

rodinka



 www.facebook.com/roddinnepasy

@
elektronické
vydání

NAHRADĚME PLASTOVÉ VĚCI 20



DISKUZE KOLEM KAPESNÉHO 8



JAK SE VYZNAT V GRANULÍCH 14



Vánoční dárky Kreativní HRAČKY

více informací na straně 6



Elektronická verze časopisu
načtete kód smartphonem

Rádio Krokodýl je nejposlouchanější regionální rádio v České republice.

rádio
KROKODÝL
FM 103

Týdně bavíme
376 000 uší!



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

Zdroj: Radioprojekt-SKMO, STEM/MARK-MEDIAN (věková skupina 12-79 let, 1. 1. 2018 - 30. 6. 2018, weekly reach, ČR) | Reklama: A-AGENT s.r.o., 602 416 533, obchod@krokodyl.cz



JiH
RADIO
JIŽNÍ MORAVA

HRAJEME HITY PRO DOBROU NÁLADU

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

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



Váš hejtman
**Bohumil
Šimek**

Milí čtenáři,

zdravím Vás opět po čase prostřednictvím časopisu Rodinka. Je kapesné odměna, trest, nebo výchova k finanční odpovědnosti? Jak vybírat kreativní hračky nebo jak ušetřit na výdajích domácnosti? Tyto a mnoho dalších zajímavých otázek si klade nové tematické číslo časopisu. Tak pojďme společně na jeho stránkách hledat odpovědi, které nám mohou přinést inspiraci v těchto předvánočních dnech.

Přeji Vám a Vaším rodinám klidné prožití nejkrásnějších svátků v roce.

Milí čtenáři,

prosluněným podzimem jsme se opět přesunuli do zimních měsíců, kdy nás čeká příjemné vánoční období. Vánoční čas ve znamení rodinné pohody Vám opět zpřijemníme slevami projektu Rodinné pasy. Ve svých poštovních schránkách najdete každým dnem katalog 50% slev a také katalog všech poskytovatelů slev na jižní Moravě. Nezapomeňte, že slevy projektu Rodinné pasy můžete využívat také u poskytovatelů v celé České republice, kterých je bezmála již 3 700. Úplný seznam poskytovatelů najdete na webu www.rodinnepasy.cz nebo jednoduše v mobilní aplikaci Rodinné pasy.

Pěkné počtení časopisu Rodinka a příjemný vstup do nového roku Vám přeje



náměstek hejtmána
Jihomoravského
kraje
**Marek
Šlapal**



Vychází pololetně • MK ČR E 18929 • Číslo 02/2018 • Brno • Pro Jihomoravský kraj vydává VERTIGO.CZ s.r.o., Rybářská 1006/5a, 603 00 Brno, IČ: 26295997
Vedoucí vydání: Marta Částková • Redakční rada: Marta Částková, Marie Dohnálková, Tomáš Starosta, Jana Oborná • Fotky v časopise: archiv, Fotky&Foto, Shutterstock.com • Maskoti Rodinných pasů (kreslené veverky) jsou majetkem Sun Drive s.r.o. • e-mail: rodinka@rodinnepasy.cz

Zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.



NOVINKY Z KRAJE

Jihomoravský kraj předal certifikáty obcím a městům za přívětivost rodinám



Dalších devět obcí a měst z jižní Moravy (Brno-Bohunice, Brno-Medlánky, Brno-Židenice, Březina, Ivančice, Kostelec u Kyjova, Krásensko, Telnice a Vysočany, okres Blansko) převzalo v letošním roce v prostorách vily Löw-Beer certifikát auditu familyfriendlycommunity.

Pro města a obce je audit výborný a osvědčený nástroj pro nastartování rodinné politiky. Cílem je probudit zájem obcí a občanů o život místních rodin a aktivizovat je, aby společným úsilím a vzájemnou komunikací vytvářeli komunitní prostředí, ve kterém se žije dobře všem obyvatelům napříč generacemi. Slovo audit vychází z latinského slova *audire* (naslouchání). Jde tedy o naslouchání mezi občany a samosprávami zejména o potřebách a problémech v dané obci. Přínosem auditu je zmapování existujících prorodinných a mezigeneračních aktivit a získání nových podnětů a nápadů od občanů. Díky tomu může vedení obce zavádět jen taková opatření, která budou pro rodiny a seniory přínosná a prospěšná a která budou vycházet z jejich potřeb. Tím budou prostředky obecního rozpočtu vynaloženy efektivně.

Pokud ve vaší obci o auditu ještě nevědí, snažte se zvolené představitele obce přesvědčit o významu auditu, který pomáhá budovat vztahy v obcích. V Rakousku se díky auditu daří v obcích udržet mladé lidi, podpořit zvýšení porodnosti a nalákat nové občany k přistěhování. Máte-li možnost a chuť, nabídněte obci pomoc při realizaci samotného auditu a při navrhování opatření pro rodiny. Tento nástroj rodinné politiky je velmi užitečný pro každou obec bez ohledu na počet jejích obyvatel. Jihomoravský kraj je prvním krajem z celé republiky, který se do implementace tohoto auditu zapojil, a umožňuje obcím zapojení zdarma.

Chcete-li se o auditu dozvědět více, navštivte web www.auditfamilyfriendlycommunity.cz.

Elektronický katalog sociálních služeb Jihomoravského kraje

V rámci projektu Podpora plánování rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji IV. byl vytvořen elektronický katalog sociálních služeb jako moderní on-line nástroj. Tato webová aplikace poskytuje informace o kompletní nabídce sociálních služeb poskytovaných na území Jihomoravského kraje a nabízí celou řadu způsobů vyhledání vhodné sociální služby pro občany, kteří se dostanou do nepříznivé sociální situace a potřebují pomoc od profesionálních poskytovatelů sociálních služeb.

Katalog naleznete na webu <http://socialnisluzby.kr-jihomoravsky.cz>



Seniorská obálka může pomoci babičkám a dědečkům v ohrožení života

Seniorská obálka má usnadnit záchranným složkám řešení situace v ohrožení zdraví nebo života přímo v domě samostatně žijícího seniora či jiné samostatně žijící osoby. Jde o kartu, na které senioři (i za pomoci příbuzných nebo svého praktického lékaře) vyplní základní údaje o svých alergiích, nemocech, lécích (včetně dávkování) a kontakty na své blízké osoby a praktického lékaře. Takto vyplněná karta by měla být umístěna na viditelném místě v bytě nebo domě (např. na dveřích lednice nebo vnitřní straně vchodových dveří). Tyto údaje pak v případě zásahu záchranářů poslouží k jejich rychlému rozhodnutí o tíži zdravotního stavu, optimální terapii, nutnosti transportu do zdravotnického zařízení, a napomohou tak zkrátit čas nezbytný pro záchranu života.

Seniorská obálka je výstupem kulatého stolu „Stárneme ve zdraví“, společného projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, a spolupracovali na ní odborníci z MPSV, Krajského úřadu Jihomoravského kraje, Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje p. o. a tísňové služby Girasole z. s. Hustopeče.

Obálka je momentálně distribuována do nemocnic, na výjezdová stanoviště Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje nebo je možné si ji stáhnout na www.seniorskapolitikajmk.cz.

I.C.E. KARTA
 Údaje služí k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života.

I.C.E. KARTA Údaje služí k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života
 VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM

DATUM VYPLNĚNÍ: _____ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA: _____
 JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL: _____ DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č.: _____
 ALERGIE: _____
 NEMOCI: _____ OD KDY? _____
 LÉKY - NÁZEV: _____ DÁVKA: _____ DÁVKOVÁNÍ: _____
 KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY:

POŘADÍ	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	MĚSTO	VZTAH	TELEFON
1				
2				
3				

JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKAŘE: _____
 Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby ZZS JMK, p.o. při mém ošetření. _____ podpis
www.seniorkrajich.mpsv.cz
 Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
 CZ.03.2.2.63/0.0./0.0/15.017/0006207
 Copyright © ZZS JMK, 2018

KREATIVNÍ HRAČKY



Vánoce se kvapem blíží a spousta rodičů se trápí myšlenkami, co přinese dětem Ježíšek k Vánocům. Na trhu jsou dnes tisíce výrobků pro děti, ale vyznat se v nich není snadné. Navíc dítě dostane dárky od rodičů, prarodičů a častokrát ještě i od dalších příbuzných. A tak bývá po Vánocích zavaleno horou nesmyslných a mnohdy i nevhodných dáreků, se kterými si nehraje a nejsou ani pro jeho vývoj ideální.

