



# Ahoj, rodino!

časopis pro celou rodinu

**PAVLA  
TOMICOVÁ**

.....  
rozhovor  
str. 22

**20**

**Akce knihoven**

v Královéhradeckém kraji

**28**

**Sít pro rodinu**

v Královéhradeckém kraji

**36**

**Občanské poradny**

hlásí nárůst problémů s dluhy



Vážení čtenáři,

držíte v rukou časopis, ve kterém každý člen vaší rodiny najde zajímavé čtení a užitečné informace – od zábavných kvízů pro děti, po články o bezpečnosti na internetu či síti mateřských center v Královéhradeckém kraji.

Dobrá, funkční rodina znamená zázemí, kde se dítě učí spolupráci, sounáležitosti, vzájemné pomoci, toleranci a soucitu. Toto poslání rodiny je nenahraditelné, bohužel však často nedoceňované. Chceme dále budovat její význam ve společnosti a vytvářet přátelské prostředí celé rodině, a to nejen mezi rodiči a jejich dětmi, ale i prarodiči a budovat pevné mezigenerační vztahy.

Prioritou kraje je tak ukotvit rodinnou politiku na regionální úrovni, podporovat hodnoty rodiny a stáří, a budovat význam rodiny ve společnosti, a to prostřednictvím různých kroků.

Například podporujeme prarodinné a proseniorské aktivity, zvyšujeme informovanost napříč naším regionem, pořádáme kampaně, nebo rozšiřujeme počty poskytovatelů slev a výhod systému rodinných a senior pasů. Královéhradecký kraj poskytuje finance na podporu činnosti například poboček oblastních charit, stacionářů, organizací zabývajících se podporou ohrožených rodin či sociálně aktivizačními službami. Podporujeme také i potravinovou banku, doprovázení dětí a rodin v problémových situacích, psychorehabilitační pobyty, terapie či odborné poradenství.

To všechno a mnohem víc znamená, že rodina je pro nás základním dílem zdravé a civilizované společnosti a chceme ji v maximální možné míře podporovat. Přeji vám, ať je pro vás tento časopis inspirativním čtením a zdrojem užitečných informací, které budete sdílet nejen se svou rodinou.

**Martina Berdychová, náměstkyně hejtmana pro oblast sociálních věcí, kultury a cestovního ruchu**

## Cestování a kultura

Kam za kulturou východní Čechy .....	4
10 + 1 zajímavých a skrytých míst .....	7
Tipy na výlety pro celou rodinu .....	10
Hřebenovka 10 úžasných rozhleden .....	13
Na kole po Královéhradeckém kraji .....	16
Akce knihoven v Královéhradeckém kraji .....	20
Anketa Ahoj, rodino! .....	21

## Rozhovor

Pavla Tomicová rozhovor .....	22
-------------------------------	----

## Rébusy a omalovánky

Pro malé šikuly rébusy a omalovánka .....	24
---	----

## Oblast sociálních věcí

Síť pro rodinu v Královéhradeckém kraji .....	28
Homesharing Centrum Orion .....	30
Bezpečnost na internetu pozor na podvodníky .....	32
Nebojte se požádat o pomoc .....	35
Občanské poradny hlásí nárůst problémů s dluhy .....	36
Poradna pedagogicko-psychologická .....	37
Pěstounská péče změny v péči o děti bez rodiny .....	43
Stomatologická lékařská pohotovost .....	44
Univerzita třetího věku .....	45
I když není vidět, setkat se s ním může každý .....	47
Zájemci o pěstounskou péči .....	48



# Kam za kulturou východní Čechy

Královéhradecký kraj je zřizovatelem a spoluzakladatelem 14 institucí zahrnující galerie, muzea, divadla, planetária a knihovnu, které celoročně nabízejí návštěvníkům všech věkových kategorií, tedy i rodinám s dětmi a seniorům, zajímavé programy a aktivity. Nyní vám je v krátkosti všechny představíme. Můžete s námi nahlédnout i do zákoutí jejich činnosti. Pokud vás jejich akce zaujmou, aktuální informace naleznete vždy na uvedených webových stránkách.

## Galerie moderního umění v Hradci Králové

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



Galerie se nachází v historickém centru města v pozdně secesní budově bývalého Záložního ústavního ústavu, postavené podle návrhu architekta Osvalda Polívky. Její sbírky zahrnují díla českého moderního umění od přelomu 19. a 20. století až po tvorbu současných umělců. V nabídce edukačních programů, které probíhají jednou za dva týdny a cílí na spolupráci dětí a rodičů, se mohou malí i velcí návštěvníci seznámit s uměleckými díly i výtvarnými technikami. Po domluvě lze připravit program pro rodiny s dětmi tzv. „šitý na míru“. Vedle toho pořádá galerie výtvarné akce spojené s Dny architektury, Muzejní nocí, Dny dětí nebo s vysvědčením či Vánocemi. V době školních prázdnin mohou děti navštěvovat tvořeníště, během roku tematické workshopy. Dospělí a senioři jistě naleznou zalíbení v komentovaných prohlídkách expozice tzv. *Komentovkách s Kateřinou u kávy*.

## Galerie výtvarného umění v Náchodě

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

Sídlo galerie se nachází v prostorách barokní zámecké jízdárny v areálu náchodského zámku.

Výstavně i akvizičně se orientuje na současné české výtvarné umění, významnou část sbírkového fondu tvoří díla ruského malířství 19. století. Sbírkou prezentuje veřejnosti formou výstav, přednášek, komentovaných prohlídek i tvořivých odpolední. Cílem je přiblížit dětem i dospělým svět výtvarného umění, nabídnout jim práci s různými výtvarnými prostředky, jejichž použití může být nové, překvapivé, podněcující fantazii a chuť ke společné výtvarné činnosti. Dílny jsou určeny pro děti od pěti let, konají se nepravidelně, většinou začátkem měsíce v sobotu odpoledne. Čtvrtěční odpoledne jsou naopak určeny pro seniory, kterým galerie nabízí komentované prohlídky, přednášky a tvůrčí činnosti navazující na aktuální výstavy. Ke konci roku je plánována vánoční dílna.

## Muzeum východních Čech

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

Největší a nejvýznamnější regionální muzeum v Královéhradeckém kraji disponuje archeologickými, přírodovědeckými a historickými sbírkami. Vedle dlouhodobých expozic pořádá řadu tematických výstav a kulturních a společenských akcí, vydává knihy, odborné časopisy, organizuje odborné konference a semináře. Pro nejmenší návštěvníky je určen Dětský ateliér, kde se konají tradiční muzejní neděle, školní edukační programy, přírodovědecký kroužek, divadelní představení v rámci Dne dětí, čtení pohádek, soutěže a mnoho dalších aktivit. Slouží také jako herna pro nejmenší, jako dílna pro větší děti a také jako badatelna pro mládež. Zájemci si zde mají možnost po návštěvě výstav a expozic prohlédnout doprovodné obrázky a texty. Jeho součástí je malá třída, která dětem přiblíží školní výuku před 100 lety.

## Regionální muzeum a galerie Jičín – Muzeum hry

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

Regionální muzeum a galerie v Jičíně se nachází v centru města ve Valdštejnském paláci. Nabí-

zí stálou expozici zaměřenou na historii Jičína a okolí. Vedle cenných exponátů zaujme přede-



vším interaktivní forma, která vás doslova vtáhne do historie. Vlastivědnou expozici si můžete projít s rodinným průvodcem nebo s hůlkou Albrechta z Valdštejna. Hůlka, kterou si snadno vyrobíte, je klíčem ke spuštění hudby nebo k otevření tajné komnaty. Pro předškolní děti je připravena hra na schovávanou. Na všechny malé návštěvníky pak čeká muzejní herna, kde si mohou sestavit např. dobové dámské kostýmy, model jičínského náměstí nebo dřevěné skládačky. Další doprovodné hravé programy muzeum nabízí rovněž ke krátkodobým výstavám nebo v období Vánoc či Velikonoc. Zajímavosti z muzejního života prezentují pracovníci muzea veřejnosti i ve vtipných videospotech.

## Muzeum Náchodka

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

Muzeum Náchodka nabízí návštěvníkům šest stálých expozic – výstavní prostory muzea v Broučkově domě v Náchodě se stálou expozicí zaměřenou na dějiny Náchoda a Náchodska, Jiráskův rodný domek v Hronově, Jiráskovo muzeum v Hronově s expozicí věnovanou životu a dílu Aloise Jiráska, expozici v bývalém benediktinském klášteře v Polici nad Metují, starou školu Dřevěnku v Polici nad Metují a Pevnost Dobro-

šov. K expozicím i krátkodobým výstavám pořádá muzeum pro děti i dospělé pravidelné komentované prohlídky, např. noční prohlídky v klášteře v Polici nad Metují, dále různé tvořivé dílny a workshopy mj. ke Dni archeologie, k vánočním zvykům a obyčejům a další. Mezi dospělými a seniory jsou populární tzv. Muzejní sedánky nebo historické exkurze po okolí.



## Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou

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

Muzeum se nachází v několika objektech v Rychnově nad Kněžnou a spravuje i pobočky ve Vamberku a v Rokytnici v Orlických horách. Vedle stálých expozic prezentuje návštěvníkům muzejní výstavy historického či přírodovědného charakteru v prostorech Kolowratského zámku. Mají za úkol seznámit je naučnou a nenáročnou formou s rozmanitostí a krásou Orlických hor a významnými milníky naší historie. Součástí prostor je Muzejní dílna, ve které je ke každé výstavě vytvořen hravý doprovodný program pro děti i dospělé. Stálou expozici i krátkodobé výstavy a s nimi spojené programy a tvůrčí dílny



nabízí i Orlická galerie. Mezi malými návštěvníky se těší velké pozornosti Sýpka, pobočka muzea v Rokytnici v Orlických horách, jejíž expozice se věnuje tradičním řemeslům a přírodě Orlických hor. Její součástí jsou interaktivní dílny, kde je

možné si některá řemesla vyzkoušet. Pravidelně zde probíhají tvůrčí dílny, např. výroba draků, dušičkových svítidel, adventní dílny či vánoční jarmark. Část dospělých návštěvníků naopak ocení krásu vamberecké krajky, jejíž výroba je spjata s Vamberkem již 400 let.

## Archeopark pravěku Věstary

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

Archeopark ve Věstarech svým návštěvníkům nabízí výjimečnou expozici pravěku s názornými ukázkami dobových staveb, řemesel, zvyků a obyčejů a je určen pro všechny, kteří si chtějí vyzkoušet pravěk „na vlastní kůži“. Vnitřní expozice představuje život prehistorických lidí i metody moderní archeologie. V rámci venkovní expozice je možné si prohlédnout ukázky pravěkých staveb, jako je neolitický a eneolitický dům, polozemnice ze starší doby železné, rondel, výrobní areály a pravěké pohřebiště s mohylami. Pro dětské návštěvníky jsou připraveny dva programy - Lovci poslední doby ledové a Život prvních zemědělců, kde si vyzkouší nejrůznější pravěké činnosti – drcení



obilí, broušení kamenných seker, výrobu keramiky, tkaní na pravěkých stavech, obdělávání pole dřevěnými nástroji a další.

## Studijní a vědecká knihovna Hradec Králové

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

Studijní a vědecká knihovna disponuje bohatým fondem vědecké a populárně naučné literatury i kvalitní českou a světovou beletrií. Svým zaměřením umožňuje registraci čtenářům až od 15 let, ale přesto si svými aktivitami a programy vychovává své budoucí čtenáře i mezi dětmi a mládeží. Pravidelně pořádá akce pro děti 1. září, výstavy výtvarného oboru žáků ZUŠ, nebo tematické besedy a přednášky. V období pandemických omezení svým čtenářům zprostředkovala volný přístup k národní digitální knihovně. Podporou moderních technologií si



získává příznivce i mezi mladou generací; akcí Natoč vlog! vyzývá veřejnost k natočení krátkého videa, ve kterém by sdíleli své tipy na čtení, nebo oblíbené autory. Akce probíhá do konce roku a účastníci mohou získat hodnotné ceny.

## Hvězdárna a planetárium Hradec Králové

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

Hvězdárna a planetárium v Hradci Králové nabízí programy široké veřejnosti již několik desetiletí. V roce 2015 bylo otevřeno digitální planetárium, které používá unikátní projekční technologii a jeho systém umožňuje virtuální cestování prostorem, například Sluneční soustavou či vzdáleným vesmírem. Hvězdárna nabízí několik druhů programů. Pro nejmladší návštěvníky je určen pořad, který obsahuje astronomickou pohádku, prohlídku souhvězdí na obloze a virtuální let vesmírem v sále digitálního planetária. Pro starší děti, studenty a dospělé publikum jsou určeny Podvečerní a Večerní programy. Tyto pořady jsou živě moderovány lektorem, který odborným výkladem představí aktuální noční hvězdnou oblohu, povede diváky na virtuální cestě vesmírem a seznámí je s aktualitami z kosmonautiky a astronomie. V závěru pořadů jsou promítány odborné full-dome filmy. Za příznivého počasí následuje pozorování





vání zajímavých objektů večerní oblohy. V okolí hvězdárny se nachází Planetární stezka – model Sluneční soustavy a Galaktická stezka, která představuje 11 typických objektů naší Galaxie.

## Hvězdárna Úpice

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

Hvězdárna se nachází v krásném prostředí na návrší nad městem. Její hlavní aktivitou je popularizační činnost, zahrnující zejména pozorování denní a noční oblohy, přednášky a specializované programy. Součástí jsou i výjezdní pozorování a akce v různých místech, např. ve školách a na táborech. Pro všechny typy pozorování jsou vybaveni stabilní i převoznou technikou, která umožňuje mj. pozorování z invalidního vozíku. Velká část návštěvnických prostor hvězdárny je bezbariérová. Pro osoby



s poruchami zraku jsou k dispozici hmatové modely Sluneční soustavy a některých dalších objektů vesmíru, včetně knih v Brailově písmu. Pro jednotlivce i skupiny zájemců o astronomii je určen specializovaný zážitkový program Noc na hvězdárně. Jeho součástí je pozorování Slunce a noční oblohy a poté nocleh v areálu hvězdárny ve stanech s možností využití zdejšího zázemí.

## Centrum uměleckých aktivit IMPULS

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

Jeho základním posláním je vytvářet podmínky pro rozvoj umělecké tvorby dětí, mládeže i dospělých a podílet se na zkvalitnění nabídky pro aktivní využívání volného času v oblasti kultury. Za tím účelem spolupracuje s celou řadou odborníků. Každoročně pořádá postupová kola soutěží a přehlídek, výstavy, festivaly, organizuje jednorázové vzdělávací kurzy, semináře, tvůrčí dílny a další akce. Velmi populární akcí, kterou každoročně pořádá je, Zažít město jinak, kde nabízí řadu aktivit pro děti i dospělé, občerstvení, skvělou kávu, rukodělné výrobky, koncerty a mnoho dalšího. Vstup je zdarma



a můžete se zapojit i vy! Stačí něco upéct, vyrobit, přinést knížky na bazárky atd. Fantazii se meze nekladou.

## Divadlo Drak

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

Divadlo Drak je domácí hradeckou scénou, jehož tvorba od počátku vychází z tradice východočeského loutkářství, ale také z principu originální autorské tvorby pro děti i dospělé založené na imaginaci a neotřelé nápaditosti. Nabízí představení pro dětské i dospělé diváky, které staví na konfrontaci loutek s živými herci. V roce 2010 byl otevřen multimediální prostor Labyrint Divadla DRAK, v němž se nachází Muzeum loutek a tematické výstavy, bludištěm se dostanete do Dračí laboratoře. Zde si dětský návštěvník vyzkouší různé divadelní profese. Letos si divadlo připomíná dílo Karla Čapka, a to hned několika projekty: autorskou inscenací inspirovanou jeho dramatem R.U.R.,



interaktivní rodinnou výstavou tematicky vycházející z jeho dystopických děl, a v neposlední řadě i rodinným projektem, který se věnuje Čapkovi a jeho tvorbě pro děti.

## Klicperovo divadlo

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

Profesionální divadelní scéna patří v současné době mezi přední respektovaná česká diva-

dla. Divadlo je známé tvůrčí interpretací klasického i moderního činoherního repertoáru a snahou o inovace a progresivní režii. Za svoji tvorbu získalo řadu ocenění. Pořádá divadelní festivaly Čekání na Václava a REGIONY Mezinárodní divadelní festival Hradec Králové. V rámci festivalu se konají i četná představení pro rodiny s dětmi.



## Filharmonie Hradec Králové

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

Profesionální hudební těleso vystupuje na své domovské scéně, koncertních pódiih v České republice i v zahraničí. Je pořadatelem festivalu soudobé světové hudby Hudební fórum Hradec Králové. Filharmonie pořádá cyklus koncertů, v nichž posluchačům představuje hudbu různých období a žánrů. Pro rodiny s dětmi nabízí Oranžovou abonentní řadu, která seznamuje hravou a přívětivou formou dětské posluchače s tajemstvím hudby. O sobotních odpolednech zazní např. Swingové Vánoce evropských národů v podání Mladého týništského big bandu a sboru Carmina, při dalších koncertech vás dirigent a moderátor Miloš Machek zavede do podzemních chodeb starého i současného Hradce Králové, nebo si budete hrát s Lukášem Hurníkem s orchestrem.



# 10 + 1

## zajímavých a skrytých míst

### Hrad Vízmburk – podkrkonošské Pompeje

[www.hrad-vizmburk.cz](http://www.hrad-vizmburk.cz)

Babiččino údolí v Kladském pomezí, to nejsou jen zámek Ratibořice a Staré bělidlo. Pokud se vydáte proti proudu řeky Úpy, narazíte na zříceninu hradu Vízmburk nazývanou také Východočeské Pompeje. V 70. letech 20. století byl znovuobjeven při archeologickém výzkumu. Mocný hrad, svou velikostí odpovídající královským hradům, patřil k nejstarším sídlům ve východních Čechách. Jeho sousedé, slezská knížata a měšťané ze Slezska a Lužice se hradu natolik obávali, že ho od posledních majitelů, jimiž byli páni z Dubé, odkoupili a nechali zbořit. Pozůstatky hradu objevil roku 1972 pod vrstvou hlíny, vysoké místy až 8 metrů, archeolog Antonín Hejna. Nyní je zřícenina po rozsáhlé

rekonstrukci a je znovu přístupný. Najdete zde expozici z archeologického výzkumu, nechýbí středověká hodovní místnost a další objekty z dob středověku.

### Stachelberg v novém

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

Desítky let zapomenutý a zaplavený objekt, který po druhé světové válce prakticky zmizel z map, začali dobrovolníci obnovovat v roce 1990. V roce 1993 byl otevřen jediný vybetonovaný objekt tvrze a výstava. Dnes Stachelberg spravuje stejnojmenný spolek, který tu zřídil rozsáhlé expozice a zpřístupnil i podzemí tvrze. Není divu, že železobetonový obr na prahu Krkonoš patří k nejnavštěvovanějším místům v regionu. Kromě samotné tvrze a vyzbrojeného objektu lehkého opevnění v jejím těsném sousedství je k vidění expozice o českosloven-



ském opevnění, která ukazuje typy pevnostních objektů a jejich bojové úkoly. Součástí je fotografická i výkresová dokumentace, modely pevností a zbraní, plastický model tvrze s rozměry 8 x 2,5 metru nebo modely dobové vojenské techniky. V okolí najdete obnovené zákopy a naučnou stezku, stojí tu i rozhledna Eliška.

### Secesní budova Muzea východních Čech v Hradci Králové

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

Muzeum sídlí v monumentální budově na Eliščině nábřeží postavené v letech 1909 až 1913 podle návrhu architekta Jana Kotěry. Budova se řadí k nejvýznamnějším stavbám moderní architektury na našem území. V jejím návrhu spojil architekt Kotěra své poznatky ze studijních cest do Holandska, Velké Británie a USA s originálním autorským řešením. Autorský rukopis známého architekta je patrný nejen v exteriéru, ale i v interiéru, kde se Jan Kotěra podílel rovněž na návrzích vnitřního zařízení včetně detailů. Téměř intaktně dochována je například kancelář ředitele, do které lze v rámci prohlídky muzea nahlédnout. Budova muzea je od roku 1995 národní kulturní památkou.

