

rodinka

MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

SPRÁVNOU STRAVOU K CHYTRÉMU DÍTĚTI

CO JE NEZBYTNÉ PRO VÝVOJ TĚLA A MOZKU

strana 8

RODINNÉ PASY



WWW.FACEBOOK.COM/RODINNEPASY

NEPRODEJNÉ

Vydejte se s dětmi na výlet do okolí

4

To nejlepší z Podkrkonoší

15

Město betlémů, Třebechovice pod Orebem

19

OBSAH

| | |
|----|--|
| 3 | Vaše rodina ještě nemá Rodinný pas? |
| 4 | Jaro je tady! Vydejte se s dětmi na výlet po okolí |
| 6 | KHK stále hledá dlouhodobé pěstouny |
| 8 | Správnou stravou k chytrému dítěti |
| 10 | Budulíněk: Centrum pro rodiny s dětmi |
| 11 | Tábor Krav Maga pro děti |
| 12 | Pozvánka na zámek Karlova Koruna |
| 13 | Areál pohybu (AREPO) Hradec Králové |
| 15 | To nejlepší z Podkrkonoší |
| 16 | Knižní tipy |
| 17 | Umělecká kavárna Artičok |
| 18 | Rychnov nad Kněžnou / Židovská synagoga |
| 19 | Město betlémů: Třebechovice nad Orebem |
| 21 | Topsports Hradec Králové |
| 22 | Zkuste Zero Waste |
| 23 | Nový zámek Kostelec nad Orlicí |
| 24 | Muzeum a galerie Orlických hor |
| 25 | Dětské okénko |
| 26 | Zajistěte svým blízkým Senior Pas zdarma |
| 27 | Lam Café |
| 27 | Čištění vozů Jistebnický |
| 28 | Přehled akcí v roce 2020 |



ING. VLADIMÍR DERNER
 náměstek hejtmana Královéhradeckého kraje odpovědný za oblast sociálních věcí

ODLOŽTE MOBILY

Dítě přijaté a milované matkou zažívá pocit vítězství a úspěchu, který se ve většině případů nemůže nenaplnit. Takto nějak popisuje Sigmund Freud návod na to, jak se co nejlépe zhostit největší odpovědnosti, která nás v životě potká: výchovy dítěte. Freudova poučka je samozřejmě jasná a velmi jednoduchá, život je ovšem pestrý a komplikovaný. Každá situace je něčím zvláštní a originální a mnohý rodič si s ní neví rady. Nedávno jsem měl

možnost zhlédnout webinář Kateřiny Králové o nevhodě. Myslím, že je to výborný tip pro každého, kdo chce svoji rodičovskou kvalifikovanost rozvinout a zlepšit. Být dobrým rodičem nejde samo od sebe. Chce to důslednost, trpělivost, lásku a hlavně hodně času. Dost dobrý důvod odložit mobil a věnovat pozornost svým blízkým, dětem pak obzvlášť.

Fungující rodina je základem utváření dobrých vztahů i v širší společnosti. Proto se náš kraj v rámci krajské rodinné politiky snaží prostřednictvím Rodinných pasů podpořit vaše možnosti pro společné trávení volného času. Buďte spolu, vnímejte se a společný čas prožijte tak, abyste všichni na tyto chvíle rádi vzpomínali.



Vaše rodina ještě nemá Rodinný pas?



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

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



Symbol označující slevové místo

Mobilní aplikace



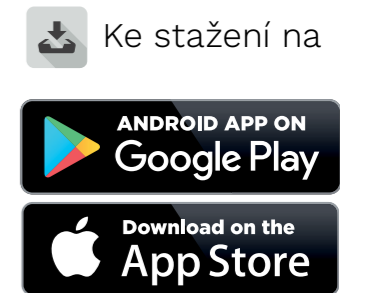
Nainstalujte si aplikaci Rodinné pasy Královéhradeckého kraje a budete mít přehled o každé výhodné nabídce ve svém okolí. Díky aplikaci můžete mít po

ruce všechny slevy, které Vám tento projekt poskytuje. A to pohodlně ve svém chytrém mobilním telefonu.

Aplikace upozorňuje na nejbližší poskytovatele slev ve Vašem okolí. Ukáže Vám jejich polohu na mapě, vzdálenost pěšky, autem nebo na kole, otevírací dobu a samozřejmě výši slevy, kterou díky kartičce získáte.

Naleznete zde i kompletní seznam poskytovatelů, který si můžete pohodlně filtrovat podle místa, výše slevy nebo kategorie poskytovatelů. Aplikace umožňuje snadnou a rychlou orientaci v možnostech slev projektu.

Mobilní aplikaci si pohodlně stáhnete do svého zařízení, které má operační systém Android nebo iOS. Aplikace je volně ke stažení na Google Play a Apple Store.



ŽÁDOST O REGISTRACI RODINNÉHO PASU

Informace o rodině

| | |
|-------------------|----------------------|
| RODINA | <input type="text"/> |
| 1. RODIČ | <input type="text"/> |
| 2. RODIČ | <input type="text"/> |
| ULICE, ČÍSLO DOMU | <input type="text"/> |
| OBEC, PSČ | <input type="text"/> |
| TEL.: | <input type="text"/> |
| E-MAIL: | <input type="text"/> |

Děti

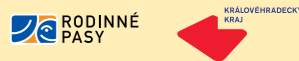
| JMÉNO DÍTĚTE | ROK NAROZENÍ |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Souhlas se zpracováním osobních údajů

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

V DNE

PODPIS



VYDEJTE SE S DĚTMI NA VÝLET DO OKOLÍ

Máte rádi vláčky, lodě, vesmír či historii, nebo raději pohybové aktivity a vodní radovánky? V Hradci Králové a okolí si vybere každá rodina. Stačí se jen domluvit, co vás zrovna nejvíc láká, a vypravit se na výlet. Čeká na vás spousta dobrodružství.

ZÁBAVA PRO MILOVNÍKY ŽELEZNICE A VLAKŮ

Svezte se dětskou železnicí přímo v Hradci Králové. Na náměstí 5. května se nachází 430 metrů dlouhý okruh, na kterém si svou jízdu užijí nejen ti nejmenší. Vláčky, které provozují *paromilové*, jezdí od května vždy za dobrého počasí. Jestli pojedou, to si raději nejprve ověřte na stránkách www.nabreziparomilu.cz.

Pokud máte rádi modely vláček, rozhodně doporučujeme vydat se do Chlumce nad Cidlinou, kde se nachází chlumecká zahradní železnice Albulabahn, www.chzz-albulabahn.717.cz.

Zavítat můžete také do Ráje mašinek ve Věstarech. Více informací najdete [na Facebooku pod odkazem RÁJ Mašinek Věstary, Hradec Králové](#).

POZORUJTE EXOTICKÁ ZVÍŘATA

Opomenout bychom neměli ani zoo Biopark Štít na konci obce Štít-Klamoš. Ve zdejších voliérách můžete spatřit exotická i domácí zvířata. Mezi ty nejzajímavější patří lvi, tygři, kočkodani a gibboni. Děti si rozhodně užijí hru s domácími zvířátky, jako jsou želvy nebo morčata. Více podrobností je uvedeno [na facebookové stránce Biopark Štít](#).

Za zmínku jistě stojí i zoopark Stěžery, www.zoostezery.cz, kde uvidíte různé druhy papoušků, klokan, zebry, pumu, ale i lamy, surikaty nebo lemury.

PROZKOUMEJTE PŘÍRODU NA KRÁLOVÉHRADECKU

Pokud máte rádi naučné stezky, v královéhradeckých lesích jich můžete na jaře prozkoumat hned několik. Vydejte se na ně pěšky, na kole nebo na in line bruslích či s kočárkem. Jde jen o to vybrat si, co vás zajímá. Zkuste například Vodnickou stezku, Pohádkovou stezku nebo Rytířské hradiště. K návštěvě doporučujeme také workoutová hřiště v okolí, nově otevřený Park na větvi nebo Stříbrný rybník, kde je většina aktivit v provozu od konce dubna. Více se dozvíte na www.mestske-lesy.cz/tipy-na-vylet.

SPOLEČNĚ ODHALTE TAJEMSTVÍ SLUNEČNÍ SOUSTAVY

Chcete prozkoumat hloubky naší galaxie? Vydejte se na Planetární stezku v Hradci Králové. Procházka sluneční soustavou začíná u hradecké hvězdárny a končí v Malšovicích. Na 6,5 km dlouhém úseku najdete 13 zastávek s modely planet s informačními tabulemi a spoustou zajímavých detailů o jednotlivých planetách. Trasa je nenáročná, vhodná pro rodiny s malými dětmi i vozíčkáře. Bližší informace naleznete na www.astrohk.cz.

MUZEUM V HLAVNÍ ROLI

MUSEUM
MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH
V HRADCI KRÁLOVÉ

Máte rádi historii? Pak se rozhodně musíte vydat do některého ze zdejších muzeí. V Hradci Králové na Eliščině nábřeží se nachází Muzeum východních Čech, které nedávno prošlo celkovou rekonstrukcí. Zde se shromažďují archeologické, historické a přírodovědecké sbírky. Pravidelně se tu také pořádají workshopy a dílničky pro děti. Akce najdete na www.muzeumhk.cz.

Muzejní expozice sdělovací a zabezpečovací techniky Správy železniční dopravní cesty na ulici Kydlinovská zase představuje unikátní sbírku zařízení z období počátků železnice až do konce 20. století, podrobnosti na www.signalmont.cz.



Pokud se vydáte dál, můžete navštívit Muzeum války 1866 na Chlumu poblíž Věstar. Expozice historické techniky, výzbroje, výstroje a uniforem doplňují Památník bitvy 1866 prusko-rakouské války, více na www.chlum1866.cz.

Ve Věstarech doporučujeme zhlédnout také zdejší Archeopark pravěku, který je určen pro všechny, kdo chtějí zažít toto historické období na vlastní kůži. Další podrobnosti o expozicích jsou na www.archeoparkvsestary.cz.

Za zmínku také stojí Muzeum hraček v Novém Bydžově – www.muzeumhracekbydzov.cz, Muzeum starožitných kočárků v Náchodě – www.starozitnekocarky.cz nebo Muzeum hraček v Rychnově nad Kněžnou – www.muzeumhracek-rk.cz.

Pokud jste si nevybrali nebo vás zajímají další tipy na zajímavé výlety a aktivity pro rodiny s dětmi, doporučujeme pravidelně navštěvovat tyto webové stránky:

www.hkinfo.cz • www.hradecko.eu • www.ic-hk.cz

www.hkregion.cz • www.rodicevakci.cz

POHYB NA SOUŠÍ I VE VODĚ

Pokud raději trávíte čas s rodinou aktivně, doporučujeme navštívit například městské lázně a aquacentrum v Hradci Králové. Můžete se projet na tobogánu, zaplavat si, užít si umělé vlnobití nebo si odpočinout ve vířivkách a saunách. Seznam všech atrakcí, otevírací doba a ceny vstupů jsou k dispozici na webu www.snhk.cz.

V případě, že si chcete spíš hrát na souši, skákat a dovádět na různých překážkách, trampolínách a klouzačkách, rozhodně byste se měli vydat do rodinného zábavního parku Tongo. Ten nabízí na ploše 2 900 m² spoustu atrakcí pro děti i dospělé. To vše v kryté hale a za každého počasí. Více se dozvíte na www.tongohradec.cz.



Kromě toho najdete ve městě také vnitřní Fly Zone Park na Dukelské, www.fly-zone.cz.

Ve Fajnparku v Chlumci nad Cidlinou vás čeká řada originálních atrakcí pod širým nebem. Ať už zavítáte do venkovního trampolínového centra, vyzkoušíte písečná hřiště, vodní a vzduchová děla, proženete miniautíčka nebo zavítáte do Dinoparalela, určitě se vám tam bude moc líbit. Celou nabídku si můžete prohlédnout na webu www.fajnpark.cz.