V tomto případě rozhodně platí, že méně je více. Zvláště nejmenší děti ani neocení hromadu dáreků a dá se očekávat, že budou těmi zážitky spíše přetížené. Zkusíme se proto s příbuznými domluvit na nějakém limitu, jakým je částka za dárek nebo počet dáreků pro dítě za rodinu. Ještě lepší bude navrhnout, co by dítě potěšilo či potřebovalo. Pokud

plánujeme nákup něčeho dražšího, nebojme se příbuzným navrhnout, že se na dárek složíme. Zvláště u dáreků pro děti platí, že kvalita je důležitější než kvantita.

STANOVÍME LIMITY NA POČET DÁRKŮ

Na trhu dnes existují spousta výrobků, které dětem pomohou

s rozvojem jejich schopností a dovedností. Při výběru správného dárku vezmeme v úvahu jeho věk a zaměříme se na to, co dítě baví,

Evergreenem mezi dárky jsou rozhodně stavebnice. Děti se při nich nejenom učí trpělivosti a rozvíjení motorických dovedností,

Při výběru správného dárku vezmeme v úvahu věk dítěte a zaměříme se na to, co ho baví.

popř. kterou oblast potřebuje rozvíjet. Samozřejmě že dárek by mu měl udělat především radost. Spíše než oblečení a praktické věci děti ocení hry a hračky. Trendem současné doby je rozhodně ekologie a udržitelnost. Místo hromady plastových věcí upřednostníme hračky ze dřeva, látky, papíru a dalších přírodních materiálů.

INSPIRACE NA DÁRKY ROZVÍJEJÍCÍ DĚTSKOU TVŮRIVOST

Pokud dítě potřebuje zdokonalit motorické dovednosti a jsou mu zhruba tři roky, můžeme mu pořídit nebo vyrobit tzv. balanční desku. Ta se dá využít všelijak, záleží na fantazii. Kromě houpání a balancování může fungovat jako prodejní pult, tunel či garáž pro auta nebo schovka pro dítě, pokud je deska větší. Šikovný tatínek nebo dědeček si navíc s takovým dárkem určitě poradí sám.

Pokud dítě miluje knížky a čtení či zpívání, skvělým dárkem je mluvící tužka. I když ještě písmenka nezná, může si jejím prostřednictvím číst nebo pouštět písničky úplně samo. Ocení to i ty nejmenší děti, protože zvířátka na stránkách vydávají různé zvuky. Pro větší zase existují různé mluvící hry, vzdělávací nebo logopedické knihy. Vše je navíc doplněné zábavnými kvízy.

Pro děti milující malování, tvoření a různé výtvarné činnosti existují kreativní sady. Dítě si může podle návodu vytvořit sošku dinosaura nebo jiného zvířete a pak ji pomalovat barvami podle své fantazie.

ale s hotovým dílkem si také mohou libovolně a opakovaně hrát. Nežádka platí, že se stavebnicí si pohraje celá rodina.

Na trhu jsou dnes tisíce výrobků pro děti, ale vyznat se v nich není snadné.

Pokud naše holčička miluje panenky, ušijeme nebo upleteme její nejoblíbenější panence nějaké oblečky. Dárek můžeme věnovat pod stromeček přímo panence, i to některé děti potěší a velmi ocení. Navíc si pak s panenkou vydrží hrát dvojnásob dlouhou dobu.

Ať už o letošních Vánocích obdarujeme děti čímkoliv, nejkrásnějším dárkem vždy bude klidná a pohodová vánoční atmosféra v kruhu rodiny. Až budou v dospělosti vzpomínat na Vánoce, nebude to kvůli dárkům.

Pokud plánujeme nákup něčeho dražšího, nebojme se příbuzným navrhnout, že se na dárek složíme. Zvláště u dáreků pro děti platí, že kvalita je důležitější než kvantita.



DISKUZE KOLEM KAPESNÉHO

Odměna, trest, nebo výchova k finanční gramotnosti?

Peníze jsou součástí našeho každodenního života.

Proto by se s nimi měly děti učit hospodařit už od malička.

Vždyť i oblíbená hra na prodavačku a zákazníka s nějakými těmi penězi za nákup počítá. Kapesné navíc může fungovat jako velice názorná pomůcka při výchově potomka k finanční gramotnosti.

Pro rodiče je ale kapesné často velká neznámá. Od kolika let by je měly děti dostávat? V jaké výši a za co? V jakých intervalech se má vyplácet? Je lepší dávat hotovost, nebo dítě naučit zacházet s kartou a virtuálními penězi? A jaké výdaje by si měly děti z kapesného platit? Připravili jsme pro vás několik rad, jak se s problematikou kapesného vypořádat.

Dítě by nemělo dostávat peníze jen tak bezdůvodně, protože se tím v jeho očích snižuje celková hodnota peněz.



Kapesné by děti měly dostávat od chvíle, kdy jdou do školy nebo kdy umí alespoň trochu počítat.



1

POKUD CHCEME NAUČIT DĚTI SPRÁVNĚ HOSPODAŘIT S PENĚZI, KAPESNÉ JE NUTNOST.

Finanční experti se shodují na tom, že je dobré hned od začátku ukázat dětem, že peníze mají svou hodnotu. A to se nejlépe dokazuje prostřednictvím práce. Příkladem takového modelu je příprava rodinné večeře, což se hodí především pro starší děti. Svěříme jim peníze a zaúkolujeme je, aby se o večeři postarali. Přebytek si pak mohou nechat. Od určitého věku je dobré s dětmi probírat téma investic. Lépe tak pochopí, že peníze mohou mít i jinou hodnotu, než je okamžité krátkodobé potěšení.

3

PRÁCE = PENÍZE.

U starších dětí můžeme ke kapesnému přidat pohyblivou složku za práci. Naučíme je, že když udělají něco nad rámec svých běžných povinností, mohou si peníze přivydělat. U středoškoláků se pak nabízejí brigády. Je to způsob, jak si děti mohou splnit svůj sen a pořídít si něco dražšího. Dítě by ale nemělo dostávat peníze jen tak bezdůvodně, protože se tím v jeho očích snižuje celková hodnota peněz. Dospívající děti je velmi důležité varovat před nebezpečím půjček a kontokorentů.

Kapesné navíc může fungovat jako velice názorná pomůcka při výchově potomka k finanční gramotnosti.

2

STANOVÍME SI JASNÁ PRAVIDLA.

Kapesné by děti měly dostávat od chvíle, kdy jdou do školy nebo kdy umí alespoň trochu počítat. Ze začátku jsou vhodné týdenní intervaly a výše kapesného by se měla pohybovat v desetikorunách, u náctiletých pak v stokorunách, vyplácených měsíčně vždy ve stanovený termín. Kolik jich bude a za co je může potomek utratit, bychom s nimi měli prodiskutovat. Otevřená komunikace o tomto tématu pomůže předejít případným problémům a nejasnostem. Je také dobré, aby si děti z kapesného platily nejen věci, ze kterých mají radost, ale i nějaký nutný výdaj, jako jsou například školní obědy nebo jízdné. Tím se učí zodpovědnosti. Časem také můžeme děti motivovat k tomu, aby si část peněz odkládaly stranou nebo je investovaly.

Finanční experti se shodují na tom, že je dobré hned od začátku ukázat dětem, že peníze mají svou hodnotu. A to se nejlépe dokazuje prostřednictvím práce.

4

NECHME DÍTĚ ROZHODNOUT, ZA CO KAPESNÉ UTRATÍ.

Část kapesného může být jasně určena na provozní náklady, o zbytku by si však dítě mělo rozhodnout samo. Jedině tak se naučí opravdu hospodařit. Jde o to, aby si finance dokázalo správně rozvrhnout až do doby dalšího kapesného, a zároveň aby si mohlo šetřit na dražší věci. Přiměřená kontrola je především v začátcích zcela na místě, s kritikou bychom ale měli být opatrní. Snažíme se dítě něco naučit, ne je od hospodaření odradit. To, že se mu zpočátku nebude dařit peníze správně rozdělit nebo že je z našeho rodičovského pohledu utratí za zbytečnosti, je zcela normální. Budme mu průvodcem a rádcem, ne soudcem. Pozor! Kapesné by rozhodně nemělo být prostředkem k tomu, abychom s dítětem manipulovali. Pak by se už nejednalo o výchovu k finanční gramotnosti, ale pouze o snahu zavděčit se.

