servismobilu.net

10 % na servis

ADI - počítače

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

10 % na servis

Móda

Centrum zdravé dětské obuvi, Boty Rybička

Stará Osada 15, 615 00 Brno
tel.: 608 879 067
BotyRybička@gmail.com
www.botyrybicka.cz

5 % na celý nákup

Obuv Svoboda

Pobočky:

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

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

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

Ostatní

Foto - VERKAAL

Komenského 228, 664 01 Říčmanice
tel.: 608 324 139
verka.al@seznam.cz
www.foto-verkaal.cz

15 % na dětské a rodinné portrétové fotografování v ateliéru i exteriéru

Hodinářství Ladislav Brník

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

5 % na nákup hodinek, hodin, budíků

Arbela - čistírna, prádelna

arbela@volny.cz
www.cistirnabrno.cz

Pobočky:

- Koliště 9, 602 00 Brno
tel.: 543 215 546
- Dornych 4 - OD Tesco, 602 00 Brno
tel.: 734 230 632
- Hrnčířská 6, 602 00 Brno
tel.: 734 230 631

10 %

Eva Gärtnerová - Rodokmeny

Útěchovská 32, 644 00 Brno
tel.: 725 730 534
sophia@volny.cz
www.silarodu-eva.cz

10 % na nabízené služby a dárkové poukazy

Babyatelier

Moravská 83, 619 00 Brno
tel.: 604 279 755
info@babyatelier.cz
www.babyatelier.cz

10 % na nabízené služby

Monika Ladecká - Finanční analytik

Nováčkova 58, 614 00 Brno
tel.: 732 778 360
monikalad@seznam.cz

5 % na pojištění osob i firem, finanční produkty

Péče o tělo

Infinít wellness

Majdalenky 885/10, 638 00 Brno
tel.: 739 500 252
lesna@infinitt.cz
www.svet-wellness.cz

30 minut zdarma k 90 minutovému vstupu do wellness pro dítě i dospělého. Možnost využít v časy uvedené v aktuálním platném ceníku.

Centrum zdraví a výživy

Sídl. Osвобоzení 672/44, 682 01 Vyškov
tel.: 739 080 514
centrum.zdravi@centrum.cz
www.valerie.trvalehubnuti.cz/hubnuti

10 % na program na hubnutí. Zahrnuje vstupní konzultaci a analýzu stavby těla.

Kosmetika Hana Kabelková

Haasova 41, 616 00 Brno
tel.: 776 190 305
kosmetika.kabelkova@seznam.cz
hanina-kosmetika.webnode.cz

20 % na služby

Zdravě s Terezou

nám.Svobody 9 (OD Omega 1.p), 602 00 Brno
tel.: 604 173 342
vita@zdravesterezou.cz
www.zdravesterezou.cz

15 % na sestavení stravovacího plánu pro dítě do 18 let
5 % na sestavení stravovacího plánu

Sport

1. Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

U Obří hlavy 7, 669 02 Znojmo
tel.: 608 736 135
cykloklubkucera@seznam.cz
www.cykloklubkucera.cz

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

Fitness Romana

info@fitromana.cz
www.fitromana.cz

Pobočky:

- Valtická 23, Dům dětí Domeček, 628 00 Brno
tel.: 777 963 080

- Pálavské náměstí 15, Společenský sál, 628 00 Brno
tel.: 777 963 080

10 % na permanentku na 10 vstupů
5 % na cvičební kurzy

Pobočky:

- Údolní 76, bazén Kraví hora, 602 00 Brno
tel.: 777 963 080
- Horní 16, bazén ZŠ Horní p.o., 639 00 Brno
tel.: 777 963 080

5 % na poskytované kurzy aqua aerobiku a kurzy výživy a hubnutí

Městská plovárna Louka Znojmo



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

10 % na vstup

Městské lázně Znojmo

Nám. Svobody 15, 669 02 Znojmo
tel.: 515 224 401
lazneznojmo@snznojmo.cz
www.snznojmo.cz

10 % na vstup

Spolek Čiperové z.s.