PROHLÉDNĚTE SI HRADEC Z VODNÍ HLADINY

Co takhle vyzkoušet netradiční prohlídku Hradce Králové? Doporučujeme zvolit si projíždku po Labi. Vyhlídkové plavby parníkem trvají necelou hodinu. Lodě vyplouvají z přístaviště na Smetanově nábřeží směrem na Staré město, pod Bílou věž a proti proudu až ke kamennému mostu Na Pláckách. Nevšední zážitek je garantován. Podrobnosti o plavbách najdete na www.paro-plavbahk.cz.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ STÁLE HLEDÁ DLOUHODOBÉ PĚSTOUNY



„Staňte se náhradním rodičem. Nehledáme supermany, ale super mámy a super táty, kteří budou tolerantní ke specifickým potřebám dětí, jako jsou zejména sourozenecké skupiny, děti minoritního etnika, děti starší 8 let, děti zdravotně znevýhodněné.“

Dlouhodobě se nedaří pro více než 200 dětí z Královéhradeckého kraje najít náhradní rodiče.

I to byl důvod pokusit se pomocí nové kampaně Staň se náhradním rodičem a vytvořením nové webové stránky www.stansenahradnimrodicem.cz informovat širší veřejnost o tématu náhradního rodičovství, oslovit potenciální zájemce o pěstounskou péči, popř. se zamyslet nad tématy, která se v této oblasti vyskytují a diskutují.

Královéhradecký kraj opakovaně pořádá Týden pěstounství za účelem přiblížení smyslu pěstounství a vyhledávání dalších náhradních rodičů. Do Týdne pěstounství se zapojují všechny

obce s rozšířenou působností a pořádají akce pro veřejnost a pěstouny. Loňský Týden pěstounství byl ukončen **Dnem pěstounství v ZOO Dvůr Králové nad Labem**, který moderoval Jan Tuna, a svůj příběh přijela povyprávět herečka Nela Boudová se svou pěstounskou dcerou Sašenkou.

V letošním roce se
TÝDEN PĚSTOUNSTVÍ
uskuteční **21.–25. 9. 2020.**



Staň se náhradním rodičem!
www.stansenahradnimrodicem.cz

V evidenci Krajského úřadu Královéhradeckého kraje je aktuálně 13 rodin čekajících na svěřeni dítěte do pěstounské péče. Krajský úřad nemá žádnou rodinu, která by mohla přijmout do rodiny dvě a více dětí, dítě starší 8 let či dítě zdravotně hendikepované.



ilustrační foto

LUCINKA A JEJÍ PĚSTOUNSKÝ PŘÍBĚH

**...DÍKY VŠEM PĚSTOUNŮM!
VÁM, KTERÍ PĚSTOUNI JIŽ JSTE,
A TĚM, KTERÍ O CESTĚ PĚSTOUNSTVÍ PŘEMÝŠLÍTE!**

Narodila se matce, která již dítě ve svém věku neplánovala. Narodila se malá a lékaři nevěděli, zda bude mluvit, zda uvidí a uslyší. Nedokázali také říci, zda bude chodit a jestli se bude dobře vyvíjet. Lucinka se narodila se vzácným zdravotním genetickým postižením, kdy prognózu není možné určit.

Maminka péči o Lucinku nezvládla a v podstatě se o péči ani nepokusila. Dcerku nepřijala, přestože se o ni zajímala, ptala se na ni, posílala jí do zařízení dárky. Rozhodla se, že o Lucinku pečovat nebude. Ale co bude s Lucinkou dál? Pokusit se pro ni najít náhradní rodinu? Vhodné osvojitele či pěstouny či alespoň prozatím přechodné pěstouny?

Krajský úřad v Hradci Králové disponuje evidencí dětí vhodných do náhradní rodinné péče, evidencí pěstounů na přechodnou dobu, dlouhodobými pěstouny či osvojiteli, ale pro malou Lucinku se nikdo takový vhodný bohužel z evidence nevytipoval. Přestože mravenčí práce všech sociálních pracovníků kolem Lucinky obnášela nekonečné úsilí, kdy se snažili vhodnou rodinu nalézt, nepodařilo se. Krajský úřad kontaktoval i ostatní kraje

v rámci celé republiky, ale pro dítě, které má předpovězenou složitou, ba trnitou zdravotní životní dráhu, nebylo v silách rodinu nalézt.

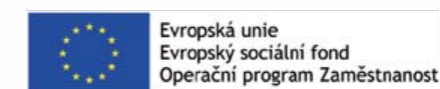
Lucince dál běžel čas, kdy byla bez rodiny, ale v zařízení pro zdravotně znevýhodněné děti dělala mírné pokroky a pro celé zařízení byla sluníčkem. Vyšetření potvrdila mnohočetné genetické kombinované vady, kdy dívka téměř nereagovala, v postýlce se nepřetáčela, hrozilo krmení sondou.

Hledáním nové rodiny uběhl dlouhý čas. Nyní je Lucince 18 měsíců a podařilo se pro ni najít pěstouny. Jedná se o zkušené pěstouny z jiného kraje, kteří si nejprve Lucinku brali na krátkodobé pobyty domů a naučili se vše potřebné kolem péče, která jde ruku v ruce s jejím zdravotním stavem. První úsměv, který se dle lékařů nikdy neměl Lucince povést, zachytili doma samotní pěstouni!



Nehledáme supermany, ale super mámy a super táty, kteří budou tolerantní ke specifickým potřebám dětí, jako jsou zejména sourozenecké skupiny, děti minoritního etnika, děti starší 8 let, děti zdravotně znevýhodněné.

Rozvoj dostupnosti a kvality sociálních služeb v Královéhradeckém kraji VI
Reg č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0010322



SPRÁVNOU STRAVOU K CHYTRÉMU DÍTĚTI

• CO JE NEZBYTNÉ PRO VÝVOJ TĚLA I MOZKU •

Chcete udělat co nejvíce pro zdraví svých dětí?
Pak je třeba zaměřit se na správné stravování.
Zdravé jídlo spolu s vitaminy a pohybem
na čerstvém vzduchu dělají doslova
zázraky. Čemu je důležité
věnovat pozornost při přípravě
správného jídelníčku?
Máme pro vás
pár tipů.

Zdravá strava je nezbytná pro správný růst a vývoj mozku dítěte. A nejen mozku. Zatímco vápník je nutný pro kosterní soustavu, svaly zase potřebují bílkoviny a mozek pro zdravé fungování vyžaduje především tuk. Kromě nenasycených mastných kyselin jsou pro správný duševní vývoj důležité také kyseliny ALA, DHA, vitaminy skupiny B a kyselina listová. Všechno dohromady přispívá k tomu, že si vše správně pamatujeme, učíme se novým věcem, dokážeme se déle soustředit, a naopak se vyhneme depresivním stavům a zbytečné hyperaktivitě. To platí pro naše děti stejně jako pro nás.

KDE TEDY TYTO NEZBYTNÉ LÁTKY NAJDEME?

Kyselina ALA je obsažena v rostlinných olejích z řepky, lnu, sóji nebo z vlašských ořechů. Kyselina DHA se vyskytuje v rybím tuku, především v mořských rybách. Hlavním zdrojem vitamínů skupiny B jsou obiloviny, celozrnné pečivo, luštěniny, ořechy, sója, listová zelenina, mléko a maso zvířat ve volném chovu.

POZOR NA GLYKEMICKÝ INDEX!

Mezi nejběžnější příčiny omezující správné fungování nervového systému patří kolísání hladiny krevního cukru. Jednoduché cukry v podobě sladkostí a bílého pečiva vedou k prudkému zvýšení hladiny krevního cukru, po kterém následuje stejně prudký pokles. Mezi časté projevy rozkolísané hladiny krevního cukru patří únava, ztráta koncentrace, ospalost po jídle, ale i vznětlivost, nespavost nebo bolesti hlavy. Ještě hůř než sladkosti a bílé pečivo pak mohou působit na dětský organismus různé stimulanty v podobě coca-colových a kofeinových nápojů. Jak tomu předejít?

SLEDUJTE SVŮJ JÍDELNÍČEK

Pokud chcete dosáhnout nějaké změny ve stravování vaší rodiny, je nezbytné dostat je nejprve pod kontrolu. Zkuste si alespoň týden psát, co jíte a co jedí vaše děti. Obsahuje vaše strava to, co má obsahovat, nebo je nutné doplnit vitaminy formou doplňků výživy? Vaříte, nebo se spoléháte na polotovary? Využíváte sezónní suroviny? Jíte svačiny? Jak často konzumujete sladkosti? Co pijete?

Pokud se ve svém rozboru dostanete až sem, udělali jste ten správný krok k možné nápravě. Se sestavením správného jídelníčku se můžete obrátit na výživové specialisty, nutriční terapeutky nebo si jednoduše najít nějaký vzor na internetu. Nejtěžší je ovšem začít. Když to ale vezmete za správný konec, velmi brzy pocítíte pozitivní změny na vlastním těle. A dost možná budete mít doma klidnější, spokojenější a o něco chytřejší dítě.

MEZI PROJEVY ROZKOLÍSANÉ HLADINY KREVNÍHO CUKRU PATŘÍ ÚNAVA, ZTRÁTA KONCENTRACE, OSPALOST PO JÍDLE...

ZDRAVÁ STRAVA JE NEZBYTNÁ PRO SPRÁVNÝ RŮST A VÝVOJ MOZKU DÍTĚTE.

PÁR ZLATÝCH PRAVIDEL PRO ZDRAVÉ DÍTĚ

- Zdravá strava v těhotenství, kyselina listová formou vitamínových doplňků a dostatečně dlouhá doba kojení.
- Zařazení obilovin s lepkem do jídelníčku až po prvním roce života dítěte a jejich střídání s bezlepkovými obilovinami.
- Upřednostnění přirozené obiloviny a celozrnné mouky před rafinovanými výrobky z bílé mouky.
- Pravidelný příjem zdrojů omega-3 nenasycených mastných kyselin a vitamínů skupiny B.
- Co největší množství přirozených potravin a maximální omezení všech polotovarů.
- Konzumace polysacharidů s bílkovinami a tuky, které zpomalují uvolňování cukru a snižují glykemický index jídla.
- Trénování mozku, zkoušení nových věcí, studium.
- Správné vybalancování délky věnované studiu a pobytu na čerstvém vzduchu se zdravým pohybem.

BUDULÍNEK

CENTRUM PRO RODINY S DĚTMI V NOVÉM KABÁTĚ



Jak to bylo na začátku?

Centrum přátelské rodině Budulínek jako hlavní místo pro projekt Rodinné pasy bylo v prosinci 2018 uzavřeno. Nemělo prostory, neziskovka, pod kterou centrum fungovalo, v něm nadále nechtěla pokračovat, a tak tedy zaniklo. Ale ne nadlouho... Na počátku roku 2019 jsme založili novou organizaci pod názvem La Famille z. s., vytipovali si městské prostory blízko těch původních na adrese Průmyslová 1198, zažádali si o ně a na konci roku jsme začali rekonstruovat.

Co se děje teď?

V současné chvíli opravujeme. Opravujeme 20 let starou elektroinstalaci, budujeme sociální zázemí, měníme podlahy, zdi, vodu a vyřizujeme všechna povolení. Přemýšlíme, kam co umístíme, protože máme menší prostory, ale pokračujeme, a to je důležité.

Co plánujeme?

Plánů máme spoustu. Chceme pokračovat v činnostech, které fungovaly. Jako např. projekt Šťastná máma s přehledem, Škola nanečisto, Coworking a jiné. Chceme zkusit ale i nové věci. Láká nás rozšířit cílovou skupinu o seniory. Máme pocit, že nám mají co předat, že se od nich máme co učit, a budeme rádi, když se i oni něco dozvědí od nás. A také se chceme zabývat problematikou matek samoživitelek. Zajímá nás, co je nejvíc trápí, chceme jim nabídnout pomocnou ruku a vyslechnout si, s čím nejvíce bojují a co by jim jejich situaci usnadnilo.

Co u nás najdete?

Kavárnu a dětskou hernu. Srdcem centra byla vždy kavárna s dětskou hernou, díky ní se naši klienti dozvěděli o centru a začali se zajímat o naše aktivity. Kavárnu bude mít na starosti naše oblíbená Mája a bude se snažit plnit všechna možná

i nemožná přání. Bude mít otevřeno denně od pondělí do pátku od 9 hodin do 18 hodin. Víkendy si vyčleníme na mimořádné události – oslavy, divadlo, školení. V dětském koutku nebude chybět hlídačka, která se postará o dítě už od 2 let. Pracujeme na systému, kdy si klient bude moci službu objednat. K využití bude i multifunkční místnost, kde bude možné cvičit nebo zde budou probíhat přednášky, školení a workshopy. Chceme být i nadále místem přátelským rodině a především centrem projektu Královéhradeckého kraje Rodinné a Senior pasy. Místem, kde se budou moci zájemci zaregistrovat, vyzvednout vstupenky na akce, řešit problémy s pasem, kartou apod.

A teď to nejdůležitější - kdy otevřeme?

Optimistické plány otevření centra jsou směřovány na polovinu měsíce dubna. Snad se vše povede a vyjde tak, jak má, a my se budeme těšit na vaši návštěvu u nás!

Sledujte nás na našem facebookovém profilu, kde otevření i další novinky včas oznámíme.

www.facebook.com/377337272366094

KONTAKT

Centrum Budulínek, La Famille z. s.
Průmyslová 1198, Hradec Králové 2
www.centrumbudulinek.cz

Koordinátor aktivit
Mgr. Michaela Černá
tel.: +420 776 242 385
e-mail: budulinek@lafamille.cz

Kontakt kavárna
Marie Plocová
tel.: +420 774 322 623
e-mail: kavarna@lafamille.cz



TÁBOR KRAV MAGA PRO DĚTI

Jsme rodiče. Jako vy. A klademe si stejné otázky: Jak chceme, aby naše dítě trávilo volný čas? Jaké smysluplné aktivity mu vymyslíme? Tyto otázky se stávají ještě více aktuální v období prázdnin, kdy je opravdu z čeho vybírat. Nabízí se velké množství příměstských táborů, kde bezpochyby děti zažijí velkou legraci a naučí se i novým dovednostem. Jenže my jsme chtěli ještě něco navíc. Chtěli jsme uspořádat tábor, který by byl plně, a hlavně okamžitě použitelný v běžném dětském životě.

Budme k sobě upřímní. Dětský kolektiv někdy dokáže být velmi tvrdý a nejedno dítě zažilo opravdu perné chvílky. Začíná to plíživě, takže si téměř ničeho nevšimneme, ale může to skončit v některých případech závažně. Ale také nemusí. Techniky sebeobranu krav maga jsou důležité, ale je to čistá sebeobrana a k ní neodmyslitelně patří prevence. To je ta nejdůležitější technika, kterou učíme děti i dospělé. A právě v tom je náš tábor unikátní. Učíme děti bránit se, rozpoznat hrozící nebezpečí ještě dříve, než se vyhrotilo do těžké situace. Jak na bázi dítě vs. dítě, tak i dítě vs. dospělý. A příměstský tábor se stal nejučinnější formou.



KRAV MAGA

Děti se naučí problém rozpoznat již v jeho plíživém počátku a v této chvíli ho dokáží i zastavit. Což je pro nás nejdůležitější. Jak pro trenéry, tak pro rodiče.

Náš tábor je all inclusive. Ráno mezi 7-8 hod. k nám dítě přivezte a my zajistíme vše ostatní. Včetně domácích svačín, pitného režimu a kvalitních obědů v restauraci. Připraveno je i plno exkurzí. Vše je vymyšleno tak, aby zapadlo do konceptu krav maga. Tedy ve spolupráci s integrovaným záchranným systémem.

Celý tábor vede Bc. kpt. Rudolf Kotrč, který čerpá ze své dvacetileté praxe u PČR, kde je zodpovědný za odbornou přípravu policistů v Královéhradeckém kraji. Asistovat mu bude instruktor krav maga Radek Hanzlík, kte-

S dětmi postupujeme od začátku jinak než v pravidelných lekcích krav maga. Nejprve nacházíme a pojmenováváme dané problémové situace, aby se v nich děti mohly co nejlépe orientovat, a poté na ně nacházíme řešení. Tábor je tedy okamžitě aplikovatelný do běžného života.

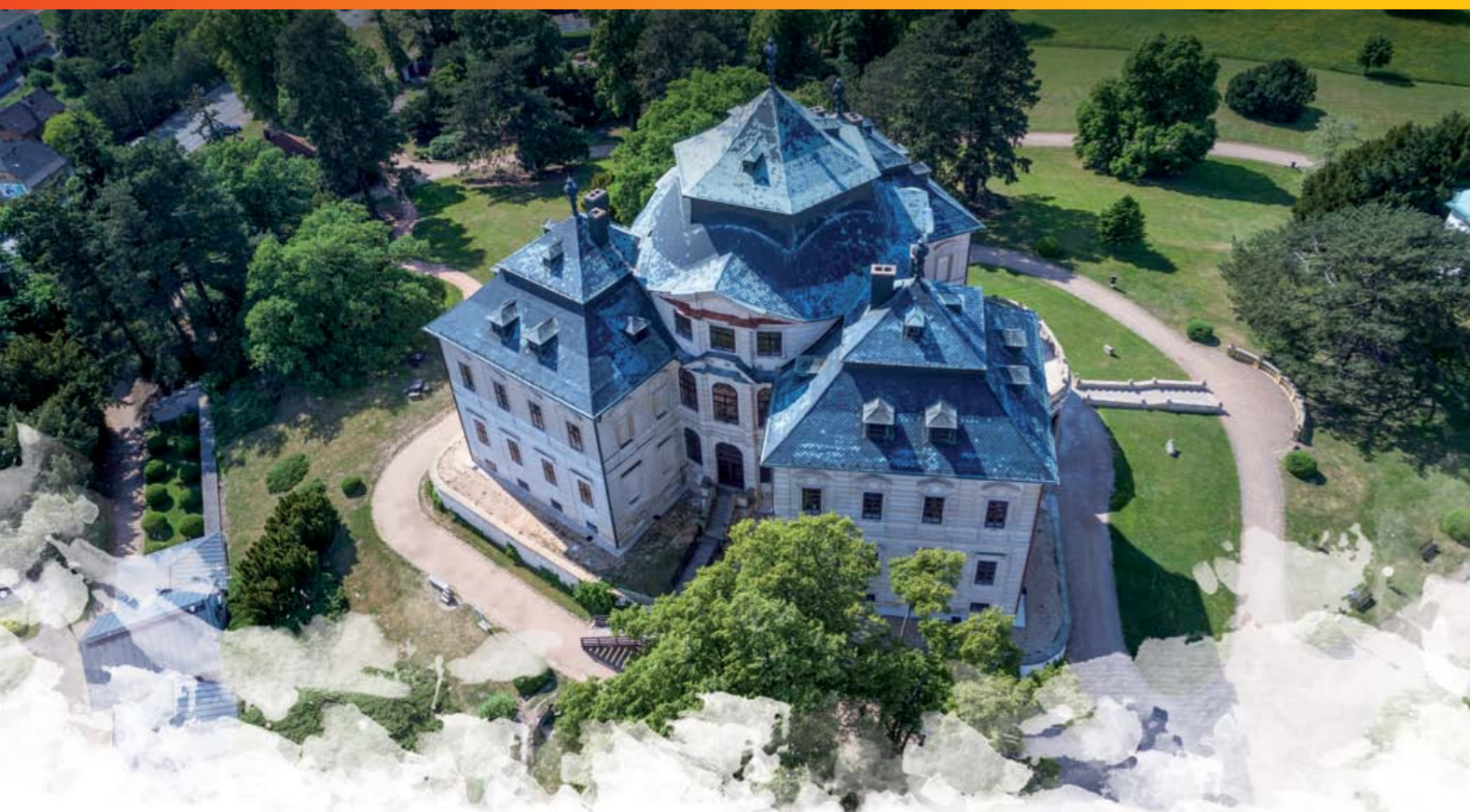


rý vede i pravidelné lekce krav maga pro děti. A velmi se nám na táboře osvědčil i ženský prvek v podobě Sabiny Kotrčové, která pomáhá dětem cítit se tu jako doma.

Díky přítomnosti více lektorů si můžeme dovolit s dětmi postupovat individuálně jejich vlastním tempem, přesto je tábor zároveň i velmi aktivní. Děti tak mohou všechnu svoji energii vybit na táboře a doma být úplně zklidněné, což je další důležité plus. Ale o tom se přesvědčíte sami.

Tábory lze objednat na adrese www.medojed.eu/deti





VÁŽENÍ PŘÁTELE HISTORIE A NEVŠEDNÍCH ZÁŽITKŮ,

tak jako v letech minulých i letos Vás jménem rodiny Kinských dal Borgo srdečně zveme na zámek Karlova Koruna. V nadcházející sezóně 2020 jsme pro Vás připravili několik příjemných a zajímavých novinek. Mezi ně patří prohlídky, osvěžené novým scénářem psaným přímo rodinou Kinských, a zpřístupnění nové komnaty – zámecké kuchyně. Vítanou změnou bude jistě rozšířená otevírací doba, nově od dubna do října i ve všedních dnech. Druhým

rokem Vás pohostí velmi útulné Café Orangerie s neodolatelnou atmosférou, nacházející se v zámeckém parku. Čeká nás i 2. ročník

Memoriálu Oktaviána Kinského aneb Historie Velké pardubické, a to za účasti samotného hraběte Francesca Kinského a dalších představitelů z řad šlechty. Na své si tak přijdou všichni milovníci koní. Pro labužníky a gurmány bude připraven náš nový neobyčejný food festival a znalci vína pak v září jistě ocení první ročník zámeckého vinobraní.

www.kinskecastles.com



TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU!

OTEVÍRACÍ DOBA ZÁMKU

| | | |
|-----------------|-----------------------|------------|
| DUBEN | středa–neděle, svátky | 9.00–16.00 |
| KVĚTEN | středa–neděle, svátky | 9.00–16.00 |
| ČERVEN | středa–neděle, svátky | 9.00–16.00 |
| ČERVENEC, SRPEN | úterý–neděle, svátky | 9.00–17.00 |
| ZÁŘÍ | středa–neděle, svátky | 9.00–16.00 |
| ŘÍJEN | středa–neděle, svátky | 9.00–16.00 |

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 1. 5. 2020 | FOOD FESTIVAL |
| 27. 9. 2020 | VINOBRANÍ |
| 10. 10. 2020 | MEMORIÁL OKTAVIÁNA KINSKÉHO |
| prosinec 2020 | VÁNOCE NA ZÁMKU |

OTEVÍRACÍ DOBA CAFÉ ORANGERIE

| | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| DUBEN–ŘÍJEN | úterý–neděle | 10.00–17.00 |
| ČERVENEC, SRPEN | úterý–neděle | 9.00–17.00 |

MILÍ HRADEČÁCI, ALE TAKÉ VY PŘESPOLNÍ



Rád bych vám představil **AREPO**

Hradec Králové z. s., který se nachází ve Svobodných Dvorech, konkrétně na adrese Dvorská 232 v Hradci Králové.

Název AREPO znamená Areál pohybu a vyjadřuje naši činnost. Klíčovým slovem je pohyb, jedna ze základních lidských potřeb, což si bohužel v současné době řada lidí neuvědomuje. Pro nás je pohyb každodenní potřebou, důvodem k setkávání s přáteli či způsobem, kterým si zpřijemňujeme život nebo se odpoutáváme od starostí všedního dne.

AREPO funguje jako komunitní centrum v oblasti sportu, vzdělávání a výchovy. Jsme zařízením, kde nehraje roli věk ani výkonnost, nýbrž chuť pro sebe anebo pro své blízké něco užitečného udělat. Rádi bychom inspirovali naše návštěvníky ke cvičení a podporovali kvalitní rodinné vztahy a vazby. Mezi naše hlavní vize patří například umožnit rodičům malých dětí, aby efektivně hospodařili se svým časem, a v době zájmových pohybových aktivit svých dětí mohli tento čas využít ke svému fyzickému a psychickému rozvoji. To vše ve stejnou dobu a na stejném místě! Máme bohaté zkušenosti s pořádáním **po by to -**

vých sportovních táborů a chystáme víkendová cvičení pro rodiče s dětmi různých věkových kategorií. Záleží nám na tom, aby rodiče s dětmi trávili více společného času a byli pro ně těmi hlavními vzory, nejen při cvičení a hraní.

Aktuálně nabízíme v AREPO tyto služby a kurzy:

- Cvičení rodičů s dětmi od 1 roku
- Bojovníček (dětí 5-7 let, mix judo, atletika, gymnastika, karate)
- Kruhové tréninky pro děti (vhodné od 8 let, možno společně s rodiči)
- Kondiční intervalové tréninky (pro výkonnostní i amatérské sportovce)
- Systém univerzální sebeobrany (mix bojových umění pro praxi i kondici)
- Pilates/zdravotní cvičení (méně náročná forma cvičení pilates)
- Multifunkční posilovna
- Tatami tělocvična
- Malá horolezecká stěna

Další činností AREPO je spolupráce se sportovními kluby v oblasti speciální nebo kompenzační přípravy sportovců, spolupráce se školskými zařízeními a plánujeme se stát i odborným školským zařízením pod záštitou MŠMT. V současné době spolupracujeme s FC Olympia HK (kopaná), IBK HK (florbal žen), HC Třebetice pod Orebem (lední hokej), MŠ Jablíčko, DDM HK (judo, lezení).

V AREPO si můžete také doplnit energii, dát si dobrou kávu nebo pracovat na internetu. K tomuto účelu slouží naše malé Club bistro, kde můžete v klidu počkat na



vaše cvičící ratolesti či kamarády.

Věříme, že se vám naše idea bude zamlouvat, a přijdete si vyzkoušet některou z našich nabízených aktivit.

V současné době máme otevřeno od pondělí do pátku 16.00–20.00, v sobotu a v neděli 9.00–12.00, 16.00–19.00 a dále podle aktuálních dopoledních lekcí.

Našimi partnery jsou DECATHLON, TLAPNET, YOUR BODY

Více info na stránkách www.arepo.cz
Facebook: AREPO - Areál pohybu
Telefon: +420 608 828 608

Těšíme se na vaši návštěvu!
Mgr. Igor Ročín

HOMEK BOŽENY NĚMCOVÉ HOMEK PLNÝ PŘÍBĚHŮ

V centru města Červený Kostelec se nachází Domek Boženy Němcové s expozicí připomínající pobyt spisovatelky v Červeném Kostelci. Nejmenší z nás mohou navštívit Pohádkové sklepení. Nově můžete navštívit výstavu věnovanou Josefu Němcovi.

NOVINKA: Sezónní zážitkový program s atmosférou místa, pohádek Boženy Němcové a lidovosti. Budete tvořit, hrát si i přemýšlet. Určeno pro vás, naši malí velcí hrdinové.

Otevírací doba:
Úterý - neděle (květen - září)
od 10 do 16 hod.

Adresa Domku Boženy Němcové:
ul. Boženy Němcové 127
549 41 Červený Kostelec
Telefon: 778 066 919
f domekbozenynemcove

Pro držitele Rodinných pasů a Senior pasů sleva 50%.



Náš tip:
Každou prázdninovou sobotu od 14 hod se koná festival zážitků s pohádkou pro děti.



66. MEZINÁRODNÍ FOLKLORNÍ FESTIVAL ČERVENÝ KOSTELEČ FESTIVAL, KDE OŽIVAJÍ TRADICE.

Zažijte neopakovatelnou atmosféru tradičního i exotického folkloru, pořádnou porci krásné hudby a hromadu doprovodného programu. Představí se vám takřka 600 tanečníků, tanečnic a hudebníků ze zhruba 16 - 20 folklorních souborů z celého světa.

19. - 23. srpna 2020
PŘÍRODNÍ AREÁL U DIVADLA J. K. TYLA
v Červeném Kostelci

www.folklorck.cz
f MFF.cz

Pro držitele Rodinných pasů a Senior pasů sleva na sobotní i páteční vstupné na hlavní program festivalu.

Náš tip:
Pro nejmenší je připravena sobotní herní zóna a dětské dílničky.



POD KRKONOŠÍ

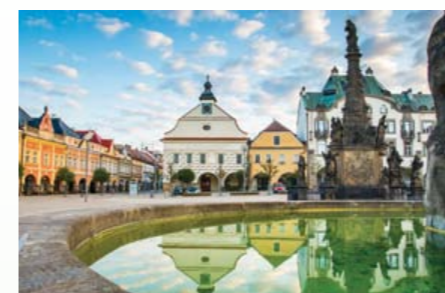
TO NEJLEPŠÍ Z PODKRKONOŠÍ

Zoologická zahrada Safari
Park Dvůr Králové



BAROKNÍ AREÁL KUKS. Hospital Kuks prošel celkovou rekonstrukcí v roce 2015. Pro rok 2020 je zde připravena tzv. rozšířená realita: unikátní aplikace vás provede proti proudu času.

www.zkuskuks.cz



Město **DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM**, asi 10 km severozápadně od Kuksu, láká návštěvníky na novou expozici městského muzea, věnovanou textilnímu tisku na Královédvorskú. Ve Dvoře Králové nad Labem můžete zažít Vánoce i v létě, stačí navštívit stálou expozici výroby vánočních ozdob. Výroba foukaných vánočních ozdob na Královédvorskú začala již v roce 1931 a stále trvá.

www.dvurkralove.cz

Zoologická zahrada **SAFARI PARK DVŮR KRÁLOVÉ** má pro každý rok připraveno několik novinek a programů pro děti, letos zde byla otevřena nová Zimní expozice žiraf. Výjimečný zážitek slibuje vyvýšená lávka vedoucí napříč expozicí.

www.safaripark.cz



Město **HOŘICE**. Informace o historii pískovce, zdejších pískovcových lomech i uměleckých dílech z pískovce vytvořených naleznete v místním nově zrekonstruovaném muzeu. Sladkým lákadlem v Hořicích jsou trubičky. Trubičkovou stezku naleznete ve Smetanových sadech a díky její nenáročnosti a délce 0,7 km ji zvládnou i ty nejmenší děti. V létě doporučujeme osvěžení na přírodním koupališti Dachova.

www.horice.org

V obci **BOROVNICE**, která stejně jako předešlá místa leží na Cestě kamene, vyroste na jaře 2020 replika větrného mlýna. V Borovnici stávalo 5 větrných mlýnů, do 20. století se však zachoval pouze jediný.

www.borovnice.cz



Pohádkový genius loci a nenáročný výlet pro rodiny s dětmi nabízí městy **PECKA**, kde se nachází stejnojmenný hrad a někdejší sídlo Kryštofa Haranta z Polžic a Bezdružic, či **PŘEHRADA LES KRÁLOVSTVÍ**, vodní nádrž na řece Labi.

www.mestys-pecka.cz



Relax a odpočinek nabízí **LÁZNĚ BĚLOHRAD**, známé díky účinkům léčivé rašeliny. Zdejší kraj si zamiloval český spisovatel a básník Karel Jaromír Erben. **MĚSTEČKO MILETÍN**, kde se narodil, a jeho okolí se stalo inspirací k řadě balad z jeho sbírky Kytice. Naučná stezka Karla Jaromíra Erbena v délce asi 10 km je na pěší jarní výlet jako stvořená. Z Miletína je to už jen kousek na **ZVIČINU** (671 m. n. m.), nejvyšší vrchol Podkrkonoší. Vrch Zvičina se stal tradičním místem pro Otvírání a Zavírání turistické sezóny v Podkrkonoší. Jarní akce proběhne 9. května 2020, podzimní Zavírání sezóny se bude konat 10. října 2020.

www.podkrkonosi.eu

NEVÁHEJTE A NAVŠTIVTE PODKRKONOŠÍ!

Na setkání se těší **destinační společnost Podzvičinsko**.
více informací www.podkrkonosi.eu

**S Rodinnými pasy
20% SLEVA**

na veškerou knižní produkci mediálního holdingu Albatros Media, která obsahuje nabídku nakladatelství Albatros, CoBoo, Plus, Motto, CPress a Edice ČT

ALBATROS MEDIA

www.albatrosmedia.cz



Timeless - Zachránci nového času

Armand Baltazar

Prožijte fascinující dobrodružství na vlnách Pratlantiku

Po Srážce časů se zrodila nová Země, kde slova jako minulost, současnost a budoucnost ztratila svůj význam. Divočinou táhnou stáda dinosaurů, nad městy se tyčí futuristické domy a v přístavu se setkávají parníky s obrábími roboty. Život Diega Ribery, syna geniálního vynálezce, se v den jeho třináctých narozenin obrátí naruby. Zjistí, že zdědil otcovo tajemné nadání, a vzápětí se stane svědkem jeho únosu. Unikne temným nájezdníkům z Aeterna a zachrání otci život?

pro děti +/- 8 let



Dopisy ztraceným

Brigid Kemmererová

Řekli byste svá nejtemnější tajemství úplně cizímu člověku?

Julietina maminka byla fotografka a cestovala po celém světě. Juliet si s ní vždycky psala dopisy. Dokonce i po její smrti jí na hrobě nechává psaníčka. Je to jediný způsob, jak se s tím dovede vyrovnat. Declan je ten typ kluka, na kterého nechcete narazit. Během veřejně prospěšných prací se pokouší uprchnout démonům své minulosti, a když si přečte dopis, který najde vedle hrobu, neodolá a odepíše. Netrvá to dlouho a svěřuje se cizímu člověku. Je jasné, že mají opravdu hodně společného...

pro děti +/- 15 let

Příliš osobní známost

Eva Urbaníková

Když láska bolí, je třeba ji léčit. Ne od ní utíkat.

Úspěšný román se stal předlohou ke stejnojmennému filmu: třicetiletá Natálie potkává vdovce Marka s malým děvčátkem. Láska na sebe nedá dlouho čekat, začnou spolu žít a všechno vypadá přímo ideálně. Do Markova života ale zasáhne ekonomická krize, jeho stavební firma zkrachuje a on se dostane do velkých dluhů. Začne pít a své zoufalství si vybíjí na svých nejbližších – na dcerce a partnerce...



pro maminky



Tajný život mazlíčků

Stéphane Lapuss • ilustroval Goum

Co byste dělali, kdyby váš lidský pániček nebyl celý den doma a vrátil se až večer? Nejdřív byste poslušně čekali. Pak byste chtěli prozkoumat obsah lednice. Možná byste pozvali několik kamarádů psů, koček, křečků a králíků na večírek a využili byste toho, že máte volný byt. A nakonec byste začali zkoumat okolí! Plácněte si zase s Maxem, Baronem a dalšími! Všechny už znáte z filmu *Tajný život mazlíčků*.

pro děti +/- 5 let



Addamsova rodina

Calliope Glassová

Addamsovi jsou tak jiní než všichni ostatní. Mají vytříbeně strašlivý vkus a delikátně hnsné chutě, a i když se vzájemně pokoušejí zabít, mají se rádi až za hrob. Rodina Addamsových se potýká s obvyklými trablemi – dospívajícími dětmi, vsetechnou tchyní a nevychovanými domácími mazlíčky. Jejich domov snů, rozpadající se ruina, se stane trnem v oku sousedům. Chtějí Addamsovy vyštvať a válka sousedů vypukne naplno.

pro děti +/- 10 let



Štvanice

Bear Grylls

Beara Gryllse znáte z televize jako muže, který dokáže přežít v divočině. Víte ale, že je i autorem skvělých dobrodružných thrillerů? Píše se rok 1945 a megalomanské nacistické plány jsou v troskách. Ve snaze zachránit, co se dá, ukryje vrchní velení armády německé zásoby uranu hluboko v podzemí, kde mají ležet do té doby, než Říše jednoho dne opět povstane k boji. V roce 2018 na tuto strašnou pravdu narazí bývalý voják SAS Will Jaeger.

pro tatínky

JOTA®
NAKLADATELSTVÍ

www.jota.cz

**S Rodinnými pasy
35% SLEVA**



Artičok je umělecká kavárna v Hradci Králové s velmi dobrou dopravní dostupností, ale přesto vám nabízí klidné a milé prostředí, kde můžete strávit příjemné chvíle.

Kavárna je vybavena původním modernistickým nábytkem z první poloviny 20. století, který je nenásilně doplněn současnými kusy. Posezení v kavárně nepředstavuje jen chuťový zážitek, ale také umělecký – díky vystavovaným dílům méně známých umělců. Galerie je zasazena do prostoru kavárny, a vy tak budete přímo obklopeni uměním. Druhým výstavním prostorem je ateliér, který je určen pro výstavy prací v něm vytvořených. Vystavovat zde mohou také všichni ostatní tvůrci, kteří se nebojí svá díla představit veřejnosti. Slouží také k nejrůznějším oslavám, večírkům, koncertům či přednáškám.

Rádi vám zde připravíme oslavu narozenin či firemní akci, postaráme se o výzdobu a catering.

Naše kavárna není jen jednou z mnoha. Naší snahou je vytvořit neopakovatelné prostředí živé kavárny propojené s uměním.

www.articok.cz

Najdete nás na třídě Karla IV. 493 v Hradci Králové. Těšíme se na vaši návštěvu.

NOVÝ POSKYTOVATEL
Pro držitele Rodinného pasu poskytujeme v kavárně

slevu 10 %
při útratě nad 300 Kč

a slevu 10 % na kurzovné
při minimální hodnotě kurzu 800 Kč.

Sleva se nevztahuje na kurzy pořádané třetí stranou.





RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

ŽIDOVSKÁ SYNAGOGA



Víte, že...

Rychnov nad Kněžnou má rozlohu 35 km² a žije v něm přibližně 11 tisíc obyvatel?



Kdo by neznal knížku nebo její seriálové zpracování *Bylo nás pět*? Chcete poznat ulice a místa, kde se kluci procházeli a trávili svůj volný čas? Zavítejte do města Rychnov nad Kněžnou, které se nachází na prahu Orlických hor. Ne nadarmo se říká „Rychnov nad Kněžnou – brána Orlických hor“.

KVÍZOVÁ OTÁZKA

*Kdo je autor knihy *Bylo nás pět*?*

Ze Starého náměstí vede Palackého ulice, dříve Židovská. V ní stával rodný dům nejslavnějšího rychnovského rodáka Karla Poláčka – spisovatele, humoristy, novináře a filmového scénáristy, autora oblíbené knihy *Bylo nás pět*. Karel Poláček byl židovského původu a okupace a rasová perzekuce ho donutily opustit práci v novinách. Přijal pak práci knihovníka v Židovské náboženské obci.

V červenci 1943 byl převezen do terezínského ghetta a v říjnu následujícího roku poslán do koncentračního tábora v Osvětimi. Původně se předpokládalo, že zde skončil jeho život v plynové komoře, ale v 90. letech účastnice pochodu smrti Klára Baumöhllová potvrdila, že Karel Poláček přežil transport z Osvětimi do tábora Hindenburg a zde ještě napsal krátkou divadelní hru. Z Hindenburgu byl poslán do tábora Gleiwitz, kde byl nacisty popraven. Dříve uváděné datum jeho smrti tak bylo opraveno na 21. leden roku 1945. Židovská synagoga – Památník Karla Poláčka v Rychnově nad Kněžnou je expozicí mapující stopy judaismu v Podorlicku a připomínána je tu právě i tato výrazná osobnost české literatury.

Chcete se potkat se Zilvarem z chudobince? Pak o prázdninách zavítejte do našeho města na **Páteční putování se Zilvarem**. Jedná se o interaktivní zábavný program pro děti i dospělé. Procházky se konají ve vybraných termínech, pro bližší informace sledujte www.rychnovsko.info

Na cestě Rychnovem Vás rozhodně čeká mnoho zajímavého a poučného. Vydejte se po **RYCHNOVSKÝCH ŠLÁPOTÁCH** na malé putování městem pro děti, táty, maminky, dědy, babičky, zkratka pro celé rodinky! Na každou otázku existuje odpověď, i když to v první chvíli vypadá všelijak. Inspirujte se místním zjišťováním a věnujte pozornost infopanelům po městě, informacím z vycházkového okruhu *Bylo nás pět* a z nápovědy Chytrému napověz. Pak budete úspěšní! (Hrací kartu a bližší informace obdržíte v Městském informačním centru.)

MĚSTO BETLÉMŮ TŘEBECHOVICE POD OREBEM

Město světově proslulé muzeem betlémů, které má ve svých sbírkách více než 500 exponátů z různých materiálů z celého světa.

sleva
pro držitele Rodinného pasu
20 Kč z ceny rodinného vstupného
Běžná cena 220 Kč,
cena pro Rodinné pasy 200 Kč



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

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



Nejobdivovanějším exponátem je unikátní Proboštův mechanický betlém, více než stoletý dřevěný skvost úctyhodných rozměrů o délce 7 m, hloubce 2 m a výšce 2,35 m. Složen je z neuvěřitelných 2 000 mistrovsky vyřezávaných dílů! Na jedinečném řezbářském díle pracovali Josef Probošt, řezbář Josef Kapucian a sekerník Josef Friml celých 40 let. V roce 1999 byl jako jediný betlém u nás prohlášen národní kulturní památkou.



KRÁLICKÉ BETLÉMY

22. 11. 2019 – 8. 11. 2020

Výstava představuje jednu z neznámějších betlemářských oblastí. Okolí Králik má bohatou betlemářskou historii, která sahá až do osmdesátých let 18. století a je úzce spjata s poutním místem Hory Matky Boží. Výrobou figurek do typických králických betlémů se zabývaly celé rodiny a byl to jejich zdroj obživy v zimních měsících. Králické betlémy a jednotlivé figurky se prodávaly na trzích na celém našem území a také se vyvážely do zahraničí.

BITVA U TŘEBECHOVIC - 600 LET OREBITŮ

25. 4. 2020

Dovolujeme si Vás pozvat na historický festival, který se odehraje na hoře Oreb v Třebechovicích. Bohatý program zahájíme v sobotu v 11 hodin. Diváci uvidí šermířská vystoupení, historické kapely, komentované ukázky historického vojska, středověké jízdy, dobový tábor a středověké tance. Celý program vyvrcholí večerní ukázkou bitvy, ohňovou show a ohňostrojem v 21.00.

Historický festival

EXPOZICE PŘÍBĚH TŘEBECHOVICKÉHO BETLÉMU

Nová expozice je věnována vzniku a historii tohoto unikátního díla. V loňském roce uběhlo 170 let od narození Josefa Probošta, tvůrce mechanického třebechovického betlému.

Výstava seznámí návštěvníky s jeho životem i životy dalších dvou spoluautorů. Celým příběhem Vás provedou trojrozměrné kresby výtvarnice Marty Markové. Dozvíte se, za jakých okolností betlém vznikl, kam cestoval, jaká dostal ocenění, kdo byli Betlémáci a další zajímavosti.

VÝSTAVA OREBITÉ - 600 LET

24. 4. – 4. 10. 2020

Výstava představí východočeské husitské hnutí orebitů, kteří si dali jméno podle vrchu Oreb u Třebechovic. V roce 1419 se zde konaly poutě a shromažďovali se věřící pod vedením kněze Ambrože z Hradce Králové. V dubnu 1420 se uskupili jako válečná jednotka a pod velením Hynka Krušiny z Lichtenburka se vydali pomoci Praze, která byla ohrožena křížovou výpravou vedenou Zikmundem Lucemburským. V roce 1423 se orebité spojili s Janem Žižkou a vytvořili nové bratrstvo Menšího Tábora.

Interaktivní výstavu obohatí letní doprovodný program s ukázkami husitských zbraní, zbroje a oděvů.

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



JSEM RÁD DOMA, PO KONCI KARIÉRY MĚ CIZINA NELÁKÁ

Hokejista Mountfieldu HK Radim Šalda



Hradecští hokejisté se v sezóně 2019/20 mohli spoléhat na služby Radima Šaldy – dvacetiletého obránce, který toho má i přes nízký věk hodně za sebou. S hokejem začínal v Hronově, už v mládežnických letech se však přesunul pod Bílou věž. Zdařilé výkony ho vystřelily až do národního týmu, Českou republiku reprezentoval na juniorském mistrovství světa, kromě toho strávil také dva roky v zámoří. Jaký má vztah k Hradci Králové a vůbec ke své vlasti?

Jste odchovancem Hronova, jaké vlastně byly vaše hokejové začátky?

Začal jsem docela pozdě, asi až v šesti. Pamatuju si, že tenkrát bylo v Hronově ještě otevřené hřiště. Jestli si dobře vzpomínám, chodili jsme v Hronově na hokej a mě to hrozně bavilo, tak jsem řekl, že bych to chtěl zkusit. Rodiče s tím neměli problém, navíc jsem v té době už dělal hodně sportů. Tím prvním byl motokros: taťka miloval motorky a já na nich začal jezdit ve čtyřech. Pak jsem hrál fotbal, v tom jsem byl docela dobrý. Rozhodně mi to šlo víc než hokej, ale okolo dvanáctého roku jsem si ho přesto zvolil jako prioritu a začal jsem se věnovat jen jemu.

Čím to, že hokejová cesta přišla později?

Měl jsem fakt hodně rád fotbal a byl jsem hyperaktivní, když

jsem byl malý. Pak přišel hokej a ten nakonec zvítězil.

Dostal jste možnost zahrát si i v americké juniorské lize, co vám to dalo?

V Kanadě jsem prakticky nevěděl, do čeho jdu. Když to řeknu po pravdě, letěl jsem tam s velkými obavami, protože jsem nevěděl, kdo na mě bude čekat na letišti, kde budu bydlet... Nevěděl jsem vůbec nic a neuměl jsem řeč, takže jsem z toho byl dost vystresovaný. Ale hned na letišti na mě čekala rodina, se kterou jsem v kontaktu doteď. Jsou to naprosto úžasní lidi; skvěle se o mě postarali a pomáhali mi s jazykem. Za dva roky jsem se naučil dobře anglicky, což mi dalo hodně do života; domluví se v podstatě všude.

Stýskalo se vám přesto po domově?

Určitě stýskalo, ale byl jsem na to zvyklý, protože v Hradci jsem přece jen od 8. třídy žil na intru a celý týden jsem byl bez rodičů. Takže to nebylo tak hrozné; spíše jsem hleděl na to, co tam jednu dělat. Na rodiče jsem myslel, ale to byl jejich problém, že jsem jim chyběl (směje se). Stále jsme si volali, na moje narozeniny navíc taťka s mým bratrem a sestrou přiletěli. Mamka zůstala doma, protože se bojí lítat a nechťelo se jí do toho.

Ted' jste ale zpátky v Hradci, máte tady s kamarády nějaká oblíbená místa?

Nějak to tak projíždíme všechno; Salieri Café, Palačinkárna... Když už se jedná o nějakou akci, zajdeme Na Hrad na pivo. Kluci často chodí i do obchodáků; přesně vím, co tam dělají, ale nebudu to komentovat (směje se).

Jaké máte plány do budoucna?

Já žiju přítomností. Taky záleží, jak budu růst hokejově. Po skončení mě to do ciziny už neláká, rád bych zůstal v Česku a začal třeba nějaký business. Nevím přesně jaký, přece jen mám ještě celou kariéru před sebou. Někdy to může skončit později, někdy zase hodně rychle, což bych vážně nechtěl. Jinak jsem spíše domácí typ a rád jsem tady. Poslední dva roky jsem byl v Kanadě v podstatě sám, protože jsem neuměl řeč. Tam mají jinou kulturu, já jsem raději, když si s lidmi rozumím a mám stejné myšlení.



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR NA KOLECH

S NÁMI
10 let
A ALEXEM

PRO DRŽITELE RODINNÝCH PASŮ
SLEVA 10 %
na kurzové Příměstských inline kempů s angličtinou a Cyklo kempů Děti na kolech
WWW.SKOLA-BRUSLENI.CZ

www.detinakolech.cz

**Topsports
centrum**

**PŮJČOVNA
IN-LINE ŠKOLA
SERVIS**



**KOLOBĚŽKY • ŠLAPACÍ KÁRY • SKÁKACÍ BOTY • ELEKTROKOLA • PADDLEBOARDY
LONGBOARDY • KOLEČKOVÉ LYŽE • HORSKÁ KOLA • IN-LINE BRUSLE • HOVERBOARDY**

PRO DRŽITELE RODINNÝCH PASŮ
SLEVA 20 %
na půjčovně koloběžek
SLEVA 10 %
na půjčovně ostatního sortimentu

Půjčovna Topsports Centrum
Stříbrný Rybník
Stříbrný rybník 130, 500 09 Hradec Králové
topsports@topsports.cz • tel.: +420 607 877 724
www.facebook.com/pujcovnahradec
centrum.topsports.cz



ZKUSTE ZERO WASTE

Kam se vydat na bezobalové nákupy?

Zajímáte se o zero waste? Rádi byste snížili množství odpadu ve své domácnosti? Poradíme vám, kam se vydat v regionu nakupovat a co je dobré vzít si s sebou.

Zero waste je trendy. Bezobalové nákupy minimalizují množství odpadu a šetří nejen přírodu, ale také naši peněženku. Základem je výběr těch správných obchodů. I na Královéhradecku a v okolí máme řadu možností, kam můžeme zavítat.

Prodejn **Bez obalu HK** najdeme na Slezském Předměstí přímo v Hradci Králové. Na ulici Bratří Štefanů je hezký malý obchůdek, kde je možné nakupovat potraviny a ekodrogerii do vlastních nádob. Součástí sortimentu je řada obilovin, luštěnin, rýže, semen, těstovin, ale i mouka, pečivo, cereálie, ořechy či nápoje. Pokud si náhodou zapomeneme dostatek vhodných nádob, je možné zakoupit je i na místě. Rádce, jak nakupovat, si můžeme pročíst na bezobaluhk.cz.

Krámeček **Nebalíme to** sídlí na adrese Komenského 393 v Náchodě. I tady si můžeme vybrat celou řadu nebalených produktů a nakoupit si je do vlastních nádob. Ochetný personál s výběrem na místě pomůže. Zboží si také můžeme objednat dopředu a pak si je osobně vyzvednout. Celou nabídku lze prostudovat na adrese nebalimeto.cz.

Základem je výběr těch správných obchodů.

Bezobalový obchod **Krok** je v Trutnově. Kromě klasických bezobalových surovin prodávají čerstvé pečivo, koláče, zákusky a dorty. Vše lze objednat dopředu a vyzvednout na místě. Aktuální nabídku můžeme sledovat na jejich facebookové stránce www.facebook.com/bezobalovyobchodkrok.

Další bezobalový krámeček **Bezobalu** se nachází v Brozanech nedaleko Pardubic. I zde si vybereme ze širokého sortimentu po-

travin a ekodrogerie. Navíc tu mají i maso a masné výrobky. Celý sortiment s možností objednávky a vyzvednutí přímo v prodejně si můžeme prohlédnout na pardubicebezobalu.cz.

Milovníkům bylinných produktů doporučujeme vyzkoušet také hradeckou **Vřesinu bylinnou lékárnu**, která prodává domácí bylinnou kosmetiku, čaje, sušené bylinky a další zboží od osvědčených českých bylinkářů a malých výrobců. Podrobnosti na www.facebook.com/vresinabylinnalekarna.

Bezobalové nákupy minimalizují množství odpadu a šetří nejen přírodu, ale také peněženku.

Pokud se vydáme na nákup bez obalu, je samozřejmě nezbytné mít s sebou nejen vlastní tašku a pytlíčky, ale třeba i vhodné dózy na sypané potraviny nebo nádoby na drogerii. Cílem je naučit se nakupovat jen takové množství potravin, které aktuálně potřebujeme, a vyhnout se nadměrně velkým balením. Nejenomže tak ušetříme, ale díky čerstvým potravinám budeme žít lépe a zdravěji.

Zajímá vás to a chcete vědět víc? Další informace o zero waste včetně možností internetového nákupu můžete najít například na stránkách bezobalu.org, www.ubarverky.cz, www.kosik.cz nebo econe.cz. Přímo v Hradci Králové působí také **La dílna** s chráněnými pracovními místy SKOKU do života. Zaměstnává osoby se zdravotním postižením a provozuje i dílnu s jednoduchým ručním šitím a šitím na stroji. Není problém si objednat například látkové tašky, sáčky na pečivo, ovoce a zeleninu, a podpořit tak dobrou věc. Více informací je k dispozici na stránkách skokdozivota.cz.



NOVÝ ZÁMEK KOSTELEK NAD ORLICÍ

MÍSTO PRO RODINNÉ VÝLETY

Pro držitele
Rodinného pasu poskytujeme
slevu 10 %
z rodinného vstupného
do všech expozic.

DUBEN, ŘÍJEN
sobota, neděle 10.00–16.00

KVĚTEN–ZÁŘÍ
denně kromě pondělí 9.00–17.00
Ve státní svátky je zámek otevřen.

www.zamekkostelecno.cz

www.facebook.com/novyzamekkostelecno

**Toniova zámecká kavárna
a restaurace**

DUBEN, KVĚTEN, ZÁŘÍ, ŘÍJEN
úterý–neděle 10.00–18.00

ČERVEN, ČERVENEC, SRPEN
úterý–neděle 10.00–20.00

www.zamekkostelecno.cz/kavarna

www.facebook.com/ToniovaZameckaKavarna

Víkendy či prázdniny poskytují spoustu času pro objevování hezkých míst, kterých je v Čechách i na Moravě opravdu hodně. Pro rodinný výlet jsou jistě nejlákavější ta místa, kde se pobaví děti i dospělí, a my vám teď jedno takové místo představíme: jmenuje se **Kostelec nad Orlicí** a na kraji města, ukrytý v třicetihektarovém anglickém parku, na vás čeká **Nový zámek**. Vypadá tak trochu jako polárkový dort, ale nebojte se, nerozteče se. Počká na vás a nabídne jedinečnou interaktivní výstavu pro děti i dospělé, kterou jsme nazvali **Zámecké imaginárium**.



seriálu **Modrá krev**, jistě během návštěvy potkáte v Toniově zámecké kavárně a restauraci. Sem se můžete přesunout po návštěvě zámku a dát si oběd nebo jen kávu s dortíkem. V kavárně nechybí občerstvení ani pro děti – *kuřizek*, hranolky, zmrzlina, palačinky, poháry, domácí limonáda. Jsme připraveni i na nejmenší strávníky, kterým ohřejeme přinesenou stravu.

ZÁMECKÉ IMAGINÁRIUM

Pohádkový svět loutek, kouzelných objektů, hejblátek, obrazů, výtvarných instalací a her výtvarníků spojený s Divadlem bratří Formanů vtáhne do svého snového světa všechny generace. Dívat se, objevovat, hrát si, pozorovat, nechat se okouzlit a zejména nechat se vést vlastní hravostí – vše je dovoleno a určeno ke hře a zážitku!

A komu by výstava **Zámecké imaginárium** nestačila, může se vypravit na prohlídku zámecké expozice Život v biedermeieru. Expozice vás seznámí s životem **rodiny Kinských**, které Nový zámek od roku 1833 patří. Možná si vybavíte jméno **František Kinský**. Současného majitele zámku, starostu města a také průvodce



Na to, aby bylo vše v kavárně v pořádku, dohlíží osobně **Kristian Kinský**, syn majitele zámku, otec dvou malých dcer.

Nasyčené a odpočínuté děti se poté mohou vydat za další zábavou. Přímo na protěrasu kavárny je totiž dětské hřiště.

Ideální příležitost pro dospělé vypít si nerušeně kávu a odpočinout si pohledem do zelené parku, a přitom po očku sledovat své ratolesti.

Chcete vše zažít a vidět na vlastní oči? Tak navštivte Nový zámek v Kostelci nad Orlicí. Přijet můžete vlakem, autem i na kole. Všechny cesty vedou k nám. Těšíme se na vás.

**Nový zámek
Kostelec nad Orlicí**
nositel Stříbrného certifikátu Babyfriendly,
zapojený do projektu Cyklisté vítání



MUZEUM A GALERIE ORLICKÝCH HOR V RYCHNOVĚ NAD KNĚŽNOU

Chystáte se na výlet do Orlických hor a přemýšlíte, co podniknout za špatného počasí? Nebo chcete jen s rodinou strávit příjemný čas? V obou případech určitě navštívte rychnovské muzeum a jeho pobočky. Ty naleznete rozmístěné doslova po celých horách. A co vlastně zájemcům nabízejí?

Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou má více než stoletou tradici a v současné době sdružuje několik poboček, nabízejících rozličná poznávací témata. Hlavní budova muzea se nachází v objektu bývalých kasáren v Rychnově nad Kněžnou. V těchto prostorách naleznete v tomto roce obnovenou expozici historických fotografií **Rychnovsko na historických fotografiích**, které zachycují jak proměny známých míst regionu v čase, tak důležité historické události.

V objektu rychnovských kasáren se nachází taktéž expozice Památník Karla Plachetky, čítající více než 700 preparátů ptáků. Tato expozice je pro rok 2020 z důvodu reinstalace uzavřena.

Při návštěvě Rychnova nad Kněžnou každého jistě na první pohled upoutá barokní zámek Kolowrat, rozkládající se na návrší nad řekou. V druhém patře této výjimečné dominanty města je možné navštívit **Orlickou galerii a Hlavní výstavní prostory muzea**.

První ze jmenovaných, Orlická galerie, nabízí návštěvníkům v rozsáhlých výstavních sálech ke zhlédnutí stálou expozici **Malíři Orlických hor** a také velké množ-

ství krátkodobých výstav, zahrnujících jak retrospektivy jednotlivých autorů, tak ukázky tvorby současných umělců z regionu Orlických hor a Podorlicka. V tzv. Hlavních výstavních prostorách muzea, pro které je vyhrazeno východní křídlo druhého patra kolowratského zámku, jsou návštěvníkům každoročně prezentovány nové výstavy historického či přírodovědného charakteru. Za úkol mají seznámit naučnou, avšak nenáročnou formou širokou veřejnost s rozmanitostí a krásou Orlických hor a významnými milníky naší historie.

Součástí prostor je taktéž **Muzejní dílna**, ve které je ke každé výstavě vytvořen hravý doprovodný program pro děti i dospělé. V Muzejní dílně se pravidelně konají i výtvarné a tvůrčí dílny pro zájemce z okruhu široké veřejnosti.

Muzeum krajky Vamberk bylo založeno již v roce 1929 a od té doby funguje dodnes. Pojem *vamberecká krajka* je znám dobře nejen v naší zemi. Město Vamberk je s tradicí paličkování krajky svázáno téměř 400 let a v průběhu času se stalo centrem krajkářské výroby v Podorlicku. Stálá expozice vambereckého muzea se nachází v památkově chráněné budově Bednářovy

vily, postavené ve stylu art deco, a představuje nejen historii krajkářství, ale i využití krajky v moderním umění. Vedle stálé expozice pořádá muzeum sezónní výstavy věnované krajkářské tvorbě, módní přehlídce a jiné kulturní akce. Mimo hlavní sezónu nabízí výstavy naučného rázu.

Jednu z nejmladších poboček Muzea a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou naleznete v Rokytnici v Orlických horách. Stálá expozice **Sýpky – Muzea Orlických hor** je zasazena do objektu bývalé panské sýpky z poloviny 19. století, která prošla v letech 2011-2013 citlivou rekonstrukcí a věnuje se tradičním řemeslům a přírodě Orlických hor. Dominantou celé expozice je devět metrů vysoká voliéra se vzrostlým dubem. Ten doslova prorůstá třemi patry budovy a je na něm umístěno více než 50 exponátů, především preparátů ptáků. V muzeu se můžete zaposlouchat do desítek hlasů ptáčků, brodit se virtuálním potokem, řešit kvízy či vidět zblízka čápa černého. Ve třetím patře čekají na malé i velké návštěvníky interaktivní dílny seznamující s tradičními řemesly. Umožňují vyzkoušet si tkalcovství, podmalbu na skle, výrobu perličkových vánočních ozdob a další dovednosti.

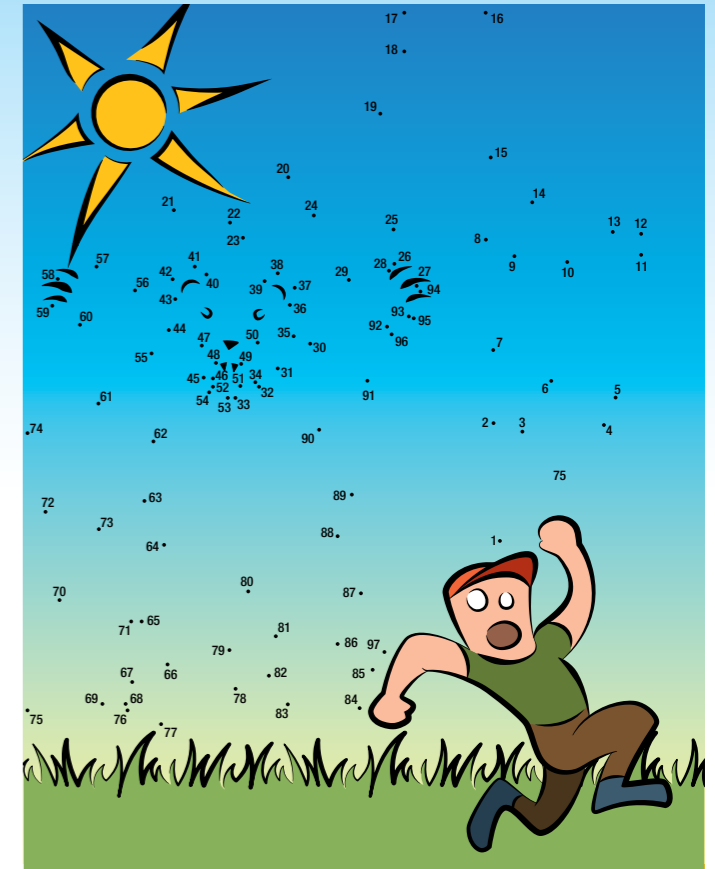
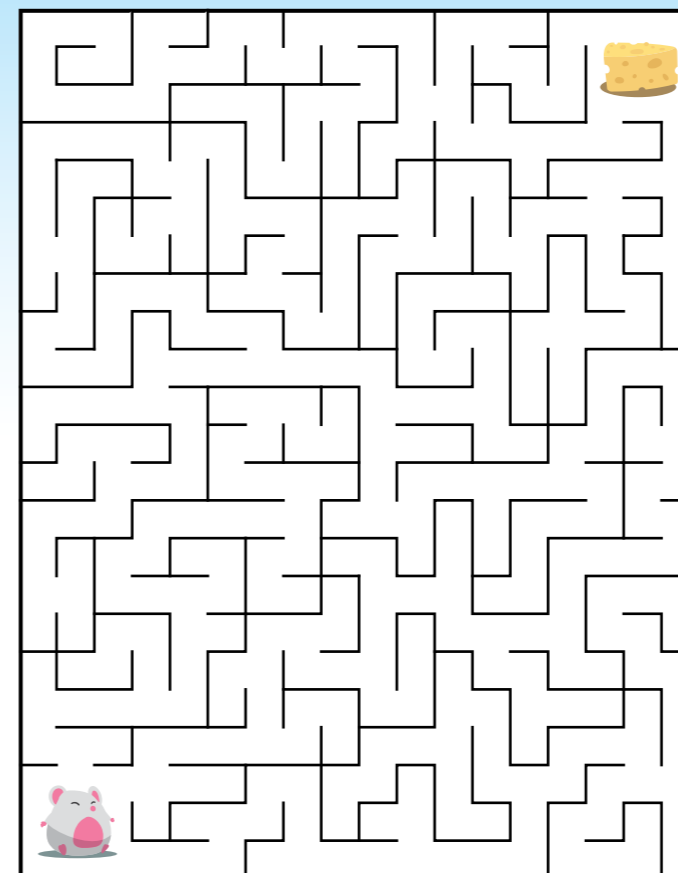
Muzeum a galerie Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou také vytvořilo tři drobné expozice, a to s názvem **Synagoga – Památník Karla Poláčka** v Rychnově nad Kněžnou, **Opočno v zrcadle času** v historickém domě č. p. 55 v centru Opočna a **Utzův mechanický betlém** v Olešnici v Orlických horách. Všechny tři expozice jsou přístupné zejména sezónně či po dohodě a jejich provoz zajišťují místní informační centra.

Mgr. Martina Marxová
MGOH v Rychnově nad Kněžnou

DĚTSKÉ OKÉNKO

BLUDIŠTĚ

Pomůžeš myšce najít cestu k sýru?

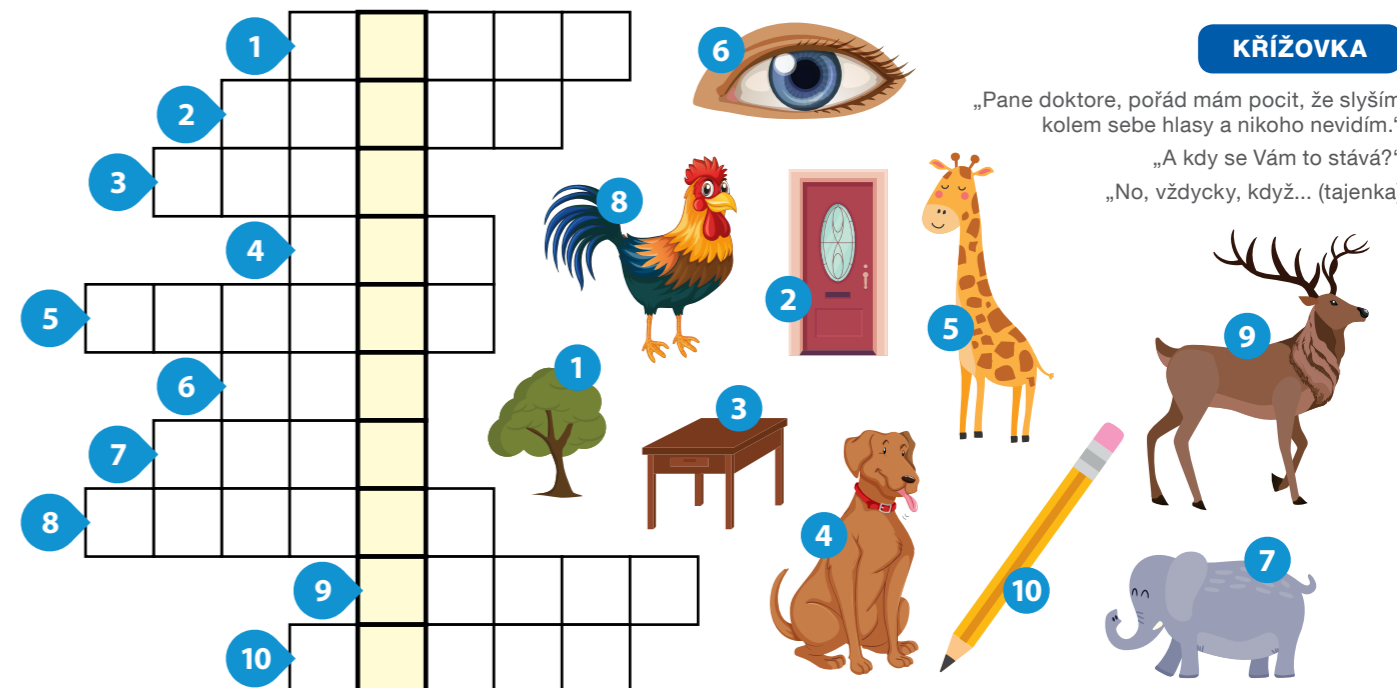


SPOJOVAČKA

Chceš vědět, co vyděsilo táborníka Ondru? Spoj body od 1 do 97 a dozvíš se to.

KŘÍŽOVKA

„Pane doktore, pořád mám pocit, že slyším kolem sebe hlasy a nikoho nevidím.“
„A kdy se Vám to stává?“
„No, vždycky, když... (tajenka)“



Zajistěte svým blízkým SENIOR PAS ZDARMA



Potěšte babičku, dědečka nebo rodiče a objednejte jim zdarma kartu Senior pas. Zapojí se tak do systému slev a výhod, které využijí nejen při nákupu zboží a služeb, ale také při cestování a výletech za kulturou. Kartu je možné uplatnit u našich partnerů, kterých je v současné době 2 800, a to po celé České republice. K zaregistrování budete potřebovat pouze jméno, adresu bydliště, kontakt a rok narození registrované osoby. Držitelem se může stát osoba od 55 let věku.

INFORMACE O PROJEKTU

Senior pas je projekt, který vznikl na podporu zkvalitnění každodenního života seniorů. Jeho podstatou je vytvoření sítě míst, kde jsou poskytovány slevy na výrobky a služby držitelům karet Senior pas. Zapojení do projektu je zcela bezplatné a v současné době je členem projektu již na 296 000 seniorů. Při výběru poskytovatelů slev jsme se zaměřili na běžné potřeby seniorů – nejen na nákupy zboží a standardní služby, ale i sváteční chvíle strávené v kulturních institucích, restauracích nebo při různých volnočasových aktivitách. Věříme, že tento projekt ulehčí finančnímu rozpočtu seniorů v Královéhradeckém kraji, a zároveň jim umožní pustit se do činností a koníčků, které mají rádi. Karta je nepřenositelná a platí pouze pro svého držitele.

O KARTU MŮŽETE ZAŽÁDAT

- **Registrace online** – na www.seniorpasy.cz
- **Telefonicky** – na telefonním čísle 840 111 122
- **Poštou** – vyplněním registračního formuláře a jeho zasláním na adresu: Senior Pasy, Mendlovo nám. 1a, Brno 603 00
- **Osobně:**
 - Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, dům odborových služeb Gočárova třída 1620/30, kancelář 405, Hradec Králové



KDE SI KARTU VYZVEDNETE?

Při registraci si zvolte způsob doručení karty:

- **Zaslání poštou** na adresu uvedenou při registraci
- **Osobní vyzvednutí** na adrese:
 - Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, dům odborových služeb Gočárova třída 1620/30, kancelář 405, Hradec Králové, úřední den Po 14–16 hod.

SLEVY LZE UPLATNIT

na místech označených symbolem Senior Pas. Poskytovatelé nabízí celoroční slevy v rozsahu 5–50 %, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy v oblastech:

- zdravotnictví, lázeňství, wellness
- cestování, ubytování
- restaurace, kavárny
- vzdělávání, kultura
- spotřební nákupy

Úplný seznam poskytovatelů naleznete na

WWW.SENIORPASY.CZ

Žádost o registraci SENIOR PASU

Prošime, vyplňte HŮLKOVÝM PÍSMEM.

JMÉNO

PŘÍJMENÍ

ULICE, Č.P.

MĚSTO

PSČ

TELEFON

E-MAIL

DATUM NAROZENÍ

VZDĚLÁNÍ (zaškrtněte) ZŠ SŠ VŠ

ZÁJMY (zaškrtněte)

- Zdraví, lázeňství a péče o tělo (vč. kadeřnictví, pedikúra, manikúra, wellness, solné jeskyně, procedury, masáže apod.)
- Cestování Gastronomie (restaurace, kavárny, čajovny ...)
- Sport Literatura Hudba Múda Vzdělávání
- Motorismus Hobby (kutilství, zahradničení, vaření, ruční práce apod.)

ZPŮSOB DORUČENÍ KARTY (zaškrtněte Vámi preferovanou variantu)

- Zaslání poštou na adresu seniora uvedenou při registraci
- Osobní vyzvednutí na adrese: Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, Dům odborových služeb, Gočárova třída 1620/30, kancelář 405, Hradec Králové

PROHLÁŠENÍ O PRAVDIVOSTI ÚDAJŮ

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

v dne podpis



pro držitele
Rodinných pasů
SLEVA 15 %
na veškerý
nabízený
sortiment

www.lamcafe.cz

Lam Café

Navštivte naše NOVÉ internetové stránky a e-shop www.lamcafe.cz, vyberte si kávu dle vaší chuti či objednejte poukaz na Exkurzi do světa kávy, Řízenou degustací rumů nebo univerzální dárkový poukaz – ať již pro sebe nebo jako dárek!

Vychutnejte si jedinečný zážitek z pražené kávy LAMCAFÉ nebo si dopřejte mimořádnou exkurzi v pražímě, navíc se slevou 15 % pro držitele Rodinných pasů! Sleva se vztahuje na veškerý sortiment kavárny, jakož i na poukazy na exkurze.

Rodinná kavárna a pražírna LAMCAFÉ nabízí nejen příjemné prostředí, kde si můžete vychutnat šálek kávy, ale můžete zde též na vlastní oči vidět celý proces přípravy kávy při exkurzích a komentovaných prohlídkách, které kavárna nabízí.

Exkurze do světa kávy

Díky poutavému vyprávění majitele pražírny máte možnost z blízka nahlédnout do tajemství celého příběhu kávy. Od jejího pěstování, sklizně, sušení, přepravy a výběru těch nej kvalitnějších odrůd až po pražení, které dokáže vtisknout šálku kávy unikátní barvu a aroma.

Řízená degustace rumů

Každý z rumů má svůj nezaměnitelný příběh, který vám odtajníme během společného vyprávění. Dozvíte se, jak správně degustovat, doporučíme správný typ skla, teplotu a skladování v domácím prostředí. V závěru degustace vám rozkryjeme tajemství takzvaných investičních rumů a poradíme, kde a jak se k jednotlivým typům rumů dostat. Každý absolvent řízené degustace obdrží ochutnávkový certifikát s vyobrazenými degustovanými rумы s vlastnoručním věnováním a podpisem.



737 023 030



Adresa: Tomkova 188/1,
500 03 Hradec Králové

ČIŠTĚNÍ VOZŮ JISTEBNICKÝ

Jmenuji se Tomáš Jistebnický a čištěním vozů se zabývám pátým rokem. Jaké jsou hlavní důvody, proč mi svěřit péči o čištění vašeho vozu?

Kdo si chce nechat vyčistit vůz dokonale, měl by využít služeb odborníka. Interiéry jsou plné křehké elektroniky a displejů, a proto je jejich čištění stále složitější. Auta mají různé typy čalounění a koberců, jsou použity různé typy materiálů mnohdy náchylných na agresivní čisticí prostředky, které lze běžně zakoupit a které mohou způsobit nevratné poškození povrchů.

Bezpečně a důkladně vyčištění interiéru vašeho vozu pomůže nejen vnitřek vozu omladit, ale především jej zbaví bakterií a alergenů.

Kromě interiéru si péči jednoznačně zaslouží i exteriér – karoserie, lak, světlomety.

Nejčastěji jde o přípravu vozu k prodeji nebo ochrannou péči o karoserii vozidla při jeho koupi. Dále renovace laku a odstranění nemilých šrámů utržených převážně na parkovištích u obchodních center. Pravidelně pak jde o údržbu laku před a po zimní sezóně.

Leštění laku je složitá a náročná procedura, proto navrhuji odpovídající postup vždy v rámci osobní konzultace se zákazníkem. Jsem připraven nabídnout vám: čištění interiéru suchou i mokrou cestou včetně tepování sedadel, parní čištění, dezinfekce klimatizací, leštění laku, voskování, keramické ošetření laku, přípravu vozu k prodeji, zdobení vozidel na svatby a jejich příprava, péče o firemní vozy.

Pokud máte o čištění vašeho vozu zájem, potřebujete poradit nebo vás v této oblasti cokoliv zajímá, navštivte mne!



Tomáš Jistebnický

U náhonu 12/5, Březhrad, 503 32 Hradec Králové

www.cistenivozujistebnicky.cz

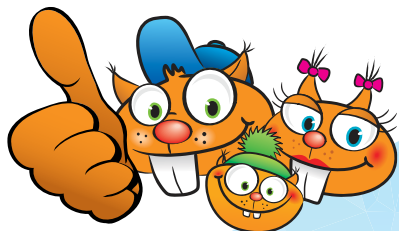
[@cistenivozujistebnicky](https://www.facebook.com/cistenivozujistebnicky)

info@cistenivozujistebnicky.cz

+420 775 155 518



pro držitele
Rodinných pasů
SLEVA 10 %
na služby



Vážení a milí čtenáři,

přinášíme vám přehled společenských, kulturních, sportovních a dalších akcí pro širokou veřejnost se zaměřením především na rodiny s dětmi. Na většině těchto akcí se můžete setkat se stánkem Rodinných pasů, kde vám nabídneme nejen informace a možnost registrace do projektu, ale též spoustu zábavy pro vaše děti v rámci našeho doprovodného programu. Objevujte nová místa, radujte se ze společných zážitků a užívejte si volný čas se svými blízkými. Na většinu těchto akcí vám zašleme speciální pozvánku. Zaregistrujte si email pro odběr novinek, sledujte Čendovinky a žádná akce vám již neuteče 😊. Těšíme se na shledání s vámi!

**KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ**

Velikonoční jarmark

11. 4. 2020

Sýpka – Muzeum Orlických hor,
Rokytnice v Orlických horách
*Tradiční řemesla, velikonoční
výrobky, dílny pro děti, malování
kraslic, pletení pomlázek a další.*
Benefit na vstupu pro držitele RP a SP.
www.sypka-moh.cz

Lov velikonočních vajíčků

12. 4. 2020, od 14 hodin

Areál autokempu Dolce,
Oblanov u Trutnova
*pro držitele platného RP snížený
vstup za 30 Kč/1 lovec vajíčků*
www.kemp-dolce.cz

Čarodějnice s Hopsáčkem

24. 4. 2020, od 15 hodin

Hřiště Sídliště, MC Hopsáček,
Zelená ulice, Náchod
benefit na vstupu pro RP
www.hopsacek.cz

Den Země aneb Ratibořické ovčácké slavnosti

25. 4. 2020, 10–16 hodin

Babiččino údolí, Ratibořice
benefit na vstupu pro RP, SP
www.centrumrozvoje.eu

Bitva u Třebechovic – 600 let orebitů

25. 4. 2020, od 11 hodin

Oreb, Třebechovice pod Orebem
www.betlem.cz

Food festival

1. 5. 2020

Zámek Karlova Koruna,
Chlumeck nad Cidlinou
*pro držitele RP a SP zvýhodněná
nabídka vstupenek 1+1 zdarma*
www.karlovakoruna-zamek.cz

Nábřeží gurmánů aneb Chuť jara

2. 5. 2020, od 10 hodin

Hradec Králové, Náplavka
[www.facebook.com/
events/723413528122745/](http://www.facebook.com/events/723413528122745/)

Otvírání turistické sezóny

9. 5. 2020, od 11 hodin

Raisova chata, Zvičina
www.podkrkonosi.eu

Den rodiny

10. 5. 2020, od 10 hodin

Hradec Králové
www.hradocko.eu

Orlice Family Cup 2020

16. 5. 2020, od 10 hodin

Hradec Králové, venkovní areál
Orlice park shopping
*nenáročná rodinné běhy
a doprovodný program,
charitativní akce*
www.butterfly-aid.cz/projekty

Nábřeží řemeslníků

23. 5. 2020

Hradec Králové, Tylovo nábřeží
*bohatý program pro širokou
veřejnost, benefit pro RP i SP při
účasti v soutěži O list tovaryše*
www.dobredivadlo.cz

Poklad na Stříbrném rybníku

23. 5. 2020, od 14 hodin

Hradec Králové, areál kempu
Stříbrný rybník
www.stribnyrybnik.cz

Putování za Pernikovou chaloučkou

24. 5. 2020

Hradec Králové, městské lesy

Valdštejské slavnosti

29. 5. – 31. 5. 2019

Město Jičín
www.valdstejnjinic.cz

Děti patří do chlívku – dětský den

30. 5. 2020, od 10 hodin

Deštné v Orlických horách,
Penzion Koží chlívek
www.kozichlivek.cz

Seniorská olympiáda

30. 5. 2020

Náchod, atletický stadion
www.mestonachod.cz

Dětský den na Dolcích

31. 5. 2020, od 10 hodin

Kemp Dolce, Oblanov u Trutnova
www.kemp-dolce.cz

Dětský den s městskou policií

3. 6. 2020, dopoledne

Hradec Králové, Tylovo nábřeží
www.hradockralove.org

Jam Rock

5.–6. 6. 2020

Žamberk, areál letiště
*dětská zóna Rodinných pasů -
sobota od 10.30 do 21.00, benefit
na vstupném pro RP i SP*
www.jamrock.cz

Den vody

12. 6. 2020

Hradec Králové
www.hradockralove.org
www.lealea.cz

Adrenalin den

20. 6. 2020

Deštné v Orlických horách
*benefit pro RP v lanovém parku či na
dalších nabízených aktivitách*
www.lanovyparkdestne.cz

Festival sladkostí a zmrzliny

20. 6. 2020

Hradec Králové, před OC Futurum
www.butterfly-aid.cz

Slavnosti koní

28. 6. 2020

Hospitál Kuks a okolí
benefit na vstupu pro RP a SP
www.slavnostikonikuks.cz

Food festival Hořice

11. 7. 2020

Hořice
[www.facebook.com/
events/2879976312019564/](http://www.facebook.com/events/2879976312019564/)

Mezinárodní folklórní festival

19.–23. 8. 2020

Červený Kostelec
benefit na vstupu pro RP a SP
www.folklorock.cz

Sobotecký jarmark

22. 8. 2020

Sobotka
www.sobotecky-jarmark.cz

Otvírání hokejové sezóny s Mountfield HK

přelom srpna a září 2020

Hradec Králové, před ČPP arénou
www.mountfieldhk.cz

CIAF 2019

5. 9. – 6. 9. 2020

Hradec Králové, letiště
www.airshow.cz

Náchodské kuronské slavnosti

5. 9. 2020

Náchod, zámek
www.mestonachod.cz

Jičín město pohádky

9.–13. 9. 2020

Jičín
www.pohadka.cz

Svátek seniorů

17. 9. 2020

Hradec Králové,
Pivovarské náměstí
www.kr-kralovehradecky.cz

Nábřeží gurmánů a chilli festival

19. 9. 2020

Hradec Králové, Náplavka
www.butterfly-aid.cz

Hradecký košťůř

28. 9. 2020

Hradec Králové,
Žižkovy sady a severní terasy
benefit na vstupu pro RP
www.hradocko.eu

Octoberfest

3. 10. 2020

Hradec Králové, před OC Futurum
www.butterfly-aid.cz

Drakiáda a zavírání turistické sezóny

11. 10. 2020, od 11 hodin

Zvičina, Raisova chata
www.podkrkonosi.eu

Tongo s Rodinnými pasy

listopad 2020

Zábavní park Tongo,
Hradec Králové
benefit na vstupu pro RP
www.tongohradec.cz

Zimní tvoření a komentované prohlídky

prosinec 2020

Zámek Karlova Koruna,
Chlumeck nad Cidlinou
www.karlovakoruna-zamek.cz

Vánoční jarmark

prosinec 2020

Sýpka – Muzeum Orlických hor,
Rokytnice v Orlických horách
*Tradiční řemesla, dílny pro děti
s vánoční tematikou, prodejní
stánky, občerstvení, divadlo,
koledy a další*
www.sypka-moh.cz

Otevření zimní lyžařské sezóny

prosinec 2020

Sedloňov v Orlických horách
lyžařská školička pro RP zdarma
www.snowbear.cz

* změna termínů a programu
vyhrazena, sledujte aktuality a změny
na webových stránkách pořadatelů