Námaha, na které záleží

Mezi rodiči i odborníky se stále častěji hovoří o tom, jak včas a efektivně připravit dítě na vzdělávání. Rodiče navštěvují různé kurzy, ve školách

se pořizují technologická zařízení a v předškolních zařízeních vzniká čím dál více vzdělávacích aktivit, ve kterých se děti připravují na školu. Schopnost naučit se číst, psát, počítat a dobře fungovat ve vztazích s vrstevníky se však odvíjí zejména od zralosti fyzického systému, který se vyvíjí hlavně v předškolních letech. Dítě musí být nejprve schopné vyznat se ve svém těle a umět ho ovládat, aby se mohlo úspěšně věnovat školním činnostem.

Prvním ideálním hřištěm je podlaha.

Děti tráví spoustu času v autosedačkách, lehátkách, elektrických křesílkách nebo chodítkách.

POHYB ZÁKLAD UČENÍ

Miminko se rodí na svět velmi nezralé, avšak nikoli nepřipravené. Je vybavené sadou stereotypních pohybů, tzv. primitivních reflexů, které mu umožňují první pohyby a reakce na okolní vjemy. Jejich prostřednictvím trénuje svůj senzomotorický systém. Jeho pohyby jsou nejprve nekoordinované. Když objeví svou ručičku v zorném poli, fascinovaně ji sleduje očima, čímž začíná rozvíjet zaostřování na různé vzdálenosti. Při mávání rukama a nohama se mu občas podaří kopnout do podložky, občas chytit nohu do ruky. Tvoří se tak povědomí o tom, kde se tělo nachází v prostoru, kde končí a kde začíná. Při poloze na bříšku se učí udržet zvednutou hlavičku. Sluchem zachytává hlasy a zvuky z okolí a učí se je rozeznávat. Mozek tak dostává neustále spoustu smyslových podnětů, díky kterým si tvoří stále nová spojení mezi nižšími a vyššími centry v mozku. Aby se z nekoordinovaného mávání rukama stal plánovaný pohyb, díky kterému bude dítě později schopné uchopit

např. pero a začít psát první písmenka, musí do mozku doputovat ještě mnoho podnětů. První rok života představuje významné období, ve kterém se mozek dítěte intenzivně vyvíjí, a dochází během něj k velkému pokroku v pohybovém vývoji. Dostat pod kontrolu své tělo se však dítě učí ještě mnoho let poté. Všechny smysly musí být vyladěny, aby ve školním věku dítě bylo schopné získávat informace z prostředí a podávat adekvátní výkon. Nejen úspěch ve vzdělávání, ale i celková schopnost zvládat dobře svůj život stojí na tom, jak dobře se dítě orientuje ve svém těle a kolik příležitostí k pohybu mu bylo umožněno.

NÁRUČ NEBO PODLAHA

Od pradávna nosí ženy své děti v náručí nebo zavěšené v šátcích na prsou či na zádech. V zemích, jako je např. Afrika nebo Indie, se tento zvyk rozvinul hlavně z praktických důvodů, aby se ženy mohly věnovat denním pracovním činnostem a zároveň byly v kontaktu se svým dítětem. Nošení dítěte přináší spoustu benefitů. U novo-

rozence se buduje jistota a bezpečí, neboť matka může průběžně reagovat na jeho potřeby, dítě je součástí běžného chodu života a jemné pohupování při chůzi matky stimuluje centrum rovnováhy. Stejně důležitý jako fyzický kontakt v raném věku je však i pohyb v otevřeném prostoru. Prvním ideálním hřištěm je podlaha. Tam se může miminko učit dovednostem v různých polohách, zvedat a otáčet hlavu, postupně se podepřít na rukách,

První rok života představuje významné období.

otáčet se a natahovat za předměty. Postupně se naučí plazit na bříšku, lézt po čtyřech, až se nakonec samostatně postaví na nohy. Tím to však nekončí. Trénink rovnovážného systému je postupný proces, který probíhá až do období dospívání.

POZOR NA MODERNÍ VYNÁLEZY

Někdy do přirozeného vývoje může zasáhnout nepředvídaná událost, jako je komplikovaný nebo předčasný porod, onemocnění či hospitalizace, která dítě omezí v přirozeném pohybu. Spoustu pro vývoj nevhodných situací však často přivodíme svým vlastním rozhodnutím, ke kterým dnešní doba přímo vybízí.

Děti tráví spoustu času v autosedačkách, lehátkách, elektrických křesílkách nebo chodítkách. Autosedačky jistě poskytují bezpečnost v autě a některé vynálezy umožní rodičům nechat malé dítě chvíli bez dozoru. Pohyb dítěte je v nich však velmi omezený v porovnání s možnostmi na podlaze. Dítě nemůže trénovat držení hlavy, otáčení a neposiluje svalový tonus, což ovlivňuje jeho budoucí pohybové schopnosti.

Místo výživného pobytu na dětském hřišti se dění už v mateřských školách přesouvá do třídy k interaktivním



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.

tabulím. Dbá se více na to, jestli dítě umí rozeznávat písmenka a držet pero, přitom fakt, že k učení musí mozek dozrát pohybem, zůstává v pozadí. Potkat prvňáčka, který ráno pochoduje do školy s taškou na zádech, je dnes spíše vzácností. Rodiče vozí děti do školy autem, otvírají jim dveře a nosí jim tašky až do šatny.

Od konce minulého století jsme svědky obrovského technologického pokroku, který s sebou přináší i změnu životního stylu. Vývojové potřeby dětí se však nemění. Vše, co dítě potřebuje, nabízí sám život. Hovoříme o dostatečné fyzické interakci s okolím a sociálním kontaktu s rodiči a blízkými lidmi. Dítě se potřebuje naučit spoustu dovedností, které nezíská jinak než vlastní zkušeností. Technický pokrok současnosti nám může ulehčit práci, ale také se obrátit proti nám. Pokud chceme, aby dítě dobře zvládalo učení a prospívalo v životě, ponechme mu námahu. **I pěší cesta do školy v mrazivém ránu má smysl.**

S Vrbou zpátky do života

Dnes jsme si povídali s paní Mgr. Petrou Glosr Cvrkalovou, která je zakladatelkou a předsedkyní Nadačního fondu Vrba a spolku Zpátky do života. Posláním Nadačního fondu Vrba je snaha navrátit ovdovělé rodiny s dětmi zpět do života. Dát jim prostor, dostatek informací a čas, aby se s traumatizující skutečností smířily a nabraly sílu jít dál.

KDY A PROČ NADAČNÍ FOND VRBA VZNIKL?

Ještě před myšlenkou založení organizace, která bude pomáhat mladým ovdovělým, tu byla moje osobní zkušenost. Bez ní bych toto téma vnímala asi tak jako většina lidí, kteří si touto životní realitou neprošli. A to s maximální empatií a povědomím, že se tyto události dějí a že to musí být hrozná situace. Začátkem roku 2014 jsem z vteřiny na vteřinu přišla o manžela. Tragicky zahynul při práci ve výšce. Tehdy jsem byla s druhou dcerou na rodičovské dovolené a na částečném úvazku ve školství. Ihned po této zprávě jsem začala pátrat, co v takové situaci dělat, co zařídit, na koho se obrátit, ale především jsem nevěděla, co bude dál. Je to nepředstavitelný stav, kdy řešíte praktické záležitosti, které nepočkájí, a psychické rozpoložení vašich dětí. Když mi bylo dáno zhruba po roce opět se nadechnout, nezhodit ten čas, který mně a mé rodině zbývá, a žít dál, rozhodla jsem se založit neziskovou organizaci Zpátky do života, která by pomáhala mladým vdovám a vdovcům právě s těmito praktickými záležitostmi. Bylo mi líto, že v čase, kdy mají být především k dispozici svým dětem a prožívat s nimi smutek a truchlení, po večerech a ve sta-

vu vyčerpání hledají na různých webech, kde a co vyřídit.

A protože tehdejší legislativa umožňovala založení nadačního fondu pouze po založení spolku, vznikl Nadační fond VRBA v květnu roku 2016 se stejným cílem a naplněním jako spolek. Tím bylo dané i naše heslo: S Vrbou zpátky do života.