ČIPEROVÉ

Okružní 1, 613 00 Brno
tel.: 601 308 738
info@ciperove.com
www.ciperove.com

100 % na ukázkovou lekci cvičení nebo dětské jógy

Ubytování, stravování a cestování

Čajovna Procitní a chechtej se

Horní nám. 10, 669 02 Znojmo
tel.: 720 491 872
jsemza@gmail.com
www.cajovnaznojmo.cz

20 % na objednávku z čajového listku

Hotel Orion

Majdalenky 885/10, 638 00 Brno
tel.: 734 796 272
info@orionhotel.cz
www.orionhotel.cz

10 % na ubytování v hotelu při využití vybraných rodinných pobytů

Volný čas a hobby

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

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

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

Laser aréna Brno

Jánská 9, 602 00 Brno
tel.: 777 994 494
info@leserarenabrno.cz
www.laserarenabrno.cz

30 % na Laser aréna z ceny 90 Kč/osoba/hra/15 minut, po slevě 60 Kč

Muzeum města Tišnova

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

20 % na vstupné do muzea

Rodinný zábavní park Bongo



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

5 % na vstup

Virtual Games Brno

Jánská 9, 602 00 Brno
tel.: 777 994 494
info@virtualgamesbrno.cz
www.virtualgamesbrno.cz

40 % z ceny 369 Kč/60 min po slevě 220 Kč

Zdravotnictví

JOY OPTIK

joyoptik@volny.cz
www.joyoptik.cz

Pobočky:

- Zahradníková 2-8, 602 00 Brno
tel.: 541 552 357
- Bubeničkova 8, 615 00 Brno
tel.: 548 213 216
- Svratecká 4, 624 00 Brno
tel.: 733 643 376
- Líšeňská 3, 615 00 Brno
tel.: 548 533 976
- Jihlavská 20 (areál nemocnice Bohunice), 625 00 Brno
tel.: 547 192 390
- Tuřanka 2a, 627 00 Brno
tel.: 548 210 990
- Nám. Karla IV. 12, 628 00 Brno
tel.: 739 573 723
- Merhautova 2, 613 00 Brno
tel.: 604 441 949

10 % na brýlové obruby, nelze uplatnit na již zlevněné zboží
7 % na kontaktní čočky (na celá balení), nelze sčítat s jinými akcemi

Lékárna Esencia

Palackého třída 137, 612 00 Brno
tel.: 541 244 353
esencia.kp@centrum.cz

5 % na veškerý sortiment lékárny

Lékárna na Mendlově náměstí

Mendlovo nám. 14, 603 00 Brno
tel.: 543 212 557
info@24-lekarna.cz

7 % na volně prodejny sortiment - kosmetika, doplňky stravy, vitamíny, zdrav. obuv

Lékárna Na Městečku Vracov

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

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

Lékárna Natur

Stará Osada 15, 615 00 Brno
tel.: 776 008 135
info@cfinvest.cz
www.cfinvest.cz

5 % na volný prodej, recepty

Lékárna U Nemocnice Kyjov

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

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

Lékárna U svaté Alžběty

Vídeňská 1, 669 02 Znojmo
tel.: 515 224 562
alzbetaznojmo@seznam.cz

5 % na léky na recepty nehrázené pojišťovnou a na volný prodej

Lékárna U Zlaté koruny Kyjov

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

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč

MUDr. Lucia Opletalová



DENTÁLNÍ HYGIENA
721 133 991

www.zubarbrno.cz

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

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

Nekuda OPTIK

Palackého nám. 2, 621 00 Brno
tel.: 604 308 352
nekudaoptik@centrum.cz
www.nekudaoptik-kurim.cz

10 %

Oční optika Jiřina Zelená

info@zelena-optika.cz
www.zelena-optika.cz

Pobočky:

- Hrnčířská 9, 602 00 Brno
tel.: 541 236 189
- Obilní trh 4, 602 00 Brno
tel.: 541 246 532

5 % z nové obruby

Optik Otava

info@optik-otava.cz
www.optik-otava.cz

Pobočky:

- Bezručova 2073/1, 680 01 Boskovice
tel.: 516 452 167

- Masarykovo nám. 22/21, 680 01 Boskovice
tel.: 516 452 309
- Nám. Republiky 744/5, 614 00 Brno
tel.: 545 213 140
- Na Královkách 937, 664 34 Kuřim
tel.: 541 230 710
- Masarykovo nám. 201/33, 679 61 Letovice
tel.: 516 474 188
- Mládežnická 492 (zdravotní středisko), 679 63 Velké Opatovice
- Seifertova 1132/12, 678 01 Blansko
tel.: 516 414 094
- Otakara Kubína 179, nemocnice, 680 01 Boskovice
- Komenského 122, 666 01 Tišnov
tel.: 549 213 495

10 % na multifokální skla (střední a vysoká kvalita)
10 % na brýlové obruby

Radiodiagnostika - Poliklinika Lesná

Halasovo nám. 1, 638 00 Brno
tel.: 545 222 012
medigrafo@seznam.cz

30 % na denzitometrické vyšetření ultrazvukem

Radiodiagnostika - Poliklinika Moravský Krumlov

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

30 % na denzitometrické vyšetření rentgenem (DEXA)

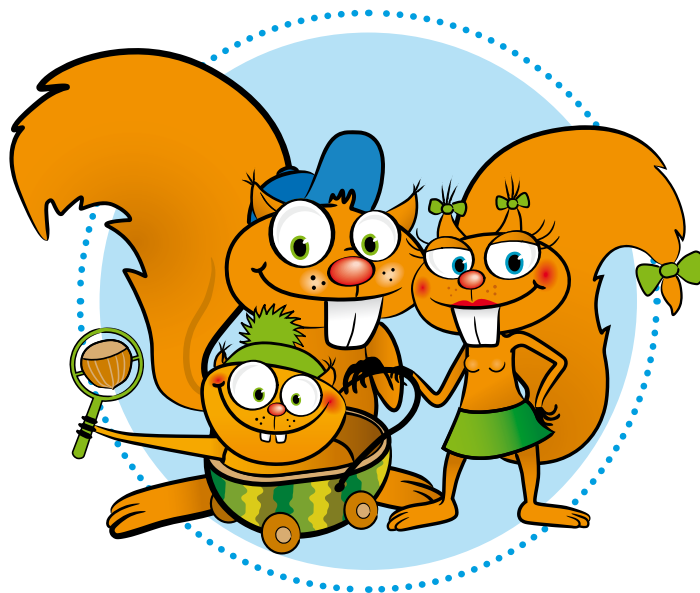
Výdejna léčiv

leknanam@iol.cz

Pobočky:

- Kovářská 653/6, 696 04 Svatobořice-Mistřín
tel.: 518 620 044
- Žarošice 50, 696 34 Žarošice
tel.: 518 631 541

5 % na volný prodej při minimální útratě 100 Kč



Rádio Krokodýl je nejposlouchanější
regionální rádio v České republice.

rádio
KROKODÝL

FM 103

Týdně bavíme
198 000
posluchačů!



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

© J&BKO DESIGN_10/17

Zdroj: Radioprojekt-SKMO, STEM/MARK-MEDIAN (věková skupina 12-79 let,
1.1.2017 - 30.6.2017, weekly reach, ČR) | Reklama: A-Agent s.r.o., 602 416 533, obchod@krokodyl.cz

VÁNOČNÍ STROM

RÁDIA JIH 2017

Klidné a spokojené Vánoce v rodinném kruhu s maminkou a tatínkem. Spousta dárků a nezapomenutelná atmosféra pod zářícím stromečkem. Takovou představu o Vánocích mají také holky a kluci z mnoha dětských domovů, ústavů a nemocnic na jižní Moravě. Pokusme se jim společně zpříjemnit letošní svátky vánoční a splňme jejich přání!



