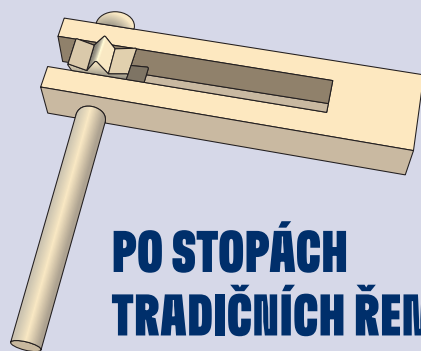


# Ahoj, rodino!

**EVA ADAMCZKOVÁ  
ZAHAJOVALA ZIMNÍ OLYMPIÁDU  
DĚTÍ A MLÁDEŽE**



**PO STOPÁCH  
TRADIČNÍCH ŘEMESEL**

**KAM S RODINOU  
NA VÝLET?**



# Úvodní slovo



Milé čtenářky, vážení čtenáři.

Otevíráte časopis, který nemá malé ambice. Je určený pro celou rodinu a chce zároveň oslovit všechny obyvatele Královéhradeckého kraje. Chce inspirovat, motivovat, pobavit, zaujmout a na rozdíl od jiných lifestyleových časopisů uklidňovat. Nikoli zneklidňovat. Přinést důvody cítit, že za Vámi a za Vašimi rodinami někdo stojí.

Náš rodinný časopis Vás seznámí se silným příběhem nevidomé Renaty Moravcové či talentovaného Adama Hermana vychovaného náhradními rodiči. Pomůže Vám s hledáním lékařské péče, nabídne tipy na výlety s rodinou či na kolech po našem kraji. Prostřednictvím těchto stránek budete moci zavzpomínat na nedávnou zimní olympiádu dětí a mládeže, která se konala v našem kraji, a naše sportovní naděje si ji velice užily.

Každá z následujících stránek vždy určitým způsobem představuje pomocnou ruku, kterou hradecký kraj jako samospráva rodinnému životu na jeho území podává. Dovolím si tvrdit, že součástí nějaké rodiny jsme každý z nás. Protože především rodina je pro nás celoživotním zdrojem jistot, pokud je tam můžeme hledat, nebo nestability, pokud zrovna nefunguje, jak má. I proto Královéhradecký kraj vychází ze svědomitě vypracovaného systému, jehož prostřednictvím pomáhá rodinám či jejich ohroženým členům, kteří o svou životní jistotu zrovna musí bojovat. Někdy prostřednictvím náhradní rodinné péče, jinde nabídkou péče o mentálně či duševně postižené, opuštěné či stárnoucí. Nejsme ostrovy a nejsme sami.

Přeji Vám příjemné a inspirativní čtení.

*Martina Berdychová*

*Náměstkyně hejtmana Královéhradeckého kraje odpovědná za oblast sociálních věcí, kultury a cestovního ruchu.*



# Obsah

## TURISTIKA

Kam s rodinou   Tipy na výlety	2
Cestou necestou, kolem nekolem   Tipy na cyklovýlety	4
Po stopách tradičních řemesel	6
Lidové řemeslné akce a jarmarky	8

## PĚSTOUNSTVÍ

Rozhovor s Adamem Hermanem	10
O náhradní rodinné péči	12
Tři chlapi v chalupě   Rozhovor	14

## SOCIÁLNÍ OBLAST

Podpora sociální oblasti	16
Rozhovor s Renatou Moravcovou	18
Podpora lidí s duševní nemocí	20
Terénní odlehčovací služba	22
Sociální dávky	24
Podpora paliativní péče	26

## ZDRAVOTNICTVÍ

Zubní pohotovost	27
Prevence	28
Jak sehnat lékaře?	30
Pohotovost	31

## KULTURA

Muzeum Náchodska – Kladské pomezí	32
Broumov – Evropské hlavní město kultury 2028?	34
Rozhovor s Michalem Thomesem o Rock for People	36
Knihovna v Hradci Králové	38
Železničního muzeum v Jaroměři   Rozhovor	40

## ŠKOLSTVÍ

Pečujeme o duševní zdraví celé rodiny	42
Dezinformace, digitální technologie a kyberbezpečnost	46
Omalovánky	48
Pedagogicko-psychologické poradny	50

## SPORT

Vítězové zimní Olympiády dětí a mládeže	51
Olympiáda dětí a mládeže řečí čísel	52





# Kam s rodinou

Rozhodli jste se s rodinou strávit dovolenou na východě Čech? Královéhradecko je kraj rozmanitostí, kde se rovina střídá s horami a skalními městy, kde najdete rybníky, klidné i divoké řeky, impozantní hrady i nádherné zámky, ale také mnoho zajímavých míst, na nichž můžete zažít to, co jinde nenajdete. Přinášíme vám několik prověřených tipů k návštěvě, které zaručeně stojí za to.

**ZAŽÍT PRAVĚK** můžete jen kousek od Hradce Králové, v nedalekých Všemestech. Místní Archeopark pravěku je místem, kde můžete strávit třeba celé odpoledne jako obyvatelé neolitické vesnice, vyzkoušet si dobové zvyky a řemesla. Ve vesnici také uvidíte, jak se v dobách dávno minulých bydlelo – v areálu Archeoparku jsou postaveny ukázky pravěkých staveb různých období. Díky aplikaci *Visit*. More se můžete virtuálně stát jedním z lovců mamutů.

➔ [arheoparkvsestary.cz](http://arheoparkvsestary.cz)



**HRÁT SI NA PECCE.** Pamatujete si na hru, kterou vymysleli tatínkové ve filmu *S tebou mě baví svět*? Koho neuvidí do večere, vyhraje. Tak se vsaďte, že na Pecce by to z fleku vyhrál úplně každý. Zábava je tu totiž do slova nekonečná – v nádherné krajině v nadmořské výšce 1062 m n. m. je pro návštěvníky připraven hravý komplex obrovských dřevěných soch zvířat z krkonošské přírody, které slouží jako prolézačky, schovávačky a bludiště. V přírodním amfiteátru najdou odpoučinek i zábavu ti, kdo už mají unavené nožičky. A to celé zdarma. Ti, kterým ještě divočina nestačila, se mohou vydat třeba na pašeráckou stezku nebo vypůjčit koloběžky. Herní krajina Pecka bývá otevřena v závislosti na sněhových podmínkách od května po celou letní sezónu.

➔ [www.pec-ka.cz](http://www.pec-ka.cz)



**TOULAT SE PO HVĚZDÁCH** se vydejte na hvězdárnu do Úpice. Městečko leží na půl cesty mezi Hradcem Králové a Trutnovem ne daleko Malých Svatoňovic, a může tak být příjemnou zastávkou na cestě do Podkrkonoší. Na hvězdárně vás čeká moderní vybavení a pestrý program – pozorování nejen noční, ale i denní oblohy – Slunce, Měsíce, planet i jasných hvězd, přednášky, a dokonce i různé „hvězdářské“ výlety. Hvězdárna je mj. vybavena přenosnými dalekohledy určenými pro pozorování z invalidního vozíku, ale i dalším vybavením pro osoby s různými typy postižení, většina prostor hvězdárny je bezbariérových.

➔ [www.hvezdarnavupici.cz](http://www.hvezdarnavupici.cz)



## 7 PŘEKRÁSNÝCH REGIONŮ 7 BÁJEČNÝCH TIPŮ NA VÝLETY

### VYRAZIT ZA ZVÍŘÁTKY

můžete na farmu Wenet na Broumovsku. Rodinná farma nejdřív pořídila pštrosa, pak i pštrosici a dnes už mají určitě i pštrosáčata. Uvidíte tu ale taky oslíky, lamy, dikobrazy, pávy, papoušky, kozy a ovce a všelijakou drůbež. Zvířátka můžete krmit jablíčky nebo mrkví, v areálu je ale taky možné zakoupit granule. K dokonalosti nechybí ani houpačky a ohniště, které vám tu rádi připraví, abyste si mohli opéct třeba buřty.

➔ [wenet.cz](http://wenet.cz)



### POČÍHAT SI NA PYTLÁKA

můžete na zámku v Doudleběch nad Orlicí. Na zdejšímu zámku totiž sídlí také Muzeum přírodovědy a venkova, které najdete v budově zrekonstruované sýpky. Tolik zvířat a ptáků pohromadě určitě jinde nenajdete. Na originálních panoramatech muzeum přibližuje krásy naší přírody, téma myslivosti a péče o přírodu a krajinu, ale i řemesla nepoctivého – tedy pytláctví. Ve stejné budově na návštěvníky čekají také ukázky tradičních řemesel a nástrojů z dob našich prababiček a pradědečků – zemědělských strojů a náčiní k obdělávání půdy, oihlářství, paličkování, truhlářství ale i kuchařského náčiní. K vidění tu je dokonce i jedna starodávná kuchařská kniha. Kdo ví, co skrývá za recepty?

➔ [www.zamek-doudleby.cz](http://www.zamek-doudleby.cz)



### PROPADNOUT KOUZLU

**LOUTEK** můžete snadno na Kuksu. Je tu totiž jeden zážitek, jaký jinde neuvidíte a neuslyšíte. Oživlá galerie loutek Theatrum Kuks vás vtáhne do doby slavných honů, prostopásných hostů a asketických poustevníků, kteří za dob hraběte Šporka žili na kukském panství. Prostřednictvím technologie binaurálního zvuku se přenesete přímo mezi všechny tyhle postavy a prožijete s nimi příběh, o kterém budete jistě ještě dlouho vyprávět. A kdyby vám to ještě nebylo dost, stačí sejít z kopečka a vyzkoušet některou z únikových her ZKUS KUKS.

➔ [galerieloutekkuks.cz](http://galerieloutekkuks.cz)

➔ [www.zkuskuks.cz/1603/Unikove\\_hry](http://www.zkuskuks.cz/1603/Unikove_hry)



### VYDAT SE DO POHÁDKY

nejlépe v Českém ráji. Tam se to totiž pohádkovými postavami jen rojí. Jičín poznáte z dálky podle červené střechy Valdštejnské brány, která připomíná klobouk loupežníka Rumcajse, jehož ševcovnu najdete v uličce Pod Koštofránkem. Tam se podíváte, jak se Rumcajsovi žilo s Mankou a Cipískem ještě předtím, než se dal na loupežnické řemeslo. Procházkou pod lipami se můžete vydat do Valdštejnské lodžie, kde najdete nádherné místo, které nabízí odpočinek i zábavu pro dospělé i děti. Pohádkové sklepení, dračí komnatu a setkání s rytíři i hradní paní slibuje hrad a zámek Staré Hradky. A středověký program nabízí také zámek Dětenice s proslulou krčmou.

➔ [www.rumcajsovasevcovna.cz](http://www.rumcajsovasevcovna.cz)

➔ [valdstejnskalodzie.cz](http://valdstejnskalodzie.cz)

➔ [www.starehradky.cz](http://www.starehradky.cz)

➔ [www.krcmadetenice.cz](http://www.krcmadetenice.cz)







# Cestou necestou, kolem nekolem

aneb tipy na cyklovýlety  
na Královéhradecku

Tyto a další cyklostezky najdete  
na našich stránkách [www.hkregion.cz](http://www.hkregion.cz)  
v sekci Turistika a cykloturistika.



## LABSKÁ CYKLOSTEZKA – NA PLACCE, ZLEHKA, PODĚL VODY

Vypravte se z centra Hradce Králové podél Labe. Výlet, který zvládnete i na běžných kolech, má téměř 30 km a množství možností, kde zastavit, občerstvit se nebo navštívit zajímavá místa. První zastávku si můžete udělat ve Smiřicích, kde je mimo venkovní restaurace s hřištěm také úžasná barokní kaple Zjevení Páně. Další atrakce najdete v pevnostním městě Josefov, a přes Jaroměř se dostanete na Kuks – obec s nádherným barokním hospitem, muzeem barokního tisku, rodinným muzeem veteránů nebo interaktivní expozicí loutek. V nedaleké Žirči se můžete odměnit ve vyhlášené cukrárně a výlet završit tematicky – v Muzeu cyklistiky.



## CYKLOSTEZKA PEKLOŠHRONOV – PODĚL METUJE A KOLEM PEVNOSTI AŽ K JIRÁSKŮM

Jestliže začnete výlet v Pekle, určitě neprohlopíte. Na cestu se můžete vydat po malém občerstvení ve zdejší vyhlášené restauraci a pokračovat údolím Metuje do Náchoda, místních lázní Běloves a odtud podél hranice s Polskem na Dobrošov. Pevnost slibuje zajímavou prohlídku hlavně obdivovatelům vojenské historie. V blízkosti je také Jiráskova chata s rozhlednou, odkud vidíte na celý kraj. Stezka pokračuje přes Velké Poříčí do Hronova – rodiště Aloise Jiráska. Tady můžete navštívit rodný domek slavného spisovatele, mlýn Papírna, kde zanechali stopy i Karel a Josef Čapkové a v parku můžete ochutnat minerální pramen zvaný familiární prdávka.



## HRADECKÉ LESY – V PŘÍRODĚ, NA ASFALTU I NA PÍSKU

Hradecké městské lesy jsou vyhlášené nejen krásnou přírodou, ale také kvalitními výletními trasami pro pěší, cyklisty i invalidní vozíky. Jsou prostě oázou pro každého, kdo chce strávit nějaký čas na čerstvém vzduchu, a přitom jen kousek od centra města. Trasa, která má 22 km, je vhodná pro silniční i trekkingová kola a zvládnou ji určitě i začátečníci, protože jak známo, Hradecké Králové leží na rovině a kopečků je tam jen pomálu. Cyklostezka vede mj. i kolem obor s lesní zvěří, hájovny, vyhlášené restaurace Koliba a rybníku Výskyt. V Hradeckých lesích je také venkovní hřiště Rytířské hradiště, které určitě ocení i děti. U Zděné boudy zase najdete vyžití i prostor k odpočinku v Parku Na Větví.



## PO ZÁMCÍCH NA ORLICI – PO ROVINĚ KOLEM ŘEKY

Cyklostezku podél Labe už znáte a chcete zkusit něco nového? Vydejte se po zámecké cyklostezce podél Orlice. Nenáročná cyklotrasa má jen 18 km a tolik lákadel k zastavení jako žádná jiná. Začíná v Lipě nad Orlicí, přes Čestice vás zavede do Častolovic, kde se určitě zastavte na zámku nebo alespoň v zámeckém parku, v němž najdete také oboru s jeleny a bílými daňky nebo minizoo s množstvím domácích zvířátek. Coby kamenem dohodil, dojedete do Kostelce nad Orlicí, kde dodnes sídlí rodina Kinských. Za návštěvu tu stojí nejen nádherný zámek, ale také místní Toniova kavárna se zahrádkou a dětským hřištěm, ale i rozlehlý anglický park. V renesančním zámku v Doudlebách nad Orlicí, který poznáte podle typické sgrafitové výzdoby, najdete také Muzeum přírodovědy a venkova. A na konci výletu vás čeká zámek Potštejn, lokální pivovar Clock a pokud chcete ještě seskočit z kola a protáhnout nohy, tak také zřícenina hradu Potštejn.



## TRUTNOV TRAILS – KOPCE, SKÁLY, SJEZDY

Pro opravdové dobrodruhy, odvážlivce a fajnšmekry je tu trasa poněkud náročnější: v zalesněných kopcích Jestřebích hor a nad Trutnovem jsou výborné podmínky pro sjezdy. Síť terénních stezek je rozdělena do pěti různých stupňů obtížnosti, a tak si každý může vybrat, na co si troufne. Stezky vedou lesem, přes kameny, skály a mostky, takže vám doporučujeme, abyste se na trať vypravili jedině s helmou a chrániči. A pak už hurá z kopce!







# S rodinou po stopách tradičních řemesel

Řemeslo má zlaté dno, říká se. Ale jak vypadala řemesla v době našich babiček, než začala průmyslová výroba? Poznejte tradiční řemesla, která provozovali naši předkové a vyzkoušejte si, jak vzniká látka, jak se na ni tiskne vzor, jak se dřív mlela mouka, z ohně a železa vznikalo nářadí a nástroje nebo co všechno musel umět bednář, aby vytvořil sudy, ze kterých neukápla ani kapička dobrého vína. Vybíráme pro vás tipy k poznávání našich tradičních řemesel, ale také takové, kde si můžete sami vyzkoušet, jak se co dělávalo...

Co by kamenem dohodil, jen pár kilometrů od Hradce Králové leží obec Praskačka, ve které najdete Museum bednářství Jaroslava Tománka. Zcela nové muzeum vás zavede do doby ne tak dávné – jen necelých sto let zpět. V muzeu si projedete zajímavou expozicí s dobovou bednářskou dílnou, sudy a dížemi, a děti si mohou prověřit své znalosti na pracovních lístech. Kousek od Jaroměře, v pevnostním městečku Josefov se nachází kovářská dílna, ve které si návštěvníci vyzkouší „černé řemeslo“. Mimo dílny kováře je v areálu také dílna truhlářská a klempířská. A to za návštěvu rozhodně stojí. Řemeslo bílé – mlynářské – můžete objevovat hned na několika místech královéhradeckého kraje. Repliku větrného mlýna najdete například v Podorlickém skanzenu v Krňovicích. V případě bezvětrí se roztočí mlýn vodní – v Babiččině údolí v Ratibořicích nebo v Horním Dřevíči. Jakou historku vám poví pan mlynář, to už necháme na něm... O výrobě textilu se dozvíte ve Voletínách, v Domě pod jasanem. Zdejší tkalcovské muzeum není jen expozicí, ale také dílnou, ve které si vyzkoušíte tradiční postupy a metody, jakými se zpracovával len – jak se připravuje příze nebo tká plátno. Ve vybraných termínech tu také probíhají různé kurzy, ze kterých si můžete odnést vlastnoručně vyrobený suvenýr. O potisku textilu oblíbenou technikou modrotisku se vše dozvíte ve Dvoře Králové nad Labem. Nová expozice textilního tisku přibližuje nejen samotný potisk látek, ale věnuje se také výrobě forem na tisk a strojů k potisku. A i tady je pro vás připravena dílna, ve které si vše sami vyzkoušíte. ♥

Tak neváhejte a vydejte se po stopách starých zlatých řemesel. Další tipy najdete na [www.remeslahk.cz](http://www.remeslahk.cz)



# Seznamte se s pravými mistry tradičních řemesel



1

2

Knihy a jejich vyprávění mohou zachycovat příběhy naší historie a našich předků, nemovité památky zase odráží architektonické styly, které ovlivňovaly a prošly naší minulostí. Kdo se ale stará o to, aby nové technologie nadobro nenahradily zručnost, vynalézavost i nezdolnost práce našich předků? Díky nadšení jednotlivců se daří uchovávat živou kulturu, která stále využívá tradiční pracovní postupy i šikovnost, se kterými vznikala v našem regionu pozoruhodná díla.

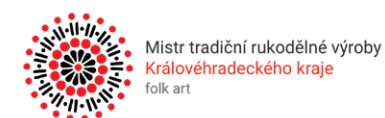
Právě těmto výjimečným osobnostem Královéhradecký kraj dlouhodobě uděluje titul Mistr tradiční rukodělné výroby za významný přínos v oblasti tradiční lidové kultury. Každoročně jsou oceňováni tvůrci, řemeslníci v oborech tradičních lidových řemesel, ale také ti, kteří se o jejich rozvoj a udržování významně zaslouhují. Ocenění je obdobou titulu Nositel tradice lidových řemesel, který uděluje Ministerstvo kultury České republiky.

Smyslem udílení titulu Mistr tradiční rukodělné výroby je především ocenit dovednosti výrobců, zachování tradičních technologií a postupů. Ocenění je formou veřejného uznání řemeslníkům a tvůrcům, kteří pracují s dřevem, hlinou, sklem, kamenem, kovem, textílem a dalšími tradičními materiály.

Pod pojmem tradiční lidová kultura se skrývá odkaz našich předků. V hudbě, tanci, lidovém divadle, obřadech i různých lidových řemeslech a výrobě, v tom všem se předává dědictví z generace na generaci, které utváří dané místo i celý region.

**1 David Adamský (\*1977)**, který se věnuje vyšívání pavím brkem do kůže. Toto umění se v Čechách rozšířilo v druhé polovině 19. století a uplatnilo se na kožených mužských opascích. David Adamský během snahy o oživení zapomenuté tradice orlickohorského kroje zjistil, že se doplňovaly právě opasky vyšíványými pavími pery. Nebyl však už nikdo, kdo by byl schopen práci starých mistrů napodobit v potřebné kvalitě. Po dlouhém bádání v muzeích a studiu dostupných materiálů se do vyšívání pustil sám s vlastnoručně vyrobenými nástroji. V současné době se v řemesle stále zdokonaluje, snaží se maximálně zachovat historickou autentičnost, ale experimentuje také s vlastními stehy. Vyšívání pavím brkem nedělá na zakázku, je to jeho koníček, své znalosti si ale nenechává jen pro sebe, tuto techniku už naučil svého syna Jindřicha, a také se snaží přednášet a publikovat texty. Největší překážkou v jeho tvorbě je dostupnost materiálu – pavích per, na výroku jednoho opasku jich je potřeba asi 300 kusů.

**2 Zdeněk Vitek (\*1951)** již padesát let působí v Jaroměři na střední škole řemeslné. Po celou dobu se věnuje výchově a předávání odborných znalostí a dovedností budoucím řemeslníkům. Zpočátku se zaměřil na výuku podkovářství včetně podkování koní i oprav zemědělské techniky, později vyučoval umělecké kovářství, zámečnictví nebo pasířství. Pro žáky třetích ročníků vytvořil pravidla pro ročníkové práce. Výsledkem je galerie na chodbách školy a práce jeho žáků pravidelně získávají ocenění v soutěžích a na výstavách. Pro dospělé řemeslníky podkováře vytvořil Zdeněk Vitek tradici takzvaných podkovářských dnů, kde předváděl ukázkové kování na nejrůznějších setkáních u nás i v zahraničí. Zdeněk Vitek se také podílel na vzniku publikace „Podkovářství“ a elektronické učebnice v oboru kovářství a podle jeho rámcového vzdělávacího programu se dnes učí podkováři a umělečtí kováři.



Mistr tradiční rukodělné výroby  
Královéhradeckého kraje  
folk art

Návrh na ocenění Mistra tradiční rukodělné výroby může podat kdokoliv. Výzvu k předložení návrhu na ocenění vyhlašuje každoročně Regionální pracoviště pro lidovou kulturu, specializované pracoviště historického oddělení Muzea východních Čech v Hradci Králové ve spolupráci s Krajským úřadem Královéhradeckého kraje. Návrhy na nominace se podávají elektronickým nebo písemným vyplněním formuláře, včetně povinných příloh, který je spolu s podrobnými informacemi na stránkách MVČ:



[www.muzeumhk.cz/muzeum/regionalni-pracoviste-pro-tradici-lidovou-kulturu/722-mistr-tradici-rukodelne-vyroby.html](http://www.muzeumhk.cz/muzeum/regionalni-pracoviste-pro-tradici-lidovou-kulturu/722-mistr-tradici-rukodelne-vyroby.html)

Došlé nominace hodnotí komise složená z odborníků v oboru tradiční lidové kultury, zejména muzejních etnografů, která doporučuje Radě Královéhradeckého kraje, které nominované ocenit. Předávání ocenění Mistr tradiční rukodělné výroby probíhá v rámci slavnostního zahájení Mezinárodního folklorního festivalu Červený Kostelec. Oceněný dostane diplom, finanční odměnou v hodnotě 5.000 Kč a cena vyrobenou ze dřeva a skla, dvou tradičních materiály.