JAK VAŠE ČINNOST POMÁHÁ NEBO OVLIVŇUJE JEDNOTLIVÉ RODINY ČI OSOBY?

V první řadě zde máme projekt **Poradenského mobilního centra**, tzv. **PO.MO.C.**, terénní službu, kterou nabízíme po celé České republice. V rámci této služby navštívíme našeho klienta v místě bydliště a pomůžeme mu se vši administrativou, předáme mu seznam věcí, které je nutné zařídit, včetně kontaktních míst v jeho kraji. Dále ho obeznámíme s tím, jaké události ho čekají. Myslím tím např. dědické řízení, vyřízení důchodů apod. Na všechny tyto kroky ho připravíme a přesměrně mu předáme soupis dokumentů, které si musí na daná jednání připravit. Každá rodina má svá vlastní nastavení. Proto je každý příběh ve Vrbě ojedinělý a neopakovatelný.



Mgr. Petra Glosr Cvrkalová
zakladatelka a předsedkyně
Nadačního fondu Vrba
a spolku Zpátky do života

Dalším projektem praktické pomoci je **hospodyně a řemeslník** do ovdovělých rodin. To snad asi nemusím ani popisovat. Je jasné, že když znenadání partner či partnerka v domácnosti chybí, nevysvětlíte ucpanému odpadu, že teď se to vážně nehodí. Nebo neporučíte koši prádla, aby se sám vyžehlil. Ano, spousta mladých ovdovělých se snaží zastat obě role, ale to má za následek totální vyčerpanost z přepracování, odkládání času věnovaného dětem a naprostou absenci chuti vrátit se zpátky do normálního života. Kde má vzít mladá vdova čas a chuť jít někam do společnosti, když má na starosti nedostavenou novostavbu, dvě malé děti, psa a zaměstnání?

V některých rodinách funguje našťastí pomoc nejbližších. Ale spousta rodin má své nejbližší daleko nebo tak dobře fungující rodinu nemá. Valná většina rodičů stále ještě pracuje, takže mít maminku či tchyni v důchodu je malý zázrak. Proto naše hospodyně a řemeslník pomáhají alespoň s domácností, aby měli tátové a mámy více času na své děti a sami na sebe.

A dalším z našich projektů je **Setkání pod Vrbou**. To je akce pouze pro ovdovělé, kde se v úzkém kruhu řeší daná témata. Například nastavení rodinných financí po ovdovění nebo téma nového partnera v ovdovělé rodině. Nebo jednoduše zásadní téma Jak dál a nezbláznit se?

JAKÉ KONKRÉTNÍ AKTIVITY PROVOZUJETE?

Kromě výše zmíněných stěžejních projektů pořádáme i charitativní ples. 9. února 2019 se uskutečnil již **5. ročník charitativního plesu** v Nedvědicí pod Pernštejnem a celý jeho výtěžek půjde na podporu projektů Vrby. Tento ples je úzce propojený s Brnem, protože již od počátku jej celý večer provází hudba Salonního orchestru Brno se zpěváky Městského divadla Brno.

Další naší aktivitou je putovní osvětová výstava s názvem **Žijí stále v nás**. Jde o zpracování čtrnácti příběhů lidí, kteří cítí, že i navzdory ztrátě člena rodiny žije kus dobra z něj dál. Sedm příběhů poskytly známé osobnosti, jakými jsou Tomáš Klus, Vendula Pizingerová (Svobodová), Heidi Janků, Roman Vojtek, Raдек Jaroš, Simona Postlerová a Eliška Kaplicky Fuchsová. K nim jsou podle ur-

čitého klíče do dvojice přiřazeny příběhy našich klientů. Výstava putuje po celé republice a má za úkol upozornit na padesátitisícovou skupinu mladých ovdovělých rodin v naší zemi. Tato skupina nebude nikdy dravá a hlasitá. Proto je nutné a důležité vnést do společnosti téma předčasné smrti a narušit jeho tabu. Výstava Žijí stále v nás má lidem ukázat, že ať jste či nejste věřící, to, že vám zemře manželka, maminka, manžel či tatínek neznamená konec. To krásné z jeho života žije totiž dál – v nás.



Z připravovaných aktivit mohou zmínit chystanou dražbu věcí známých osobností nebo benefiční koncert plánovaný na léto. Bohužel všechny tyto akce stojí na podpoře firem. Ale my ve Vrbě stále doufáme, že lidé, kteří nás mohou podpořit, si uvědomí, že tento osud může potkat každého z nás.

MNOHO Z NAŠICH ČTENÁŘŮ URČITĚ NAPADNE, ZDA BY MOHLI TAKÉ NĚJAK POMOCT A PŘÍSPĚT K DOBRÉ MYŠLENCE. JAKÉ JSOU MOŽNOSTI? Možnosti jsou vlastně tři.

První z nich je **finanční příspěvek** bez jakéhokoliv omezení. Ať už jde o měsíční platbu či jednorázový finanční dar.

Druhou z možností je **spolupráce služeb** pro praktickou pomoc. Jde o advokáty, odhadce, finanční poradce apod., kteří by spolupracovali přímo s námi jako poradní hlas při nestandardních případech.

A tou třetí možností je celorepublikový projekt s názvem **Daruj kousek sebe**. Jde o myšlenku, že každý z nás něco umí, v něčem je dobrý, a když má čas a chuť pomoci mladým ovdovělým rodinám, je přesně tím, koho Vrba potřebuje. Na portálu www.darujkouseksebe.cz se

může zaregistrovat, poté vložit svou nabídku a čekat, zda jeho služeb některá z rodin využije. Velký zájem je o hlídání a vyzvedávání dětí, doučování apod.

„Spousta rodin má své nejbližší daleko nebo tak dobře fungující rodinu nemá.“

Ovdovělý rodič pak zaplatí roční příspěvek 400 Kč a může využívat služby neomezeně. Mým skrytým přáním je, aby se mezi donátory a našimi klienty vytvořila přátelská vazba. A tím by se také mladí ovdovělí pomalu mohli vrátit do společenské komunikace.

CO SI MÁME PŘEDSTAVIT POD POJMEM DONÁTOR?

Donátor je člověk, který něco daruje. Jde o člověka, který na základě vlastní činnosti vytvořil určitou hodnotu, a tu pak daroval. Donátoři, ať už firmy či fyzické osoby, jsou pro neziskový sektor velmi důležití. Naši donátoři dávají světu najevo, že jsou sociálně společensky odpovědní. Že si uvědomují rozdílnost našich životních cest a osudů. Projevují tím dávku empatie, a právě proto, že nikdo z nás neví, co bude zítra, podporují naši činnost. My jsme za to málo takto smýšlejících lidí a firem velmi vděční a věříme, že jich časem přibude. Jsme totiž jedinou organizací ve střední Evropě, která pomáhá v praktických činnostech ovdovělým rodinám s dětmi. Byla by proto škoda, kdyby tato sociální inovace, kterou přinášíme do společnosti, měla skončit pouze kvůli nedostatku financí.

CO VÁM OSOBNĚ PŘINÁŠÍ PRÁCE V NADAČNÍM FONDU A JAK VÁS OVLIVŇUJE?

Mým oborem je hudba a učitelství. Tím, že jsem se v jednatřiceti letech stala vdovou, se mi zcela změnila životní priority. Moje životní realita se stala dosti odlišnou od té, kterou po mně vyžadovali ve školství, a tak jsem léta studií a hudební praxe pověsila na hřebík. Založením nadačního fondu si připadám více potřebná než ve školství. A myslím si, že život trvá až příliš krátce na to, abych dělala něco, co mě úplně nenaplňuje. Ano, pracuji téměř dvanáct hodin denně, i o víkendech, ale dává mi to smysl. ☺



JAK SE VYZNAT, V GRANULÍCH

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

UDĚLEJME SI JEDNODUCHÝ POKUS BOBTNÁNÍ GRANULÍ

Do sklenice s vodou nasypeme vybrané granule a necháme asi půl hodiny ležet.

Složení na obalu

by mělo být jasně specifikováno.

Kvalitní granule by neměly příliš nabobtnat. Čím méně, tím lépe. Tyto granule se lépe tráví a minimalizují riziko tvorby žaludku. V žádném případě by se neměly rozpustit. A ty nejvyšší kvality granule klesnou ke dnu. V suchém stavu jsou

kvalitní granule s vysokou hutností a tvrdostí (špatně se dají rozpílit) a ty také působí dobře na zuby psa.

