

ČASOPIS PRO RODINU

2021



PRO DRŽITELE RODINNÝCH PASŮ A SENIOR PASŮ V PARDUBICKÉM KRAJI



Pardubický kraj



RODINNÉ
PASY

Senior pas

Vážení čtenáři, milé rodiny!

Uplynul rok od posledního vydání našeho časopisu Rodinka pro držitele Rodinných pasů a Senior Pasů. Byl to rok, který by si většina z nás rozhodně nechtěla zopakovat a jsme rádi, že ho máme za sebou.

Přemýšlím, jestli nám dal i něco dobrého. Určitě prověřil naše vztahy. Ukázal, že dobré rodinné vazby jsou to nejpodstatnější, co v životě máme, co nám zůstává, i když je všechno ostatní omezené a nedostupné a my se ocitneme v nedobrovolné izolaci.

Věřím, že léto pro nás všechny bude novým nadechnutím. Proto jsme pro vás připravili nejen čtení pro volné chvíle, ale také tipy na výlety a inspiraci pro nadcházející dny. Přeji vám všem hodně zdraví, nabrání nových sil a pokud můžete, budujte si kolem sebe svou rodinnou a přátelskou síť i pro nadcházející dny.

Opatrujte se,

Pavel Šotola
radní Pardubického kraje
pro sociální péči a neziskový sektor



www.rodinnepasy.cz



www.seniorpasy.cz

FOTONÁVOD na použití QR kódu

1. Na QR kód zaměříte objektiv zapnutého fotoaparátu na chytrém telefonu nebo tabletu, do kterého jste předtím stáhli aplikaci pro čtení QR kódů.



2. Aplikace přečte informace obsažené v QR kódu a následně je zobrazí, otevře internetovou stránku.



CYKLOPECKY Východní Čechy 2021: vyhrajte řadu atraktivních cen



Cyklopecky Východní Čechy 2021 se hlásí o slovo! Šlápněte do pedálů a vyhrajte řadu atraktivních cen. Nebo se jen vydejte na některou z tras se spoustou zajímavých zastávek a užívejte si krásy Pardubického a Královéhradeckého kraje.

V letošním roce je připraveno 15 cyklovýletů, z nichž si vybere sváteční i zapálený cyklista. Jsou určeny jak pro děti, jimž se moc nechce šlapat do kopečka, ale též pro jejich rodiče, kteří třeba rádi překonávají výzvy. Z nabídky si jistě vyberou rovněž prarodiče. Ti mohou zvolit pohodovou projížďku.

Soutěž se koná od 1. června do 30. září 2021.

Organizuje ji Destinační společnost Východní Čechy ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Královéhradeckého kraje, Pardubickým a Královéhradeckým krajem a destinačními managementy obou krajů.

Tentokrát se soutěží především o pět jízdních kol a pět pobytů ve Východních Čechách. Speciální cenu pak získá každý, kdo projede všechny trasy.

Podmínkou pro zapojení do Cyklopecek Východní Čechy 2021 je získání alespoň pěti razítek z pěti různých tras do hrací karty. Na každé z nich jsou vždy nejméně dvě místa, kde razítko můžete dostat. Brožuru k soutěži a hrací karta je k vyzvednutí v informačních centrech obou krajů.

Jednomu soutěžícímu bude vydáno pouze jedno razítko do jedné hrací karty. Ta musí být řádně označena jménem, korespondenční adresou, e-mailem a kontaktním telefonem.

Vyplněnou hrací kartu je pak potřeba poslat nejpozději do **30. září 2021** na adresu Destinační společnost Východní Čechy, náměstí Republiky 12, 530 02 Pardubice nebo elektronicky na e-mailovou adresu cyklopecky@vychodnicechy.info nebo prostřednictvím formuláře na webu www.cyklopecky.info.



TIPY NA VÝLETY v Pardubickém kraji

1 VYDEJTE SE DO CHOLTIC ZA VODNÍKY I DISCGOLFEM

Zámek Choltice je pro výlet s dětmi jako dělaný. Nejen pro ty nejmenší nabízí pestré aktivity uvnitř i v okolí zámku.

Výlet do světa pohádek

Zámecká expozice černého divadla děti vezme do světa pohádek. V muzeu vodníků zjistí, jaké druhy je možné v Česku potkat, který z nich je vzácný či proč je ten vltavský příbuzný s tím labským.

Zahrajte si discgolf!

Hned u zámku vyrostlo dětské hřiště. Zahrát se tu dá i discgolf nebo se vydat na procházku.



Jako **držitelé karty Rodinného pasu** můžete na choltickém zámku získat slevu z rodinného vstupného. Ve zdejší restauraci pak zaplatíte o 5 % méně na jídle. Když se ubytujete v Penzionu Hastrman, ušetříte při pobytu na minimálně 2 noci dokonce 10 %.

www.zamek-choltice.cz

2 ZA ZVÍŘÁTKY NA BABIČČIN DVOREČEK

Vydejte se s dětmi za zvířátky! Na 400 let starý statek v Liciborčích na Chrudimsku se živá zvířata vrátila v roce 2011. Své místo zde měla po mnoho staletí. A aby i ti nejmenší mohli vidět, jak vypadá živý krocan, koza nebo kráva, byl statek kompletně zrekonstruován a pod názvem Babiččin dvoreček v květnu roku 2012 otevřen.

Dědečkova obůrka s daňky – Za prohlídku tu určitě stojí též Dědečkova obůrka s lesními zvířaty, kde uvidíte daňky, muflony nebo bažanty. Babiččin dvoreček láká také na výběhy s koňmi. Na nich si je pak možné i zaježdit. Děti se zde mohou vyřádit v hracím koutku.



Čekají vás zajímavé slevy

Zajímavé slevy na vás jako na **držitele Rodinných pasů** čekají jak přímo v Babiččině dvorečku v Liciborčích, tak i v Dědečkově obůrce.

<https://www.dvorecek-liciborice.cz>

3 ZE „STŘÍBRNÉ KRASAVICE“ SE VÁM NASKYTNE JEDINEČNÝ VÝHLED

Nádherný výhled na vrcholky Orlických hor, Krkonoš a Jeseníků se vám naskytne ze 49 metrů vysoké rozhledny, která získala přezdívku Stříbrná krasavice.

Nachází se jihozápadně od města Ústí nad Orlicí, v nadmořské výšce 559 metrů.

Cestou nahoru musíte zdolat 183 schodů. Ano, tušíte správně. Hovoříme o rozhledně Andrlův Chlum.

Ideální výchozí bod pro výlety

Představuje ideální výchozí bod pro turistiku a rodinné výlety. Okolí je protkáno značenými turistickými cestami.



Rozhledna vás jako **držitele Rodinných pasů** nebude stát ani korunu, pokud si v nedaleké restauraci Hvězda dáte hlavní jídlo. Lákové jsou rovněž slevy na ubytování v Chatě Hvězda.

Ta vám nabízí i víceúčelový kurt na tenis, nohejbal či volejbal, dvě hřiště na pétanque nebo dětské hřiště.

<http://www.chata-hvezda.cz>

4 PORTMONEUM: PŘÍBĚH NEOBYČEJNÉHO DOMU V LITOMYŠLI

Víte, co je to Portmoneum? Jde o Museum Josefa Váchala, které se nachází nedaleko litomyšlského náměstí, v rodinném domě v ulici Terézy Novákové čp. 75.

Expozice představuje tři muže

Portmoneum je dnes kulturním centrem, kde se pořádají výstavy, výtvarné dílny a příležitostně hudební či divadelní vystoupení. Museum Josefa Váchala se pravidelně zapojuje do větších kulturních akcí, jako je například Smetanova výtvarná Litomyšl, Lázně ducha, festival Muzejních nocí nebo Noci literatury.

Stálá expozice v přízemí představuje tři muže spojené s historií domu – Josefa Portmana, Josefa Váchala a Ladislava Horáčka. Největší pozornost vzbuzují malované místnosti od Josefa Váchala a jím vyřezávaný a malovaný nábytek. Jedná se o jediný dochovaný interiér, který Josef Váchal takto vyzdobil. Proto se Portmoneum může chlubit, že se jedná o unikátní památku celoevropského významu.

Příběh neobyčejného domu – Multimediální expozice je k vidění v podkroví. Pustit si zde můžete videomapping o životě a díle Josefa Váchala nebo dokument o historii Portmonea – Příběh neobyčejného domu.

Pro držitele Rodinných pasů si Portmoneum přichystalo atraktivní slevy na vstupném.
www.portmoneum.cz





„Z MĚSTSKÉ RODINY DRSNÍ HORALOVÉ,“ glosuje čerstvou proměnu šéf „rodinné“ kapely Marien Vít Troníček

KLUK Z PARDUBIC. AUTOR STEJNOJMENNÉHO HITU A PŘEDEVŠÍM KAPELNÍK ÚSPĚŠNÉ FOLKOVÉ SKUPINY MARIEN A PŘEDTÍM POUPATA, ALE TAKÉ HEREC, REŽISÉR, HUDEBNÍ PUBLICISTA, DRAMATURG NĚKOLIKA HUDEBNÍCH FESTIVALŮ ČI TVŮRCE VÝCHOVNÝCH DIVADELNÍCH PŘEDSTAVENÍ PRO MLÁDEŽ NEBO ROZHLASOVÉHO POŘADU O FOLKOVÉ HUDBĚ. ŘEČ JE O VÍTU TRONÍČKOVÍ, KTERÝ SE PRO NÁŠ ČASOPIS OCHOTNĚ ROZPOVÍDAL NEJEN O TOM, JAKÉ TO JE ŠÉFOVAT „RODINNÉ“ KAPELE.

■ CO VÁM DÁVÁ RODINA?

Protože žiju často „on the road“, vnímám rodinu jako potřebné zázemí a bezpečný přístav. Je to ale mnohem hlubší a uvědomuji si to vždy, když vstávám. Rodina dává smysl mému počínání a celému bytí... upřímně: znamená pro mě všechno. Muzika nebo divadelní práce je až daleko za ní.

■ JAKÉ JE PODLE VÁS OBECNĚ VNÍMÁNÍ RODINY V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI?

Myslím, že nelze jednoznačně pojmenovat, jestli je společenské vnímání rodiny takové či jinaké. Všichni se chováme především tak, jak nás svým chováním ovlivnili rodiče nebo prarodiče. Ti, co to mají nastaveno správně, zažívají úžasné štěstí a radost z rodinného společenství, které pomáhá překonávat i třeba těžká období. Pro ty, co to nezažili, nemusí mít rodina hlubší význam, ale to neznamená, že neprožijí šťastný nebo neplnohodnotný život. Chápu oba pohledy, žiju naštěstí tím prvním.

■ JAK NEJRADEJI S RODINOU TRÁVÍTE VOLNÝ ČAS?

Momentálně zabydlujeme naše nové hnízdo, z městské rodiny se z nás stávají docela drsní horalové, učíme se hospodařit, starat o pozemek, o stromy...

■ MÍT „RODINNOU“ KAPELU BYL ZÁMĚR NEBO ČÍM TO JE, ŽE SE VÁM OSOBNĚ DLOUHODOBĚ DAŘÍ VYSTUPOVAT VE SVÝCH PROJEKTECH S ČLENY SVÉ RODINY?

Folková muzika je vlastně novodobé lidové muzicírování. Muzikanti v tomto nekomerčním žánru spolu musí trávit poměrně hodně času, než se dostaví nějaký úspěch. Nechtěl jsem trávit léta s lidmi, kteří mi nejsou blízcí. V Marien se mnou vlastně od začátku hraje manželka, bratr, švagr a ty ostatní bezesporu vnímám jako nejbližší přátele. Někdy to je třenice, stejně jako v rodině, ale coby kapelník se snažím naslouchat a záleží mi na tom, aby se nikdo necítil nevyužitý. Jsou to všechno moc fajn lidé, skvělá parta, myslím, že je to hodně o vzájemném respektu a spojuje nás i vědomí, že to, co společně zažíváme, je naprosto výjimečné.

■ JAK SE DÁ SKLOUBIT KOČOVNÝ UMĚLECKÝ ŽIVOT S RODINNÝM ŽIVOTEM?

JAK HO SNÁŠEJÍ OSTATNÍ ČLENOVÉ RODINY? JAKÉ JSOU VÝHODY, NEVÝHODY „KUMŠTÝŘSKÉ“ RODINY?

S divadlem jsem během školního roku hodně na cestách, manželka Zdenička musí spoustu věcí zvládnout sama. Víkendy jsou pak od jara do podzimu většinou obsazeny kapelou. Někdy je to hodně těžké, děti jsou často bez nás. Ale jsou to zlatíčka, mluvíme s nimi o tom, snažíme se jim to dostatečně vynahrazovat a myslím, že to dobrodružství prožívají s námi a fandí nám. Každopádně, kdyby nás nepodporovali báječní rodiče, kteří snad mají důvod na nás být hrdí, nešlo by to.

■ JAKÉ BYLY PRO VÁS NEJSILNĚJŠÍ NEBO NEJVITIPNĚJŠÍ ZÁŽITKY Z OKAMŽIKŮ, KDY JSTE JAKO RODINA SPOLEČNĚ STANULI NA JEDNOM JEVIŠTI?

Základní umělecká škola v Polabinách, kde Janička začínala hrát na piano, uspořádala komorní koncert, kde jednotlivé žáky museli nějak doprovodit členové rodiny. Zdena vzala flétnu, já kytaru a malému Fildovi jsme dali triangel. Už je to pár let, ale doteď si vybavuji tu legraci, i ten pocit vděčnosti za ten čas při nácvičce.

Jinak spolu moc nehrajeme a nezpíváme, leda o Vánocích koledy, nejraději tu, kde rozdávají troničky... Podporujeme je, ale nechceme je





hudebně nijak ovlivňovat. Stačí, že u nás občas zkouší kapela. Pokud v sobě muziku mají, začnou si k ní cestu hledat sami.

■ CO PODLE VÁS PŘINÁŠÍ RODINÁM ŽIVOT V PARDUBICKÉM KRAJI? ŽIJE SE JIM TU DOBRĚ, ŠPATNĚ, JAKÁ VIDÍTE POZITIVA, NEGATIVA, JE TENTO KRAJ PRO RODINY PŘÍVĚTIVÝ?

Nemyslím si, že by kraj, kde rodina žije, nějak významně ovlivňoval pocit životního štěstí. Ano, rodina musí být zajištěna materiálně, mít prostor k žití a pro aktivity, ale to je o tom, jak si to člověk udělá kdekoli na světě. My v rodině máme silné „vejchodočeské“ kořeny a pocit, že patříme sem. To samo o sobě stačí k tomu, aby člověk s nadhledem přehlédl nějaké nedostatky: třeba v infrastruktuře nebo tu nepraktickou pozici Pardubic na mapě, kdy je to z většiny území kraje do centra dění prostě příšerně daleko.

■ JAKÁ MÁTE V PARDUBICKÉM KRAJI JAKO RODINA OBLÍBENÁ MÍSTA?

Pro přírodu a určitou harmonii mezi divočinou a lidským hospodařením miluju Orlické hory, Pasovskou přehradu a Žamberecko obecně, ale třeba i Železné hory, pro kulturní dění milujeme Litomyšl, pro vzpomínky na střední školu Chrudim, v srdci nám však zůstávají Pardubice, především staré město – nejlépe ve 3 hodiny nad ránem.

■ KROMĚ TRADIČNÍ RODINY MÁTE I, DALO BY SE ŘÍCT, TAKÉ RODINU SLOŽENOU Z VAŠICH FANOUŠKŮ. DAJÍ SE TYTO DVĚ RODINY NĚJAK CHARAKTERIZOVAT, SROVNAT?

No, staré moudro praví, že příbuzné si prý člověk nevybírám. Ale i když hudební žánry z hlediska umělecké tvorby nemají příliš význam, myslím, že tím, jak a jakou hudbu děláme, si vlastně vybíráme publikum, jemuž chceme hrát. Fanoušci folku jsou úžasnou komunitou dobrosrdečných a vnímavých lidí, kteří v jednoduchosti, sdělení a romantice tohoto žánru nacházejí určitý lék na neduhy doby. Chvilu to trvá, než se ve folku vypěstuje určitý kult osobnosti kolem nějaké kapely nebo písničkáře, ale bývá to pak hluboký vztah na celý život.

■ STÁVÁ SE VÁM, KDYŽ VÁS LIDÉ POTKAJÍ, ŽE MAJÍ POCIT NEBO VÁM DÁVAJÍ NAJEVO, ŽE JSTE DOBRĚ ZNÁMÍ NEBO ŽE JSTE V PODSTATĚ ČLEMEM JEJICH RODINY, PŘESTOŽE JSTE SE TŘEBA OSOBNĚ NIKDY NEVIDĚLI? MÁTE TŘEBA NĚJAKOU KURIÓZNÍ HISTORIKU, KDY SE VÁM NĚCO PODOBNÉHO PŘIHODILO?

Docela často mi někdo napíše a chce si povídat, protože mě dlouho a důvěrně podle tvorby zná a já přitom nemám ponětí, o koho jde, ale je to veskrze milé. Těch příběhů kolem kapely je už docela mnoho, některé i velmi dojemné. Nedávno mě například nějaká slečna požádala, jestli bych ji a její přítelkyni neoddal na neoficiálním obřadu. Skrze písničky jsem našel i životního podporovatele, člověka, který nám obrovsky pomáhá v mnoha směrech. Například kytara, na kterou hraju, je dar od něho. Kdykoliv ji беру do ruky, cítím vděčnost, pokoru, zavazující pocit hrát vždy naplno a snažit se psát hezké písně. Je opravdu pro kapelu asi tou největší odměnou, když se dozvídáme, jak jsou songy Marien pro některé lidi povzbuzující a důležité.

■ JAK JSTE JAKO KAPELA A JAKO RODINA SNÁŠELI TO, ŽE JSTE SKORO ROK NEMOHLI VEŘEJNĚ VYSTUPOVAT? CO VÁM TO DALO A VZALO?