Cena navazuje na ocenění Zlatý kolovrat, které bylo v Královéhradeckém kraji předáváno od roku 2002 do roku 2016. Celkem bylo oceněno padesát mistrů. Naposledy byli v roce 2022 oceněni David Adamský a Zdeněk Vitek. ♥





# Kdy a kde se můžete setkat s mistry tradičních řemesel?

## lidové řemeslné akce a tradiční jarmarky v Královéhradeckém kraji

Jarmark lidových řemesel	Zdobín	<a href="http://www.zdobin.cz">www.zdobin.cz</a>	květen
Nábřeží řemeslníků	Hradec Králové	<a href="http://www.dobredivadlo.cz">www.dobredivadlo.cz</a>	květen
Dny otevřených ateliérů	Královéhradecký kraj	<a href="http://www.cuahk.cz">www.cuahk.cz</a>	červen
Mezinárodní krajkářské slavnosti	Vamberk	<a href="http://www.vamberk.cz">www.vamberk.cz</a>	červen
Folklorní festival	Pardubice – Hradec Králové	<a href="http://www.folklorfestival.cz">www.folklorfestival.cz</a>	červen
Mezinárodní folklorní festival Pod Zvičinou	Lázně Bělohrad	<a href="http://www.mffpodzvicinou.cz">www.mffpodzvicinou.cz</a>	červen
Dřevosochání, jarmark a ukázky lidových řemesel	Radeč u Úpice	<a href="http://www.muzeum-radec.cz">www.muzeum-radec.cz</a>	červenec
Tavení skla dřevem – svátky skla	Deštně v Orlických horách	<a href="http://www.obec-destne.cz">www.obec-destne.cz</a>	srpen
Mezinárodní folklorní festival	Červený Kostelec	<a href="http://www.folklorok.cz">www.folklorok.cz</a>	srpen
Slavnosti lidových řemesel	Kohoutov	<a href="http://www.kohoutov.cz">www.kohoutov.cz</a>	srpen
Soboteký jarmark a festival řemesel	Sobotka	<a href="http://www.sobotecky-jarmark.cz">www.sobotecky-jarmark.cz</a>	srpen
Slavnosti hořických trubiček	Hořice	<a href="http://www.horice.org">www.horice.org</a>	září
Slavnosti holovouských malináčů	Holovousy	<a href="http://www.holovously.cz">www.holovously.cz</a>	říjen
Adventní řemeslné trhy v Muzeu východních Čech	Hradec Králové	<a href="http://www.muzeumhk.cz">www.muzeumhk.cz</a>	prosinec
Vánoční jarmark v umělecké kolonii Bastion IV	Jaroměř – Josefov	<a href="http://www.bastionivjosefov.cz">www.bastionivjosefov.cz</a>	prosinec
Farmářské a řemeslné trhy	Kláster Broumov	<a href="http://www.klasterbroumov.cz">www.klasterbroumov.cz</a>	celoročně



# Je normální mít kulturní vyžití

Královéhradecký kraj

Připravili jsme vstup do dvacítky expozičních a dalších muzeí a galerií v kraji se postupně přidávají.

Zdarma každou první středu v měsíci. Je normální si pomáhat.

[hkregion.cz](http://hkregion.cz)

**ARMA** **KAŽDOU PRVNÍ STŘEDU V MĚSÍCI** **VSTUP ZDARMA** **KAŽDOU PRVNÍ STŘEDU**



## Seznam kulturních expozičních:

- Galerie moderního umění v Hradci Králové
- GVUN galerie Malá
- Hvězdárna a planetárium v Hradci Králové
- Hvězdárna v Úpici
- Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou
- Památník Karla Plachetky
- Muzeum krajky Vamberk
- Sýpka – muzeum Orlických hor (Rokytnice v Orlických horách)
- Synagoga – památník Karla Poláčka v Rychnově nad Kněžnou
- Muzeum Náchodská
- Pevnost Dobrošov
- Muzeum v klášteře v Polici nad Metují
- Dřevěnka – stará škola v Polici nad Metují
- Rodný domek A. Jiráska v Hronově
- Čapkův mlýn – papírna v Hronově
- Muzeum Aloise Jiráska v divadle v Hronově
- Muzeum východních Čech v Hradci Králové
- Muzeum války 1866
- Regionální muzeum a galerie v Jičíně – Muzeum hry
- Galerie M
- Dům pod Jasanem – tkalcovské muzeum a řemeslná dílna



AKTUÁLNÍ SEZNAM EXPOZIČNÍ NAJDETE ZDE.





# Od malička tančil s maminkou, teď studuje muzikálové herectví

Sedmnáctiletý Adam je šťastný kluk, který si plní své sny. Někteří jeho vrstevníci by mu mohli závidět: už druhým rokem studuje muzikálové herectví. K němu se dostal přes tanec, ke kterému ho vedli jeho rodiče. Náhradní rodiče. Adama totiž od jeho bezmála tří let vychovávali pěstouni. I proto Adam píše úspěšný příběh náhradní rodinné péče. Mnoho takových dětí v Královéhradeckém kraji není. Zájem o opuštěné děti je v našem regionu stále malý.

**Náš časopis se dotýká sociální oblasti v Královéhradeckém kraji. Vyrůstal jste v Hořicích a Váš život významně ovlivnily možnosti náhradní rodinné. Řeknete nám, jaké s ní máte zkušenosti? Co Vám dala a v jakém prostředí jste vlastně vyrůstal?**

Do pěstounské rodiny jsem se dostal ve svých dvou a půl letech z kojeneckého ústavu ve Dvoře Králové nad Labem, do kterého jsem byl umístěn hned po narození. U mých pěstounských rodičů již byli v náhradní rodinné péči můj rodný bratr René a Petr, se kterými jsem vyrůstal společně s biologickými dětmi pěstounů Martinkou a Monikou.

**Studujete teď na konzervatoři muzikálový zpěv, což velice komplexní disciplína. Kdy jste vlastně začal hudbou a jak? Většina muzikantů začíná s nějakým hudebním nástrojem nebo v pěveckém sboru či prostřednictvím dramatické výchovy...**

Již od školního věku jsem měl rád hudbu. Chodil jsem na hru na flétnu do místního domu dětí a mládeže. Zároveň mě ale bavilo taky vaření a pečení, takže jsem chodil i do kuchařského kroužku. Během školních let jsem dělal i keramiku a chodil jsem do skautu.

**Kdy začala nad ostatními zájmy vítězit muzická umění?**

Asi v mých deseti letech. To jsme začali s mým bráchou tančit u historického spolku. Ale celé to začalo u režiséra Tomáše Magnuska na kurzu tance v jeho hereckém domě, který se sice pro malou účast neuskutečnil, ale maminka mě právě v této souvislosti přihlásila do klubu sportovních standardních a latinskoamerických tanců v Hradci Králové. Pak jsem se zúčastnil letního uměleckého kurzu Ambrozia, který mě velice posunul. S mamkou jsme se stali členy Spolku historických tanců Hradec Králové. V rámci jeho vystoupení vystupujeme na plesech a společenských akcích. Provádíme předtančení či tance z 1. poloviny 19. století. S dětským souborem historických tanců SHT Mariane z Libčic nad Vltavou rovněž prezentujeme různé druhy tanců od gotiky po secesi. V roce 2020 jsem zařadil také orientální rozměr: egyptský folklór Saidi. S ním jsem vyhrál soutěž Hvězda Orientu.

**Pocházíte z Hořic: nejsou pro rozvoj hudebního talentu trochu malý rybníček? Byl jste s podmínkami a pomocí tamních škol spokojený? Byly přijímačky na konzervatoř náročné? Nezasvěcený by řekl, že výhodu mají uchazeči z velkých měst...**

Myslím si, že moc nejde o město, jeho velikost nebo konkrétní místo, které člověka může nějak omezovat nebo naopak rozvíjet. V životě se přece potkáváme

především s konkrétními lidmi. Na jejich podpoře, pomoci, obětavosti záleží. V tomhle směru jsem měl velké štěstí. Co se týká třeba příprav a rozvoje mých hudebních dovedností, v Hořicích se mi nezištně věnovala paní Zdena Vašková, která se mnou trpělivě pracovala a moc si její pomoci vážím.

**Od malička máte především důkladnou taneční přípravu a díky vašim tanečním dovednostem necestujete jen metaforicky řečeno nejen po světě, ale i v čase. Jak se do toho všeho ještě dostal zpěv?**

Ten samozřejmě souvisí s muzikou a tancem. Dnes studuji již ve 2. ročníku a chodím i na soukromé hodiny zpěvu k panu Danu Hůlkovi.

**Kdy jste zjistil, že zrovna muzikál, který studujete, bude pro Vás to pravé?**

Celé se to stalo až na konzervatoři. Byl jsem původně přijat na obor herectví. To mě moc nebavilo. Duší jsem tanečník. Samotné herectví pro mě byla suchá nuda, ale přišla za mnou úžasná Světlana Nálepková, která mě pro oddělení muzikálového herectví oslovila. Neváhal jsem a hned jsem šel udělat přestupové zkoušky, které jsem zvládl bez problému. Od druhého pololetí prvního ročníku studuji muzikálové herectví.



**„Můj příběh člověka naučí vážit si více věcí, co mu život nabízí. Nic není samozřejmé,“ říká se vsudypřítomným úsměvem Adam Herman.**

**Stalo se někdy, že vás od muziky něco odrazovalo? Co Vás nebavilo?**

S tím jsem se nesetkal. Baví mě učit se a objevovat nové věci, techniky, choreografie či zkoušet. A třeba hudební teorie je jedna z věcí, která se někomu může jevit jako nudná, ale mě moc baví. Snad ani učení nových textů, třeba i narychlo mi nedělá problém. Někdy je to velká sranda.

**Co Vás vlastně na muzikálu láká? Není to „jen takový vyšší populár“, který má v českých poměrech úzký prostor? Jsou schopnosti, které se člověk naučí během tohoto studia uplatnitelné i jinde... V muzice, v životě či mimo hudební svět?**

Muzikál je jediný obor, který spojuje zpěv, herectví a tanec do jednoho celku. To je na něm krásné a autentické. Muzikálová

Jde o střední školu, takže češtině nebo angličtině se nevyhneme. Vedle toho jsme ale důležité hudební předměty jako intonace a rytmus, spousta tanečních hodin, moderního tance, stepu či společenských tanců a baletu. Baví mě všechny předměty a na každý se těším.

**Máte nějakou vysněnou muzikálovou roli, muzikál, ve kterém byste chtěl hrát?**

Mám velice rád muzikál Karla Svobody, takže mou vysněnou rolí je Drakula ze stejnojmenného díla. Karel Svoboda je takový můj skladatelský vzor. Ale asi skutečným mým muzikálovým snem je, kdyby mi nějaký skladatel „ušil“ muzikálovou roli přímo na míru. Velice blízká je mi také opera a z interpretů obdivuji mistrovství Karla Gotta či Daniela Hůlky. Na konzervatoři mám za sebou třeba nastudování muzikálu „O princezně, která ráčkovala“.

**Pomalou se vydáváte také na sólovou cestu: organizujete vlastní pěvecké koncerty. Odkdy takto vystupujete?**

S tím jsem začal v podstatě vloni v září. Jde o cestu na dlouhou trať. Chce to trpělivost vybudovat si vlastní prostor, vybojovat si zájem obecnosti. Myslím, že mám kolem sebe skvělé fanoušky, kteří mě doprovází na každém koncertu.

**Když se vrátím na začátek našeho rozhovoru: váš osobní život je poměrně netypický. Ujala se Vás v útlém věku velice úspěšně náhradní, pěstounská rodina. Mohou být takové osudové okolnosti nějak obohacující třeba pro umělecké směřování či v pohledu na život jako takový?**

Určitě ano. Myslím, že lidé se zkušenostmi, které mi nadělil můj dosavadní život, se na radosti a strasti tohoto světa dívají trochu jinak, třeba i hlouběji. Možná i v tom, že nepovažují spoustu věcí, které se v životě přihodí, za samozřejmé. Naučí Vás to mnohých věcí si více vážit. ♥

#### Adam Herman v datech

Narozen: 15. dubna 2006 v Trutnově  
Bydliště: Hořice  
Studuje: muzikálové herectví na Mezinárodní konzervatoři v Praze

Od dvou a půl let ho vychovává náhradní rodina





# O náhradní rodinné péči stojí za to uvažovat. Na úřadech rádi poradí

**Ujmout se opuštěných dětí, nabídnout jim vlastní zázemí a novou rodinu je vždy velkou příležitostí i výzvou pro děti i jejich osvojitele. I proto stojí za to o náhradní rodinné péči třeba jen uvažovat. A získat k ní podrobnější informace.**

„Na náš úřad mohou přijít nejen lidé, kteří jsou rozhodnutí a mají vážný zájem se stát pěstouny. Rádi s problematikou seznámíme každého. Stojí poradit se s námi už ve chvíli, kdy lidé o náhradní rodinné péči třeba jen uvažují a chybí jim více informací,“ popisuje Pavlína Křížová z jaroměřského oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD).

Zájemci si mohou na příslušné pracoviště OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí), která působí v každém větším městě v kraji, nezávazně přijít pro dostupné informační materiály či získat kontakty na příslušné odborníky v oblasti náhradní rodinné péče.

„Jsme samozřejmě připraveny s každým jeho osobní situaci, očekávání a motivace probrat. Pokud je již zájemce odhodlaný vstoupit do procesu a stojí o zařazení do evidence osob vhodných pro náhradní rodinnou péči, ptám se, zda chce být dlouhodobým pěstounem nebo pěstounem na přechodnou dobu. Pokud nedokáže dané formy rozlišit, snažím se je co nejsrozumitelněji vysvětlit. Pokud zájemce ví, jaké formě se chce věnovat, doplňujícími otázkami se ujistuji, že je jeho představa a očekávání reálná,“ objasňuje prvotní kontakt se zájemci Pavlína Křížová.

Zájemci o náhradní rodinnou péči se pak dozví vše podstatné o administrativních úskalích celého procesu, který je pochopitelně velice pečlivý: začíná podáním žádosti na OSPOD příslušného městského úřadu, která je vůbec prvním dokumentem celé spisové dokumentace. Následuje zpráva o zdravotní způsobilosti pěstouna, zpráva o finanční situaci žadatele a další materiály potřebné k posouzení.

„Následuje naše nezbytná osobní návštěva domácnosti žadatele, která souvisí také s rozhovorem na poměrně intimní témata, která mají zmapovat život žadatele. Už při prvním setkání hovořím také o doprovázení a navrhuji žadateli možnost nezávazného setkání s některým z doprovázejících pracovníků, kteří pomohou dokreslit obrázek života pěstouna,“ přibližuje pracovnice jaroměřského OSPOD.

Šetření v domácnosti žadatele je vždy ohlášené s dostatečným předstihem. Návštěva úředníků OSPOD většinou trvá cca 2 hodiny, a to především proto, že jeho součástí je rozhovor s žadatelem v jeho přirozeném prostředí o jeho životním příběhu. Z tohoto šetření pracovník sepíše zprávu, proto si musí činit konkrétní poznámky, což může takové šetření prodloužit. Není rozhodně nutné být nervózní:

pečlivost odborníků je pochopitelná a na místě. Má především bezpečně posoudit, že žadatel skutečně zvládne naplnit svá očekávání a motivace.

„Potřebujeme zachytit obraz žadatele co nejpřesněji. Proto si někdy přineseme zvukové nahrávací zařízení. Pro pracovníka je důležitá celková atmosféra prostředí. Cílem pracovníka tedy není nikoho nachytat, zda je špatně utřený prach, či nesesetřená podlaha. Pokud jsou doma v době šetření všichni členové rodiny, je to ideální, protože všichni členové rodiny musí zaujmout nějaké stanovisko k rozhodnutí žadatele, neboť i oni budou součástí prostředí přijatého dítěte, jejich životy se budou vzájemně ovlivňovat,“ uzavírá Pavlína Křížová.

**Jak vypadá první setkání se zájemci o náhradní rodinnou péči**  
V úvodu bych ráda podotkla, že zájemce nemusí být nutně ten, co si přichází pro žádost o zařazení do evidence, ale také ten, kdo chce jen nezávazně nahlédnout na náhradní rodinnou péči, v problematice se zorientovat tak, aby mohl dál pokračovat ve svých úvahách, zda je pěstounství právě pro něho. Takový zájemce si může přijít jen pro dostupné materiály a vize sociálního pracovníka NRP a za 10 minut odejít, nebo již fakticky hovořit o své aktuální situaci, své motivaci a očekávání. Pokud je již zájemce odhodlaný vstoupit do procesu a chce být zařazen do evidence osob vhodných, evidovaných na Krajském úřadě, ptám se, zda chce být dlouhodobým pěstounem nebo pěstounem na přechodnou dobu. Pokud nedokáže dané formy rozlišit, snažím se je co nejsrozumitelněji vysvětlit. Pokud zájemce ví, jaké formě se chce věnovat, doplňujícími otázkami se ujistuji, že je jeho představa a očekávání reálná. Následně hovořím o náročnosti celého procesu a jednotlivých fázích, kdy vše začíná podáním žádosti na odd. SPOD Městského úřadu, která je prvním dokumentem celé spisové dokumentace – na níž navazují další důležité dokumenty: zpráva o zdravotní způsobilosti být pěstounem, zpráva o finanční situaci žadatele atd. Rovněž hovořím o osobní návštěvě domácnosti žadatele a často velmi intimním rozhovoru zaměřeném na život žadatele. Už při prvním setkání hovořím také o doprovázení a navrhuji žadateli možnost nezávazného setkání s některým z doprovázejících pracovníků, kteří pomohou dokreslit obrázek života pěstouna. Pokud není setkání se zájemcem domluvené předem, občas se stane, že zájemce příslušného sociálního pracovníka, který se specializuje na NRP nezastihne nebo ho zastihne v pracovním shonu. Pak je lepší domluvit si konkrétní den a čas setkání, protože je lepší odložené první setkání, než odbyté, které by mohlo vyvolat v žadateli zklamání.



## Sedmero pohledů na ne-tradiční rodinu

- 1 Registrované partnerství stejnopohlavního páru nemá v české legislativě zakotvena stejná práva jako manželství: společně **osvojení** proto nezahrnuje registrované partnery
- 2 Možnost osvojení nezletilého dítěte **registrovanými partnery** v Česku zůstává prozatím **uzavřena**
- 3 Zákon rozlišuje osvojení společné a **individuální**, tzn., že dítě **osvojuje pouze samostatný žadatel** (gay, případně lesba)
- 4 Právně **dítě má pouze jednoho rodiče**, k podílu partnera žadatele na jeho výchově dítěte se však přihlíží a je podle zákona nezbytný
- 5 Osvojení je chápáno jako institut, který nahrazuje biologické rodičovství: z toho důvodu je **společné osvojení** (manželi) typem, který **se upřednostňuje**
- 6 K osvojení individuálnímu dochází v případě **individuálního posouzení** situace samotného dítěte. Ta je v tomto všem zásadní prioritou
- 7 Společné i individuální osvojení prochází **stejně pečlivým procesem**. Ten vyhodnocuje podmínky a předpoklady, které musí být naplněny před zařazením do evidence osvojitelů – tzn. jak žadatel, tak i jeho partner prochází pečlivým posuzováním, psychologickým hodnocením a přípravou

### Jak vypadá šetření v domácnosti

Šetření v domácnosti je vždy ohlášené, většinou trvá cca 2 hodiny, a to především proto, že jeho součástí je rozhovor s žadatelem v jeho přirozeném prostředí o jeho životním příběhu, kdy z takového šetření pracovník vypracovává zprávu, proto si musí činit konkrétní poznámky, což může takové šetření prodloužit. Pro pracovníka je důležitá celková atmosféra prostředí. Cílem pracovníka tedy není Vás nachytat, zda je špatně utřený prach, či nesesetřená podlaha. Pokud jsou doma v době šetření všichni členové rodiny, je to ideální, protože všichni členové rodiny musí zaujmout nějaké stanovisko k rozhodnutí žadatele, neboť i oni budou součástí prostředí přijatého dítěte, jejich životy se budou vzájemně ovlivňovat. ←

## Statistika: Pěstounů v Královéhradeckém kraji stále přibývá

### Počet pěstounských rodin (vč. poručnické péče)

2019	522
2020	555
2021	579

### Počet dětí umístěných do adopce

2020	17
2021	13
2022	6

### Počet dětí umístěných do pěstounské péče

(nejedná se o příbuzenskou formu, ale pouze o zprostředkování krajským úřadem)

2020	22
2021	11
2022	19

### Počty žadatelů o náhradní rodinnou péči

	2022 (k 30. 9.)	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
pěstounská péče na přechodnou dobu	15	7	5	4	11	12	6	39	47
pěstounská péče	17	14	22	20	31	16	23	31	24
adopce	17	19	23	15	15	23	11	22	18
<b>celkem</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>40</b>	<b>91</b>	<b>89</b>





# Tři chlapi v chalupě? Žádné senzace u nás nehledejte.

**Petr a Radek. Dva tátové, kteří spolu vychovávají tříletého Matouše. Osvojení dítěte řešili několik let. „Jsme teď docela běžná rodina: prožíváme radosti i starosti jako každá jiná. V souvislosti s osvojením jsme se s předsudky či diskriminací nesetkali. To bylo jen jedno z několika milých překvapení,“ shrnuje v rozhovoru Radek, který dnes s partnerem vychovává osvojeného syna.**

## Povíte nám Váš příběh za cestou k osvojení?

Náš příběh je pochopitelně poněkud odlišný než u heterosexuálních párů tvořících tradiční rodinu. Museli jsme jako dva muži-partneři prostě hledat jiný způsob. V Česku je spousta „duhových“ rodin, které mají děti a vychovávají je. Nebyli jsme první ani poslední. Jako ideální způsob se nám jevil – na rozdíl třeba od náhradního mateřství apod. – osvojení. Spousta opuštěných dětí touží po rodinu a my jsme se rozhodli ji některému prostě dát. Stejnopohlavní páry u nás dítě společně osvojit nemohou, museli jsme se dohodnout, kdo z nás dvou bude osvojitelem. Domluvili jsme se, že to budu já. Přesto po společné návštěvě sociální pracovnice bylo jasné, že veškerou přípravu spojenou s osvojením budeme muset projít oba. Tedy nejen já, ale i můj partner Petr musel doložit všechny dokumenty potřebné k osvojení.

**Proč zrovna osvojení a ne třeba pěstounství? Byla to pro Vás i Vašeho partnera už od začátku jasná volba?**  
Ano. Od začátku jsme chtěli žádat o osvojení. Nechtěli jsme se dočkat situace, kdy budeme jako pěstouni konfrontováni s biologickou rodinou dítěte, nebo o naši rodinu přijít, kdyby si to biologičtí rodiče našeho dítěte rozmysleli. Tomu jsme se chtěli vyhnout. Během přípravného kurzu na osvojení jsme byli v jedné skupině i s žadateli o pěstounskou péči: všechny výhody pěstounství, třeba rychlejší proces známe. Přesto jsme trvali na osvojení.

**Museli jste na cestě k osvojení překonat spoustu administrativních**

## i dalších překážek: bylo to složité? Jak dlouho to trvalo?

Cesta to byla dlouhá. Od první návštěvy úřadů po moment, kdy jsme si domů přivedli syna Matouše, uteklo bez mála pět let. Od zařazení na čekací listinu to připomínalo trochu těhotenství s tím, že ale neznáte termín porodu. Nikdo nevěděl, zda naše „těhotenství“ bude 9 měsíců, nebo jako u slonů 24 měsíců, nebo ještě déle. Zpětně musím říct, že naše úřady působí a jednají profesionálně a bez předpojatosti. Nikdy jsme se necítili v tomto ohledu diskriminováni. První návštěva OSPOD byla samozřejmě spojena s napětím, vstupem do neznáma. Měli jsme obavy, co nám řeknou. Byli jsme však mile překvapeni. Sociální pracovnice s námi mluvila otevřeně, věcně a bez předsudků. Po sepsání žádosti nás pracovnice úřadu navštívila doma: podívala se, jak a kde žijeme a zda je naše domácnost potomka připravena přijmout. U toho jsme byli sami, jen my dva a sociální pracovnice. Větší obavy přišly, když jsme jeli na první sezení v rámci přípravného kurzu. Ten jsme absolvovali v krajském městě a již jsme tam nebyli sami. Kurz byl pro více žadatelů o osvojení nebo pěstounství z celého kraje. My jsme byli pochopitelně jediný stejnopohlavní pár v této skupině. Tam jsme měli určitou obavu z reakce ostatních. Při první návštěvě sezení jsme ostatní seznámili se svými očekáváními. Byla tam tenkrát i paní Malá z kraje, která se na začátku ujala slova a promluvila k nám všem, aby nás ujistila, že krajský úřad není zkostratělý, a že nemáme mít nikdo obavy. Tenkrát nás tam bylo asi osm párů. Na konci sezení byl dán prostor, zda některý z žadatelů chce něco říct ostatním. Přihlásil se tatínek s vizáží

motorkáře nebo bojovníka: hora svalů s oholenou hlavou. Ten typ, od kterého čekáte ránu, po které se už nezvednete. Zrovna tehle pán se obrátil zrovna k nám dvěma, kteří jsme raději začali zajiždět pod stůl. Skutečně nás svou reakcí odrovnal. Řekl totiž, že nám strašně fandí a doufá, že se nám náš sen splní. Pak se přidaly i ostatní páry na stejnou noty. Všechny stres zmizel. Takže i tahle pro nás trochu napjatá situace byla velice příjemná: setkali jsme se se vstřícností a pochopením od ostatních – neprofesionálů.

## Jak pracujete s tématem historie rodiny u svého dítěte? Není to pro Vás jako rodiče obtížné s dítětem hovořit?

Momentálně jsou synovi dva a půl roku. Počítáme, že než začne chodit do školky nebo do školy, tohle téma, tedy biologické rodiny a osvojení s ním otevřeme. Dokonce je tu zákonná povinnost mu to oznámit před zahájením docházky do školských zařízení. Dá se předpokládat, že mezi dětmi budou tahle témata řešit. Nechceme, aby se tyhle důležité informace dozvídal od jiných. V našem případě to je očividné, že u nás doma není maminka, ale dva tatínci a náš syn musí cítit, že ho oba máme nadevšechno rádi. Nemáme v plánu mu zatajovat jeho minulost a až přijde ta správná chvíle, budeme ho o všem informovat.

## Jak vlastně máte jako „dva chlapi v chalupě“ rozdělenou péči o domácnost?

Žádná senzace se v tomto ohledu u nás nekoná. Řekl bych, že to u nás funguje úplně stejně jako v kterémkoliv jiné rodině. Nemáme pevně stanovené role. Péči o domácnost a dítě zvládáme oba



víceméně vyrovnaně. Je pravda, že já pracuji více na zahradě a Petr tráví více času v kuchyni. Od té doby, co máme syna doma, se to trochu změnilo. Jeden se věnuje jemu a druhý dělá to, co je doma potřeba. Když nás navštíví přátelé s dětmi, tak jsou překvapeni, jak to u nás funguje. Tedy jedna snad zvláštnost: máme paní na žehlení, protože tenhle typ domácí práce opravdu nemáme rádi. Ale jinak úklid, vaření, praní, zahrada a péče o syna a psa, to vše děláme oba. Někdy víc jeden, pak zase víc druhý, ale není to rozdělené, že jeden dělá jen ty „ženské“ práce doma a druhý jen ty „mužské“.

## Naplnilo osvojení Vaše představy a touhy?

Snad nebudu přehánět, když řeknu, že dokonale: jsme rodina a prožíváme radosti i starosti jako každá jiná. Sice jsem v rodném listě zapsaný pouze já. Dosud jsme se nikde na úřadech nebo u lékaře nesetkali s tím, že by byl problém s tím, že jde něco vyřizovat Petr, ačkoliv je to pro úřady jen „pán“ který doprovází dítě. Stejně jako ostatní stejnopohlavní páry, které vychovávají děti, bychom byli rádi za zrovnoprávnění práv i povinností. Nejen z těchto důvodů.



## Je něco, co byste rádi vzkázali budoucím osvojitelům, náhradním rodičům?

Nenechte se odradit! Jak už řekl Jan Werich: „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod“. Myslete optimisticky a vesele, a dílo se podaří.

## Jako osvojitel, nemáte ze zákona povinnost spolupracovat s provázející organizací, je to na Vašem uvážení. Využíváte tuto možnost pomoci?

Tuto možnost jsme nevyužili. Pokud se do toho nezapočítává doprovázející organizace v rámci seznamování se synem. Náš syn byl u pěstounky na přechodnou dobu a ta s doprovázející organizací spolupracovala.

## Je jasné, že slavíte narozeniny syna, ale slavíte i přivezeniny?

Narozeniny slavíme již od první roku. Na druhé narozeniny přijela pěstounka s rodinou, obě babičky a dědové, tety, strýčkové a bratrance. Myslím, že i třetí narozeniny oslavíme velmi podobně a pozveme všechny, co s námi sdílí radost, kterou máme s Matoušem. Přivezeniny neslavíme, ale je pravda, že mám v kalendáři poznamenaný významný den

naší rodiny, kdy mi volali z kraje, že pro nás mají miminko. Tento den považuji za den „porodu“ Matouše, který přišel po třech letech od zařazení do seznamu žadatelů. Byl to krásný den: přesně si pamatuji, kde jsem byl a co jsem dělal. Jednou to budu Matymu vyprávět.

## Máte nějakou hezkou a vtipnou historku na závěr našeho rozhovoru?

Nejde asi o nějakou konkrétní historku, ale spíš se nám to stává opakovaně, když vyrazíme někde na výlet jako tři kluci. Lidé jsou zmatení, když nám obou říká Matoušek tati a táto. Jednu historku možná máme, když jsme na farmářských trzích stáli před stánkem a prodávající byl hodně upovídaný a mluvil ke všem zákazníkům, když si všiml Matyho, tak mluvil i k němu. Držel jsem ho v náručí a vedle stál táta Petr. Pán ze stánku říkal Matymu, že se má dobře, že ho tatínek drží. Když si všiml, že na Matyho mluvím i já, tak dodal, že se Maty má, že tam má i strejdu. Tak jsme ho opravili, že jsme oba tátové. Pán ze stánku jako správný obchodník ihned změnil svá slova a říkal, že se Maty má dobře, že tu má dva táty. Takové situace se nám stávají často a vždy se tomu všichni zasmějeme. ♥





# Na lepší život opuštěných dětí v kraji půjde přes 20 milionů korun

Zjednodušit cestu opuštěných dětí k náhradním rodičům nebo zajistit jejich kvalitní a bezpečnou výchovu či zázemí – to jsou jen některé z cílů projektu, který má do dvou let v Královéhradeckém kraji postupně zlepšovat systém tzv. náhradní rodinné péče a péče o děti bez rodiny. Projekt počítá s rozpočtem přes 20,5 milionu korun, přičemž 90 procent nákladů zajistí dotace z evropských fondů.

„Jedním z důležitých úkolů, které realizací tohoto projektu sledujeme, je zlepšit zprostředkovávání vzájemných vazeb mezi budoucími pěstouny a opuštěnými dětmi. Zkrátka, aby hledání náhradních rodičů pro opuštěné děti bylo v našem kraji úspěšnější a život či prostředí pro tyto děti bylo stále kvalitnější. V podstatě jde o jeden ze střípků, který by měl být součástí úspěšné budoucnosti našeho regionu. Za tím se ale skrývá obrovské množství práce a odbornosti, kterou je třeba postupně vylepšovat. Řešení těchto úkolů sleduje právě tento projekt,“ uvedla náměstkyně hejtmana pro sociální oblast Martina Berdychová.

Projekt má v podstatě zajistit zlepšení světa, ve kterém opuštěné děti touží po rodinném zázemí a v němž současně žije řada potenciálních párů, které by chtěly nebo mohly těmto dětem vytouženou rodinu nabídnout. V Královéhradeckém kraji v současnosti žije v dětských domovech přes 300 dětí, přičemž potenciálních rodin se zájmem takové děti přijmout nejsou ani dvě desítky. „Proto

chceme povědomí o náhradní rodinné péči výrazně zvýšit a srozumitelně vysvětlit jeho aspekty veřejnosti,“ doplnila náměstkyně Berdychová.

Projekt, který nese oficiální označení Podpora procesu transformace péče o ohrožené děti v Královéhradeckém kraji, počítá s celkem šesti aktivitami, na jejichž vrcholu stojí právě zlepšení života těchto dětí. „Jednou z aktivit je například podpora profesionálního přístupu pracovníků v oblasti náhradní rodinné péče, ale také příprava mladých dospívajících na odchod z dětských domovů či kampaň, která by měla zvýšit povědomí o této problematice,“ řekl vedoucí oddělení sociálně-právní ochrany dětí Václav Mackerle.

Projekt finančně zajišťuje Operační program Zaměstnanost plus a má skončit na konci června 2025. ♥



# Mezi poskytovatele sociálních služeb kraj letos rozdělí 1,3 miliardy korun

Na provoz sociálních služeb na území Královéhradeckého kraje půjde během letošního roku 1,3 miliardy korun. Je to o zhruba 150 milionů korun více než v loňském roce. Nárůst finanční podpory má kompenzovat inflaci, zvýšení cen energií a posílit prostředky na růst platů v oblasti sociální péče. Tato podpora se rozdělí mezi bezmála 250 žádostí konkrétních příjemců.

„Jde o zcela zásadní podporu klíčovými poskytovateli sociálních služeb na území kraje. Nejvýznamnější část prostředků směřuje na terénní, ambulantní a pobytové služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, finance směřují i do služeb pro rodiny s dětmi, osoby s duševním onemocněním, v krizové situaci nebo bez domova. Prostředky obdrží provozovatelé z řad neziskových organizací, organizací zřízených obcemi či přímo Královéhradeckým krajem. Tato podpora je zásadní pro udržení rozsahu a kvality sociální péče v našem kraji,“ uvedla Martina Berdychová, náměstkyně hejtmana odpovědná za sociální oblast.

Více než miliardu korun na sociální služby v Královéhradeckém kraji uvolní stát na základě úspěšného dotačního řízení. Krajský zastupitelé dnes rozhodli o rozdělení první, největší části finanční podpory přesahující 1,2 miliardy korun.

„V minulém roce jsme prostředky na provoz sociálních služeb rozdělili postupně, letos přerozdělíme maximum této částky a malou část necháme v rezervě na dokrytí případných ztrát a na aktuální požadavky jednotlivých poskytovatelů sociálních služeb v regionu,“ sdělil hejtmán Martin Červíček.

Peníze na zajištění provozu sociálních služeb neplynou jen ze státních zdrojů: zásadní měrou přispívá také krajský rozpočet (zhruba 331 milionů korun) a prostředky ze Strukturálních fondů Evropské unie. Na financování se podílí také obecní a městské samosprávy i sami klienti. ♥







# Nechceme překážet, ale užívat si život společně s vámi

**Krátce po 30. narozeninách definitivně přišla o zrak a na chvíli si myslela, že tím její život skončil. Opak byl ale pravdou. I díky pomoci svého tehdy malého syna se Renata Moravcová nevzdala. A velmi rychle začala dokonce sama pomáhat druhým. Jezdí na besedy do škol, knihoven i domovů pro seniory, organizuje Kavárnu ve tmě a veřejnosti vysvětluje, že slepota je jen odlišnost ve vnímání světa, a že i nevidomý člověk může dělat spoustu užitečného pro druhé. V roce 2017 získala titul Žena roku Královéhradeckého kraje. A od roku 2019 vede spolek Doteky naděje, který propojuje svět zdravých a hendikepovaných. „Nemám ráda, když mě lidé litují, nejsem chudák,“ říká v rozhovoru odvážná a silná žena Renata Moravcová.**

## Kdy jste vy osobně začala mít zdravotní problémy?

Do 14 let jsem byla šťastná a spokojená dítě. Poté mi lékaři zjistili diabetus. Já si musela začít čtyřikrát denně píchat inzulin a dodržovat přísnou dietu. Vyrovnala jsem se s tím a na nějakou dobu se to celkem ustálilo. V 19 letech jsem se vdala, ve 20 letech se mi narodil syn Vašík a já si říkala, že to s tím cukrem nebude tak zlé.

## Bohužel to ale tak jednoduché nebylo, že?

Ačkoliv jsem byla vzorná pacientka a dodržovala jsem všechna doporučení lékařů, kolem 30. narozenin se mi kvůli cukru začaly horšit oči. Podstoupila jsem několik operací. Levé oko mi ale spálili laserem a pravé začalo hodně slábnout. Nakonec jsem tedy v Hradci šla na operaci, o které jsem věděla, že je to na 50 na 50.

## Pamatujete si, proč jste se rozhodla tu operaci podstoupit?

V té době jsem třeba potkala na ulici člověka, viděla jsem černý flek jako kalhoty, červený jako svetr, ale už jsem nepoznala, jestli je to muž nebo žena. Takže už nebylo úplně jednoduché všechno zvládat. A protože jsem měla doma 11letého syna, tak jsem věděla, že se o něj musím zvládnout postarat. Manželství totiž po začátku májch problémů s očima přestalo fungovat a já jsem věděla, že na tatínka se já ani Vašík nemůžeme spolehnout.

Se synem jsme velcí optimisté. Pamatuji si, že Vašík mi na rozloučenou před operací říkal, že mezitím umyje kola, namaže řetězy a až se vrátím, vydáme se na společný výlet. I já se těšila, že vrátím domů jako koutavce. Bohužel jsem se ale z nemocnice vracela už jako nevidomá.

## Jak těžké bylo smířit se s životem ve tmě? Věděla jste hned, že vás to nezlomí?

To jsem nevěděla. Pamatuji si, jak mě sanitka přivezla domů a já stála přede dveřmi se svazkem klíčů. Barvy rozlišovačů na klíčkách vám jsou najednou k ničemu. Pak jsem přišla do bytu, chtěla jsem si uvařit kafe a než se mi to povedlo, postupně jsem rozbila dva hrníčky, vysypala slánku a cukřenku a nakonec rozlila vařící vodu. V tu chvíli jsem cítila, že ten život nezvládnou. Myslela jsem si, že mě zavrou někam do ústavu a někdo jiný se bude muset postarat o Vašíka. Byla jsem takový posera, že jsem si připravila injekci s maximální možnou dávkou inzulinu a chystala jsem se si ji píchnout. Kdybych to dělala, byla by to zřejmě konečná.

## Co vás přimělo přehodnotit to a nevzdat se?

Seděla jsem s tou injekcí v obýváku a najednou se otevřely dveře a domů vletěl natěšený Vašík, který si myslel, že to dobře dopadlo. Posadila jsem si ho proti sobě a řekla jsem mu, že operace se nepovedla

a já nevidím. Strašně jsem se bála, že vstane, řekne, že takovou mamku nechce a odejde. Svou reakcí můj syn rozhodl o mojí budoucnosti. Vstal, sedl si mi na klín a řekl mi, že to nevádí. Že jsem stejně pořád jeho maminka, má mě rád a společně to všechno zvládneme. V tu chvíli jsem se zařekla, že budu normálně fungovat jako jiné maminky.

## Nechceme na světě překážet, ale užívat si život společně s vámi zdravými, říká Renata Moravcová

## Jak těžké bylo učit se v dospělosti všechny ty běžné věci, které jsou pro nevidomé určité složitější?

Určitě je těžší, když se to učíte v dospělosti, než když někteří lidé jako nevidomí už vyrůstají. Neměla jsem totiž tak vytrénovaný hmat, který je pro mě teď úplně nejdůležitější. Pamatuju si, že byl pro mě velký problém rozkrojit housku, namazat chleba. Když jsem chtěla syna překvapit a udělat mu řízky, tak jsem je spálila. Neměla jsem ze začátku prostorovou orientaci, neuměla jsem s holí, opravdu to nebylo jednoduché. Strašně záleží na tom, jestli máte někoho, kdo vám v takové chvíli pomůže. Pro mě to byli zejména moji rodiče a syn.

## Jak ta ztráta zraku ovlivnila váš osobní život? Protřídí takový moment přátele?



S manželem jsme se rozvedli a myslím, že moje postupná ztráta zraku v tom hrála opravdu velkou roli. Do chvíle, než jsem přestala vidět, jsem si myslela, že mám hodně přátel a kamarádů. Spousta z nich se mně najednou vyhýbala. Ale těch pár opravdových se mnou zůstalo a za ně jsem moc ráda.

## Jak dlouho po ztrátě zraku jste začala veřejně vystupovat a propojovat svět zrakově postižených a těch, kteří vidí? A co vás k tomu tenkrát přimělo?

Zase za to mohl Vašík. Sama jsem poznala, že ho něco trápí a pak mi zavolala i jeho paní učitelka. Řekla mi, že Vašík to nemá ve škole jednoduché, protože se mu děti smějí, že má slepou mámu. I když jsem tehdy ještě nebyla úplně připravená o tom mluvit, dohodli jsme se s paní učitelkou, že přijdu do jejich třídy. Asi týden po mém vyprávění před třídou mi paní učitelka volala, že to mělo velký úspěch. Zároveň o tom řekla kolegyním i v jiných třídách a školách a tak nějak se to samo rozjelo. Začala jsem přesvědčovat lidi o tom, že my hendikepovaní vám ostatním nechceme na světě překážet, ale žijeme tady s vámi a společně s vámi si chceme i život užívat.

## Co vám při besedách s koukavci dokáže udělat největší radost?

Když mě lidi berou takovou, jaká jsem. Nemám ráda, když mě lidé litují. Snažím se být soběstačná a nemyslím si, že jsem chudák.

## Od roku 2019 vedete projekt Doteky naděje, můžete ho našim čtenářům krátce představit?

Nejprve jsem začala jezdit po besedách a ukazovala lidem, že lze i s hendikepem žít. Asi mám nějaký dar, protože mi hodně lidí potom volalo a říkalo mi o svých trápeních. A já se jim snažila vždy nějak pomoci. Před čtyřmi lety jsme proto založili s Petrem Tojnarem spolek Doteky naděje. Obrací se na nás děti i dospělí z celé republiky s různými problémy. Jsme tady proto, abychom laskavostí rozsvítili svět. Vždycky jsme rádi za každou jiskřičku radosti, kterou lidem můžeme udělat a vrátit jim do tváře úsměv. Samozřejmě to nezvládneme sami, potřebujeme k tomu také sponzory. Zároveň se snažíme na spolek i vydělat pomocí projektů jako je Kavárna ve tmě. Každá koruna kterou získáme, vynaložíme pro lidi, kteří tu podporu potřebují.

**Ve tmě žijete už 23 let. Změnil se za tu dobu přístup veřejnosti k nevidomým?** Určitě ano. Máme dnes spoustu pomůcek, které nám pomáhají zvládat náš život samostatněji. Nepotřebujeme tak pomoc

druhých tolik jako dřív. Funguje zde také mnoho projektů a spolků na podporu nevidomých. Všichni nevidomí se tak postupně blížíme do života vás koutavců a myslím, že vás docela zdárně přesvědčujeme o tom, že spoustu věcí zvládneme i v té tmě a vy nás díky tomu už berete jako rovnocenné partnery. I když to samozřejmě není vždycky.

## Co ráda děláte ve volném čase?

Mám moc ráda procházky v přírodě. Po večerech a po nocích ráda pletu, jsem velká posluchačka audioknížek a teď je mým velkým potěšením moje malá vnučka Emička.

## Cestujete ráda? A máte nějaké oblíbené místo v našem kraji?

Cestuju po celé republice na ty besedy. V našem kraji jezdím hrozně ráda na Deštnou v Orlických horách, kde se s oblibou procházím. Přímou v Hradci Králové mám pak moc ráda Šimkovy sady.

## Máte nějaký sen, který byste si chtěla v budoucnu splnit?

Takový můj velký osobní sen je pohladit si delfína, ale to se mně asi nepodaří. Jinak bych ale moc ráda, aby všichni hendikepovaní, kteří poprosí o pomoc, kolem sebe našli laskavé lidi, kteří jim tu pomoc nabídnou. ♥





# Zůstat doma znamená pro seniory s demencí zachování soběstačnosti

Se stárnutím populace a se zvyšováním šance na dožití roste i počet seniorů se stařeckými demencemi. V Královéhradeckém kraji žije odhadem sedm a půl tisíce lidí trpící demencí a do roku 2050 se jejich počet více než zdvojnásobí. Demence se projevuje nejprve zapomináním, později i ztrátou orientace. Člověk s demencí má v důsledku nemoci omezenou soběstačnost, nedokáže vždy správně odhadnout riziko svého jednání.

Péče o člověka s demencí je tak velice náročná. Rodinné pečující často napadá jediná možnost – využití pobytového zařízení. Nicméně pro seniory je vhodné, co nejdéle zůstat ve svém prostředí, což přispěje k zachování jejich soběstačnosti. Úprava domácnosti a využití terénních i ambulantních služeb pak mohou seniorům s demencí prodloužit nezávislý život. Odlehčit se může i pečující.

## Úpravy domácnosti

Schopnosti člověka se v důsledku onemocnění výrazně snižují. To co běžně ve své domácnosti využíval, již využít nevládá. Se zhoršující se pamětí dochází ke snížení schopností orientace i ve vlastní domácnosti. Hrozí také nesprávné používání spotřebičů, či odchody mimo domácnost, které v důsledku dezorientace mohou být fatální.

Domácnost je proto důležité upravit. Úpravy by měly být postupné, aby si na ně senior zvykl a cítil se stále jako ve svém domě. Je vhodné úpravy vzájemně prodiskutovat. Pozorovat, jak senior na změny reaguje, co používá, co nikoli a co je pro něho důležité. Pokud změny provedete a váš blízký na ně nebude pozitivně reagovat, můžete je vždy napravit.

Upravte v bytě cesty tak, aby se váš blízký mohl bezpečně pohybovat. Odstraňte různé koberečky, nestabilní nábytek. Cesty, na nichž se senior pohybuje, udělejte dostatečně průchozí. Odstraňte i optické překážky na podlaze (např. výrazné kontrastní podlahové krytiny nahraďte jednobarevnými). Z bytu odstraňte věci, které už váš blízký nepoužívá a které nejsou pro jeho život důležité, pomůže mu to zaměřit se právě na věci, které důležité jsou.

Pro lepší orientaci můžete označit dveře do místností, případně skříňky i zásuvky popisky. Senior někdy nemusí vědět, co za danými dvířky je a věci pak nevyužívá, pokud to vidí, věci může využívat. Zvýrazněte věci, které jsou důležité, např. vypínače, madla a podobně.

Naopak můžete zakrýt věci, které nechcete, aby blízcí používali. Pokud budou splývat s okolím, senior je nebude vnímat.

Důležitou kapitolou jsou domácí spotřebiče. Výhodou je, pokud senior využívá mikrovlnou troubu místo trouby klasické. Plynový vaříč je často vhodné odpojit a nahradit vaříčem indukčním. Vodovodní kohoutky lze nahradit bezdotykovými bateriemi, které redukuje riziko přetečení vody. Pro bezpečnost je vhodné nainstalovat také detektory kouře či přetečení vody.

## Sdílejte péči o blízkého

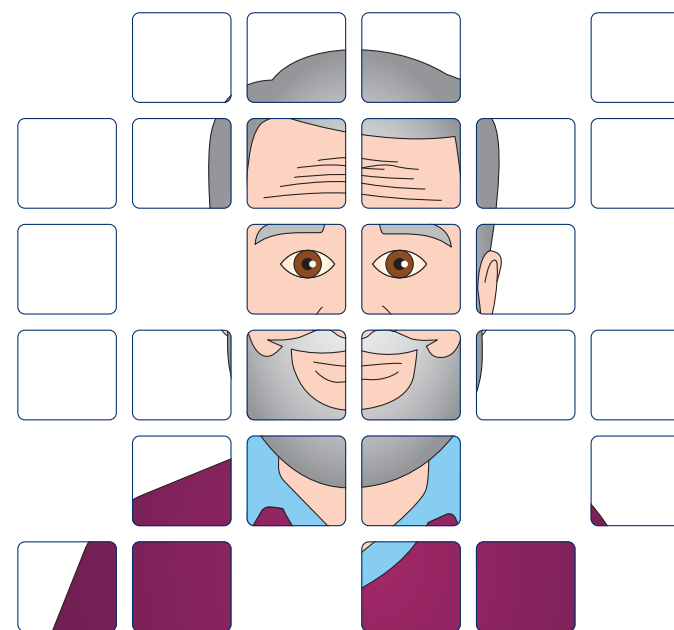
Péče o seniory s demencí je náročná. Proto je vhodné se o péči rozdělit se všemi rodinnými příslušníky. Udělat si rozpis služeb, kdy budou jednotliví členové domácnosti blízké navštěvovat. Významnou pomoc mohou poskytnout profesionální sociální služby.