Nejdůležitějším prvkem složení granulí je maso. V jedné dávce by mělo být ideálně alespoň 30 % masa.

Rostlinné bílkoviny jsou důležité, ale nejsou dobře stravitelné, zatěžují játra a ledviny psa.

Vláknina podporuje trávení a peristaltiku střev a měla by tvořit 2–4 % složení krmiva.

Vitamíny a minerály (popel) jsou důležitou složkou potravy psa (vyhneme se ale vitamínu K3). Např. vitamíny K a C si pes umí vytvořit sám, tudíž jich v krmivu nemusí být mnoho.

Sacharidy jsou zdrojem rychlé energie, avšak neměly by převyšovat obsah bílkovin.

A máme tu tuky. Jsou hlavním zdrojem energie, ale neměly by všeobecně přesahovat 20 %. Jejich množství s věkem snižujeme, s aktivitou zvyšujeme.

CENA

Pro ty, kteří vybírají především podle ceny, máme něco k zamýšlení. Rohlík váží 50 g a stojí 2 Kč. 15 kg rohlíků tedy stojí 600 Kč. Z toho vyplývá, že kvalitní krmiva nemohou stát méně 600 Kč.

NA CO SI DÁT POZOR?

Složení na obalu by mělo být jasně specifikováno. Výrobce by na prvním místě měl vždy uvádět surovinu, které je v granulích nejvíce. To by mělo být maso, např. kuřecí maso, ne drůbeží maso. Za tímto označením se totiž může skrývat i různý odpad a směs všeho, co z drůbeže zbylo.

Kvalitní granule by neměly příliš nabobtnat.

ALERGIE

Nejčastější alergie u psů jsou na granule obsahující lepek nebo kuřecí, ať už maso,

Pes není jen náš společník a kamarád, ale také šelma, a šelma potřebuje maso i rostlinnou stravu. Není nutné chodit na lov, abychom našemu mazlíčkovi přinesli čerstvé maso. Můžeme mu totiž zajistit tu správnou stravu i v granulích. Svět granulí nám nabízí nepřeberné množství druhů a složení od různých výrobců a je velmi těžké se v něm správně orientovat. Připravili jsme proto pro vás článek s informacemi, na co je dobré se při výběru krmiva zaměřit. Obecně platí nepsané pravidlo: Barevné granule nejsou k jídlu! To je možná nekvalitní pamlssek.

U psů s bílou a černou srstí musíme dát pozor na rostlinné oleje - v kombinaci s vitamínem A způsobují změnu barvy (bílá srst žloutne, černá hnědne).

separáty nebo tuk. Přesto není nezbytné kupovat hypo-

alergenní krmivo, u kterého už díky názvu stoupá cena. Stačí najít krmivo, kde tyto složky nejsou.

Pozor také na příliš vysoký podíl masa! Pokud nemáme vyloženě pracovního psa, který pracuje několik hodin denně, nedokáže tělo takové množství masa zpracovat. Proto granule s 97% podílem masa nejsou vhodné pro každého, i když jsou jistě kvalitní.

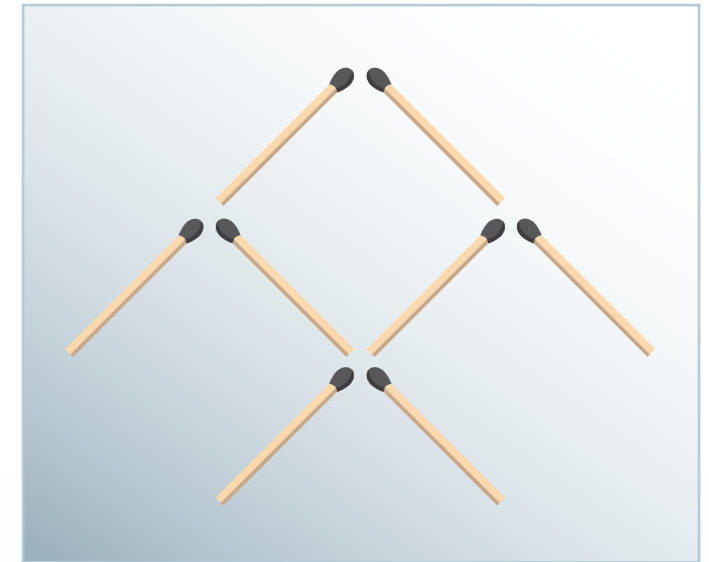
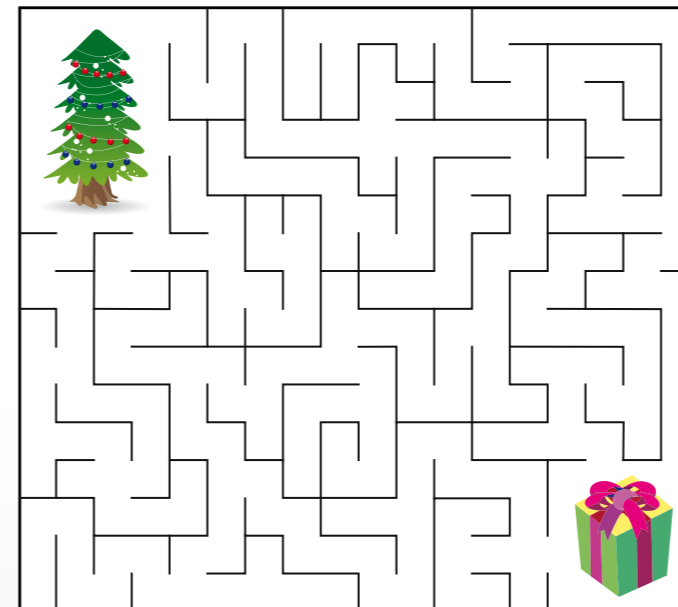
Psovi od malička nabízíme zeleninu a ovoce, ale naprosto nevhodné je avokádo, rozinky, hrozny a peckoviny. Cibule a česnek také nepatří do psiho jídelníčku.

Mezi značky doporučené veterináři patří Brit Care, Taste of the Wild, Acana, N&D (ale pozor na množství proteinu).



kénko pro děti

Najdeš cestu bludištěm a doručíš dárek pod stromeček?



Na obrázku je rybička složená ze sirek, která pluje směrem nahoru. Dokážeš přesunout tři sirky, aby vznikla rybička, která pluje opačným směrem?

Poznámka: Sírky není možné lámat. Řešení na další stránce.

Mraziivé zajímavosti

Nejchladnějším trvale osídleným místem na světě je vesnice Oymyakon. Nachází se 5 300 km od Moskvy severovýchodním směrem a v roce 1933 zde byla naměřena teplota -67,7 °C.

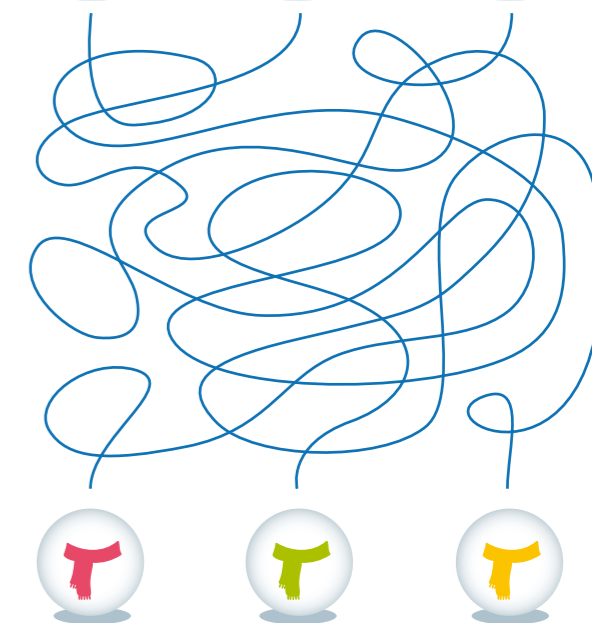
Jedním ze způsobů, jak tělo bojuje s podchlazením, je svalový třes. Díky němu krátkodobě stoupne produkce tepla o 20–30 %.

U rejseka obecného, který žije i u nás, v zimě dochází ke zmenšení hlavy i mozku až o 20 %. Tento proces mu umožňuje šetřit výdej energie a přežít nižší teploty.