V dubnu jsme zkusili zahrát stream koncert, v podstatě po více než půl roce od posledního vystoupení. Vzalo nám to pódiovou jistotu a sebranost. Dalo nám to obrovskou touhu hrát a hlavně se zase vidět a znovu cítit tu energii z vystupování před živým publikem.

■ BĚHEM KORONAVIROVÉHO OBDOBÍ VZNIKL I KLIP K PÍSNĚ BALKONOVÁ, KTERÝ PODPOŘIL I PARDUBICKÝ KRAJ. JAKÉ OHLASY MÁTE NA TENTO POČIN, JENŽ BYL PODĚKOVÁNÍM PRO VŠECHNY, CO STÁLI V PRVNÍ LINII A POMÁHALI TAM, KDE BYLO NEJVÍC POTŘEBA?

Pro folkovou muziku není úplně typické natočit taneční klip, navíc šlo především o vyjádření tísnivé atmosféry a osamění, tak, jak to zachycuje sama písnička. Nechtěli jsme dělat prvoplánově líbivé video, přesto jsou ohlasy velmi pozitivní a vřelé, děkujeme za ně. Bude to jednou zajímavé memento tohoto smutného období.

■ CO VÁS TEĎ NEJVÍC ZAMĚŠTNÁVÁ?

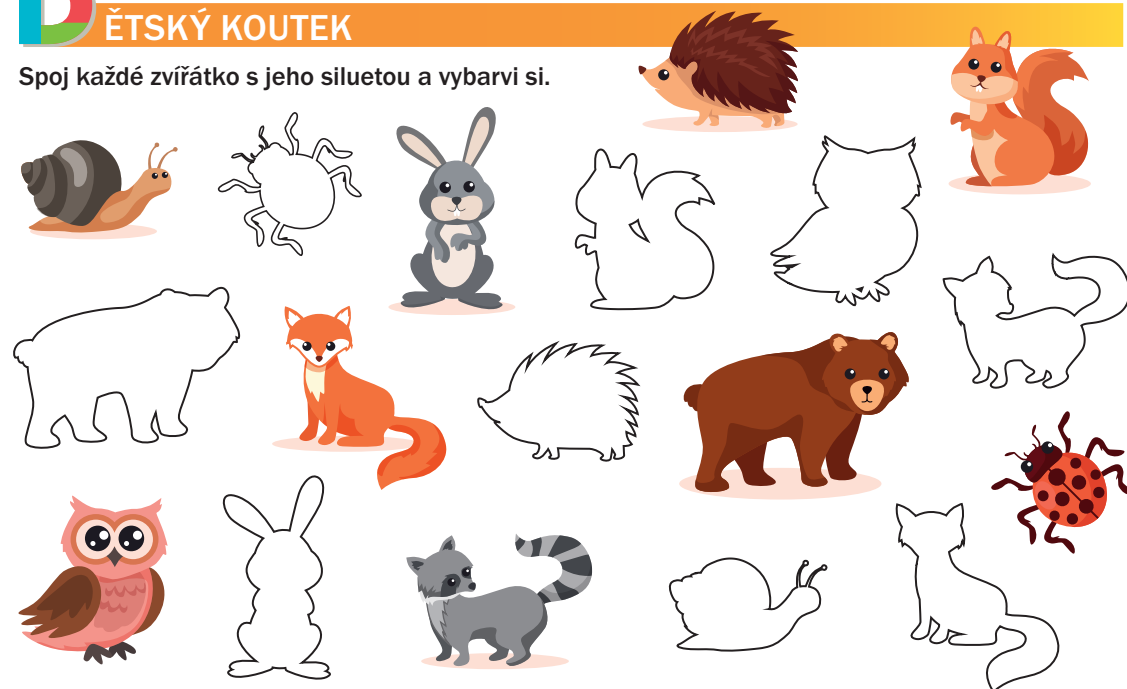
Tak, jak se probouzí kultura, snažíme se obnovit naše Divadélko pro školy i koncertní činnost

skupiny Marien. Zároveň mě v minulých měsících přátelé přesvědčili, že ten útlum je možné využít k tvorbě a nahrání mého autorsky sice už desátého, ale prakticky prvního sólového alba. Letos je to třicet let od chvíle, kdy jsme se tehdy ještě s dětskou skupinou Poupata přihlásili na první soutěž. Bude to hodně pestré a žánrově překvapivě nespoutané album.



DĚTSKÝ KOUTEK

Spoj každé zvířátko s jeho siluetou a vybarvi si.



Pečujete o ty, kteří se **NEDOKÁŽOU** POSTARAT SAMI o sebe?



A KDO PEČUJE O VÁS?

PANÍ VLASTA SE PO MOZKOVÉ PŘÍHODĚ VRÁTILA Z NEMOCNICE DOMŮ. JENŽE UŽ SE NEDOKÁŽE SAMA O SEBE POSTARAT A JE ODKÁZANÁ NA PÉČI DRUHÝCH. SYN JAN, KTERÝ MÁ NÁROČNOU PRÁCI A VELKOU RODINU, SI VZAL DVA TÝDNY DOVOLENÉ, ABY SE SVÉ MAMINCE MOHL NAPLNO VĚNOVAT. JENŽE ČTRNÁCT DNÍ UPLYNULO A JAN STOJÍ PŘED ROZHODNUTÍM, CO S MAMINKOU DÁL? JAK O NI ZVLÁDNE PEČOVAT TEĎ, KDYŽ ZÁROVEŇ MUSÍ PRACOVAT A SOUČASNĚ FUNGOVAT VE SVÉ VLASTNÍ RODINĚ, V NÍŽ VYCHOVÁVÁ DVĚ DOSPÍVAJÍCÍ DĚTI?

Podobné otázky si klade řada z nás, když někdo náhle onemocní v rodině, utrpí těžký úraz nebo stárnoucí rodiče už nemají tolik sil a přestávají být soběstační.

Co teď? Zvolit ústavní péči, například domov pro seniory nebo raději umožnit svým blízkým žít co nejdéle doma, v jejich přirozeném prostředí, s vědomím, že zde budou závislí na intenzivní pomoci druhých?

■ NA PEČUJÍCÍ JSOU KLADENY VELKÉ NÁROKY

„Životní koloběh nám ukazuje mnoho úžasných fází, pravd a hodnot života člověka. Nejprve se o nás starají rodiče a nakonec my sami máme příležitost pomoci jim, pečovat o ně a dosloužit jim. Péče však nemusí být pouze o rodiče, ale

také o své bližní, partnery, sourozence, tchyně, tchány a další,“ uvedla Nikola Joštová, ředitelka a zakladatelka pardubické společnosti Bethany – Dům pomoci.

Na péči o druhé můžeme nahlížet různými způsoby. Je to pocta, morální povinnost, kultivuje to duši pečujícího i toho, o koho se staráme. Díky tomu objevujeme další rozměry lidské existence a našeho života. Zjevné však je, že se jedná o velmi nesnadný úkol. Jde o značnou zátěž na fyzickou i psychickou stránku člověka. Na pečující jsou kladeny velké nároky, protože člověk, o něhož se starají, na ně hodně spoléhá a opírá se o ně. Je tedy nevyříčeným očekáváním, že pečující bude stát pevně jako silný strom, který ustojí jakoukoliv bouři v jakémkoliv počasí. Aby člověk měl dost sil dlouhodobě o někoho pečovat,

potřebuje také podporu, občas se poradit, vyjasnit si své vlastní otázky, které se v souvislosti s péčí o druhé přirozeně v člověku objevují.

■ POMÁHAJÍ LIDEM NAJÍT VNITŘNÍ KLID

„Naším cílem je společně nacházet cestu z obtížných životních situací, najít odpovědi na důležité životní otázky, pomoci člověku najít vnitřní klid a být mu oporou,“ poznamenala Nikola Joštová.

Aby se pečující mohli dobře postarat o své blízké, měli by myslet také na sebe. Pokud se nebudou snažit o duševní hygienu, hrozí, že se u nich projeví syndrom vyhoření. Jde o typický negativní důsledek dlouhodobé zátěže, který vzniká přetížením a vyčerpáním člověka. Pokud ho neléčíme, může mít syndrom vyhoření mnoho následků. Jde o nejrůznější psychosomatická onemocnění, jako jsou například vředy, kolísání krevního tlaku, zažívací obtíže nebo chronické bolesti zad. Zároveň hrozí psychické problémy, jako je nápadná rozladěnost, podrážděnost či apatie. Poté mohou snadno nastat i konflikty, které se velmi často obrací proti osobě, o níž je pečováno. Může být vnímána jako viník stávajícího stavu.

■ NEBOJTE SE POŽÁDAT O PODPORU!

Proti syndromu vyhoření funguje prevence. Pokud máte pocit, že situaci nezvládáte, nebojte se požádat o pomoc odborníky, rodinu nebo přátele. Relaxujte, najděte si čas na sebe a naučte se odpočívat. Domluvte se s blízkými na vystřídání v péči a věnujte se svým zálibám.



Dbejte na zdravou životosprávu, dostatek spánku, vyvážené stravování i aktivní pohyb. Nezapomeňte na pravidelné návštěvy lékaře. Intenzivní péče o blízkou osobu je namáhavá a může se odrazit také na vašem zdravotním stavu. Zkuste navázat vztahy s lidmi, kteří jsou ve stejné situaci jak vy, abyste si mohli vzájemně sdílet svoje zkušenosti.

■ POMOC PEČUJÍCÍM JE ZDARMA

Terénní služba, která nese název Pomoc pečujícím, je určena těm, co se starají zejména o své starší rodiče, seniory v rodině, umírající nebo rodinné příslušníky. Je zdarma. „Zajišťujeme terapeutické a poradenské služby zkušených terapeutů, psychologů a v případě zájmu zprostředkováváme také duchovní doprovázení teology a křesťanskými duchovními. Je možné využít osobní setkání, konzultace po telefonu nebo online,“ nechala se slyšet ředitelka společnosti Bethany – Dům pomoci.

„Uvědomujeme si, že starší lidé neradi opouští své domovy, důvěrně známé prostředí, na které jsou zvyklí, mnohdy i třeba celý život. Logicky se oni a často také jejich blízcí obávají toho, že by se na nové prostředí těžko adaptovali. Pokud však už je nezbytná intenzivní péče, rodina si najednou nemusí vědět rady, co všechno obnáší starost o člověka upoutaného na lůžko. Proto je dobře, že v Pardubickém kraji existují služby, které pečujícím dokážou pomoci,“ sdělil radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

CÍL: ŽÍT V PŘIROZENÉM PROSTŘEDÍ

Terénní služby, které umožňují seniorům a zdravotně postiženým žít v jejich přirozeném prostředí, se snaží v Pardubickém kraji neustále posilovat. Hovoří o tom i počet hodin přímé péče. Ten se za poslední roky zvýšil u pečovatelské služby o téměř 64 tisíc hodin za rok a osobní asistence o více než 50 tisíc hodin, tedy skoro o polovinu.



Cesta na vrchol světoznámého fotografa a biologa PETRA JANA JURAČKY

KDYŽ SE PETR JAN JURAČKA PŘED 36 LETY V PARDUBICÍCH NARODIL, MĚL PODLE LÉKAŘŮ ZRAK TAK SLABÝ, ŽE MU HROZILA DOKONCE SLEPOTA. DNES JE SVĚTOZNÁMÝM FOTOGRAFEM A BIOLOGEM. JEHO OČI DNES S POMOCÍ OBJEKTIVŮ, ČOČEK A MIKROSKOPŮ ZAJÍMAVÝM ZPŮSOBEM ODKRÝVAJÍ RŮZNÁ TAJEMSTVÍ PŘÍRODY A MNOHDY DOSUD NEOBJEVENÉ KRÁSY NAŠÍ PLANETY.

■ JAK SE TO PŘIHODÍ, ŽE ČLOVĚKA NAROZENÉHO V POLABSKÉ NÍŽINĚ, KDE JE ŠIROKO DALEKO PRAKTICKY JEDINÝ VĚTŠÍ KOPEC HRAD KUNĚTICKÁ HORA VE VÝŠCE 307 METRŮ NAD MOŘEM, TOLIK PŘITAHUJÍ VÝŠKY A HORY?

Možná je to právě tím, že jako lidé toužíme po tom, co nemáme? Nevím. Když nepočítám výlety do Orlicek a Železných hor s tátou, moje první hory byly asi Krkonoše a pak Tatry s mamkou. Oni to tak měli rozdělené. Táta nerad trajdal příliš daleko pěšky, na to užilo spíš mamku. Nějak mě to tam nadchlo, rozhledy, klídek, svahy a hlavně celkem zachovalá příroda bez nákupních center, továren a reklam. Už mě to nepustilo.

PETR JAN JURAČKA

■ Je autorem bestselleru Ze života fotografa. Stejný název má i jeho seriál na MALL.TV. S TV Nova spolupracuje na pořadu Petrova divočina. Fotografoval na šesti světových kontinentech. Jeho snímky se pravidelně objevují v prestižních časopisech, jako je National Geographic.

■ V roce 2010 popsal nový živočišný druh hrotnatky Daphnia hrbaceki. Držel světový rekord v létání s dronem v nejvyšší nadmořské výšce na druhé nejvyšší hoře Země K2.

■ Jeho fotografie byla vybrána na přebal knihy Aleph, pod níž je podepsán slavný spisovatel Paulo Coelho.

■ Podílel se na oscarovém filmu režisérky Marie Dvořákové Kdo je kdo v mykologii, na seriálech Srdcaři na cestách pro Českou televizi, dokumentu Jany Počtové o Kláře Kolouchové s názvem K2 vlastní cestou i na filmu Petra Horkého Dobrá zpráva o konci světa.

■ Je členem České společnosti pro ekologii a České limnologické společnosti.

Zdroj: Wikipedia

■ CO VÁS NA CESTOVÁNÍ A OBJEVOVÁNÍ LÁKÁ NEJVÍC?

Jednoznačně fotografie a film. Mně by to bez toho předání poselství dalším lidem tak nějak nedávalo smysl.

■ JAK SE TENHLE VÁŠ CELOŽIVOTNÍ ZÁJEM DÁ SLADIT S RODINOU?

Ona rodina se tak nějak naladila na můj rytmus a já zase na její. Když jsem doma, mnohdy si na ty naše cesty ani nevzpomenu. Ne, že bych vydržel bez koronakrizy doma rok, ale jsem se ženou i dětmi rád. Jsou to moji nejmilejší lidé a každý den s nimi si užívám. Když pak odjedu pryč, musím se přepnout do jiného režimu. To makám jak zvíře a jsem docela jiný člověk, zahleděný jen do své práce a zcela ponořený do projektu, na kterém zrovna pracuji. Jak se pak cesta krátí, začíná se mi stýskat a už se nemůžu dočkat, až budu zase doma s holkama hrát žolíky.

■ JAK SE RODILA VAŠE LÁSKA K DRONŮM A CO JE PŘI PRÁCI S NIMI PRO VÁS OSOBNĚ NEJNÁROČNĚJŠÍ?

To přišlo samo. Ten ptačí pohled je zejména v horách k nezaplacení. Jsem u něčeho krásného, co se jen tak neokouká, co chcete zažít znovu a znova. Nejnáročnější byly jistě ty začátky, byly to samé nehody a opravy. Dneska je to hlavně létání na zajímavých místech, dobrá práce s kompozicí letu a neustále přicházející nové technologie.

■ CO BY PODLE VÁS NEMĚLO CHYBĚT SPRÁVNÉ FOTOGRAFII?



Světlo. I když fotky vznikají ve tmě, světlo je základ. Jeho směr, kvalita, barva, typ... Pakliže je světlo špatné, bývá všechno ostatní marné a snímek nemá to, co jej dělá koukatelným. Můžete být na sebelepším místě s tou nejlepší technikou, ale když chybí to pravé světlo, jste tam marně.

■ JAK SE VÁM SPOLUPRACUJE SE ZNÁMÝM ČESKÝM LEZCEM ADAMEM ONDROU? BYL NĚJAKÝ MOMENT, KDY JSTE SI ŘÍKAL: KAM ZAS TEN KLUK LEZE? PŘÍPADNĚ MĚL JSTE O NĚJ NĚKDY TŘEBA STRACH?

S Adamem jsme se potkali asi třikrát na dvou různých projektech. Nikdy by mě nenapadlo se o něj bát. Leze a jistí se při tom. Obvykle při svých výkonech neriskuje zdravím, natož život. Je pravda, že některé jeho výkony jistě nejsou zcela bezpečné, ale představa, že trnu hrůzou, jestli se mu něco nestane, je stejná, jako kdyby on při natáčení v hlavě řešil, jestli jsem ho dobře zaostřil... Oba jsme profesionálové, každý v něčem jiném a ani jeden druhému do řemesla určitě povídat nemůžeme. Musím každopádně uznat, že ho obdivuju nejen jako lezce, ale hlavně jako člověka. Je zcela srovnaný se svou úlohou v dějinách světového sportu i s jeho zahraniční slávou. Na osobní setkání je to enormně příjemný chlap, kterého je radost kdykoliv potkat. Nejen při práci.

■ JAK SE U VÁS DAŘÍ STUDENTSKÉMU VELEMLOKOVI, COŽ JE OCENĚNÍ PRO NEJLEPŠÍHO PEDAGOGA PŘÍRODOVĚDECKÉ FAKULTY KARLOVY UNIVERZITY? JAK O NĚJ PEČUJETE?



CO BY PODLE VÁS NEMĚLO CHYBĚT DOBRÉMU PEDAGOGOVÍ?

No, máte pravdu. Měl bych na něm otřít prach! Velemluk bydlí u nás doma na čestném místě nad televizí a vedle Zlatého oříšku a doktorátu jej vnímám jako takové ty nejpodstatnější milníky své pomyslné kariéry – však jej udělují přímo studenti. Je to nádherný pocit dostat takovou cenu jako zpětnou vazbu od nich, že je výuka bavila a něco jim dala. Udělala mi opravdovou radost! Co se týče pedagogiky, jistě nemohu rozdávat žádná moudra. Jsem z učitelské rodiny a odučil jsem, řekl bych, ze všech nejméně. Mám ale to štěstí učit vysokoškoláky u nás, na Přírodovědecké fakultě. To už je jiná práce než někde na základce nebo na střední. Mohu si dovolit koncipovat výuku tak, aby to bavilo jak študáky, tak mě a především se soustředit na to hlavní – probudit v nich zájem o problematiku. To je totiž, alespoň podle mého názoru, mnohem důležitější než předání jakékoliv informace, kterou si může dneska kdokoli obstarat s telefonem v ruce. Zádrhel je totiž v tom, že takový člověk ani neví, že to chce vědět. Jakmile se však začne o něco zajímat, jde to do té hlavy samo, to je jasné.

■ JAKÉ REAKCE VYVOLALA VAŠE FOTOGRAFIE NA OBÁLCE KNIHY SVĚTOZNÁMÉHO SPISOVATELE PAULA COELHA? ČETL JSTE PŘEDTÍM JEHO KNIHY A POKUD ANO, TAK CO JSTE NA NĚ ŘÍKAL?

Upřímně mě docela překvapilo, kolik lidí toto do dnes hodnotí jako můj nejvyšší úspěch. Tedy, já

jsem enormně rád a nechci to jakkoliv bagatelizovat. Víím, že je Paulo nejprodávanější spisovatel planety a že mít fotku na obalu jeho knihy je de facto jistý triumf. Osobně si na to ale až tolikrát nevzpomenu. Třeba teď mám obálku současného čísla časopisu Přírodovědci, který vydává naše fakulta. Fotil jsem ji s mojí starší dcerou a její kamarádkou a byl to pro nás krásný zážitek. Na tuhle titulku budu určitě vzpomínat častěji než na Aleph, kterou naopak vidělo mnohosekrát více čtenářů...

■ MÁTE NĚJAKÉ CESTOVATELSKÉ SNY, SEZNAM LOKALIT, KTERÉ NUTNĚ „MUSÍTE“ VIDĚT A POKUD ANO, TAK CO JE V TOMTO SEZNAMU NA PŘEDNÍCH MÍSTECH?

Asi jsem takový nějaký seznam plus minus měl, ale teď už si nic takového nevedu. Viděl jsem toho poměrně hodně, jsem za to velmi vděčný a každou další cestu vnímám jako veliké štěstí a dar. Destinace si pak ale nevybírám podle toho, že jsem tam třeba ještě nebyl, nebo bych tam někdy chtěl... Cestuji obvykle za nějakým příběhem, fotkou či videem. To, co tedy budu na místě dělat a s kým, u mě hraje výrazně důležitější roli, než kde ona destinace vůbec leží.



■ JAK SE PODLE VÁS DNES ŽIJE VĚDCŮM V ČESKÉ REPUBLICE? V ČEM JE TO RADOSTNÉ A V ČEM MÉNĚ?

Nejsem si jistý, zda jsem zcela kompetentní na tohle odpovědět, přeci jen mám jen částečný vědecký úvazek. Nicméně, neviděl bych to nikterak bídě. Pracovní podmínky i přístrojové vybavení šly podle mého názoru docela nahoru

napříč obory a na mnoha pracovištích se u nás v republice dělá světová špičková věda. Jistě, záleží na oboru, ale o něčem jistě svědčí i to, že nezanedbatelná část našich studentů i zaměstnanců přijíždí nejen na naši fakultu ze zahraničí. Naše platy jsou, ve srovnání s americkými, případně západně evropskými či některými asijskými zeměmi, spíše nižší, ale poctivou vědou se u nás jistojistě užít dá.

■ JAKÝ NEJZAJÍMAVĚJŠÍ OBJEV SE VÁM PODAŘIL V RODNÉM PARDUBICKÉM KRAJI?

Když se tak nad tím zamyslím, u nás v Pardubicích jsem se té hydrobiologii nikdy příliš nevěnoval. Takže všechny moje objevy jsou spíše osobního charakteru typu nových objevených míst, nového objeveného pivovaru anebo radosti mé rodiny, když se zrovna objevím doma.

■ CO MŮŽE PARDUBICKÝ KRAJ NABÍDNOUT LIDEM, KTERÍ V NĚM ŽIJÍ NEBO KTERÍ HO MAJÍ V PLÁNU NAVŠTÍVIT?

Najde se tu spousta krásných míst, která rozhodně stojí za nejednu návštěvu! Ale nejsou třeba až natolik notoricky známá a není jich na každém kilometru několik. Tím pádem náš kraj netrpí příliš velkým tlakem turistického ruchu, a tak je u nás v první řadě v přírodě klid, který mě osobně více než dostatečně kompenzuje absenci hor, výhledů či divokých řek. Ať už se člověk vypraví na naše romantické zříceniny, do lužních lesů Orlice, Chrudimky či Struhy, nepotkává zde davy. Ty mají jinde.

■ MÁTE V PARDUBICKÉM KRAJI NĚJAKOU SRDČOVKU, OBLÍBENÉ MÍSTO, KAM SE RÁD VRACÍTE, PŘÍPADNĚ MÍSTO, KTERÉ VÁS TŘEBA NĚJAK PŘEKVAPIL?

No, je! Je! Víte, ono těch tajemných zadumaných zákoutí je u nás hromada! Ale neprozradím vám ani jedno. Ne snad proto, že bych si je chtěl uzurpovat pro sebe. Ale proto, že jejich hledání je na tom možná to nejhezčí. Hledat se přitom dají ledasjak, ať už na turistických mapách anebo moderněji a ještě o to zábavněji – pomocí geocachingu! Ten je fakt skvělý a zrovna Pardubice se mohou pyšnit skutečně



pěknými keškami. Při jejich hledání se člověk mnohdy dostane na absolutně úžasná místa, o nichž neměl jinak ani potuchy.

■ NA CO JE PODLE VÁS DOBRÉ PAMATOVAT PŘI CESTĚ NA VRCHOL?

Na cestu zpátky. Ať už se budeme bavit o kopečku za domem, alpském či himálajském štítu anebo metaforicky o čemkoliv, vrchol bývá v úspěšných expedicích pouhou polovinou cesty. A ne zřídka je ta druhá polovina záluďnější.

■ JAKOU UDÁLOST VE VAŠEM ŽIVOTĚ POVAŽUJETE ZA ZÁSADNÍ, KDY JSTE MUSEL PŘEKONÁVAT HRANICE ČI BARIÉRY? A JAK JSTE SE S NIMI VYPOŘÁDAL?

Bariéry překonávám dnes a denně. Právě teď sedím v Irsku u břehu jezera. Ještě ráno jsem netušil, kde seženeme dobíjení našich dronů, kde koupíme jídlo a ani teď nevím, jaké budou další tři dny naší povinné karantény. Řídím tu obrovský obytný vůz v malých uličkách vlevo, dnes jsem se poprvé ponořil v neoprenu do Atlantiku, který má 11 stupňů Celsia. Za chvíli sedám do auta a jdu na simulátoru trénovat nové manévry dronu pro zítřejší natáčení právě nad jezerem. Těch nových věmů je na každé cestě spousta a přijde mi, že při nich musím vstřebávat mnohem více informací než před maturitou na gymplu. Ale to k životu i cestování patří a pokud bychom zakrněli v osobním rozvoji, neposuneme se dál. Myslím si, že je potřeba nějaké hranice posunout každý den. Anebo alespoň týden. Jinak zakrníme a bude s námi nuda.

Máte pocit, že už toho je na vás hodně? Obraťte se na **PORADNU PRO RODINU** **Pardubického kraje!**

MÁTE POCIT, ŽE UŽ TOHO JE NA VÁS HODNĚ? ŽE PROBLÉMY SE JENOM VRŠÍ A VY SI NEVÍTE RADY? NEBOJTE SE POŽÁDAT O POMOC ODBORNÍKY!

„Zaměřujeme se na podporu jednotlivců, párům nebo rodinám nacházejícím se v obtížné životní situaci, kterým se nedaří na základě vlastních sil ani za pomoci okolí krizi zvládnout,“ řekl ředitel Poradny pro rodinu Pardubického kraje Roman Miletín.



PORADNA PRO RODINU PARDUBICKÉHO KRAJE pomáhá řešit tyto problémy:

- krizové a psychické obtíže u jednotlivců (samota, nemoc, úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání, vývojové a situační změny, problémy ve vztazích),
- partnerského vztahu procházejícího krizí (problematická komunikace, vztahová krize, nevěra, žárlivost, narušení intimního soužití),
- rodin ohrožených ztrátou rodinných vazeb,
- rodin ohrožených rozvodem a jeho následky (rodičovský konflikt, obtížná komunikace mezi rodiči, neshody mezi rodiči o úpravě péče o děti po rozvodu/rozchodu, dítě nechce být v kontaktu s jedním z rodičů, syndrom zavrženého rodiče, snížení rodičovských kompetencí v důsledku prožívání rozvodu),
- rodin ohrožených životními návyky a rizikovým způsobem života,
- rodin ohrožených chudobou, nezaměstnaností, sociálním vyloučením,
- dětí ohrožených rozvodovou či porozvodovou situací,
- dětí ohrožených sníženou rodičovskou odpovědností či sníženými rodičovskými kompetencemi,
- dětí s vývojovými krizemi, emočními obtížemi,
- dětí a rodin po traumatickém zážitku,
- rodin hledajících vhodný výchovný přístup k dítěti,
- dětí v náhradní rodinné péči nebo v ústavní výchově.

■ **ZDARMA A BEZ ODBORNÝCH DOPORUČENÍ**

Do Poradny pro rodinu Pardubického kraje nepotřebujete žádná odborná doporučení. Služby jsou poskytovány bezplatně a na požádání i anonymně.

Základním cílem je poskytovat klientům dostatek informací, aby se uměli sami rozhodnout a získali náhled na svou situaci a byli schopni řešit problémy samostatně.

■ **PŘIBÝVÁ OSTRÝCH PARTNERSKÝCH SPORŮ**

„Před 12, 13 lety se lidé k nám chodili hlavně poradit, když se ocitli v nějaké složité životní situaci. Naším typickým klientem byla tehdy žena ve věku od 30 do 40 let. Ta často do poradny svého partnera spíše přivlekla. Na druhou stranu bylo běžné, že páry v době krizí přicházely společně a byla u nich snaha problém řešit. Dnes je vedle těchto případů mnohem víc i těch, které jsou vztahově hodně vyhraněné. A v řadě z nich jsou svědky těchto ostrých partnerských sporů bohužel i děti. Ty pak vykazují příznaky různých stresových a adaptačních poruch. Dříve to bylo v poradně spíše výjimečné, dnes jde o náš denní chleba,“ srovnával ředitel Poradny pro rodinu Pardubického kraje.

■ **CO ZPŮSOBUJE TLAK SPOLEČNOSTI?**

Podle jeho slov je tato situace dána celkovým tlakem současné společnosti na výkon a touze mít i vztahy co možná nejlepší. „Lidé se pak těžko smiřují s tím, že se jim to nevede a berou to jako osobní selhání,“ přemítal Roman Miletín. „Rozhodně je lepší variantou, když se problémy řeší včas a ne až ve chvíli, kdy partnerům nebo celé rodině přerostou přes hlavu,“ podotkl ředitel poradny, která měla plno práce i v období pandemie.

„Obávám se, že největší nápor nás ještě čeká. Ukázalo se, že tam, kde rodinné vazby a vztahy byly silné, tak se v době covidové většinou ještě více upevnily. Naopak tam, kde už potíže byly zjevné před pandemií, tak se prohloubily,“ všiml si.

■ **POČTY SLOŽITĚJŠÍCH PŘÍPADŮ NARŮSTAJÍ**

Někde se prý ještě problémy podařilo udržet pod pokličkou, ale s následným rozvolňováním mohou opět narůstat počty složitějších případů. A to i u dětí. „Pozorujeme velký nárůst závislosti na počítačových hrách, mobilech nebo sociálních sítích,“ řekl Roman Miletín a dodal, že už více než dvě hodiny denně mohou u dětí znamenat zárodek značných starostí.

■ **KDYŽ JSOU DĚTI NA POČÍTAČI, NEZLOBÍ?**

„Rodiče to dost často bagatelizují. Argumentují, že když jsou děti na počítači, tak nezlobí. Ale neuvědomují si, že se mohou pak stále více uzavírat do sebe, žít pasivnější způsob života a vybudovat si velmi rychle závislost na moderních technologiích,“ vyjádřil se šéf poradny, podle něhož je důležité věnovat hodně pozornosti i prevenci, která ukáže, jak případným problémům předcházet.

Ukazovat, jak mohou nejrůznější životní a partnerské potíže vypadat, se dá už ve škole. Ale tak, aby výklad takových situací nebyl posluchačům spíš k smíchu. „To se mnohdy stávalo například během hodin občanské výchovy nebo



při výchově k rodičovství, která se často redukovala na pseudosexuální výchovu. Je potřeba zapracovat na změně celého současného systému a jsme rádi, že Pardubický kraj se k této výzvě postavil čelem. Že jdeme správnou cestou, se nám potvrzuje například u náhradních rodičů.



Na konci kurzu, který pro ně máme během přípravy na pěstounství, se nám svěřují, že jim dal spoustu praktických informací a dovedností pro jejich další rodinný i partnerský život," doplnil Roman Miletín.

■ TÝM ODBORNÍKŮ, KTERÍ DOKÁŽÍ POMOC

„Jsem rád, že v Pardubickém kraji existují organizace, na které se může obrátit každý, kdo se dostane do složité životní situace. Právě Poradna pro rodinu dlouhodobě dokazuje, že její tým tvoří uznávaní odborníci, co umí pracovat týmově, mají bohaté zkušenosti a současně ochotu se neustále vzdělávat,“ uzavřel radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

PORADNA PARDUBICE

Mozartova 449
530 09 Pardubice

Odborné sociální poradenství

telefon: 466 263 080
mobil: 603 273 948
e-mail: pardubice@poradnapardubice.cz

Náhradní rodinná péče

mobil: 606 051 493
e-mail: nrp2@poradnapardubice.cz

Dohody o výkonu pěstounské péče

mobil: 734 733 893
e-mail: nrp@poradnapardubice.cz

PORADNA CHRUDIM

Široká 29
537 01 Chrudim IV

Odborné sociální poradenství

telefon: 469 319 632
mobil: 737 360 028
e-mail: chrudim@poradnapardubice.cz

PORADNA SVITAVY

Riegrova 2063/11
568 02 Svitavy

Odborné sociální poradenství

telefon: 461 532 604
mobil: 604 867 581
e-mail: svitavy@poradnapardubice.cz

PORADNA ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Na Pláni 1343
562 06 Ústí nad Orlicí

Odborné sociální poradenství

telefon: 465 525 442
mobil: 733 522 278
e-mail: usti@poradnapardubice.cz



Nový výletní cíl? **HRAD RYCHMBURK!**

PLÁNUJETE VÝLET DO ŽELEZNÝCH HOR? TAK SI NENECHTE UJÍT NOVÝ CÍL. PARDUBICKÝ KRAJ, KTERÝ GOTICKÝ HRAD RYCHMBURK DONEDÁVNA VYUŽÍVAL PRO SOCIÁLNÍ POBYTOVÉ SLUŽBY, JEJ ČÁSTEČNĚ OTEVŘEL VEŘEJNOSTI.

■ PILOTNÍ SEZONA S MALOU EXPOZICÍ

Letošní sezona je pilotní s malou expozicí o historii hradu, ale postupně se zde budou rozšiřovat služby pro turisty včetně možnosti přenocování i pořádání kulturních a společenských akcí.

„Hrad Rychmburk leží na magickém místě, což je vidět především z leteckého pohledu,“ řekl náměstek hejtmána Pardubického kraje pro kulturu a investice Roman Línek. „Je to vlastně ostroh mezi říčkou Krounkou a jejím levým přítokem, Lešanským potokem, které jsou hluboko pod ním, obklopeny lesním porostem. Navíc je to pro veřejnost poprvé, co se může do hradu pořádně podívat. Proto věřím, že se hrad stane oblíbeným výletním místem a v dalších letech i třeba výchozím místem pro dovolenou,“ sdělil Roman Línek, který vede pracovní skupinu pro další využití hradu včetně spolupráce s Fakultou architektury Českého vysokého učení technického (ČVUT).

■ HRAD NEHRAD

Novodobá historie hradu se odvíjí od jeho znárodnění v roce 1945 a zřízení domova pro staré občany v roce 1952. Od roku 2007 se sociální role hradu změnila na domov pro dlouhodobě duševně nemocné starší 18 let. „Zvlášť v dnešní době je prostředí takových objektů zcela nevyhovující pro poskytování sociálních služeb. Naším cílem je začleňovat klienty do běžného života v běžném prostředí a vést je k vyšší samostatnosti. Proto jsme se zaměřili na získání bytů, rodinných domků či výstavbu vlastních domků rodinného typu, kam jsme klienty postupně přestěhovali. S odstupem to můžeme hodnotit jako velký přínos pro jejich stav a další osobní rozvoj,“ uvedl radní Pardubického kraje pro sociální péči Pavel Šotola.

Období minulých 70 let sice zcela odstranilo historické vybavení interiérů hradu, ale po stránce údržby pravděpodobně znamenalo jeho záchranu. I když postupně přineslo řadu nepůvodních a účelových vestavb a rekonstrukcí, hrad byl



trvale udržován a modernizován. Postupně tu byl zaveden rozvod vody a odpady, ústřední vytápění s centrální plynovou kotelnou. Do objektu byl velmi citlivě zabudován i výtah.

Plány na rekonstrukci hradu, které v návrzích vznikaly ve spolupráci se studenty Ateliéru obnovy architektonického dědictví Fakulty architektury ČVUT, profesora Václava Girsy, zahrnují také využití pokojů na ubytování turistů přímo na hradě a ve spolupráci s dalšími vlastníky také vybudování dalšího zázemí v areálu bývalého pivovaru před hradem.

Z HISTORIE HRADU RYCHMBURK

Hrad Rychmburk byl postaven patrně začátkem 13. století. Mezi jeho významnými majiteli byli páni z Pardubic (z této rodiny pocházel i Arnošt z Pardubic), Berkové, Kinští a Thurn-Taxisové. Hrad nebyl po většinu času trvale obýván, šlechta ho využívala jen nárazově, většinou na hony a podobné krátkodobé události. Po první světové válce uvalilo ministerstvo zemědělství na panství Rychmburk nucenou správu. V rámci pozemkové reformy pak v březnu roku 1924 území s výměrou přibližně 1 500 hektarů získal velkostatek Rychmburk. K němu náležely pivovary Rychmburk a Košumberk a lihovary v Rychmburku a Uhersku.

ZAJÍMAVOSTI, KTERÉ BY VÁM PŘI NÁVŠTĚVĚ NEMĚLY UNIKNOUT:

- Pozůstatky nejstarší části hradu v hradním sklepení s dochovanými klenbami a doklady středověkého šalování
- Pozdně gotické a raně renesanční ostění hradních dveří ve valdštejnském traktu, železná vrata na arkádovém ochozu
- Opevnění malého středověkého městečka – bašty s krytým střeleckým ochozem
- Pověst o Markétě Berkové: Údajně se nechtěla provdat za určeného ženicha, otec ji nakonec nechal zazdít. V inventáři k hradní kapli z roku 1946 bylo uvedeno, že oltář obsahuje skříňku s kostmi Markéty Berkové, nebyla však nalezena.

■ PRVNÍ TURISTICKÁ SEZONA

Záměrem Pardubického kraje bylo nečekat, až bude hrad celkově rekonstruován, ale otevírat ho po částech hned, jak to půjde, bez zbytečné prodlevy. „Na první úpravy jsme měli jen něco málo přes tři měsíce a zatím omezený rozpočet. Přesto tu návštěvníci najdou recepci s pokladnou, dětskou hernou a ve třetím podlaží severního křídla pilotní výstavní expozici, zatím jen dvourozměrnou, o historii panství Rychmburk. Tu si prohlédnou sami bez průvodce. Hradním výtahem je dostupná i imobilním lidem,“ informovala ředitelka Regionálního muzea v Chrudimi Klára Habartová, pod kterou správa hradu nyní spadá. Pro výletníky je připraveno stylové občerstvení s venkovním posezením na nádvoří s názvem Hradní spižirna, wifi síť v celém areálu a také upravené sociální zázemí.

„Podle dohody se starosty Předhradí a Skutče by se hrad měl začlenit do kulturního dění v místě. Počítáme s využitím koncertního sálu a kaple pro kulturní akce a svatby, nádvoří a hradní zahrady pro trhy a slavnosti. Při těchto příležitostech se budou moct zájemci podívat také

na věž, půdu hradu a do středověkého sklepení. Pro příští sezony se připravují další prohlídkové okruhy v druhém podlaží a do budoucna také stylové ubytovací kapacity,“ poznamenal Roman Línek.

Parkovací místa pro návštěvníky hradu jsou vyhrazena na parkovišti u kostela, na nádvoří jsou přichystány stojany pro cyklisty. Kočárky a batohy či menší zavazadla můžete zanechat pod dohledem v prostorách recepcce hradu.

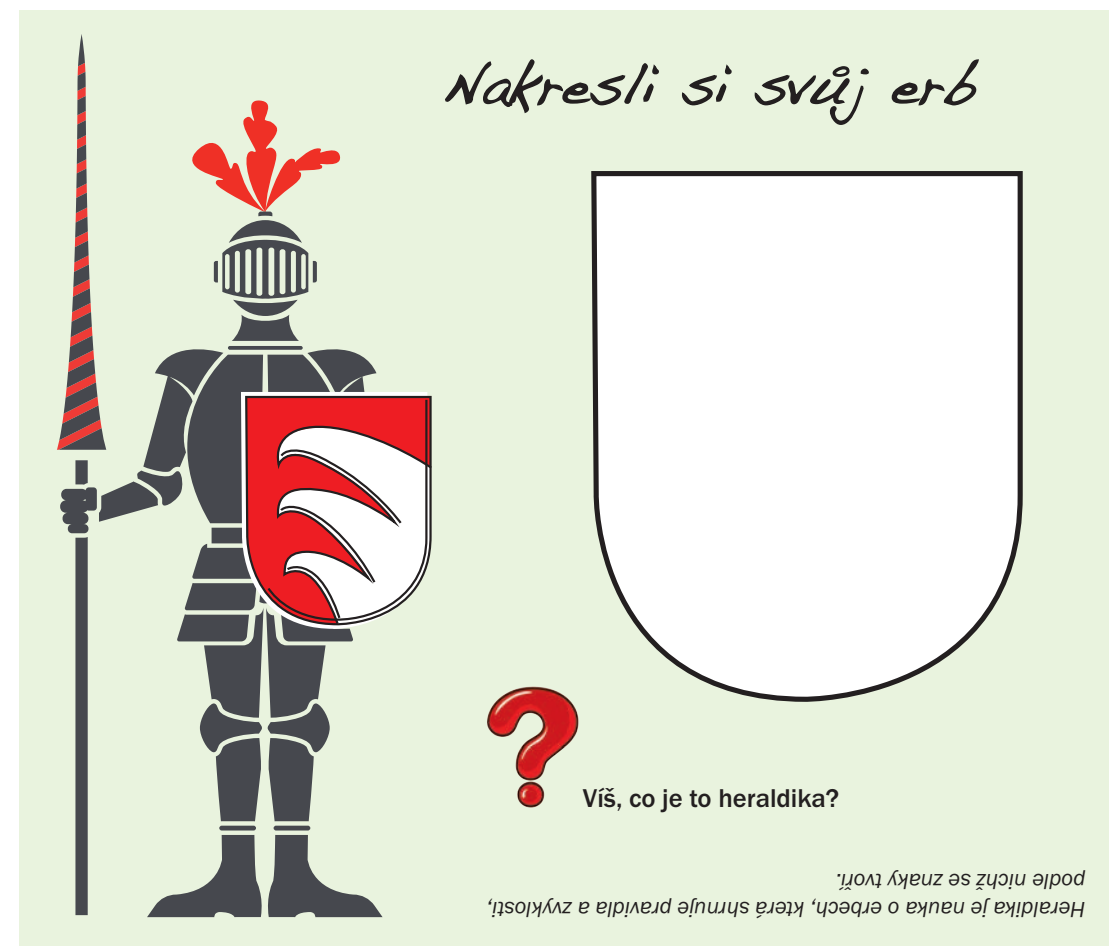
■ MĚSTSKÁ PAMÁTKOVÁ ZÓNA PŘEDHRADÍ

Zajímavá je také historická část Předhradí. Toto miniaturní venkovské městečko vzniklo v 15. století při hradu jako jeho opevněné předhradí a původně neslo stejný název jako hrad. V roce

1990 zde byla vyhlášena městská památková zóna. Kde ji najdete? Mezi dochovaným prstenem hradeb s baštami a zahrnuje také hrad a renesanční panský pivovar.

Zvláštní hodnota celé zóny spočívá zejména v seskupení veškerých městotvorných prvků na relativně malém území, což s sebou přináší zvláštní a nezapomenutelnou atmosféru místa. „V minulých letech tady byla také revitalizována ojedinělá panská zahrada podle dochovaných historických pramenů,“ podotkl starosta Předhradí Zdeněk Mikšovský.

Dalšími významnými památkami jsou též areál kostela a jednotlivé domy. Ty patří převážně soukromým majitelům a mají veskrze charakter měšťanských domů.



Nemusíte být superhrdinou, abyste pro někoho mohli být super NÁHRADNÍM RODIČEM

**UVAŽUJETE O TOM, ŽE BYSTE POSKYTLI
DOMOV DÍTĚTI, KTERÉ HO POTŘEBUJE?
STAŇTE SE PĚSTOUNEM!**

„Pěstoun přijímá do rodiny dítě, o které se dočasně či dlouhodobě nemohou starat jeho biologičtí rodiče. Pěstounství je spíše posláním než profesí. O přijaté dítě s těžkou minulostí se pěstoun stará 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. I proto je podporován jak finančně, tak sítí odborníků, kteří jsou mu v péči o dítě oporou,“ konstatoval David Svoboda, ředitel organizace Amalthea, jejímž cílem je zvýšit spokojenost dětí v rodinách vlastních i náhradních a předcházet tomu, aby se dostávaly do ústavní péče.

■ ZAČÁTEK S KUBOU BYL TĚŽKÝ

„Jedno vlastní dítě už jsme měli. Ale chtěli jsme další, a to u nás přirozenou cestou nešlo. Rozhodli jsme se pro pěstounskou péči. A tak k nám do rodiny přišel Kuba,“ konstatovali pěstouni Kamila a Aleš.

„Začátek byl těžký. Kuba toho měl hodně za sebou. Ve 4 letech si neuměl hrát, v noci se bál, byl vzteklý a někdy se i bouchal,“ svěřili se Kamila s Alešem, kteří však náročnou životní situaci díky pomoci odborníků zvládli. „Dnes se

Kuba rád mazlí, ve školce s dětmi vychází mnohem lépe. Jsme za něj moc rádi,“ dodal pěstounský pár.

■ NEMUSÍTE BÝT SUPERHRDINOU

Bojíte se, že na roli pěstouna nejste ještě sto procentně připraveni? Věřte, že nemusíte být superhrdinou, abyste pro někoho mohli být super náhradním rodičem!

Pomohlo by vám, kdybyste si o radostech a starostech pěstounství mohli popovídat s někým, kdo má s touto rolí zkušenosti? Chcete slyšet skutečný příběh pěstouna a udělat si obrázek o tom, jak může pěstounství vypadat?

Volejte nebo pište pěstounům! Díky nové službě Pěstoun na drátě máte jedinečnou šanci získat odpovědi na vaše otázky.

Adéla, Litomyšl

☎ 605 492 276

Eva, Svitavy

☎ 605 492 278

Michaela, Chrudim

☎ 605 595 745

■ PŘÍCHÁZÍ S RŮZNÝMI STAROSTMI

„Pěstouni s námi ze zákona uzavírají Dohodu o výkonu pěstounské péče. Díky tomu mají nárok na poradenství, terapii, vzdělávání i hlídání dětí a 14denní dovolenou. Jejich povinností je naplňovat potřeby dítěte – zejména pomoci mu vyrovnat se s těžkými zážitky z raného dětství, z odebrání od rodičů a s faktem, že vyrůstá v náhradní rodině,“ nastínil ředitel organizace Amalthea.

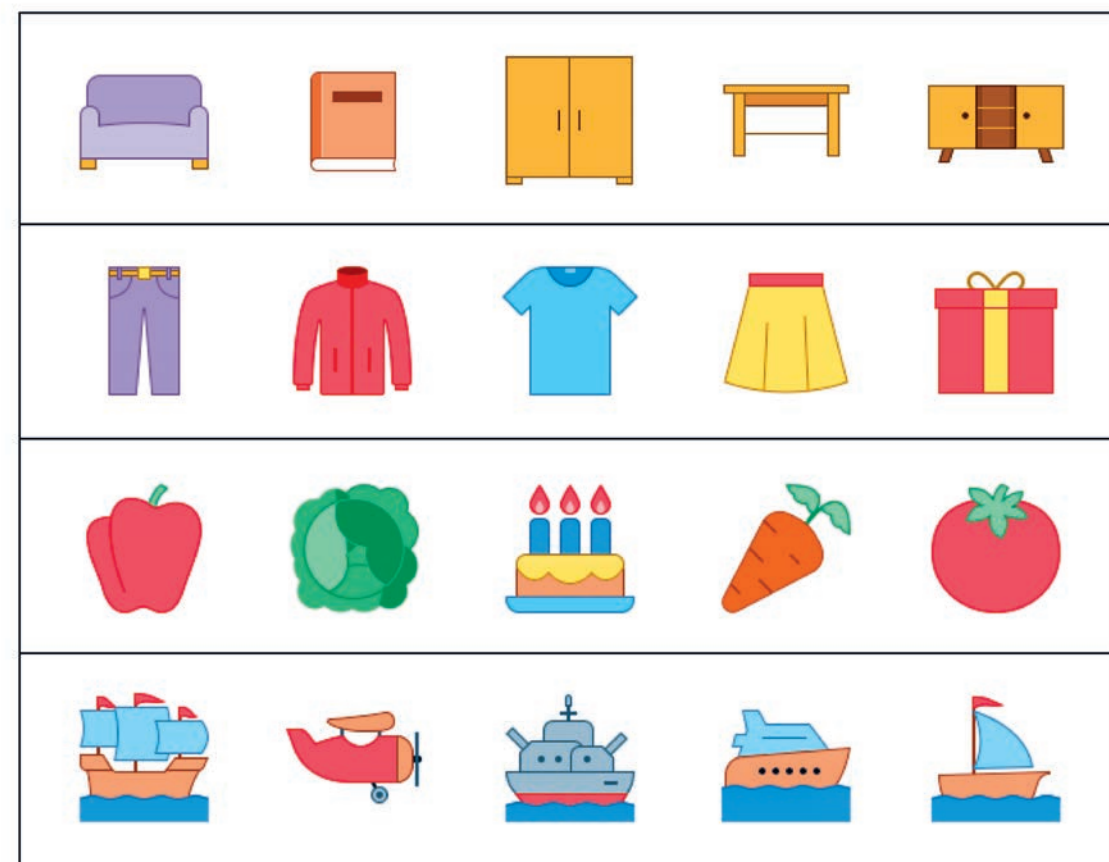
Pokud není v plánu návrat dítěte zpět k rodičům, je klíčové pomoci pěstounům a dítěti vybudovat bezpečný a důvěrný vztah. „Když se to daří, ubývájí potíže v chování i prožívání dítěte,“ podotkl David Svoboda.

Častým tématem konzultací se sociálním pracovníkem je setkávání dítěte s biologickou rodinou, jeho zapojení v dětském kolektivu, problémy se školou, potíže v dodržování pravidel v rodině či konflikty přijatého dítěte s biologickými dětmi pěstounů.

Neexistuje jeden must, který lze aplikovat na všechny pěstounské rodiny. „Každé dítě přichází s jinou životní historií. Také pěstouni mají své silné a slabé stránky. Řešení tak musíme vždy hledat na míru dítěti i jeho novým rodičům,“ zdůraznil David Svoboda.

DĚTSKÝ KOUTEK

V každém řádku přeškrtni obrázek, který do řady nepatří.





ADOPTUJTE SI ZVÍŘÁTKO a pomozte Záchranné stanici a Ekocentru Pasička!



ADOPTUJ SI ZVÍŘÁTKO! TO JE NÁZEV PROJEKTU, KTERÝ V SOUČASNÉ DOBĚ POMÁHÁ ZÁCHRANNÉ STANICI A EKO-CENTRU PASÍČKA V BORU U SKUTČE, ABY MOHLA PEČOVAT O PORANĚNÉ ČI OSLABENÉ VOLNĚ ŽIJÍCÍ ŽIVOČICHY NA ÚZEMÍ PARDUBICKÉHO KRAJE.

V předchozích letech fungovala adopce pouze pro školská zařízení, ale v době pandemie si adoptovaly zvířata zejména rodiny anebo byla adopce využívána jako netradiční dárek.

■ NÁRŮST ZÁJMU O ADOPCI

„Oproti minulým rokům zaznamenáváme nárůst zájmu o adopci. Lidé se nám snaží i tímto způsobem přispět na provoz. Je to pro nás velmi důležité, protože v době pandemie nefungovaly programy pro školy a organizace tím přišla o podstatnou část příjmů,“ konstatovala Marie Cachová ze Záchranné stanice a Ekocentra Pasička.

Každý, kdo se rozhodne přispět, obdrží „adopční listinu“, jejíž součástí je též fotografie vybraného zvířete a poděkování za podporu na webu Záchranné stanice a Ekocentra Pasička. Právě na internetu je možné si vybrat trvale hendikepovaného živočicha, který je určen k adopci. Částky jsou symbolické, a to proto, aby adopce byla dostupná i pro jednotlivce nebo malé kolektivy.

■ VEVERKY JSOU HITEM

„Největší zájem je momentálně o adopci veverky,“ nechala se slyšet Marie Cachová, podle níž je možné vybírat z řady zvířat. Své podporovatele už mají například čápi, ježci, jestřáb, jezevec, káně, kuna, orel, páv, poštolka, tchoř či rys.

Momentálně se Pasička starají o téměř 200 zvířat. Převážně jde o dravce a sovy. V poslední době se sem dostávají i mláďata sov a veverek. Většinou jsou vypadlá nebo vyhozená z hnízd.

Kdo správně naplní VILÉMOVU TRUHLU?

Ve sklepení pardubického zámku, v místech pod kaplí, je už přes 500 let uložena pernštejnská truhla. Je tak velká, že bez probourání zdi neprojde dveřmi, takže je uložena celkem bezpečně. Teď je sice prázdná, ale za doby Viléma z Pernštejna a jeho synů se do ní sbíhaly veškeré příjmy z jejich panství. A že jich nebylo málo. Organizátoři programu 500 let renesance ve východních Čechách nyní připravili cestovatelskou soutěž s názvem Kdo správně naplní Vilémovu truhlu.



■ NA 15 MÍSTECH V KRAJI

Na 15 místech v kraji najdou zájemci trojboké venkovní panely s výstavou o Pernštejnech a renesanci a na každém z nich také specifickou otázku a QR kód ke vstupu do soutěže. Cílem je navštívit všech 15 míst a za správné odpovědi získat přesný počet virtuálních grošů do Vilémovy truhly. Soutěž potrvá až do 30. září a vyhodnocena bude při výlovu Bohdanečského rybníka 28. října. Výherci dostanou zajímavé drobné ceny od organizátorů. Více se dozvíte na: vilem500.cz/cestovatelska-soutez/.

■ TRUHLA JAKO DŮMYSLNÝ TREZOR

Ale pojďme se vrátit k samotné truhle, která je k vidění na Zámku Pardubice jen při mimořádných příležitostech, aby se nenarušilo její mikroklima. „Je to vlastně jediná dochovaná součást pozdně gotického mobiliáře pardubického zámku.

Truhla sloužila jako důmyslný středověký trezor uchovávací nejvýznamnější listiny, smlouvy, zlato a cennosti. Vždyť několik generací Pernštejnů patřilo k nejbohatším rodům u nás,“ řekl za organizátory soutěže Roman Línek, náměstek hejtmána Pardubického kraje.

■ TESAŘ TRUHLY BYL PRAVÁK

Odborníci měli možnost truhlu detailně prozkoumat v roce 2019, když procházela důkladným restaurováním. „Dendrochronologický výzkum určil, že dub na pernštejnskou truhlu pokáceli v průběhu deseti let následujících po roce 1481. Z toho vyvozujeme, že tento obří trezor si Vilém z Pernštejna objednal v době, kdy se rozhodl koupit pardubické panství,“ prozradil ředitel Východočeského muzea v Pardubicích Tomáš Libánek. „Už víme, že tesař truhlu z kmene vydlabával. Pravděpodobně to byl jeden člověk, který používal jeden nástroj a byl to pravák,“ upřesnil Tomáš Libánek.



Výstava Pernštejnské ženy a Evropa na Zámku Pardubice okouzlí nádhernými renesančními oděvy, vyzkoušet si můžete výrobu parfému, dobové psaní a oblékání.



Nové Město nad Metují



Kam za renesancí a Pernštejny?

TIPY V PARDUBICKÉM KRAJI A BLÍZKÉM OKOLÍ



500

LET RENESANCE
VE VÝCHODNÍCH
ČECHÁCH

2021

www.vilem500.cz

Interaktivní mapu s popisem jednotlivých míst najdete na
www.pardubickykraj.cz

vilem500.cz



1. Kunětická hora – hrad
2. Litice – hrad
3. Potštejn – hrad
4. Pernštejn – hrad
5. Pardubice – zámek
6. Litomyšl – zámek
7. Lanškroun – zámek
8. Pardubice – kostel sv. Bartoloměje
9. Nové Město nad Metují – zámek
10. Nasavrky – zámek
11. Slatiňany – zámek
12. Moravská Třebová – zámek
13. Heřmanův Městec – kostel Zvěstování Panny Marie
14. Seč – zámek
15. Pardubice – kostel Zvěstování Panny Marie
16. Pardubice – kostel sv. Jana Křtitele
17. Pardubice – městské domy na náměstí
18. Pardubice – městské domy v Pernštyňské ulici
19. Pardubice – Zelená brána s předbráním

20. Moravská Třebová – městské domy
21. Moravská Třebová – latinská škola
22. Široký Důl – kostel sv. Jana Křtitele
23. Vysoké Mýto – kostel Nejsvětější Trojice
24. Chrudim – městské domy
25. Chrudim – Mydlářský dům
26. Chrudim – kostel sv. Michaela Archanděla
27. Rychmburk – hrad
28. Bystré – zámek
29. Lázně Bohdaneč – radnice
30. Koldín – zámek
31. Zámorsk – zámek
32. Letohrad – Tvrz Orlice
33. Choceň – zámek
34. Tatenice – zámek
35. Svitavy – domy s podloubím na náměstí

36. Lanškroun – radnice
37. Jevíčko – hradební věž
38. Jaroměřice – zámek
39. Litomyšl – Dům U Rytířů a další městské domy
40. Košumberk – purkrabství v předhradí
41. Opatovický kanál a rybníční soustava

■ Pernštejnské památky,
šlechtická sídla a města

■ Významné renesanční památky
bez přímé spojitosti s rodem Pernštejnů



Pernštejn



PARDUBICKÝ KRAJ



HOMESHARING jako sdílení domovů. Žádná Výměna manželek, ale POMOC RODINÁM s autistickými dětmi

VÍTE, CO JE TO HOMESHARING? JDE O SDÍLENÍ DOMOVŮ. ŽÁDNOU VÝMĚNU MANŽELEK VŠAK OD TÉTO AKTIVITY NEČEKEJTE. „TATO SLUŽBA JE URČENA VŠEM, KTERÍ BY SE CHTĚLI VÍCE SEZNÁMIT S AUTISTICKÝMI DĚTMI NEBO JE DOKONCE POZVAT DOMŮ A POMOCI TAK VYČERPANÝM RODIČŮM,“ KONSTATOVALA HANA JANIKOVÁ, ŘEDITELKA RODINNÉHO INTEGRAČNÍHO CENTRA, JEHOŽ CÍLEM JE PODPOROVAT RODINY S DĚTMI A OSOBY SE SOCIÁLNÍMI POTŘEBAMI, ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ČI SOCIÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM.

■ JAK HOMESHARING FUNGUJE?

Jde o nový typ služby, který vznikl v 80. letech 20. století v Irsku. Dnes sklízí úspěchy i v řadě dalších zemích.

Jak Homesharing funguje? Dítě s poruchou autistického spektra se z rodiny, v níž běžně žije, může pod odborným dohledem potkávat s hostitelskou rodinou. Ta si ho bere pravidelně do péče na domluvenou dobu. Společně pak tráví čas, jedou na výlet, uvaří si oběd nebo si hrají. Večer se pak dítě vrací zpátky domů.

■ ABY SE DÍTĚ CÍTILO BEZPEČNĚ

V případě dítěte s poruchou autistického spektra je však potřeba nejprve vytvořit podmínky pro to, aby se v hostitelské rodině cítilo bezpečně. „Seznamování probíhá velmi pomalu. Samotný pobyt v hostitelské rodině je zpočátku krátkodobý. Jeho doba trvání se postupně může prodlužovat,“ poznamenala koordinátorka projektu Eva Černá.

„Naším hlavním záměrem je, aby děti mohly v hostitelských rodinách trávit delší čas a rodiny,

v nichž dítě běžně žije, získaly větší prostor pro souvislý odpočinek od náročné nepřetržité péče,“ vysvětlila koordinátorka projektu.

■ JAK MÁ VYPADAT HOSTITELSKÁ RODINA?

Zajímá vás, jak by měla vypadat ideální hostitelská rodina vhodná pro Homesharing? „Rodina, která by splnila všechna kritéria, pravděpodobně neexistuje. Hledáme tolerantní rodiny schopné pochopit odlišnosti dětí s poruchou autistického spektra a přijmout je takové, jaké jsou,“ přiblížila Eva Černá.

Prostředí hostitelské rodiny musí být stálé, citově příznivé, vřelé a přijímající. „Abychom mohli navázat formální vztah, chceme s hostitelskými rodinami komunikovat prostřednictvím našich spolupracovníků. To mají být lidé, které nejprve vyškolíme a poté jim budeme za péči o děti s poruchou autistického spektra vyplácet finanční odměnu,“ popisovala koordinátorka projektu.

■ KDO SE MŮŽE STÁT SPOLUPRACOVNÍKEM?

Spolupracovníkem se může stát každý, kdo má dost odvahy, sil, ale hlavně ten, kdo je pevně rozhodnut pomáhat. Měl by být schopen vžít se do citění a světa dítěte s poruchou autistického spektra, být přizpůsobivý, tolerantní, laskavý a otevřený.

Spolupracovníkem bude vždy jedinec. Může se jednat o lidi z rozdílných sociálních prostředí, samoživitele, osoby v páru nebo manžele v různém věku. Pokud však dospělé osoby v rodině žijí v páru, měli by vstupními procedurami i vzděláváním projít oba partneři. „A to proto, že během péče o dítě s poruchou autistického spektra mohou nastat náročnější situace, kdy je třeba spolupráce obou partnerů. Pokud žijí zájemci v partnerském vztahu, měl by být stabilní, uspokojivý, bez vážnějších konfliktů,“ upřesnila Hana Janiková.

■ PROJEKT NESMÍ OHROZIT VLASTNÍ DĚTI

Péče o dítě s poruchou autistického spektra v rámci služby Homesharing nesmí ohrozit vlastní děti žijící v hostitelské rodině. Ty by měly



být starší 12 let a neměly by u nich být patrné vážnější výchovné problémy, chronické zdravotní potíže nebo traumata.

Dítě s poruchou autistického spektra by v hostitelské rodině mělo mít své místo pouze pro sebe. „Takový prostor by měl být klidný, oddělený od ruchu domácnosti, tichý, co nejméně barevný, aby nedocházelo ke smyslovým přetížením,“ pokračovala ředitelka Rodinného Integračního Centra a upozornila, že dítě s poruchou autistického spektra vyžaduje v mnoha ohledech výrazně specifický přístup. „Ten se často liší od běžných výchovných technik. Je také možné, že dítě, které do hostitelské rodiny přijde, bude mít vážný hendikep v oblasti komunikace a nepůjde se s ním domlouvat pomocí běžné řeči,“ doplnila Hana Janiková.

Ta navzdory všem možným rizikům pevně věří, že i v českém prostředí si Homesharing postupně vybuduje pevné místo mezi službami, které jsou rodinám s dětmi s poruchou autistického spektra poskytovány.

■ PARDUBICKÝ KRAJ NOVOU AKTIVITU VÍTÁ

„V Pardubickém kraji jsme si velmi dobře vědomi toho, že péče o děti s poruchou autistického spektra je opravdu velmi náročná. Proto se snažíme jejich rodinám pomáhat a podporovat takové aktivity, které by jim mohly alespoň trochu usnadnit jejich nelehký životní úděl,“ vyjádřil se radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

TIPY NA VÝLETY v Pardubickém kraji



VÝCHODNÍ ČECHY

1 CELOSVĚTOVÝ UNIKÁT, KTERÝ JE ZAPSANÝ NA PRESTIŽNÍM SEZNAMU UNESCO, NAJDETE V KLADRUBECH NAD LABEM

Máte rádi koně? Tak určitě navštívte Národní hřebčín v Kladrubech nad Labem. Jde o jeden z nejstarších hřebčínů na světě. Oficiálně byl založen v roce 1579.

U královského dvora

Starokladrubského koně lze považovat za celosvětový unikát. Jako jediný na planetě byl vyšlechtěn k ceremoniálním a reprezentativním účelům. Dnes můžete starokladrubáky vidět i u švédského nebo dánského královského dvora. Už více než 400 let se chovají v jedinečných podmínkách starokladrubské krajiny. Ta byla i díky tomu zapsána na prestižní seznam světového kulturního dědictví UNESCO.



2 OBJEVTE ZEMI KELTŮ!

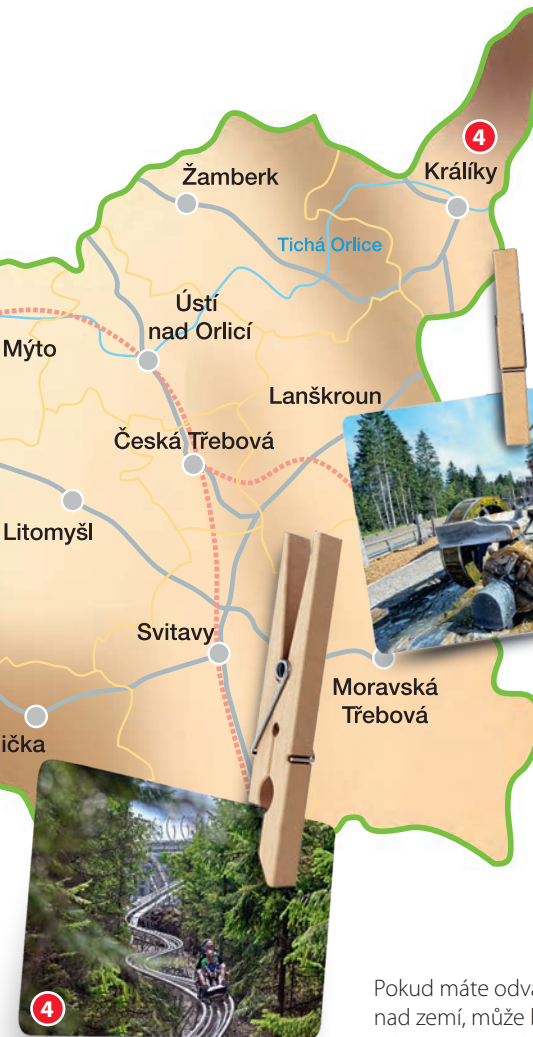
Vydejte se do Země Keltů! Kde se nachází? Najdete ji v Železných horách, v Nasavrkách a okolí. Je to místo s krásnou krajinou a historií, která pamatuje keltské osídlení.

Keltský skanzen

Středobodem Země Keltů je keltský skanzen. Ten se snaží co nejvěrněji ukázat, jak vypadalo keltské oppidum, pravěké město z období přibližně 1. století před naším letopočtem. Vstupní brána a navazující kamenné opevnění má svou předlohu na nedalekém oppidu České Lhotice.

Po stopách Keltů

Součástí Země Keltů je i expozice nazvaná Po stopách Keltů, která je k vidění v prvním patře nasavrckého zámku. Představuje kulturu mladší doby železné v Čechách a na Chrudimsku. Zaměřuje se na život v oppidu, které skutečně stálo ve 2. a 1. století před naším letopočtem na ostrohu nad řekou Chrudimkou, asi dva kilometry od Nasavrck.



3 DO TAJEMNÉHO KRÁLOVSTVÍ RYTÍŘE TOULOVCE

Vypravte se do tajemného království rytíře Toulovce! Nachází se nedaleko Proseče, v přírodní rezervaci Touloucovy maštale. Právě zde objevíte nevšední pískovcové útvary, jako jsou Panský stůl, Pancéřová loď, Kolumbovo vejce či Kostelíček. Víte, jak získaly své názvy? Ty mají podle toho, co lidem připomínali. Právě tady se podle pověsti ukrýval loupeživý rytíř Toulovec. Dnes se ho však bát nemusíte a úplně klidně můžete navštívit jeho obydlí.

Toulky za dobrodružstvím

Toulky za dobrodružstvím vám kromě běžných turistických značek ulehčí také síť cyklotras, které potěší zejména milovníky jízdy na horských kolech.

Pokud chcete mít Touloucovy maštale jako na dlani a podívat se na ně z ptačí perspektivy, vypravte se na některou z rozhleden. Terezka na vás čeká na prosečských Pasekách, Borůvka u Hluboké a Touloucovy rozhledna na Jarošovském kopci.



Takže, vzhůru do Touloucových maštálí!

4 PROJDĚTE SE V OBLACÍCH NA DOLNÍ MORAVĚ

Už jste se někdy procházeli v oblacích? Splňte si svůj sen na Dolní Moravě! Právě zde je vám k dispozici do nebe sahající Stezka v oblacích. Ta láká ve výšce 1 116 metrů na procházku nad špičkami majestátných stromů s výhledy, které se jen tak neokoukají.

Pokud máte odvahu zkusit síťovou kapku, jež se nachází ve výšce 55 metrů nad zemí, může být váš zážitek ještě mnohem silnější. Zvláště, když prolezete rukávem mezi dvěma patry lávky nebo se sklouznete na stometrovém tobogánu.

Největší mamut na světě

Příznivce adrenalinu potěší i Mamutí horská dráha, která je druhou nejdelší bobovou dráhou svého druhu v Evropě. Víte, že na Dolní Moravě vyrostl také největší mamut na světě? Obří interaktivní atrakce pro děti v podobě 13 metrů vysokého modelu se stala novým lákadlem pro malé i velké turisty. Tak ji přijďte prozkoumat!

www.dolnimorava.cz



www.vychodnicechy.info

VYDEJTE SE ZA DOBROTAMI do Moravské Třebové

SKVĚLÉ NÁPADY s vysokou přidanou hodnotou, které pomáhají rozvíjet region

I po Pardubickém kraji chodí mnoho lidí se spoustou skvělých nápadů, které mají vysokou přidanou hodnotu a pomáhají rozvíjet region.

CÍL: POMÁHAT I VYDĚLÁVAT

„Mezi tyto aktivity patří také sociální podnikání. Tato forma byznysu často vytváří pracovní příležitosti pro lidi se zdravotním, sociálním nebo kulturním znevýhodněním. Dosažení zisku je však pro sociální podnik stejně důležité jako zvyšování jeho veřejného prospěchu,“ konstatoval radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Hned dva zajímavé sociální podniky se nacházejí v Moravské Třebové
– Laskavárna a Charitní sociální podnik Speramus.

Čokoládové pralinky, co pomáhají z Moravské Třebové

CHCETE OCHUTNAT ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY, CO POMÁHAJÍ? DOBROTY Z KVALITNÍ BELGICKÉ ČOKOLÁDY, RŮZNÝCH VARIACÍ CHUTÍ A TVARŮ, MŮŽETE ZAKOUPIT V ANDĚLSKÉM OBCHODĚ NEBO V DÁRKOVÉ PRODEJNĚ CHARITNÍHO SOCIÁLNÍHO PODNIKU SPERAMUS V MORAVSKÉ TŘEBOVĚ. TEN NAVÁZAL NA ČINNOST SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÝCH DÍLEN ULITA, KTEROU PROVOZUJE CHARITA MORAVSKÁ TŘEBOVÁ.

■ VÝROBA PRALINEK JE ALCHYMIE

„Čokoládu mám ráda. Pralinky jsou moje srdeční záležitost. Začali jsme je dělat v sociálně terapeutických dílnách poté, co jsme zjistili, jak jsou naši klienti s lehkým mentálním postižením či chronickým duševním onemocněním šikovni. Nejprve jsme společně připravovali svačiny, pak jsme se pustili do pečení dezertů, buchet a koláčů a záhy přišla tato výzva,“ řekla ředitelka Charity Moravská Třebová a současně



jednatelka Charitního sociálního podniku Speramus Ludmila Dostálová.

Nejdříve se museli naučit s čokoládou pracovat a nastudovat si přesné technologické postupy, především čokoládu správně temperovat. „To nás dovedlo k závěru, že výroba pralinek je opravdu alchymie,“ podotkla Ludmila Dostálová.

Bylo nutné vytvořit i příznivé podmínky k tuhnutí a uchování, protože u ručně vyrobených pralinek nezáleží pouze na chuti, ale také na vzhledu. „Abychom vyrobili dokonalou pralinku, kde je každý kus originálem, je potřeba nejen správně vytemperovat čokoládu, ale také dovedně zacházet s formami a o hotové bonbónky dále pečovat,“ sdělila ředitelka Charity Moravská Třebová a zároveň jednatelka Charitního sociálního podniku Speramus.

■ ÚSPĚCH NA RŮZNÝCH AKCÍCH

„Když se nám podařilo pralinky vyladit podle našich představ, nabízeli jsme je na nejrůznějších akcích. Potěšilo nás, že o ně začal růst zájem, až jsme se rozhodli je vyrábět i na zakázku. Spolupracujeme s řadou firem v regionu. Měli jsme radost, že si od nás pralinky objednal též Pardubický kraj,“ uvedla Ludmila Dostálová. Obstát na trhu je podle ní velmi těžké. „Snažíme se, jak se dá. Moc dobře si uvědomujeme, že pokud by naše výrobky nebyly kvalitní, neměli bychom na ně takový ohlas,“ dodala šéfka charity, která se nezaměřuje jen na vyhlášené čokoládové Třebovské pralinky.



■ RUČNĚ VYRÁBĚNÉ PRODUKTY

Nabízíme i spoustu dalších ručně vyráběných produktů. Konkrétně jde o čokoládu, sladké a slané sušenky, marmelády, pečené čaje a dárkové předměty, jako jsou třeba svíčky, keramika a polštářky.

To vše nabízí jak Andělský obchod, tak Dárková prodejna Charitního sociálního podniku Speramus v Moravské Třebové. „Oba obchůdky slouží jako tréninkové pracoviště. Klienti tu získávají či udržují pracovní návyky, učí se obchodním dovednostem nebo třeba přípravě kávy a nápojů,“ upřesnila Ludmila Dostálová.

■ ROZVÍJÍ SCHOPNOSTI KLIENTŮ

Sociální podnik Speramus pomáhá lidem se zdravotním omezením či znevýhodněním získat pocit užitečnosti a vlastní seberealizace. „Snažíme se jejich životům dát nový rozměr. Některým z nich přímo vytvoříme pracovní místo. Je fajn, když vidíme, jak se klientům zvedá sebevědomí nebo se dovedou osamostatnit nebo rozvíjet své schopnosti,“ doplnila jednatelka sociálního podniku.

Tě dělá radost i příběh klientky sociálně terapeutických dílen, která v sociálním podniku Speramus získala stálé pracovní místo. „Zpočátku měla obavy, jestli to v nové práci zvládne. Věděli jsme, že je šikovná, a tím, že má podporu u hodně empatické kolegyně, cítí se tam bezpečně a dobře, rozvíjí se lidsky i profesně,“ uzavřela Ludmila Dostálová.



Laskavárna s tvářmi, která ráda zkouší nové věci

CHCETE VIDĚT, JAK VYPADÁ LASKAVÁRNA NEBOLI LASKAVÁ KAVÁRNA? TAK SE ZASTAVTE V MORAVSKÉ TŘEBOVÉ, KDE JI PROVOZUJE OBECNĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST NAPROTI.



V čem je unikátní? V Laskavárně společně pracují lidé s hendikepem i bez zdravotního postižení. Všichni zaměstnanci mají pracovní smlouvu a dostávají mzdu, která odpovídá jejich pozici, výši úvazku a druhu práce.



MŮŽE BÝT „PŘESTUPNÍ STANICÍ“

Lidem s hendikepem nejprve sestaví tréninkový plán. Postupně tu získávají dovednosti, které vedou k jejich samostatnosti při jednotlivých činnostech v kavárně. „Od ostatních členů týmu ale samozřejmě mají podporu,“ konstatovala manažerka Laskavárny Pavla Teplá. „Všichni společně se snažíme dosáhnout toho, aby se v Laskavárně cítili příjemně a pohodově také naši zákazníci,“ prohlásila manažerka sociálního podniku, který je možné považovat za „přestupní stanici“ mezi chráněnou dílnou a běžnou firmou působící na otevřeném trhu.

SPOLUPRÁCE CHARITY A FRANTIŠKÁNŮ

„Sociální podnik je vhodný zejména pro ty, co mají na trh práce nejobtížnější přístup a potřebují dlouhodobou nebo opakovanou pracovní podporu. Jedná se zejména o lidi se zdravotním postižením či sociálním znevýhodněním,“ upřesnila Pavla Teplá.

Laskavárna, která je plodem spolupráce Oblastní Charity Moravská Třebová, Řádu menších bratří (františkánů) a dalších sympatizujících lidí, sídlí v zrekonstruovaných prostorách kláštera. „Je to kavárna s tvářmi, která neustále zkouší nové věci, ale zároveň se drží starého poctivého přístupu,“ shrnula manažerka projektu, jenž myslí i na zdejší školáky.

■ SVAČINKY DO ŠKOL MAJÍ ÚSPĚCH

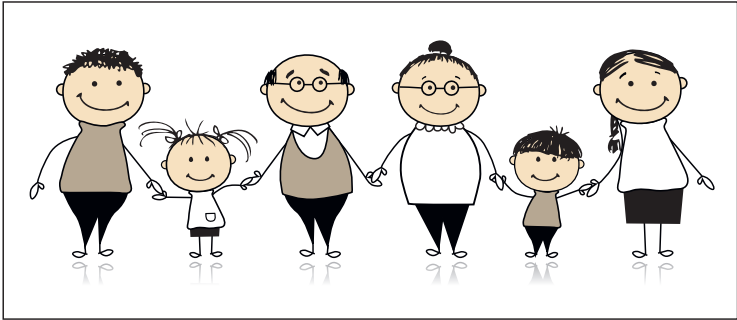
Jde o Svačinky do škol. Ty si kladou za cíl dopřát žákům a studentům dobrou, čerstvou a vyváženou svačinku jako od maminky a přispět tak ke zdravějšímu stravování a k boji proti obezitě dětí. „Služba úspěšně odstartovala v září roku 2013. Původně byla určena především žákům 1. až 4. tříd. Od září 2014 jsme nabídku rozšířili o větší svačiny pro starší žáky, studenty a dospělé, takže v týdenním jídelníčku lze vybírat dokonce ze tří variant,“ vyjádřila se manažerka sociálního podniku, který čerstvé svačinky dodává přímo do tříd na přestávku.

V Laskavárně pečou také vlastní koláčky a dortíky, a to i bezlepkové. V nabídce mají rovněž lehké slané pokrmy a domácí limonády.



Paměť je jako špatný žák...

Stefan Garzyński



(dokončení je v TAJENCE křížovky)

POMŮČKA: AOM, AY, NDAO	JINAM NÁŘEČ.	1. DÍL TAJENKY	MPZ UKRAJINY	RIVAL		DRUH ČEPICE	VZNEŠE- NOST	ZNAČKA CENTI- METRU		POVRCHNÍ OBDIVO- VATEL	INDICKÝ ŽENSKÝ ODĚV
POŠKOZENÍ ZVĚŘÍ					SPZ BENEŠOVA				INICIÁLY PĚVKYNĚ SKLOVSKÉ		
ATOL INDONÉSIE					BÝV. FRAN. LET. SPOL. AKADEMIE VĚD ZKR.				POPĚVEK		
									3. DÍL TAJENKY		
RUSKÁ ŘEKA			HASNICE					PLAVIDLO Z KLÁD			
			HLEMÝŽDI					KORYŠ			
MINISTER. ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ZKR.				POCHÁZEJÍCÍ Z VELRYBY INIC. HERCE ETZLERA							
	DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA	ZNAČKA LUMENU			TÝM ANGLICKY NEVĚNOVAT SE HŘE					NIT	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA
JMÉNO LITERÁRNÍ POSTAVY ONĚGINA		NAZMAR				KRAJÍC CHLEBA NÁZEV HLÁSKY L					
OSOBNÍ ZÁJMENO MN. Č.				INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA BÁJNÝ PTÁK				KŠANDY ZÁKONÍK PRÁCE ZKR.			
CHEMICKÁ ZNAČKA NIKLU			NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR. SPZ ZLÍNA				KRUTÁ				POVRCHOVÁ VODA
	PŘEDLOHA						VTÁHOVAT KAPALINU				
	SOBOTA ZKR.					HLASATEL VYSOKÉ NAPĚTÍ ZKR.					
2. DÍL TAJENKY								OXID ČINATÝ			
ZRAKOVÉ ORGÁNY				TRINITRO- TOLUEN ZKR.				ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM			

Zdroj: www.poruchypameti.cz

Po porodu třetího dítěte ji opustil manžel a syn začal chodit za školu. **RODINĚ POMOHL DaR**

ČLOVĚK NIKDY NEVÍ, CO SE MU V ŽIVOTĚ PŘIHODÍ. PANÍ JANA URČITĚ NEČEKALA, ŽE TĚSNĚ PO PORODU TŘETÍHO DÍTĚTE JI OPUSTÍ MANŽEL. VELKÉ NESHODY UŽ MĚL PÁR DŘÍVE, ALE ALKOHOL A DOMÁCÍ NÁSILÍ SITUACI V RODINĚ JEŠTĚ VÍCE ZDRAMATIZOVALY. STARŠÍ 14LETÝ SYN NAVÍC ZAČAL MÍT VÁŽNÉ PROBLÉMY VE ŠKOLE, KTERÉ VYÚSTILY V TO, ŽE DO NÍ PŘESTAL CHODIT ÚPLNĚ.

■ OPUŠTĚNÁ MAMINKA TŘÍ DĚTÍ

Maminka tří dětí teď neví, kde jí hlava stojí. Na jednu zůstala prakticky bez prostředků. Hrozí jí ztráta bydlení, protože nebude schopna sama splatit nájem. Potřebovala by pomoci s finančním zajištěním rodiny i s výchovou dětí. „Nejstarší syn je zrovna v pubertě a škola chce s rodiči řešit jeho neustálé absence ve výuce,“ nastínila neradostnou situaci paní Jany Gabriely Chovancové, ředitelka pardubické společnosti DaR – Centrum pro dítě a rodinu, jejímž cílem je podporovat rodiny tak, aby mohly i v obtížných okamžicích svého života plnit všechny svoje funkce ve prospěch dětí.

„Snažíme se na situaci dívat očima členů rodiny a pochopit, jak se cítí. Cestu k vyřešení problému hledáme společně,“ poznamenala ředitelka společnosti DaR – Centrum pro dítě a rodinu. „Jde nám o to, aby si lidé lépe rozuměli a dokázali společně fungovat. Vše je na bázi dobrovolnosti. Nikoho do ničeho nenutíme a ani nikoho nesoudíme,“ zdůraznila Gabriela Chovancová.

■ KDYŽ MÁ ČLOVĚK POCIT, ŽE JE NA VŠE SÁM

V DaRu si dobře uvědomují, jak těžké je některé životní situace zvládnout. A to například ve chvílích, kdy má člověk pocit, že je na ně sám nebo že nemají žádné dobré řešení. „Každý z nás může něco podobného zažít. Stává se to v momentech, kdy rodinu stihne nějaká tragédie nebo třeba i nešťastný rozvod,“ pokračovala šéfka DaRu.

Tehdy je důležité, aby se rodině dostala potřebná podpora. Někdy bohužel nepřichází z širší rodiny, protože ani tam nepanují idylické vztahy. Naopak může být i zdrojem dalších konfliktů.



Nemusí zafungovat ani pomoc od přátel, kteří jsou třeba daleko. „Dost často se to stává u žen, které se přestěhují za partnerem do místa, kde nemají vybudovány pevné vazby a v okamžiku, kdy partnera ztratí, si nevědí rady. Valí se na ně spousta nepříjemností a stres a nervozitu mohou přenášet i na děti,“ řekla Gabriela Chovancová a dodala, že všechny služby DaRu primárně směřují právě na podporu dětí, aby se mohly pozitivně rozvíjet, ať už žijí v jakýchkoliv podmínkách.

■ LÉPE ROZUMĚT POTŘEBÁM DRUHÝCH

„Pomáháme rodičům, aby lépe rozuměli potřebám a pocitům svých dětí a uměli se o ně postarat. Pracujeme s rodinami tak, aby rodiče dokázali svým potomkům vytvořit bezpečný domov, zvládali péči o domácnost a věnovali svým dětem pozornost. A když už nastane nějaký problém, aby ho uměli rozpoznat a nebáli se říct si o pomoc,“ podotkla šéfka DaRu. „Jde nám o to, aby děti měly možnost navázat s dospělým navázat důvěryhodný vztah a zažít pocit ocenění a respektu,“ uvedla Gabriela Chovancová, podle níž na podobných myšlenkách stojí většina takzvaných sociálně-aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi, které v Pardubickém kraji působí.

„Škola není jenom o předávání informací,“ prohlásil **ÁMOS Sympaťák** z Litomyšle

PRESTIŽNÍ CELOSTÁTNÍ ANKETA O NEJOBLÍBENĚJŠÍHO UČITELE ZLATÝ ÁMOS UŽ LETOS NAPSALA SVOU 28. KAPITOLU. VÍTĚZEM JEDNÉ Z KATEGORIÍ, KTERÁ NESE NÁZEV ÁMOS SYMPAŤÁK, SE STAL JAN VÁVRA, UČITEL ČESKÉHO JAZYKA, LITERATURY A DĚJEPISU NA VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLE PEDAGOGICKÉ A STŘEDNÍ PEDAGOGICKÉ ŠKOLE V LITOMYŠLI.

■ CO JSTE ŘÍKAL NA NOMINACI DO SOUTĚŽE ZLATÝ ÁMOS OD VAŠICH STUDENTŮ?

Já jsem povahově spíše takový ten dějepisář introvert, co si nejraději čte někde v koutku. Ale samozřejmě je to moc pěkné, když vás studenti takto ocení, že vás mají rádi, že jste jejich oblíbený učitel.

■ JAK SE SOUTĚŽ ZA OMEZENÝCH PODMÍNEK ZPŮSOBENÝCH PANDEMÍ KORONAVIRU ODEHRÁVALA?

Třída, která mě nominovala, sháněla podpisy pro mou účast už loni v září. To ještě byla



ve škole kontaktní výuka. Potom se mnou natočili videoklip, který mě měl představit. Na základě toho jsem postoupil do semifinále, kde jsme jako učitelé prezentovali naši školu a její studenty. Napadla mě dokonce i kacířská myšlenka, že jsem vlastně rád, že je soutěž vedena online formou. Nemusel jsem tolik exhibovat a účastnit se osobně nějakého ceremoniálu. Na to mě neužije.

■ CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI NEJVÍC BAVÍ?

Nejvíce mě baví poznávání a setkávání se s mými studenty. Každý z nich je trochu jiný a má v sobě něco zajímavého. Škola není jen o předávání informací, je právě i o tom potkávání se a společném trávení času. Určitě nejsem typ učitele, který chce vychovat budoucí generaci historiků a bohemistů, ale pokud někdo má o tyto předměty zájem, tak ho snad neuhasím.

■ JAK JSTE POJAL DISTANČNÍ VÝUKU? DAŘILO SE VÁM MOTIVOVAT STUDENTY?

Z pedagogického hlediska to beru tak, že v mých předmětech se tímto způsobem fungovat dá. Neučím zedníka, jak se má správně omítat, ale vykládám dějiny a češtinu. O tom pochopitelně můžeme se studenty na dálku diskutovat. Snažil jsem se vymyslet, jak výklad oživit, hráli jsme třeba takovou šifrovací dějepisnou hru. Rozhodně mi ale chyběla možnost být se studenty v kontaktu a pozorovat je v přirozeném školním prostředí.





ČEŠI MAJÍ HUDBU V KRVÍ, říká dobrá duše Mladé Smetanovy Litomyšle

PRESTIŽNÍ MEZINÁRODNÍ OPERNÍ FESTIVAL SMETANOVA LITOMYŠL, KTERÝ SE KONÁ V RODNÉM MĚSTĚ SKLADATELE BEDŘICHA SMETANY A JE PO PRAŽSKÉM JARU DRUHÝM NEJSTARŠÍM HUDEBNÍM FESTIVALEM V ČESKÉ REPUBLICE, ZNÁ V PARDUBICKÉM KRAJI SNAD KAŽDÝ.

■ MLADÁ SMETANOVA LITOMYŠL

Ale víte, že existuje také Mladá Smetanova Litomyšl? Jde o festival klasické hudby a jazzu pro mladé publikum, který každoročně přináší do Litomyšle koncerty, taneční a divadelní představení, párty či literární čtení a obvykle vrcholí plesem. Většina akcí se odehrává ve Smetanově domě.

Do Litomyšle se díky této přehlídce sjíždí mladí milovníci kultury a společné zábavy z různých koutů země. Zkrátka ti, které láká atmosféra kvalitního multižánrového festivalu a touha vzá-

jemně se poznávat, setkávat na pódiu i v publiku a bavit se uměním.

■ DOBRÁ DUŠE FESTIVALU

Dobrou duší festivalu je Martina Náhlíková, která je od roku 2011 členkou neziskové organizace Hudební mládež České republiky. Ta je pořadatelem Mladé Smetanovy Litomyšle a Martina pro ni od roku 2014 pracuje ve funkci generálního sekretáře. Organizuje veškeré akce zajišťované centrálou Hudební mládeže, jako jsou festivaly, letní tábory či workshopy, a stará se o celkový chod tohoto spolku.

■ CO JE PRO VÁS TÍM NEJVĚTŠÍM KOUZLEM FESTIVALU MLADÁ SMETANOVA LITOMYŠL?

Největším kouzlem Mladé Smetanovy Litomyšle – ale raději bych říkala „koudobrem“, aby v kořenu slova nebylo to „zlo“ – je pro mne asi to, že se na něm nejen střídají mladí začínající umělci či dokonce talentované malé děti s největšími špičkami a osobnostmi v muzických oborech, jako je hudba, divadlo nebo třeba tanec, ale současně spolu v rámci některých programových částí mohou umění vytvářet a participovat na jednom vystoupení, koncertu, performanci nebo výstavě. Vzájemně se tak mohou zkušenější profesionálové v různých uměleckých oborech i teprve začínající umělci, mladí muzikanti, tanečníci, herci i jejich starší kolegové obohacovat, ovlivňovat, motivovat se a inspirovat. A myslím, že tento princip vystihuje celou organizaci Hudební mládež ČR, která je pořadatelem tohoto festivalu, a veškerou její činnost.