**Pečovatelské služby** mohou do domácnosti docházet i několikrát denně. Pomohou tak nejen se zajištěním praktických činností – pomoc s oblékáním, příprava jídla, nápojů či zajištění hygieny. Pravidelnou návštěvou domácnosti dohlédnou i na bezpečnost seniora.

Vyžaduje-li situace celodenní dohled, lze využít **služeb osobní asistence**, ty mohou být přítomny v domácnostech uživatelů dle dohody i několik hodin denně. Zajistí dohled nad seniorem, jeho aktivizaci i bezpečím. Levnější alternativou pro celodenní péči je pak využití ambulantních služeb – **denních stacionářů nebo center denních služeb**, kam může senior dojíždět denně nebo třeba jen na vybraný den v týdnu.

Přesto, že rodinní příslušníci sdílejí péči se službami, mohou se dožadovat dlouhodobějšího odpočinku. Sociální služby nabízí tzv. **odlehčovací službu**, jedná se o pobytovou službu, kam lze umístit seniora o kterého pečuje rodina. Pobyt v těchto službách jsou poskytovány třeba jen na víkend, obvykle je však doba delší, od 1 týdne až po několik měsíců. Rodina si tak může odpočinout a načerpat další síly v péči o své blízké.

Riziko při pobytu doma může také zmírnit využití **tísňové péče**. Pomocí vzdálených technologií může sledovat dispečer potřeby vašeho blízkého. Senior si může přivolat pomoc pomocí tísňového tlačítka, kdy operátor ověří potřebu seniora, může reagovat na pád, pomocí GPS technologií také na odchod seniora z domácnosti.



# S cejchem duševní nemoci? U nás už ne

V případě, že senior se ještě běžně pohybuje mimo domácnost pak operátoři tísňové péče mohou sledovat opuštění domácnosti na dobu delší, než je obvyklé, což může být v důsledku ztráty orientace ve vnějším prostředí.

Máte-li doma seniora s demencí je vhodné o jeho potřebách informovat i sousedy. Zde je nutné překonat stud a otevřeně jim situaci vašeho blízkého popsat. Sousedé se tak mohou stát důležitým článkem podpory, zejména při zajištění minimalizace rizika v důsledku pádu, požáru či odchodu z bytu. Pomoc sousedů pak je pro vaše blízké ta nejpřirozenější.

Využití služeb a úprav bytu může významně prodloužit nezávislý život seniora a jeho důstojné stáří. Zároveň může výrazně ubrat starosti pečujícím. Pokud u svých blízkých pozorujete příznaky demence nebo již mají demenci diagnostikovanou, měli byste začít uvažovat o nastavení péče. **Více informací získáte** na stránkách České Alzheimerovské společnosti [www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz), kde najdete užitečné informace a rady i kontakty na poradenská pracoviště Vážka v našem kraji. **Poradí vám také poskytovatelé sociálních služeb pro seniory, kontakty najdete na** [socialnisluzbykhk.cz](http://socialnisluzbykhk.cz).



Duševní onemocnění má velký dopad na kvalitu života jednotlivců i celé společnosti. Problémy s duševním zdravím jsou často spojeny se stigmatem a lidé s duševním onemocněním se musí vypořádat nejen se zhoršeným zdravotním stavem, ale také se stigmatizujícími postoji a negativními stereotypy. Z existujících výzkumů vyplývá, že stigma může pro lidi s duševním onemocněním dokonce představovat závažnější problém než projevy nemoci samotné. Stigma vede k sociálnímu vyloučení, které spočívá v nedostatku sociální podpory lidí s duševním onemocněním, a to i ze strany nejbližšího okolí, diskriminaci při shánění zaměstnávání nebo bydlení. Podle dřívější studie vědců z Národního ústavu duševního zdraví a 3. Lékařské Fakulty UK by například soused s duševním onemocněním nevdal jen 25 % respondentů – pro srovnání v Anglii by takový soused nevdal 72 % respondentů. Duševní onemocnění jsou přitom třetí nejčastější příčinou nově přiznaných příspěvků na péči a jejich výskyt v Česku stále stoupá. Snížení stigmatizace a osvěta duševního zdraví je tedy důležitou součástí Reformy péče o duševní zdraví. Od srpna 2017 do října 2022 probíhal projekt Destigmatizace lidí s duševním onemocněním v ČR, který byl realizován Národním ústavem duševního zdraví. V rámci projektu vznikla iniciativa Na rovinu, která usiluje o snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním a zlepšení přístupu lidí k duševnímu zdraví. Po dobu projektu probíhalo vzdělávání v oblasti osvěty duševního zdraví, semináře, besedy s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním i odborníky z oblasti psychiatrie.

Královéhradecký kraj získal z Operačního programu Zaměstnanost plus prostředky na projekt Podpora procesů reformy péče o duševní zdraví. Jednou z klíčových aktivit je i Destigmatizace osob s duševním onemocněním a podpora rozvoje primární prevence. Prostřednictvím této aktivity budou od ledna 2023 do konce roku 2024 realizována odborná setkávání pro sociální pracovníky, odbornou veřejnost a osoby s duševním onemocněním v Královéhradeckém kraji. Celkem proběhne 40 setkání a dva workshopy se zahraničním hostem v rámci Týdnů duševního zdraví. Cílem setkání je podpora otevřené komunikace v oblasti duševního zdraví a nemoci, vyvrácení mýtů a předsudků a celkové snížení stigmatizace osob s duševním onemocněním.

Autorka: *Věra Moravcová*

Zdroje: [narovinu.net](http://narovinu.net)



# Podpora potřebným i pečujícím

Rodina či blízcí mají i s rozvojem odborných sociálních služeb stále nezastupitelnou roli při zajišťování nezbytné péče o osoby, kterým již ubývá síl. Mnoho z nich si přeje zůstat co nejdéle doma, a ačkoliv ochota starat se o své blízké je u občanů České republiky dlouhodobě vysoká, tak nelze pominout, že se jedná o činnost jak fyzicky, tak psychicky náročnou. Je také nutno brát v potaz, že v životě přichází situace, kvůli nimž se pečující nemohou o svého blízkého postarat, ať už se jedná o vlastní pobyt v nemocnici, nezbytnou služební cestu nebo třeba naplánovanou dovolenou. V takových případech mohou pomoci odlehčovací služby.

Nejčastěji se lze setkat s pobytovými odlehčovacími službami. Ty mohou na předem stanovenou dobu zajistit nejen ubytování a stravu, ale zejména odpovídající péči o osobu se sníženou soběstačností, a dát tak pečujícím prostor pro odpočinek nebo vyřízení svých záležitostí. Klienti mohou také využít aktivizačních činností nebo zde najít nové přátele a navázat další sociální kontakty, které v domácím prostředí mohou chybět.

„Jsme přesvědčeni, že díky odlehčovacím službám se výrazně prodlužuje doba, po kterou jsou pečující rodiny schopné se starat o svého blízkého v domácím prostředí. Vzhledem k tomu, že pečující rodina je často již sama v seniorském věku, mohou mít své zdravotní potíže a potřebují se tak na přechodnou dobu podělit o péči o svého blízkého“ popisuje svou zkušenost Jana Balcarová, ředitelka Městského střediska sociálních služeb Oáza v Novém Městě nad Metují. „Vycházíme vstříc též seniorům, kteří se po úraze či zhoršení zdravotního stavu mají vrátit z hospitalizace zpět domů k pečující rodině, ale ještě nemají dostatek síl, aby pobyt v domácím prostředí zvládli nebo rodina neví, jestli by zvýšenou péči zvládla. Během odlehčovacího pobytu mají možnost ověřit si, zda je možný návrat do domácího prostředí“ dodává. Z praxe Městského střediska sociálních služeb Oáza dále vyplývá, že odlehčovací služba může také významně ulevit rodinám, které se dlouhodobě starají o seniora s Alzheimerovou chorobou či demencí, což na pečující klade vysoké nároky.

Odlehčovací služba nemusí být jen o pobytu ve specializovaném zařízení, ale v posledních letech se projevuje i poptávka po takové, která za svým klientem dojde do jeho domova. Na Královéhradecku ji společně s pečovatelskou službou provozuje organizace Obecný zájem, z. ú. „Naším cílem je poskytnout pečujícím osobám takovou podporu, aby dokázali lépe zvládat náročnost dlouhodobé péče o osobu blízkou. Terénní odlehčovací služby jsou možností pro ty, kteří nemohou využít pobytovou či ambulantní formu. Důvody mohou být různé, ať již vyčerpání těchto zařízení, jejich nedostupnost v místě bydliště, ale často také neschopnost přesunu či převozu klienta“ tvrdí ředitelka Iveta Brzková. „Služba je poskytována v domácnosti, a tedy bez nutnosti změny prostředí, která může představovat komplikace a mít tak negativní vliv na člověka nacházejícího se už tak v nelehké životní situaci“ doplňuje. I zde se často setkávají s poptávkou po odlehčení při péči o osobu s Alzheimerovou nemocí, pro kterou nemusí být ambulantní či pobytové služby vždy přizpůsobeny. Terénní odlehčovací služba se může také stát nástrojem sladování zaměstnání a péče o své blízké, kdy může zajistit náročnou péči v průběhu pracovní doby nebo například překlenout čas, který potřebují jednotliví členové rodiny k vystřídání se na směnách.

Ačkoliv jsou odlehčovací služby placené, je možné k jejich úhradě využít příspěvku na péči. S jeho vyřízením může pomoci sociální pracovník ve vybraném zařízení. S dotazy ohledně příspěvku se můžete také obracet na pracovníky Úřadu práce.

Královéhradecký kraj vnímá rozšiřování odlehčovacích lůžek jako jednu ze svých priorit při rozvíjení systému péče o seniory. Aktuálně zde působí jedenáct pobytových odlehčovacích služeb pro tuto cílovou skupinu v pobytové formě a jedna služba terénní. Kontakty na konkrétní organizace můžete nalézt v Katalogu sociálních služeb na adrese [socialnisluzbykhk.cz](https://socialnisluzbykhk.cz)



# JE NORMÁLNÍ, ŽE VÁM NA ÚŘADECH RÁDI PORADÍ

Ať už kvůli krizi řešíte plyn, elektřinu, kroužky pro děti, cenu dopravy, či nájem, obraťte se na pracovníky Královéhradeckého kraje, kteří vám poradí, jak dále postupovat a získat pomoc.

## KONTAKTY PRO VÁS:

### Broumov

**Miloš Andrš**  
491 504 332  
604 228 015

**Ivana Jančová**  
491 504 241  
736 528 769

### Dobruška

**Eliška Záleská**  
494 629 625  
777 418 284

### Dvůr Králové n. L.

**Iva Jarolímková**  
499 318 281

### Hořice

**Zuzana Čeřovská**  
492 105 417  
733 532 931

### Hradec Králové

**Kristýna Nováková**  
495 707 336

### Jaroměř

**Veronika Mášová**  
491 847 268  
737 150 387

### Jičín

**Jana Kůtková**  
493 545 256  
734 282 085

### Kostelec n. Orlicí

**Andrea Tomášová**  
770 149 131

### Náchod

**Zuzana Zaňková**  
491 405 426  
778 962 683

### Nová Paka

**Věra Kazdová**  
493 760 155  
739 203 398

### Nové Město n. Metují

**Adéla Vrzáčková**  
491 419 648  
739 454 897

### Nový Bydžov

**Zuzana Doležalová**  
495 703 936

### Markéta Macáková

495 703 934

### Rychnov n. Kněžnou

**Josef Šimerda**  
731 556 962

### Trutnov

**Aneta Doudová**  
499 803 168  
731 139 757

### Vrchlabí

**Eva Fejtová**  
499 405 746  
733 674 901

← Královéhradecký kraj





# Sociální dávky, které mohou pomoci řešit tíživou finanční situaci spojenou s energetickou krizí

## Nebojte se požádat o pomoc

V následujícím příspěvku naleznete informace o výkonu sociální práce na obecních úřadech, v jaké situaci máte právo se obrátit na sociálního pracovníka a požádat o poradenství a pomoc. Dále zde naleznete malý návod, o jaké dávky lze požádat na úřadu práce s měnící se vaší životní situací, jaké jsou možnosti k řešení.

Sociální pracovník

Výkon sociální práce na obecních úřadech obcí II. a III. typu je legislativně vymezena v zákoně o sociálních službách a v zákoně o pomoci v hmotné nouzi.

Sociální pracovník je vysokoškolsky vzdělaný odborník, který se umí orientovat v sociálním systému, zná možnosti pomoci, ví, za jakých podmínek je možné je využívat a umí poradit, v jaké situaci je na místě využít tyto různé možnosti pomoci i s ohledem na místo bydliště potřebné osoby a umí potřebnou osobu doprovázet a pomoci zprostředkovat pomoc.

V Královhradeckém kraji je aktuálně cca 70 sociálních pracovníků, kteří vykonávají sociální práci na obcích. Podporu osobám poskytují sociální pracovníci na úřadech obcí II. a III. typu. V Královhradeckém kraji se jedná o 25 obcí. Sociální pracovníci mohou navštívit potřebnou osobu i u ní doma, nebo jinde, mimo úřad, pokud se osoba nemůže na úřad dostavit sama.

Služby sociální práce na obci jsou občanům poskytovány zdarma.

## Sociální pracovník zajišťuje

- pomoc a podporu při **řešení nepříznivé sociální situace** takovým způsobem, aby řešení podporovalo sociální začlenění a ochranu před sociálním vyloučením
- nepříznivá sociální situace je taková životní situace, se kterou si člověk není schopen poradit sám, nebo za pomoci přátel, okolí apod.
- nepříznivou sociální situací se rozumí oslabení nebo ztráta schopnosti z důvodu věku, nepříznivého zdravotního stavu, pro krizovou sociální situaci, pro životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společnostmi, z důvodu života v sociálně znevýhodňujícím prostředí, pro ohrožení práv a zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby

## Kdo se může na sociálního pracovníka na obci obrátit

- **každý člověk**, který si neumí poradit se svou aktuální životní situací, viz druhá odrážka
- osoby, které se **nacházejí v nepříznivé sociální situaci** způsobené věkem, zdravotním postižením nebo duševním onemocněním, nebo samy pečují o blízkou osobu a potřebují pomoc a podporu, nacházejí se v tíživé finanční situaci, jsou ohroženy ztrátou bydlení nebo zaměstnání apod., byly propuštěny z výkonu trestu odnětí svobody, vedou rizikový způsob života, jsou ohroženy domácím násilím nebo jinou trestnou činností,



Pokud **příjmy občanů nestačí na pokrytí nákladů na bydlení**, včetně nákladů na energii, mohou si požádat o posouzení nároku na některou ze sociálních dávek. **O sociální dávky se žádá na Úřadech práce** dle bydliště osoby, která o dávku požádala. **Sociální pracovník obce může osobám pomoci** se zorientovat v druzích sociálních dávek, vyplnit žádost, poradit, kam je potřeba jí podat, vysvětlit pojmy a úřední výrazy, doprovodit na úřad práce.

## K úhradě nákladů na bydlení, včetně energií, můžete využít:

- **příspěvek na bydlení**  
Další podmínky, které je třeba splnit pro nárok na výplatu dávky vám sdělí pracovníci úřadu práce. Pokud na sociální dávku máte nárok, je vyplácena měsíčně, do doby, pokud se nezmění vaše finanční poměry.
- **dávka mimořádné okamžité pomoci (dále MOP)**  
Výše mimořádné okamžité pomoci se stanoví s přihlédnutím k majetkovým poměrům a příjmové situaci osoby. **Jedná se o jednorázovou dávku, může se o ní žádat opakovaně každý měsíc.** Ale součet dávek poskytnutých osobě nesmí překročit dvacetinásobek částky životního minima jednotlivce v rámci 12 kalendářních měsíců po sobě jdoucích
- **dávka doplatek na bydlení**  
Doplatek na bydlení je určen osobě nebo rodině, která má nárok na příspěvek na živobytí, kdy její vlastní příjmy včetně příspěvku na bydlení nestačí pokrýt její **náklady na bydlení. Tištěné formuláře žádostí jsou k dispozici na všech kontaktních pracovištích ÚP ČR.**

Žádost o dávky je nutné podat na **kontaktním pracovišti ÚP ČR**, kde Vám bude následně poskytnuto poradenství k vyplnění všech vašich žádostí.

**Nebojte se požádat o pomoc a poradenství u sociálních pracovníků na městských a obecních úřadech, ale i na úřadech práce.**

## Přehled dávek, o které si můžete požádat v nepříznivé sociální situaci na kontaktních Úřadech práce ČR.

### Státní sociální podpora

- ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

### Pomoc v hmotné nouzi

- ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ
- ŽÁDOST O DOPLATEK NA BYDLENÍ
- ŽÁDOST O MIMOŘÁDNOU OKAMŽITOU POMOC

### Příspěvek na péči

- ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA PÉČI
- ŽÁDOST O ZVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU
- NÁVRH NA ZMĚNU VÝŠE PŘÍZNANÉHO PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

### Osoby se zdravotním postižením

- ŽÁDOST O PŘÍZNÁNÍ PRŮKAZU OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM
- ŽÁDOST O ZMĚNU NÁROKU NA PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM
- ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU
- ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU
- ŽÁDOST O VYLOUČENÍ OSOBY Z OKRUHU SPOLEČNĚ POSUZOVANÝCH OSOB PRO ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

### Humanitární dávka (jedná se o samostatný druh

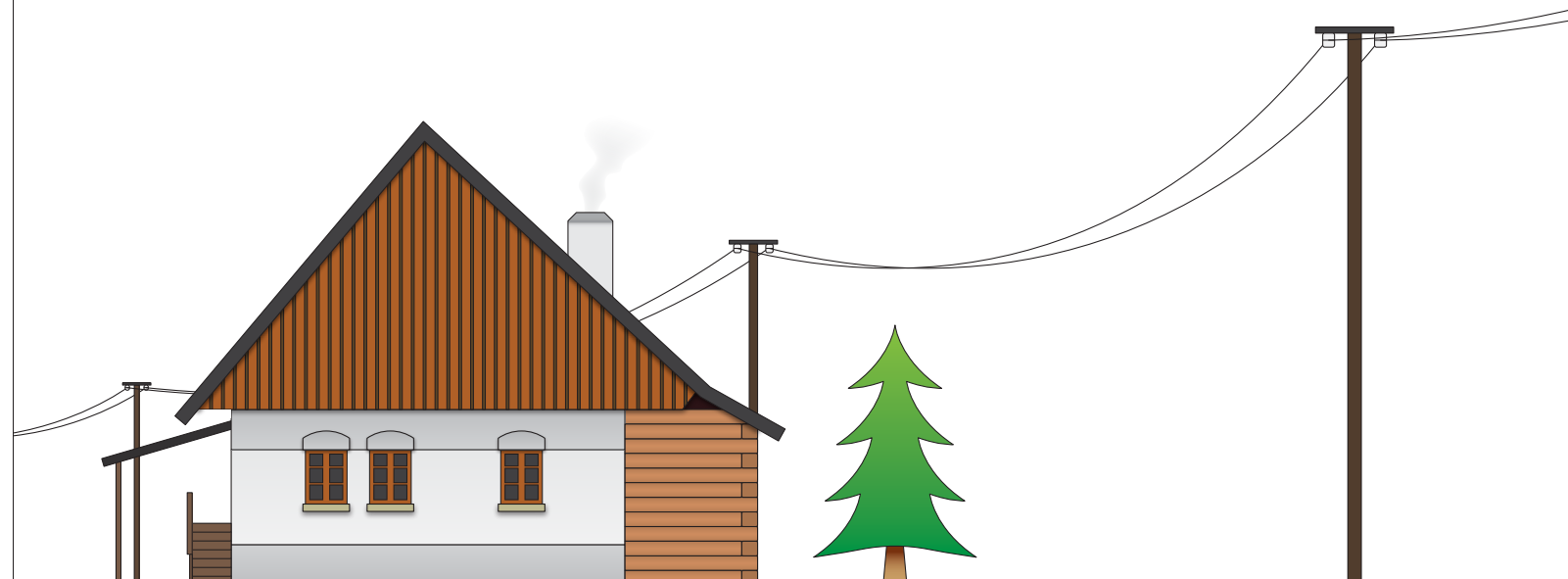
- sociální dávky pro uprchlíky z Ukrajiny)
- ŽÁDOST O HUMANITÁRNÍ DÁVKU

**Ministerstvo vnitra vydalo návodnou publikaci – PRŮVODCE PRO SENIORY**, která srozumitelnou formou předává základní úřední informace určené zejména seniorům a seniorkám, ale i další široké veřejnosti.

### Kvalitní správa – Srozumitelný úřad: Průvodce pro seniory

[kvalitavs.cz](https://kvalitavs.cz)

Naleznete zde informace k důchodovému zabezpečení, k dávkám, k sociálním službám nebo informace jak postupovat při úmrtí blízké osoby.





# Podpora paliativní péče

**V rámci zvyšování kvality poskytované péče Královéhradecký kraj dlouhodobě podporuje nejen specializovanou paliativní péči ale také zavádění paliativního přístupu v pobytových zařízeních.**

Paliativní péče obecně je přístup zaměřený na zvyšování kvality života jedince a jeho rodiny ve chvílích, kdy čelí život ohrožující nemoci nebo situaci. Jejím cílem je komplexní léčba, řešení, tišení bolesti a dalších příznaků nemoci, včetně psychických, sociálních a spirituálních obtíží, které mohou klienta, pacienta a jeho blízké trápit. I když smrt, stejně jako zrození, do lidského života patří, mnoho lidí myšlenky na ni vytěšňuje a ve chvíli konfrontace s ní jsou zaskočení, zoufalí a bezradní. Úmrtí blízké a milované osoby je vždycky věc vážná, těžká a bolavá... Pokud ale připustíme, že tu nejsme věčně, lze se na tyto chvíle částečně připravit.

Významným nositelem paliativní péče v Královéhradeckém kraji jsou poskytovatelé mobilní specializované paliativní péče a „kamenný hospic“ Anežky České v Červeném Kostelci. Cílem hospicové péče je, aby nemocní žili co nejlépe až do poslední chvíle svého života, obklopeni osobami, pro které mají jedinečnou hodnotu. Myšlenka hospice vychází z úcty k životu ve smyslu jeho důstojného prožití, ale i z respektu ke smrti, jako jeho nedílné a přirozené součásti. Primárním cílem péče není vyléčení, ale zmírnění bolesti a dalších tělesných, duševních a duchovních strádání pacientů i jejich rodin. „Je pro nás důležité, aby v těchto těžkých chvílích, které nemocný prožívá, měl u sebe někoho blízkého, kdo mu bude oporou. Proto podporujeme vztahy s rodinou – součástí našich pokojů je přistýlka a návštěvy jsou možné v režimu 24/7. Zároveň se snažíme o podporu pacienta i jeho rodiny po dobu celé hospitalizace. Pomoc několika způsoby nabízíme následně i pozůstalým,“ říká Petra Nováková, vrchní sestra Hospice Anežky České.

V lůžkovém hospici je snahou vytvořit pro pacienta domácí prostředí. Pro případy, kdy si nemocný přeje strávit své poslední dny přímo ve své vlastní domácnosti, slouží mobilní hospicová péče. „Pro službu mobilního hospice je důležité, aby u pacienta byl nějaký pečující, se kterým můžeme spolupracovat a který zůstává v domácnosti. Pod naším vedením vše potřebné zaučíme a rodina mnohdy zvládá i opravdu krkolomné výkony. Do domácnosti zajíždí tým zdravotníků ve složení, lékař, zdravotní sestra, sociální pracovníce a psycholog, popřípadě duchovní,“ popisuje Iva Valerová, vrchní sestra Mobilního hospice Anežky České pro oblast Trutnovska a Náchodska. Obě služby, lůžkové i mobilní hospic, vzájemně spolupracují a pacienta je možné v případě zájmu či potřeby mezi nimi předat.