Skokan lesní dokáže přežít „totální“ zmrznutí. Během zimy mu po dobu přibližně 193 dní zamrzne krev, kůže a dokonce i mozek. Na jaře žába zase roztaje a vesele odskáče.

Kritická teplota lidského těla je 29 °C, kdy hrozí zástava srdce a dýchání.

Organismus medvěda během zimního spánku zpomalí tlukot srdce na pouhých 8 tepů za minutu a vydrží bez potravy i 100 dní.



Pomůžeš sněhulákům najít jejich ztracené šály?

Všechny nás to láká, vyrobit si sněhuláka!



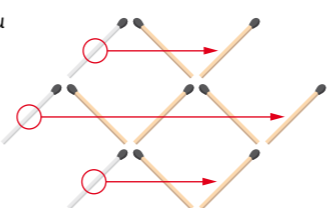
Materiál

- miska rýže
- ponožka bílá a barevná
- tři gumičky
- nůžky
- jehla a nit
- barevné knoflíky
- červený a černý fix
- mašlička nebo kousek látky na šálu

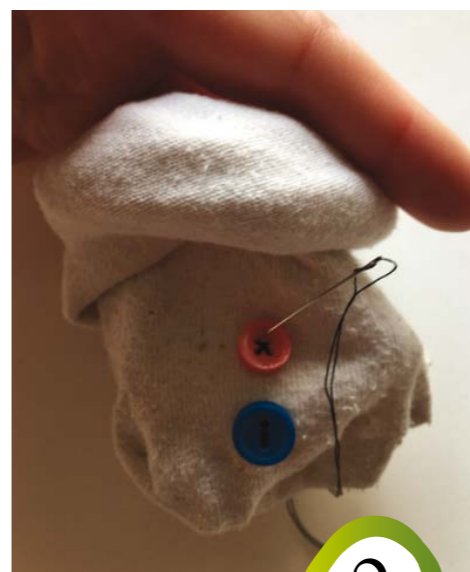


Bílou ponožku naplníme rýží do požadované velikosti břicha sněhuláka a fixem si označíme místo, kde budou knoflíky.

Řešení hlavolamu „Rybíčka“ z předchozí strany.



No – a tak teď u nás bydlí sněhulák!



Rýži vysypeme a přišijeme knoflíky na vyznačené místo.



Ponožku znovu naplníme rýží a břicho uzavřeme gumičkou.



Naplníme hlavičku a opět uzavřeme gumičkou.



Zbytek ponožky ustříháme tak, aby se nám gumička nevyvlékla.



Barevnou ponožku na čepičku zajistíme gumičkou zhruba v polovině.

Ponožku převrátíme.



Uvážeme šálu a máme hotovo!



Podle fantazie dokreslíme sněhulákovi obličej.



Ohrneme lem na ponožce a čepičku umístíme na hlavu.



Ždravé nakupování? Jde to i v zimě.

Pokud jsme zvyklí nakupovat na farmářských trzích, nemusíme se bát, že v zimní sezóně nebude kde. Jak tedy nakupovat kvalitní čerstvé potraviny bez chemie?

Pokud nebydlíme ve městě, možná se stačí poohlédnout po svém okolí. Často se dá domluvit s lokálními pěstiteli a chovateli a odebírat od nich sezónní nebo uskladněné ovoce a zeleninu či čerstvé maso. Cena bývá často nižší než v supermarketu. Pokud se s nimi pravidelně setkáváme, dozvíme se hodně o tom, jak to u nich funguje, v jakých podmínkách pracují a jaká je kvalita jejich produktů.

období a konkrétního dodavatele. Některé bedýnky mohou obsahovat i maso nebo mléčné výrobky od lokálních farmářů.

Pokud neradi kupujeme zajíce v pytli, nemusíme zoufat. Ve většině obchodů dnes už najdeme bio koutek se

Často se dá domluvit s lokálními pěstiteli a chovateli a odebírat od nich sezónní nebo uskladněné **ovoce a zeleninu** či čerstvé **maso**.

Další variantou nakupování jsou tzv. farmářské bedýnky. Jak často je budeme odebírat, záleží jen a jen na nás. Ovoce a zelenina je lokálně a šetrným způsobem pěstovaná, takže nám bedýnka zaručí zdravou stravu plnou živin a vitamínů. Obsah bedýnek se liší podle ročního

zdravými potravinami, které mohou zajímavě doplnit náš nákup. Nehledě na to, že lokálně se dá nakupovat i ve velkých obchodních řetězcích. Stačí, když se zaměříme na nabídku sezónní zeleniny a ovoce. Například jablka, dýně a ořechy na podzim, brambory, řepa a zelí v zimě.

Ve většině obchodů dnes už najdeme **bio koutek se zdravými potravinami**, které mohou zajímavě doplnit náš nákup.

V případě, že ze všeho nejraději nakupujeme na farmářských trzích, sledujeme kalendář akcí ve svém městě a okolí. Možná zjistíme, že některé z nich se budou konat i po celý podzim a zimu. Stačí si to jen dobře naplánovat a o svůj oblíbený způsob nákupu se neochudit ani v nastávajícím zimním období.



Jak ušetřit za výdaje?

Řešením je chytrá domácnost

Dnes už ji nemusíme vybudovat zároveň s novostavbou. Existují nejrůznější chytrá zařízení, která nám pomohou chytrou domácnost vytvořit i dodatečně. Ani to nebude stát celé jmění. V čem chytrá domácnost pomůže a proč je dobré o ní vůbec uvažovat?

Chytrá domácnost je dnes už známý pojem. Zjednodušeně lze říci, že díky ní můžeme ovládat vytápění, osvětlení, přístup, alarmy nebo kamery, zkrátka vše, na co si vzpomeneme. Vracíme se z dovolené domů a chceme, aby bylo příjemně zatopeno? Stačí mít po ruce chytrý telefon s nějakou tou aplikací a můžeme si přímo zadat, na kolik stupňů má termostat dům či byt vyhřát. Chceme se v práci podívat, co doma dělá náš kocour? Stačí mrknout do aplikace na kamery. Nemusíme se ani obávat katastrof v podobě zapnuté žehličky. Chytrá domácnost zásuvku s žehličkou prostě odpojí.

Díky regulacím vytápění a elektroinstalace můžeme šetřit finanční prostředky, sledovat dlouhodobé spotřeby a podle nich si domácnost přizpůsobovat našim osobním potřebám. Můžeme si naprogramovat jednotlivá zařízení i domov jako celek, možností je spousta. Na trhu dnes existuje celá řada technologií i elektronických zařízení, které nám s tím po-

mohou. Na jejich nastavení nemusíme být programátor ani jaderný fyzik. Ke všemu existují video návody na internetu, takže si s tím hravě poradíme. Navíc se většina těchto zařízení umí učit, takže si můžeme postupně vyladit domácnost k maximální spokojenosti.

CO VŠECHNO LZE POMOCÍ CHYTRÝCH PŘÍSTROJŮ OVLÁDAT?

- Automaticky regulovat teplotu v každé místnosti.
- Rozpoznat kvalitu vzduchu a podle ní nastavit větrání.
- Nastavovat žaluzie podle počasí.
- Přizpůsobit osvětlení denní době nebo momentální náladě.
- Ochránit domácnost před zloději, požárem nebo vytopením.
- Zjistit přesné informace o využívání jednotlivých spotřebičů.
- Zajistit vypnutí spotřebičů, když není nikdo doma.
- Přehrávat multimédia v různých místnostech podle toho, kde se zrovna pohybujeme.
- Sledovat, co se doma děje, zatímco jsme pryč.
- A mnoho dalších věcí.

Protože různých systémů je opravdu k dostání spousta, je vždycky lepší poradit se ještě před nákupem s odborníkem, který nám pomůže vybrat ten pravý přesně podle našich požadavků. A co je důležité, v budoucnu nejspíš místo chytrých hraček bude hrát prim inteligentní dům s umělou inteligencí a hlasovým ovládáním. Takže se ještě máme na co těšit.



Nahradíme plastové věci

na jedno použití
a chraňme
planetu

NEKUPUJEME BALENOU VODU.

Dříve možná byla voda v plastu považována za kvalitnější, dnes už ale víme, že tomu tak není. Pít vodu z kohoutku je in. Místo plastové lahve použijeme oblíbenou skleničku nebo hrnek a uděláme dobrý skutek pro sebe i pro přírodu. A navíc ušetříme.