### Hornický skanzen Žacléř

[www.djs-ops.cz](http://www.djs-ops.cz)

Hornický skanzen a měděný důl Bohumír jsou poslední dochované památky na hlubinné uhel-





né hornictví ve východních Čechách, které je písemně doloženo již od 16. století a na dobývání rud, jehož tradice souvisí s rozvojem průmyslu v 19. století. Nabízejí možnost seznámit se nejen se zajímavými předměty v expozicích, ale také na vlastní kůži zažít atmosféru v dole. Návštěvníci v rámci prohlídky navštíví špinavé šatny (řetízkárnu), kde horníci započali svou směnu a vydají se přes cáčovnu do šachetní budovy, ve které je možnost se z vozíkové oběhu vydat na 52 metrů vysokou těžní věž Jan. Odtud se naskytne panoramatický výhled na Krkonoše včele se Sněžkou a Vraní hory se Špičákem, ale i pohled na celý areál. Poté návštěvníci zamíří do obnovené budovy úpravny uhlí (pro invalidy je možnost použití výtahu), i do nově přístupné štoly Jitřenky, která je dlouhá zhruba 100 m a je zde k vidění i nádherná uhelná sloj. Prohlídku návštěvníci ukončí ve strojně, ve které se nachází expozice věnovaná důlnímu vybavení s původním těžním strojem, či paleontologické nálezy.

### Malé Svatoňovice

[www.malesvatonovice.cz/muzeum](http://www.malesvatonovice.cz/muzeum)

Náš kraj je rodištěm mnoha velikánů, mezi něž patří i bratři Čapkové. Odkaz na jejich život a dílo je uchovávan v rodném domě Karla, v Muzeu bratří Čapků založeném v roce 1946. Expozice Karla Čapka je umístěna v prvním

patře a představuje jeho publikační činnost, korespondenci, rodinné fotografie, a dobové dokumenty. Zajímavé jsou ukázky rukopisu Karla Čapka a jeho přátel. Představena je i činnost novinářská, například ukázky fejetonů a originály kreseb k cestopisům. Expozici Josefa Čapka se nachází ve druhém patře a tvoří ji reprezentační soubor dvaceti olejomalb, který je unikátním průřezem autorovy tvorby od počátků přes údobí kubistické až k závěrečnému protifašisticky laděnému dílu. Vystaveny jsou též kresby a grafika, životopisná data a přehled literární tvorby.

### Miletín

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

Miletín se rozkládá na úpatí Zvičiny mezi Dvorem Králové nad Labem a Hořicemi v Podkrkonoší. Slavným rodákem města byl básník a sběratel národních pohádek a říkadel Karel Jaromír Erben. S Miletínem je také spojena tradiční výroba Miletínských modlitbiček, perníčků z cukrářské dílny rodu Erbenů. V roce 2020 oslavila cukrárna 200. výročí svého vzniku. Během roku sem přijíždějí turisté nejen za poklidnou atmosférou Podkrkonoší a Podzvičinska, ale i za kulturními a historickými památkami. Ve městě můžeme navštívit v naší republice jediné Muzeum amatérského divadla, kostel Zvěstování Panny Marie, nebo rodný domek Karla Jaromíra Erbena. Po básníkovi pojmenovaná naučná



stezka vás provede hlavními etapami jeho života a díla. Výlet je možné spojit s návštěvou části dochovaných rozsáhlých podzemních prostor vytesaných do skály, které jsou pravděpodobně pozůstatkem působení komendy Řádu německých rytířů.

### Mlýn Dřevíček

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

V severní části Královéhradeckého kraje, v území zvaném Kladské pomezí, jež je částí CHKO Broumovsko, objevíme v malebném údolí potoka Dřevíček u Police nad Metují kompletně dochovaný areál vodního mlýna. Nachází se zde funkční strojní vybavení, které pořídil poslední majitel mlýna Ladislav Baudyš v letech 1925–1938. K pohonu mlýnských strojů umístěných ve třech podlažích budovy slouží Francisova turbína, kterou uvidíte v ukázkovém funkčním provozu. Mlýn v tomto provedení byl schopen namlet mouku té nejvyšší jakosti. Kromě mož-



nosti vidět mlýnské stroje v chodu zde můžete ochutnat i chléb upečený tradičním způsobem v peci z období první republiky.

### Památník generála Gablenze

[www.ictrutnov.cz/vyletni-cile](http://www.ictrutnov.cz/vyletni-cile)

Na vrchu Šibeník u Trutnova stojí od roku 1868 litinový obelisk vztyčený na počest jediného,







avšak krvavě vykoupeného vítězství rakouského vojska ve válce v roce 1866. V kryptě jsou uloženy ostatky velitele vítězného X. armádního sboru Ludwiga von Gablenz. Jedinečnost památníku spočívá také v tom, že v sobě ukrývá schodiště a je tedy zároveň rozhlednou.

## Plovárna Dachova

[infocentrum.horice.org/o-meste/pamatky/koupaliste-dachova](http://infocentrum.horice.org/o-meste/pamatky/koupaliste-dachova)

K odpočinku zve bazén i písčná pláž na prvo-republikovém koupališti u Hořic vystavěném podle projektu profesora hořické sochařsko-kamenické školy Karla Bachury a pro veřejnost otevřeném v roce 1925. Nesporně zaujmou také nedávno opravené stylové dřevěné kabinky.

V blízkém lese se vydejte k prameni Kalíšek, jehož název je připomínkou tajných setkání místních nekatolíků v době pobělohorské. Příjemnou vycházku nabízí Malátova stezka spojující Dachova s Hořicemi. Hudební skladatel Jan Malát zde často pobýval na letním bytě a krásné přírodní scenérie se stávaly inspirací jeho děl.

## Železniční muzeum Výtopna Jaroměř

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

Historická výtopna z konce 19. století představuje v autentickém prostředí období, kdy na železnici vládla pára. Ve výtopně stojící u jaroměřského nádraží lze zhlédnout parní i dieselové lokomotivy, sbírku osobních a nákladních vagónů z různých dob železničního provozu a mnoho další železniční techniky. Výtopna sloužila parním lokomotivám až do roku 1981, kdy zde byl ukončen parní provoz. V rotundě výtopny je stání pro osm lokomotiv, dále je v areálu výtopny točna pro otáčení parních lokomotiv, popelová jáma s vodním jeřábem a prostor pro zauhlování lokomotiv.

## Soubor barokních kostelů na Broumovsku

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

Broumovsko se pyšní jedinečným souborem barokních kostelů. Hlavní zásluhu na realizaci

jednotlivých staveb je třeba přičíst opatu benediktinského kláštera v Broumově Otmaru Zinkemu. Ten na Broumovsko přivedl zkušeného stavitele Kryštofa Dientzenhofera a také jeho syna Kiliana Ignáce. Oběma stavitelům se podařilo vytvořit originální variantu typu venkovského kostela, která je v mnohém odlišná od běžné dobové produkce a je tak specifikou regionu. Mimořádně jednotný celek je charakterizovaný slohovou čistotou a úplností realizace. Každá jednotlivá stavba je přitom nezaměnitelným jedinečným originálem (například jiné půdorysné řešení). Jednotlivé stavby jsou zároveň příkladem jedinečného propojení krajiny s architekturou. Stavitelům se podařilo vytvořit nové dominanty na mírných návrších a v těžištích rozvíjejících se obcí a zároveň pohledově akcentovat dálkové silniční tahy a vzájemné optické vazby mezi jednotlivými lokalitami i směrem ke klášteru jako krajinnému těžišti. Spojení tvarosloví baroka s přírodními „stavbami“ skalních útvarů v jedinečném sousedství je ojedinělé i v rámci Evropy.

# Tipy na výlety pro celou rodinu

## Hradecko

### Do Hradce a na Hradecko Gustík pozve každé děčko!

V létě na vás na Hradecku čeká spousta zábavy! Ať už se vydáte na poznávací po hradech a zámcích, po přírodních zajímavostech nebo zvolíte akčnější formu zábavy na koupališti či v některém z lanových parků, určitě se nudit nebudete! A ještě ke všemu si můžete zasoutěžit!

Lev Gustík vás stejně jako v loňském roce provede těmi nejsuprovějšimi místy na Hradecku – od Chlumce nad Cidlinou, přes Hradec Králové až po Třebechovice pod Orebem.

Navštěvujte, objevujte, aktivně se zapojte a získávejte samolepky do soutěžní karty!

V každém zapojeném subjektu získáte za svou návštěvu příslušnou samolepku, a když jich nasbíráte minimálně 8, v hradeckém turistickém informačním centru obdržíte zaslouženou odměnu. Tak hurá do toho!

Pravidla, seznam zapojených subjektů a další důležité informace najdete na

[www.gustik.cz](http://www.gustik.cz)  
[www.hradecko.eu](http://www.hradecko.eu)



## Podkrkonoší

### Hledejte podklad nebo zatoulaná zvířátka ve Dvoře Králové nad Labem

Už jste prošli Safari Park křížem krážem a chcete zažít další dobrodružství? V centru města Dvůr Králové nad Labem se můžete zapojit do turistických her Po stopách pokladu královédvorského nebo Zatoulaná zvířátka. Pokud rádi luštíte šifry, poznáváte nová místa a chcete získat část pokladu Jana Šporka, ukrytého v našem městě, pak se vydejte po stopách pokladu královédvorského. Raději pomůžete zatoulaným zvířátkům vrátit se zpět do zoo? Veselé básničky a pohádka vám s hledáním pomohou. Herní plány si zdarma vyzvednete v Městském informačním centru ve Švehlově ulici čp. 400 nebo u vybraných ubytovatelů ve městě a můžete začít hrát.

Tipy na výlety ve městě i jeho okolí, hry a naučné stezky naleznete na

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

## Krkonoše

### Hory plné dobrodružství

Chystáte se na víkend nebo rodinnou dovolenou s dětmi do Krkonoš? Ve Velké Úpě to bude Pecka! Věřte nám. Tato herní krajina tvořená souborem dřevěných soch a objektů krkonošské fauny potěší každé dítě a možná i rodiče. Zvířata v nadživotní velikosti mohou prolézat a zkoumat ze všech úhlů. Strčit hlavu do tlamy rysovi nebo se povozit jelenovi v paroží. Vstup je zdarma.

Dobrodružné odpoledne vám pomůžou naplánovat ve sportovní a vzdělávací agentuře Yellow Point ve Špindlerově Mlýně. Vaše ratolesti mohou vyzkoušet hned několik aktivit, jako jsou například Adventure Park, bungee trampolínu, lezeckou síť či stěnu, kolíkový žebřík, aquazorb nebo lukostřelbu. Pro ty, co rádi tvoří, nabízí aktivity v Art centru Puntík. A pro společně strávený čas s dětmi si vyberte ze zážitků, jako

je sjezd na koloběžce od Špindlerovy boudy do centra města, Zip Line nad Labskou přehradou nebo lezení po skalách s kvalifikovaným instruktorem ve Strážném.

Hledáte několik zábavných aktivit na jednom místě? Vyšlápněte si na Černou horu. A zastavte se v Dětském parku Kabinka. Čeká tu na vás letní tubing, minigolf, lezecká stěna, slackline, bungee trampolína, šlapací káry i lodičky. Pokud



se chcete vypravit nahoru i s dítětem v kočárku, využijte lanovku Černohorský Express a projděte se po naučné stezce Černohorského rašeliníště.

Užijte si i unikátní bobové dráhy ve Špindlerově Mlýně, Harrachově, Peci pod Sněžkou nebo Mladých Bukách.

Krkonošskou flóru prozkoumáte na Stezce korunami stromů Krkonoše v Janských Lázních. Ocitnete se ve výšce 45 metrů ve vybrané společnosti lesních mohykánů starých přes 150 let.

[www.krkonoše.eu](http://www.krkonoše.eu)  
[www.bobovka.cz](http://www.bobovka.cz)  
[www.yellow-point.cz](http://www.yellow-point.cz)  
[www.skiresort.cz](http://www.skiresort.cz)  
[www.pec-ka.cz](http://www.pec-ka.cz)  
[www.stezkakerkonoše.cz](http://www.stezkakerkonoše.cz)





### Kladské pomezí

## S Toulavým baťohem

Cestovatelská hra Toulavý baťoh vás provede těmi nejlepšími zážitky v Kladském pomezí. Odměnu získá každý, kdo navštíví alespoň pět atraktivit v tomto regionu. Kreslenou mapu s místy, kde se budou bavit malí i velcí, obdržíte v jakémkoliv z informačních center Kladského pomezí.

Poradí vám, že za medvědy máte zamířit na náchodský zámek. Pro hříšné duše je připraveno Peklo u Nového Města nad Metují. V Muzeu bratří Čapků si sestavíte robota. Po stopách Boženy Němcové se vydejte do České Skalice nebo do Červeného Kostelce. Takových míst vám Toulavý baťoh doporučí několik desítek. Výběr je jen na vás.

Pokaždé, když do nějakého města zavítáte, zkontrolujte si na mapě, zda právě zde vám dají razítko. Jakmile jich budete mít alespoň pět, čeká na vás cena s motivem Toulavého baťohu. Pokud poskytnete svůj kontakt, budete na konci sezony zařazeni do slosování o hodnotné ceny.

A co lze vyhrát? Pobytu v kempu Brodský Červený Kostelec, wellness hotelu Rajská zahrada a na farmě Wenet. Získat můžete rovněž poukaz na zážitkový den v Adršpachu, který zahrnuje rodinné vstupné na zámek Adršpach, do skal i na únikovou hru a občerstvení v zámecké kavárně. Všechny milovníky vojenství potěší odměny v podobě rodinných vstupenek do podzemního města Osówka, Bastionu I a podzemní pevnosti Josefov.

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

### Broumovsko

## Odhalte tajemství broumovského kláštera

Poznejte hravý svět umění a architektury! Odhalí vám ho imponující barokní monument, klášter Broumov.

Tato národní památka láká kromě klasických prohlídek také na jednu tvořivou, která nese název Žít baroko. Dětem od 6 let umožní na chvíli stát se barokním umělcem, sochařem nebo architektem. Její program klade důraz na intenzivní prožitky a využívá interiérů i exteriérů broumovského kláštera.

Pokud si děti raději kreslí, nenechte si společně s nimi ujít interaktivní prohlídky Skriptoria neboli středověké klášterní písárny.

Víte, že tyto pravidelné sobotní prohlídky jsou spojeny s návštěvou vzácně dochované klášterní knihovny a odhalují nevšední svět středověku? Děti si při nich mohou vyzkoušet psaní nebo kresbu husím brkem a inkoustem.

Současné umění prozkoumejte v Dětské galerii Lapidárium, která je otevřená celoročně a nabízí interaktivně vzdělávací výstavy zajímavých českých výtvarníků a autorů.

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

### Orlické hory a Podorlicko

## Za dětskou radostí do Orlických hor

Víte, že se Orlickým horám říká Kačenčiny hory? Princezna Kačenka tu podle pověsti už tři sta let

vládne, chrání zdejší přírodu a k dětem promlouvá v pohádkových příbězích. Pokud se za ní vydáte v létě, zastavte se v horských střediscích, využijte spuštěných lanovek a nespočtu možností nejen dětské zábavy.

Princeznu Kačenku v mnoha podobách potkáte na Kačenčině pohádkové stezce v Deštném, ať už se vydáte pěšky, s kočárky, na kole či koloběžce. Nasbírejte všechna razítka do pohlednice a vyhraďte zajímavé ceny. Svou obratnost vyzkoušejte v lanovém parku a šikovnost při adventure golfu.

Za Rampušákem přijďte na Bukovou horu. Ochránce a zimní vládce hor tu má totiž svůj trůn. Posadte se na něj a něco si přejte, do roka se vám to splní. Vaše ratolesti se zde vydovádí na dětském hřišti a malé crossové dráze s klopénkami, na níž mohou vyrazit i s odrážedly.

Ve Sportareálu České Petrovice objevíte rozhlednu Amálku. Dojdete k ní po nové naučné stezce Království přírodních sil s herními prvky, která



začíná u adrenalinového parku. Tam si zaskáčete v trampolínové zóně, osvěžíte se vodním dělem nebo zkusíte horské káry.

Pomozte vysvobodit skřítku Matlafouse na vrchu Zakletý ve Skicentru Říčky. Dolů po svahu se spusťte na horských tříkolkách nebo koloběžkách a uspořádejte rodinný závod. Větší děti se mohou s rodiči vrhnout na některé z tras zdejšího bikeparku.

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

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

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

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

[www.cesketpetrovice.com](http://www.cesketpetrovice.com)

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

Český ráj  
**Poznejte  
 pohádkový Jičín**

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

Město Jičín proslulo především díky příběhům o loupežníku Rumcajsovi. Náměty z těchto pohádek tady potkáte na každém kroku. Pro rodiny s dětmi jsou tu připraveny dobrodružné stezky.

Cipískova stezka představuje zhruba dvoukilometrový okruh po městě, na němž s dětmi plníte různé pohádkové úkoly. Trasa vám zabere asi hodinu a půl a zdoláte ji i s kočárkem. Brožurku s úkoly a všechny potřebné informace obdržíte v Městském informačním centru. V letních měsících dokonce můžete tuto procházku absolvovat každý pátek přímo s Rumcajsem a Mankou.

Rumcajsova stezka, jak už název vypovídá, je určena starším dětem. Trasa měří téměř 16 kilometrů a vede přírodou Českého ráje z Mladějova přes Prachovské skály až do Jičína. Princip zůstává stejný. Stezku doplňují pohádkové úkoly a stejně jako u té Cipískovy na vás v informačním centru čeká drobná odměna.

Pro větší děti nabízí Jičín další alternativní objevování města. Aplikace Skryté příběhy odhaluje tajemné události ze života vévody Albrechta z Valdštejna a finančníka Jakoba Baševiho. Podaří se vám najít listinu, která ho usvědčí? K jeho dopadení vám stačí chytrý telefon, do něhož si zdarma stáhnete aplikaci.

Zkusit můžete i hru Tripper. Potřebnou brožurku koupíte v informačním centru. Poté se vydáte na cestu, co měří zhruba 3,5 kilometrů a strávíte na ní téměř 2 hodiny. Čekají na vás úkoly týkající se města nebo loupežníka Rumcajse. Při správném vyluštění máte nárok na odměnu v podobě 2 kusů neprodejných turistických vizitek. Ty získáte v jičínském infocentru.





# Hřebenovka

## 10 úžasných rozhleden

Královéhradeckým krajem vede turistická trasa, která byla proznačena už na počátku 20. století a vine se přes vrcholky všech pohoří v příhraničí České republiky. Slavná Hřebenovka začíná v Libereckém kraji a vede přes Německo, Polsko a Královéhradecký, Pardubický a Olomoucký kraj až na Praděd. V Královéhradeckém kraji prochází centrální částí Krkonoš, několikrát překročí hranice do Polska, aby se přes Adršpašské a Broumovské stěny dostala až do Orlických hor.

Na české straně vznikly nové rozhledny na Velké Deštné, ve Vysoké Srbské, v Novém Hrádku a na Faistově kopci v Olešnici v Orlických horách. Severní sousedé lákají na vyhlídku na Guzowatě a dále na rozhledny na Włodzické hoře, Jagodně, Kladské hoře, Vrchmezi a na Czernieci.

*Královský rozhled po kraji*

### Rozhledna Velká Deštná

Turistům již druhým rokem slouží 18 metrů vysoká rozhledna, která stojí v nadmořské výšce



1115 metrů na nejvyšším vrcholu Orlických hor. Rozhledna má zajímavý půdorys nepravidelného pětiúhelníku a nabízí výhledy na českou i polskou stranu. Vidět jsou Krkonoše, Hradec Králové, dokonce i Praděd.

### Rozhledna na Faistově kopci

V Olešnici v Orlických horách stojí unikátní rozhledna. Tvoří ji třicetimetrová věž se čtvercovým půdorysem a osmiúhelníkovou vyhlídkovou plošinou, která se nachází v sedmém patře. Můžete se kochat výhledem na Orlické hory a Bystřické hory, Vrchmezi nebo Rozkoš. Vstup je zdarma a turniket u vstupu slouží jen pro sčítání návštěvníků. Milovníci výšek a krásných pohledů uvidí například i viadukt v Lewině Klodzkém.



### Rozhledna Vysoká Srbská

Rozhledna ve Vysoké Srbské na Náchodsku stojí ve svahu na dohled místního hostince. Z vršku lze dohlédnout na Stolové hory, Teplické skály i Krkonoše a Orlické hory.

### Rozhledna na Vrchmezi

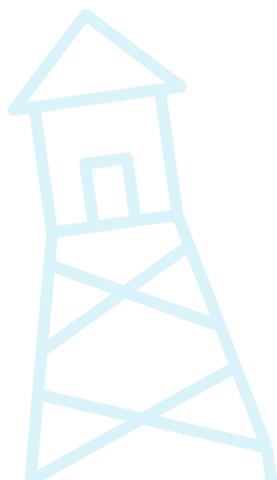
Nová rozhledna se nachází na nejsevernější orlickohorské tisícovce a nejvyšším vrcholu polské části Orlických hor. Celodřevěná stavba vás zavede přes dvojici odpočinkových plošin k vyhlídkové, odkud se otevírají výhledy do Polska na Bystřické a Stolové hory, lázeňská města a Kladskou kotlinu.

### Rozhledna na Šibeníku

Jako poslední byla dokončena rozhledna u městyse Nový Hrádek na Náchodsku. Rozhledna je velmi unikátní, vznikla z tubusu bývalé větrné elektrárny. V jejím sousedství stojí návštěvnické infocentrum vybudované z bývalé trafostanice větrníku.

### Most propojil partnerské regiony

Na konci roku 2019 byl v Neratově otevřen Jánský most přes Divokou Orlici. Obnovila se tak historická poutní cesta na vrchol Jagodná v Polsku, kam turisty vede žlutá turistická trasa až k rozhledně. Chcete-li navštívit další rozhledny na polské straně, nesmíte vynechat rozhlednu v Nowé Rudě, rozhlednu na Czerríc (Miedzylesie), rozhlednu na Kladské hoře či vyhlídku Guzowata (Gmina Radków).





”

*Rozhledna na vrchu Šibeník vznikla z tubusu bývalé větrné elektrárny.*





# Na kole po Královéhradeckém kraji

Královéhradecký kraj nabízí tisíce příležitostí pro výlety – od Safari Parku ve Dvoře Králové, přes nádherné hřebeny Krkonoš a Orlických hor, po hrady, zámky a muzea. Za zážitky můžete vyrazit autem, veřejnou dopravou, na kole i pěšky. Regionem se ale táhnou stovky kilometrů cyklostezek, tak proč je nevyužít? Bezesporu tou nejpoblábnější je úsek Labské cyklostezky vedoucí z Hradce Králové do Kuksu, ale rozhodně to není jediná cesta, kterou se můžete vydat. Připravili jsme pro vás deset tipů na výlety, které můžete podniknout na kole. Není nutné trasu absolvovat celou, můžete se nechat inspirovat jen třeba pro část cesty, nebo je navzájem kombinovat. Záleží na vás.

## PO STOPÁCH BITVY 1866

Trasa, která vás provede místy, kde se před 155 lety odehrála jedna z nejkrvavějších bitev v české historii, začíná ve Všestarech u archeoparku. Zde zjistíte, jak se žilo našim předkům v pravěku. Ze Všestar se mírným stoupáním dostanete na rozhlednu Chlum. Pod ní se nachází muzeum a památník bitvy z roku 1866 u Hradce Králové. Z Chlumu sjedete přes Čistěves a Sadovou do obce Mžany, kde se můžete občerstvit v rodinném pivovaru Lindr. Zpět do Všestar pokračujte přes Suchou, Třesovice a Střezetice, kde vznikl pomník jezdecké srážky.

### INFO O TRASE

Délka: 26,3 km  
Náročnost: 2/5

### TRASA

Start: Archeopark Všestary -> 2 km 4262, 4270 Pomník obětem války 1866 Rozběřice -> 4,3 km 4270 Čistěves -> 5,7 km 4293 Mžany -> 4,4 km 4286A Suchá -> 10 km 4286 Všestary Archeopark.



## ZA POHODOU DO PODORLICKA

Vydejte se z Opočna, kde se nachází renesanční zámek, Kapucínský klášter a expozice děl F. Kupky a L. Sluky, do nedaleké Dobrušky. Navštivte radniční věž, muzeum, expozici vojenské geografie i rodný domek F. V. Heka. Milovníci pívka ocení zastavení v pivovaru Rampušák. Přes Chábory zamířte do Podbřezí, Trnova a Voděrad až k rozhledně Osičina, odkud je báječný výhled. Zastavte se v malebném Dřízeňském údolí u Přepych. Objevíte tu poutní místo se studánkou s nevysychajícím pramenem. Cestou do Opočna se můžete osvěžit u rybníka Broumaru s kempem a koupalištěm.

### INFO O TRASE

Délka: 29,7 km  
Náročnost: 2/5

### TRASA

Start: Opočno nám. -> 5,1 km 222 Dobruška, nám. -> 1,9 km žlutá tur. trasa Mělčany -> 4,5 km 4060 Chábory -> 900 m 4329 Poutní místo Studánka -> 1,7 km cyklotrasa Podbřezí II. Podbřezí -> 4,6 km 4350 Trnov -> 2,6 km 4349 Houdkovice -> 1,4 km 4354 Voděrady -> 2,3 km 4351 Rozhledna Osičina -> 3 km 4355 Přepychy -> 900 m 4350 Záhornice -> 3,4 km 4351 Semechnice -> 2,6 km 4349 Opočno, náměstí.





## DO KLADSKÉHO POMEZÍ ZA BABIČKOU

Projděte se krajem Boženy Němcové. Vydejte se od autokempu Rozkoš přes Zlič, Studnici, Řešetovu Lhotu, Všeliby a Třtice do Žernova. Zde se pokochajte krajinou z volně přístupné rozhledny. Nenechte si ujít ani pohled do údolí z altánu zříceniny hradu Rýzmburk. Odtud sjedete příjemným klesáním do malebného údolí řeky Úpy, nazývané Babiččino. Cestou do České Skalice minete známá místa, jako Viktorčin splav, Staré bělidlo, Rudrův mlýn či zámek Ratibořice.

Nezapomeňte se zastavit také v Hereckém muzeu Viktorka. Cestou z údolí navštivte Muzeum Boženy Němcové v České Skalici s moderní expozicí věnovanou životu a dílu první české spisovatelky. V rámci prohlídky uvidíte i některé předměty a zajímavosti z její pozůstalosti. Jak probíhala školní výuka v 19. století, se dozvíte v Barunčině škole, kam chodila i malá Barunka Panklová.

### INFO O TRASE

Délka: 21 km

Náročnost: 3/5

### TRASA

Start: Autocamping Rozkoš -> 1,8 km č. 30418  
Zlič -> 2,7 km 4018 Studnice -> 1,3 km č. 30412  
Řešetova Lhota -> 2 km 4018, 4056 Bakov -> 1,4 km 4018 Třtice -> 4,1 km 4057 Bílý Most -> 10 km 4018 Česká Skalice, křižovatka ulic Nádražní a T. G. Masaryka -> 850 m Třída T. G. Masaryka  
Autocamping Rozkoš.



## KOLEM BROUMOVSKÝCH STĚN

Na trasu kolem Broumovských stěn se vydejte z Police nad Metují. Po návštěvě muzeí stavebnice Merkur či papírových modelů vás červená cyklotrasa zavede do Suchého Dolu. Zde se dejte po modré okolo Broumovských stěn. Ty se rozkládají na 12 km dlouhém zalesněném hřebeni plném skalních útvarů, roklí a vyhlídek. Dojet lze až do Křinic na křižovatku Amerika. Tam se napojíte opět na červenou a naberete směr Hlavňov, odkud se přes Bukovici vrátíte do Police. Výlet zakončete v polickém klášteře benediktinů ze 13. století nebo ve Staré škole Dřevěnka.

### INFO O TRASE

Délka: 32,3 km

Náročnost: 3/5

### TRASA

Start: Police nad Metují, náměstí -> 500 m 4151 parkoviště Bělská ul. -> 2,1 km 4000 Suchý Důl -> 16,1 km 4001 Křinice, Amerika -> 10,1 km 4000 Hlavňov (před Kravínem) -> 2,3 km 4003 Bukovice -> 2,1 km ul. Na Sibíři, Klášter Benediktinů -> 250 m ul. Kostelní, Police nad Metují, náměstí.

## PO KRKONOŠSKÝCH VÝ- HLEDECH VÁCLAVA HAVLA

I v Krkonoších se najde pěkný okruh bez velkých převýšení. Trasa začíná v Trutnově na náměstí, odkud pokračuje proti proudu řeky Úpy do Horního Starého Města. Zde vás čeká stoupaní na Pekelský vrch, ze kterého si užijete výhledy na nejvyšší české pohoří. Dále po asi 1 km dojedete k oboře Hrádeček pojmenované podle bývalé chalupy Václava Havla, která stojí naproti oboře. V současné době zde žije přibližně 15 daňků. Naproti oboře stojí zřícenina hradu Břecštejn ze 14. století. Pak pojedete přes Vlčice, Pilníkov, Staré Buky a Dolce zpět do Trutnova. Cestou přímo vybízí zchladit se na koupališti Dolce. Na konci trasy si připomenete jednu z bitev z roku 1866, kdy se u Trutnova utkaly pruské a rakouské jednotky.

### INFO O TRASE

Délka: 29,6 km

Náročnost: 3/5

### TRASA

Start: Krakonošovo nám. -> 350 m ul. Horská a Poštovní -> 2,7 km po cyklostezce podél Úpy - Horní Staré Město, most -> 600 m ul. Úpská - křižovatka s ul. Horskou -> 1,1 km ul.





Horská – Horní Staré Město – Internát -> 7,5 km 4300 Pilníkov -> 1 km 4299, 4300 Vlčice -> 4,2 km 4299 Pilníkov -> 3,7 km 4138 Staré Buky, obecní úřad -> 5,2 km účelová cesta kolem Koupaliště Dolce k čerpací stanici Shell, Královédvorská -> 2,4 km 4212 na ul. Maxima Gorkého a Pod Sadem -> 450 m ul. Pod Sadem, U Studně a Bulharská.

## ZA PODKRKONOŠSKÝM KRÁLOVSTVÍM

Trasa z Kuksu k přehradě Les Království a zpět startuje u jedné z nejznámějších turistických památek Královéhradeckého kraje. Z hospitálu Kuks vyrazíte po Labské stezce přes Stanovice do Žirče, kde se nachází cyklomuzeum, bylinková zahrada a kavárna. Odtud pokračujte do Dvora Králové nad Labem. Tam se zastavte v Safari Parku. Pak už je to jen kousek na přehradu Les Království. Zpět do Dvora Králové se vypravte po druhém břehu Labe, kde budete míjet Expozici textilního tisku. Ta leží na Labské stezce, po které se vrátíte do Kuksu.



### INFO O TRASE

Délka: 29,7 km  
Náročnost: 3/5

### TRASA

Start: Hospitál Kuks -> 3,5 km 2. Labská Žireč -> 6,1 km 2. Labská Zoo Dvůr Králové -> 5 km 2. Labská Přehrada Les Království -> 700 m Brujova cesta – odbočka na 4088 -> 5,5 km 4088 Dvůr Králové nad Labem, most Jana Palacha -> 8,8 km 2. Labská Hospitál Kuks.

## ZA RUMCAJSEM DO ČESKÉHO RÁJE

Trasa okolo Jičína začíná na autobusovém nádraží. Odtud pojedete po cyklostezce do Popovic, kde uhnete na polní cestu, která vás dovede do Starého Místa. Ze Starého Místa pojedete přes Šlikovu Ves do Veliše. Zde se nachází hrobka rodu Schliků. U obce Podhradí stával hrad Veliš. Dominantou vrchu je dnes zděný geodetický bod. Přes Vokšice a kolem hvězdárny sjedete zpět do Jičína na Valdštejnovo náměstí s dominantou Jičína Valdickou bránou. Nakonec se vydejte na druhý okraj Jičína pod kopec Zebín. Ten je znám především díky pohádce o ševci Rumcajsovi. Pod Zebínem se nachází Valdštejnská lodžie, odkud se Valdštejnovou lipovou alejí vrátíte zpět do cíle.

### INFO O TRASE

Délka: 22,9 km  
Náročnost: 2/5

### TRASA

Start: Autobusové nádraží Jičín -> 2,6 km po cyklotrase 14 do Popovic -> 1,6 km vpravo po

polní cestě směr Staré Město, nádraží -> 1,3 km č. 28011 Staré Město -> 1,8 km č. 28018 Šlikova Ves -> 1,1 km č. 28019 Veliš -> 1,5 km 4368 Podhradí -> 4,5 km 4368 Hvězdárna Jičín -> 1,1 km 4364, 4368 Valdštejnovo náměstí -> 700 m Zlatá stezka Českého ráje – Kukulova ul. (Socha Prométhea) -> 1,6 km 4365 Rozcestí U Bílého Mlýna -> 700 m vpravo po polní cestě na rozcestí U Bílého mlýna -> 3,8 km Zlatá stezka Českého ráje Tyršova ul. -> 500 m Tyršova ul. – Husova ul. -> 150 m Husova ul. – Jungmannova ul. -> 530 m Jungmannova ul. – autobusové nádraží.



## DRSNEJ KRKONOŠSKEJ OKRUH

Náročná horská trasa plná okouzlujících výhledů vede po hřebenech Krkonošského NP. Hned od startu v Janských Lázních vás čeká 6km dlouhé stoupání na vrchol Černé hory. Pro lehčí variantu můžete využít lanovou dráhu, která vás na vrchol vyveze i s koly. Vystoupejte na rozhlednu a vychutnejte si pohled na celé Krkonoše nebo navštivte Černohorské rašelinště. Na následujících kilometrech se můžete občerstvit na jedné z mnoha horských chat. Mezi nejznámější patří Kolínská bouda či Tetřeví boudy. Po náročných kilometrech horských cest se dostanete do města Vrchlabí, kde stojí za to navštívit místní zámek a Krkonošské muzeum. Po cestě zpět do Janských Lázní se zastavte v Černém Dole prohlédnout muzeum Podzemí Krkonoš, kde nahlédnete do historie těžby v Krkonoších. Na závěr výletu si odpočiňte v jedné z lázeňských kaváren nebo se projděte Stezkou korunami stromů Krkonoše.

### INFO O TRASE

Délka: 44,3 km  
Náročnost: 5/5





**TRASA**

Start: Hoffmanova bouda Janské Lázně -> 6,3 km po zelené cyklotrase K19A na Černou horu -> 2,8 km po červené turistické cestě na Kolínskou boudu -> 3,7 km po K1B k rozcestí Tetřeví boudy -> 5,8 km po K18 (Liščí cesta) na křižovatku s K1A -> 6,2 km po K1A k obecnímu úřadu v obci Strážné -> 1,7 km po 2956 ke křižovatce s ulicí Kamenná cesta -> 2,3 km po červené turistické cestě k mostu přes Labe --> 800 m ulicí Horská přes Labe -> 2,1 km po č. 2 (Labská) k autobus. nádraží Vrchlabí -> 8,7 km po 4301 na nám. Černý důl -> 4,1 km po 22 k Hoffmannově boudě -> cíl: Hoffmannova Bouda

**TOHLE JE PECKA!**

Středně náročná trasa zvlněnou krajinou vás provede krásnou přírodou - krajem Karla Jaromíra Erbena. V Hořicích rozhodně navštivte sochařský park a Galerie plastik. Romantickým údolím říčky Bystřice dojedete do Miletína, rodného města K. J. Erbena. V místním cukrářství z roku 1820 můžete ochutnat Erbenovy miletínské modlitbičky či navštívit muzeum Českého amatérského divadla. Poté vystoupáte na Zvičinu, kde je možné se občerstvit v restauraci Raisova chata a navštívit barokní kostel sv. J. Nepomuckého. Následně si lehce odpočínáte při sjezdu do Vidonic, odkud vás



čeká další stoupání, na jehož konci vás přivítá raně gotický hrad Pecka ze 14. století. Tímto náročnější část trasy končí a už budete klesat do Lázní Běláhrad, kde k odpočinku můžete využít celou řadu cukráren nebo místní lesopark Bažantnice s rašelinnými jezírky a minerálními prameny.

**INFO O TRASE**

Délka: 43,2 km

Náročnost: 4/5

**TRASA**

Start: Galerie plastik Hořice -> 750 m ulicí Gothard na křižovatku s ulicí Riegrova -> 2,5 km po

cyklotrase 4086 na rozcestí U Jeníkova -> 3,2 km po 4086 do Miletína na nám. K. J. Erbena -> 5,3 km po 4086 do obce Třebihošť – rozc. Motorest -> 3,7 km po 4086 do obce Zvičina – rozc. Zvičina – obec dole -> 2,1 km po 4086 do obce Horní Brusnice -> 6,3 km po 4096 přes obce Vidonice a Staňkov do IC Pecka -> 7 km po 4135 k zámku Lázně Běláhrad -> 3,1 km po 4096 do obce Hamry -> 1,2 km po místní komunikaci přes osadu Bertoldka do osady Tikov -> 3,2 km po žluté turistické cestě K. V. Raise k rozhledně Hořický chlum -> 1,5 km ul. Čs. armády na nám. Hořice -> 1,1 km ul. Riegrova a Purkyňova -> cíl: Galerie plastik Hořice

**PROTI PROUDU ČASU**

Nenáročná lehce zvlněná trasa vás provede místy, kde se odehrála největší bitva na českém území. Výlet začneme ve Stěžerách návštěvou místního zooparku, odkud je to kousek na kole do Všestar, kde je možné navštívit archeopark a nahlédnout, jak se žilo našim pravěkým předkům. Ze Všestar se pak po mírném stoupání dostanete na nejvyšší bod trasy s rozhlednou Chlum. Pod rozhlednou se nachází muzeum a památník bitvy z roku 1866 u Hradce Králové. Při cestě na poslední zastávku projedete přes Střezetice a Dolní Přím do Hrádku, kde stojí romantický zámek Hrádek u Nechanic postavený ve stylu windsorské gotiky z poloviny 18. století. Součástí zámku je také rozlehlý zámecký park. Poté se přes Radíkovice a Těchlovice dostanete do cíle.

**INFO O TRASE**

Délka: 28,1 km

Náročnost: 2/5

**TRASA**

Start: Obecní úřad Stěžery -> 3,2 km ul. K Chaloupkám do obce Bříza -> 4,9 km po cyklotrase 4362 do Obce Rozběřice -> 3,1 km po 4270 přes Chlum do obce Lípa -> 5 km po žluté turistické trase do obce Probluz -> 4,5 km po 4270 k zámku Hrádek u Nechanic -> 7,3 km po 181 přes Hrádek, Radíkovice a Těchlovice zpět do Stěžer -> cíl: Stěžery – obecní úřad



# Akce knihoven v Královéhradeckém kraji



## Police nad Metují

Pokud rádi čtete pohádky, přijďte na čtvrteční čtení a tvoření pro děti. Každý čtvrtek od 16 do 17 hodin se dětské oddělení v knihovně promění v tvořivé centrum pro malé návštěvníky. Aktuální termíny sledujte na stránkách:

[www.knihovna-police.cz](http://www.knihovna-police.cz).

Rodinná noc je hra pro celou rodinu. Hra na motivy knihy Harry Potter je připravena v dětském oddělení v Pellyho domech a čeká až ji objevíte. Vyzbrojte se srdnatostí, bystrou hlavou, důvtipem a přihlaste se, třeba právě vyhrajete. Zúčastnit se mohou jednotlivé rodiny s dětmi. Pro dodržení protiepidemických pravidel si zájemci domlouvají termín dopředu.

## Velké Poříčí

Nemůžete do knihovny? Nevadí, knihovna přijde za vámi. Každý pátek knihovna ve Velkém Poříčí čte pro své nejmladší návštěvníky z různých knížek. Cyklus pohádek z knihovny najdete na YouTube kanále knihovny (Knihovna městyse Velké Poříčí).

[www.knihovnavelkeporici.webk.cz](http://www.knihovnavelkeporici.webk.cz)

## Jičín

V Knihovně Václava Čtvrťka v Jičíně se nezačlepkali pandemie a svoje přednášky a workshopy převedli do virtuálního prostředí. Záznamy přednášek o významných osobnostech, DIY nápadů



a z akcí najdete na stránkách knihovny: [knihovna.jicin.cz/zive/](http://knihovna.jicin.cz/zive/)

## Broumov

Zažijte Knihovnické QR toulky. Jak už z názvu vyplývá, nezbytnou pomůckou ke hře je chytrý telefon s aplikací na čtení QR kódů. Na vybraných místech jsou umístěné QR, po jejichž načtení se vám zobrazí úryvek z knihy. Na knihovní toulky městem se může vydat celá rodina. Trasu a informace naleznete na [www.knihovnabroumov.net](http://www.knihovnabroumov.net)

## Vamberk

Myslíte, že knihy a toulky okolím k sobě nepatří? Poznejte okolí Vamberka a zjistíte opak. Místní knihovna má pro vás každý měsíc připravenou jinou trasu, plnou hezkých výhledů a zábavných úkolů a her. Aktuální Toulání se Sovičkou najdete na stránkách, [www.knihovna-vamberk.cz](http://www.knihovna-vamberk.cz)

## Klub seniorů ve vědecké knihovně

Projekt fungující od roku 2013 je otevřen široké veřejnosti. Není nutné vlastnit čtenářský průkaz. Členové Klubu získají možnost účastnit se 2x měsíčně klubových společných setkání. Setkání i přednášky se konají pravidelně vždy ve čtvrtek dopoledne. Jako bonus jsou členové klubu přednostně informováni o všech zajímavých akcích, které knihovna pořádá. Stejně tak jsou jim přednostně nabízeny zajímavé kurzy. Cena pro členy klubu za semestr je 250 Kč. Nově Klub spolupra-



cuje s Muzeem východních Čech v Hradci Králové a nabízí historicky zaměřené přednášky.

V případě vašeho zájmu o činnost Klubu seniorů kontaktujte Bc. Vladimíru Buchtovou ([Vladimira.Buchtova@svkhk.cz](mailto:Vladimira.Buchtova@svkhk.cz)).

## Knihy online

Pro studenty na střední škole máme tip na doporučenou literaturu. Nikdo ji za vás sice nepřečte, ale na stránce [www.knihytrouchujinak.cz](http://www.knihytrouchujinak.cz) najdete interpretaci děl, obsahy knih a životopisy autorů.

## Celé Česko čte dětem

Pravidelné předčítání dětem má obrovský význam pro rozvoj jejich emocionálního zdraví. Předčítání rozvíjí paměť a představivost, učí myšlení. Předčítání utváří pevné pouto mezi rodičem a dítětem. Stačí číst svým dětem každý den 20 minut. Čtete se svými dětmi. Více o projektu naleznete na stránkách: [www.celeceskocdetem.cz](http://www.celeceskocdetem.cz).



## Projekt Bookstart – S knížkou do života

Knihovny v Královéhradeckém kraji nabízejí zajímavý projekt zaměřený na rodiny s malými dětmi. Rodiny s novorozenci a dětmi v předškolním věku v zapojených obcích/knihovnách získají slavnostní balíček od knihovny k počátkům čtení. Balíček obsahuje mimo jiné unikátní, pro projekt vytvořenou knížku a metodiku pro rodiče, jak s knihou pracovat.

Cílem projektu je přesvědčit co nejvíce rodičů, že jednou z nejdůležitějších věcí, jež mohou udělat pro své děti, je věnovat jim svůj čas a strávit jej společně nad knihou (prohlížením, čtením, povídáním, zpíváním), a to od nejtěššího věku. Knihovny ukazují rodičům metodickou pomoc i prakticky, jak to dělat správně, a nabízejí další podpůrné služby knihoven, například odborné přednášky či prostor pro sdílení s ostatními rodiči. Mezi další cíle patří zlepšení vztahu ke knize, čtení příběhů a pohádek je nepřirozenější a nejzajímavější cesta za poznáním světa.

Do projektu se může bez ohledu na svou velikost zapojit každá knihovna, která na základě dohody se svým zřizovatelem zakoupí a následně předá dětem a jejich rodičům zmíněné knižní sety a připraví pro ně následně dle pravidel projektu další pravidelná setkávání s programem.

Projekt je dlouhodobý a obsahuje dvě fáze. První knižní balíček je určený do rodin s čerstvě narozenými miminky a pracuje se s ním od věku tří let. Druhý je pro děti od tří do šesti let a i jeho hlavní součástí je kniha.

Čtenářská gramotnost je celoživotním procesem, který začíná narozením člověka. Dobře zvládnutá čtenářská a matematická gramotnost silně souvisí nejen s úspěchem dítěte ve škole, ale i později s jeho úspěšností na pracovním trhu a v každodenním životě.

Vše o projektu naleznete na:  
[www.sknizkoudozivota.cz](http://www.sknizkoudozivota.cz).



# Anketa Ahoj, rodino!



## Martin Červíček, hejtman Královéhra- deckého kraje

### Jakou nejoblíbenější knihu jste měl v dětství a proč?

Nejraději mám knihu Malý princ. I dnes, po letech, se k ní velmi rád vracím. Knižku mám dokonce i na pracovním stole v kanceláři a moji kolegové ji tam mohou vidět. Nečtu si ji každý den, ale stačí mi se na ni podívat a vzpomenout si na ten příběh, to mě nabijí energií.

### A jakou knihu jste rád četl svým dětem?

Svému staršímu synovi, kterému je dnes přes dvacet, jsem nejraději četl české pohádky od Boženy Němcové a Karla J. Erbena. To mám v plánu i u svého mladšího syna. Tomu jsou teprve čtyři roky a je to takový neposed, ale věřím, že až trochu povyroste, objevíme spolu kouzlo knih.



## Martina Berdychová, náměstkyně hejtmana

### Jakou nejoblíbenější knihu jste měla v dětství a proč?

Byla to knížka Království pod lipou od Jiřiny Parmové. Četla mi ji máma a byla to hodně stará knížka, už několikrát slepovaná a byla z knihovny u babičky. A když jsem četla sama, byly to pohádky, těch od K. J. Erbena jsem se dost bála a pak knížky o dobrodružství a detektivky, třeba Emil a detektivové

### A jakou knihu jste ráda četla svým dětem?

Žabákova dobrodružství od Kennetha Grahama – bylo to hodně poetické a citlivé vyprávění. A Devatero pohádek od Karla Čapka.



# Pavla Tomicová

## rozhovor

Pavla Tomicová pochází z Havířova. Vystudovala obor loutkářství na pražské DAMU. Už během studií začala účinkovat v hradeckém Divadle Drak, kde zůstala v angažmá deset let. Později působila v Klicperově divadle. V roce 1999 obdržela cenu Alfréda Radoka za představení Maryša – po pravdě však „Mařka“. V roce 2014 získala rozhlasovou Thálii za hru Znásilnění. Je známá seriálová a divadelní herečka. Účinkovala v 9. řadě taneční soutěže StarDance. Má dvě děti a žije s hercem Ondřejem Malým v Hradci Králové.



### Původem pocházíte z Ostravska, co vás přivedlo do Hradce?

Pocházím z Havířova, ale narodila jsem se v Karviné, protože v době mého narození v Havířově nebyla nemocnice. Hezké ale je, že ta čtvrt se jmenovala Ráj. Proto ráda uvádím, že pocházím z Ráje. V Havířově jsem žila do doby, než jsem odešla do Prahy na DAMU. Do Hradce jsem původně přijela na jedno představení Divadla Drak. Původně jsem jela na jedno představení, ale už jsem tu zůstala.

### Jak se vám v Hradci žije?

Já jsem si Hradec úplně zamilovala. Říkám o sobě, že jsem velký patriot. Zakořenila jsem tady. Nevím, jestli je to tím, že Havířov je tak mladé město, ale tady ta historie všude dýchá a mně to dělá dobře. Žiju na Starém městě, tedy na Velkém náměstí. Všude je to kousek, a to se mi na Hradci líbí.

### V Hradci jste spjata s Klicperovým divadlem. Můžeme vás v nějakém představení v současné době ještě vidět?

V současné době už jenom ve dvou přestaveních, Kočičí hra a Koule. Ještě by měla proběhnout derniéra hry Jedlíci čokolády, jestli se to povede. To jsou slavné hry Davida Drábka. A Velká mořská víla, která byla vlastně pokračováním Jedlíků čokolády, ta se odderniovala. Ale Jedlíci už to kvůli covidu a těhotenství jedné z účinkujících nestihli.

### Čtenáři vás znají také z komediálních seriálů a filmů. Často v rolích svérázných žen. Jsou vám tyto role blízké?

Myslím, že nejsem typ žen, do kterých mě před kamerou obsazují, ale každá role je výzva a vždycky si tam něco najdete. Ono se dost často zaměřuje energie s energičností. Takže já hraju často takové bodré ženy, ale v civilu taková nejsem. Vůbec třeba neumím křičet.

### Která hraná role vám seděla? A máte svoji vysněnou roli, kterou byste si chtěla zahrát?

Měla jsem spoustu krásných rolí. Říkám si, co je dřív, jestli ta nabídka role nebo to, že člověk prožívá nějaké období a ta role přijde, aby mu

vyřešila nějaký problém. Asi nejráději jsem hrála Štěpku Kyliánovou z Petrolejových lamp.

Vysněnou roli, myslím, nemám. Mám vysněné kolegy a režiséry, se kterými bych chtěla hrát, to je pro mě důležité. Vždycky říkám, neříkejte mi co, ale s kým. Ta atmosféra na place je pro mě zásadní.

### Nesmíme zapomenout na StarDance. Jak na soutěž vzpomínáte?

Bylo to strašně náročný, ale krásný. Moc jsem si to užila, nejen kvůli té získané kondici. Je pravda, že to mohlo přijít trošku dřív. Ale zase tím pádem jsem na to víc hrdá. Dokonce mám jedno prvenství, jsem nejstarší účastník ve finále. Spousta lidí mi posílalo hlasy a spousta žen v mém věku mi řekla, že jim dávám velkou naději. To mě moc těšilo.

### Pamatujete si ještě jednotlivé taneční kroky?

Hlavně si pamatuju ty tréninky, ty byly těžké a nejtěžší byly přímé přenosy a strach, že si nebudu kroky pamatovat. Je to náročná soutěž, ale měla jsem štěstí na tanečního partnera a byla tam skvělá parta.

### Prozradíte nám, co vás čeká v blízké době za natáčení?

Na podzim mě čeká natáčení nového seriálu na Primě s pracovním názvem ZOO. Bude to z prostředí zoologické zahrady a měla bych tam hrát zvěrolékařku. Na to se těším, protože už v seriálu Krejzovi jsem byla veterinární sestřička obklopená zvířaty a natáčení mě bavilo. Pak mám ještě několik věcí, ale jsem pověřivá, tak to nechci úplně prozrazovat. Co se týká divadla, měla bych v Divadle Kalich zkusit krásnou hru Oskar a růžová paní a David Drábek pro mě napsal novou hru, Herečka sobotní noci, která se bude uvádět v Divadle Rokoko.

### Čemu se věnujete ve volném čase, pokud zrovna nenatáčíte nebo nehrajete?



Mým největším životním koníčkem byly moje děti, ale bohužel už jsou dospělé. Jinak mám ráda léto, saunu a pobyt ve vodě. To mě uvolňuje.

### **Máte ráda odpočinkovou nebo aktivní dovolenou? U moře nebo v horách?**

Já preferuju moře, na rozdíl od mého muže, ten je zase na hory. Ale já neležím jen na pláži, hodně plavu. Každý rok se snažím jezdit k moři. Miluju vůni moře a tu atmosféru. To by byl možná jediný důvod, proč bych opustila Česko.

### **Čtete ve volných chvílích ráda? Máte oblíbený literární žánr a autora?**

Čtu ráda. Před covidem jsem neměla moc čas, protože když začnu knížku číst, tak ji potřebuju najednou dočíst. Někdy čtu hodně a někdy ne. Ráda se vracím k oblíbeným knížkám, i těm z dětství.

### **Jakou knihu zrovna čtete?**

Teď jsem četla od kolegyně Sandry Pogodové *Hoď se do Pogody*, doporučuju všem, kdo si chtějí udělat hezkou chvilku. A nádherná knížka je od Aleny Mornštajnové *Hana*.

### **Četla jste svým dětem, když byly malé?**

Četla jsem jim hodně. Třeba dětské básničky, Mikulkovy pohádky nebo od Arnošta Goldflama. Četli jsme i pohádky z mého dětství. I když nejoblíbenější knížka mojí dcery byla *Domácí lékař*. Když jsem jí předčítala, nesměla jsem přeskočit ani latinské názvy, protože si je všechny pamatovala. Říkali jsme si, že z ní bude asi doktorka.

### **Máte s rodinou oblíbené místo v Královéhradeckém kraji, kam se rádi vracíte?**

Za mě je to Hradec, zvláště Velké náměstí, Soutok, ale i okolí Hradce mám ráda. Za mého muže určitě Sněžka a Krkonoše. Vždycky, když má volno, tak tam vyrazí.

### **Mínulý a letošní rok změnil mnohým z nás život. Nakolik se situace dotkla vaší profese a nakolik vašeho soukromí?**

Na začátku covidu jsem si říkala, jestli za to nemůžu já, když jsem volala do vesmíru, že si chci odpočinout. Že s sebou stáhnou celý svět, tak s tím jsem nepočítala. Ale myslím, že nás bylo víc, nebo tak mi to alespoň kolegyně říkaly.

**Mým největším životním koníčkem byly moje děti**

”

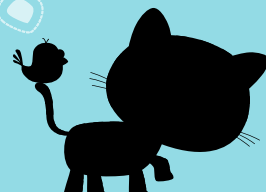
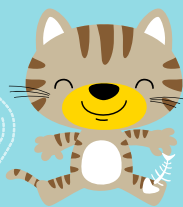
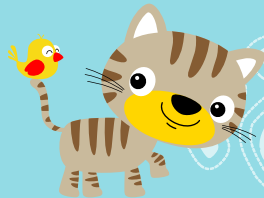


# Pro malé šikuly rébusy a omalovánky

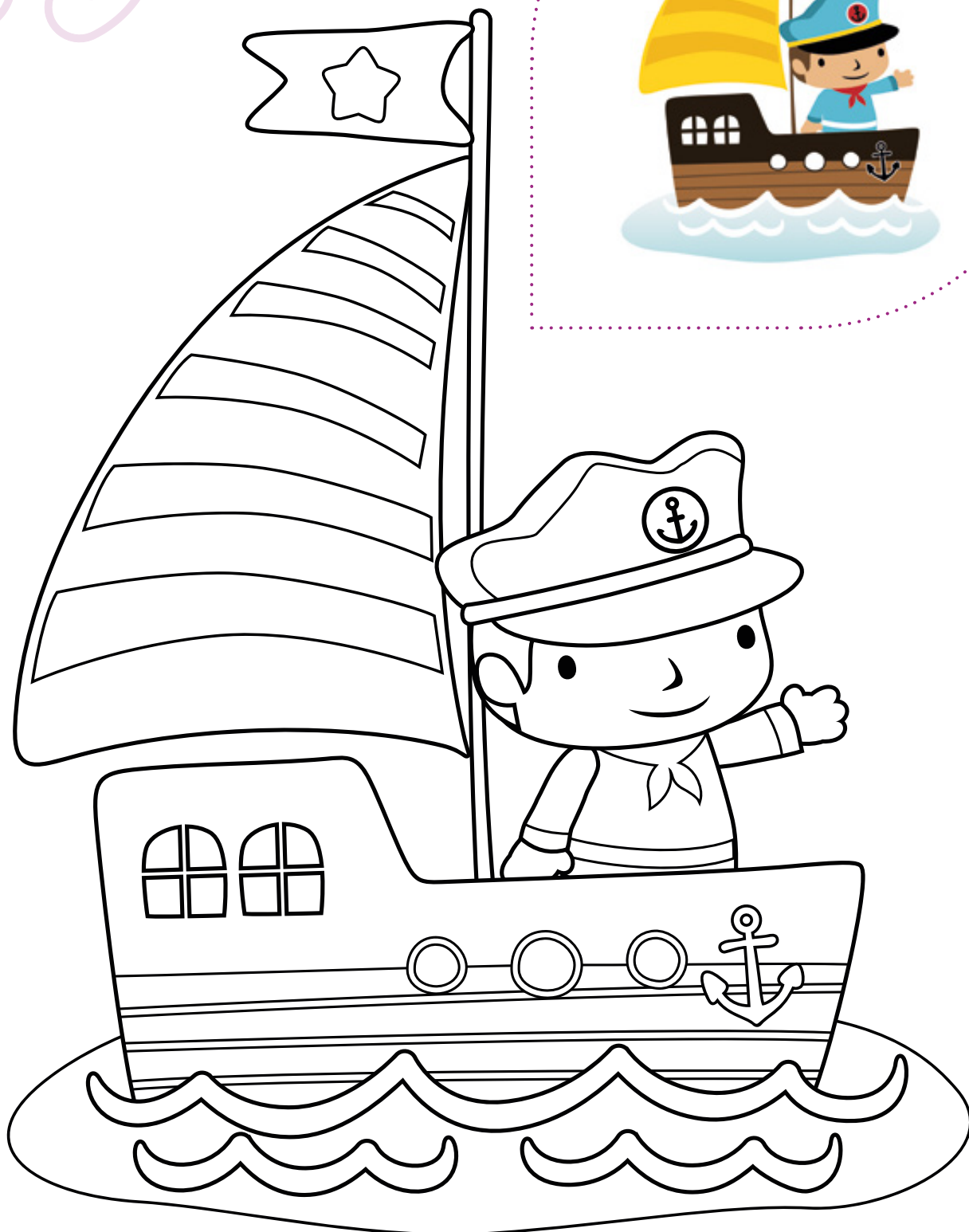
Pomůžeš  
mi, prosím, najít  
cestu k mému  
policejnímu  
autu?



Zvládneš  
správně přiřadit  
stín ke každému  
obrázku?

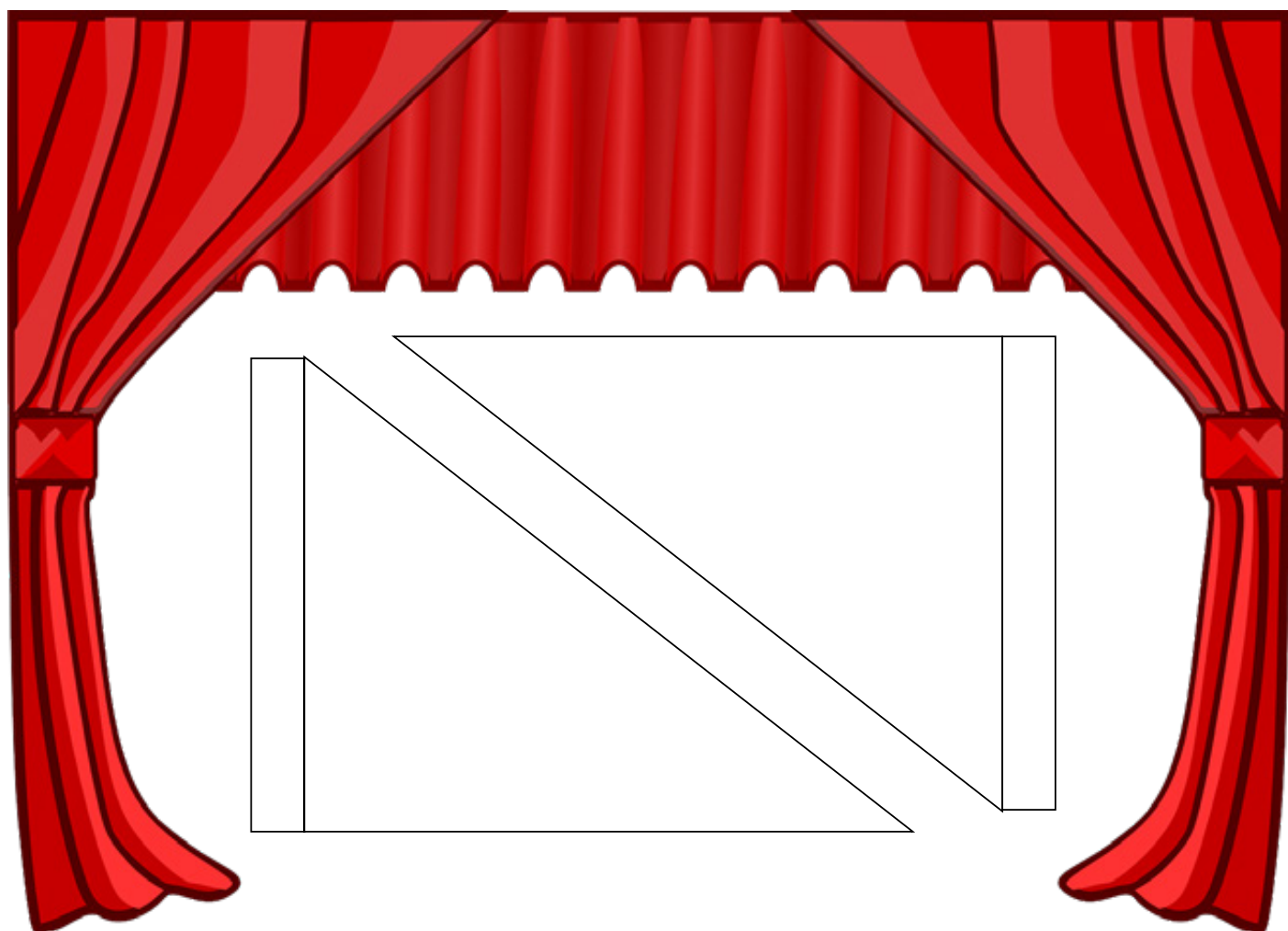






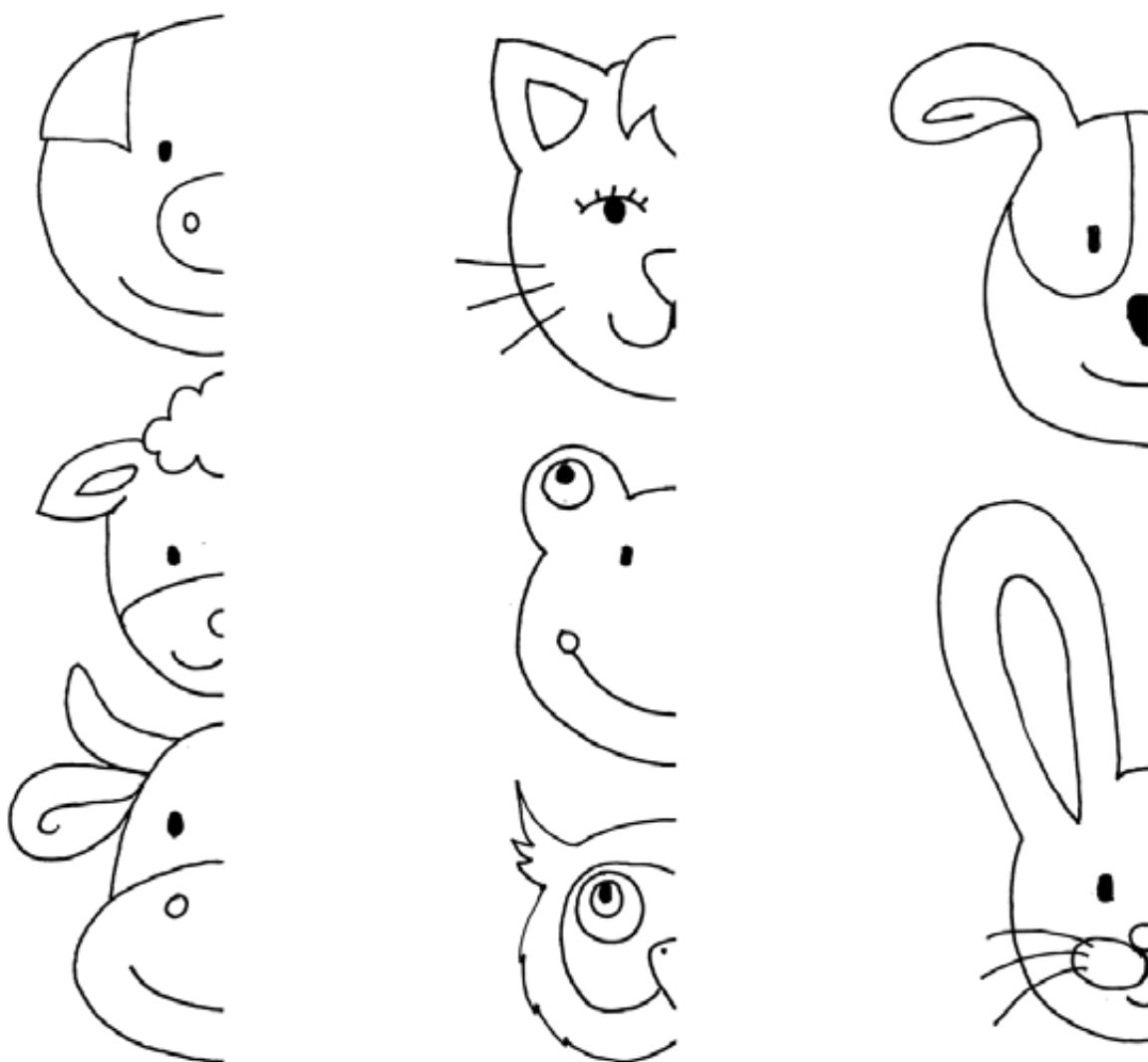
# Vyrobte si doma loutkové divadlo

Podlepte stránku kancelářským papírem, vystříhněte pohádkové postavy a nalepte je na konce špejlí. Vystříhnete oponu, zezadu nalepte podpěry a můžete začít hrát. Přejeme dobrou zábavu.





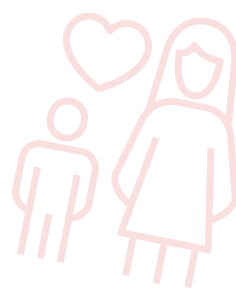
# Domaluj zvířátka a vybarvi je



# Vybarvi slona i květinu



# Síť pro rodinu v Královéhradeckém kraji



## Jak funguje síť mateřských center v Královéhradeckém kraji

Síť pro rodinu propojuje zavedená i začínající mateřská centra, podporuje jejich spolupráci v jednotlivých krajích i v rámci celé republiky. V současné době Síť pro rodinu sdružuje více než 260 mateřských center. Koordinátorky Sítě pro rodinu pro Královéhradecký a Pardubický kraj Petry Horákové jsme se proto zeptaly na podrobnosti.

## Co jsou mateřská centra?

Mateřská centra svou činností fungují jako prevence zdravého života fungující rodiny a jsou otevřená a dostupná všem sociálním skupinám bez ohledu na původ a smýšlení. Mateřská centra zřizují zpravidla ženy na mateřské či rodičovské dovolené, které se podílejí na jejich samosprávě a zajišťují jejich programy. Jsou založena na principu svépomocných skupin. Žena v mateřském centru nabude vyrovnanosti, která jí pomáhá vyrovnat se s mateřstvím, s rolí, která ji odsunula na pomyslnou vedlejší kolej v budování kariéry a vyloučila ji z běžného společenského života. Díky široké nabídce programů má každá žena - matka možnost si najít

v nabídce centra to své. Spokojenost potom přenáší domů do rodiny, na své děti, na svého partnera. Ne nadarmo platí staré dobré pořekadlo spokojená matka = spokojené dítě.

## Jsou mateřská centra jen pro matky s dětmi?

Nikoliv. V dnešní době nemusí muž – táta získávat prospěch z existence mateřského centra jen zprostředkovaně. Jako čím dál častěji potkáte muže na procházce s kočárkem, tak se i často muži podílejí na chodu centra i jinak než tak zvanými „mužskými pracemi“. V mnohých centrech připravují speciální programy pro muže – táty. Táta je v mateřském centru vítán! Centra se stávají hybnou silou celé komunity. V mnohých centrech najdete i akční seniory nebo celé rodiny.

## Kde najdeme mateřská centra v Královéhradeckém kraji?

V Královéhradeckém kraji najdete minimálně našich 18 členských mateřských center „rozesetých“ napříč celým krajem. Najdete je jak v maličkých Hořicích, tak i ve velkém Hradci Králové. Pro rodiny v kraji připravují rozmanitou

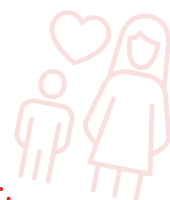
škálu aktivit prostřednictvím svépomocných skupin, organizují velké množství vzdělávacích aktivit i akcí pro veřejnost jako např. dětské dny, „pálení“ čarodějnic či poznávací stezky a podobně.

”

*Ne nadarmo platí staré  
dobré pořekadlo spo-  
jená matka = spokojené  
dítě.*

Rodičům v kraji také pomáhají sladovat jejich soukromý a pracovní život. Mateřská centra často provozují dětské skupiny nebo jinou formu péče o děti, pořádají příměstské tábory, ale otvírají například i kavárny.

Bližší informace o našich členských mateřských centrech najdete na [www.sitprorodinu.cz](http://www.sitprorodinu.cz).





## členská mateřská centra

název centra	adresa	město	e-mail	telefonní číslo
KM Černilov	Černilov 215	Černilov	dvorecekcernilov@seznam.cz	607 529 451
Hastrmánek, z.s.	Mírová 890	Dobruška	mc.hastrmanek@seznam.cz	775 441 907
Rodinné centrum Konvička	Blahoslavova 2105	Hořice	rckonvicka@seznam.cz	604 506 909
Křesťanské rodinné centrum Sedmikráska	Zieglerova 230	Hradec Králové	sedmikraskahk@volny.cz	495 512 901
RC Domeček Sever, z. s.	Základní škola SEVER	Hradec Králové 3	domecek.hk@seznam.cz	604 717 935
Rodinné centrum Žirafa HK, z.s.	Jana Masaryka 605	Hradec Králové	zirafahk@seznam.cz	605 453 632
Rodinné centrum Cidlina	Kozelkova 26	Chlumeck nad Cidlinou IV	rccidlina@gmail.com	732 639 139
Rodinné centrum Rozmarýnek, z. s.	Husova 75	Jaroměř	mk.rozmarynek@atlas.cz	605 801 553
Rodinné centrum Kapička, z.s.	Sv. Čecha 889	Jičín	kapicka.jicin@gmail.com	777 095 997
Klub SUN Náchod , mateřské centrum Hopsáček	Zelená 157A	Náchod	simona@hopsacek.cz	608 970 406
Mateřské centrum Nechanice z.s.	Za Školou 362	Nechanice	materskecentrum.nechanice@seznam.cz	725 733 671
MC Na záměcku	Husovo nám. 1201	Nové Město nad Metují	mcnazamecku@gmail.com	608 377 767
MC MaMiNa, z.s.	Na Babí 190	Police nad Metují	mcmamina@centrum.cz	724 545 810
MC Jája	Mírová 1487	Rychnov nad Kněžnou	mc.jaja@seznam.cz	734 377 357
Solnický Brouček z.s.	Masarykovo náměstí 1	Solnice	info@osbroucek.info	724 737 947
Mateřské centrum KAROLína z. s.	Školní 13	Trutnov	info@mckarolinka.cz	721 474 188
Rodičovské Centrum Domeček z.s	Flesarova 49	Třebechovice pod Orebem	rcdomecek@seznam.cz	739 705 230
Mateřské centrum Ratolest, z.s.	Komenského 106	Týniště nad Orlicí	jana.matuskova@seznam.cz	737 740 019
Kopretina Vrchlabí, z.s.	Komenského 1248	Vrchlabí	CentrumKopretina@gmail.com	732 155 396

## nečlenská mateřská centra

MC Háčko	Manželů Burdychových 245	Červený Kostelec	recep.hacko@hospic.cz	491 610 310
MC Žirafa	Nám. T. G. Masaryka 2	Dvůr Králové nad Labem	info@mc-zirafa.cz	773 292 033
MC Cvrček	Příkopy 530	Kostelec nad Orlicí	cvrcek@cvrcek.org	774 321 111
RMC Lhota pod Libčany	Lhota pod Libčany 50	Lhota pod Libčany	kackac.hol@seznam.cz	777 294 311
MC Klíček		Meziměstí	mcklicek@seznam.cz	776 073 320
RC Rybka	Tylova 372	Rychnov nad Kněžnou	rybka.rychnov@seznam.cz	724 044 830
RC Sedmikráska	Náměstí F. L. Věka 24	Dobruška	sedmikraska@jbdobruska.cz	605 548 288
RC Céčko	Hotel Centrální, Masarykovo nám. 18	Nová Paka	fontanapaka@volny.cz	736 672 038
Centrum Budulínek	Průmyslová 1198	Hradec Králové	budulinek@lafamille.cz	776 242 385

# Homesharing

## Centrum Orion

Centrum Orion se stalo zastřešující organizací pro službu homesharing v rámci celého kraje. Pečujícím osobám o děti se zdravotním postižením nabízí novou formu podpory.

Homesharing je forma odlehčovacího pobytu založené na komunitní pomoci. Umožňuje pravidelný pobyt dítěte s postižením v domácnosti tzv. hostitele, o které hostitel pečuje stejně jako o člena své rodiny. Jedinečnost homesharingu spočívá v tom, že hostitel a jeho rodina poskytuje dítěti s postižením podporu přímo ve vlastní domácnosti. A zároveň, protože hostitel pečuje v jednu chvíli právě jen o jedno dítě, dokáže vyjít vstříc jeho individuálním potřebám.

*„Homesharing je u nás novinkou, ačkoli ve světě patří mezi osvědčené služby. Rodinám dětí se zdravotním znevýhodněním nabízí možnost sdílet péči v přirozeném prostředí a získat prostor k odpočinku. Pečující z hostitelských rodin zase dostávají příležitost smysluplně trávit čas. Těší nás, že jsme skrze grantovou výzvu našli šest organizací, které se budou podílet na rozvoji a systémovém ukotvení homesharingu. Navazujeme na pilotní fázi a díky partnerství s Centrem Orion můžeme vzniklou metodiku otestovat v Královéhradeckém kraji,“* vysvětluje Kateřina Kotasová, programová manažerka Abakusu, která se aktivně podílí na tvorbě metodiky homesharingu pro Českou republiku.

Rodiče svým dětem se zdravotním postižením zajišťují nepřetržitou a často velmi náročnou péči, kterou je těžké skloubit nejen se zaměstnáním, ale také s péčí o další členy rodiny, nemlu-

vě o času na odpočinek nebo na jejich koníčky. Protože potřeby rodičů zůstávají dlouhodobě nenaplněny a kapacity odlehčovacích služeb jsou u nás nedostatečné, hrozí jim únava, stres, deprese a úzkosti, vyčerpání a v konečném důsledku to, že nebudou moci dále pečovat.

*„V Centru Orion si uvědomujeme obrovský význam pečujících i potřebu jejich podpory a tomu odpovídá i nabídka našich služeb – poskytujeme osobní asistenci, centrum denních služeb, nabízíme rodinám psychologickou podporu nebo další terapie. Stále ale hledáme další možnosti, jak pečujícím rodinám jejich situaci ulehčit tak, aby péči zvládali i nadále. A jednou ze zásadních forem podpory, ve které vidíme do budoucna velký potenciál, je právě homesharing,“* zdůrazňuje ředitelka Centra Orion Mirka Červinková.

Hlavním cílem je pomoci rodičům v jejich náročnou péči, poskytnout jim volný čas na odpočinek a regeneraci sil, umožnit jim věnovat se dalším svým dětem, sobě navzájem či dalším aktivitám, na které není z důvodu péče o dítě čas ani prostor. Dítě s postižením je pak prostřednictvím homesharingu podporováno v samostatnosti, navazuje nové sociální vztahy, zlepšuje se adaptabilita na nové prostředí i jeho tolerance ke změnám, pomáhá zprostředkovat dětem s postižením nové zážitky, snižuje jejich závislost na rodičích.

Homesharing je ale přínosný i pro druhou stranu – díky hostitelství získávají hostitelé nové zážitky a zkušenosti a prostřednictvím dítěte s postižením také jiný pohled na svět.

Homesharing je založen na vztazích a vzájemné důvěře. Všichni hostitelé zapojení do projektu procházejí výběrem a přípravou a budou mít oporu v pracovních Centra Orion. Stejnou podporu mají i pečující rodiny. Pracovníci Centra Orion najdou vhodné hostitele ke konkrétním pečujícím rodinám a provázejí je celým procesem výběru, při vzájemném propojování i v samotném průběhu služby.

Pečujete ve Vaší rodině o dítě či dospělého (ve věku do 21 let) s PAS či jiným těžkým nebo kombinovaným postižením? Nemáte kvůli péči prostor na vyřízení běžných věcí, například k lékaři nebo nakoupit? Nemáte čas na odpočinek a regeneraci sil? Chcete pro své děti nové zážitky, zkušenosti a vztahy s lidmi, kteří je budou mít rádi? Oslovte nás a získáte podrobnější informace o tom, jak vám můžeme pomoci. Zaujala Vás tato forma pomoci a chcete se stát hostitelem? Máte volný čas, prostor a místo ve svém srdci? Chcete získat nové zkušenosti i nový pohled na svět? Jste ochotni svůj volný čas věnovat dítěti s postižením? Pak možná vy budete tím hostitelem, kterého hledáme! Zajímají vás další informace? Sledujte naše webové stránky [www.centrum-orion.cz](http://www.centrum-orion.cz), Facebook či volejte 775 369 434.







# Bezpečnost na internetu pozor na podvodníky

## Na internetu je třeba si dávat pozor a slepě nedůvěřovat každé osobě či informaci

Tématu bezpečí v prostředí internetu se věnuje stále více subjektů i institucí, státních či soukromých. Kybernetickou bezpečností se ve svých preventivních aktivitách zabývají i policejní preventisté Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje. Hned z první ruky totiž mají k dispozici statistiky trestné činnosti, z nichž je jasně patrný nárůst trestných činů, odehrávajících se buď přímo tzv. online, nebo za pomoci elektronických přístrojů.

Za doby nedávno minulé, kdy jsme byli kvůli pandemické situaci nálezou onemocněním covid-19 nuceni trávit své volné chvíle doma s rodinou, bez možnosti přímého kontaktu s přáteli, spolužáky, vrstevníky nebo při aktivitách společenského rázu se mnoho z nás upnulo právě na pomoc elektroniky. Ti, co ještě příliš neuměli s počítačem nebo chytrým telefonem, se naučili alespoň základy elektronické komunikace, jiní se zdokonalili a stali se uživateli často i několika sociálních sítí a komunikačních platforem.

Tato situace však s sebou přinesla i další negativní dopady, kromě ztráty sdílení emocí, možnosti fyzické kontroly a okamžité interakce, velice nahrála i lidem, kteří zneužívají anonymitu virtuálního prostředí. Nejohroženější skupinou se staly děti stále mladšího věku, pro které je obtížné chápat odlišnosti virtuální reality od skutečného světa, a stejně tak i senioři, kteří díky tomu, že nestíhají reagovat na novinky v elektronickém světě, mají velmi podobný problém.

V prostředí virtuálního světa jsou děti nejvíce ohroženy šikanou, manipulací a protiprávním jednáním sexuální povahy. Lidé středního věku jsou zase často vystaveni podvodům spojeným s falešnými nabídkami partnerství a senioři se stávají kořistí virtuálních supů při krádeži peněz. Kromě ztráty finančních prostředků pak ztrácejí i důvěru v elektronickou komunikaci a ve slušnost lidského jednání obecně.

## Hledala lásku, přišla o peníze

Velmi častou metodou podvodníků je lákání peněz z uživatelů internetu střední generace a seniorů předstíráním zájmu romantické povahy a nabídkou společného života. Pachatelé loví své oběti na sociálních sítích typu Facebook, či rozesílají náhodné emaily.

Tato konverzace probíhá většinou z ciziny za pomoci překladáče a skrývají se za ní organizované skupiny s velmi propracovanou strategií komunikace. Policisté z celé republiky během posledních let řešili nesčetné množství případů, kdy lidé zaslali podvodníkům opravdu velké částky peněz, které už nikdy neviděli.

Zkrátka, pokud si s vámi začne psát americký voják, movitá vdova, lékař na misi, který se zamiloval, bohatí dědicové, kteří nemají komu odkázat miliony korun, a další podobní, nikdy jim neposílejte žádné peníze! Pokaždé je to lež a z pouhého poplatku za transfer či pojištění toho, co vám dotyčný posílá (svůj plat vojáka, lékaře, dědictví, zlato), se vyklube astronomická suma, kterou vy naopak postupně zašlete někomu neznámému a už ji nikdy nevidíte.

## Podvodníci se vydávají za příbuzné

Relativně nový postup podvodníků je vydávání se za příbuzného. Na sociální síti, nejčastěji Facebook, si založí falešný profil, který se podobá v mnoha detailech profilu příbuzného, kamaráda nebo známého vyhlédnuté oběti, a to včetně profilové fotografie.

Nejprve vylákají ze svých obětí telefonní číslo, na které jim vzápětí začnou přicházet potvrzovací kódy o transakcích (může to být koupě v e-shopu, nákup žetonů na portálu internetových her, nebo jiná elektrická platba). Pachatelé své oběti v konverzaci vyzývají, aby jim kódy přeposlali. A oběti je poměrně ochotně do konverzace s domnělým příbuzným či kamarádem přepíší a tím jim umožní odčerpání peněz z jejich účtu.

Při těchto podvodech využívají pachatelé zejména nepozornosti uživatelů, kterým často nedojde, že je například nesmyslné posílat telefonní číslo někomu, s kým si běžně telefonuje nebo, že kvůli soutěži o večeri, o sportovní boty nebo nový model mobilního telefonu (tak pachatelé maskují své podvody) by neměli posílat kódy, na kterých je vyslovené psáno, že potvrzují transakci a ať je neposkytují třetí osobě.

Pachatelé také sázejí na to, že každý z nás občas získá rád něco jako výhru či zcela zdarma. Případně, že k takové výhře aspoň pomůže svému kamarádovi, bratranci apod., zvláště když v konverzaci jim falešný dotyčný slíbí, že pokud by vznikly nějaké náklady, tak že: „Jdou na něj.“ Tyto podvody se dotýkají všech věkových kategorií.

V poslední době kvůli této trestné činnosti zmizely lidem z jejich účtů, zejména prostřednictvím plateb poskytovateli mobilních služeb desítky tisíc korun. Další podrobnosti naleznete například v článku: [www.policie.cz/clanek/ahoj-bozeno-posli-mi-sve-telefonni-cislo.aspx](http://www.policie.cz/clanek/ahoj-bozeno-posli-mi-sve-telefonni-cislo.aspx)

Abychom tedy naše povídání o kybernetické bezpečnosti shrnuli, je zřejmé, že novým situacím je nutné čelit, je potřeba se na ně dobře připravit. Umět si najít pomoc, radu ve správné chvíli, když nemám znalosti, jak situaci řešit, nebo jsou životní situace, které nezvládám. Pro vyhledání pomoci u odborníků je možné využít tyto odkazy:

”

**Na internetu platí,  
že každou informaci  
je třeba ověřit.**





Katalog sociálních služeb v Královéhradeckém kraji: Katalog sociálních služeb v Královéhradeckém kraji ([socialnisluzbykhk.cz](http://socialnisluzbykhk.cz))

Školský informační portál, kde naleznete i kontakty na organizace působící v oblasti prevence pro práci s rodinami a dětmi: Kontakty na organizace v oblasti prevence - Školský informační portál Královéhradeckého kraje ([sipkhk.cz](http://sipkhk.cz))

*Lukáš Jakubec, koordinátor prevence Krajského ředitelství Policie KHK*

## Kde načerpat informace ke zlepšení svého bezpečí v kyberprostoru

Jak jsme již výše zmínili, pohyb v on-line prostředí je v současné době výraznou náplní našeho života, která zabírá několik hodin denně. Je proto stále více nutné umět se v tomto prostředí bezpečně pohybovat, což platí pro rodiče i děti. V oblasti kybernetické bezpečnosti, existuje mnoho preventivních programů, které slouží jak pro děti, rodiče, tak i pro seniory a odbornou veřejnost.

V oblasti kyber prevence funguje na Krajské úrovni projekt: Kraje pro bezpečný internet: [www.kpbi.cz](http://www.kpbi.cz), kde naleznete e-learningové kurzy pro děti, rodiče, pedagogy, sociální pracovníky, policisty, ale jsou zde i odkazy na YouTube, či Instagram.

Tématu kyberkriminality a další prevenci se dlouhodobě věnuje i Policie ČR. Krajské ředitelství policie Královéhradeckého kraje vytvořilo jeden z projektů s názvem – Prevencí k bezpečí, který obsahuje 14 preventivních videospotů se šesti preventivními tématy, která jsou zaměřena na prevenci kriminality a rizikové jevy ve společnosti. Podrobnosti a videa je možné nalézt zde:

[www.policie.cz/clanek/prevenci-k-bezpecni.aspx](http://www.policie.cz/clanek/prevenci-k-bezpecni.aspx).

Policisté se také intenzivně věnují přednáškově činnosti v oblasti bezpečného chování v prostředí

internetu, a to jak pro děti ve školách, tak nabízejí přednášky i pro rodiče a v neposlední řadě i pro dospělé a seniory. Kontaktní osoby pro jednotlivé regiony i nabídku preventivních aktivit najdete na stránkách krajského ředitelství zde: [www.policie.cz/clanek/krajska-reditelstvi-policie-kralovehradecky-kraj-prevence-prevence.aspx](http://www.policie.cz/clanek/krajska-reditelstvi-policie-kralovehradecky-kraj-prevence-prevence.aspx).

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost vydal informační brožuru – Bezpečně v Kyber! Brožura seznamuje rychlým a srozumitelným způsobem se světem rizikové internetové komunikace. Naleznete ji na webu úřadu: [www.nukib.cz/cs/kyberneticka-bezpecnost/vzdelavani/publikace-ke-vzdelavani/](http://www.nukib.cz/cs/kyberneticka-bezpecnost/vzdelavani/publikace-ke-vzdelavani/)

Tématu kyberbezpečnosti se dále věnuje mnoho soukromých subjektů, jejich webové stránky jsou



plně prospěšných aktivit, videokurzů, seriálů a jiných pomůcek. Je dobré projít si některé z nich a nalézt si takovou webovou stránku, která Vám vyhovuje. Do projektů jsou často zapojeni i známé osobnosti. Zde je přehled několika z nich:

Semiramis je organizace působící v prevenci v našem kraji, na tomto odkazu se můžete seznámit s jejich projektem #bytspolujinak, kde je k dispozici několik zajímavých videí

[bit.ly/bytspolujinak](http://bit.ly/bytspolujinak)

**Bezpečný internet** – webové stránky obsahují rady dětem, komiksové příběhy pro děti, tipy pro výuku učitelů; doporučení pro rodiče, rady začínajícím uživatelům i pokročilým uživatelům.

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

**E-bezpečí** – webová stránka, kde naleznete, mnoho užitečných informací k tématu. Jsou zde k nalezení materiály pro rodiče, děti, učitele, on-line kurz BUĎ SAFE ONLINE, VIDEOKURZ PRO RODIČE a mnoho dalších informací.

[www.e-bezpecni.cz](http://www.e-bezpecni.cz)

Internetem bezpečně – webové stránky obsahují rady jak chránit PC, shrnují rizika on-line komunikace, rady pro rodiče i děti.

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

**#martyisdead** – webové stránky vhodné pro teenagery, obsahující seriál, skutečné příběhy, i výuku k pravidlům chování na internetu.

[martyisdead.mall.tv](http://martyisdead.mall.tv)

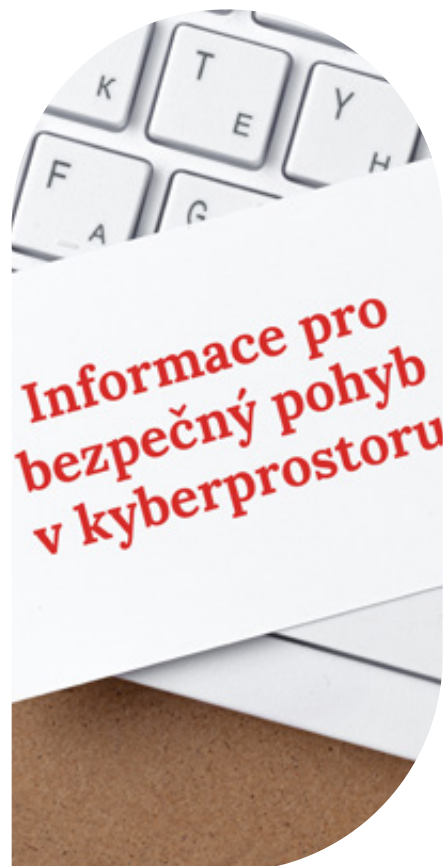
**Bezpečně on-line** – je portál internetové televize, kde můžete najít mnoho preventivních videí.

[www.televizeznam.cz/porad/seznam-se-bezpecne](http://www.televizeznam.cz/porad/seznam-se-bezpecne)

Pro nejmenší děti je možné využít knížek nebo her, které umí dětem vysvětlit on-line prostředí. Kniha ON-LINE ZOO seznamuje děti se základy bezpečného chování na internetu, a to prostřednictvím zvířátek používajících Internet. Knihu v elektronické verzi, nebo jako audioknihu, je možno zdarma stáhnout, zde:

[knihy.nic.cz](http://knihy.nic.cz)

Kniha a Online kurz Vanda a Eda v Online světě seznamuje předškoláky a žáky 1. – 2. tříd s riziky využívání digitálních technologií a internetu. Kurz i knihu naleznete na stránkách: Kurz: Vanda a Eda v Onl@jn světě ([nukib.cz](http://nukib.cz)).





## Nejmladší uživatelé internetu v ohrožení

Pro dětského uživatele internetu a sociálních sítí by mělo být samozřejmé, že již od začátku jej budou provázet rodiče, kteří by měli mít nad tím, co dítě ve virtuálním prostředí dělá, absolutní kontrolu. Přesně takové poselství předávají preventisté těm nejmladším, s nimiž se na přednáškách setkávají.

Policisté se snaží dětem vysvětlovat, že sdílení virtuální reality s rodiči je přirozené a žádoucí, protože ne vždy mohou odhadnout, kdo se na druhé straně klávesnice či obrazovky skrývá a jakým směrem se bude jejich konverzace, třeba při hře, kterou hrají online, ubírat. I když nebývají ve většině případů atakovány fyzicky, atak virtuálního útočníka je mnohem zákeřnější.

Skryté jednání, kterému se nedovedou účinně bránit a jsou mu vystaveny někdy i poměrně dlouhou dobu, než se odhodlají někomu se svěřit, působí na jejich duševní zdraví a vyvolává reakce, které mohou vést ke ztrátě sebevědomí, sebepoškozování, sebevražednému jednání, nebo z nich naopak učiní pokřivené bytosti, které začnou trápit ostatní.

Dalším důležitým momentem je upozornění na to, že také na internetu existují pravidla, která by se neměla porušovat, a že porušení některých z nich (například pořízování a zasílání fotografií nebo videozáznamů sexuální povahy) je i trestné. Stejně poselství by preventisté rádi předávali i rodičům, jenže není vůbec snadné zaneprázdněné rodiče do přednáškové místnosti dostat.

Často si možná rodiče ani neumějí představit, jaká úskalí se pro jejich děti v prostředí internetu skrývají. Policisté však všem rodičům vzkazují, aby čas strávený v prostředí internetu a na sociálních sítích věnovali i svým dětem a společně si s nimi nastavili možnosti a pravidla. V budoucnu se jim tato raná péče o virtuální bezpečí svých potomků jistě vrátí. Zvědavost a zvědavost je totiž přirozenou vlastností všech, zvláště dětí, a možnosti prozkoumávání virtuální reality jsou téměř neko-  
nečné.



# Nebojte se požádat o pomoc

Epidemií COVID-19 a opatřeními, které směřovaly k jejímu zpomalení, byly zasaženy všechny vrstvy obyvatel napříč společností. Mnoho rodin se tak muselo nově potýkat nejen s omezením či ztrátou příjmů kvůli omezení ekonomiky, ale také s problémy spojenými s uzavřením škol či distanční výukou. Pomoc jim mohou nabídnout sociálně aktivizační služby (SAS) pro rodiny s dětmi, které dokáží komplexně pracovat s celou rodinou.

„V rámci poskytování SAS pro rodiny s dětmi se na nás v současné době obrací nejvíce rodiče, kteří v důsledku vyhlášení nouzového stavu řeší distanční výuku svých dětí. Někteří nemají možnost online výuky (nevhovující technika, výpadky sítě,...) či nerozumí systému (...). Rodiče mnohdy sami učivo nezvládají a neví, jak látku vysvětlit dětem“ uvádí Lucie Pavlistová, ředitelka střediska Milíčův dům Diakonie ČCE v Jaroměři.

Na tom, že distanční výuka je velkým tématem se shodují zástupci služeb napříč krajem. Nejedná se však o jedinou oblast, kterou v posledním roce s klienty řešili. „Pracovníci střediska Centrum Semafor se snaží klientům pomoci v oblasti bydlení, hledání zaměstnání, dále také s podporou vzdělávání dětí (...), klienty podporují ve vyřizování věcí na úřadech, u lékařů a také jsou rodinám nápomocni při zorientování se ve své finanční situaci (včetně dluhové problematiky)“ zmiňuje ředitelka organizace Salinger, Iva Rosíková.

Dle Radky Hamáčkové, vedoucí SAS ve středisku Světlo ve Vrchlabí Diakonie ČCE, se na ně nově obrací i rodiny, které by svoje nesnáze zvládaly svépomocí nebo za pomoci příbuzných či známých, nebýt současné mimořádné situace. Pokud cítíte, že se potýkáte s problémy, které nejste schopni vlastními silami řešit, neváhejte se na služby obrátit. Kontaktní údaje dle regionu najdete v Katalogu sociálních služeb [socialnisluzbykhk.cz](http://socialnisluzbykhk.cz). I přes současná omezení je však důležité neodkládat řešení své situace. Služby jsou dostupné jak ambulantním, tak terénním způsobem. Ačkoliv je osobní schůzka někdy nezbytná, v případech potřeby je většina z nich schopná zajistit i distanční kontakt. „Každý problém se dá řešit, nikdo se nemusí stydět říct si o pomoc,“ uzavírá Hamáčková.



# Občanské poradny hlásí nárůst problémů s dluhy

Omezení ekonomiky v souvislosti s epidemií COVID-19 značně dopadá na osoby s nižšími příjmy, které měly uzavřeny půjčky. Omezení příjmů či ztráta zaměstnání vedou ke snížení schopnosti splácet své závazky vůči věřitelům. Pomoc tak častěji hledají v síti sociálně právních občanských poraden. Ty kromě dluhů ale také řeší mnohem častěji otázky týkající se rodinných problémů a způsobu jejich řešení. Častější jsou také dotazy týkající ochrany zaměstnanců před výpovědí ze zaměstnání.

„Od druhé poloviny roku 2020 jsme zaznamenali zvýšený zájem o dluhové poradenství. Občané se na nás často obraceli o pomoc v situaci, kdy přišli o finanční příjem a neměli tak na úhradu dohodnutých splátek u úvěrů, které si sjednali před krizí způsobenou nákazou koronaviru. Často byly splátky po splatnosti více jak 30 dnů a hrozilo jim tak exekuční řízení, kterému jsme se snažili vyhnout,“ říká k činnosti poradny Centra pro rodinu v Broumově zástupce vedoucího Martin Minařík, podle něho pak poradny častěji než dříve pomáhají svým klientům podat návrhy na povolení oddlužení.

Kromě dluhové problematiky občanské poradny řeší dotazy z mnoha oblastí každodenního života. „Poskytujeme rady týkající se pracovního práva jako je postup zaměstnavatele při výpovědi, náhrada škody zaměstnanci, častým tématem jsou pak sousedské vztahy, problematika práv v souvislosti s nájemními smlouvami, zánik manželství, úprava poměrů k nezletilým dětem, výživné. Lidé se na poradny obrací i se spotřebitelskými dotazy. Svoji pomocnou ruku poskytují poradny



Lidé se na poradny obrací i se spotřebitelskými dotazy.

”

i obětí domácího násilí,“ popisuje činnost občanské poradny v Rychnově nad Kněžnou její vedoucí Jana Suchá.

Občanské poradny také spolupracují se sociálně aktivizačními službami pro rodiny s dětmi. Jak uvádí Kateřina Hojná, ředitelka Farní charity Dvůr Králové nad Labem, „někteří zájemci nejsou připraveni vstoupit do sociálně aktivizační služby a občanská poradna je pro ně přijatelnějším řešením. Současně více využíváme pro naše klienty i možnost terapií v občanské poradně.“

I přes hygienická opatření jsou všechna poradenská místa v provozu. Kromě osobní návštěvy lze poradny kontaktovat vzdálenou formou. Také zástupci občanských poraden se shodují, že důležité je včas vyhledat odbornou pomoc. Služby jsou k dispozici v Hradci Králové, Hořicích, Jičíně, Vrchlabí, Trutnově, Hostinném, Dvoře Králové nad Labem, Jaroměř, Náchodě, Broumově, Rychnově nad Kněžnou a Kostelci nad Orlicí. Kontaktní údaje jsou k nalezení v Katalogu sociálních služeb [socialnisluzbykhk.cz](https://socialnisluzbykhk.cz), v sekci orientace v právech a povinnostech.



# Poradna pedagogicko-psychologická

*Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) a speciálně pedagogická centra (SPC) jsou školská poradenská zařízení. Odborní pracovníci zde poskytují poradenské služby nejen dětem, žákům a studentům základních, středních a vyšších odborných škol, ale také jejich zákonným zástupcům i pedagogickým pracovníkům. Pedagogicko-psychologická poradna se zabývá především výukovými problémy. Pracovnice hradecké pedagogicko-psychologické poradny jsme požádali o rozhovor.*

## Jaké služby nabízí pedagogicko-psychologická poradna a speciálně pedagogické centrum?

Společným cílem je, aby klienti, kteří využívají našich služeb, vyrůstali a vzdělávali se v podporujícím a respektujícím prostředí, byli schopni orientovat se v současném světě, adaptovat se na změny, zužitkovat příležitosti, které se jim nabízejí, a současně byli přínosem pro ostatní.

Za tímto účelem nabízíme širokou škálu služeb a činností:

- realizujeme psychologickou i speciálně pedagogickou diagnostiku a podle jejich výsledků navrhujeme opatření k řešení zjištěných potřeb klientů,
- dětským klientům dle možností a zájmu poskytujeme přímou individuální či skupinovou reedukační a intervenční péči,
- 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 na pedagogicko-psychologickou poradnu obrátit?

Je celá řada situací, kdy se na nás můžete obrátit. Například 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 nácvičkou trivium (čtení, psaní, počítání), které se nedaří zmírnit běžně užívanými pedagogickými metodami nebo se vašemu dítěti dlouhodobě nedaří zvládnout nároky školní výuky, ztrácí o učení zájem a nedaří se nastavit efektivní školní přípravu,
- u svého dítěte pozorujete obtíže vyplývající z nápadné nesoustředěnosti, roztržkanosti či impulzivity v chování a reakcích, jste znepokojeni nápadností 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.

Platí pravidlo, že pokud si nejste jistí, tak je lepší se zeptat. Můžete se obrátit na nás nebo na výchovného poradce na vaší škole a konzultovat další kroky. Prvním člověkem při kontaktu s pedagogicko-psychologickou poradnou je specialista, který vám poradí podle podstaty vašeho problému. Domluvíte si konzultaci, nebo vás navede na správnou osobu.



## Jaký je rozdíl mezi psychologicko-pedagogickou poradnou a psychologem?

Pokud by psycholog zjistil, že dítě má specifické vzdělávací problémy, nemá oprávnění vystavit posudek, podle kterého škola upraví vzdělávací plán. Tento posudek může podle legislativy vydat pouze pedagogicko-psychologická poradna nebo speciálně pedagogické centrum.

Dalším rozdílem jsou i témata, kterými se pedagogicko-psychologická poradna zabývá. U nás se řeší především výukové problémy, poruchy chování ve vztahu k poruše soustředění nebo poradenství, jak se správně učit. Na rozdíl od psychologa do hloubky neposkytujeme terapeutické služby, které by léčily emoční problémy nebo úzkostné poruchy. Můžeme však nastavit opatření do vzdělávání a doporučit přizpůsobení výuky těmto klientům.

Na základě konzultace u nás jsme schopni nastavit podpůrná opatření ve škole a s externím psychologem nadále spolupracujeme. Naše základní oblast je však oblast vzdělávání.

## Jakou roli u vás hraje škola nebo lékař?

Pro vyšetření v pedagogicko-psychologické poradě nepotřebuje zákonný zástupce doporučení od školy ani od lékaře. Obvykle se na nás rodič nebo zákonný zástupce obrací z podnětu učitele nebo výchovného poradce. Jsou to první lidé, kteří si mohou všimnout problémů u žáka a zároveň o nich mohou poskytnout klíčové informace. Komunikace mezi rodičem a učitelem je tedy důležitá.

## Kde se nachází vaše pracoviště?

Pracoviště PPP najdete ve všech bývalých okresních městech kraje – v Hradci Králové, Jičíně, Náchodě, Rychnově nad Kněžnou a v Trutnově. Pracoviště SPC máme v Jičíně a v Rychnově nad Kněžnou. Zaměřují se na péči o klienty s mentálním postižením, poruchami autistického spektra a vadami řeči.

## Na které pracoviště z Královéhradeckého kraje se má rodič nebo zákonný zástupce obrátit?

Pokud budete chtít kontaktovat pedagogicko-psychologickou poradnu, vyberte ji podle lokality školy, kterou dítě navštěvuje.

## Jak probíhá běžné vyšetření v PPP Hradci Králové?

Kapacita PPP v Hradci Králové jsou 2 vyšetření denně. Na vyšetření se dochází v 8:00

hodin ráno a začíná úvodní konzultací se zákonnými zástupci a dětským klientem, kde se všichni společně domluví na průběhu celého vyšetření.

Při rozhovoru se zákonným zástupcem (rodičem) je upřesněna „zakázka“, detailně popsány obtíže dětského klienta, jeho projevy v domácím prostředí. Zákonní zástupci mají možnost formulovat dotazy a specifikovat odbornému pracovníkovi oblasti, o kterých by se prostřednictvím vyšetření rádi více dozvěděli. Ze strany zákonných zástupců jsou poskytnuty informace, jak si dítě vede ve škole. Projevy dítěte ve škole jsou detailně popsány ve sdělení školy, které mají odborní pracovníci většinou před vyšetřením k dispozici.

Pak následuje rozhovor s dětským klientem. Ten popisuje své obtíže a jak je subjektivně vnímá. Psycholog se ho ptá na školní prostředí, co ho ve škole baví, jak se cítí ve třídě, na jeho zájmy a co rád dělá ve svém volném čase.

Vyšetření je přizpůsobeno charakteru „zakázky“ a podle toho se celé vede (preferuje se rozhovor a pozorování nebo výběr testové baterie „šité na míru“).

Po vyšetření následuje závěrečná konzultace se zákonnými zástupci, které je zpravidla přítomen i dětský klient. Pokud je potřeba sdělovat citlivé informace nebo se domlouvat na specifických postupech řešení problému, dítě závěrečné konzultaci přítomno není. V rámci této konzultace jsou sdělovány výsledky vyšetření, navrhovány postupy řešení např. působení v domácím prostředí, doporučení k návštěvě dalších odborníků, popis navrhovaných podpůrných opatření pro školu, případně další návazná péče v PPP.

Zpráva o výsledcích vyšetření a navržených opatřeních se posílá do školy k výchovnému poradci nebo speciálnímu pedagogovi, se kterým PPP na dané škole spolupracuje.

## Jak dlouho vyšetření v PPP trvá?

Komplexní vyšetření je dlouhé přibližně čtyři hodiny. Speciálně pedagogické a psychologické vyšetření trvá dvě hodiny.

## Kolik u vás vyšetření stojí?

Standardní činnosti PPP stanovuje příloha č. 1 ve vyhlášce č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. Standardní činnosti jsou pro žáky mateřských, základních, středních a studenty vyšších odborných škol a jejich

zákonné zástupce poskytovány bezplatně. Za úplatu může být tato služba poskytnuta pouze v případě, že o ni požádá jiný subjekt (např. soud).

## Jak řešit zátěžové situace v rodině (v souvislosti s pandemií covid-19)?

Zátěžové situace, jako jsou ztráta zaměstnání, rozvod, nebo dokonce úmrtí v rodině, nás potkávají nejen v době pandemie. Vysoká míra stresu, kterou tyto situace přinášejí, může být v poslední době umocněna dlouhodobými těžkostmi, které mnozí z nás prožíváme. Společným jmenovatelem těchto situací je ztráta. Reakce na ztrátu bývá podobná, ať se jedná o ztrátu zaměstnání, manželství či úmrtí. Jako první přichází fáze popření, poté vzteku, smlouvání, smutku a smíření. U dětí se často setkáváme s pocitem viny.

### Naše doporučení

1. Postarejte se nejdříve o sebe. Abychom mohli dítěti pomoci, je nutné nejdříve zajistit svoje potřeby a podporu pro sebe (přátelé, psycho-terapie, léky).
2. Přijímejte emoce dětí (vztek, vina, smutek...). Nesprávnou reakcí je pocity dětí bagatelizovat. Měli bychom je naopak s respektem vnímat a pomoci je dítěti pojmenovat.
3. Hovořte s dětmi a zabezpečte jim pocit jistoty. Děti nejsou hloupé a vnímají, že se něco děje. Je vždy lépe se seznámit způsobem přiměřeným věku dítěte s tím, co se děje a zejména mu říci, co se bude dít dál.
4. Nespěchejte. Adaptace na změnu je delší proces. Adaptovat se na závažnou životní změnu trvá nějakou dobu a někdy mnohem déle, než čekáme. Nespěchejte na sebe ani na dítě.

## Jaké jsou specifické poruchy učení a jak se projevují?

### Dyslexie = specifická porucha čtení

#### U dítěte se projevuje:

- v plynulosti čtení – zadržává se, čte neplynule se zárazy u delších a náročnějších





slov, slova rozděluje stále po slabikách, opakuje začátky slov, někdy se objevuje dvojitý čtení (dítě si přečte pro sebe potichu slovo po písmenkách a poté ho vysloví nahlas – signálem jsou větší pauzy mezi slovy),

- v tempu čtení – čte výrazně pomalým tempem (čtení je namáhavé) nebo naopak je čtení velmi rychlé až překotné (nejčastěji se zvýšenou chybovostí),
- v chybovosti – nepamatuje si některá písmena nebo je zaměňuje (např. b x d x p, a x e, m x n), vynechává písmena či slabiky, přehazuje slabiky, domýslí koncovky slov (přečte začátek a zbytek slova si domyslí, např. zamrazili – zamrzli, míse – místě), vynechává či zaměňuje diakritická znaménka při čtení (např. kolik – kolík) apod.,
- ve správné intonaci – zapomíná na konci vět klesat hlasem, nesprávně používá dech,
- v orientaci v textu – přeskakuje řádky,
- v porozumění obsahu přečteného textu a reprodukci – není schopen převyprávět text samostatně ani s pomocí návodných otázek, u starších dětí se projevuje chybovostí při práci s textem (nevyhledá podstatné informace z textu, neumí odpovědět na otázky k textu, není schopno z nabídky vybrat a doplnit vynechané slovo do textu ...).

Ve škole se to projevuje nejen při hodinách českého jazyka a jazyka cizího, ale i ve všech naukových předmětech, v matematice u slovních úloh i při čtení všech zadání úkolů a písemných prací ... Výrazněji se to projevuje ještě na 2. stupni ZŠ, kde je četba a práce s textem stěžejní ve většině předmětů.

## Dysortografie = specifická porucha pravopisu

**Projevuje se zejména při aktivním psaní:**

specifickou chybovostí, kdy dochází

- k vynechávání či přidávání písmen (např. vstal - vtal) a slabik (např. kukačka – kukačka),
- k záměně písmen (tvarově či zvukově podobných - např. duben = buden) a slabik (např. lokomotiva – kolomotiva),



- k vynechávání či nesprávnému umístování diakritických znamének (např. nádobí – nadobí, láhev – láchév),
- k nerozlišování měkkých a tvrdých slabik (di, ti, ni/ dy, ty, ny – např. týden - tíden),
- k nerozlišování sykavek (např. špačci – špacci),
- k nedodržování hranic slov (... to je v létě počasí – toje vlétě počasí),
- gramatickou chybovostí, konkrétně obtížemi při osvojování a aplikaci gramatických pravidel, která může být ovlivněna:
- nedostatečně rozvinutou řečí a jazykovým citem (např. děti špatně skloňují),
- neschopností použít naučená gramatická pravidla v písemné formě, kdy dítě umí slova správně odůvodnit ústně dle pravidel, ale chybí při psaní,

Dysortografie může být ovlivněna i jinými dysporuchami:

- dyslexií, kdy dochází k nesprávnému přečtení textu a následně jeho přepisu,
- dysgrafií, kdy se dítě více soustředí na psaní jako takové a nestihá si již zdůvodňovat pravopis.

## Dysgrafie = specifická porucha psaní (týká se grafické podoby)

**Projevuje se:**

- sníženou čitelností (až nečitelností) – písmo je kostrbaté, neuspořádané (líta nad či pod linkou), má nepravidelnou velikost, některá písmena se obtížně rozlišují (např. a – o, m – n, s – z ...),

”

**Jako první přichází fáze popření, poté vzteku, smlouvání, smutku a smíření.**

- tempem psaní – dítě píše většinou velmi pomalu, těžkopádně, psaní je pro něho hodně namáhavé (nestihá tempo ostatních),
- obtížným vybavováním správného tvaru písmen (nepamatuje si tvary písmen a potřebuje tabulku s abecedou), písmena na sebe správně nenapojuje, občas propojuje i různé formy písma (psací písmo prokládá tiskacím),
- nesprávným úchopem či křečovitým držení psacího náčiní, kdy je ruka neuvolněná a při psaní dochází k častější bolesti ruky (dítě si ji opakovaně uvolňuje a vyklepává),
- sníženou úpravou napsaného – dochází k častému přepisování, škrtnutí, gumování apod.

Úzce souvisí s dalšími dysporuchami, nejčastěji s dysortografií, ale může se vyskytovat i samostatně.

## Dyskalkulie = specifická porucha matematických schopností

**Projevy mohou být různé, nejčastěji se jedná o:**

- obtíže v číselných řadách – vzestupných či sestupných (dítě přeskakuje čísla při přechodu desítek či stovek – např. 72, 71, 60, 69, 68 ... nebo 548, 549, 600, 601),
- obtíže s porozuměním operačních pojmů (např. dej o 1 míň než 5, zvětš čísla 6 2krát apod.),
- neschopnost řadit předměty podle velikosti, rozlišovat předčíselné pojmy jako větší, menší, více, méně, vpředu, vzadu, vpravo, vlevo apod.,



- narušena bývá představa čísel (dítě si nedokáže pod určitým číslem představit dané množství), chybuje při čtení a zápisu čísel (hl. u čísel, kde se na místě desítek, stovek ... vyskytují nuly - např. číslo 1090 zapisuje jako 1900 nebo 90600 jako 9600 apod.),
- nejsou zautomatizované rozklady čísel (dítě často dopočítává po 1),
- obtíže mu činí základní číselné operace zaměřené na sčítání a odčítání (při počítání stále používá prsty),
- nedokáže si zapamatovat násobky čísel a naučit se malou násobilku,
- chybuje u základních písemných algoritmů (písemné sčítání, odčítání, násobení, dělení).

Dyskalkulii je možné rozdělit na základě hlavních příznaků na několik typů (např. verbální, operační, grafickou atd.). Je potřeba počítat s tím, že oblast počítání se nepromítá pouze do matematiky, ale i do dalších předmětů – např. fyziky, chemie a často souvisí i s orientací v čase či na mapě a promítá se do běžného každodenního života (např. manipulace s penězi, vážení, měření apod.).

## Dyslalie (neboli patlavost) = špatná výslovnost jedné nebo více hlásek mateřského jazyka

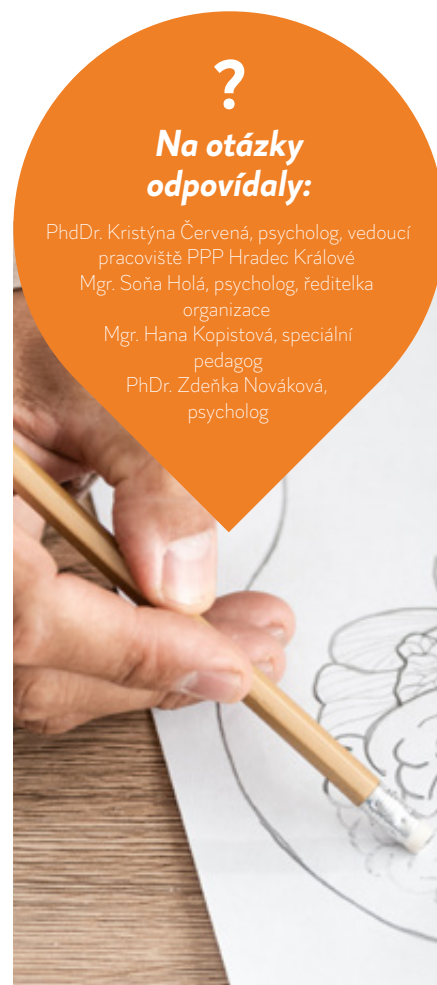
Je to nejrozšířenější porucha řeči nejen u dětí.

### Děti mají obtíže:

- nejčastěji s hláskou r a ř (vyvíjí se až kolem 6 let věku dítěte),
- ale mohou to být i jiné hlásky – např. l, sykavky (s, c, z, š, č, ž) a další.

Vývoj výslovnosti je závislý jednak na jazykových vrozených schopnostech, na řečovém a sociálním prostředí a také na motorické úrovni mluvidel. Důležité je vědět, že každému vývojovému období odpovídá výslovnost určitých hlásek.

Kontakty a více informací najdete na webu zde: [www.poradenstvikhk.cz](http://www.poradenstvikhk.cz)



?

### Na otázky odpovídaly:

PhDDr. Kristýna Červená, psycholog, vedoucí pracoviště PPP Hradec Králové  
 Mgr. Soňa Holá, psycholog, ředitelka organizace  
 Mgr. Hana Kopistová, speciální pedagog  
 PhDr. Zdeňka Nováková, psycholog

## Stručný popis vývoje artikulace v závislosti na věku dítěte:

Věk	Rozvoj slovní zásoby	Vývoj výslovnosti
do 1 roku	Dítě rozumí jednoduchým pokynům a začíná opakovat jednoduchá slova, která slyší.	M B P A E I O U D T N J
do 2,5 let	Tvoří jednoduché věty, od 2 let se ptá "co je to", rozlišuje svou slovní zásobu.	K G H C H V F O U A U
do 3,5 let	Mluví ve větách, začíná si osvojovat gramatickou stavbu vět, ptá se "proč", rozšiřuje dále slovní zásobu. Začíná se tvořit verbální (slovní) paměť.	Zvládá N D T L (i artikulačně) B ě P ě M ě V ě
do 4,5 let	Dokončuje se gramatická stavba vět, dítě již chápe děj a umí ho vyprávět.	Ň Ď Ť Vyvíjí se Č Š Ž
do 6,5 let	Dítě chápe složité děje, má již velkou slovní zásobu, gramaticky zvládá jednoduchá souvětí.	C S Z R Ř kombinace Č Š Ž a CSZ

# UŽ MÁTE SVŮJ RODINNÝ PAS?

## Slevy a výhody pro rodiny s dětmi

- ▶ Projekt Rodinné pasy podporuje rodiny s dětmi do věku 18 let
- ▶ Slevy ve výši 5 – 50 % z oblasti kultury, sportu, spotřebních nákupů a volnočasových aktivit
- ▶ Kartou Rodinný Pas lze využít v rámci celé ČR



**REGISTRUJTE SE  
A ZÍSKEJTE KARTU ZDARMA NA  
[www.RODINNEPASY.cz](http://www.RODINNEPASY.cz)**

**RODINNÉ  
PASY**



**Registrujte se  
on-line na adrese  
[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz)  
nebo na kontaktních  
místech a získejte  
kartu ZDARMA**

:)

## Slevy a výhody pro osoby od 55 let

- ▶ Karta Senior Pas je určena všem obyvatelům Královéhradeckého kraje, kteří dovršili 55 let
- ▶ Senior Pasy přináší celoroční slevy v rozsahu 5 – 50 %, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy v oblasti zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, vstupů do muzeí, galerií a mnoha dalších

*...na co ještě čekáte?  
Užívejte si.*

**SeniorPas**

## Staňte se i vy poskytovatelem slev v projektech Rodinné pasy a Senior pasy!

- ▶ zapojení a propagace vaší společnosti v rámci projektu zdarma
- ▶ zvýšení počtu stálých zákazníků
- ▶ oslovení potenciálních zákazníků z dalších krajů
- ▶ posílení dobrého jména Vaší společnosti vstřícným přístupem k mladým rodinám a seniorům

Označení slevového místa pro držitele Rodinného pasu a Senior pasu:



Více informací na:

[www.rodinnepasy.cz](http://www.rodinnepasy.cz)  
[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz)

KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ



Projekty RODINNÉ PASY  
a SENIOR PASY  
jsou realizovány za podpory  
Královéhradeckého kraje.

Koordinátor projektů:

**SDC** SunDrive  
Communications



# Pěstounská péče

## změny v péči o děti bez rodiny

### Transformace péče o ohrožené děti v Královéhradeckém kraji

Nutnost systémových změn v oblasti péče o ohrožené děti vychází ze současného neuspokojivého stavu systému, který vyplývá ze závěrů řady analýz a výzkumů. Nedostatečná sociální práce s ohroženými dětmi a rodinami vede k jejich sociálnímu vyloučení ze společnosti a ve svých důsledcích i z trhu práce.