Nezastupitelnou roli v poskytování péče v závěru života seniorů mají i pobytové sociální služby. Ty se pak stávají jejich „domovem“, místem klidu a bezpečí. Smyslem paliativního přístupu v pobytových zařízeních sociálních péče je umožnit klientům prožít poslední období života v důstojném a klidném prostředí ve společnosti svých nejbližších. Jsou schopné nabídnout svým klientům prožít závěr života bez nutnosti často stresujících převozů do zdravotnických zařízení,

odpovídající odbornou zdravotní péčí zajišťující mírnění bolesti a dalších příznaků. Kromě toho se zaměřují i na potřeby psychologické, sociální a spirituální. Nermalou rolí zde hraje podpora blízkých, a to i po klientově smrti. Proto je třeba říci, že ze své povahy je paliativní péče multidisciplinárním oborem, kde každý z členů týmu má svou nezastupitelnou roli.

Královéhradecký kraj proto ve své strategii paliativní přístup v těchto zařízeních jednoznačně podporuje a vnímá jej jako kvalitu v péči. Zároveň vytváří podmínky pro to, aby rostl jejich počet. Jedním z nich, které taktové služby nabízí, je i Domov důchodců ve Dvoře Králové nad Labem. Ředitelky Ing. Ludmily Lorencové jsme se zeptali na to, co si myslí, že je pro to důležité udělat a co jim poskytování paliativní péče přináší: „Službu nabízíme více než pět let a je potřeba říci, že se stále učíme. Asi nejdůležitější je změnit myšlení celého týmu a vnímat to, že smrt je součástí života nás všech – tedy nejen v osobních životech, ale pro nás i v naší „práci“. Důležité je, jak toto téma má každý z nás zpracované a jak je schopný se o ně podělit. A právě umět mluvit o smrti mezi sebou a pak i s našimi klienty a jejich rodinami je pro nás to důležité. A pak už stačí „jen“ být vnímaví k přáním a potřebám osob, kterých se to týká. Lze-li říci, že někdo měl „dobrou“ možná i „krásnou“ smrt, pak toto je naše přání. A jak přistupovat k člověku, který je na konci života a loučí se s námi? Poděkovat za jeho život, za jeho lásku, možná poprosit o odpuštění a ujistit ho o tom, že ho máme rádi a v myšlenkách tu s námi zůstává dál. Jeden drobný příklad za všechny. Žila u nás paní E., která měla pět dětí. Když se začaly naplňovat její dny, domluvili jsme se s ní a její širokou rodinou, že ji přestěhujeme na „Modrý pokoj“, kde bude mít klid a kde s ní rodina může být, jak bude potřeba. Všechny děti i jejich vnoučata se u maminky pravidelně střídaly, povídaly si s ní, loučily se. Když umírala, byla u ní jedna z dcer. Ta informovala ostatní členy rodiny a všichni se s ní postupně přišli rozloučit. V tuto chvíli jsme měli pocit, že bylo vše, jak má být, a sami bychom to pro sebe nechtěli jinak. Když vidíme rodiny, kde se nám podařilo „dopečovat“ o jejich blízké ve známém prostředí, s personálem, který znají oni i rodina, domníváme se, že to má velký smysl.“

I přes to, že lze vnímat paliativní péči jako téma, které je těžké a „o kterém radši nebudeme mluvit“, její role v systému má nezastupitelnou roli a vliv na kvalitu života klientů domovů pro seniory, terénních služeb i pacientů nemocnic a měla by se stát samozřejmou a dostupnou možností volby pro každého. ♥

*„Být druhému člověku na blízku, to je to nejdůležitější – v lásce, životě i umírání.“*

– Elisabeth Kübler-Ross

# Na pohotovost k zubaři nejen do hradecké fakultní nemocnice, ale i do dalších osmi oblastních pohotovostí

V Královéhradeckém kraji je stomatologická pohotovost zajištěna na centrální úrovni, tj. ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Ve všední dny je tam k dispozici služba od 16 do 21 hodin, o víkendech a státních svátcích pak od 8 do 17 hodin. Několik zubních lékařů z Hradecka slouží stomatologickou pohotovostní službu ve svých ordinacích. **V termínech, kdy slouží stomatologickou pohotovostní službu lékaři ve svých ordinacích, je centrální pohotovost v hradecké fakultní nemocnici uzavřena. Přesné informace, kdy je stomatologická pohotovost v areálu FN HK uzavřena, poskytují webové stránky Královéhradeckého kraje v sekci zdravotnictví/stomatologická lékařská pohotovost.**

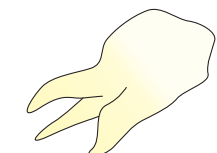
Zubní pohotovost lze ale nalézt v mnoha případech i poblíž Vašeho bydliště – centrální pohotovost ve fakultní nemocnici je v sobotu, v neděli a o státních svátcích (vždy v dopoledních hodinách v rozsahu 8–12 hodin, s výjimkou regionu Novobydžovska, který funguje pouze o sobotách a státních svátcích od 8 do 13 hodin) posílena o osm oblastních pohotovostí (Jičínsko, Náchodsko-Broumovsko, Náchodsko-Jaroměřsko, Rychnovsko, Královédvorsk, Trutnovsko, Vrchlabsko, Novobydžovsko).

Jednotliví zubní lékaři tam slouží oblastní stomatologickou pohotovost ve svých ordinacích. Rozpis stomatologických pohotovostí v jednotlivých oblastech lze opět nalézt na webových stránkách Královéhradeckého kraje **v sekci zdravotnictví/stomatologická lékařská pohotovost.**

**Jak postupovat, v případě bolesti zubů?** (tj. akutního stavu v dutině ústní)

- 1 S akutním stavem v dutině ústní ve vlastním zájmu již při menších obtížích vždy nejprve vyhledejte přímo nebo telefonicky svého registrujícího zubaře, který jako jediný může poskytnout i definitivní ošetření, a který má nejpodrobnější informace o stavu Vašeho chrupu, včetně RTG dokumentace.
- 2 Pokud není Váš registrující zubní lékař během ordinálních hodin přítomen v ordinaci, mělo by být na jeho ordinaci uvedeno zastupující pracoviště, kde Vám ve vymezeném čase po domluvě poskytnou nezbytné ošetření.
- 3 Při neodkladném stavu mimo ordinární hodiny Vašeho zubaře vyhledejte vždy výhradně nejbližší spádovou zubní pohotovost dle Vašeho bydliště, a to nejlépe hned po otevření konkrétní pohotovostní ordinace. Při příchodu na pohotovost před koncem ordinární doby se již Vaše ošetření dle počtu čekajících nemusí stihnout.

**Zubní pohotovosti slouží pouze pro závažné náhlé zhoršení stavu zubů a dásní – otoky, krvácení, výrazné nepřestávající bolesti.** ♥







# K lékaři se nechodí jen s nemocí: preventivní prohlídky můžou zachránit život

Nejen zdravý životní styl či vyvážená strava, ale také včasné lékařské preventivní prohlídky udržují každého z nás fit. Včas odhalené a léčené nemoci podporují zdraví a dokážou zachránit lidský život. U nás jsou tyto preventivní prohlídky zdarma, tedy plně hrazeny ze zdravotního pojištění. např. Detailní popis vyšetření upravuje vyhláška č. 70/2012 Sb., o preventivních prohlídkách.

## Na jaké lékařské preventivní prohlídky máme nárok?

### Všeobecná preventivní prohlídka u registrujícího praktického lékaře

U dospělých se tato prohlídka provádí jednou za 2 roky. U dětí do 3 let je frekvence prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost častější, od tří let pak ve stejném režimu jako u dospělých.

Tyto preventivní prohlídky se týkají:

- **Doplnění pacientovy anamnézy.** V rodinné anamnéze je zvláštní důraz kladen na výskyt kardiovaskulárních, plicních a nádorových onemocnění, výskyt hypertenze, diabetu a poruch metabolismu tuků a na výskyt závislosti.
- **Kontroly očkování.**
- **Kompletního fyzikálního vyšetření. Obsahuje změření krevního tlaku, zjištění indexu tělesné hmotnosti (BMI), orientační vyšetření zraku a sluchu.** Součástí prohlídky je v rámci onkologické prevence **zhodnocení rizik** z hlediska rodinné, osobní a pracovní anamnézy. Dále se provádí vyšetření kůže a u zjištěného podezření na riziko také vyšetření per rectum (konečником). U mužů se při pozitivní rodinné anamnéze provádí klinické vyšetření varlat. Ženám od 25 let, které mají v rodině výskyt zhoubného nádoru prsu nebo mají jiné rizikové faktory, má lékař provést klinické vyšetření prsů a poučit je o samovyšetřování.
- **Vyšetření moči diagnostickým papírkem.**

- **Kontroly a zhodnocení výsledků dalších předepsaných preventivních vyšetření** (případně jejich zajištění, pokud nebyly v předepsaných termínech provedeny).
- Preventivními vyšetřeními jsou:
  - 1) laboratorní vyšetření koncentrace cholesterolu a triacylglycerolů v krvi (nárok máte při první preventivní prohlídce po ukončení péče u praktického lékaře pro děti a dorost, dále pak ve věku 30, 40, 50 a 60 let),
  - 2) laboratorní vyšetření glykémie (nárok máte při první preventivní prohlídce po ukončení péče u praktického lékaře pro děti a dorost, dále pak ve věku 30 let a od 40 let věku 1x za 2 roky),
  - 3) vyšetření EKG ve 40 letech věku, dále pak ve čtyřletých intervalech,
  - 4) stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem u osob od 50 let; (toto vyšetření je možné nahradit doporučením k provedení screeningové kolonoskopie 1x za 10 let). Tatáž vyšetření ale může ženám provést, resp. dát jim na ně doporučení i gynekolog, a proto je praktický lékař nezajišťuje, pokud má k dispozici výsledky,
  - 5) u žen od 45 let věku lékař ověří, zda je k dispozici výsledek screeningového mamografického vyšetření z posledních 2 let, není-li, lékař doporučí provedení tohoto vyšetření,
  - 6) u pacientů (od 50 let věku) trpících srdečně-cévními onemocněními laboratorní vyšetření sérového kreatininu a odhad glomerulární filtrace, 1x za 4 roky.
- U pacientů ve věku 45–61 let **doporučení k preventivnímu očnímu vyšetření** u očního lékaře, 1x za 4 roky.



### Gynekologická preventivní prohlídka u registrujícího gynekologa

Tyto prohlídky se provádí od 15. roku jednou za rok. Obsah gynekologické preventivní prohlídky zahrnuje, a to vždy s ohledem na věk ženy:

- založení zdravotnické dokumentace při přijetí do péče,
- rodinnou, osobní a pracovní anamnézu a aktualizaci této anamnézy se zřetelem na známé rizikové faktory,
- klinické vyšetření prsů od 25 let věku při pozitivní rodinné anamnéze na dědičný nebo familiární výskyt zhoubného nádoru prsu nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů,
- prohlídku kůže a palpační vyšetření mizních uzlin v oblasti pohlavních orgánů,
- vyšetření v zrcadlech a kolposkopické vyšetření;
- odběr materiálu z děložního čípku k cytologickému, případně bakteriologickému nebo virologickému vyšetření,
- palpační bimanuální vyšetření; při nejasném výsledku doplnění vyšetření vaginální ultrazvukovou sondou,
- poučení o významu preventivní protirakovinné prohlídky,
- nácvik samovyšetřování prsů při první prohlídce u registrujícího poskytovatele,
- u žen od 45 let věku doporučení k provedení screeningového mamografického vyšetření a nezbytných doplňujících vyšetření ve dvouletých intervalech;
- stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem u žen od 50 let do 54 let věku, od 55 let věku se toto vyšetření provádí ve dvouletých intervalech; toto vyšetření je možné nahradit doporučením k provedení screeningové kolonoskopie jednou za 10 let; jestliže žena absolvovala vyšetření na základě doporučení praktického lékaře, pak se vyšetření nezajišťuje.

### Zubní preventivní prohlídka u registrujícího zubního lékaře

U dospělých od 19 let věku jedenkrát ročně, u těhotných žen dvakrát v průběhu těhotenství a u dětí jednou ročně v prvním roce života a dvakrát ročně u dětí a dorostu ve věku 1 až 18 let.

Obsah zubní preventivní prohlídky u dospělých:

- vyšetření stavu chrupu, parodontu, sliznice a měkkých tkání dutiny ústní,
- prevence onkologická zaměřená na pátrání po přednádorových změnách i nádorových projevech na chrupu, parodontu, čelistech a měkkých tkáních obličeje a krku,
- poučení o správné hygieně dutiny ústní. ♥



Typ prohlídky/věk	0-1	1-3	3-15	15-18	od 19	od 30	od 40	od 50	od 55	od 60
<b>Všeobecná preventivní</b>	9x	1x				1x za 2 roky				
<b>Zubní preventivní</b>	1x ročně		2x ročně			1x ročně (těhotné ženy – 2x v průběhu těhotenství)				
<b>Gynekologická preventivní</b>						1x ročně				
<b>Koncentrace cholesterolu a triacylglycerolů v krvi</b>					v 19 letech	ve 30 letech	ve 40 letech	v 50 letech		v 60 letech
<b>Glykémie</b>					v 19 letech	ve 30 letech		1x za 2 roky		
<b>EKG</b>								1x za 4 roky		
<b>Screening karcinomu tlustého střeva a konečníku</b>								v 50 letech	1x za 2 roky	
<b>Screening mamografického vyšetření</b>								od 45 let 1x za 2 roky		
<b>Screening karcinomu děložního hrdla</b>								1x ročně (po zahájení sexuální aktivity)		

**Včasné odhalení nemoci může přispět k rychlejšímu uzdravení či záchraně života. Pečujte o své zdraví a začněte tím, že budete chodit na preventivní prohlídky.**





# Jak postupovat v případě, že se mi nedaří sehnat lékaře?

**Pokud se Královéhradecký kraj řadí podle sociologických průzkumů k nejlepším českým místům pro život, je to i zásluhou kvalitní a dostupné zdravotní péče. Tedy ve srovnání s ostatními českými regiony. Šance na dožití je i díky tomu u nás jedna z nejvyšších v zemi. Přesto jsou v Královéhradeckém kraji oblasti, kde není jednoduché sehnat lékaře: stomatology, pediatry či praktické lékaře. Co v takové situaci dělat?**

Povinnost zajistit hrazenou zdravotní péči svým pojištěncům mají ze zákona (zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění) **zdravotní pojišťovny**. Tuto povinnost pojišťovny naplňují prostřednictvím poskytovatelů zdravotních služeb, se kterými mají uzavřenou smlouvu o poskytování a úhradě hrazených služeb.

Z toho vyplývá, že v případě, že není možné sehnat lékaře, je potřeba obrátit se na svou **zdravotní pojišťovnu, a to písemně přes podatelnu příslušné zdravotní pojišťovny**. Zajistit odpovídající lékařskou péči je práce právě pro ni.

Pokud i přesto pojišťovna nepomůže, je nejkratší cestou k lékaři návštěva webových stránek **Národního registru poskytovatelů zdravotních služeb, tj. [www.uzis.cz](http://www.uzis.cz) v sekci Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb**. Na této webové stránce lze vyhledat lékaře, včetně kontaktů a mapky, kde ordinaci najdu, a následně se domluvit přímo s ním, zda mě přijme do péče.

Pokud pojišťovna při hledání navzdory svým povinnostem selže, je možné podat stížnost na speciálním formuláři Ministerstva zdravotnictví, který naleznete na webové stránce [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz) v sekci Jak najít lékaře / Stížnost na nedostupnost zdravotní péče.

## Kde najdu moji zdravotnickou dokumentaci, když můj lékař skončil bez nástupce?


V případech, kdy lékař ukončí svou praxi bez nástupce, je povinen předat zdravotnickou dokumentaci krajskému úřadu podle místa své ordinace, v našem případě **Krajskému úřadu Královéhradeckého kraje**, odboru zdravotnictví.

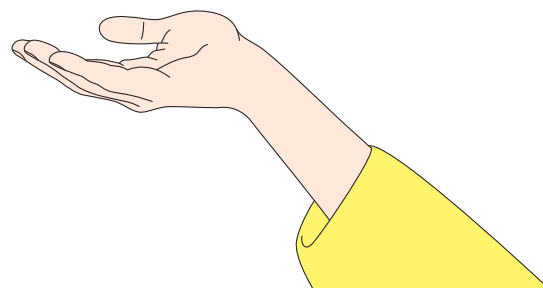
V takových případech je nejjednodušším řešením písemně požádat krajský úřad o předání zdravotnické dokumentace nově zvolenému lékaři. Požádat o zdravotnickou dokumentaci může sám pacient, nebo nově zvolený lékař přebírající pacienta do péče, tedy poskytovatel zdravotních služeb.

Formulář žádosti o předání zdravotnické dokumentace je dostupný na webových stránkách Královéhradeckého kraje [www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz) v sekci zdravotnictví / zdravotnická dokumentace.

Žádost nemusí být na předepsaném formuláři, je ale nezbytné, aby obsahovala následující údaje o pacientovi, o jeho zdravotnickou dokumentaci se jedná: jméno, příjmení, datum narození, bydliště a telefon pro případné dotazy k vyhledání zdravotnické dokumentace, dále jméno lékaře, který ukončil svou praxi bez náhrady a jméno lékaře, se kterým je pacient domluven na převzetí do péče a v neposlední řadě podpis žadatele či jeho zákonného zástupce.

Seznam lékařů (poskytovatelů zdravotních služeb), od kterých odbor zdravotnictví Krajského úřadu Královéhradeckého kraje převzal zdravotnickou dokumentaci, lze nalézt na stránkách [www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz) v sekci zdravotnictví / zdravotnická dokumentace.

Krajský úřad Královéhradeckého kraje, odbor zdravotnictví musí vydat oprávnění k poskytování zdravotních služeb každému žadateli, který splní podmínky, jež mu ukládá zákon o zdravotních službách. **Nemá však zákonnou oporu k tomu, aby poskytovatelům zdravotních služeb ukládal povinnost zajistit konkrétnímu občanovi kraje zdravotní péči. Tuto povinnost mají zákonem uloženou právě zdravotní pojišťovny.** 



# Kde najdete lékařskou pohotovost?

## Pro dospělé – na celém území kraje 841 155 155

Hradec Králové	Náchod	Rychnov n. Kn.	Jičín	Trutnov
<b>Fakultní nemocnice Hradec Králové</b> Pavilon č. 50 Emergency, Oddělení urgentní medicíny, Hradec Králové 5 Sokolská 581  všední den: 16.00–22.00 SO, NE, svátek: 8.00–22.00  <b>Oblastní nemocnice Jičín a.s.</b> Areál nemocnice Nový Bydžov Jana Maláta 493 Nový Bydžov  všední den: 15.30–07.00 SO, NE, svátek: nepřetržitě	<b>Oblastní nemocnice Náchod a.s.</b> Nemocnice Náchod Purkyňova 446 Náchod  SO, NE, svátek: 8.00–20.00	<b>Oblastní nemocnice Náchod a.s.</b> Nemocnice Rychnov n. Kn. Jiráskova 506 Rychnov nad Kněžnou  SO, NE, svátek: 8.00–20.00	<b>Oblastní nemocnice Jičín a.s.</b> Bolzanova 512 Jičín  SO, NE, svátek: 8.00–20.00	<b>Oblastní nemocnice Trutnov a.s.</b> Maxima Gorkého 77 Trutnov  SO, NE, svátek: 8.00–20.00

## Pro děti – na celém území kraje 841 155 155

Hradec Králové	Náchod	Rychnov n. Kn.	Jičín	Trutnov
<b>Fakultní nemocnice Hradec Králové</b> Pavilon č. 18 Dětská klinika Sokolská 581 Hradec Králové 5  všední den: 15.30–22.00 SO, NE, svátek: 8.00–22.00  <b>Oblastní nemocnice Jičín a.s.</b> Areál nemocnice Nový Bydžov  DĚTSKÁ LPS NENÍ ZAJIŠTĚNA	<b>Oblastní nemocnice Náchod a.s.</b> Nemocnice Náchod Bartoňova 951 Náchod  všední den: 16.00–22.00 SO, NE, svátek: 8.00–22.00	<b>Oblastní nemocnice Náchod a.s.</b> Nemocnice Rychnov n. Kn. (dětské oddělení) Jiráskova 506 Rychnov nad Kněžnou  SO, NE, svátek: 8.00–20.00	<b>Oblastní nemocnice Jičín a.s.</b> Bolzanova 512 Jičín  pátek: 14.00–20.00 SO, NE, svátek: 8.00–20.00	<b>Oblastní nemocnice Trutnov a.s.</b> Maxima Gorkého 77 Trutnov  všední den: 16.00–20.00 SO, NE, svátek: 8.00–20.00  <b>Městská nemocnice a.s.</b> Vrchlického 1504 Dvůr Králové n. L. tel.: 499 300 698  SO, NE, svátek: 8.00–20.00


## Lékařská pohotovostní služba

**Nemocniční lékárna**  
**Fakultní nemocnice Hradec Králové**  
 všední den: 16.00–07.00  
 SO, NE, svátek: nepřetržitě

Ve všední dny a mimo tyto ordinační hodiny: dětská oddělení nemocnic v rámci ústavní pohotovostní služby

Mimo uvedené ordinační hodiny pohotovosti je nutné získat informaci na informační lince: **841 155 155**

- nebo kontaktovat svého praktického lékaře
- nebo využít služeb ambulancí a oddělení nemocnic

**V případě ohrožení života vždy volat na tísňovou linku 155**  
 Návštěvní služba v kraji se neposkytuje. 





# Poznejte Kladské Pomezí

**Kladské Pomezí: výjimečné místo, kterým procházely české dějiny, odehrávaly se tam ryzí příběhy české historie i literatury a kde vznikla výjimečná architektonická díla obklopená malebnou přírodou. Právě taková setkání zprostředkovává Muzeum Náchodska.**

Plánujete navštívit Kladské pomezí a chcete se dozvědět něco o jeho historii? Zajímá vás československé opevnění z dob první republiky, lidová architektura a zvyky, nebo jak vypadalo dětství sourozenců Čapkových? To vše se můžete dozvědět, pokud navštívíte objekty Muzea Náchodska. ❤️

Pokud vás zajímá, jaké další akce, přednášky či výstavy muzeum pořádá, nezapomeňte sledovat webové stránky a sociální sítě Facebook a Instagram Muzea Náchodska. A pokud nechcete, aby vám cokoli uniklo, můžete se přihlásit k odběru muzejního newsletteru a my vám budeme zasílat aktuální informace přímo do e-mailové schránky.

🌐 [www.muzeumnachodska.cz](http://www.muzeumnachodska.cz)  
Facebook: @Muzeum.Nachodska  
Instagram: @muzeumnachodska

## PEVNOST DOBROŠOV

Pevnost Dobrošov byla budována jako součást československého meziválečného opevnění. V loňském roce byla veřejnosti otevřena po tříleté rekonstrukci, během které došlo nejen k revitalizaci pevnostních objektů, ale také k rozšíření samotné expozice. Na své si zde přijdou nadšenci vojenské historie, rodiny s dětmi i senioři. V návštěvnickém centru si prohlédnete předměty týkající se vojenské historie, prvorepublikové uniformy, model pevnosti nebo sbírku miniaturních vojáků pana Lubora Šušlika. Díky moderním technologiím si vyzkoušíte střelbu z houfnice, hledání min a ve virtuální realitě se na chvíli přetvélite do netopýra. Navštívit můžete také sruby Zelený a Můstek včetně podzemních chodeb, které je spojují, případně vzdálenější srub Jeřáb, v němž vznikla nová stálá expozice. Pokud si chcete prohlídku zpestřit, přijďte na jednu z nočních prohlídek, které pravidelně několikrát do roka pořádáme.



## HRONOV

V našich hronovských objektech se vydáte po stopách významných osobností spjatých s tímto městem. V **Jiráskově rodném domku** a v **Muzeu Aloise Jiráska** zjistíte množství zajímavých informací o tomto spisovateli a hronovském rodákovi. **Čapkův mlýn – Stará papírna** vás přenesení do doby dětství sourozenců Čapkových. Návštěvy prarodičů a zdejší prostředí se jim stalo inspirací pro řadu pohádek, které později v dospělosti napsali. I v Hronově pořádáme spoustu různých akcí. Mezi ty nejoblíbenější patří již tradiční Velikonoce a Vánoce v Jiráskově rodném domku.



## NÁCHOD

V Náchodě můžete navštívit naši stálou expozici **Dějiny Náchoda a Náchodska**, kterou najdete v domě čp. 18 na Masarykově náměstí. Expozice zachycuje nejen dějiny města, ale celého regionu od pravěku až po současnost. Kromě stálé expozice v Náchodě spravujeme také **Výstavní síň**, kterou využíváme pro pořádání příležitostných výstav, o kterých vás pravidelně informujeme na našich webových stránkách a sociálních sítích. V prostorách **Staré radnice** pořádáme po celý rok spoustu akcí pro děti i dospělé, jako například velikonoční a vánoční dílničky nebo muzejní sedánky – přednášky na různá témata. V říjnu se každoročně zapojujeme do akce **Mezinárodní den archeologie** a připravujeme hry pro děti, komentované prohlídky, workshopy a zajímavé přednášky.



## POLICE NAD METUJÍ

Jak vypadal život ve staré škole zjistíte, pokud navštívíte naši poliokou **Dřevěnku**. Nedaleko Dřevěnky se nachází benediktinský klášter, ve kterém je umístěno **Muzeum města Police nad Metují**. V letošním roce zde bude otevřena nová expozice zaměřená na lidovou zbožnost v Kladském pomezí. Prohlédnete si také byt opata, který dříve v klášteře bydlel.







# Broumov jde do finále soutěže o titul Evropské hlavní město kultury 2028

## Co je Evropské hlavní město kultury?

Titul Evropské hlavní město kultury uděluje Evropská unie od roku 1985. Jeho smyslem je oslava kultury a historie jednotlivých národů. V posledních letech se jedná vždy o dvě města ze členských států a každé tři roky je třetím hlavním městem vybráno město, které není součástí unie. Každý stát si pořádá výběrové řízení, do kterého se může přihlásit jakékoliv město a z těchto přihlášených měst poté porota vybere dva finalisty, kteří se utkají o titul. Z počátku byl při výběru kandidáta kladen důraz na kulturní historii, ale nyní titul slouží jako impuls k významnému rozmachu kultury, cestovního ruchu i ekonomiky v dané lokalitě. Česká republika hostila evropský titul dvakrát, v roce 2000 v Praze a v roce 2015 v Plzni. V roce 2028 to bude jeden z finalistů: Broumov nebo České Budějovice.

Broumov, historicky nejmenší kandidát na Evropské hlavní město kultury, senzačně postoupil do finále prestižního titulu. Na podzim roku 2022 představil mezinárodní porotě svou přihlášku, takzvaný BID BOOK. Totéž učinila i další tři kandidátská města – Brno, Liberec a České Budějovice. Finalisty se stal Broumov a České Budějovice, kteří na základě hodnocení a připomínek odborné poroty nyní připravují druhý BID BOOK určený pro finále soutěže. Letos v červnu se do Broumova přijede podívat mezinárodní porota a krátce nato rozhodne o městě, které se v roce 2028 stane Evropským hlavním městem kultury. Druhým státem, který bude v tomto roce hostit titul, je Francie. Kromě finanční odměny znamená výhra v soutěži přínos nejen v kulturní, ale také v ekonomické, politické a sociální oblasti. Vzniknou nová pracovní místa, nové kontakty a partnerství.

Malá města na periferii tvoří třicet procent Evropy! Broumov tedy může být inspirací pro další podobné komunity, aby se nebály zapojit se do takto velkého projektu. Nejde totiž jen o honbu za titulem. Některé projekty, které se díky kandidatuře rozběhly, už přinášejí své ovoce. Je to začátek změny, předzvěst budoucích příležitostí.

Broumov svou kandidaturu postavil na myšlence Kreativního poutnictví. Kreativní poutník prochází třemi hlavními pilíři programu, kterými jsou: krajina, mysl a čas. Skrze tuto pouť posilují kulturní a umělecké komunity, rozvíjí se pomalý kulturní turismus, významná je i problematika zadržování vody v krajině.

## Kreativní poutnictví:

- Přináší příležitost zpomalit a začít myslet kriticky.
- Dává nám odvahu čelit sociálním problémům.
- Je naší odpovědí na potenciální overturismus, který by zdrtil chráněné oblasti, jako je ta v našem regionu.
- Vyzývá nás k experimentování a hledání udržitelných a zdravých propojení mezi uměním a byznysem.
- Opečovává a posiluje charakter, přispívá k otevřené mysli, která se nebojí rozmanitosti. Pomáhá utvářet lepší sousedské vztahy napříč Evropou.

Broumov nekandiduje sám. Zastíhuje ho celý Královéhradecký kraj, podporují jej sousední obce i partneři v polském příhraničí, v obcích Dolnoslezského Vojvodství. Nedávno projekt vyzdvihnul polský prezident Andrzej Duda při své návštěvě Náchoda.

Kandidaturu připravuje nezisková organizace Nadační fond Broumov – město kultury, jejímž cílem je rozvoj města a celého mikroregionu skrze podporu a rozvoj zdejší kultury. Koordinátorkou kandidatury je Marie Silondí, výkonným ředitelem Nadačního fondu Broumov – město kultury je Jan Školník, který založil Agenturu pro rozvoj Broumovska. Programovou koordinátorkou je Petra Kultová.

Grafickou podobou BID BOOKU zpracovalo hradecké vizuální studio Upupaepop, které si vyhrálo nejen s ilustracemi, ale i s formou tisku. Tvůrci vytvořili „magické oko“ – červený barevný filtr, kterým při pohledu na dvojbarevné ilustrace mizí žlutá linka a zůstává pouze vize jednotlivých myšlenek. Takhle hravě třeba z mapy zmizí hranice České Republiky a najednou – Broumov není periferií, ale středobodem. 📍

My všichni jsme Broumov 2028!

Více na [broumov2028.cz](https://broumov2028.cz) a sociálních sítích







# Rock for People? Nejen hudba, ale i odpovědnost za planetu

Jeden z největších hudebních festivalů domácí scény neodmyslitelně patří od roku 2007 k městu Hradec Králové. Každý rok ovládne tamní Park 360 mladší i starší generace, aby společně poslouchaly své největší hudební idoly a objevovaly nové. Rock for People vedle kvalitní hudební nabídky myslí i na ekologickou stránku festivalu a otevírá své brány i lidem, pro které by na první pohled nebyl dostupný. O jeho strategii v této sféře a novinkách festivalu si budeme povídat s Michalem Thomesem, ředitelem festivalu Rock for People a areálu Park 360.

**Rock for People vloni získal trvalou záštitu Rady Královéhradeckého kraje a rozhodl se dotaci využít na odpadový management. Jaká to pro vás byla zkušenost?**

Velmi si trvalé záštitě vážíme. V královéhradeckém regionu se koná mnoho skvělých akcí, které mají společenský přínos nejen pro kraj a jeho obyvatele, ale mají také pozitivní ekonomický, propagační a osvětový dopad. V neposlední řadě nabízí možnost pro přeshraniční spolupráci. Díky platformě podpořených akcí si můžeme mezi sebou sdílet zkušenosti, inspirovat se nebo lépe plánovat. A také třeba podpořit Broumov při jeho kandidatuře na Evropské hlavní město kultury 2028, se kterým plánujeme společné akce a aktivity. Jako festival evropského významu si jsme vědomí své role a odpovědnosti vůči regionu. Zároveň bych rád ještě jednou poděkoval i za finanční podporu, kterou jsme v loňském roce využili na pořízení opakovaně použitelných kelímků do našeho cirkulárního programu. Rock for People byl před lety jedním z prvních festivalů v ČR, kde se systém zálohovaných vratných kelímků objevil. Díky tomu jsme schopni dlouhodobě redukovat objem jednorázového plastového odpadu. Například v roce 2022 se na festivalu celkem protočilo 368 394 kelímků, což by v případě jednorázových kelímků znamenalo několik tun odpadu, který by byl odvezen buď na skládku nebo do spalovny. A podobné množství by se muselo znovu vyrobit pro další ročník...Taktéž po skončení akce kelímky putují do centrální myčky a následně do skladu, ze kterého pak za rok pojedou znovu na náš festival.

**Co je v tomto směru v plánu na další ročníky?**

Efektivní nakládání s odpady a předcházení jejich vzniku je jen jedním z pilířů, díky kterým chceme dosáhnout klimatické neutrality do roku 2030. Proto na festivalu rozlišujeme celkem 18 druhů odpadu – některé v rámci areálu, jiné v kempu, další typy generují gastro stánky nebo zázemí festivalu. Díky důslednému třídění mohou být obaly jako hliníkové plechovky nebo PET lahve recyklovány. Daří se nám některé cykly uzavírat a například bioodpad se nám po nějakém čase vrací do areálu ve formě kompostu. Gastroodpad od nás putuje do nedaleké bioplynové stanice v Rybitví. V roce 2023 chceme pokračovat se zálohovým systémem na PET lahve a plechovky. V tomto směru se inspirováme v sousedních zemích a nečekáme, až bude zálohový systém zavedený i v ČR. Zároveň bychom chtěli spustit a otestovat pilotní projekt zaměřený na znovupoužitelné zálohované nádoby. Naším dlouhodobým cílem je zero waste (bezodpadový) festival. Hodně nás baví reuse přístup. V provozu opět bude vyřazený přepravní kontejner, který jsme díky finanční podpoře Královéhradeckého kraje adaptovali na bezbariérové sprchy a toalety. Fandíme totiž využití druhotných materiálů, proto si na festivalu odpočínáte na lavicích z palet, areál zdobí vyřazené sudy s keři a jedna z bran je zhotovená ze zbytkového dřeva. Pro někoho odpad, pro nás funkční a využitelný materiál.

**V roce 2021 jste se stali celoročními provozovateli části areálu letiště, ve kterém se festival koná. Jaké možnosti vám to nabízí?**

Ta změna je markantní. Již v areálu nejsme jen na pár týdnů na návštěvě a po skončení festivalu nemusíme rychle vše zbourat, uklidit a zmizet. Nyní můžeme v Parku 360 plánovat, kultivovat, investovat do infrastruktury a fungovat celoročně. Navazujeme lokální partnerství, přinášíme pracovní příležitosti, prohlubujeme spolupráci s Královéhradeckým krajem a městem Hradec Králové. Park 360 je otevřený kulturním, společenským i sportovním akcím. Našel zde zázemí také bejbypankový festival Kefír, jehož jsme pořadatel. V loňském roce se zde konala například oblíbená Hradecká V8, závody elektromobilů Eco Grand Prix, koncerty a několik firemních akcí. Letos nově přivítáme Národní skautské jamboree nebo Retro Land festival. Zároveň máme nové provozní možnosti. Jedním z našich dlouhodobých cílů je energetická soběstačnost a založení energetického společenství, které by umožňovalo sdílení energie s našimi sousedy. V současnosti prověřujeme možnosti obnovitelných a alternativních zdrojů energie. Například v roce 2020 se na Rock for People konala světová premiéra – jedno z pódíí bylo poháněno vodíkovým generátorem. Vloni jsme díky tzv. GEM Tower doplnili také sluneční a větrnou energii, která poháněla cirká 10 stánků s občerstvením a malé pódium. Festival se tak stává showrooomem pro inovace a na letošní rok v tomto směru také chystáme nějaké novinky.



**„Do roku 2030 chceme dosáhnout klimatické neutrality,“ říká principál jednoho z největších českých hudebních festivalů**

**Festival získal i ekologický certifikát. Přiblížíte čtenářům, co to znamená?**

V minulosti jsme obdrželi několik ocenění za „zelený přístup“ k pořádání festivalu. Opakovaně jsme např. získali titul „Čistý festival“ a asi nejvíce si ceníme evropského ocenění Greener festival Award.

**Jak moc „zelený“ podle vás může festival být? Máte nějaké cíle, kterých byste chtěli v tomto směru dosáhnout?**

Každý festival má trochu jiné výchozí podmínky. Některé jsou městské, jiné na zelené louce. Návštěvnost může oscilovat od stovek až po desítky tisíc osob. Některé jsou lokální, další mají mezinárodní přesah. Ale zezelenat může každý. My jsme si vedle klimatické neutrality stanovili oblasti, ve kterých toho chceme dosáhnout. Už jsem zmínil energetiku a odpady. Dalšími je například doprava, správa a údržba areálu, efektivní nakládání s vodou a její zadržování, výběr dodavatelů, podpora biodiverzity, nabídka jídla s větším podílem lokálních surovin a bezmasých jídel. Zkrátka začít se dá třeba výběrem k přírodě šetrných čistících přípravků, pokračovat znovupoužitelným nádobím a dospět k aktivní podpoře nízkooemisní a hromadné dopravy. I hudební svět se v tomto ohledu rychle mění, např. britská skupina Coldplay klade obrovský důraz na snižování uhlíkové stopy svých koncertů a velmi pečlivě si vybírá, kde vystoupí. Třeba to jednou bude v Parku 360.



**Je vám nějaký jiný festival inspirací? Ať již v otázce ekologie nebo bezbariérovosti?**

V obou případech se nejčastěji díváme do zahraničí. Chceme být progresivní, nečekat na zákonem stanovenou povinnost a stát se leaderem. V oblasti environmentální udržitelnosti nás nadchnul například přístup portugalského Boom Festivalu nebo nizozemského DGTL. Zpřístupňování a integraci mají obecně na vysoké úrovni například severské země nebo Německo.

**Váš festival myslí také na bezbariérovost a komfort lidí na vozíku. Popíšete nám prosím, jak si mohou užít festival bez bariér i oni. A plánujete další novinky?**

Stejně jako ve městě je i na festivalu nutné vytvořit kompletní infrastrukturu od sociálního zařízení přes možnost plynulého pohybu až po ubytování a zábavu. Proto do areálu umísťujeme dostatek mobilních bezbariérových toalet. U hlavních pódíí se nachází vyvýšené plošiny, které umožňují lepší výhled z vozíku na pódium. Důležitá místa, jako jsou informace, zóny odpočinku a zábavy nebo restaurace, zpřístupňujeme mobilními nájezdy vyrobenými z recyklovaného plastu. V areálu festivalu bude opět umístěn bezbariérový stan pro odpočinek, osvěžení nebo dobití vozíku. Samozřejmě jsou speciálně vyhrazená parkovací místa, stejně jako prostor v kempu. Letos nově připravujeme například asistentskou

službu nebo speciální edici triček ve spolupráci s Hvězdným bazarem, z jejichž prodeje výtěžek poputuje právě na provoz charitativního second handu. Velmi nás potěšilo hodnocení jednoho z dlouholetých návštěvníků na vozíku, který nám napsal: „nejlepší festák, na kterém jsem kdy byl, a to jich mám projetých dost“ a rádi bychom si tuto pozici udrželi. ♥

Trvalá záštita Rady Královéhradeckého kraje je udělována nad významnými tradičními kulturními akcemi, které jsou realizovány na území Královéhradeckého kraje opakovaně minimálně 5 let a významně přispívají k rozvoji kulturního života v regionu. Malé i velké tradiční akce mohou díky podpoře kraje navýšit svůj rozpočet pro danou akci nebo zařadit její jednotlivou část. Rock for People je jeden z největších českých hudebních festivalů fungující od roku 1995 a každoročně přiláká na desítky tisíc návštěvníků. Na pódium pravidelně vystupují české i zahraniční kapely. Letos například Slipknot, Muse, The 1975, Machine Gun Kelly a desítky dalších. I když je festival v první řadě hudební záležitostí, nedílnou součástí oblíbené čtyřdenní akce je nabitý doprovodný program a jedinečná atmosféra.

📍 [www.rockforpeople.cz](http://www.rockforpeople.cz)  
Facebook: [@rockforpeople.czechrepublic](https://www.facebook.com/rockforpeople.czechrepublic)  
Instagram: [@rockforpeople](https://www.instagram.com/rockforpeople)





# Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové

## Služby knihovny

Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové je největší knihovnou v Královéhradeckém kraji. Jedná se o veřejnou univerzální knihovnu, není tedy určena pouze studentům a vědcům, nýbrž všem zájemcům o knihy a další informační zdroje. Zdejší knihovní fond sice tvoří převážně naučná literatura, avšak své oddělení zde má i literatura umělecká neboli beletrie. V obou odděleních se nacházejí i knihy pro děti, vyčleněné jsou dále komiksy a divadelní hry. Nechybí ani literatura zaměřená na osobnosti a území bývalého Východočeského kraje. Kromě knih jsou v nabídce také noviny a časopisy, audioknihy, DVD a čtečky elektronických knih. Je možné si zde vypůjčit i deštníky nebo na místě brýle na čtení.

Pro využívání výpůjček domů a některých dalších služeb je potřeba mít v knihovně registraci, kterou mohou využít zájemci od 15 let. Studenti do 19 let včetně a osoby se zdravotním postižením mají registraci zdarma a od března nebudou muset platit ani senioři ve věku 65 let a více.

Knihovna dále nabízí donášku knih do domu, a to svým čtenářům, kteří jsou hendikepováni, dlouhodobě nemocní nebo omezeně pohybliví a mají bydliště v Hradci Králové.

Kromě fyzických dokumentů mohou zájemci využít řadu elektronických zdrojů z různých oborů, z nichž některé jsou volně přístupné odkudkoli. Registrovaní uživatelé mají možnost vzdáleného přístupu do vybraných databází, například do online knihovny BOOKPORT nabízející velké množství elektronických knih všech žánrů. Část fondu se nachází také v Digitální knihovně SVK HK, kde jsou některé dokumenty volně dostupné a registrovaní čtenáři si mohou z domova zobrazit i díla, která jsou chráněná autorským zákonem, avšak nejsou dostupná na trhu.

Knihovna není jen půjčovna, je i místem odpočinku či studia. Na většině počítačů je k dispozici zdarma internet a návštěvníci mohou využít i reprografické služby. Nezapomíná se ani na malé děti a kojence, v prostorách knihovny se nacházejí dva dětské koutky a ve třetím podlaží přebalovací pult a kojící koutek. V budově jsou umístěny dva výtahy a registrovaní čtenáři mají možnost parkování na parkovišti v suterénu i před budovou.

Pokud byste tápali při vyhledávání knih v katalogu či v prostorách knihovny, potřebovali pomoci s objednávkami dokumentů, s tiskárnou nebo s vyhledáváním v databázích, pak je tu pro vás služba tzv. osobního knihovníka, který se vám bude věnovat v domluveném termínu a čase. Tuto službu si můžete objednat přes přihlašovací formulář na webu knihovny.

## Aktivity v knihovně

### Univerzita volného času

Od ledna 2022 provozuje knihovna vzdělávací cyklus s názvem Univerzita volného času. Tento program byl prvotně určen pro seniory, nicméně přihlásit se může kdokoliv. Tematické zaměření je pestré, od umění a architektury, přes zážitkovou geografii a cestování, zdravý životní styl, mediální gramotnost až po psychologii. Kromě přednášek jsou pořádány také komentované vycházky Prahou, které většinou reagují na přednášená témata.

### Dopolední setkávání (dříve Klub seniorů)

Dvakrát měsíčně připravuje oddělení vnějších vztahů a marketingu služeb ve spolupráci s Muzeem Východních Čech program pro seniory, který probíhá střídavě v knihovně a v muzeu.

### Podpůrná skupina pro osoby zasažené důsledky migrací

Nové knihovna nabízí také prostor pro setkávání lidí s cílem vyrovnat se s důsledky migrací. Setkání probíhají jednou týdně dvě hodiny, zpravidla v úterý od 16:30 do 18:30 hodin. Projekt byl podpořen Nadací OSF.

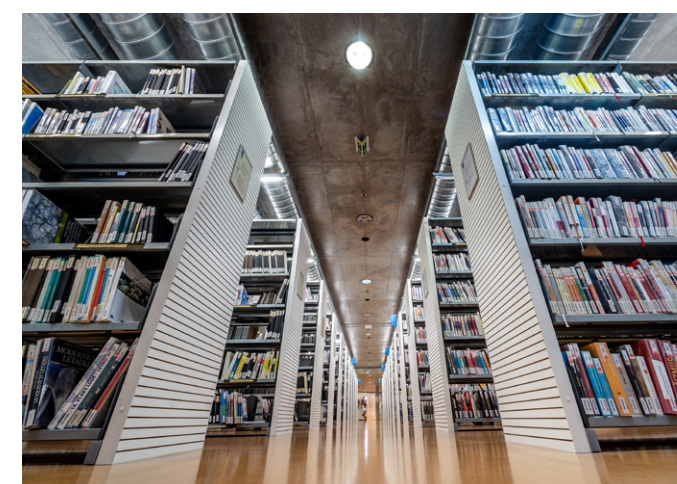
### Výtvarn VKHK

Od 1. února knihovna zahájila výtvarný integrační kurz určený tvořivým dětem ve věku od 10 do 15 let. Cílem je kromě možnosti kreativního využití také rozvoj čtenářské gramotnosti a vzájemné kulturní obohacení českých a ukrajinských dětí prostřednictvím dětské literatury. Dílna se koná každou středu od 15 do 16:30 hodin.

Knihovna rovněž průběžně pořádá četné přednášky na různá témata a výstavy v galerii U Přívozu, v galerii Automat a nově i v galerii Dokola, která se nachází ve 4. NP knihovny. ◀

🌐 [www.svkhk.cz](http://www.svkhk.cz)

Facebook: [@SVKHK](https://www.facebook.com/SVKHK)







# Zapálení nadšenci zachraňují v Jaroměři železniční historii

Na dohled od železniční budovy v Jaroměři se nachází historická výtopna z roku 1901. V dnešní době poskytuje zázemí spolku železniční výtopna Jaromeř. Spolek dobrovolníků fungující od roku 1984 je známý svými rozsáhlými sbírkami železničních vozidel a reálií. V jejich sbírkovém fondu je k nalezení pět parních lokomotiv, tři motorové lokomotivy a desítky železničních vozidel. Svoji činnost nezaměřuje pouze na opravy či rozrůstání sbírek, od roku 1994 provozuje stálou expozici železničního muzea v bývalé výtopně v Jaroměři. Zde mohou návštěvníci nejen vidět, ale přímo se přenést do doby parních lokomotiv a dávného způsobu cestování. Od roku 2010 prochází areál výtopny postupnou rekonstrukcí.

*Rozsáhlá aktivita spolku neušla pozornosti Královéhradeckého kraje, který ocenil jeho dlouhodobou činnost oceněním Cena památkové péče Královéhradeckého kraje. Jak náročná je dobrovolnická činnost? Na co vše se musí myslet při správě areálu s železničními vozidly? A co můžete v muzeu v Jaroměři vidět? Odpovídá předseda spolku Bohuslav Škoda.*

## Představil byste nám prosím ve stručnosti vznik spolku?

Historie našeho spolku se dá datovat už od roku 1984, kdy v Pardubicích fungovala Krajská odborná skupina dějin dopravy ČSVTS (Československá vědeckotechnická společnost – pozn. autora). Po změně společenských poměrů v roce 1989 vzniklo občanské sdružení Společnost železniční výtopna Jaromeř.

## Jak těžké byly začátky vaší činnosti? Co vás přimělo otevřít a spravovat muzeum?

V době vzniku spolku jsem byl student, a tak nemůžu říci, nakolik bylo těžké takovou činnost zahájit. To dělali starší kolegové. Každopádně se vytvořila parta zaměstnanců ČSD a civilních nadšenců, pro které byla historie železniční dopravy velkým koníčkem. V letech 1986–1989 proběhla oprava parní lokomotivy Kafemlejnek 310 006 a v letech 1988–1991 parní lokomotivy Bulík 464 008. K tomu bylo potřeba mít i vozy na přepravu cestujících. To všechno potřebovalo mít nějaké zázemí, a to jsme našli ve výtopně v Jaroměři. Velkou výhodou byla podpora od tehdejšího starosty města Jaromeř

Pavla Mertlíka, který byl sám památkář a historik. Právě on navrhl, že pokud by město mělo podporovat aktivity našeho sdružení, tak musí být ve výtopně veřejně přístupná expozice. Takže jsme v roce 1994 část výtopny zpřístupnili veřejnosti a pořádali jsme jízdy s parními lokomotivami po Královéhradeckém kraji.

## Jako vlastníci výtopny můžeme získávat finanční prostředky na opravu kulturní památky.

## A jaká je vaše činnost dnes? Proměnila se?

Naše činnost zůstává stejná. Jediný rozdíl je, že se nám podařilo areál výtopny a vozidla odkoupit od Českých drah a hospodaříme tak s vlastním majetkem. Jako vlastníci výtopny můžeme získávat finanční prostředky na opravu kulturní památky, kterou areál výtopny je. Tím se hodně zlepšuje technický stav budovy výtopny. A také se nám daří pořádat akce pro veřejnost, kde jsou vidět naše vozidla v provozu.

## Sídlo muzea se nachází v areálu bývalé výtopny z roku 1901. Jak se vám podařilo tyto prostory získat? A jak se vám v nich pracuje?

To, že se podařilo prostory výtopny od Českých drah koupit, je velkou zásluhou tehdejšího vedení ČD, vedení Královéhradeckého kraje a města Jaromeř. Dokázali jsme zúčastněné přesvědčit o obecné prospěšnosti naší činnosti a vyřešit majetkové vztahy k výtopně. Výtopnu jsme prostě koupili za finanční

prostředky spolku, členů spolku a díky dotaci města Jaromeř. A pracuje se nám výborně. Věříme, že výtopna v Jaroměři má před sebou dlouhou a dobrou budoucnost.

## Co mohou návštěvníci ve vašem muzeu vidět?

Uvidí především výtopnu a zázemí pro provoz parních lokomotiv. Máme točnu na otáčení lokomotiv, je to takové srdce a střed výtopny. Na budovu výtopny, na které je opravena střecha, nyní doplňujeme dýmníky – komíny, které prochází střechou a vytvoří typický vzhled výtopny. Nyní s dotací Královéhradeckého kraje opravujeme historické zauhlovačí zařízení. Z parních lokomotiv je to parní lokomotiva Kafemlejnek 310 006 z roku 1878, parní lokomotiva Štokr 556 0304 z roku 1955 a několik motorových lokomotiv. Dále pak kolejový jeřáb Kirow, železniční drezínu Tatra z roku 1947 a několik desítek osobních a nákladních vozů. A samozřejmě návštěvidla a další železniční reálie. Posledním nově získaným exponátem je skříň osobního vozu III. třídy Rakouské severozápadní dráhy z roku 1872.

## Jaký vnímáte zájem veřejnosti o historii železniční dopravy?

Zájem veřejnosti o naše aktivity vnímáme velmi pozitivně. A je to to podstatné, proč naše muzeum ve výtopně ještě existuje. Samozřejmě, občas k nám zavítá erudovaný odborník, ale základem naší spokojené činnosti jsou rodiny s dětmi, které prostě přijdou na mašinky. Dozvědí se něco z historie železnice v našem regionu, něco z technických věcí, děti si vyzkouší



výpravku výpravčího, kleště na jízdenky průvodčího, podívají se na stanoviště strojvedoucího a na vlastní oči uvidí točnu pro lokomotivy. Dnes prohlídka výtopny trvá 1 až 2 hodiny a to představíme cca 1/3 možného.

## Můžeme vaše „mašinky“ vidět i jinde než v Jaroměři?

V současné době se snažíme naše aktivity soustředit do okolí Jaromeře. Takže při jízdách našich Muzejních vlaků to jsou města Hradec Králové, Smiřice, Česká Skalice, Dvůr Králové nad Labem a Bílá Třemešná. Mobilita části exponátů je samozřejmě výhodou, ale moc akcí mimo Jaromeř nyní neděláme. Důvodem je naše časová zaneprázdněnost a finanční otázka.

## Jak obsáhlá je vaše sbírka?

Myslíme si, že je opravdu velká a patří k těm větším v České republice. Bohužel pro její řádnou prezentaci budeme muset hodně investovat a rozšířit prostory v naší výtopně. Takže nyní konsolidujeme exponáty a expozici do přijatelného a přívětivého prostředí pro návštěvníky a připravujeme projekt pro další rozvoj.

## Který kousek je pro vaše sdružení nejzávažnější?

Nejzávažnější asi nejlíže našemu srdci je tzv. Kafemlejnek, lokomotiva 310 006 z roku 1878. To byla první lokomotiva, kterou spolek opravoval. Mašinka skončila v Hradci Králové na nádraží jako pomník a v roce 1986 byla z pomníku odstraněna. V červenci 1989 byla díky opravě zprovozněna a uskutečnily se první

jízdy pro veřejnost. Lokomotiva je dosud stále v expozici a je to pro nás opravdu to nejzávažnější, co máme, protože jsme na ni všichni vyrůstali.

## Naše sbírka vozidel patří k těm větším v České republice.

## Vaše činnost byla oceněna krajskou cenou za památkovou péči. Byli jste nominací zaskočeni?

Zaskočeni asi úplně ne. Kolega, který nás nominoval, připravoval nominaci již pro předcházející rok, ale nestačil to včas podat. Takže nějaká přípravná komunikace proběhla. Spíše mě překvapilo, že všechny 3 nominace v naší kategorii byly z Jaromeře. Což jsem samozřejmě nemohl tušit. O to víc nás těší, že město Jaromeř se takto dokázalo ukázat, jako město s kulturním a turistickým potenciálem. (Další finalisté byli: Ochránci památek pevnosti Josefov – Ravelin No. XIV a Ing. arch. Jan Slavík, pozn. autora).

## Vítězství vám přineslo částku 50 tisíc korun. Na co jste se rozhodli danou částku použít?

Chceme u sjezdu z dálnice D11 u Jaromeře zřídit dopravní značku Významný kulturní a turistický cíl a tím nalákat další návštěvníky k návštěvě naší výtopny. Takže jsme s kolegou, který nás nominoval, dohodli využití daru tímto směrem.

## Jak náročné je sladit dobrovolnickou činnost s prací a rodinným životem?

To je dobrá otázka. Ale asi by měla spíše směřovat na naše partnerky. Člověk se

pohybuje na citlivém území a každý kdo rozvíjí společenské aktivity na úkor rodiny ví, o čem mluvíme. A ta zátěž není jen časová, ale i finanční. Takže je to o toleranci a důvěře obou partnerů. Má současná přítelkyně je mi oporou již 16 let a za to ji i zde musím poděkovat.

## Co plánujete do budoucnosti?

V nejbližší budoucnosti je to zabezpečení areálu výtopny oplocením a vrácení do provozu parní lokomotivu Kafemlejnek 310 006. Zároveň bychom rádi obnovili a rozšířili provoz Muzejních a turistických vlaků po zajímavých železničních tratích v okolí Jaromeře a případně v Královéhradeckém kraji. Samozřejmě zveze k návštěvě našeho muzea Výtopna Jaromeř všechny obyvatele a návštěvníky kraje. ♥

Královéhradecký kraj již několik let oceňuje nezdolné úsilí aktivních dobrovolníků, kteří se starají o památky na území kraje. Ocenění Hereditas obligat (Dědictví zavazuje) je určeno všem výjimečným lidem, kteří se do záchraný často zapomenutých nebo zanedbaných památek nezištně pouštějí.

Nominace na udělení ceny Hereditas obligat může podávat jakákoliv fyzická či právnická osoba, vždy od 1. ledna do konce února příslušného roku. Podrobné informace k ocenění jsou k nalezení na stránkách kraje: [ocenění HEREDITAS OBLIGAT](https://www.hereditasobligat.cz)

Další dotazy je možné směřovat na e-mail: [pamatky@kr-kralovehradecky.cz](mailto:pamatky@kr-kralovehradecky.cz)



# Pečujeme o duševní zdraví celé rodiny

**V posledních letech se velmi často setkáváme s tématem duševního zdraví. Duševní zdraví je důležitou součástí spokojeného života, a proto je důležité věnovat mu stejnou pozornost jako zdraví fyzickému a vědět, co pro duševní zdraví své i svých dětí můžeme udělat a kde v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.**

Významnou roli v péči o duševní zdraví hrajeme všichni – jak pro sebe, tak pro druhé. Duševní pohodu můžeme aktivně podpořit u našich partnerů a partnerek, kolegyň a kolegů v práci, přátel a známých, zkrátka u kohokoliv, na kom nám záleží. Duševní pohodu dětí mohou zase významně podpořit všímaví rodiče, vyučující, vedoucí kroužků nebo prarodiče. Budme vůči svému okolí všímaví, řešme potíže včas a starejme se o svou duši tak, jak si to zaslouží.

Vyhledat odbornou pomoc není selhání, je to známka odvahy žít život do vlastních rukou a hledat cestu ke spokojenému a smysluplnému životu, protože nikdo jiný to za nás neudělá.

Kromě odbornic a odborníků z oblasti psychiatrie, kteří často řeší závažné duševní obtíže, existují i další formy služeb, na které je možné se v případě potřeby obrátit. O duševní zdraví se dá pečovat od útlého věku. Jedná se například o růstové skupiny, nízkoprahové kluby, školní poradenská pracoviště či jiná specializovaná centra, která nabídkou svých služeb pokrývají různorodé spektrum psychologických obtíží. Mohou přispět k lepšímu zvládnutí vztahů, řešení konfliktů v rodině, nebo také v ulehčení od potíží se školní docházkou a studijními obtížemi.

## Jak chápat duševní zdraví?

„Světová zdravotnická organizace popisuje duševní well-being jako stav, kdy si jedinec uvědomuje vlastní schopnosti, vypořádává se se stresem každodenního života, dokáže pracovat produktivně a plodně a je přínosem pro svou komunitu. Každý se může na zlepšování svého duševního well-beingu podílet. Duševní zdraví je chápáno jako schopnost kognitivně, emočně a společensky fungovat.“

Klíčem k duševnímu well-beingu není vyhýbání se stresujícími situacím, negativním pocitům či problémům. Duševní well-being nám pomáhá zvládat stresující situace, které život přináší. Náhlé náročné situace, stres, potíže v práci, škole, partnerském vztahu nebo ztráta blízké osoby, mohou narušovat naše duševní zdraví. Nicméně strategie a způsoby, které během života nacházíme a které si následně osvojujeme, jsme pak schopni při takových situacích využít ve svůj prospěch.“

## Jak poznat, že vaše dítě prožívá psychické obtíže?

Jako rodiče jste v jistém smyslu největšími odborníky na své děti – znáte je nejlépe, víte, jak se od narození vyvíjely, co je pro ně normální chování a co u nich můžete považovat za neobvyklé či zvláštní. Někdy je ale i pro samotného rodiče těžké zaznamenat, že se jeho dítě najednou chová jinak a něco se s ním děje, případně si připustit, pokud si toho všimne někdo jiný z vašeho okolí. Každé dítě je individuální a to, co je norma u jednoho, může být naopak neobvyklé u jiného. Je potřeba vnímat souvislosti, v jakých dítě známe a jak se chovalo předtím.

**Každý problém má své místo a zaslouží si řešení. Vyhledat odbornou pomoc pro dítě nebo i pro sebe není ostuda.**

## Kdy a kde vyhledat odbornou pomoc?

Někdy můžete mít pochybnosti, jak moc jsou potíže vašeho dítěte vážné a nechcete se unáhlit. Pokud si nejste jistí, že se s vaším dítětem něco děje, konzultujte situaci s odborníkem. Problémy se mohou řešit hned, když se objeví, nemusíte čekat do poslední chvíle. Můžete se svěřit, konzultovat, probrat možnosti, hledat kroky, jak dál. Odborník nezná vaše dítě tak dobře jako vy, ale má velkou výhodu nezaujatosti a objektivního pohledu a také odborných znalostí, díky kterým může dítěti pomoci.

**Může pro vás být obtížné si představit, co všechno může vaše dítě trápit. Vaše role spočívá v tom uznat, že se něco děje a podpořit dítě v řešení.**

Zdravotní pojišťovny i v roce 2023 svým pojištěncům přispívají na péči o duševní zdraví prostřednictvím příspěvků na psychoterapie. Příspěvek v této oblasti nabízí VZP (Duševní zdraví – VZP ČR), Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP – Česká průmyslová zdravotní pojišťovna | Preventivní programy), Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (ZPŠkoda [www.zpskoda.cz](http://www.zpskoda.cz)), Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR (Program podpory duševního zdraví (ZP MV ČR [zpmvcr.cz](http://zpmvcr.cz)), Revírní bratrská pojišťovna (RBP zdravotní pojišťovna [rbp213.cz](http://rbp213.cz)).

**Existují určité signály, které lze považovat za varovné.**

### 1 Výrazné změny chování

Dítě je k nepoznání, působí "divně". Např. spíše klidné dítě je najednou neposedné, nezvykle aktivní, nevydrží v klidu, střídá aktivity. Aktivní dítě naopak ztrácí zájem o koníčky a oblíbené aktivity, přestává se scházet s kamarády a uchyluje se k pasivním způsobům trávení času.

### 2 Výrazné změny ve školní docházce a prospěchu

Může jít o náhlé zhoršení známek, problémy se soustředěním, zapamatováním nového učiva, potíže s udržením pozornosti, konflikty s konkrétními učiteli. Dítě častěji nosí domů poznámky a má problémy s kázeňskými přestupky.

### 3 Velké výkyvy nálad netypické pro něj i jeho vrstevníky

V pubertě jsou výkyvy nálad typické, ale nesmí během nich docházet k sebeustrukci či agresivitě. Zbystřete, pokud se u dítěte nebo mladistvého projevuje nápadný smutek, plačtivost nebo časté výbuchy vzteku, kdy má potíže se ovládat. Může jít o nekontrolovatelné a nečekané reakce, kdy je pro něj těžké se uklidnit, či kdy dokonce ubližuje sobě nebo ostatním.

### 4 Uzavírání se do sebe, problémy ve vztazích

Potíže se mohou objevit v kontaktu s vrstevníky i s dospělými, doma i ve škole. Může se objevit agresivita, nebo je pro dítě těžké pochopit sociální situace, necítí se oblíbené, přestává komunikovat a straní se kolektivu. Pokud máte podezření na šikanu v kolektivu, začněte situaci řešit.

### 5 Výrazný strach netypický pro dítě

U dítěte jsou přítomné obavy a přílišné starosti, které mohou vyústit do úzkostí. Může jít o nepřiměřený strach z určité věci, kdy se dítě opakovaně vyhýbá konkrétní činnosti, předmětu ve škole (tělocvik), osobě nebo situaci. Nejedná se však o strach typický pro děti v určitém věku – např. ze tmy nebo z čertů. Může si také stěžovat na fyzické projevy úzkostí, mít zhoršené usínání nebo zcela odmítá o některých tématech mluvit.

### 6 Ztráta zájmu o oblíbené činnosti

Dítě může postrádat smysl u oblíbených aktivit, koníčků a činností, které mu dříve přinášely radost. Přestává se věnovat sportovním nebo tvořivým činnostem, do aktivit se musí nutit a netěší se na ně.

### 7 Problémy s jídlom

Všimli jste si v poslední době zvýšené nebo naopak snížené konzumace a odmítání jídla? Objevuje se u vašeho dítěte častá nevolnost po jídle, odmítání společného jídla, stěžuje si na bolesti žaludku? Pokud se u dítěte objeví problémy související se stravováním, můžete se obrátit na pediatra, který doporučí vyšetření u dalších specialistů.

### 8 Problémy se spánkem

Mezi časté potíže patří nespavost, noční můry a děsy, dlouhé usínání a časté probouzení, náměsíčnost.

### 9 Sebeпоškozování

Děti a mladí lidé se uchylují k sebeпоškozování ve chvílích, které jsou pro ně náročné a kdy nemají jiný způsob, jak si ulevit od negativních emocí a problémů. Pokud se dítě sebeпоškozuje, může vás to velmi vyděsit, můžete cítit vztek nebo bezmoc. Nemusí to znamenat, že si chce sáhnout na život. Je potřeba s ním vést klidný rozhovor a hledat bezpečnější způsoby, jak si ulevit od tíživých pocitů, např. bouchat do polštáře, psát si deník, křičet, zkoušet dechová cvičení nebo kontaktovat blízkou osobu a svěřit se jí. Situaci je potřeba řešit s odborníkem a nezůstávat na to sami.

### 10 Pocity méněcennosti a vyjádření, že je druhým na obtíž

Měli byste zbystřit pozornost, pokud dítě často mluví o tom, že je hloupé, že všechno kazí, že je druhým na obtíž, nebo že by to tady bylo lepší bez něj.

## Kdo je kdo?

Pokud se rozhodnete vyhledat odbornou pomoc pro nezletilého, bude k zahájení péče potřeba podepsat **informovaný souhlas zákonného zástupce**. Obvykle je to rodič, ale může to být i jiná pečující osoba. Je třeba počítat s tím, že **čekací lhůty u odborníků**, kteří se zabývají dětským duševním zdravím, bývají dlouhé. Nenechte se tím odradit. Pokud potřebujete okamžitou pomoc, volejte krizové linky důvěry.

**Na péči o duševní zdraví své i svých dětí můžete čerpat finanční příspěvek od některých zdravotních pojišťoven.**

## Všeobecná zdravotní pojišťovna

Zvýšení dostupnosti psychosociální podpory [dusevnizdravi.vzp.cz/informace-o-prispevku](http://dusevnizdravi.vzp.cz/informace-o-prispevku)

V rámci programu péče o duševní zdraví lze získat příspěvek až 5 000 Kč na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory u vybraného terapeuta. Příspěvek je určen pojištěncům ve věku od 7 let (u kterých není v termínu podání žádosti o vystavení Poukazu nebo žádosti o příspěvek evidována přeregistrace k jiné zdravotní pojišťovně) na nově absolvovaná sezení u vybraného terapeuta dle zveřejněného seznamu v max. počtu 10 sezení. Cena sezení nesmí dohromady přesáhnout částku 5 000 Kč.

## Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR

[www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci/program-podpory-dusevniho-zdravi](http://www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci/program-podpory-dusevniho-zdravi)

Přispívá na vyšetření v oboru klinické psychologie a klinické logopedie dětem i dospělým až 4 000 Kč.

## Zaměstnanecká pojišťovna Škoda

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

Přispívá až 2 000 Kč na podporu duševního zdraví. Příspěvek lze čerpat bez věkového omezení.

**Zjistěte si, zda i Vaše zdravotní pojišťovna přispívá na péči o duševní zdraví svých pojištěnců.**




## Podpora duševního zdraví v Královéhradeckém kraji kontakty

### Krajský úřad Královéhradeckého kraje

Koordinace služeb péče o duševní zdraví	<b>Mgr. Zuzana Kučerová</b>	zkucerova@kr-kralovehradecky.cz	702 213 117
Krajská školská koordinátorka prevence	<b>Mgr. Jana Hrnčířová</b>	jhrncirova@kr-kralovehradecky.cz	725 547 168

Kontakty na pedopsychiatry, poradenství, terapie, dětské klinické psychology a klinické psychology pro dospělé naleznete ve Zpravodaji prevence rizikového chování – leden 2022, který pro školy vydává odbor školství KÚ Královéhradeckého kraje.

Odkaz:  
 [www.sipkhk.cz/infoportal/clanek/zpravodaj-prevence-rikoveho-chovani---leden-2022/all](http://www.sipkhk.cz/infoportal/clanek/zpravodaj-prevence-rikoveho-chovani---leden-2022/all)

Pomoci Vašemu dítěti může i škola, zjm. pokud ve škole pracuje školní psycholog.

### Metodici prevence při Pedagogicko-psychologické poradně a Speciálně pedagogickém centru Královéhradeckého kraje

Hradec Králové, Náchod	<b>Mgr. Jitka Musilová</b>	j.musilova@ppphk.cz	606 082 588
Jičín	<b>Mgr. Lukáš Nálevka</b>	l.nalevka@pppjicin.cz	739 293 888
Trutnov	<b>Mgr. Jana Kaplanová</b>	j.kaplanova@ppprutnov.cz	602 620 020
Rychnov nad Kněžnou	<b>Mgr. Zdenka Moravcová Ženatová</b>	z.moravcova@ppprychnov.cz	606 729 219

### Péče o duševní zdraví, z. s.

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

Působí po celém pardubickém, chrudimském, orlickoústeckém, královéhradeckém, jičínském, rychnovském a náhodském okrese. Na všech střediscích poskytují sociální služby. V Pardubicích, Chrudimi a Hradci Králové poskytují navíc služby zdravotní v Centrech duševního zdraví. Pomáhají lidem žít s duševní nemocí v jejich přirozeném prostředí.

Obrátit se na ně může každý člověk, který se léčí se závažným duševním onemocněním – více informací naleznete na webových stránkách. Další podmínkou přijetí do služby je věk nad 18 let a bydliště v Královéhradeckém nebo v Pardubickém kraji.

### Centrum duševního zdraví RIAPS Trutnov

[www.riaps.cz/odz](http://www.riaps.cz/odz)

Cílovou skupinou jsou převážně dospělí lidé s vážným duševním onemocněním od 18 let. Služba je poskytována uživateli především z regionu Trutnovsko. Poskytovatel RIAPS zajišťuje také provoz pedopsychiatrické ambulance a služby dětského klinického psychologa.

### NOMIA, z.ú.

Psychologická poradna pro oběti násilí a Dětské krizové centrum Nomia Hradec Králové

[nomiahk.cz](http://nomiahk.cz)

Psychologická poradna působící především v Královéhradeckém kraji. Zaměřují se zejména na rozvodové a porozvodové konflikty s násilím ve vztazích, na pomoc obětem domácího násilí a trestné činnosti, týraným, zneužívaným a zanedbávaným dětem a pracují rovněž i s pachatelé trestné činnosti. Jejich pracovníci poskytují sociální práci a terapeutické intervence. Snaží se zastavit násilí ve vztazích a traumatické prožívání jak u dospělých, tak u dětí a pomoci tak k nápravě a uzdravě.

### ŽIVOTpro z.ú.

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

ŽIVOTPRO, z.ú. nabízí pro své klienty (osoby zdravotně znevýhodněné, ženy samoživitelky, apod.) kteří nemají dostatečné finanční prostředky na soukromou terapii, koučing či poradenství tyto služby organizaci dostupné.

Individuální terapie a konzultace poskytuje Mgr. Daniela Kykalová, email: daniela.kykalova@seznam.cz, tel.: 775 678 520

## Další odkazy

### LOCIKA

[centrumlocika.cz](http://centrumlocika.cz)

Pro děti ohrožené domácím násilím, ale také se zabývají duševním zdravím. Okamžitá pomoc – jsem dítě nebo teenager, jsem rodič, pracuji s dětmi. Podpora rodin zasažených domácím násilím. Prevence a vzdělávání

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

Z celé ČR se na ni mohou obrátit rodiče, prarodiče a další rodinní příslušníci, pedagogové, všichni dospělí, kteří mají starost o děti. Nabízí prázdnou pomoc a základní sociální poradenství po telefonu nebo prostřednictvím e-mailu.

Tel. 606 021 021 (Služba je poskytována zdarma, klient platí pouze telefonní poplatek dle tarifu operátora)  
 pomoc@rodicovskalinka.cz

### Nepanikař – První pomoc při psychických potížích

[napanikar.eu](http://napanikar.eu)

Aplikace „Nepanikař“ poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepečování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

### NEVYPUSŤ DUŠI

[nevypustdusi.cz](http://nevypustdusi.cz)

Kontakty na krizové linky, poradna, články, videa.

### BLÁZNIŠ? NO A!

[www.blaznis-no-a.cz](http://www.blaznis-no-a.cz)

První pomoc – Jak poznám, že se něco děje

Kontakty

### Opatruj se

Webové stránky [opatruj.se](http://opatruj.se) odborně zaštiťuje Národní ústav duševního zdraví České republiky ve spolupráci s dalšími národními a mezinárodními organizacemi. Uvedeny testy, články, kontakty a pomoc. 📄

Materiál vznikl s využitím těchto zdrojů:

Duševní zdraví – Opatruj.se [online].

Copyright © 2021 [cit. 07. 02. 2023]. Dostupné z:

[www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-zdravi-a-pohoda](http://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-zdravi-a-pohoda)

Pro rodiče dětí s psychickými problémy – Nevypuť duši.

Homepage – Nevypuť duši [online]

Dostupné z: [nevypustdusi.cz/2022/03/21/pro-rodice-deti-s-psychickymi-problemy/](http://nevypustdusi.cz/2022/03/21/pro-rodice-deti-s-psychickymi-problemy/)

Jak preventivně pečovat o své duševní zdraví? – Nevypuť duši.