NA NÁKUP VYRAZÍME S VLASTNÍMI OBALY A LÁTKOVÝMI TAŠKAMI.

Igelitky jsou zpoplatněné, navíc dost často vydrží jen ten jediný nákup. Látkové tašky jsou v módě, stejně jako bezobalová metoda nakupování. Nemusíme se k ní přidat zcela bez výhrad a okamžitě. Stačí postupně, i to bude pokrok.

V KUCHYNI SE VYHÝBÁME JEDNORÁZOVÝM PLASTOVÝM VÝROBKŮM.

Zamysleme se nad vybavením naší domácnosti. Zvláště pokud hodláme kupovat nové, vybereme si raději sklo, porcelán, dřevo nebo bambus místo plastu. Snažíme se úplně omezit jednorázové plastové kelímky, brčka, talířky či pohárky.

HRAČKY Z PLASTU? RADĚJI NE.

Pokojíček plný plastových hraček? Možná to na první pohled dobře vypadá, ale ekologické ani zdravé to nejspíš nebude. Hračky pro děti pořizujeme raději z přírodních materiálů. Vždyť dřevěná autíčka a látkové panenky mají také své kouzlo.

NAKUPUJEME RODINNÁ BALENÍ A KONCENTRÁTY.

Náhradní balení v úsporných obalech, kusové mýdlo místo tekutého, velké balení místo malého... Existuje spousta způsobů, jak se vyhnout nebo alespoň výrazně omezit produkci plastového odpadu. Stačí se jen zamyslet.

NEKUPUJEME VĚCI NA JEDNO POUŽITÍ.

Ať už se jedná o jednorázová holítko, termo kelímky na kávu, igelitové sáčky na cokoli, říkejme jim své různé Ne. Ani my ani planeta nejsme na jedno použití, tak proč zbytečně produkovat odpad, který se nikdy nerozloží?

Plastové věci jsou všude kolem nás a už je snad ani nevnímáme.

V poslední době se ale hodně mluví nejen o recyklaci, ale především o jejich nahrazení přírodními materiály, které planetu tak nezatěžují.

Jde jen o to, vzít rozum do hrsti a některé věci si zkrátka odpustit nebo je alespoň výrazně omezit.

Plasty nám sice usnadňují život, ale představují i velké zlo. Přinášíme několik tipů, jak se jim vyhnout a čím je nahradit.

Knihy



GERDA PŘÍBĚH VELRYBY

Laskavé vyprávění o podmořském světě s působivými ilustracemi. Malá velryba Gerda po krátkém bezstarostném dětství nečekaně zůstane sama, bez rodiny. Smutná bloudí oceánem, až potká nové přátele. Od nich se dozví zajímavosti o jejich životě i o fascinujícím světě, kterým proplouvá. Najde nakonec malá Gerda to, co hledá?

Pro děti od 4 let
Nakladatelství CPRESS



DIÁŘ 1 000 STATEČNÝCH 2019

Tento diář je obsahem i posláním jedinečný! Zahnuje inspirativní příspěvky známých i méně známých, zdánlivě obyčejných lidí. Všichni patří mezi těch 1000 statečných, kteří se zapojili do stejnojmenné nadace a kteří pomáhají financovat výzkum dětské onkologie a hematologie. A svými osobními příspěvky vás budou po celý rok bavit a inspirovat.

Nakladatelství JOTA
běžná cena 298 Kč

Divadlo



Jak jsem se ztratil aneb MALÁ VÁNOČNÍ POHÁDKA

Hraje se od 18. 11. 2018.
Dne 2. 12. bude po představení
rozsvícen vánoční strom
před Mahenovým divadlem.
www.ndbrno.cz

Nic není nemožné! Vánoční pohádka pro celou rodinu vypráví příběh malého chlapce, který se ztratí tatínkovi na Štědrý den. Poetický příběh Ludvíka Aškenazyho plný písniček uvádí Činohra NdB v Mahenově divadle.



Foto: Ctibor Bachratý

LOUSKÁČEK JE ZPĚT!

Prosinec 2018 a leden 2019
v Janáčkově divadle
www.ndbrno.cz

Balet Národního divadla Brno se vrací do zrekonstruovaného Janáčkova divadla s okouzlivým pohádkovým příběhem o Louskáčkovi P. I. Čajkovského. Pohádkový příběh malého sirotka Kláry se odehrává na Štědrý večer a zavede diváky na cestu pohádkovými světy, do říše snů a vánočních kouzel.

Vhodné pro děti od 4 let.

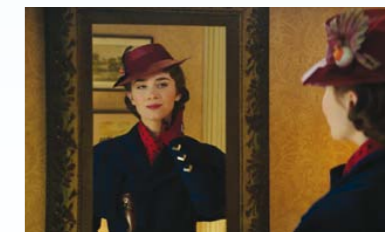
Film



ČERTÍ BRKO

V kinech od: 29. 11. 2018

V městečku Pytlou jsou obyvatelé pečlivě monitorováni místní pekelnou pobočkou a jejich nepravosti zapisovány kouzelným čertím brkem. To však jednoho dne přestane fungovat a Lucifer pošle do Pytlou s novým brkem trochu zmateného čerta Bonifáce. Poté Pytlou ovládnou místní vyhytálci, lenoši a podvodníci, od nichž Bonifác musí Pytlou osvobodit...



MARRY POPPINS SE VRACÍ

V kinech od: 20. 12. 2018

Michal, známý z původního filmu, je už dospělý a žije v Třešňové ulici se svými třemi dětmi a vychovatelkou Ellen. Poté, co prodělá osobní ztrátu, objeví se v rodině Banksových opět tajemná chůva Mary Poppins. Za pomoci veselého lampáře Jacka a svých jedinečných kouzelných schopností pomůže rodině znovu nalézt ztracenou radost a štěstí.



LEGO MOVIE 2

V kinech od: 7. 2. 2019

Obyvatelé města musí čelit nové hrozbě v podobě nájezdníků LEGO DUPLO® z vesmíru, kteří ničí vše rychleji, než obyvatelé města stíhají obnovovat. Boj za vítězství a obnovu harmonie ve světě LEGO zavede Emmeta, Lucy, Batmana a jejich přátele do vzdálených a neprobádaných světů včetně podivné galaxie, ve které je všechno jako v muzikálu.

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.



Orange Academy s.r.o.

tel.: 511 119 990
info@orangeacademy.cz
www.orangeacademy.cz

Pobočky:

- Kancelář a učebna Brno**
Kudelova 8, 602 00 Brno
- Učebna Břeclav**
Jungmannova 3,
690 02 Břeclav
- Učebna Hustopeče**
Husova 8, 693 01 Hustopeče
- Učebna Ivančice**
Růžová 7, 664 91 Ivančice
- Učebna Klobouky**
Nám. Míru 6,
691 72 Klobouky u Brna
- Učebna Kyjov**
Masarykovo nám. 34/3,
697 01 Kyjov
- Učebna Mikulov**
Valtická 3, 692 01 Mikulov
- Učebna Pohořelice**
Hybešova 981,
691 23 Pohořelice
- Učebna Rosice**
Pod Zahrádkami 120,
665 01 Rosice
- Učebna Znojmo**
Nám. Republiky 16,
669 02 Znojmo

5 % na veškeré kurzy

(Brno, Břeclav, Ivančice, Klobouky u Brna, Kyjov, Mikulov, Pohořelice, Znojmo)

5 % na veškeré jazykové kurzy

(Hustopeče, Rosice)

Němčina - Vyškov a okolí

tel.: 739 324 486
dasapo@seznam.cz
www.nemcina-vyskov.webnode.cz

Pobočky:

- Družstevní 22,
683 23 Ivanovice na Hané
- Lipová 2, 682 01 Vyškov

10 % na jazykové kurzy

Prodejna SIGMAshop.cz



www.sigmapshop.cz

Pobočky:

- Kaštanová 265/19,
620 00 Brno
tel.: 545 214 783
brno@sigmapshop.cz
- Velkomoravská 2606/83,
695 01 Hodonín
tel.: 518 321 641
hodonin@sigmapshop.cz

10 % na čerpadla SIGMA NAUTILA a vodárny SIGMA DARLING KONTA. Slevy nelze kombinovat. Na ostatní zboží individuálně na dotaz.