V systému péče o ohrožené děti a rodiny panuje značná rezortní roztržičnost, část služeb pro ohrožené děti a rodiny je v gesci MPSV. Ústavní, pobytová zařízení spadají do oblasti školství a zdravotnictví. V systému neexistují metodiky, které by sjednocovaly pracovní postupy a garantovaly kvalitní a efektivní ochranu všech dětí. V případě, kdy se rodiny dostávají do obtížných životních situací je velmi častým opatřením systému umístění dítěte do ústavní péče. Vedle pobytové péče o ohrožené děti a rodiny existuje v kraji také síť služeb terénních a ambulantních, která je definována prostřednictvím střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb a financována je z dotací MPSV, grantů a evropských projektů.

Prioritou transformace je příprava takových služeb, které pomohou ohroženým dětem jak z ústavů, tak z náhradní rodinné péče, ale i z ohrožených rodin zařadit se do běžného života i přes to, že neměly možnost vyrůstat ve své rodině nebo vyrůstaly v nefunkční rodině. Cílem je snížit počty dětí v dětských domovech a dětských centrech a nastavit nové služby a formy pomoci dětem a jejich rodinám. Zároveň zapojení všech dotčených odborů je příležitostí pro sjednocení v přístupu a z kvalitnější spolupráce mezi jednotlivými službami, které se podílí na péči o ohrožené děti s možností ovlivnit tuto změnu při využití odborného potenciálu ve prospěch ohrožených dětí.

V roce 2021 bude vypracován transformační plán, v němž musí být podchyceny veškeré ob-

lasti, které vedou k naplnění výše uvedených cílů. Jedná se zejména o:

- deinstitucionalizace zařízení pobytové péče směrem ke komunitnímu bydlení,
- zajištění dostatečných kapacit služeb pro rodiny s dětmi, které budou reflektovat potřeby kraje,
- zajištění krizového bydlení a podpora bydlení dětí odcházejících z NRP,
- kvalitní příprava dětí na odchod z ústavní péče a NRP,
- nastavení jednotného metodického vedení a koordinace sociálně-právní ochrany dětí na území kraje,
- kvalitní systém NRP, který reflektuje potřeby ohrožených dětí v kraji a napomáhá snižovat počty dětí v ústavní péči.

Mezi očekávané přínosy transformace, patří zejména:

- přijetí systémového a celostního přístupu k potřebám dítěte a rodiny,
- vytvoření systému podpory rodin a sítě terénních, ambulantních, pobytových, respitních služeb pro potřeby ohrožených dětí a rodin v rámci celého kraje,
- snížení počtu mladých dospělých závislých na sociálních službách,
- zlepšení životních šancí dětí,
- zajištění podpory péče a prevence pro širší skupinu ohrožených dětí a rodin (více odborníků v terénních a ambulantních službách),
- zefektivnění a z kvalitnější výkonu sociálně-právní ochrany dětí v kraji.



**Staň se náhradním rodičem!**

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

# Stomatologická lékařská pohotovost

Zubní pohotovosti slouží pouze pro závažné náhlé zhoršení stavu zubů a dásní – otoky, krvácení, výrazné noční nepřestávající bolesti. Zubní pohotovostní služba poskytuje zejména základní neodkladné ošetření a je zpoplatněna regulačním poplatkem ve výši 90 Kč. O případných platbách za užití nadstandardního materiálu apod. musí být pacient před zákrokem informován a s výší úhrady souhlasit.

Před návštěvou stomatologické pohotovosti by měli občané využít zdravotní péči svého registrujícího zubního lékaře dle níže uvedeného poučení.

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.

Pokud není Váš registrující zubní lékař během ordinačních hodin přítomen v ordinaci, mělo by být na jeho ordinaci uvedeno zastupující pracoviště, kde Vám ve vymezeném čase po domluvě poskytnou nezbytné ošetření.

Při neodkladném stavu mimo ordinační 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 ordinační doby se již Vaše ošetření dle počtu čekajících nemusí stihnout.

Zubní pohotovostní služba poskytuje pouze akutní léčbu bolesti. Definitivní ošetření (např. plomby) Vám bude muset následně zajistit Váš ošetřující zubní lékař.

Na území Královéhradeckého kraje je stomatologická pohotovost strukturována dle okresů a dále rozložena do oblastí:

- okres Jičín
- okres Náchod
- oblasti Broumov, Police nad Metují, Machov
- oblasti Jaroměř, Česká Skalice
- oblasti Náchod, Hronov, Červený Kostelec, Nové Město nad Metují
- okres Rychnov nad Kněžnou
- okres Trutnov

- oblast Dvůr Králové nad Labem
- oblast Trutnov
- oblast Vrchlabí
- Okres Hradec Králové
- oblasti Nový Bydžov, Chlumeck nad Cidlinou, Nechanice
- oblast Hradec Králové

Od února roku 2021 není stomatologická pohotovost na Hradecku poskytována pouze ve Fakultní nemocnici Hradec Králové, ale zároveň zubními lékaři přímo v jejich ordinacích (v těchto případech bude centrální pohotovost v areálu FN HK uzavřena). V ostatní termíny bude stomatologická pohotovost poskytována ve Fakultní nemocnici Hradec Králové.

Veškeré informace vztahující se k poskytování zubní pohotovosti v Královéhradeckém kraji, včetně rozpisů služeb pro jednotlivé okresy a oblasti, jsou uvedeny na webových stránkách kraje [www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz) v sekci Stomatologická lékařská pohotovost.

## Informační zdravotnické centrum 841 155 155

Informační zdravotnické centrum je linka zřizovaná Zdravotnickou záchrannou službou Královéhradeckého kraje. Tato linka je součástí Krajského zdravotnického operačního střediska. Linka je dostupná v nepřetržitém 24 hodinovém provozu a je obsluhována operátorem zdravotnické tísňové linky. Volající zde získají veškeré potřebné informace o možnostech ošetření v pracovní době praktickými lékaři, včetně jmen zastupujících praktických lékařů. V mimopracovní době jsou volající směrováni dle charakteru obtíží na nejbližší vhodné zdravotnické pracoviště. Dále zde je možnost přímé konzultace zdravotních obtíží s operátorem event. lékařem.



## Poskytované služby

- Zajišťuje porady po telefonu v případě neakutních zdravotních potíží v kompetenci nelékařského zdravotnického pracovníka.
- Zprostředkovává konzultace s lékaři LPS, praktickými lékaři nebo ambulantními specialisty.
- Poskytuje informace o tel. číslech zdravotnických zařízení – nemocnice, ambulance praktických lékařů, specializované pracoviště.
- Eviduje a poskytuje informace o lékařské pohotovosti v Královéhradeckém kraji.



# Univerzita třetího věku

 Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

*V důchodu na „vejšku“? Žádný problém! Vzdělávat se je možné v každém věku. Univerzita třetího věku (dále jen U3V) má na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové již mnohaletou tradici a je mezi seniory stále více vyhledávanou aktivitou pro trávení volného času. Studium v tomto věku nespočívá pouze v touze po rozšiřování vlastních obzorů, radosti ze vzdělávání, ale také ve snaze udržet si duševní svěžest.*

V mnohých případech U3V zprostředkovává možnost setkávat se s podobně smýšlejícími vrstevníky, rovněž umožňuje mezigenerační propojení a podílí se na předcházení vzniku sociální izolace. U3V tak sehrává důležitou roli na poli celoživotního vzdělávání a těší se zájmu zhruba 1 000 studentů ročně.

Do U3V se mohou hlásit zájemci seniorského věku (tj. po dosažení věku spojeného s přiznáním starobního důchodu), invalidní důchodci a lidé v předčasném důchodu. V případě nenaplněné kapacity programů a kurzů, se mohou přihlásit i zájemci ve věku od 55 let (o všem informujeme průběžně na našem webu:

[www.uhk.cz/u3v](http://www.uhk.cz/u3v).

Účast na U3V dále není podmíněna žádným typem přijímacích zkoušek. Účastnický poplatek se platí ve všech formách výuky a jeho výše se odvíjí především od rozsahu dané výuky. Na naší U3V jsou účastnické poplatky v řádu stokorun a liší se podle rozsahu výuky: 400 Kč v přednáškovém cyklu za celý akademický rok, 800 Kč za dva semestry výuky ve většině kurzů a programů. Vyšší poplatek se hradí např. ve výtvarném kurzu, v němž jsou zahrnuty i vyšší materiálové náklady.

Absolventi výukových programů a kurzů se mohou za splnění podmínek zahrnujících alespoň 50% účast na výuce a např. splnění kolokvia, testu apod. (zde je to individuální) těšit i z osvědčení o absolvování, přičemž všichni

účastníci si z U3V odnáší nejen hodnotné informace, udržování sociálních kontaktů, ale zejména plnohodnotné trávení volného času. Absolvování výuky při U3V není spojeno s udělením titulů. Výuka v naší U3V je realizována zpravidla vyučujícími z řad akademických pracovníků univerzity, případně se na ní podílejí i naši externí spolupracovníci, kteří buď vyučují i ve standardních studijních programech, nebo jsou to bývalí kolegové, kteří odešli do důchodu apod. Pro řadu z nich se stala U3V již doslova srdcovou záležitostí a stejně tak oni patří mezi vyhledávané vyučující U3V ze strany našich studujících, podílejí se na výuce opakovaně a neustále se těší neutuchajícímu zájmu o svá témata.

Obsahová nabídka U3V nepostrádá rozmanitostí a široký výběr pro své zájemce o studium. Výuka je koncipována jak pro větší množství posluchačů, tak do malých výukových skupin, díky čemuž je umožněn i jistý individuální přístup ze strany vyučujících a naplnění interaktivních požadavků v těch oborech, které si to žádají. U3V tak zahrnuje nejen přednáškové cykly, které se konají s ohledem na vysoké počty zájemců ve více výukových skupinách, ale také víceleté programy a celoroční kurzy.

Účastníci U3V se tak mohou vždy po celý akademický rok těšit z nových vědomostí a dovedností. Vzdělávací nabídka U3V zahrnuje pestrou škálu témat, která lze vymezit následovně: jazykové kurzy, moderní technologie, historické, vědecké, výtvarné, pohybové, environmentální atd. Přestože některé kurzy již mají svou tradiční podobu, každoročně dochází i k tematické aktualizaci, abychom relevantně naplnili požadavky a očekávání studujících. Mezi nejvyhledávanější programy a kurzy patří ty, které se zaměřují na historii, dějiny umění, psychologii, cizí jazyky, informační technologie a geografii.

Pro efektivní fungování U3V je velmi důležitá diverzifikace jednotlivých oborů a studijních



programů, aby došlo k zohlednění požadavků jednotlivých skupin uchazečů. Pozorovatelné rozdíly mezi našimi účastníky (vyplývající z věku, zájmů či některých omezení) a neustálý rozvoj, nás vedou k tomu, abychom udržovali krok s dobou a U3V se tak stala nejen v mnoha případech již tradiční volbou pro aktivní trávení volného času, ale přinášela neustále nové varianty realizace své výuky. S ohledem na to, že se prodlužuje doba, kterou senioři v důchodu tráví, snažíme se neustále obohacovat naši nabídku, aby si každý nový akademický rok měli možnost vybrat ze zajímavých témat. Cílem studijních programů je poskytnout seniorům možnost, aby se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury apod.

V novém akademickém roce 2021–2022 se mohou zájemci o U3V těšit např. na kurzy anglického jazyka v různé pokročilosti, psychologii, dějiny módy a odívání, tajemství obrazů-ikonografie, osobnosti českého výtvarného umění 20. století, umělecké poklady vybraných evropských měst, ale také kreativní kurzy, jako jsou výtvarné techniky, olejomalba, kresba a další. Podrobný rozpis je k nahlédnutí na našich webových stránkách [www.uhk.cz/u3v](http://www.uhk.cz/u3v).

V uplynulém akademickém roce 2020–2021 se nám bohužel s ohledem na nepříznivou epidemiologickou situaci nepodařilo zrealizovat veškerou plánovanou výuku U3V. Dokázali jsme se však s danou situací do jisté míry vypořádat tím, že jsme našim posluchačům umožnili vyzkoušet si vzdělávání online.

Nejprve jsme zrealizovali úvodní setkání pro seznámení se s daným způsobem výuky a následně jsme v průběhu jara 2021 pořádali přednáškové cykly pomocí platformy MS Teams. Z jednotlivých přednášek jsme navíc pořizovali záznamy, které si mohli posluchači pustit i zpětně, což se setkalo s velmi pozitivními reakcemi.

Právě na základě zpětné vazby od našich posluchačů jsme připraveni v případě potřeby využívat možnosti výuky U3V v online prostoru i nadále. Vnímáme ji totiž i jako způsob, jak studium otevřít pro seniory, kteří se prezenčně na univerzitu do Hradce Králové nemají např. ze zdravotních či časových důvodů možnost dostat. Přesto však doufáme, že bude znovu možné setkávat se na živo na půdě Univerzity Hradec Králové. Pro všechny případy počítáme i s tzv. hybridní či rotační možností výuky. Zájemci o U3V budou o všem včas informováni.

*Kateřina Krupková, Univerzita Hradec Králové*





# I když není vidět, setkat se s ním může každý

Není vidět. A možná právě proto je okolo něj opředen mnoho nepravdivých mýtů a předsudků. Duševní onemocnění je ve společnosti stále tabu téma. Mluvit je o něm však záhodno, protože právě otevřená diskuze a pravdivá fakta jsou tou nejlepší prevencí.



Psychické potíže jsou onemocnění jako každá jiná a od tělesných se příliš neliší. Převážně jen tím, že nejsou na první pohled vidět a mohou být obtížně představitelné a pochopitelné pro ty, kteří je neprožili. Avšak s duševní nemocí se může setkat každý.

Člověk, který duševní poruchou onemocní, musí bohužel často ujít dlouhou cestu, než vyhledá odbornou pomoc a někomu se svěří. Častým důvodem jsou předsudky a bagatelizace nemoci. Mezi nejčastější patří, že duševní nemoc je projevem slabé vůle či lenosti. Přitom právě např. zhoršený spánek a únava či nedostatek energie jsou častými projevy onemocnění.

## Jaké jsou příznaky onemocnění?

- Úzkostné poruchy se projevují úzkostí, napětím, nervozitou, vystupňovanými

obavami, a to často ve spojení se zrychleným a ztíženým dýcháním, bušením srdce, pocením.

- Poruchy nálady jako je např. deprese se pojí se špatným spánkem, pocity nedostatečnosti, sebeobviňováním, neschopností prožívat radost, nedostatkem životní energie.
- Psychotická onemocnění jsou charakterizována zhoršeným kontaktem s realitou, tak jak ji prožívají druzí. Mohou se objevit sluchové halucinace, zmatení, bludy.

Mnoho lidí je na tyto problémy samo, protože se bojí o příznacích a své nemoci promluvit kvůli obavě ze ztráty blízkých a jejich odsouzení. Přitom právě možnost svěřit se, pochopení blízkých a důvěra má při léčbě duševní nemoci zásadní význam. Proto je důležitá především osvěta o tématu duševního zdraví. Informovanost společnosti může přispět k rychlejšímu přijetí nemoci, odhodlání sdílení problémů a vyhledání odborné pomoci.

Lidé žijící ve východních Čechách mohou případnou pomoc mimo psychologické či psychiatrické ambulance vyhledat také u neziskové organizace Péče o duševní zdraví, která nabízí prostřednictvím propojených zdravotních a sociálních služeb podporu dospělým lidem s vážným duševním onemocněním. Mimo to vzdělává veřejnost v oblasti zdraví a prevenci duševních onemocnění.

V rámci prevence a osvěty o duševním zdraví organizace Péče o duševní zdraví taktéž každoročně pořádá festival Týdny pro duševní zdraví, který probíhá v září a v říjnu po celých východních Čechách. Navštěvníci se na něm mohou dozvědět informace o službách či získat další tipy, co dělat pro duševní pohodu či jak se zotavit z nemoci. Více se dozvíte na [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz).

## Co dělat pro duševní zdraví?

- Věnovat čas sám sobě.
- Mít dostatek spánku, čerstvého vzduchu, vyvážené stravy a fyzické aktivity.
- Pamatovat na svou pohodu a snažit se vyhýbat dlouhodobému přetížení a stresu.
- Mít realistická očekávání a nastavit si dosažitelné cíle, které motivují, ale nepohlcují.
- Obklopit se a scházet se s lidmi, se kterými vám je dobře.
- Svěřit se, když vás něco trápí, a v případě dlouhodobějších potíží vyhledat odbornou pomoc.



# Zájemci o pěstounskou péči

Královéhradecký kraj stále hledá nové pěstouny i přechodné pěstouny. Někteří zájemci o náhradní rodinnou péči se nechají odradit hned na začátku procesu, kdy o pěstounství teprve začínou uvažovat a zjišťovat potřebné informace.



Většinou je odrazují podmínky, které musí budoucí pěstoun splnit, aby mohl být do evidence zařazen, nebo zdoluhavý proces zařazování, kdy si připadají připraveni a chtějí nějakému dítěti pomoci hned. Někteří ze zájemců se obávají i nutného psychologického posouzení či příprav v rozsahu 48 hodin, které musí budoucí pěstoun absolvovat, aby mohl být do evidence zařazen.

Stává se, že zájemce odradí i přístup a zkušenosti lidí, s kterými se v samém počátku uvažování o pěstounství setkají, někdy i samotné OSPOD či provázející organizace, kam se přijdou poradit a na pěstounství zeptat.

Pracovníci OSPOD či doprovázejících organizací při prvním setkání v dobrém úmyslu

někdy „zavali“ zájemce řadou informací, požadavků a někdy i „praktickými“ zkušenostmi z terénu. Takoví zájemci nakonec o zařazení do evidence pěstounů raději, ze strachu z neúspěchu, vůbec nepožádají. Ale každý zájemce je jiný, každý může něco nabídnout. Pokud o nějaké formě pěstounství uvažujete, nebojte se si o něj požádat a nenechte se hned na začátku odradit. O pěstounství mohou požádat manželé, partneři i samožadatelé. V průběhu

žitá, jak se na počátku zdálo. Budete mít čas i prostor si řadu věcí ujasnit, doptat se a případně se rozhodnout. Pokud tedy uvažujete, že se stanete pěstounem, nebojte se podat žádost,” říká vedoucí oddělení sociálně právní ochrany dětí Krajského úřadu Královéhradeckého kraje Václav Mackerle.

Na webu [www.budmeprofi.cz](http://www.budmeprofi.cz) lze snadno dohledat informace, jak k pěstounství dojít.

Zájem o náhradní rodinnou péči v Královéhradeckém kraji se od minulých roků nesnížil. V roce 2020 pracovníci krajského úřadu evidují 22 nových žádostí o pěstounskou péči, pět žádostí o přechodnou pěstounskou péči a 23 žádostí o osvojení. O náhradní rodinnou péči tedy projevilo zájem 50 nových žadatelů. „Máme radost, protože v době koronavirové evidujeme více žádostí než v roce 2019, kdy jich bylo pouze 39. Nebojte se o pěstounství požádat,“ dodává Václav Mackerle.

Počty žádostí  
pomalu rostou

”

procesu vyřizování žádosti sami zjistíte, jestli je pěstounství právě pro Vás a můžete se rozhodnout, zda do toho jít.

„Pokud jste dospěli do stádia, že jste při svém uvažování o pěstounské péči navštívili OSPOD či doprovázející organizaci, udělali jste první krok na cestě stát se pěstounem. Prosím nenechte se hned na „startu“ odradit mnoha informacemi a delším procesem, který absolvujete, než se pěstounem stanete. V průběhu tohoto procesu budete mít čas si některé věci ujasnit a zjistíte, že řada věcí není tak slo-



KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ



Krajský úřad Královéhradeckého kraje  
Pivovarské nám. 1245, 500 03 Hradec Králové  
T: +420 495 817 111  
[posta@kr-kralovehradecky.cz](mailto:posta@kr-kralovehradecky.cz)