Homepage – Nevypuť duši [online]

Dostupné z: [nevypustdusi.cz/2022/10/10/jak-preventivne-pecovat-o-sve-dusevni-zdravi/](http://nevypustdusi.cz/2022/10/10/jak-preventivne-pecovat-o-sve-dusevni-zdravi/)

## LINKY DŮVĚRY

FUNGUJÍ NONSTOP, ZDARMA A ANONYMNĚ

**PRO DOSPĚLÉ**  
 Linka první psychické pomoci - 116 123  
[www.linkapsychickepomoci.cz](http://www.linkapsychickepomoci.cz)

**PRO DOSPĚLÉ, KTEŘÍ MAJÍ OBAVY O DÍTĚ**  
 Linka pro rodinu a školu - 116 000, chat  
[www.linkaztracenedite.cz](http://www.linkaztracenedite.cz)

**PRO DĚTI, MLÁDEŽ A STUDUJÍCÍ DO 26 LET**  
 Linka bezpečí - 116 111, chat  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)



Sdílejte tyto kontakty i se svými kolegy\* a blízkými. Předajte telefon na Linku bezpečí dětem.

NEVYPUSŤ DUŠI  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | @nevypustdusi

## KDO JE KDO?

U KOHO HLEDAT ODBORNOU POMOC

**PSYCHOLOG** absolvent pětiletého VŠ studia oboru psychologie

- pracuje v různých oblastech (školy, zdravotnická zařízení aj.)
- může provádět vyšetření, poskytuje psychologické poradenství a diagnostiku

**PSYCHIATR** lékař s atestací z psychiatrie (MUDr.)

- pracuje v psychiatrické nemocnici, ambulanci nebo soukromé praxi
- provádí vyšetření, stanovuje diagnózu a léčebný plán
- může předepisovat léky

**PSYCHOTERAPEUT** absolvent psychoterapeutického výcviku

- může jím být psycholog i psychiatr, pokud absolvoval psychoterapeutický výcvik určitého směru
- léčí psychologickými prostředky - především vztahem a rozhovorem



NEVYPUSŤ DUŠI  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | @nevypustdusi







# Nové výzvy pro celoživotní učení v rodině a komunitě: generační rozdíly, digitální technologie, kyberbezpečnost a dezinformace

Kombinace prodloužení lidského života, technologií změn, globalizace a nárůstu konkurence na trhu práce, ale také prokázané přínosy pro fyzickou i duševní zdraví a celkovou pohodu (well-being). To všechno jsou důvody, proč je stále důležitější učit se a vzdělávat i v dospělém věku. I když je velká část pozornosti pořád věnována získávání dovedností a učení na pracovišti, mezi těmi, kdo ovlivňují a spravují vzdělávací politiku, sociální věci a zaměstnanost roste pozornost věnovaná neformálnímu učení uvnitř komunit i domovů. Společné učení v rámci rodiny má obrovský dopad na budoucnost celoživotního učení: překračuje zažitá schémata, škatulky, nebere ohled na formální rozdělení aktivit mezi jednotlivé aktéry veřejné správy a představuje základní kameny úplně nového přístupu ke vzdělávání. Navíc na základní a zásadní úrovni: doma a v malých komunitách.

Bylo by příliš snadné zjednodušit význam a formu učení v rámci rodiny na mezigenerační učení. Pojďme se ale této zřejmě nejzásadnější linii přesto přidržet. Co neformální učení napříč generacemi a myšlenkovými světy uvnitř jádrových a širších rodin jejím členům přináší? Co to vlastně je?

Mezigenerační učení je fenoménem, který u nás nebyl do nedávna příliš známý. Podle profesorky andragogiky Milady Rabušicové z Masarykovy univerzity je můžeme chápat jako soubor znalostí a aktivit, které mají vytvářet přínos v rámci mezigenerační interakce. Toto učení může kromě rodinného kruhu probíhat v různých vzdělávacích střediscích či dalších institucích – volnočasová centra, knihovny, DDM a podobně. Tento způsob učení můžeme pozorovat také v rodině – mezigenerační interakci můžeme nalézt v rámci učení mezi dětmi, rodiči a prarodiči. Mezigenerační učení může být přínosné jak pro děti a vnoučata, která od rodičů či prarodičů mohou získat znalosti a zkušenosti prověřené časem a naopak i starší generace se mohou přiučit záležitostem z moderního světa – například ze světa technologií, internetu, sociálních sítí.

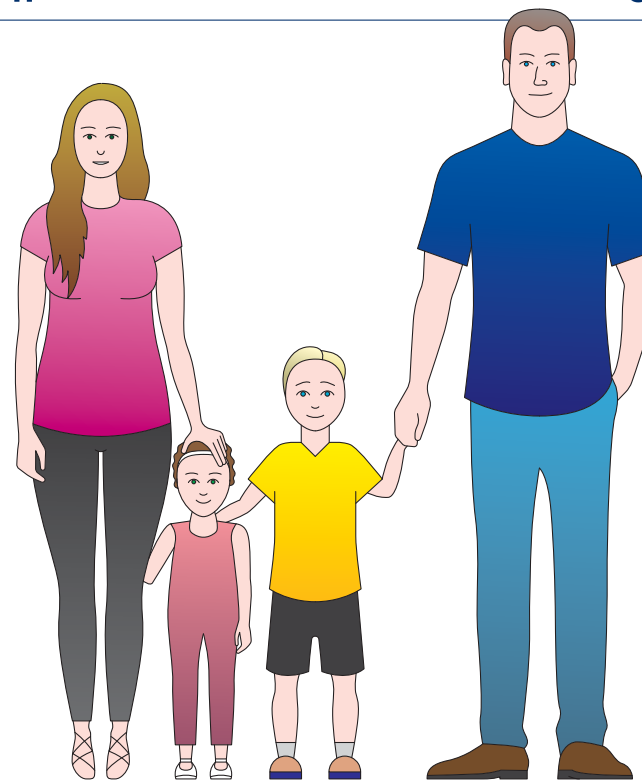
Jak shrnuje v zajímavé sondě na webu Medium.com Vendula Pávková, mezigenerační učení v rodině ovlivňuje hned několik faktorů:

interakce, komunikace a kvalita vztahů v rodině. Pokud jsou tyto faktory vlivu pozitivní, má mezigenerační učení v rodině dobrou úrodnou půdu. Rodiny, které spolu dobře vychází a umí spolu komunikovat jsou ve větší míře vystavovány vzájemnému učení se a nevyhledávají tak jiné, někdy i rizikové, komunity pro získávání postojů a informací.

Všichni cítíme, že právě moderní technologie vstoupily razantně do způsobu, jakým se vzájemně učení v rodině odehrávalo po generace. A mění je opravdu zásadně. Tým amerického pediatrického magazínu JAMA Pediatrics provedl nedávno zajímavý výzkum, ve kterém zkoumal objektivní míru používání sociálních médií a technologií dospívajícími. Požádal stovky dospívajících, aby si každý den udělali snímek obrazovky s vestavěným záznamem údajů o používání jejich telefonu. Po 14 po sobě jdoucích dnů poslali teenageři výzkumníkům snímky obrazovky, které ukazovaly denní dobu používání, celkový počet oznámení a kolikrát přišli celkově do kontaktu se svým telefonem.

Výsledky byly ohromující: dospívající vezmou každý den do ruky svůj telefon 100krát a stráví na nich 500 minut, tedy více než osm hodin. Někdo by mohl říci, že taková čísla naznačují krizi. Dospívající uvedli, že po použití sociálních médií pociťovali zvýšenou osamělost a méně spojení se svými vrstevníky a toužili po větší sociální interakci. „Samotné chování, kvůli kterému jdou na internet – hledat sociální spojení a vztahy s přáteli – ve skutečnosti způsobuje, že se cítí více osamělí a méně spojení,“ uvedla vedoucí výzkumu Eva H. Telzer z University of North Carolina.

To nejsou nijak překvapivá zjištění a je jasné, že to před rodiny – a tedy i dlouho fungující vztahy v rámci mezigeneračního učení – staví nové a složité výzvy. Je možné interakci, která teenagerům tolik chybí a kterou vyhledávají na sociálních sítích, nabídnout v rámci rodiny? Jak docílit toho, aby se informace a kompetence, které hledají a získávají na internetu, chtěli a snažili získat od svých rodičů a prarodičů? Řečeno úplně napřímo: jak zabránit tomu, aby si



každý po příchodu domů ze školy, zaměstnání nebo nákupu (dítě, rodič i prarodič) „zalezl“ do jiného koutu domu se svým mobilem nebo notebookem a hodiny projížděl sociální sítě s obsahem nejrůznějšího druhu – od neškodného až po nebezpečný.

Královéhradecký kraj v tomto ohledu nabízí některé statistiky, které mezigenerační soudržnosti příliš nenahrávají – ale ještě víc takových, které vzbuzují důvod k mírnému optimismu. Ze srovnání údajů Českého statistického úřadu vyplývá, že náš kraj patří ke krajům s nejvyšším podílem seniorů (index stáří 116, tedy 4. místo), zároveň nepatříme mezi kraje s nejvyšší mírou stěhování mladých lidí z venkova do velkých měst. Řada regionů v kraji stále představuje soudržné, stabilní a odolné komunity, ve kterých žijí mladí lidé a senioři blízko sebe nebo společně a mají možnost se od sebe vzájemně učit.

Proto je nesmírně důležité podporovat aktivity, které tuto soudržnost a porozumění podporují – akce v knihovnách, domovech pro seniory, komunitních centrech; kurzy a aktivity pro celou rodinu, kde se i využívání informačních technologií a sociálních sítí může obrátit ve výhodu a příležitost pro všechny generace, místo aby bylo stále větším strašákem. Mezigenerační učení, učení v rámci rodiny, opravu prochází dramatickým vývojem a čelí mnoha hrozbám. Pokud ale nakoukneme pod pokličku, v opravdové krizi naštěstí není. I přes generační myšlenkový střet a velmi časté nedorozumění výměna dovedností a informací v širších rodinách probíhá – většina seniorů přiznává, že pokud využívají současné technologie a digitální platformy, nejčastěji se to naučili právě od svých vnoučat.

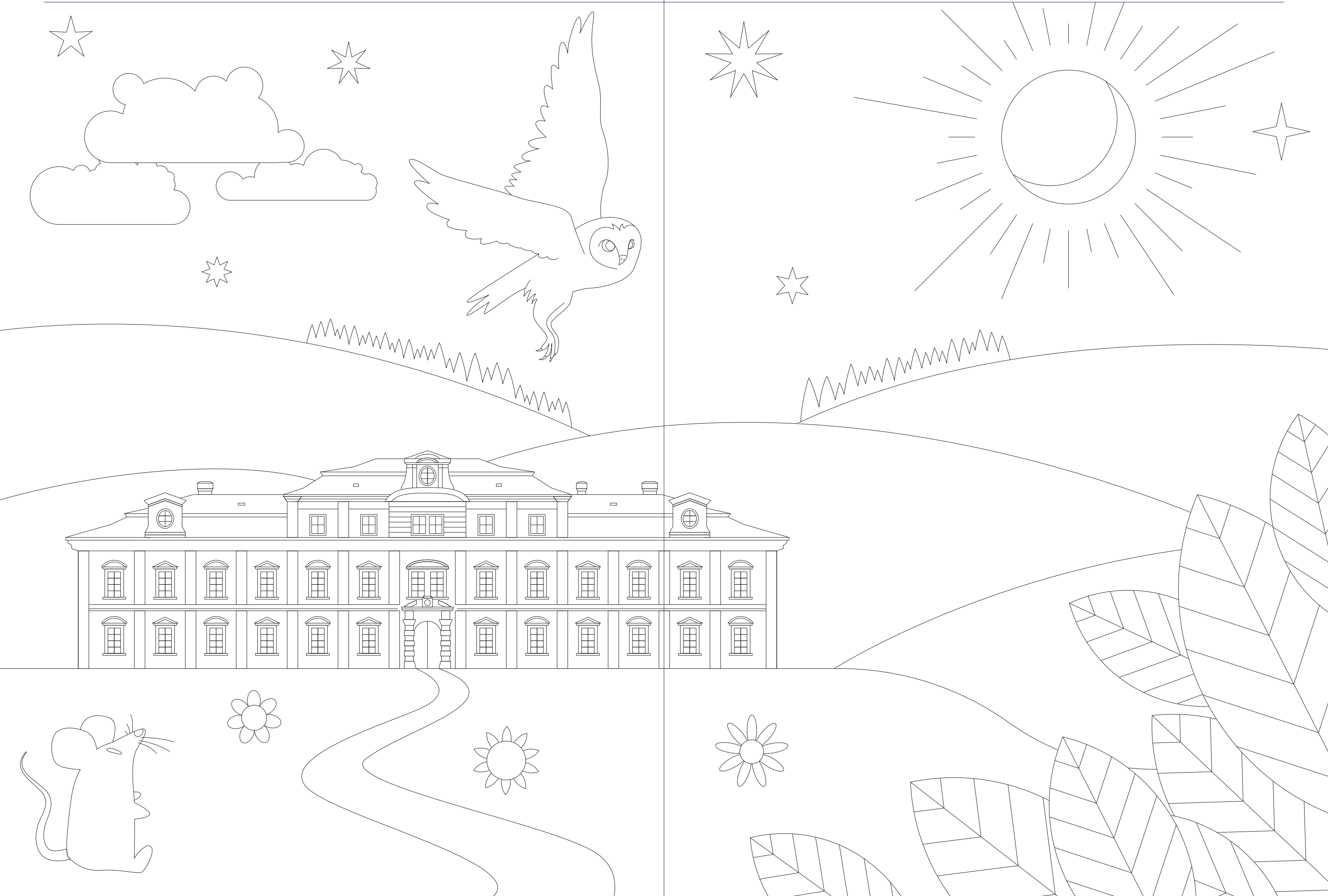
Stejně důležitou roli, pokud ne naprosto zásadní, hraje mezigenerační komunikace v případě kybernetických hrozeb, které s využíváním online platform souvisí. Jak ukázaly zejména válka na Ukrajině nebo letošní prezidentské volby v ČR, pomocí internetových nástrojů je velmi snadné velmi rychle vykopat mezi kolegy, sousedy a dokonce i dětmi, rodiči a prarodiči hluboké příkopy, které se jen obtížně zasypávají. Nebezpečí číhá v tomto případě za každým

rohem, je obtížné ho rozpoznat a často se rychle vynoří naprosto nečekaně – například na konci února zakázala Evropská komise svým zaměstnancům přístup k oblíbené sociální síti TikTok, v reakci na rostoucí obavy z toho, že by uživatelská data mohla posloužit čínské špiónáži.

Mezigenerační komunikace, porozumění, důvěra a vzájemné učení se jsou proto klíčové. Starší generace může předat té nejmladší znalosti a zkušenosti z našich moderních dějin, které jim pomohou udělat si vlastní názor na dění v dnešním nepřehledném a chaotickém světě, kde se jí může někdy zdát obtížné poznat dobro od zla, agresora od oběti, pragmatismus od cynismu. Ta mladší může tu starší zase naučit, jak podle signálů a známek, které jsou pro ni naprosto samozřejmé, poznat zřejmou manipulaci a dezinformaci od důvěryhodných a seriózních informací a kanálů.

To všechno ale vyžaduje jeden základní předpoklad – vzájemnou důvěru. Důvěru mezi generacemi, tolik poznamenanou prudce zrychleným vývojem v práci, škole, veřejném prostoru i v médiích, není jednoduché obnovit. Vyžaduje to hodně společného času, aktivit, vzájemného učení se, sdílení zkušeností a informací v bezpečném prostředí. A to je možná největší současná výzva celoživotního, mezigeneračního učení v rodině, která platí, ať už žijeme v Praze, Ostravě, Hradci Králové, Kopidlně nebo Dobrušce: naučit se znovu vzájemně komunikovat. ♥







# S čím vám pomohou v PPP a SPC

Pedagogicko-psychologické poradny (zkratka PPP) a speciálně pedagogická centra (zkratka SPC) jsou školská poradenská zařízení poskytující poradenské služby dětem, žákům a studentům mateřských, základních a středních škol, jejich rodičům i učitelům. **Pedagogicko-psychologická poradna** se zabývá především výukovými problémy (nejčastěji poruchami učení), potížemi spojenými s poruchou pozornosti a aktivitu ADHD a v poslední době stále častěji též problémy emočními. **Speciálně pedagogická centra** jsou určena dětem s vadami řeči, mentálním postižením, poruchami autistického spektra, smyslovými vadami nebo tělesným postižením.

## Nabízíme širokou škálu služeb a činností:

- provádíme psychologickou a speciálně pedagogickou diagnostiku a podle jejich výsledků navrhujeme opatření k řešení zjištěných potřeb klientů,
- dětským klientům dle možností a zájmu poskytujeme péči pro zmírnění jejich obtíží (například rozvoj předškolních dovedností, trénink zrakového či sluchového vnímání, trénink pozornosti apod.),
- jejich rodičům a zákonným zástupcům nabízíme informační, konzultační, poradenskou a metodickou podporu,
- při řešení problémů úzce spolupracujeme se školou, školským zařízením i ostatními odborníky z oblasti zdravotních či sociálních služeb.

## Kdy se obrátit na pedagogicko-psychologickou poradnu?

Na pedagogicko-psychologickou poradnu je možné se obrátit v celé řadě situací, zejména když:

- máte doma předškoláka a nejste si jistí, zda je přiměřeně vyzrálý k zahájení školní docházky,
- má vaše dítě v počátcích vzdělávání nápadnější a déle trvající obtíže s nácvikem triví (čtení, psaní, počítání), které se nedaří zmírnit běžně užívanými pedagogickými metodami,
- se vašemu dítěti dlouhodobě nedaří zvládat nároky školní výuky, ztrácí o učení zájem a nedaří se nastavit efektivní školní přípravu, u svého dítěte pozorujete obtíže vyplývající z nápadné nesoustředěnosti, roztěkanosti či impulzivity v chování a reakcích,
- jste znepokojeni nápadnostmi v osobnostním či sociálním vývoji dítěte,
- má vaše dítě speciální vzdělávací potřeby z důvodu mimořádného nadání,
- potřebujete pomoc s řešením otázek souvisejících s volbou další profesní dráhy dítěte.

## Kdy se obrátit na speciálně pedagogické centrum?

Jednotlivá SPC jsou zřizována pro klienty s různými druhy zdravotního postižení. Jejich cílem je pomáhat rodičům s výběrem odpovídající vzdělávací cesty pro jejich dítě a s jeho začleněním do kolektivu vrstevníků. Za účelem podrobného zmapování speciálních vzdělávacích potřeb klienta zajišťují komplexní psychologickou, speciálně pedagogickou, logopedickou i sociální diagnostiku. Ve spolupráci s mateřskými školami sledují rozvoj dětí s postižením a následně úzce spolupracují se základními i středními školami a snaží se mapovat potřeby klientů přímo ve školním prostředí.

V obou typech poradenských zařízení se při návštěvě setkáte s týmem odborných pracovníků, který tvoří psychologové, speciální pedagogové, sociální pracovníci a v pedagogicko-psychologické poradně též metodici prevence rizikového chování.

Na území Královéhradeckého kraje najdete pracoviště pedagogicko-psychologické poradny ve všech 5 bývalých okresních městech – **v Hradci Králové, Jičíně, Náchodě, Rychnově nad Kněžnou a v Trutnově**. Pokud budete chtít některé z nich kontaktovat, vyberte ho podle lokality školy, kterou dítě navštěvuje. Při výběru speciálně pedagogického centra je důležité věnovat pozornost tomu, na jaké typy postižení se dané konkrétní pracoviště zaměřuje. ♥

## Autoři:

Mgr. Soňa Holá a Mgr. Ing. Ladislav Martinek  
PPP a SPC Královéhradeckého kraje

🌐 [www.poradenstvihhk.cz](http://www.poradenstvihhk.cz)



Pedagogicko-psychologická poradna  
a Speciálně pedagogické centrum  
Královéhradeckého kraje

# Zima je pryč, vítězové jsme dál

**Letošní zimní Olympiádu dětí a mládeže vyhrál poprvé v historii Královéhradecký kraj, který byl zároveň i pořadatelem letošního jubilejního 20. ročníku. Výprava našich krajských sportovců získala celkem 31 medailí a v celkovém pořadí krajů obsadila s 252 body poprvé zlatou příčku před Moravskoslezským a Libereckým krajem. Závodníci ze všech krajů republiky předvedli skvělé sportovní výkony a z Krkonoš si odvezli životní zážitky a nová přátelství.**

K nejspěšnějším sportovcům krajské výpravy patřila Natali Anna Machytková se ziskem tří zlatých medailí v alpských disciplínách, lyžařská orientační běžkyně Sheila Havrdová s dvěma zlatými medailemi a Simona Bubeníčková, která excelovala v běžeckém lyžování zrakově postižených a z olympiády si přivezla také dvě zlaté medaile.

Celý průběh olympiády se nesl v přátelské a uvolněné atmosféře, mladí sportovci ukazovali své dovednosti, slavili osobní úspěchy nebo úspěchy svých vrstevníků ve smyslu fair play. Reprezentant výpravy Královéhradeckého kraje, lyžařský orientační běžec Matěj Čečka, získal dokonce za své sportovní chování hlavní cenu fair play. ♥





# Jaká byla zimní Olympiáda dětí a mládeže v hradeckém kraji řečí čísel?

20 000 fanoušků bylo na místě ve Špindlu a přes půl milionu u televizních obrazovek. Kolik hodin přenosů běželo na kanále ČT sport? Kolik vzniklo fotek a článků? A kolik kilometrů nachodil maskot? Všechno víme! Tak se pojďme za největší multisportovní akci v České republice ohlédnout řečí čísel.



**40 HODIN PŘENOSŮ**  
**PŘES 2 MILIONY ZOBRAZENÍ WEBU**  
**67 HODIN STREAMŮW**  
**3 600 FOTOGRAFIÍ**

Na sportovištích ale nechyběla ani Česká televize. Od pondělí do čtvrtka vzniklo více než 40 hodin živých přenosů, alespoň část ODM na obrazovkách ČT sport sledovalo přes 500 000 diváků. Streaming probíhal na webu olympijskytm.cz. Odvysílalo se 33 přenosů, celkem 167 hodin streamů a diváci jejich sledováním strávili více než 6 000 hodin. V médiích pak o akci vyšlo přes 1 500 zmínek často doplněných o fotografie, které jich v počtu 3 600 pořídil tým fotografů v místě ODM. Většina z nich byla doplněna o fotky, kterých na místě tým fotografů celkově pořídil 3 600. Na webu olympijskytm.cz vyšlo 85 článků a v průběhu ODM stránka zaznamenala 2 400 000 zobrazení. Komunikaci podpořily rovněž kampaně na sociálních sítích a webových stránkách jak olympijského týmu, tak Královéhradeckého kraje, dále v rozhlasu a dalších zainteresovaných médiích.



**1 151 SPORTOVců**  
**26 DISCIPLÍN**  
**20 000 FANOUŠKŮ**  
**114 SAD MEDAILÍ**

Celkově sportovní program čítal 26 disciplín a mladé talenty na sportovištích podpořilo 20 000 fanoušků. Na tribunách i mezi sportovci nechyběl ani maskot Coolich, který nachodil 156 kilometrů a rozdál tisíce plácnutí. Na ODM navíc zavítalo 30 českých úspěšných sportovců včetně hokejisty Patrika Eliáše, biatlonisty Ondřeje Moravce či alpské lyžařky Martiny Dubovské. Společně tak vytvořili jedinečnou atmosféru, díky níž si sportovní klán i doprovodný program užilo všech 1151 sportovců. Ti nejlepší si pak na medailových ceremoniálech rozebrali 114 sad cenných kovů.

**5 MĚST**  
**100 DOBROVOLNÍKŮ**

Organizace největší multisportovní akce by se neobešla ani bez dobrovolníků. Těch se v letošním ročníku na různých pozicích vystřídal 100. Především by ale Olympiáda dětí a mládeže neexistovala bez společného zapojení a úzké koordinace krajů a měst, sportovních svazů a klubů a partnerů akce. krajů a měst, sportovních svazů a klubů a partnerů akce. ♥







Regiocentrum Nový pivovar  
Pivovarské náměstí 1245  
500 03 Hradec Králové

+420 495 817 111  
posta@kr-kralovehradecky.cz