Arbela - čistírna, prádelna

arbela@volny.cz
dasapo@seznam.cz
www.cistirnabrno.cz

Pobočky:

- Koliště 9, 602 00 Brno
tel.: 543 215 546
- Dornych 4 - OD Tesco,
602 00 Brno
tel.: 743 230 632
- Hrnčířská 6, 602 00 Brno
tel.: 734 230 631

Čistírna a prádelna Arbela má bohaté zkušenosti s praním, chemickým čištěním, žehlením a s opravami veškerého sortimentu prádla a oděvů, včetně kůží a kožesin.

10 %

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 a s letní terasou. Hledáte-li místo jak pro romantickou večeři, tak pro větší akci, máme vám co nabídnout.

10 % mimo polední menu a tabákové výrobky

Virtual Games Brno

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

60 minut zábavy ve virtuálním světě pro 1-5 hráčů.

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

Stěhování Brno

Mírová 7, 618 00 Brno
tel.: 775 189 917
minibus@minibus-brno.cz
stehovani.brno.kvalitne.cz

Zajišťujeme veškeré stěhování, přepravu, vyklízení práce a rozvoz Vámi zakoupeného zboží, včetně výnosů do pater.

20 % z celkové nabídky

ZVEREX

U Cisařské 11, 680 01 Boskovice
tel.: 516 454 071
zverex@seznam.cz
www.zverex.com

Prodej akvarijních ryb, zvířat a potřeb pro chovatele.

5 % na prodej živých zvířat a akvarijních ryb

TOP OPTIK Grůzová

www.topoptik.cz



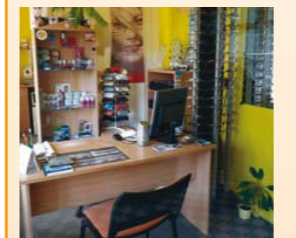
Svobody 2, 692 01 Mikulov
tel.: 519 510 878, 724 784 720
mikulov@topoptik.cz
Otevírací doba:
PO-PÁ 8.30-11.30, 12.30-17.00
SO 8.30-11.30



Čechova 13, 690 02 Břeclav
tel.: 519 370 254, 724 784 721
breclav@topoptik.cz
Otevírací doba:
PO-PÁ 8.00-16.30 hod
SO 9.00-11.30 hod



Smetanova 1, 693 01 Hustopeče
tel.: 519 412 686, 724 558 757
hustopece@topoptik.cz



náměstí Svobody 1613,
691 23 Pohořelice
tel.: 519 424 174, 724 784 719
pohorelice@topoptik.cz
Otevírací doba:
PO 9.00-12.00, 12.30-16.30
ČT 9.00-12.00, 12.30-16.30

Váš optik je tu pro Vás s nabídkou komplexní péče o zrak. Brýle, sluneční brýle, kontaktní čočky, měření oční vady se zárukou. 100% servis.

5 % na sluneční brýle a kontaktní čočky
10 % na brýlové obrysy

Wellness Kuřim s.r.o.



Blanenská 1082, 664 34 Kuřim
tel.: 541 420 240 recepce
info@wellnesskurim.cz
www.wellnesskurim.cz

15 % na vstup do aquaparku v pracovní dny (9.00-21.00) na rodinné vstupné a jednorázové vstupné

Služby Božice, příspěvková organizace

Božice 380, 671 64 Božice
tel.: 515 257 125
oubozice@volny.cz

20 % na jednorázový vstup do bazénu a vířivky

TASY s.r.o. Pneucentrum



www.tasy.cz

Pobočky:

- Jedovnická 11, 628 00 Brno
tel.: 544 216 353,
602 583 865
vinohrady@tasy.cz
- Řípská 20a, 627 00 Brno
tel.: 545 231 010
slatina@tasy.cz
- Mokrá 358,
664 04 Mokrý Horákov
tel.: 544 425 323,
602 535 753
obchod@tasy.cz

Široká nabídka osobních 4x4, VAN pneumatik. Opravy pneu, pneuservis, geometrie a mechanické opravy vozidel.

25 % pneu osobní, 4x4, dodávky (mimo akční nabídky)

Městské lázně Blansko

Mlýnská 15, 678 01 Blansko
tel.: 516 412 592
info@sluzby-blansko.cz
www.sluzby-blansko.cz

Městské lázně, solárium „Turbo“

15 %

Terra Technica



Chvalovice-Hatě 194, 669 02 Znojmo
tel.: 530 504 150
marketing@terratechnica.info
www.terratechnica.info

50 % na hrací žetony-tokens. Při nákupu 5 ks na recepci muzea Terra Technica dostane zákazník 5 tokenů zdarma. Slevu je možno poskytnout na každou osobu a každou návštěvu pouze jednou při předložení karty Rodinných pasů.

Muzeum Bučovice

Bučovice, Zámek 685 01 Bučovice
tel.: 517 383 190
mv@muzeum-vyskovska.cz
www.muzeum-vyskovska.cz

Expozice „Bučovice v dějinách“. Pořádání výstav.

50 %

Městské lázně Znojmo

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

10 % na vstup

Rekreační chalupa statek Kotlan



Hodonín u Kunštátu 18,
679 75 Černovice
tel.: 774 854 969
statek Kotlan2@seznam.cz
www.rekreacni-chalupa.cz

10 % ze základního ceníku na všechny poskytované pobyty (mimo hlavní letní sezónu)

Muzeum železné opony Valtice

Hraniční přechod 483,
691 42 Valtice
tel.: 519 340 130
info@muzeumopony.cz

Muzeum nabízí možnost zhlédnout ostrahu hranice republiky od jejího vzniku po současnost. Důraz je kladen na tzv. železnou oponu, jejíž replika je také součástí muzea.

50 %

Muzeum ve Šlapanicích

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

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

50 %

#VzdělávacíKurzy #Workshopy #Animace #HranýFilm
#Zvuk #Fotografie #PříměstskéTábory #ProŠkoly
#ProMaléVelké

Studio Scala

www.studioscala.cz
animace@kinoscala.cz
f Studio Scala

Univerzitní kino Scala
Moravské nám. 3
Brno



Za finanční podpory Statutárního města Brna,
Jihomoravského kraje a Ministerstva kultury České republiky.



OTVÍRACÍ DOBA

PO-PÁ
9.00-21.00
SO-NE
A SVÁTKY
8.00-21.00

Přijďte si užít
aktivní relax po práci
nebo na celý víkend!
Těšíme se na vás!

SKI AREÁL OLEŠNICE NA MORAVĚ

Tip na báječný zimní výlet

Rodinný ski areál se rozkládá na okraji města Olešnice v okrese Blansko, přibližně padesát kilometrů od Brna, a nabízí skvělé podmínky k lyžování pro celou rodinu.

V areálu se nacházejí dva vleky na velké sjezdovce (poma a kotva), dva lanové vleky na malé sjezdovce pro děti na učení, a navíc lyžařský kolotoč. Provozujeme také večerní lyžování.

Pro děti i dospělé máme výbornou lyžařskou a snowboardovou školu, kde vás naučíme lyžovat či zdokonalíme vaše lyžařské dovednosti. Unavené děti si mohou odpočinout a pobavit se v hlídaném dětském koutku.

Pokud nemáte vlastní lyžařské vybavení, nevádí – můžete si je zapůjčit v naší půjčovně. Najdete u nás i servis lyží, kde dáme vaše lyže do pořádku.

Občerstvení i odpočinek nabízí Hospoda U svahu. O víkendu můžete také potkat našeho maskota dráčka Olíka, jak cvičí s dětmi v lyžařské škole, či jen tak zdraví naše malé návštěvníky.



SLEVA RODINNÉ PASY
PRO RODINY
SLEVA
10 %
NA ČASOVÉ JÍZDNÉ

SKI OLEŠNICE
NA MORAVĚ

WWW.SKI-AREAL.CZ

REKORDY

NEJEN TVOŘÍME, ALE I PRODÁVÁME

28

let na trhu

3

země
střední Evropy

31

zastupovaných
značek

1052

zaměstnanců

8 mld

stabilní
roční obrat



Sklízecí mlátička **New Holland CR10.90** je dle zápisu v Guinnessově knize rekordů uznána jako nejvýkonnější mlátička na světě. Dokázala sklidit během **8 hodin** neuvěřitelných **797 tun** pšenice.

AGROTEC a. s. | Brněnská 74 | 693 01 Hustopeče
Tel.: +420 519 402 111 | Email: info@agrotec.cz



www.agrotec.cz

AGROTEC
Group