Jih
RADIO
JIŽNÍ MORAVA

JDU DO TOHO S VÁMI ... SPOLU POMÁHÁME

HAPPY: DAYS

799 Kč
pro rodinu!

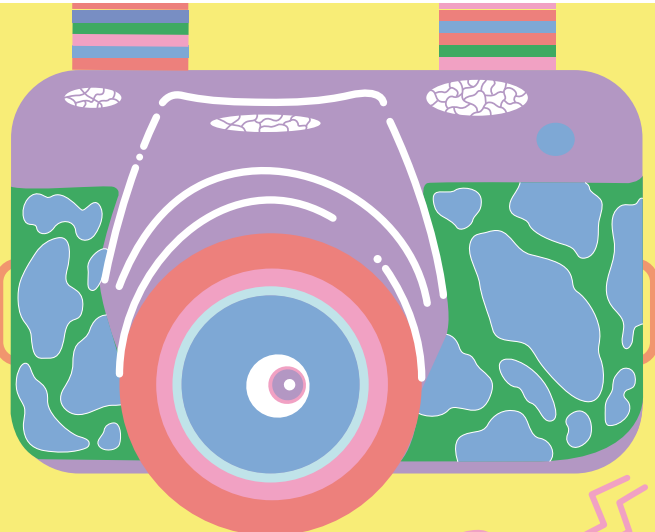
**RODINNÉ
ÚTERKY**

**SVĚT VODNÍCH
ZÁŽITKŮ**

HAPPY: DAYS platí každé první úterý v měsíci.
Rodina: 2 dospělí + 1 dítě do 150 cm.

**AQUALAND
MORAVIA**

**Studio
Scala**



Malá škola animace

Pravidelný kurz zaměřený
na různé podoby
klasické animace

Nové kurzy
v únoru 2018!

Jednodenní animační a filmové dílny pro děti i dospělé

Slevy pro držitele
Rodinných pasů

Těšíme se na vás!

animace@kinoscala.cz
facebook.com/brnostudioscala
www.studioscala.cz

 **RODINNÉ
PASY**

 **Jihomoravský kraj**



Svět slev a výhod

MOBILNÍ APLIKACE RODINNÉ PASY

Jihomoravského kraje

Ke stažení

 ANDROID APP ON
Google Play



 Download on the
App Store



rodinnepasy.cz
rodinnapolitika.cz

DOST SILNÝ A ÚSPORNÝ

Přijďte se sami přesvědčit



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



ŠKODA FABIA TRUMF
již od **3 699 Kč/měs.***

ŠKODA FABIA COMBI TRUMF
již od **3 799 Kč/měs.***

Vyobrazené vozy jsou ilustrativní.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů ŠKODA FABIA TRUMF a FABIA COMBI TRUMF 1.0 TSI/70 kW: 4,4 l/100 km, 101 g/km



Vyvinuli jsme pro Vás motor 1.0 TSI – náš nový symbol dynamiky a úspornosti. Získá si Vás tichým a kultivovaným chodem, kombinovanou spotřebou 4,4 l/100 km nebo vysokou životností, podloženou intenzivními zátěžovými testy. V nabídce TRUMF Vás nadchne také rozsáhlou výbavou. S financováním se ŠKODA Financial Services navíc dostanete Předplacený servis. **Navštivte nás a odhalte sami výhody motoru 1.0 TSI ve voze ŠKODA FABIA TRUMF nebo ŠKODA FABIA COMBI TRUMF při testovací jízdě.**

skoda-auto.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

AGROTEC a. s.
Lidická 123, 690 02 Břeclav
Brněnská 74, 693 01 Hustopeče
Chrlická 1153, 664 42 Modřice
www.agrotecauto.cz

AGROTEC
osobní automobily

*Vzorový příklad úvěru na vůz FABIA TRUMF / FABIA COMBI TRUMF 1.0 TSI / 70kW v ceně 296 400/311 900 Kč, splátka předem 97 699/106 870 Kč (33/34 %), výše úvěru 198 701/205 030 Kč, poplatky za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, celkové platby za úvěr 245 601/253 620 Kč, celkové platby za úvěr vč. pojištění 281 241/290 340 Kč, RPSN vč. pojištění 12,731/12,704 %, délka úvěru 60 měsíců, poslední, nerovnoměrná splátka 59 280/62 380 Kč, měsíční splátka úvěru 3 105/3 187 Kč, měsíční splátka úvěru vč. pojištění 3 699/3 799 Kč, úroková sazba p. a. 6,99 %. ŠKODA Pojištění Standard obsahuje havarijní pojištění, povinné ručení (5% spoluúčast) s uznáním bonusů za bezškodní průběh dosavadních pojištění (60 měsíců) a pojištění skla (limit plnění 10 000 Kč). Další parametry klienta jsou věk 50 let a běžné použití vozu. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společnostmi ŠkoFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah.