

SeniorPas

NEPRODEJNÉ

Královéhradeckého kraje

AKTUALIZACE / ZÁŘÍ 2020



KATALOG

POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD

PRO OSOBY NAD 55 LET

Užijte si svoje slevy!

Senioři v krajích

SENIORSKÁ OBÁLKA NEBOLI
I.C.E. KARTA • DĚTI MALUJÍ
SENIORŮM K SVÁTKU

Hokejový svátek 2020

MOUNTFIELD HK SE PŘEDSTAVÍ
POD OTEVŘENÝM NEBEM

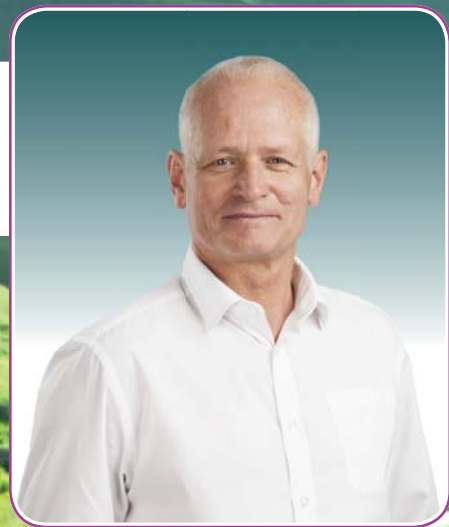
Třebechovice pod Orebem

MĚSTO BETLÉMŮ

KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ



Projekt SENIOR PASY
je financován
Královéhradeckým krajem



**ING. VLADIMÍR
DERNER**

náměstek hejtmana
Královéhradeckého kraje
odpovědný za oblast
sociálních věcí

VÁŽENÍ A MILÍ SENIORŮ,

v jednom kempu na jednom karavanu jsem nedávno viděl zajímavý nápis. Česky zněl asi takto: „Příliš stár na to pracovat, příliš mlád na to zemřít. To je pravý čas na cestování.“ Seniorský věk skutečně přináší nejen nové příležitosti, ale také úkoly. Po dlouhé době odpovědnosti za hospodářskou situaci rodiny i celé společnosti přebírá tuto roli mladší generace a Vám se naskýtají nové důležité činnosti. Role prarodičů je nezastupitelná a já si velmi cením práce těch seniorů, kteří pomáhají svým vrstevníkům a aktivně se účastní společenského života. Doufám, že při vši té zaměstnanosti se Vám daří najít si čas i na různé volnočasové aktivity včetně cestování.

Domnívám se, že právě cestování pomáhá vidět naši situaci z určitého nadhledu a dává příležitost zamyslet se nad životem v jeho širších souvislostech. Tyto zkušenosti mohou přispět k dosažení nejdůležitějšího úkolu seniorského věku. Moudrosti. Moudrosti, kterou je třeba dále vnášet do naší společnosti, kde velmi chybí.

Senior Pasy se snažíme zlepšit dostupnost různých služeb, a přispět Vám tak ke zpříjemnění této důležité životní etapy.

Přeji Vám krásné dny, pevné zdraví, radost ze života a hodně zajímavých poznání.

24. DIVADELNÍ FESTIVAL ČERVENÝ KOSTELEC 2021



KRAJSKÁ POSTUPOVÁ PŘEHLÍDKA AMATÉRSKÉHO ČINOHERNÍHO A HUDEBNÍHO DIVADLA

18. – 21. února 2021

Program a více informací na www.mksck.cz

Předprodej vstupenek v IC Červený Kostelec, Náchod, Česká Skalice, Úpice, Nové Město nad Metují, Hronov, Police nad Metují a www.mksck.cz



SLEVA na vstupné pro držitele SENIOR PASU

O B S A H



Ambulantní služby pro seniory nabízí aktivizační programy

4



Senioři v krajích

6



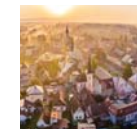
Senioři Hradec Králové

8



Již po osmé se letos uskuteční Hradecký půlmaraton

10



Třebechovice pod Orebem - Město betlémů

11



Hiporehabilitace - Sarago, z.s.

12



Katalog poskytovatelů slev a výhod

13



Objevte krásy galerie moderního umění v Hradci Králové

20



Bezpečí pro seniory

21



Hradec Králové zve na 1+1

22



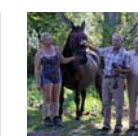
Extrifit GYM - Dvě fitness centra v srdci města Hradec Králové

23



Vánoce v Novém zámku Kinských v Kostelci nad Orlicí

24



Seznamte se, prosím - Stárneme spolu

25



Farma Wenet - Broumovská farma plná zvířátek

26



Vaše rodina ještě nemá Rodinný pas? Zajistěte svým blízkým Senior pas

27



Hokejový svátek 2020 - Mountfield HK se představí pod otevřeným nebem

28



Muzeum východních Čech v Hradci Králové

29



Karlova Koruna

30



V ambulantních službách pro seniory probíhají nejrůznější aktivizační činnosti směřující k rozvoji a udržení schopností a dovedností - MSSS Oáza, Nové Město nad Metují

Společné aktivity dávají klientům zařízení prostor pro setkávání s vrstevníky - MSSS Oáza, Nové Město nad Metují

Ambulantní služby pro seniory nabízí aktivizační programy i pomoc při sebeobsluze

Denní stacionáře, centra denních služeb nebo tzv. domovinky. Všechny tyto názvy označují ambulantní služby sociální péče a poskytují specifickou nabídku činností seniorům se sníženou schopností sebeobsluhy. Jsou důležitou součástí sítě služeb a napomáhají tomu, aby senior mohl zůstat co nejdéle ve svém domově, a to i v případech, kdy domácí péče či terénní služba již nestačí jak z důvodu náročnosti péče, tak i nedostatečného zázemí pro její poskytování.

Tyto služby jsou určeny seniorům, kteří se o sebe již nedokáží postarat kvůli vysokému věku nebo zhoršenému zdravotnímu stavu. Běžně je o ně pečováno doma, ale z nejrůznějších důvodů nemůžou zůstat sami. Služby nabízejí možnost stravování, pomoc při hygieně a péči o vlastní osobu, možnost odpočinku

ve vyhrazených místnostech, ale také celodenní program, jehož náplní jsou různá cvičení, ruční práce, společné výlety, besedy a další aktivity. Ty kromě zpestření pobytu působí aktivizačně, pomáhají v nácvičce různých dovedností a podporují samostatnost seniorů. Významným přínosem ambulantních služeb je také možnost pravidelného setkávání s vrstevníky. To zabraňuje sociální izolaci, která bývá zejména u osamocených seniorů častým problémem.

„Část naší klientely tvoří lidé, kteří se pro svůj pohybový handicap nedostanou ze svého bytu, a jejich kontakt s okolím je tak omezen. Domovinka jim nabízí možnost setkat se s vrstevníky a prostor pro běžnou sociální komunikaci, které se jim v domácnosti dostává pomálu,“ říká Jana Balcarová, ředitelka Měst-

ského střediska sociálních služeb Oáza v Novém Městě nad Metují. „Své služby poskytujeme také lidem, kteří mají sníženou schopnost sebeobsluhy. Ti potřebují především pomoci s přípravou a podáním stravy nebo asistenci při pohybu, oblékání či hygieně.“

„Brzy to bude rok, co jsem poprvé přišla do stacionáře, a od té doby se mi změnil život. Neseďm už u okna, nekoukám ven, ale každé ráno odjíždím do stacionáře a přemýšlím, s kým se tam setkám, co asi budeme dnes dělat a co dobrého nám uvaří k jídlu,“ říká paní Jana, která je klientkou Stacionáře mezi mosty v Trutnově. „Dopoledne si čteme noviny a povídáme si o tom, co se kde stalo, takže jsem teď celkem v obraze, jak se říká. Zkoušíme taky spoustu her a soutěží, při kterých procvičujeme paměť, nebo třeba jen vzpomínáme na to, co jsme zažili. Cvičíme, chodíme na vycházky, hrajeme kulečkové, dokonce sami pečeme.“

„Velkou část klientely tvoří lidé s demencí. Ti mají problémy s orientací v prostředí, zapomínají na jídlo či pití, potřebují strukturovat denní program. Chtějí zůstat doma, ale rodina se obává nechat je samotné v bytě, nebo o ně pečují, ale pravidelná péče je pro rodinného příslušníka vysilující,“ zakončuje výčet nejčastějších potřeb klientů centra denních služeb Jana Balcarová.

„Stěhovala jsem se zrovna do bytu do města. Někdo mi musel říct, že tady existuje Domovinka, ale už nevím kdo. Nedalo mi to a šla jsem se tam podívat. Všichni seděli venku a dávali si kvízové otázky. Moc se mi tu líbilo, hlavně atmosféra, tak jsem sem začala chodit. A nakonec se ukázalo, jak je to potřeba, když teď nemůžu na nohy. Pomáhají mi tu i s koupáním a dělá mi dobře cvičení. Do Domovinky chodím třikrát týdně a domů ke mně navíc chodí pečovatelky,“ popisuje svou zkušenost paní Lída navštěvující centrum denních služeb Domovinka v rámci Městského střediska sociálních služeb Oáza.

Ambulantní služby mohou lidé využívat obvykle v pracovní dny. S poskytovateli služeb si mohou dohodnout, kdy budou službu navštěvovat, ať už každodenně, nebo jen ve vybrané dny. Bariérou při využívání ambulantních služeb nemusí být ani nutnost do zařízení docházet. Většina poskytovatelů nabízí možnost dopravy, a to buď samostatně, nebo ve spolupráci s terénní službou. Ačkoliv jsou ambulantní služby placené, je možné k jejich úhradě využít příspěvku na péči. S jeho vyřízením pomůže sociální pracovník v daném zařízení.

V Královéhradeckém kraji je nyní dostupných jedenáct ambulantních služeb pro seniory a o jejich dalším rozšiřování se jedná. V budoucnu by měly být dostupné v každém větším městě.



Součástí vybavení je i odpočinková místnost s polohovatelnými lůžky - Stacionář mezi mosty Trutnov



Kuchyňka v zařízení může být využívána klienty samostatně i v rámci organizovaných aktivit - MSSS Oáza, Nové Město nad Metují



Ambulantní služby disponují koupelnou s možností asistence při hygieně - MSSS Oáza, Nové Město nad Metují

Kontakty na služby v Královéhradeckém kraji

Centrum sociální pomoci a služeb o. p. s.
Hradec Králové
Telefon: 720 652 956
E-mail: domovinka@cspss-hk.cz
Web: www.cspss-hk.cz

Diakonie ČCE – středisko ve Dvoře Králové nad Labem
Dvůr Králové nad Labem
Telefon: 499 621 094
E-mail: dvur.kralove@diakonie.cz
Web: www.dvur-kralove.diakonie.cz

DUHA o. p. s.
Nový Bydžov
Telefon: 736 601 096, 495 491 180
E-mail: sholmanova@seznam.cz
Web: www.pomocseniorum.cz

Farní charita Rychnov nad Kněžnou
Rychnov nad Kněžnou
Telefon: 494 534 431
E-mail: char.domov@tiscali.cz
Web: rychnov.charita.cz

Město Kostelec nad Orlicí – Centrum denních služeb Domovinka
Kostelec nad Orlicí
Telefon: 773 781 188
E-mail: ps@kostelecno.cz
Web: www.kostelecno.cz

Městské středisko sociálních služeb Oáza
Nové Město nad Metují
Telefon: 775 070 481
E-mail: terenni.socialni@msss.cz
Web: www.msss.cz

Oblastní charita Červený Kostelec
Červený Kostelec
Telefon: 491 610 393
E-mail: stacionar@charitack.cz
Web: stacionar.ochck.cz

PRO-SEN sociálně zdravotní služby, o.p.s.
Rychnov nad Kněžnou
Telefon: 724 784 181, 602 619 478, 494 532 959
E-mail: soc.pracovnice@pro-sen.eu
Web: www.pro-sen.eu

Sociální služby města Jičína
Jičín
Telefon: 734 685 430, 730 589 191
E-mail: domovinka@ssmj.cz
Web: www.ssmj.cz

Stacionář mezi mosty Trutnov
Trutnov
Telefon: 499 826 631
E-mail: stacionar.spr@trutnov.cz
Web: www.stacionartrutnov.cz

Středisko sociálních služeb Chlumec nad Cidlinou o.p.s.
Chlumec nad Cidlinou
Telefon: 495 489 175, 731 186 412
E-mail: socialni.sluzby@seznam.cz
Web: www.chlumecnc.cz

Bližší informace o jednotlivých službách je možno nalézt v Katalogu sociálních služeb v Královéhradeckém kraji na adrese <https://socialnisluzbykhk.cz>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí pomáhá a podporuje seniory v rámci projektu **Implementace politiky stárnutí na krajích** ve všech regionech ČR.



SENIOŘI V KRAJÍCH

Projekt vznikl v roce 2017 a bude v Královéhradeckém kraji s pomocí koordinátorky Mgr. Jany Fröhlichové působit až do roku 2022. Zabýváme se přípravou na stárnutí společnosti a vytvářením podmínek pro aktivní, důstojné a smysluplné stáří

na téma upozorňovat, ale zároveň přispět k opatřením, která podporují seniory v každém věku, služby a rodiny, které pečují o méně soběstačné. V roce 2019 jsme uspořádali například diskuze na téma péče o seniory s demencí a podpora pečujících

moci na lince 1212. Koronavirus prověděl, nejen v české společnosti, jak důležitá je vzájemná ohleduplnost, tolerance a solidarita, a to napříč generacemi. Proto jsme pro podzim 2020 vyhlásili kampaň *Děti malují seniorům k svátku* (viz níže). Zároveň

Zabýváme se přípravou na stárnutí společnosti a vytvářením podmínek pro aktivní, důstojné a smysluplné stáří.



v celé šíři spektra lidského života. Senioři v současnosti tvoří více než pětinu populace ČR a předpokládáný vývoj hovoří o tom, že do roku 2050 bude starších nad 65 let více než jedna třetina všech obyvatel republiky. Tento fakt si musí uvědomit nejen vláda, představitelé krajů a obcí, ale také sama společnost. Projekt vyvíjí různé aktivity, jimiž se snaží nejen

rodinných příslušníků. Zároveň jsme přišli s tzv. I.C.E. kartou (viz níže), kterou v současné době díky podpoře Královéhradeckého kraje mají již tisíce seniorů v domácnostech. Zdravotnická záchraná služba vysoce hodnotí její pozitivní přínos a pomoc. V roce 2020 mnohé plány přerušila pandemie nemoci COVID 19. Všichni z týmu jsme se zapojili do po-

přineseme do regionu přehled praktických zkušeností z různých koutů republiky – sborník, který může být inspirací pro kluby seniorů, studenty, pečující osoby a instituce, obce i samotný kraj. Dozvíte se v něm, jak mnohdy efektivněji, kreativněji i zábavněji pomáhat. Stárnutí je často vnímáno negativně, ale naším heslem je: Stárnutí je výzva!

Už máte doma I.C.E. kartu, která pomáhá zachraňovat zdraví i život?

Karta je primárně určená pro seniory a osoby se zdravotním postižením, kteří žijí v domácnosti o samotě nebo v párech. Pořídit si ji však může každý, kdo nepodceňuje bezpečí a pečuje o své zdraví. Jedná se o kartu pro jednotky záchraného systému, která svému držiteli pomáhá zformulovat a poskytnout základní informace o svém zdravotním stavu. Složky IZS, hasiči, zdravotnická služba či policie tak mohou lépe a rychleji reagovat a pomoci. Říkáme jí proto seniorská obálka, protože informace do ní vepíšete, zabalíte a umístíte v domácnosti na viditelné místo. Karta je dostupná zdarma na webových stránkách Královéhradeckého kraje <http://socialnisluzby.kr-kralovehradecky.cz/cz/zpravodaj/aktuality/seniorska-obalka-310961>

SENIORSKÁ OBÁLKA NEBOLI I.C.E. KARTA



DĚTI MALUJÍ SENIORŮM K SVÁTKU!

...celostátní kampaň, která vznikla v důsledku pandemie koronaviru.

Kvůli nebezpečí nákazy byly omezeny kontakty mezi lidmi, odtrženi od styku s blízkými byli obzvláště senioři, jedna z nejrizikovějších skupin. Proto vznikla v různých koutech republiky iniciativa, kdy děti v mateřských a základních školách či klubech začaly pro babičky a dědečky malovat pránička, která alespoň na dálku, bez fyzického kontaktu, vyjádřila lásku a uznání prarodičům. Kampaň *Děti malují seniorům k svátku* tuto aktivitu rozšířila po celé ČR. Pránička, obrázky a další krásné výtvořky tvoří také v Hradci Králové, Dvoře Králové nad Labem, Rychnově nad Kněžnou, Trutnově, Opočně, Jaroměři, Novém Bydžově a Vrchlabí. Jejich předání k 1. říjnu – Mezinárodnímu dni seniorů – pomůžeme zorganizovat



vat v domovech důchodců, klubech seniorů a s pomocí sociálních služeb také osamělým seniorům v jejich domácnostech.

SENIORI HRADEC KRÁLOVÉ

Královéhradecká organizace seniorů byla založena v roce 1990 jako součást celostátního Svazu důchodců ČR a sdružuje přes tisíc členů z krajského města a blízkého okolí. Historické materiály uvádějí, že počet členů v počátečních letech byl více než 2 000. V poslední době pracuje organizace pod názvem Senioři ČR a její působnost je velmi široká.



SPORTOVNÍ AKCE



KLUBOVÉ ČTVRTKY



PŘEDNÁŠKY



POZNÁVACÍ ZÁJEZDY



REKREACE

Kulturní komise zajišťuje ročně na dvě desítky návštěv divadel po celé republice, od Brna až po Liberec. Pod vedením zájezdové a turistické komise se pořádají desítky návštěv zajímavých míst v celé republice a rekreační komise ve spolupráci s cestovními kanceláři a lázeňskými domy připravuje každý rok týdenní rekondiční pobyty pro cca 400 seniorů v 8–10 destinacích v tuzemsku, Maďarsku a na Slovensku. K nejoblíbenějším patří slovenský Velký Meder, Wellness Hotel MAS v Sezimově Ústí, Srní na Šumavě nebo Lesní bouda v Krkonoších. Sportovní komise zajišťuje nejen účast hradeckých seniorů na krajských či celostátních sportovních hrách, ale sama organizuje nebo se podílí na organizaci třeba cyklistických výletů, bowlingových turnajů či plaveckých závodů. Svě místo v činnosti organizace mají též šachisté a zájemci o přednášky cestopisné, historické či zdravotní.

Stále se rozšiřující aktivity vedly k založení nového spolku Senioři Hradec Králové, který se stal členem Rady seniorů ČR. Od původního spolku převzal některé aktivity a mimo jiné se orientuje i na spolupráci s komisemi místní samosprávy v jednotlivých částech města. Zde je cílem zapojit zájemce z řad seniorů do společenského života v místě bydliště. Od města získal spolek Senioři



EXKURZE (PARLAMENT ČR)



TURISTIKA



VÍCEGENERAČNÍ AKCE

Od září se chystá, opět s finanční podporou města, šest tanečních odpolední a také několik společných oslav jubilantů.

Hradec Králové důstojné prostory, ve kterých se nacházejí jak kanceláře, tak dvě klubové místnosti. Kromě podpory jiných seniorských klubů spolek sám provozuje Klub Mánesova. Zde se každý čtvrtek odpoledne setkávají senioři zejména s žáky ZUŠek, kteří tak mají možnost veřejně ukázat, co se již naučili. Ale nejen mládež se podílí na klubovém programu. Pořádají se zde autorská čtení i besedy, Klub Mánesova navštívil v letošním roce i rektor UK profesor Tomáš Zima.

Vstříc seniorům vychází Český rozhlas Hradec Králové, který pravidelně hraje písničky seniorským jubilantům. Místní kino Bio Central zase dvakrát týdně uvádí krátké seniorské filmy před hlavním filmem a upoutávky na připravované akce. Velmi dobrá je spolupráce jak se statutárním městem Hradec Králové, dalšími seniorskými spolky v kraji, tak i s Krajskou Radou seniorů Královéhradeckého kraje, vedenou Ing. Růženu Ryglovou. Díky finanční podpoře města může spolek Senioři Hradec Králové v roce 2020 rozvíjet nové aktivity. Například ještě během koronavirové karantény probíhalo mapování květinových záhonů, o které se na veřejných prostranstvích starají občané města (např. u vchodů panelových domů na sídlištích). Následovat bude výstava fotografií a symbolické odměny pro všechny zúčastněné. Tuto akci podpořilo město dotací z oblasti péče o životní prostředí. A díky dotaci z oblasti cestovního ruchu může spolek Senioři Hradec Králové pozvat na vícedenní návštěvy skupiny seniorů z jiných měst, například z partnerské Banské Bystrice nebo z nedaleké Olomouce. Od září se chystá, opět s finanční podporou města, šest tanečních odpolední a také několik společných oslav jubilantů v různých městských částech.

Spolek Senioři Hradec Králové s podporou města tak dává všem zájemcům možnost smysluplného vyžití pod heslem S námi se nudit nebudete.

Již po osmé se letos uskuteční HRADECKÝ PŮLMARATON!



Krásná trasa, která vede do městských lesů se startem na Malém náměstí v Hradci Králové, se pro závodníky otevře 4. 10. 2020. Součástí celé akce bude několik délek závodu, chybět nebude bohatý doprovodný program ani dětské závody. Rovinatý závod, který na konci sezony přímo vybízí k přepsání osobního rekordu nebo je skvělou volbou pro začínající běžce! Novinkou pro letošní rok bude lidový běh na 5 km, který povede kolem řeky Orlice.

Registrace do závodu lze provádět online na www.sportvisio.cz. Držitelé SeniorPasů a Rodinných pasů mají na závod 10% slevu. Při registraci zadejte kód **RPSPV10**.

Pořádající organizace Sportvisio z.s. dbá na to, aby se zabavila celá rodina, proto vypisuje ve svých závodech kategorie od nejmenších dětí až po seniory.



1. PŮLMARATON - JEDNOTLIVCI

M18+ / Z18+	2002–1991	18–29 let
M30+ / Z30+	1990–1981	30–39 let
M40+ / Z40+	1980–1971	40–49 let
M50+ / Z50+	1970–1961	50–59 let
M60+ / Z60+	1960–	60 a více let

4. MARATON - JEDNOTLIVCI

M18+ / Z18+	2002–1991	18–29 let
M30+ / Z30+	1990–1981	30–39 let
M40+ / Z40+	1980–1971	40–49 let
M50+ / Z50+	1970–1961	50–59 let
M60+ / Z60+	1960–	60 a více let

KATEGORIE

rozhodující je věk v roce závodu

CH1 / D1	2016 a mladší	4 roky a ml.
----------	---------------	--------------

Nesoutěžní běh se startem a cílem v Žižkových sadech. Nebude měřeno na čipy, nevyhlašuje se pořadí. Ocenění dostane každé dítě v cíli.

CH2 / D2	2015–2014	5–6 let
----------	-----------	---------

Nesoutěžní běh se startem a cílem v Žižkových sadech. Nebude měřeno na čipy, nevyhlašuje se pořadí. Ocenění dostane každé dítě v cíli.

CH3 / D3	2013–2012	7–8 let
----------	-----------	---------

450 m (start: Žižkovy sady, cíl: Malé nám.)

CH4 / D4	2011–2010	9–10 let
----------	-----------	----------

850 m (start: Žižkovy sady, cíl: Malé nám.)

CH5 / D5	2009–2008	11–12 let
----------	-----------	-----------

850 m (start: Žižkovy sady, cíl: Malé nám.)

CH6 / D6	2007–2006	13–14 let
----------	-----------	-----------

1000 m (start: Žižkovy sady, cíl: Malé nám.)



TŘEBECHOVICE POD OREBEM MĚSTO BETLÉMŮ

Ve světě je město proslulé muzeem betlémů, které má ve svých sbírkách více než 500 betlémů z různých materiálů z celého světa.



TŘEBECHOVICKÉ MUZEUM BETLÉMŮ

V současné době spravuje městské sbírky a sbírky betlémů. Nejzajímavějším předmětem městských sbírek je iluminovaný Literátský graduál z r. 1559.

Nejznámějším exponátem muzea je třebechovický Proboštův betlém. Na první pohled zaujme svou velikos-

tí a ohromí dokonalou řezbou a pohybem figur. Josef Probošt (1849–1926) na betlém pracoval dlouhých 40 let. Ke spolupráci si přizval řezbáře Josefa Kapuciána a společně vytvořili soubor čítající 371 figurek lidí a zvířat. Uvést vše do pohybu jim pomohl sekerník Josef Friml, který byl odborníkem na mechanizmy do větrných a vodních mlýnů.

Tento dřevěný skvost je starý více než sto let a má úctyhodné rozměry: délku 6,89 m, hloubku 1,89 m a výšku 2,35 m. Složen je z neuvěřitelných dvou tisíc mistrovsky vyřezávaných dílů! V roce 1999 byl, jako jediný betlém u nás, prohlášen národní kulturní památkou. Po nedávném generálním zrestaurování je jako nový, plně funkční a nesmírně atraktivní pro malé i velké, v zimě i v létě.

Vzniku a historii tohoto světového unikátu je věnovaná nová expozice Příběh třebechovického betlému. Představí se na ní další řezby autorů betléma Josefa Probošta a Josefa Kapuciána, např. hrad Potštejn, vrch Oreb, Beránek Boží a další. Novinkou jsou kopie dvou figurek z tre-

bechovického betléma, které může návštěvník uvést do pohybu pomocí kliky, a navíc si může prohlédnout i důmyslný mechanismus tohoto řezbářského skvostu.

V muzeu se pravidelně kromě stálé expozice konají další výstavy. Letos jde o jedinečnou výstavu věnovanou husitskému hnutí orebitů, jejichž název je spjat s vrchem Oreb.

Ve městě se v prosinci, v souvislosti s betlémářskou tradicí, pořádají druhou sobotu před Vánoce Betlémské trhy.



TŘEBECHOVICKÉ MUZEUM BETLÉMŮ

Masarykovo nám. 1426,
503 46 Třebechovice pod Orebem
tel.: +420 495 592 053, +420 702 175 450
e-mail: info@betlem.cz
www.betlem.cz

Otevírací doba (celoroční provoz):
úterý–neděle 9.00–16.30 hodin,
pondělí zavřeno

SOUTĚŽ O 3 DÁRKOVÉ POUKAZY PRO 2 OSOBY

- Jaký je počet figurek lidí a zvířat v betlémě?
a) 58
b) 1 471
c) 371
- Jakým způsobem je dnes uváděn do pohybu třebechovický betlém?
a) Pomocí větru
b) Ručně klikou
c) Elektromotorem

Soutěžit můžete do 31. října 2020. Své odpovědi nám odesílejte e-mailem na adresu info@betlem.cz nebo osobně či poštou na naši adresu Masarykovo nám. 1426. Nezapomeňte uvést své jméno a kontaktní údaje.



HIPOREHABILITACE Sarago, z.s.

Každý asi tuší, v čem spočívá poměrně rozšířená canisterapie, málokdo si ale dovede představit konkrétní práci v oblasti hiporehabilitace. Seznámíme vás s tímto tématem na příkladu neziskové organizace Hiporehabilitace Sarago, z.s., která své služby nabízí zejména v Královéhradeckém kraji. Na otázky odpovídá předsedkyně sdružení Mgr. Monika Honzíková.

WWW.HIPOREHABILITACE-SARAGO.CZ • +420 601 326 939

Pro ty, kteří toto slovo slyší poprvé: co je vlastně hiporehabilitace?

Stručně řečeno obor hiporehabilitace spadá pod oblast léčebného využití zvířete pro blaho člověka – v canisterapii je tímto zvířetem pes. V případě hipoterapie hovoříme obecně o využití kontaktu koně a člověka. Máme tedy na mysli nejen jízdu, ale také další aktivity v blízkosti koně a s koněm. Hiporehabilitace může do života každého z nás přinést spoustu pozitivního, jen je třeba vědět, co potřebujeme. S tím vám může poradit a poskytnout pomoc odborný pracovník v hiporehabilitačním středisku.

Co tedy poskytlujete v rámci hiporehabilitace ve vašem zařízení?

Hiporehabilitace se dělí na několik dalších oborů. Oborem, který v rámci našeho zařízení poskytujeme, je **hipoterapie v psychologii a psychiatrii**. Jak název sám napovídá, v této oblasti se pracuje s klienty na tématech, která zlepšují kvalitu jejich života po stránce duševní, psychické. I v tomto oboru poskytuje služby profesionál – v našem případě kvalifikovaný psychoterapeut. **Hiporehabilitace v sociální a pedagogické praxi** pracuje s klienty na poli sociální práce a pedagogiky: prostřednictvím aktivit s koněm pracuje klient na zlepšení své sociální situace, učí se novým dovednostem, posiluje žádoucí návyky, podporuje zdravou komunikaci a životní styl. Opět se jedná o odbornou činnost. U nás je vedena sociálním pracovníkem, který netráví s klienty čas nahodile, ale aktivity mají svůj jasný cíl – například odpočinek, uvolnění nebo obecně podporu v aktivním trávení volného času. Služby

v oblasti hipoterapie ve fyzioterapii, paravolání a parajezdectví, momentálně neposkytujeme. Možností práce s koněm je však obrovské množství, vždy je nejlepší v případě pochybností nás kontaktovat.

Kdo tedy může přijít na hiporehabilitaci?

Kdokoli. Není důležité, jak mobilní či sportovně nadaný klient je, rozhodující není ani věk či fyzické omezení. Mezi metody práce patří i aktivity, které se provádějí vedle koně a s koněm, nikoli pouze ze hřbetu koně. Každý máme individuální potřeby a vždy je možné využít koně různými způsoby. Jako figuranta pro podporu kognitivních funkcí, kdy trénujeme paměť, učíme se koni a jeho projevům naslouchat při práci na vodítku, překonáváme vlastní obavy z velkého zvířete. Vždy prožíváme vedle koně silné emoce, podporujeme jemnou motoriku hlazením koně, česáním hřívky, čištěním a mnohé další. Může nás navštívit člověk, kterého toto velké zvíře celý život provázelo, a chce oživit vzpomínky a zažít opět ten opojný pocit pohlázení koně na plecích. Může k nám přijít i někdo, kdo zná koně spíše z médií, a rád by řešil svou životní situaci trochu jiným způsobem než v ordinaci psychologa, protože cítí, že by to mohla být pro



ciální práce. I náš kůň má ukončené patřičné vzdělání – jedná se o licenci hiporehabilitačního koně, která je složena přímo u České hiporehabilitační společnosti, která obor odborně zastřešuje. Jsme tedy profesionálové všichni.

Děkujeme za rozhovor.

něj ta pravá cesta ke změně. Každý z nás je individualita a my si to uvědomujeme.

Jak tedy může spolupráce vypadat? Ne každý je mobilní.

Formy jsou různé, nicméně ambulantní forma spolupráce je asi nejčastější – klient k nám ke koním přijede třeba autobusem. Vždy záleží na potřebě a možnostech klienta a na společné domluvě, jak často klient dochází. Poskytujeme také terénní formu práce. V praxi to vypadá tak, že můžeme do zařízení či domácího prostředí klienta přijet my s koněm a podpořit jednotlivce či více klientů v zařízení. Nutný je pouze venkovní prostor, nejlépe s trávou, kde by se mohl klient s koněm potkat. Aktivita je velmi náročná pro koně, proto je i návštěva časově omezená, ale realizovat ji lze. Stačí nás kontaktovat.

Lze tedy docházet kamkoli do stáje, nebo je v něčem vaše zařízení jiné?

Největší rozdíl je určité v personálním zajištění a připravenosti zvířete. Vždy s vámi pracuje někdo, kdo se vyzná nejen v práci s koněm, ale i v další potřebné odbornosti, a sice v kontaktu s člověkem a má znalosti z psychologického poradenství a so-

KATALOG POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD

AKTUALIZACE
září 2020

PRO OSOBY
NAD 55 LET

V KRÁLOVÉHRADSKÉM KRAJI



**Uplatnění slevy na Senior Pas
hlaste vždy před placením.
Slevy se nescítají, není-li
u záznamu poskytovatele
uvedeno jinak.**

*Pokud kupujete zboží např. v sezónním výprodeji,
nebude již možné uplatnit na zboží
další slevu na Senior Pas.*

Poskytovatel má právo ověřit si totožnost držitele
Senior Pasu podle průkazu totožnosti.

CESTOVÁNÍ

PENZION AMÁTKA

Kavčí plácek 120, 500 02 Hradec Králové
tel.: 603 331 991, 495 514 935
www.amatka.sweb.cz
10 % na ubytování delší než 2 noci

Čedok a.s.

Gočárova 1288/43, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 534 620, 495 534 621
www.cedok.cz

12 % v období skončení předprodeje ze základní ceny leteckých zájezdů pro držitele SP. Tuto slevu nelze kumulovat s jinými slevami. Neplatí pro pevné dětské ceny a fakultativní služby.

V období předprodeje na letecké pobytové zájezdy pro letní a zimní sezónu = sleva za včasný nákup + 500 Kč pro držitele SP - lze kumulovat, kombinovat s jinými slevami. Neplatí pro pevné dětské ceny a fakultativní služby.

Na nabídku zájezdů v poslední minutě s dodatkovou slevou ve výši 150 Kč/osobu k autobusovým a 300 Kč/osobu k leteckým zájezdům. Neplatí pro pevné dětské ceny a fakultativní služby.

Datour, s.r.o.

Jungmannova 346, 508 01 Hořice
tel.: 493 623 738
www.datour.cz

8 % ze základní ceny autobusových zájezdů a pobytů s vlastní dopravou do Rakouska, Itálie, Maďarska a na vícedenní Adventní zájezdy.

Slevy nelze sčítat ani kombinovat s jinými slevovými programy a neposkytují se osobám na přistýlkách.

5 % ze základní ceny dotovaných leteckých zájezdů do Španělska pro seniory 55+ a na řecký ostrov Korfu.

Ubytování na statku - Kovářův dvůr

Brná 28, 517 43 Potštejn
tel.: 271 962 420, 494 546 481, 603 805 707
www.kovaruv-dvur.cz
10 % na ubytování

Rozhledna Vrbice



Vrbice, 517 41 Kostelec nad Orlicí
tel.: 721 640 484
www.vrbice.cz

50 % na vstupné (dospělý za cenu dětského vstupného)

Hotel Jičín***

Havlíčková 21, 506 01 Jičín
tel.: 493 544 250
www.hoteljicin.cz
15 % na ubytování

Hotel Rieger***

Komenského nám. 34, 506 01 Střevač
tel.: 493 544 520
www.hoteljicin.cz
15 % na ubytování

Penzion Ruská ***

Ruská 200, 506 01 Jičín
tel.: 493 544 520
www.hoteljicin.cz
15 % na ubytování

Turistické informační centrum v Hradci Králové

Pobočky:

- Velké náměstí 165, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 580 492
- Riegrovo nám. 914 (hala hl. nádraží),
500 02 Hradec Králové
tel.: 972 341 670

www.ic-hk.cz

15 % na komentované prohlídky po Hradci Králové

Penzion 14 Hostinné

Doktora Votočka 14, 543 71 Hostinné
tel.: 603 463 663
www.penzion14.cz
10 % na ubytování

Hotel Prom

Pietteho nám. 27, 542 24 Svoboda nad Úpou
tel.: 499 871 180, 499 453 810-811
www.hotelprom.eu
15 % na ubytování

Penzion Flóra***

Černohorská 17, 542 25 Janské Lázně
tel.: 774 233 342, 775 186 484
www.florajanskelazne.cz
15 % na ubytování v Penzionu Flóra*** - Janské lázně na min. 2 noci

Grand Luxury Hotel

Krakonošovo nám. 120, 541 01 Trutnov
tel.: 499 941 072, 733 206 868
www.gllhotel.cz
10 % na ubytování v útulném pokoji typu standard a luxury

Globtour Group a.s.

S. K. Neumanna 11/489, 500 03 Hradec Králové
tel.: 494 770 000
www.ckglobtour.cz
15 % na následující pobyt

MT - Tour, cestovní kancelář

Karla IV., 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 531 188, 495 539 313
www.mttour.cz

10 % na jednodenní výlety pořádané MT-Tour po celou sezónu

Revír a kemp Brodský (Brodáček)

Červený Kostelec, 549 41 Červený Kostelec
tel.: 777 633 193, 739 445 762
www.campbrodsky.cz
10 % na ubytování v kempu

Ubytování - Apartmán - Říčky

Říčky v Orlických horách,
517 61 Říčky v Orlických horách
tel.: 774 963 655
www.byou4you.cz

5 % na ubytování na 1 týden

Penzion Kozí chlívěk

Deštné v Orlických horách 220,
517 91 Deštné v Orlických horách
tel.: 734 622 699
www.kozichlivek.cz
10 % na konzumaci v penzionu

Hotel Safari

Štefánikova 1029,
544 01 Dvůr Králové nad Labem
tel.: 499 628 255
www.safariparkresort.cz
20 % na ubytování (pevná lůžka) v Hotelu Safari Lodge***Superior mimo hlavní sezónu
5 % na ubytování (pevná lůžka) v Hotelu Safari Lodge***Superior v hlavní sezóně (červenec - srpen)

Safari Park Resort - Safari kemp****

544 01 Dvůr Králové nad Labem
tel.: 499 421 839
www.safariparkresort.cz
20 % na ubytování (pevná lůžka) v Safari Kempu
5 % na ubytování v hlavní sezóně (červenec - srpen) v Safari Kempu

GASTRONOMIE

Restaurace Secese

Riegrovo náměstí 1494, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 814 266, 495 814 111
www.clarioncongresshotelustinadlabem.com

10 % na stálý jídelní lístek
5 % na polední menu

RESTAURACE KRÁLOVSKÝ DVŮR

Nám. Jiřího z Poděbrad 237, 508 01 Hořice
tel.: 493 624 527
www.kralovskydvor.cz

10 % na nabídku restaurace, mimo poled. menu a tabákové výrobky, při min. útratě 200 Kč

Pivovar Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice
tel.: 493 596 132, 602 728 422
www.detenice.cz
35 % až 37 % na vstupné

Restaurace U Dělové koule

Havlíčková 21, 506 01 Jičín
tel.: 493 544 252
www.hoteljicin.cz
10 % na nabídku restaurace, mimo polední menu

RESTAURACE EVERGREEN

Velké nám. 32, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 065 507
www.noveadalbertinum.cz
100% sleva na moučník k jídlu ze stálého jídelního lístku - celoročně
10 % na nabídku restaurace mimo polední menu

Cafe Restaurant 14 Hostinné

Doktora Votočka 14, 543 71 Hostinné
tel.: 603 463 663
www.penzion14.cz
10 % na stálý jídelní lístek

Restaurace Hotelu Prom

Pietteho nám. 27, 542 24 Svoboda nad Úpou
tel.: 499 871 180, 499 453 810-811
www.hotelprom.eu
20 % na jídelní lístek

Restaurace a kiosky Dolce

Oblanov 37, 541 01 Trutnov
tel.: 499 828 555, 774 233 342
www.florajanskelazne.cz
100 % na malé pivo při útratě nad 100 Kč u kiosku
10 % při útratě nad 150 Kč v restauraci Dolce

Restaurace Švejk - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí
tel.: 702 208 549
www.walzel.cz
6% celoroční sleva v otevírací době - viz webové stránky

LamCafé - Patrik Lamka, rodinná pražírna kávy

Tomkova 188/1, 500 03 Hradec Králové
tel.: 737 023 030
www.lamcafe.cz
15 % na veškerý sortiment

Stress Bar

Riegrova 619, 508 01 Hořice
tel.: 737 393 933
www.expivovar.cz
20 % při útratě nad 200 Kč

HOBBY

Vyjížd'ky na koních - Kovářův dvůr

Brná 28, 517 43 Potštejn
tel.: 271 962 420, 494 546 481, 603 805 707
www.kovaruv-dvur.cz
10 % na vyjížd'ky na koních a projížd'ky v kočáře

Kreativní kurzy PRO SVŮJ ÚSMĚV

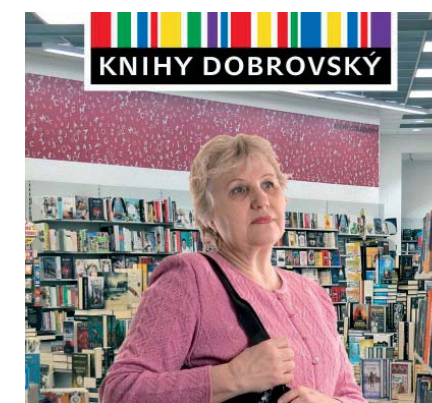
Pospíšilova 365, 500 03 Hradec Králové
tel.: 720 133 343, 722 161 891
www.prosvujusmev.cz
20 % na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou
10 % na kurz enkaustiky a pletení z pedigu

Galerie Artičok

třída Karla IV. 493/13,
500 02 Hradec Králové
tel.: 420 734 378 401
10 % v kavárně při útratě nad 300 Kč
10 % na kurzovné (kurz minimálně v hodnotě 800 Kč a nevztahuje se na kurzy pořádané třetí stranou)

LITERATURA

KNIHY DOBROVSKÝ - Hradec Králové - OC Atrium



Dukelská třída 1713/7, 500 02 Hradec Králové
tel.: 542 220 320
www.knihydobrovsky.cz

10 % na veškerý sortiment, kromě dárkových poukazů a učebnic, zlevněného zboží a nákupu v e-shopu. Slevy se nesčítají.

Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové

Hradecká 1250/2,
500 03 Hradec Králové
tel.: 494 946 200
www.svhk.cz
10 % na roční registrační poplatek

MÓDA

Studio Vizáž

Malé náměstí 206, 541 01 Trutnov
tel.: 733 312 722
www.vizaztu.cz
10 % na služby, mimo akční balíčky

Nadměrné oděvy, nadměrné velikosti - Nadměrky.cz

Protifašistických bojovníků 182,
550 01 Broumov
tel.: 491 524 732
www.nadmeryky.cz
5 % na veškerý sortiment

MOTORISMUS

Čištění vozů Jistebnický

U Náhonu 1285, 503 32 Hradec Králové
tel.: 775 155 518
www.cistenivozujistebnicky.cz
10 % na veškeré poskytované služby

MUZEA, GALERIE, PAMÁTKY

DIVADLO DRAK

Hradební 632, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 514 721, 495 515 543
www.amatka.sweb.cz
10 % na vlastní představení
Divadla Drak pro děti a mládež (nikoliv na představení hostujících souborů nebo večerní představení určená pro dospělé)

LABYRINT DIVADLA DRAK

Hradební 632, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 514 721, 495 515 543
www.amatka.sweb.cz
10 % na vstup do Labyrintu loutek

Tkalcovské muzeum

U Božích muk 22, 541 01 Trutnov
tel.: 736 275 025
www.dumpodjasanem.cz
10 % na vstupné do muzea

Muzeum války 1866

Chlum 66, 503 12 Všešary
tel.: 495 447 058
www.muzeumhk.cz

50 % na základní vstupné do expozic a výstav v Muzeu východních Čech v Hradci Králové a také v Muzeu války na Chlumu

Muzeum východních Čech v Hradci Králové

Eliščino náměstí 465, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 512 391, 495 512 392
www.muzeumhk.cz

50 % na základní vstupné do expozic a výstav v Muzeu východních Čech v Hradci Králové a také v Muzeu války na Chlumu

Zámek Karlova koruna

Pražská 1/IV, 503 51 Chlumeč nad Cidlinou
tel.: 495 484 519, 721 176 272
www.karlovakoruna-zamek.cz

10 Kč ze vstupného

Hrad Kost

Podkost 1, 507 43 Sobotka
tel.: 721 756 041
www.karlovakoruna-zamek.cz

10 Kč ze vstupného

Barokní zámek Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice
tel.: 493 596 132, 602 728 422
www.detenice.cz

35 % až 37 % na vstupné

Čarodějnická, strašidelná a pohádková prohlídka Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice
tel.: 493 596 132, 602 728 422
www.detenice.cz

35 % až 37 % na vstupné

Kostel Sv. Mikuláše

Jiráskovy sady, 500 03 Hradec Králové
tel.: 702 256 633
www.ic-hk.cz

20 % na vstup na komentovanou prohlídku kostela

Bílá věž

Franušova 168/1, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 511 455
www.ic-hk.cz

20 % na vstup na základní typ prohlídky na Bílou věž

Sýpka - Muzeum Orlických hor

Horská 174, 517 61 Rokytnice v Orlických horách
www.sypka-moh.cz
tel.: 491 616 941

Držitelé Senior Pasu mají vstup za cenu sníženého vstupného dle standardního ceníku

Muzeum krajky Vamberk

Husovo náměstí 88, 517 54 Vamberk
tel.: 494 541 518
www.sypka-moh.cz

Držitelé Senior Pasu mají vstup za cenu sníženého vstupného dle standardního ceníku

Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou, Výstavní sály muzea Orlická galerie

Kolowratská 1, 516 01 Rychnov nad Kněžnou
tel.: 494 534 015
www.sypka-moh.cz

Držitelé Senior Pasů mají vstup za cenu sníženého vstupného dle standardního ceníku

Nový zámek Kostelec nad Orlicí

Komenského 266,
517 41 Kostelec nad Orlicí
tel.: 494 323 271, 734 709 023

10 % z běžného vstupného do všech expozic (zámecká expozice Život v biedermeieru, Galerie Kinských)

Regionální muzeum a galerie v Jičíně - Muzeum hry

Valdštejnovo nám. 1, 506 01 Jičín
tel.: 493 532 204
www.muzeumhry.cz

50 % na základní vstupné

Domek Boženy Němcové

B. Němcové 127, 549 41 Červený Kostelec
tel.: 491 465 919
www.cervenokostecko.cz/dbn

33.3 % na vstupné do Domku Boženy Němcové. Vstupné pro držitele SP je 20 Kč (běžné vstupné 30 Kč)

Vamberecká krajka - muzeum, ukázka paličkování

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk
tel.: 728 596 582
www.vkrajka.cz

20 % z ceny vstupného

Hrad a zámek Staré Hradý s dračí královskou komnatou

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý
tel.: 602 302 220
www.starehrady.cz

20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3., 10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.

Zámecké pohádkové sklepení

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý
tel.: 602 302 220
www.starehrady.cz

20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3., 10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.

Hradní pohádková půda

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý
tel.: 602 302 220
www.starehrady.cz

20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3., 10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.

Zdravosvět a dračí království

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý
tel.: 602 302 220
www.starehrady.cz

20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3., 10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.

Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou, Hlavní výstavní prostory

Jiráskova 2, 516 01 Rychnov nad Kněžnou
tel.: 494 534 450
www.sypka-moh.cz

Držitelé Senior Pasu mají vstup za cenu sníženého vstupného dle standardního ceníku

Třebechovické muzeum Betlém

Masarykovo náměstí 1426,
503 46 Třebechovice pod Orebem
tel.: 495 592 053

Vstupné pro držitele Senior Pasu - 60 Kč (standardní cena 100 Kč)

OSTATNÍ

Sáčky do vysavačů, Svěráková s.r.o.

Baťkovo nám. 1226, 500 02 Hradec Králové
tel.: 734 753 648
www.vropap.cz

15 % na všechny produkty v našich podnikových prodejnách v ČR a v e-shopu

Oknostyl - Hradec Králové - zákaznické centrum č.13



Habrmanova 240, 500 02 Hradec Králové
tel.: 775 872 706
www.oknostyl.cz
15 % dodatečná sleva

na 6 komorová plastová okna
Oknostyl PREMIUM round line a klasik. Sleva se počítá se základní slevou 55 %.
Na nová úsporná okna tak získáte slevu až ve výši 70 %!
15 % dodatečná sleva na 7 komorová plastová okna
Oknostyl REREHAU SYNEGO. Sleva se počítá se základní slevou 55 %.
Na nová úsporná okna získáte slevu ve výši až 70 %!

Agen - X Studio Hradec Králové

Pobočky:

- Pospíšilova 1234, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 401 601
- Letců 1002/10, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 532 434
- Svatohavelská 266, 516 01 Rychnov nad Kněžnou
tel.: 602 408 123, 494 534 678

10 % na veškerý sortiment

Kineziologie One Brain

Malé náměstí 34, 541 01 Trutnov
tel.: 736 412 779

10 % na nabízené služby

Květinka Sandra

Nádražní 164, 517 73 Opočno
tel.: 724 570 210
www.uniflor.cz

10 % na nabídku nad 1 000 Kč

5 % na nabídku nad 500 Kč

Vamberecká krajka - prodejní galerie

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk
tel.: 728 596 582, 494 544 102
www.vkrajka.cz

10 % z ceny nákupu

www.eshop.vkrajka.cz

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk
tel.: 728 596 582, 494 544 102
www.vkrajka.cz

100 % doprava zdarma při nákupu nad 1 500 Kč

20 % při nákupu nad 1 500 Kč

10 % při nákupu do 1 500 Kč

Farma WENET

Kladská 346, 550 01 Broumov
tel.: 777 762 305, 777 699 588
www.wenet.cz

10 % vstup do areálu farmy WENET

10 % ubytování na farmě WENET

PÉČE O TĚLO A WELLNESS



Solná jeskyně Broumov

Na Příkopech 57, 550 01 Broumov
tel.: 731 151 690, 491 523 464
www.solnajeskynebroumov.cz

15 % na jednorázový vstup

Sportovní zařízení města Hořice - sauna

Janderova 2156, 508 01 Hořice
tel.: 602 238 534
www.sportthorice.cz

16.6 % vstup za cenu zlevněného vstupného

Solná jeskyně Jičín



Soudná 16, 506 01 Jičín

tel.: 602 173 963

www.solnajeskynejicin.cz

35 % v termínu 1. 10 - 3. 10.

na jednorázový vstup

20 % v období léto na jednorázový vstup

10 % na jednorázový vstup

Kosmetika - Alena Kotlářová

Havlíčkova 191, 506 01 Jičín
tel.: 493 522 456, 739 424 098

10 % na celkové kosmetické ošetření

Studio Visage LP

Na Struze 30, 541 01 Trutnov
tel.: 777 088 419
www.studiovisage.cz

20 % na procedury

TAWAN - Špindlerův Mlýn Hotel Windsor

Špindlerův Mlýn 13, 543 51 Špindlerův Mlýn
tel.: 499 405 911
www.hotelpresident.cz

15 % na veškeré služby masážních center Tawan včetně kreditů na masáže a dárkových poukazů

Solná jeskyně - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí
tel.: 702 208 618
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době - viz webová stránka - sleva se nevztahuje na nákup permanentek

Masáže v Hradci Králové

Ulrichovo nám. 762/5, 500 02 Hradec Králové
tel.: 774 963 655
www.byou4you.cz

35 % na celkovou relaxační masáž v termínu 10. 4. a 14. 4. nebo v jakýkoliv pátek

10 % na vybranou masáž

SPORT

Sportovní zařízení města Hořice - krytý bazén

Janderova 2156, 508 01 Hořice
tel.: 602 238 534
www.sportthorice.cz

16.6 % vstup za cenu zlevněného vstupného

Lyžařský areál Košťálka

Modrokamenná 255, 542 25 Janské Lázně
tel.: 602 872 452
www.kostalka.cz

20 % na 3 hodinové jízdné

SKOL MAX Ski School

Pobočky:

- Lyžařský areál Svatý Petr, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Medvědí, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Horní Mísečky, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Centrum Špindlerův Mlýn, Svatopetrská 297, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Hromovka, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Stoh, 543 51 Špindlerův Mlýn

- Lyžařský areál Hotel Harmony, 543 51 Špindlerův Mlýn
 - Lyžařský areál Hotel Horal, 543 51 Špindlerův Mlýn
 - Lyžařský areál Hotel Clarion, 543 51 Špindlerův Mlýn
- tel.: 499 433 291, 499 433 157
www.skolmax.cz

10 % na služby lyžařské a snowboardové školy a půjčovny a servisu

Ski areál Sedloňov

Sedloňov 155, 517 91 Deštné v Orlických horách
tel.: 777 494 706
www.skisedlonov.cz

10 % na jednodenní jízdné pro dospělého +55

Rekreační areál Dolce

Oblanov 37, 541 01 Trutnov
tel.: 499 828 555, 733 233 342
www.florajanskkelazne.cz

50 % na sportovní areál v kempu Dolce - tenisový kurt, volejbalový kurt, minigolf, beachvolejbal, půjčovna šlapadel, kol a drobných sportovních potřeb
15 % na ubytování v karavanu/stanu
15 % na ubytování při pobytu na min. 2 noci - platí pro zděné rekreační domky a finské chaty

Lanový park Deštné a Adventure Deštné

Deštné v Orlických horách 467, 517 91 Deštné v Orlických horách
tel.: 720 959 121, 603 213 266
www.lanovyparkdestne.cz

15 % na veškeré nabízené atrakce
15 % na vstup do lanového parku

Půjčovna Topsports centrum

Stříbrný rybník 130, 500 09 Hradec Králové
tel.: 607 877 724
www.topsports.cz

20 % na půjčovné koloběžek
10 % na půjčovné ostatního sortimentu

Bowling - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí
tel.: 702 208 610
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době - viz webové stránky

Laser střelnice - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí
tel.: 702 208 519
www.walzel.cz

6 % celoroční sleva v otevírací době - viz webové stránky

Lezecká stěna - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí
tel.: 702 209 974
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době - viz webové stránky, sleva se nevztahuje na nákup permanentek

SNOWBEAR - půjčovna a servis SKI & SNB

Sedloňov 169, 517 91 Sedloňov
tel.: 603 850 712
www.hradsedlonov.cz

10 % na půjčovnu lyží, snowboardů a běžek. Sleva se vztahuje na komplety - lyže, hole, boty, SNB - prkno, vázání, boty, běžky - lyže, hole, boty. Dospělí i dětské, denní, vikendové a týdenní.

Hejduk sport, s.r.o.

Škroupova 469, 500 02 Hradec Králové
tel.: 733 739 881
www.hejdukspor.cz

15 % na veškerý nabízený sortiment

Oficiální Fanshop Mountfield Hradec Králové

Komenského 1214/2, ČPP Aréna, 500 03 Hradec Králové
tel.: 720 940 370
fanshop.mountfieldhk.cz

10 % na veškerý nezlevněný sortiment. Slevu je možné využít na kamenné prodejně i na e-shopu v případě vyzvednutí a zaplacení objednávky na prodejně.

Sportovní zařízení města Hořice - squash

Janderova 2156, 508 01 Hořice
tel.: 602 238 534
www.sporthorice.cz

16.6 % vstup za cenu zlevněného vstupného

AREPO, areál pohybu

Dvorská 232/3, 503 11 Hradec Králové
tel.: 608 828 608

k zakoupenému vstupu (jednorázovému) káva či alternativa sortimentu z baru zdarma.

SUN SKI & BOARD SHOOL

Pobočky:

- Černý Důl 102 (samoobsluha COOP), 543 44 Černý Důl
tel.: 499 435 047, 775 613 703, 775 613 701
- Pec pod Sněžkou 241, Penzion Mikeš, 542 21 Pec pod Sněžkou
tel.: 608 167 876, 608 536 322, 774 106 696

- Bedřichov 19, Apartmány Slunce, 543 51 Špindlerův Mlýn
tel.: 775 613 701, 775 613 706, 777 613 700

www.sunski.cz

10% sleva na lyžařskou a snowboardovou školu
10 % na půjčovnu

Sportvisio z.s.

Tř. E. Beneše 1531, 500 02 Hradec Králové
tel.: 739 359 625
www.sportvisio.cz

KOLOBĚŽKY ČESKÝ RÁJ

Pobočky:

- Valdštejnovo náměstí, Jičín, Valdštejnovo náměstí, 506 01 Záměstí-Blata
- Valdštejnova lodžie, Sedličky 4, 506 01 Mladějov

tel.: 773 233 550

5% sleva na nabízené služby, slevy se nesčítají

VZDĚLÁVÁNÍ

Lingua centrum - jazyková škola Hradec Králové

Riegrovo nám. 1494/4, Hotel Černigov, 500 02 Hradec Králové
tel.: 608 831 134
www.lingua-centrum.cz

10 % na jazykové kurzy pro veřejnost STANDARD a SPECIAL, mimo intenzivní kurzy

LINGVA - JAZYKOVÁ ŠKOLA HRADEC KRÁLOVÉ



Malé náměstí 14/15, 500 03 Hradec Králové
tel.: 775 600 780
www.lingva.cz

7 % na běžný skupinový kurz - poskytnutí slevy je možné jen při sepsání přihlášky, zpětnému poskytnutí slevy nebude vyhověno. Slevy se nesčítají - slevu nelze poskytnout s dalšími akcemi a slevami školy.
5 % na jazykový tábor - poskytnutí slevy je možné jen při sepsání přihlášky, zpětnému poskytnutí slevy nebude vyhověno. Slevy se nesčítají - slevu nelze poskytnout s dalšími akcemi a slevami školy.

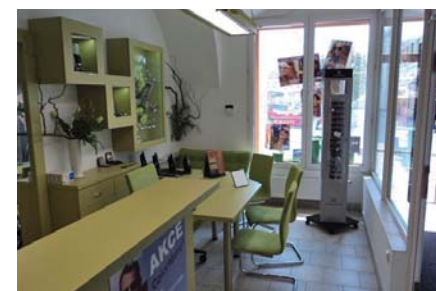
Orange Academy s.r.o. - Učebna Hradec Králové

Eliščino nábřeží 842, 500 02 Hradec Králové
tel.: 519 412 813
www.orangeacademy.cz

5 % na veškeré kurzy

ZDRAVÍ

OČNÍ OPTIKA ALENA BOHÁČOVÁ



Komenského 43, 516 01 Rychnov nad Kněžnou
tel.: 494 534 011
www.optika-bohacova.zotto.cz

10 % na brýlové obruby

Pilulka Lékárna

Pobočky:

- č. stří. 9 - Česká 190, 541 01 Trutnov
tel.: 731 149 300
- č. stří. 8 - Palackého 201, 541 01 Trutnov
tel.: 731 497 299
- č. stří. 10 - Štefánikova 454/28a, 500 11 Hradec Králové
tel.: 495 271 730
- č. stří. 36 - Husova 322, 508 01 Hořice
tel.: 493 624 380

5 % na volně prodejné zboží, nevztahuje se na léky na předpis

Oční optika Zuzana Ježková



Palackého nám. 138, 508 01 Hořice
tel.: 493 623 657
www.optika-jezkova.wz.cz

10 % na brýlové obruby (slevy se nesčítají)

Oční optik Kubcová Gabriela

Pobočky:

- 17. listopadu 974, 517 21 Týniště nad Orlicí
tel.: 494 371 289, 494 377 312
- Palackého nám. 27, 517 41 Kostelec nad Orlicí
tel.: 494 323 460

10 % na veškerý sortiment

Optik Kateřina Veselá

Malé náměstí 34, 541 01 Trutnov
tel.: 736 412 779

10 % na zakázku

Pan Optika

Jiráskova 31, 506 01 Jičín
tel.: 605 889 458
www.pan-optika.cz

25 % v období léto

15 % na nákup brýlové obruby

Avenier, a.s. - Železniční poliklinika

Veverkova 1631/5, 500 02 Hradec Králové
tel.: 800 123 321 - bezplatná linka
www.ockovacikum.cz

5 % na veškerý sortiment očkovacích vakcín. Nevztahuje se na aplikaci očkovací látky, akční nebo zlevněné zboží a doplňkové služby.

Medica-Langer s.r.o. - praktický lékař pro dospělé, ordinace infekčních a tropických nemocí, centrum očkování

Pobočky:

- Protifašistických bojovníků 182, 550 01 Broumov
tel.: 491 524 732
 - Nádražní 204, 549 54 Police nad Metují
tel.: 491 814 875
 - Aloise Jiráskova 107, 549 57 Teplice nad Metují
tel.: 491 581 190
- www.medica-langer.cz
- 10 % na povinné, nepovinné nebo doporučené očkovací látky do všech zemí světa**

Aquacentrum Státních léčebných lázní Janské Lázně



Obchodní 304, 542 25 Janské Lázně
tel.: 499 860 111
www.janskelazne.com

10 % na jednorázové jednotlivé vstupné do Aquacentra. Slevy se nesčítají a nelze je kumulovat s dalšími slevovými akcemi Státních lázní, s.p.

HORIZONT - NARE, s.r.o. - Hradec Králové

500 02 Hradec Králové
tel.: 800 101 073 (bezplatná), 604 687 730
www.horizont-nare.com

35 % na madla do koupelny a na WC, na schodišťové sedačky ACORN a na schodolezy CLIMBER
10 % na schodolezy CLIMBER
7 % na madla do koupelny a na WC
5 % na schodišťové sedačky ACORN

Optika Panenka - Dioptra Optik, s.r.o.

Střelecká 839/27, 500 02 Hradec Králové
tel.: 495 536 700, 734 440 303, 734 851 862 (kontaktní čočky)
www.optikapanenka.cz

100 % ke kompletní zakázce brýlové pouzdro a mikrovláknno na čištění
10 % na kompletní zakázku



Oslovte své oblíbené prodejce nebo poskytovatele služeb a přesvědčte je, aby se zapojili do projektu Senior Pasů.

www.SeniorPasy.cz

OBJEVTE KRÁSY GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ

Galerie moderního umění v Hradci Králové se nachází v historickém centru města v pozdně secesní budově bývalého Záložního úvěrového ústavu. Stálá expozice ze sbírek galerie sleduje vývoj **českého moderního umění od přelomu 19. a 20. století až po tvorbu současných umělců**. Milovníky umění a literatury potěší odborná **knihovna** přístupná veřejnosti k prezenčním výpůjčkám a obchod s publikacemi a katalogy k výstavám. Přestože má galerie čtyři patra, z výšlapu strach mít nemusíte. Hned v přízemí se nachází výtah, který vás vyveze až do nejvyšších pater, kde se také nachází **terasa** s neopakovatelným výhledem na Hradec Králové a Orlické hory.

www.galeriehk.cz

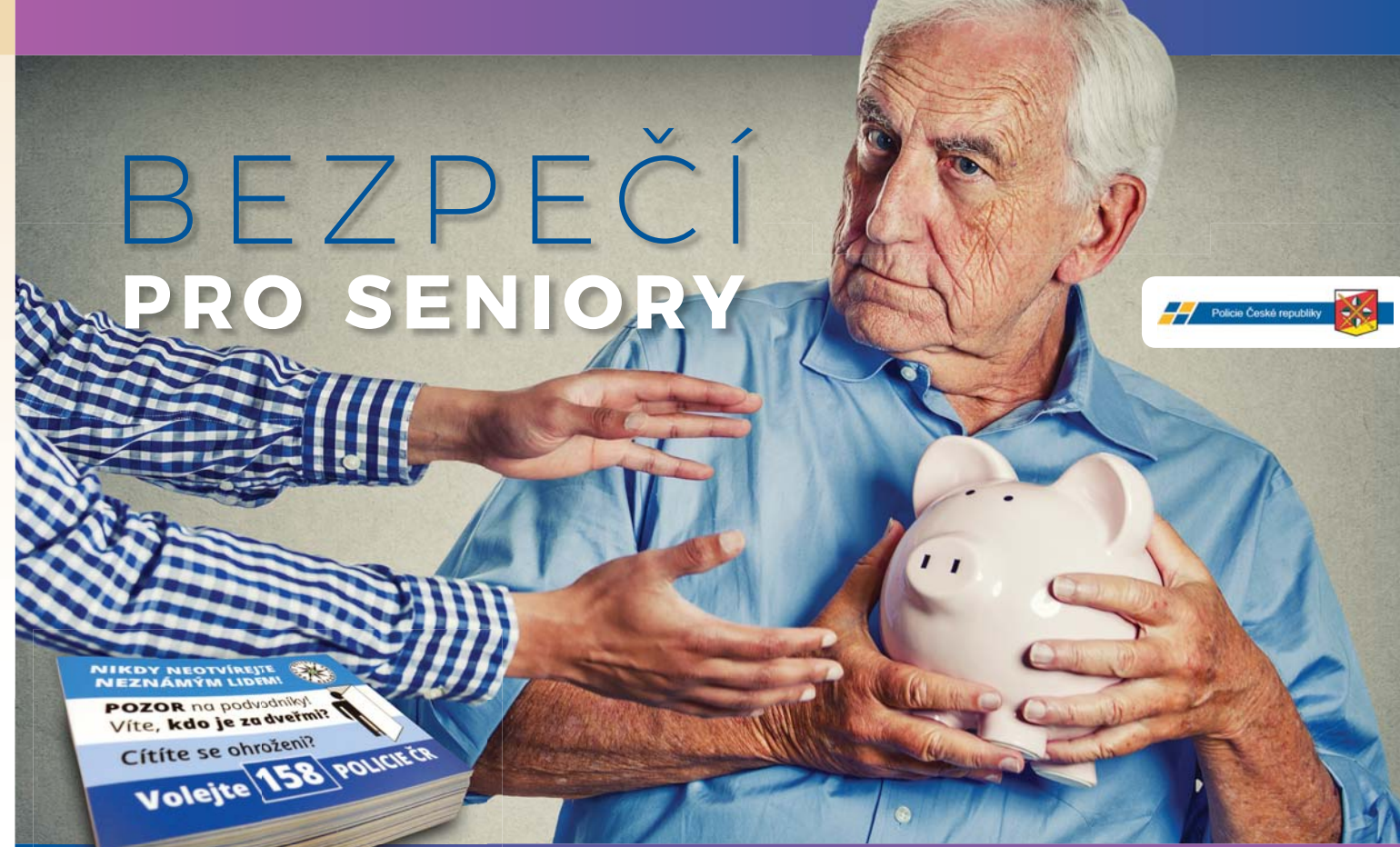
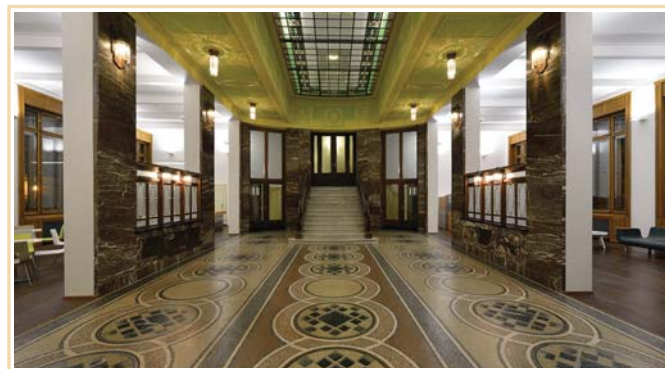


Především pro seniory jsou v průběhu celého roku pořádány oblíbené **Komentovky s Kateřinou u kávy** (3K) s poutavým vyprávěním historičky Kateřiny Křížkovské s kávou jako sladkou tečkou na začátek. Nově od září 2020 připravujeme **Obrazárny+**, výtvarné dílny pro dospělé vč. seniorů, kde bude pro účastníky inspirací vždy jedno vybrané dílo z galerie.

Stálá expozice galerie projde na podzim letošního roku rozsáhlou obměnou. Do 27. září 2020 je možné zhlédnout její současnou podobu **Proměny obrazu / Obrazy proměn**. Dne 26. listopadu 2020 galerie odhalí novou podobu stálé expozice, která bude rozdělena do dvou částí. Část **Minulé století – 20 osobností** bude postavena na významných osobnostech, které ovlivnily podobu českého umění v průběhu 20. století, od Františka Kupky po Jitku Svobodovou. Druhá část expozice **Posledních padesát let** pracuje s tématy současného umění, jako je člověk, návraty k tradici, filozofie a hra. Na podzim se návštěvníci mohou také těšit na chystané výstavy současných umělců **Petra Stanického, Jiřího Hilmaru a Jiřího Pitrmuce**. V prvním patře v **Galerii Vladimíra Preclíka** pak nezapomeňte navštívit výstavu **Nekousavě kousati**, která nese název po jednom z autorových děl.



Tip na výlet na závěr: Vydejte se za uměním do přírody! Galerie má ve své správě soubor sochařských děl **Příběh utrpení a nadějí člověka – Křížová cesta 21. století**, volně přístupný na loukách mezi Stanovicemi a Žirčí, ne daleko Kuksu.



BEZPEČÍ PRO SENIORY



NIKDY NEOTVÍREJTE
NEZNÁMÝM LIDM!
POZOR na podvodníky!
Víte, kdo je za dveřmi?
Cítíte se ohroženi?
Volejte **158** POLICIE ČR

Dovolte mi na začátek malé zamyšlení nad podstatou trestné činnosti. Proč vůbec někdo vztáhne ruku na druhého, odcizí mu jeho majetek nebo mu jej zničí? To se my, policisté, v mnoha případech vůbec nedozvíme, někdy totiž ani pachatelé sami nedokáží vysvětlit své pohnutky. Jindy jsou však okolnostmi přímo vyzváni a zachovávají se v duchu pořekadla Příležitost dělá zloděje. Když se tedy zamyslíme i nad jejich obětmi, musíme si položit otázku, zda nejdou svým chováním spáchání trestného činu naproti a pachatelům v mnoha případech vlastně nepomáhají. Policisté opakovaně vyšetřují trestnou činnost, jejíž obětí se stávají seniory. Pachatelé využívají jejich menší informovanosti, zdravotních obtíží souvisejících s vyšším věkem, jako je horší sluch či omezená pohyblivost, nebo jejich pocitu sociální izolace a potřeby kontaktu a komunikace.

Přestože již bylo vyřčeno mnoho rad, jak seniory co nejlépe ochránit před podvodníky, zloději a násilníky, věřím, že ty důležité stojí za to zopakovat. Jsou to opatření, která nevyžadují prakticky žádné finanční náklady. Jsou to vlastně pravidla bezpečného chování, která v sobě zahrnují dobré návyky a jistou míru organizačních opatření.

Pravidlo č. 1: Můj dům, můj hrad

Řádně uzamykejte objekt. Když odcházíte z domu nebo bytu, ať již krátkodobě, třeba jen na dvorek nebo zahradu, vždy zavírejte všechna okna a uzamykejte všechny dveře. Neschovávejte nikdy klíče pod rohožku ani do květináče.

Pravidlo č. 2: Myslete na svoje osobní bezpečí

Nedávejte na odív, že vlastníte cenné předměty, chraňte je – nechlubte se před cizími lidmi, co máte doma cenného. Večer zatahujte závěsy nebo rolety, aby vám nebylo vidět do domu či bytu. Případného zloděje by mohly lákat třeba obrazy na stěnách nebo zařízení bytu.

Pravidlo č. 3: Dobré vztahy se sousedy

Udržujte dobré vztahy se sousedy, všimněte si podezřelých osob v blízkosti obydlí. Do bytu dovolte vstoupit jen osobám známým a důvěryhodným. Mějte se na pozoru před lidmi, kteří chodí ode dveří ke dveřím a nabízejí všelijaké podnikání, služby nebo různé zboží (v mnoha obcích je takováto činnost vyhláškou zakázána). Jindy předstírají, že přišli za sousedy, kteří nejsou doma, a potřebují jim nechat vzkaz. Tito lidé mohou být tipaři.

Pravidlo č. 4: Ověřte si, kdo vám telefonuje

Vnuček nemusí být pravý – po telefonu se vám může vmluvit nějaký podvodník. Vždy je podezřelý, když chce po vás peníze, když pro ně posílá někoho jiného. Legendou bývá dopravní nehoda, finanční potíže, zdravotní potíže, ale také výhra, dovoz zboží nebo přeplatek. Všechno, co vám není jasné, si ověřte, třeba telefonátem přímo tomu domnělému vnučkovi. V případě pochybností volejte policii, přijedeme a situaci prověříme. Nedávejte telefonický souhlas s žádnou smlouvou na elektřinu, vodu, plyn ani telefon. S uzavřením požádejte o pomoc rodinu.

Pokud se přece jen stane, že vás někdo podvedl nebo okradl, nebo máte podezření, že se děje jiná protiprávní činnost, neváhejte a hned volejte policii na linku 158, jsme stále na příjmu. S ničím nemanipulujte, nic neuklítejte. Víme, že nepořádek udělal zloděj, teď potřebujeme zajistit stopy, které tam zanechal. Sdělte policistům vše, co by jim mohlo pomoci.

Věřím, že vám tyto rady pomohou.