■ JAKOU ROLI HRAJE V ŽIVOTĚ FESTIVALU MLADÁ SMETANOVA LITOMYŠL „ZUŠKA“ A JEJÍ ŽÁCI A ABSOLVENTI?

Výrazná část členů Hudební mládeže, kteří na festivalu Mladá Smetanova Litomyšl vystupují po boku renomovaných umělců, se etablovala z řad žáků základních uměleckých škol (ZUŠ) z celé ČR. Žáci ZUŠ či jejich absolventi jsou tedy nedílnou (a troufám si říct, že hlavní a základní) součástí festivalu Mladá Smetanova Litomyšl, na němž se podílejí nejen jako účinkující, ale také jako organizátoři, dobrovolníci a diváci.

■ JAK OVLIVNILA ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA VÁŠ ŽIVOT?

Základní uměleckou školu jsem poprvé začala navštěvovat v pěti letech. Jednalo se o výtvarný obor, kam jsem na výtvarné lekce docházela v podstatě bez přestávky patnáct let. Asi o dva roky později jsem přidala hudební nauku, hodiny flétny a komorní hry, „dramafák“ a pár let nato také na sólový zpěv. Postupně jsem si přibrala ještě „zuškový“ folklorní soubor Meteláček, keramiku a také různé taneční obory. A i díky tomu všemu, co jsem se naučila v ZUŠ, co jsem v sobě také její zásluhou objevila

a rozvíjela, jsem se pak dostala k jedné z mých velkých životních lásek – k hudebnímu divadlu. Díky tomu, co mi ZUŠ „vtiskla“, jsem úspěšně absolvovala konkurz do Divadla J. K. Tyla v Plzni, kde jsem nastudovala a hrála dva muzikály a jednu operetu.

Základní umělecká škola se ale kromě toho promítla i do mého současného profesního života. Jako generální sekretář a produkční Hudební mládeže ČR organizuji akce a tábory zejména pro děti a mladé lidi navštěvující ZUŠ. V případě akcí pak někdy spolupracuji přímo s celými „zuškami“ či jejich odděleními.

MLADÁ SMETANOVA



LITOMYŠL

■ CO MŮŽE DÁT „ZUŠKA“ DO ŽIVOTA SVÝM ŽÁKŮM? A TO I TĚM, KTERÍ TŘEBA NAKONEC JDOU JINÝM SMĚREM NEŽ TÍM, ABY JE PŘIPRAVILA NA UMĚLECKOU KARIÉRU? JAK JE MŮŽE FORMOVAT?

Na tuto otázku mohu odpovědět zejména ze své zkušenosti a také ze zkušeností mých sourozenců či přátel, které jsme spolu mnohokrát sdíleli. Nicméně mám pocit, že mnoho těchto poznatků se dá vztáhnout na většinu žáků ZUŠ a budou tak fungovat i v obecné rovině.

Kromě toho, že ZUŠ může dát (a dává) každému teoretický základ, metodiku i praktickou výuku a nauku týkající se aktivního provozování

zvoleného druhu umění, zásadním způsobem formuje chování, myšlení a obecně osobnost dítěte či mladého člověka, který ji navštěvuje. Myslím, že ZUŠ nás učí tomu, že i když máme pro něco talent nebo máme k něčemu přirozené vlohy, bez velkého úsilí a množství práce (úměrné tomu, jakých výsledků chceme dosáhnout) se to neobejde. A to podle mne platí obecně, nejen o uměleckých oborech. ZUŠ nám také ukazuje, jak důležité je umění pro náš duševní, lidský a možná i spirituální vývoj a rozvoj, jak moc nás obohacuje. ZUŠ formuje z žáků osobnosti, které se nebojí vystoupit před lidmi, dodává jim sebevědomí, ale zároveň je učí přát úspěch druhým a podporovat se. To ale do velké míry závisí na konkrétních učitelích a také na žácích. Každopádně jde o velkou devízu pro život ve všech jeho aspektech.

■ SOUHLASÍTE S TÍM, ŽE SÍŤ ČESKÝCH „ZUŠEK“ JE EVROPSKÝM ČI DOKONCE CELOSVĚTOVÝM UNIKÁTEM? PROČ SI MYSLÍTE, ŽE TO TAK JE?

Ano, jednoznačně. Protože v podstatě jen u nás (a pak ještě na Slovensku) je takhle propracovaný systém základních uměleckých škol, v nichž se vyučují (a tedy i dají studovat) souběžně všechny čtyři obory – hudební, taneční,

výtvarný a literárně-dramatický. A to opravdu nikde ve světě v takovém rozsahu a šíři zaměření není. A myslím, že je skvělé, že u nás opravdu můžeme mluvit o „síti“ ZUŠ. Tím mám na mysli to, že nejde jen o „solitérní subjekty“, z nichž každý tvoří a vzdělává „na svém písečku“ (ve svém městě, jen pro své žáky), ale že jde o instituce, které jsou propojovány (a často se samy aktivně nadšeně propojují navzájem) na různých úrovních – v rámci grantových systémů, finančních kooperací na dotacích nebo během spolupráce na společných akcích či projektech (jako je například ZUŠ Open, které vzniklo díky Ireně Pohl Houkalové, mimochodem bývalé lektorky zpěvu působící v Hudební mládeži, a pod záštitou Magdaleny Kožené).

■ PLATÍ U NÁS STÁLE HESLO: CO ČECH, TO MUZIKANT?

Myslím, že v tom zcela základním smyslu ano. Mám pocit, že my, Češi, máme hudbu tak nějak v krvi. V minulosti bylo po celé naší zemi obrovské množství folklorních souborů či skupin hrajících lidovou muziku. Velká část z nich existuje dodnes. Tahle tradice šířila v jednotlivých obcích živou hudbu jako něco zcela přirozeného a potřebného. Bez hudby se neobešla žádná společná „veselice“, oslava i životní událost –

od křtin přes svatbu až po pohřeb... Je to asi i v tom, že snad každý má v rodině někoho, kdo mu od malička zpíval (mamka, babička, teta...), snad každý má doma rádio, mobil, gramofon či jiné zařízení, z něhož může hudbu poslouchat a možná také v tom, že Češi jsou jako národ nesmírně vynalézaví a dokážou hudbu vytvářet třeba na trubky, hrnečky, kýble či jiné užité předměty běžné potřeby a společně tak muzicirovat kdykoli, kdy mají chuť a náladu...

A kromě toho má každé dítě, které absolvuje povinnou školní docházku, už od první třídy v rozvrhu hodiny hudební výchovy. Zde si myslím, že „přičichne“ k hudbě a k jejímu aktivnímu provozování (muzicírování a zpěvu) i ten, kdo byl (třeba vlivem svého rodinného zázemí či sociální skupiny, ve které se nachází) tímto uměním do té doby zcela nepolíben...

Hudba v České republice navíc prostupuje různými (zájmovými) skupinami. Skauti vozí kytaru a další nástroje na tábory či výpravy, sportov-

ní fanoušci zpívají na stadionech či setkáních klubové hymny a písně, koučové a terapeuti někdy používají hudbu a zpěv k meditaci nebo uvědomění si dechu a procesů ve vlastním těle, trampové hrají a zpívají u ohňů a na vandrech v lesích... Nemluvě o tom, že u nás existuje obrovské množství hudebních soutěží (od Sanremo Junior přes Portu až po SuperStar či Tvoje tvář má známý hlas), které se těší neobvyklému zájmu ze strany publika, ale současně soutěží, kteří se jich účastní.

Zároveň u nás existuje velké množství institucí, které se věnují šíření hudby, podněcování zájmu o ni, praktické výuce nebo třeba jen společnému aktivnímu muzicírování. Vedle „zušek“ mám na mysli domy dětí a mládeže, střediska volného času, pěvecké sbory sdružené v Unii českých pěveckých sborů nebo právě Hudební mládež České republiky, pro kterou pracuji. Ta se nyní nesoustřeďuje pouze na muziku, ale i další druhy umění, jako je divadlo, tanec, film, literatura nebo výtvarné umění.

RODINNÉ STŘÍBRO.

V PARDUBICKÉM KRAJI VE 30 „ZUŠKÁCH“ STUDUJE PŘES 15 TISÍC ŽÁKŮ

Rodinné stříbro Česka. Tak se také hovoří o velmi početné síti základních uměleckých škol, která je evropským a zřejmě i celosvětovým unikátem.

■ Přes 500 „zušek“ v zemi

V České republice je podle dostupných údajů přes 500 „zušek“, v nichž studuje více než čtvrt milionu žáků. O jejich vzdělání se stará na 13 tisíc pedagogů. Mnozí z nich jsou i aktivními profesionály ve svém uměleckém oboru.

Zájem o umělecké vzdělávání stále roste. Počet žáků se za posledních 10 let zvýšil o 12 %.

■ Výběr ze čtyř oborů

Žáci mají na výběr ze čtyř oborů. Vzdělávají se v hudebním (65 % žáků), ve výtvarném (20 % žáků), v tanečním (11 % žáků) a v literárně-dramatickém (4 % žáků).

V Pardubickém kraji působí v současné době 30 základních uměleckých škol, na nichž se vzdělává téměř 15 tisíc žáků.

■ Bohatá tradice

Výchova muzikantů v Čechách má bohatou tradici. Vždyť počátky hudební výuky sahají až do 17. a 18. století. V 19. století přicházejí na svět první soukromé a spolkové hudební školy. Po vzniku Československa bylo na našem území postupně zřízeno 70 hudebních škol. V roce 1966 se zrodily „lidušky“, které byly po roce 1989 přejmenovány na základní umělecké školy.



„Zuška“ výrazně ovlivnila celý můj život, svěřil se muzikant tělem i duší RADOMIL KAŠPAR

ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA VÝRAZNĚ OVLIVNILA CELÝ JEHO ŽIVOT. SOUČASNÝ MÍSTOSTAROSTA LITOMYŠLE RADOMIL KAŠPAR JI ZAČAL NAVŠTĚVOVAT UŽ VE SVÝCH 6 LETECH.

„Můj učitel mě přivedl až ke studiu konzervatoře. Takže jsem se opravdu stal profesionálním hudebníkem-pedagogem,“ vyjádřil se Radomil Kašpar, který pak na Základní umělecké škole Bedřicha Smetany vyučoval dechové nástroje. „V mém životě toto směřování bylo opravdu významné,“ potvrdil muzikant tělem i duší, jehož „zuška“ naučila mnohé. „Asi to nejdůležitější byla zkušenost, že jestli chcete něčeho dosáhnout, tak tomu musíte věnovat velké úsilí,“ podotkl.

■ VÝCHOVA UMĚNÍM

„Už Aristoteles ve své knize Výchova uměním tvrdí, že právě tento směr vzdělávání významně ovlivňuje rozvoj osobnosti člověka. Když se probírám svými žáky, tak celá řada z nich je úspěšná v jiných oborech a já jsem přesvědčen, že za to tak trochu může i základní umělecká škola,“ prohlásil Radomil Kašpar.

Ten jednoznačně souhlasí s názorem, že síť českých „zušek“ je evropským či dokonce světovým unikátem. „Takováto síť a propracovaná struktura opravdu asi nikde jinde není. Poctivě ale musíme konstatovat, že i v jiných státech mají systémy, které vzdělávají generaci skrze umění. Jde například o projekt OnStage, velké dětské orchestry v Japonsku, s nimiž mám osobní zkušenost, ale také celá řada dalších aktivit,“ uvedl hudebník, jenž od roku 1996 pravidelně organizuje v Litomyšli Mezinárodní houslové kurzy. Ty už absolvovalo přes 1000 mladých umělců z celého světa. Jedním z nich byl i vynikající český houslista Josef Špaček.

■ CO ČECH, TO MUZIKANT?

„Jestli v dnešní době platí heslo: Co Čech, to muzikant, to nevím, ale je pravdou, že dispozice



k hudbě v Čechách opravdu máme,“ potvrdil Radomil Kašpar, který v letech 2014 až 2018 vykonával post litomyšlského starosty. Jaké místo zaujímá „zuška“ v životě tohoto kulturního města? „Studuje zde asi 600 dětí, takže dopad je velmi široký. Jak v obecné rovině, tak v celé řadě veřejných uměleckých aktivit této školy,“ řekl hudebník, jenž se podílel rovněž na organizaci festivalu Smetanova Litomyšl.

■ ZACHRAŇOVALI FILHARMONIKY

„To je úplně jiný level. Jde o druhý nejstarší festival v naší zemi. V minulosti měly naše děti šanci být například komparem v Prodané nevěstě nebo jsme zachraňovali Českou filharmonii, když se jim ztratil kontrabas. Ale to jsou spíše úsměvné historky,“ líčil Radomil Kašpar. Ten pozorně vnímá i festival Mladá Smetanova Litomyšl. „Za tu dobu, co ho sleduji (a už také něco pamatuji), zaznamenala dramaturgie festivalu velkým posun. Jeho největším přínosem však stále zůstává, že oslovuje a přivádí do Litomyšle spoustu mladých lidí, kteří se zajímají o umění,“ uzavřel.

VĚRA CHMELAŘOVÁ pomáhala na dětském oddělení nemocnice úctyhodných 50 let

DO PARDUBICKÉ NEMOCNICE NASTOUPILA V ROCE 1970, HNED PO DOKONČENÍ STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY. „VŠICHNI MI ŘÍKALI, AŽ JDU NA VYSOKOU, ALE JÁ DÁL STUDOVAT NECHTĚLA. UŽ ODMALIČKA MĚ LÁKALO JÍT K DĚTEM,“ SVĚŘILA SE VĚRA CHMELAŘOVÁ, ZDRAVOTNÍ SESTRA, KTERÁ DĚTEM ZASVĚTILA CELÝ SVŮJ PROFESNÍ ŽIVOT. NA DĚTSKÉM ODDĚLENÍ PARDUBICKÉ NEMOCNICE PRACOVALA ÚCTYHODNÝCH 50 LET.



■ NÁROČNÉ ZAČÁTKY

Věra Chmelařová na své začátky vzpomíná velmi ráda, ačkoliv nebyly jednoduché. „Tehdy ještě nebylo všechno tak dostupné jako dnes. Často nebyly plínky, prádlo nebo jednorázové zdravotnické pomůcky, dudlíky i injekce jsme musely vyvážet. Vzhledem k tomu, že na oddělení jsme byly ve službě dvě sestřičky a mívaly jsme i 28 dětí na oddělení, práce jsme měly opravdu hodně,“ popisovala Věra Chmelařová, která se zde starala o děti od narození do jednoho roku. „Práce to byla náročná. Kolikrát se stalo, že nepřišla paní na úklid, tak jsme sundaly zástěru, vytřely podlahu, umyly nádobí a pak se šlo zase léčit,“ líčila s úsměvem.



■ POŘÁD SE NĚCO DĚJE

O práci na jiném oddělení nebo odchodu z nemocnice Věra Chmelařová nikdy během své aktivní pracovní kariéry nepřemýšlela. Přestože nabídek dostala několik, odejít nechtěla. „Mám ráda děti i prostředí nemocnice, kde se pořád něco děje, není to stereotyp. Noční mi nikdy nevadily, naopak jsem díky nim měla víc času na rodinu,“ podotkla zdravotní sestra, která své zkušenosti předávala i řadě kolegyně. „Vždycky jsem se jim snažila předat to nejlepší, ale zároveň jsem říkala, že každý si musí najít svůj způsob, vlastní cestu,“ dodala.

Kdyby si dnes mohla vybrat znovu, rozhodla by se Věra Chmelařová stejně. „Je to krásná a naplňující práce, která má smysl,“ uzavřela.

CHCETE darovat krev nebo plazmu, ale nevíte, jak to udělat nebo MÁTE STRACH?

MÁTE CHUŤ UDĚLAT DOBRÝ SKUTEK? JSTE Z PARDUBICKÉHO KRAJE A CHCETE SE STÁT DÁRCEM KRVE NEBO PLAZMY, ALE NEVÍTE, JAK TO UDĚLAT NEBO Z TOHOTO KROKU MÁTE STRACH?

„I já jsem měla obavy, ale překonala jsem je a vzala za klíku transfúzní stanice v Pardubicích,“ konstatovala Hana Mojžíšová Hájková, předsedkyně Klubu dárců krve Pardubického kraje, jehož cílem je sdružovat zájemce o bezpříspěvkové dárce krve, plazmy a krevních derivátů.

■ JAK ZHNOTNILA VŠECHNY SVÉ SNY?

„Mí rodiče byli častými dárce a já jsem je mnohdy na jejich odběry doprovázela. Sama jsem se dárce krve stala tak nějak automaticky, čerstvě po svých 18. narozeninách. Přišlo mi to úplně přirozené. Udělám si řidičák na auto a také začnu chodit darovat krev,“ nechala se slyšet Hana Mojžíšová Hájková.

Postupem času však čím dál víc cítila nutnost udělat pro dárce něco navíc. Vstoupila do Českého červeného kříže a podporovala dárce jako dobrovolník. Celá léta svým přátelům vyvracela



mýty o darování krve, vysvětlovala jim výhody a spousty z nich k dárce krve přivedla. Ale až v roce 2020 přišel ten správný čas a všechny svoje sny zhnotnila – založila oficiální klub.

■ KREV I PLAZMA JE POTŘEBA NEUSTÁLE

Říkáte si, že byste do sebe nenechali záměrně píchnout a dobrovolně se vzdali skoro půl litru krve? Tak si představte, že se do nemocnice dostal někdo, kdo ztratil dost krve, protože měl smůlu a vyboural se v autě, na motorce nebo na kole. Ani za to možná nenesl vinu. Díky tomu, že bude v nemocnici dostatek krve, nebo jí bude dost jinde, odkud ji jde ihned přivést, mohou lékaři a sestry pacienta stabilizovat a zachránit mu život. „Ten pocit, že k tomu přispěla i vaše krev, je k nezaplacení,“ podotkla šéfka spolku a zdůraznila, že nejcennější tekutina je potřeba neustále. „Každý den někdo na operačním sále krvácí a potřebuje cizí krev vhodné krevní skupiny. Plazma se zase využívá například pro léčbu těžkých popálenin,“ poznamenala.

■ KDO SE MŮŽE STÁT DÁRCEM?

Krev může darovat každý, kdo je ve věku od 18 do 65 let, váží alespoň 50 kilogramů a „projde“ vstupním dotazníkem mapujícím jeho dlouhodobý i aktuální zdravotní stav.

Samotný odběr trvá zhruba 10 minut. Dárce je celou dobu pod dozorem sestřičky. Po odběru dostane razítko do průkazu dárce krve a lístek na občerstvení. Čaj, káva, voda a pečivo je k dispozici i před odběrem.



■ V DEN ODBĚRU BYSTE MĚLI LEHCE POSNÍDAT

Den před odběrem by měl člověk hodně vypít. Ideální je dostat do sebe 2,5–3 litry tekutiny, přičemž černý čaj a káva se nepočítá. Dárce by neměl jíst tučná a těžká jídla a pít alkohol. „V den odběru se doporučuje lehce, ale vydatně posnídat, aby tělo dárce mělo dostatek energie a předešlo se případným kolapsům,“ upřesnila Hana Mojžíšová Hájková a vyvrátila tak často zažitý mýtus, že darovat krev musí jít člověk nalačno.

■ JAKÉ MÁ DÁRCE VÝHODY A BENEFITY?

Ze zákona má dárce v den odběru nárok na placené volno od zaměstnavatele. „Naštěstí již mnoho zaměstnavatelů své zaměstnance v dárce krve podporuje a s některými z nich dokonce náš klub organizuje takzvané hromadné darovací dny. Ve většině transfúzních stanic také dostanete poukázku na občerstvení,“ potvrdila předsedkyně Klubu dárců krve Pardubického kraje.

Za jeden odběr si může dárce v daňovém přiznání odečíst ze základu daně až 3 000 korun. Odměnu má možnost získat rovněž od zdravotních pojišťoven. Velkým benefitem je i pravidelná kontrola zdravotního stavu. Vždy dojde k odběru vzorku krve, z něhož se zjistí, jestli je dárce zdravý nebo má problém, který by měl řešit. Po odběru krve by neměl v ten den sportovat, ale spíše se šetřit. „Někdo bývá unavený a jde si doma lehnout, jiný má sil dost. Většina z nás se ale shodne na těžko popsatelném, avšak velmi příjemném tělesném stavu,“ dodala Hana Mojžíšová Hájková.

■ KDE JE MOŽNÉ KREV NEBO PLAZMU DAROVAT?

Krev je možné darovat ve větších nemocnicích, kde jsou na to na transfúzních odděleních vybavení. „V Pardubickém kraji jde o nemocnice v Pardubicích, Chrudimi, Litomyšli, Ústí nad Orlicí a Svitavách,“ uvedla

šéfka spolku, který se snaží šířit osvětu mezi širokou veřejností.

„Máme radost z toho, že na naši činnost máme kladné ohlasy. Už se na nás obrátily desítky dárců z celého kraje. Většinou šlo o prvodárce. Řadu z nich jsme i doprovodili přímo na odběr,“ doplnila Hana Mojžíšová Hájková, jež si pochvalovala také spolupráci s transfúzními odděleními nemocnic.

■ NEZIŠTNÁ POMOC SI ZASLOUŽÍ PODPORU

„Jakákoliv nezištná pomoc, která může někomu zachránit život, si zaslouží pozornost a podporu a je přirozené za ni poděkovat,“ reagovala na bohuľibé aktivity Klubu dárců krve Pardubického kraje náměstkyně hejtmána Pardubického kraje zodpovědná za zdravotnictví Michaela Matoušková.

Pokud i vy máte chuť zachránit život a nevíte, jak s dárce krve začít, nechte se inspirovat na webu www.klubdarcukrve.cz.

WWW.KLUBDARCUKRVE.CZ

DARUJ KLUB DÁRCŮ KRVE KREV

POTŘEBUJES K TOMU JEN

18 - 65 LET
VĚK

10 MINUT
ČASU

50 KG
VÁHY

VÝHODY PRO DÁRCE

VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV
JE PRAVIDELNĚ SLEDOVÁN

JÍZDNÉ ZDARMA
V PARDUBICÍCH PO CELÝ ROK

CELÝ DEN VOJNO
U ZAMĚSTNAVATELE

OBCERSTVENÍ
PO ODBĚRU ZDARMA

ODPOČET DANĚ
3000 Kč / 1 ODBĚR

PARKOVÁNÍ ZDARMA
V NEMOCNICI V DEN ODBĚRU

TIPY NA VÝLETY v Pardubickém kraji

1 PARDUBICKÝ ZÁMEK JAKO STŘEDOEVROPSKÝ UNIKÁT

Víte, že pardubický zámek je středoevropským unikátem? Hlavně díky své rozloze a podobě. Nejceněnější klenot raně renesanční architektury je výjimečný především netradičním spojením výstavního paláce a obranných valů.

Za pozornost zde stojí rovněž malované kazetové stropy a fresky v rytířských sálech. Mezi nimi nechybí ani Fortuna volubilis neboli Štěstěna vrtkavá. O co jde? O zřejmě nejstarší dochovaný renesanční akt v Čechách.

Nenechte si ujít ani zámecké expozice a výstavy či celou řadu akcí, které se tu odehrávají.

Na nádvoří zámku se můžete pokochat pohledem na zámecké pávy a na zámeckých valech objevit i tajný kryt.



V prostorách pardubického zámku sídlí Východočeské muzeum, které si pro **držitele Senior Pasů** nachystalo 50% slevu na vstupném, a také Východočeská galerie.

www.vcm.cz, www.vcg.cz

2 CHRUDIMSKÉ KOUPALIŠTĚ LÁKÁ NA ŘADU VODNÍCH ATRAKCÍ

Hledáte relaxaci, odpočinek i zábavu na celé léto? Tak se zastavte na Letním koupališti Chrudim, které v těch nejteplejších dnech v roce poskytuje vítané osvěžení hned v několika nerezových bazénech.

Oba plavecké bazény mají shodně 25 metrů. Krytý má 6 drah, ten venkovní 5.

Chrudimské koupaliště však pamatuje i na neplavce, rekreační plavce a na ty nejmenší, pro které je tu k dispozici brouzdaliště.

Vzduchové masáže i divoký kanál

Největší vodní atrakcí areálu je 82,7 metrů dlouhý tobogán. Těšit se zde můžete i na vodní a vzduchové masáže, vodní hříby, divoký kanál, vodní chrliče, vodní ostrůvky a rovněž vodní clonu.



Voda v bazénech je zde ohřívána na 25 stupňů Celsia. A 25 procent pak získá slevu na vstupném každý **držitel Senior Pasu**, který sem zavítá.

<http://www.sportovistechrudim.cz>

3 TAJEMNOU ROMÁNSKOU ROTUNDU NAJDETE V ČESKÉ TŘEBOVÉ

Chcete si prohlédnout jedinou dochovanou románskou rotundu ve východních Čechách? Zavítejte do České Třebové! Vznik kaple svaté Kateřiny je dodnes zahalen tajemstvím. Stále totiž přesně neumíme odpovědět na otázky kdy, kým a proč zde byla postavena.



Zjevení svaté Kateřiny

Obyvatelé města si její vznik spojovali se zázraky. Jedna pověst praví, že na místě kaple se zjevila svatá Kateřina se zástěrou plnou kamení. Tím dala najevo své přání, aby zde byla vystavěna kaple. Lidé však jejímu přání nevyhověli a rozhodli se pro jiné místo. Tam se ale dílo nevedlo. Co ve dne postavili, přes noc bylo zbořeno. Nakonec tedy raději zvolili prostor, který si svatá Kateřina vybrala.

Jiná pověst zase říká, že kaple měla původně stát v nedaleké obci Skuhrov. Lidé tam začali shromažďovat potřebný stavební materiál, jako byl kámen a dříví. Pak ale nastal zázrak a veškerý materiál se ocitl na návrší nad Českou Třebovou. Proto prý kaple vznikla tady.

Bohoslužby, svatby, křtiny i koncerty

Dnes se tu konají bohoslužby, svatby, křtiny i další církevní obřady. Oprava barokních varhan, která skončila v roce 2006, umožnila tento prostor využívat také pro koncerty.

Pokud jste **držiteli Senior Pasů**, máte vstup do rotundy za snížené vstupné.

<http://www.mmct.cz>

4 PŘIPOMEŇTE SI PŘÍBĚH SVITAVSKÉHO RODÁKA, ZACHRÁŇCE ŽIDŮ OSKARA SCHINDLERA

Připomeňte si příběh svitavského rodáka Oskara Schindlera, zachránce více než tisícovky pronásledovaných Židů ve druhé světové válce! Ve stálé expozici Městského muzea a galerie ve Svitavách, která nese název Hledání hvězdy Davidovy – Oskar Schindler – Spravedlivý mezi národy, uvidíte fotografie zachycující život hlavního hrdiny oscarového snímku Schindlerův seznam ve Svitavách, Ostravě, Krakově, Brněnci, v Argentině a Německu.

Dramatická historie Židů

Na 34 výstavních panelech se odehrává dramatická historie Židů, kteří si za svůj domov zvolili oblast dnešního Česko-moravského pomezí, v níž se Židé usazovali od 14. století.



Pro **držitele Senior Pasů** si Městské muzeum a galerie ve Svitavách připravilo slevu 50 % ze zlevněného vstupného. Polovinu zaplatí i ve chvíli, kdy se vydají na řemeslné a výtvarné workshopy.

<http://www.muzeum.svitavy.cz/stale-expozice/oskar-schindler/26-1/>



„I SENIOŘI MOHOU BÝT ONLINE. Svět internetu však společná setkávání zcela nenahradí,“ zní ZE SVITAV

JAK SE S DOBOU, KDY SE NEMOHLI SENIOŘI POTKÁVAT OSOBNĚ, VYPOŘÁDALI VE SVITAVÁCH? „MUSELI JSME SICE V ČASE PANDEMIE OMEZIT ŘADU NAPLÁNOVANÝCH AKTIVIT, ALE ROZHODNĚ JSME NEZAHÁLELI,“ SDĚLILA PŘEDSEDKYNĚ KLUBU SENIORŮ SVITAVY MILENA BRZOŇOVÁ.

■ DIGITÁLNÍ ODYSSEA

Díky projektu SenSen Nadace Charty 77 a Vodafone klub zdarma získal počítačové tablety pro osamělé seniory a zapojil se do vzdělávacího programu Digitální odyssea. Ten umožnil zájemcům navštěvovat online kurzy práce na počítači, tabletu nebo chytrém telefonu.

Počítačová gramotnost svitavských seniorů se tak postupně zlepšuje. „A to i díky kurzům, které každý rok vyhlašujeme a zajišťuje je pro nás Středisko volného času Tramtáryje,“ podotkla šéfka spolku, jehož členy jsou více než dvě stovky svitavských seniorů.

„Někdy se setkáváme i s tím, že senioři zpočátku tvrdí, že se nechtějí učit novým věcem, ale postupně je přesvědčujeme, že to určitě stojí za to. Hodně je ovlivňují také zkušenosti a doporučení jejich známých nebo členů rodiny,“ nechala se slyšet Milena Brzoňová.

■ SETKÁNÍ U ČAJE ČI KÁVY

Onlinový svět sice svitavským seniorům není cizí, ale společná setkávání při společenských hrách a u šálku dobrého čaje nebo kávy rozhodně nenahradí. „Tyto akce nám v době pandemie chyběly nejvíc. Dávají nám pocit sounáležitosti a možnost aktivního a účelného vyplnění volného času,“ vysvětlila předsedkyně Klubu seniorů Svitavy. Dlouhodobě největší zájem je o společenské akce, účast na různých vzdělávacích přednáškách, sportovních aktivitách a kurzech,



ale také o pravidelná filmová představení za zvýhodněné vstupné, o toulky městem s historikem a o poznávání zajímavých míst České republiky.

■ SENIOŘI NEMUSÍ BÝT SAMI

„Výhodou je, že senioři nemusí být sami, najdou si nové přátele a mohou se věnovat aktivitám, které je zajímají,“ řekla šéfka spolku, jenž má své zázemí v budově Multifunkčního, vzdělávacího, komunitního a kulturního centra Fabrika. „Jsem moc rád, že Klub seniorů ve Svitavách funguje na tak vysoké úrovni. Je dobře, že i senioři v našem městě mohou žít aktivně, sdílet své zkušenosti, potkávat se, svěřovat se se svými problémy a vědět, že tu existují organizace, které na ně myslí,“ prohlásil starosta Svitav David Šimek na adresu Klubu seniorů. Tento spolek se v roce 2020 umístil na třetí příčce v prestižním celorepublikovém projektu Nadace Charty 77 nazvaném Senior roku – Klub seniorů roku 2020.



OCHUTNEJTE slavnostní řezy z KRUHU ZDRAVÍ! Bezevšeho

OCHUTNEJTE DOBROTU, KTEROU SI PRO VÁS PŘICHYSTALA ALTERNATIVNÍ JÍDELNA KRUH ZDRAVÍ. TA SE NACHÁZÍ V CHRUDIMSKÉ PODĚBRADOVÉ ULICI.

SLAVNOSTNÍ ŘEZY „BEZEVŠEHO“

Příprava těsta na korpus:

V misce vyšleháme cizrnovou mouku a kokos s horkou vodou, přidáme olej, vanilkový extrakt, citronovou šťávu, javorový sirup a ořechy. V hrnku smícháme kukuřičný škrob s vodou a práškem do pečiva a přidáme do těsta. Vše nalijeme na papírem vyložený plech o rozměrech 30 x 20 centimetrů a pečeme 15 až 20 minut v předehřáté troubě na 200 stupňů Celsia.



Příprava krému:

Rozmixujeme 300 g přírodního tofu, 2 velké lžíce (LŽ) kokosového oleje, 5 LŽ medu, 2 LŽ citronové šťávy, 2 banány, 1 malá lžička vanilkového extraktu, 3 LŽ kakaa.

Příprava kávového sirupu:

Uvaříme 400 ml silné kávy, přidáme 1 LŽ rumu a 1 LŽ medu.

KRUH ZDRAVÍ

Od 1. 5. 2011 existuje v centru Chrudimi Alternativní jídelna Kruh zdraví. Jde o sociální podnik, který zaměstnává také osoby se zdravotním hendikepem.

Jídla připravuje z čerstvých surovin, bez chemických přísad. Vaří sezonní stravu, tedy ze surovin, jež jsou v daném ročním období k dispozici.

Kromě hlavních jídel, obědů a večeří nabízí velký sortiment salátů, celozrnného pečiva, moučnicků a žitný kváskový chléb. K pití je zde zdarma k dispozici přírodně filtrovaná čistá voda. Vybrat si tu můžete i některou z čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

Jídelníček obsahuje denně rovněž bezlepkové jídlo a zákusek.

Na korpus potřebujeme:

200 g cizrnové mouky, 250 ml horké vody, 7 LŽ kukuřičného škrobu + 50 ml vody, 3 LŽ slunečnicového oleje, 1 malou lžičku vanilkového extraktu, 2 LŽ citronové šťávy, 100 g javorového sirupu, 2 malé lžičky prášku do pečiva, 100 g umletých ořechů.

Upečený a vychladlý korpus rozřízneme v polovině, pokapeme kávovým sirupem a potřeme polovinou krému. Přiklopíme vrchním korpusem. Zopakujeme pokapání a natření krémem, navrch posypeme 3 LŽ kakaa. Necháme ztuhnout v lednici minimálně 2 hodiny.



Dobrou chuť a pevné zdraví!



PŘEHLED AKTUÁLNÍCH POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD
v rámci projektů Rodinné pasy a Senior Pas je uveden v databázi poskytovatelů na internetových stránkách www.seniorpasy.cz a www.rodinnepasy.cz.

V databázi lze hledat podle lokality, názvu nebo oboru působení poskytovatele slev.

Místo, kde je možné slevu získat, musí být označené jako poskytovatel slev.

 **RODINNÉ PASY**

 **Senior Pas**

**V případě akutního zásahu
u nemocného pacienta
prozradí záchranářům životně
důležité informace**

SENIORSKÁ OBÁLKA I.C.E. KARTA



Seniorská obálka je označení pro **formulář**, který si starší a samostatně žijící lidé mohou sami nebo společně se svým ošetřujícím lékařem **vyplnit a umístit** na viditelné místo v bytě.

V případech, kdy si jejich náhle zhoršený zdravotní stav vynutí **pomoc záchranářů**, lze tak snadno najít ty **nejdůležitější údaje**, které **mohou pomoci** při rychlém rozhodování o dalším postupu.

Do formuláře může pacient zaznamenat v jednotné úpravě **údaje o lécích**, které užívá, **kontakty na blízké osoby** a ošetřujícího lékaře aj. **Tak i když třeba sám není ve stavu, kdy by dokázal komunikovat**, jsou tyto informace zdravotníkům ihned k dispozici.

STAŇTE SE NOVÝM SLEVOVÝM MÍSTEM V PARDUBICKÉM KRAJI



Provozujete obchod či službu v Pardubickém kraji?

Staňte se novým poskytovatelem výhod pro držitele Rodinných pasů či Senior Pasů

- 👍 registrace do databáze zdarma
- 👍 reklama v emagázínu pro držitele karet zdarma
- 👍 reklama na webových stránkách
- 👍 reklama na Facebooku

Co pro to musíte udělat?

Podepsat smlouvu, označit provozovnu samolepkou a nabídnout slevu.
Napište nám na pardubice@roddinnepasy.cz nebo na pardubice@seniorpasy.cz