Kpt. Mgr. Eva Prachařová

Koordinátor prevence kriminality Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje

Kostel sv. Mikuláše

Dřevěný kostel sv. Mikuláše se po rekonstrukci otevřel veřejnosti. Přijďte si prohlédnout interiér a vyslechnout příběh kostela, který se snad už natrvalo usadil na svém místě – v Jirákových sadech nedaleko soutoku Labe a Orlice.
www.kostelsvatehomikulase.cz



Bílá věž

Ve svých útrobách ukrývá třetí největší zvon v ČR, původní hodinový stroj a po rozsáhlé rekonstrukci i unikátní skleněný model věže. Fantastický výhled a atmosféra plná tajuplné historie jsou jistotou, kterou vám Bílá věž nabídne při běžných i netradičních prohlídkách!
www.bilavez.cz



28. 9. 2020 Hradecký košťýř

Oslava vína a burčáku v prostředí bývalého královského hradu! Nádvoří Městské hudební síně, terasy a přilehlé Žižkovy sady nabízejí tradičně na svátek sv. Václava pohazení pro tělo i pro duši.
www.adalbertinum.cz



1 + 1

Vstup na Bílou věž, do kostela sv. Mikuláše nebo na akci Hradecký košťýř. S vystřiženým kupónem můžete získat druhou vstupenku zdarma. POZOR! Netýká se komentovaných prohlídek kostela a věže, akce se vztahuje pouze na vstup!

Senior Pas
SLEVA A VÝHODY PRO SENIORY

1+1

vstup na Bílou věž,
do kostela sv. Mikuláše
nebo na akci
Hradecký košťýř.

Platnost do 28. 9. 2021

Extrifit GYM

Dvě fitness centra v srdci města Hradec Králové



EXTRIFIT GYM Svitavská je fitness centrum pro všechny bez rozdílu pohlaví, společenského postavení, věku, hmotnosti a kondice. Uvítáme s úsměvem každého, kdo se u nás rozhodne udělat něco pro své tělo. S radostí uspokojíme potřeby kondičních sportovců, kteří si chtějí udržet vitalitu a cvičením doplňují všední život, i nároky skalních fanoušků tvrdých tréninků. Základem je vstřícný přístup ke klientům, příjemná atmosféra, čisto-

ta a pohodlí. To vše v moderní designu, s denním světlem, s pohodlnými šatnami a kvalitními stroji od předních značek. K dispozici máte skvěle vybavené fitness s cardio zónou, funkční zónou, multifunkčním sálem a příjemnou kavárnou.

EXTRIFIT GYM • Svitavská 1814/2,
500 12 Hradec Králové



EXTRIFIT GYM Resslerova je jediné exkluzivní fitness v Hradci Králové a širokém okolí. Klimatizované centrum vybavené jedinečnými špičkovými stroji HOIST, HAMMER, Life Fitness a ARSENAL STRENGTH je určeno pro všechny, kteří preferují aktivní životní styl. U nás si skvěle zacvičí úplně každý. EXTRIFIT GYM Resslerova je tu pro všechny, kteří chtějí využít těch nejlepších možností, jaké fitness svět nabízí. EXTRIFIT GYM Resslerova si zakládá na vstřícném přístupu ke klientům, skvělé atmosféře, čistotě a maximálním pohodlí, k němuž neodmyslitelně patří také klimatiza-

ce. Jedinečný moderní design, velké množství denního světla, prostorné šatny a naprosto unikátní stroje od předních amerických značek. Nejen dámy ocení jednoduše nejlepší špičkové fitness schody a běžecké pásy s dotykovým LCD. K dispozici máte špičkově vybavené fitness centrum, jaké nenajdete široko daleko, s rozsáhlou cardio zónou, trenažéry, funkční zónou a příjemnou kavárnou.

EXTRIFIT GYM • Resslerova 768/11,
500 02 Hradec Králové

Jsmo si vědomi toho, že návštěvníci si k nám chodí hlavně aktivně odpočinout a pocit z prostředí se odráží i ve výsledcích jejich snažení. Snažíme se, aby EXTRIFIT GYM byl váš druhý domov.

www.extrifit-gym.cz



SLEVA 1 + 1

K základnímu zaplacenému vstupné druhé vstupné zdarma. Sleva platí pro držitele Senior Pasu do 31. 10. 2020.



VÁNOCE V NOVÉM ZÁMKU KINSKÝCH V KOSTELCI NAD ORLICÍ

Vánoce jsou bezesporu pro dospělé i děti symbolem radosti. Dětem přináší hlavně radost z dárků a dospělým mimo jiné i možnost prožít společně tyto nejkrásnější svátky s těmi, kteří tvoří rodinu, navázat na rodinné tradice a vzpomínat na ty, kteří už nejsou mezi námi. Je to čas vzpomínání i intenzivního prožívání tohoto mimořádného období.



Nový zámek Kinských už v loňském předvánočním čase připravil pro své návštěvníky jeden krásný, předvánoční dárek. Celou zámeckou expozici oblékl do vánoční výzdoby a návštěvníci si ji mohli díky vstřícnosti

majitele zámku, pana Františka Kinského, poprvé v historii zámku projít sami, bez průvodce.

Obrovský zájem nás všechny mile překvapil, a proto jsme se i letos, navzdory všem nepříznivým prognózám spojeným s nemocí COVID-19, rozhodli znovu oživit zámek vánoční výzdobou, koledami, výtvarnými dílnami a vůní zámeckého punče a vánočního cukroví.

Již podruhé ožije v předvánočním čase Nový zámek akcí *Vánoce na zámku*.

Začínáme v sobotu 11. 12. 2020 a akce potrvá až do soboty 19. 12. 2020.

Expozice bude otevřena denně od 10 do 16 hodin a vy budete mít možnost prohlédnout si nejen krásný zámecký interiér se spoustou původního vybavení, rodinných fotografií a portrétů rodiny Kinských, ale i jedinečné vánoční dekorace vytvořené našimi floristkami. A možná se vám poštěstí osobně se setkat i s majitelem zámku, panem Františkem Kinským.

Pro děti budou připraveny výtvarné dílničky.
Občerstvení zajišťuje Toniova zámecká kavárna a restaurace.
Rezervace není nutná.
Vstupné 80 Kč, děti 30 Kč

Pro držitele Senior Pasu kromě 10% slevy i vstupenka pro dítě (vnouče) zdarma

Více informací najdete na www.zamekkostelecno.cz nebo www.facebook.com/novyzamekkostelecno



Seznamte se, prosím

Mantova

starokladrubský kůň, klisna,
nar. 23. 2. 1994 - 26 let,
bývalá chovná klisna

Dominik

český teplokrevník, valach,
nar. 27. 4. 1998 - 22 let,
bývalý jezdecký kůň

Stárneme spolu

myšlenka vytvořit místo pro setkávání seniorů a starých koní a založit komunitu lidí 55+, kteří vezmou tyto koňské seniory „za své“.

Vlčkovice v Podkrkonoší

vesnice na Trutnovsku mezi Jaroměř a Dvorem Králové nad Labem



Mantova s návštěvou

Je vám 55+ a je vám dobře ve společnosti koní? Možná jste někdy na koních jezdili, pracovali s nimi a dnes vám chybí...
nebo jste naopak nikdy neměli příležitost se k nim více přiblížit a rádi byste to napravili.

Představte si, že stojíte těsně vedle koně, dotýkáte se ho, z ruky nabídnete kousek mrkve... zkusíte mu nasadit ohlávku a začnete čistit srst... možná najdete i odvahu zvednout mu nohu a vyčistit kopyto... nebo nic z toho, jen stojíte blízko a díváte se, jak obrovské zuby překusují seno, a sbíráte odvahu tu velkou hlavu pohlédit. Scházíte se se svými kamarády či kamarádkami na kávičku ve městě? Co takhle se s nimi sejít pro změnu na čerstvém vzduchu a u koní? Nebo se na výlet za koňmi vypravit nemůžete, ale chcete dostávat zprávy, jak se „vaši“ koníci zrovna teď mají?

Ať tak či onak, právě na váš zájem čeká ve Vlčkovicích v Podkrkonoší Mantova a Dominik, koňští seniory 20+, jejichž životní poslání neskončilo s koncem aktivní kariéry. Stále jsou důležití. Stále mohou dělat radost. Jen už si užívají raději pohodu

než velký vzruch - a proto čekají na vás, na lidi 55+, kteří tomu porozumí.

Potkáte zde i několik slepiček, koček a malého pejska.

Více se dozvíte na webových stránkách www.navraty2017.cz

Přidejte se k nám, do party projektu Stárneme spolu, do komunity lidí, kteří pomáhají dát životu starých koní další smysl.

Jak na to? Ozvěte se dopisem, e-mailem nebo pošlete sms na níže uvedené kontakty, ozveme se vám zpět. Jen prosíme berte ohled na naši práci a telefonujte jen v opravdu nutných případech.

SLÍBENÉ KONTAKTY JSOU ZDE:

Adresa: Navraty 2017, z.s.

– Stárneme spolu,
Vlčkovice v Podkrkonoší 37,
544 01 Dvůr Králové n/L

Telefon: 777 628 028

E-mail: info@navraty2017.cz

Web: www.navraty2017.cz



Mantova a Dominik

FARMA WENET

BROUMOVSKÁ FARMA PLNÁ ZVÍŘÁTEK



V Broumově, kromě přírodních a kulturních památek, můžete navštívit také farmu se zvířátky, farmu Wenet. Je to ideální místo nejen pro rodiny s dětmi, ale i pro všechny milovníky přírody a rozkvetlých zahrad.

Farma je obklopena malebným prostředím Broumovských stěn a nabízí jedinečný výhled na střed města s dominantou benediktinského kláštera. Na farmě jsou rozmístěny lavičky, aby si zdejší místo mohli užít i senioři, a většina míst je bezbariérová. Zákoutí s květinami přímo vyzývá k odpočinku a relaxaci.

Chovají se zde jak domácí, tak i exotická zvířátka. Mezi nejoblíbenější patří velbloudi Honza s Princeznou, dále zde můžete vidět lamy, oslíky, pštrosy, různé druhy drůbeže, ovečky, kozy, papoušky, dikobrazy, králíky, lemury a mnohá další. Farma Wenet, to je zážitek se zvířátky. Neváhejte a navštivte toto krásné místo. Od jara do podzimu je otevřeno každý den od 10:00 do 17:00 hod.



FARMA WENET

Kladská 346, 550 01 Broumov
777 762 305 • 777 699 588

WWW.WENET.CZ

Předložením tohoto kuponu můžete využít 10% slevu na vstupném. Tento kupon platí do 30. 9. 2021.

Kladská 346, 550 01 Broumov
777 762 305 • 777 699 588 • www.wenet.cz

FARMA WENET

BROUMOVSKÁ FARMA PLNÁ ZVÍŘÁTEK

Senior Pas

Vaše rodina ještě nemá

RODINNÝ PAS?

RODINNÉ PASY



Rodinné pasy jsou projekt podporující rodiny s dětmi, jehož hlavním záměrem je především snížit finanční náklady rodiny, ať už při návštěvách volnočasových aktivit nebo při běžných spotřebních nákupech. Rodinné pasy také podporují aktivní trávení společného času rodiny se snahou umožnit jim návštěvy kulturních a přírodních památek či sportovních aktivit nejen v Královéhradeckém kraji, ale i v ostatních krajích a městech České republiky.



Symbol označující slevové místo

KONTAKTNÍ ADRESA / RODINNÉ PASY, P. O. BOX 5, 500 01 Hradec Králové • tel.: 543 211 254, 840 040 040 • e-mail: hradec@rodinnepasy.cz

ŽÁDOST O REGISTRACI RODINNÉHO PASU

RODINNÉ PASY



Informace o rodině

Děti

Souhlas se zpracováním osobních údajů

RODINA	JMÉNO DÍTĚTE	ROK NAROZENÍ
1. RODIČ		
2. RODIČ		
ULICE, ČÍSLO DOMU		
OBEC, PSČ		
TEL.:		
E-MAIL:		

Potvrzuji, že tímto souhlasím se shromážděním, uchováním a zpracováním osobních údajů obsažených v této žádosti pro účely projektu RODINNÉ PASY a další projekty Královéhradeckého kraje v oblasti rodinné politiky správcem údajů Sun Drive Communications s.r.o., IČ: 269 41 007, jakož i s poskytnutím těchto údajů za tímto účelem třetím osobám. Tento souhlas uděluji pro všechny údaje obsažené v této žádosti, a to na dobu neurčitou. Jsem si vědom/a svých práv podle ustanovení § 12 a 21 a byl/a jsem informován/a dle ustanovení § 11 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Uvedením e-mailu současně ve smyslu zákona č. 480/2004 Sb. souhlasím se zasláním propagačních, informačních a obchodních materiálů.

V DNE

PODPIS

Zajistěte svým blízkým SENIOR PAS ZDARMA

Zapojení poskytovatelé slev a výhod jsou označeni samolepkou. »

Žádost o registraci SENIOR PASU



Prosíme, vyplňte HŮLKOVÝM PÍSMEM.

JMÉNO

PŘÍJMENÍ

ULICE, Č.P.

MĚSTO

PSČ

TELEFON

E-MAIL

DATUM NAROZENÍ

VZDĚLÁNÍ (zaškrtněte) zš sš vř

ZÁJMY (zaškrtněte)

Zdraví, lázeňství a péče o tělo (vč. kadeřnictví, pedikúra, manikúra, wellness, solné jeskyně, procedury, masáže apod.)

Cestování Gastronomie (restaurace, kavárny, čajovny ...)

Sport Literatura Hudba Móda Vzdělávání

Motorismus Hobby (kutilství, zahradničení, vaření, ruční práce apod.)

ZPŮSOB DORUČENÍ KARTY (zaškrtněte Vámi preferovanou variantu)

Zaslání poštou na adresu seniora uvedenou při registraci

Osobní vyzvednutí na adrese: Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, Dům odborových služeb, Gočárova třída 1620/30, kancelář 405, Hradec Králové

PROHLÁŠENÍ O PRAVDIVOSTI ÚDAJŮ
Prohlašuji tímto, že mnou poskytnuté informace jsou pravdivé a současně se zavazuji informovat o změnách výše uvedeného.

V dne podpis

Svým podpisem uděluji souhlas se zpracováním osobních údajů obsažených v této žádosti správcem údajů Sun Drive Communications s.r.o., IČ: 269 41 007, jakož i k jejich předávání dalším správcům, se kterým je správce údajů ve smluvním vztahu, kterými zejména jsou poskytovatelé slev pro držitele SENIOR PASU, jakož i další partneri projektu SENIOR PASU, a to za účelem informování o změnách v seznamu poskytovatelů slev a nabídkách poskytovatelů slev v rámci projektu SENIOR PASU. Dále uděluji souhlas s dalším marketingovým zpracováním osobních údajů, zejména pro reklamní účely a zaslání reklamních sdělení. Tento souhlas je dobrovolný a uděluji jej od doby do doby odvolání souhlasu se zpracováním osobních údajů. Jsem si vědom svých práv podle ustanovení § 12 a 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a i toho, že jsem oprávněn souhlas kdykoli odvolat na adrese Sun Drive Communications. Tento souhlas uděluji za výše uvedeným účelem i pro šíření obchodních sdělení elektronickými prostředky ve smyslu zákona č. 480/2004 Sb., o některých službách informační společnosti.

Český hokej čeká koncem letošního roku výjimečný moment – od 10. do 12. prosince se uskuteční série zápasů pod širým nebem: pořadatelská agentura Eniva připravuje Winter Classic v netradičním horském prostředí, ve Špindlerově Mlýně. „Věřím, že to bude akce, jaká tady v Čechách nikdy nebyla a možná už nikdy nebude,“ říká Jaromír Jágr.

Hokejový svátek 2020

MOUNTFIELD HK SE PŘEDSTAVÍ POD OTEVŘENÝM NEBEM



Agentura Eniva přichází s konceptem prodlouženého hokejového víkendu v prosinci ve Špindlerově Mlýně, v němž nabídne bohatou nadílku soubojů na ledě: k vidění bude duel juniorských týmů včetně Hradce Králové, jeden zápas Chance ligy, jedno utkání Tipsport extraligy, souboj českých a slovenských hokejových legend a síly navzájem změní i reprezentační výběry Česka a Slovenska v para hokeji. „Winter Classic se ještě nekonal v horském prostředí, ani v České republice, ani ve světě. Proto jsme zvolili Špindlerův Mlýn jako originální dějiště. A chtěli jsme i něco navíc – nejenom jeden zápas, ale jakýsi průřez českým hokejem,“ říká Andrea Bársony.

HC Stadion Vrchlabí. Duel Tipsport extraligy odehrají ve Svatém Petru Mountfield HK a HC Sparta Praha. V utkání legend by na české straně měli na led vyjet například Jiří Šlégr, Martin Ručinský, Ondřej Pavelec a Martin Straka, v sestavě Slovenska se objevují jména jako Lubomír Višňovský, Žigmund Pálffy, Peter Bondra nebo Richard Lintner. Kapacita stadionu, který vyrostl na dojezdu sjezdovky ve Svatém Petru, nebude malá – chystají se tribuny pro 7500 diváků.

Hradec Králové vyzve pod otevřeným nebem atraktivního soupeře – Spartu Praha. Jak tuto netradič-



ní událost v y h l í ž í generální manažer Mountfieldu HK Aleš Kmoníček? „ V e l m i se na tu akci těšíme, jelikož pevně věřím, že to bude po letošním finále CHL v Hradci Králové další nezapomenutelný zážitek jak pro hráče, realizační tým a partnery, tak i pro naše fanoušky, kteří do Špindlerova Mlýna zaví-

tají. Materiály, se kterými jsme se doposud mohli seznámit, jasně ukazují, že akce je agenturou Eniva perfektně naplánována, a jsme opravdu rádi, že můžeme být součástí této jedinečné události. Je to zase něco nového, zajímavého a myslím si, že v našem týmu není mnoho hráčů, kteří si utkání Winter Classic zahráli,“ říká generální manažer klubu Aleš Kmoníček.

Veškeré další informace i vstupenky jsou k dispozici na www.winterclassic.cz

Věděli jste, že držitelé Rodinných pasů a Senior pasů mají ve fanshopu Mountfield HK po předložení průkazu **SLEVU 10 %** na veškeré nezlevněné produkty? Kompletní nabídku naleznete na fanshop.mountfieldhk.cz.



Muzeum východních Čech v Hradci Králové



Největší a nejvýznamnější regionální muzeum v Královéhradeckém kraji disponuje rozsáhlými archeologickými, přírodovědnými a historickými sbírkami, které shromažďuje a zpřístupňuje veřejnosti. Do správy muzea spadá také areál a expozice Muzea války 1866 na Chlumu u Hradce Králové.

Samotné Muzeum východních Čech sídlí mimo jiné na Eliščině nábřeží v honosné budově, postavené v letech 1909 až 1912 podle návrhu architekta Jana Kotěry. Ta po právu patří mezi ikony české architektury. V roce 1995 byla prohlášena za národní kulturní památku. Prostředí je přívětivé také k rodinám s dětmi a součástí služeb je útulná kavárna.

Muzeum každoročně pořádá celou řadu přednášek a prohlídek pro seniory, kulturních i společenských akcí a samozřejmě menší i velké

tematické výstavy, které svým obsahem oslovují návštěvníky z celé republiky a zahraničí.

V podzimních měsících a v závěru roku jich bude hned několik:

- **SKLOLETÍ/100 let sklářské školy v Železném Brodě** – do 25. října 2020
- **Záchrankou kolem světa** – do 1. listopadu 2020
- **1920-2020: století československé ústavnosti a demokratické armády** – do 1. listopadu 2020
- **Konkrétní podzim Fenomén Gočár** – od 3. září do 24. října 2020
- **Poklady sbírek** – od 25. září 2020 do 21. února 2021
- **Pražský groš** – od 2. října 2020 do 31. ledna 2021
- **Století Karla Otčenáška** – od 20. listopadu 2020 do 7. února 2021

23. října 2020 od 18:00 do 24:00 hodin - 13. ročník Královéhradecké muzejní noci

Program připravujeme ve spolupráci s dalšími institucemi, kterými jsou: Galerie moderního umění, Labyrint divadla Drak, Muzeum parních strojů, Infocentrum Obnovitelné zdroje a malá vodní elektrárna Hučák a naše Muzeum války 1866.

V Muzeu východních Čech bude program velmi křehký. Inspirovat se totiž necháme sklem a výstavou SKLOLETÍ/100 let sklářské školy v Železném Brodě. Páteční noc tak bude nejen ve znamení prohlídek budovy, ale také ukázek výroby skla, workshopů a programů pro děti i dospělé. Program bude přístupný zdarma.

27. - 29. listopadu 2020 - XXXI. ročník tradičních adventních trhů

Vstup do předvánočního času v sepětí s tradicí v neopakovatelné atmosféře a ve společnosti poctivých řemeslníků.



Tradičně budou trhy zaměřeny nejen na prodej, ale ve větší míře také na prezentaci a ukázky poctivé řemeslné práce. Před budovou i uvnitř muzea se budou prodávat tradiční pochutiny a nápoje, ale i produkty regionálních řemeslníků a lidových tvůrců vyrobené s důrazem na zachování tradic a zprostředkování ruko- dělného umu.



**STÁTNÍ SVÁTKY
MÁME VŽDY OTEVŘENO!**

Individuální prohlídky pro skupiny
mimo otevírací dobu nutno objednat
na tel. **737 215 960**

KARLOVA KORUNA

WWW.KARLOVAKORUNA-ZAMEK.CZ



Zámek Karlova Koruna dal postavit jako své reprezentační sídlo v letech 1721-1723 hrabě František Ferdinand Kinský. Plány zámku vypracoval Giovanni Santini-Aichel a stavbu pak vedl další ze známých stavitelů vrcholného baroka F. M. Kaňka.

V rámci prohlídek vás zavedeme do interiérové expozice, která vás seznámí s dějinami rodu Kinských. Přiblížíme vám výrazné osobnosti tohoto starého šlechtického rodu, které se svými činy zapsaly do dějin české země. Můžete zavítat do zámecké kuchyně, popřípadě se objednat na speciální prohlídku s hrabětem Kinským.

**SLEVA
10 %
PRO DRŽITELE
SENIOR PASU**

OTEVÍRACÍ DOBA ZÁMKU

DUBEN-ČERVEN
ST-NE 9.00-16.00

*V týdnu vychází prohlídky
v 10.00, 12.00 a 14.00 hodin*

ČERVENEC-SRPEN
ÚT-NE 9.00-17.00

ZÁŘÍ-ŘÍJEN
ST-NE 9.00-16.00

*V týdnu vychází prohlídky
v 10.00, 12.00 a 14.00 hodin*

Kavárna Café Orangerie, která se nachází v originálním prostředí empírového pavilonku, je otevřena od dubna do října a nabízí originální italskou kávu a zákusky od lokálních dodavatelů.

Aktuální nabídku najdete na
www.karlovakoruna-zamek.cz

OTEVÍRACÍ DOBA CAFÉ ORANGERIE

DUBEN-ŘÍJEN ÚT-NE, svátky: 10.00-17.00
ČERVENEC-SRPEN ÚT-NE, svátky: 9.00-17.00



**MOJE
VZP**

S NÁMI MÁTE NEJBLIŽ K INFORMACÍM O SVÉM ZDRAVOTNÍM POJIŠTĚNÍ

Přihlaste se do aplikace Moje VZP

- Chcete mít pod kontrolou své platby zdravotního pojištění?
- Kdykoli si ověřit, zda nemáte nedoplatky na pojistném?
- Mít stále dostupný svůj přehled vykázané péče?

Spravujte svůj účet komfortně na moje.vzp.cz
Volejte 952 222 222 | Navštivte www.vzp.cz



SVÁTEK SENIORŮ

SE SENIOR PASY

OSLAVME TO
SPOLEČNĚVSTUP A KÁVA
ZDARMA

HRADEC KRÁLOVÉ

17. 9. 2020

Pivovarské náměstí

12—16 hod.

STO JAZZ ORCHESTRA ————— **CENA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB**
ALLEGRO — **SKAUTSKÁ DECHOVKA** + **VOLNÝ VSTUP PRO SENIORY:**

Muzeum východních Čech v Hradci Králové, Galerie moderního umění, Bílá věž – zpřístupněno celý den.
 Kostel Sv. Mikuláše v Jiráskových sadech – zpřístupněno 13—15 hod.

Kompletní program na **WWW.SVATEKSENIORU.CZ** změna programu vyhrazena

Záštitu nad akcí převzali Jiří Štěpán, hejtmán Královéhradeckého kraje a Vladimír Derner, náměstek hejtmána Královéhradeckého kraje.

Projekt je financován
Královéhradeckým krajem

Realizátoři projektu

Partneři projektu

