



Srdce s láskou
darované je
s námi už 10 let!

6 Když laskavá dětská
srdce roztančí
sněmovnu

18 Nejšťastnější
je ten,
kdo pomáhá

43 Respekt si
zaslouží staří
i mladí

Odstartoval jubilejní 10. ročník
Srdce s láskou darovaného!

Přidejte se k desetitisícům srdcařů z ČR i zahraničí!



**Už na 45 000 zapojených
a 1800 projektů.**

Podrobné informace o všech ročnících projektu Srdce s láskou darované najdete na www.srdceslaskou.cz včetně galerie všech soutěžních prací.

Srdce s láskou darované je také na Facebooku!

www.srdceslaskou.cz



Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 6 | REFLEXE / Když laskavá dětská srdce roztančí sněmovnu | 30 | FEJETON / Mosty napříč časem |
| 12 | NAROZENINOVÁ PŘÁNÍ / Srdce s láskou darované slaví 10. narozeniny | 32 | ROZHOVOR / Respekt si zaslouží staří i mladí |
| 14 | ROZHOVOR / Mít srdce na dlani je mým životním posláním | 34 | ZAOSTŘENO / O problém méně, když máme pečující a nejsme na život sami |
| 17 | PŘEDSTAVUJEME / Centropen nejsou jen „lihovky“. A děti jsou v centru jeho zájmu | 38 | PODPORUJEME / Linka bezpečí je prostor, kde děti kdykoli najdou zastání a pomoc |
| 18 | ROZHOVOR / Nejšťastnější je ten, kdo pomáhá | 42 | FOTOREPORTÁŽ / Jak se dělá prázdninový elektrotábor |
| 21 | SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2023/2024
Pravidla, odměny, porota a vše, co potřebujete vědět. | 44 | ROZHOVOR / Mít kapsu plnou energie? Stačí pár minut cvičení denně |
| 29 | NÁŠ ŽIVOT S KAMENY / Jaspis – otec všech kamenů | 46 | KRÁSY ČESKA / TELČ – výlet (nejen) do pohádkové renesance |

Vydavatel:



ANTECOM s.r.o., Blatenská 2166/7, 148 00 Praha 4
IČ: 2836 2926, produkce@antecom.cz, www.antecom.cz

Redakční servis: +420 602 313 176

Šéfredaktorka: PhDr. Jana Jenšíková, jednatelka společnosti ANTECOM, vydavatelství časopisů TRADE NEWS a AGE

Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Ing. Martina Hošková, Ing. Mgr. Daniel Libertin

Grafická úprava: Valeria Ashhab

Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Vydání: podzim 2023

MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

Za obsah inzerce zodpovídá inzerent.

Žádné části textu nebo fotografií nesmí být používány, kopírovány nebo jinak šířeny v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

10 důvodů, proč vstoupit do 10. ročníku projektu Srdce s láskou darované

- 1 Někdy jen stačí dát si znát, že má člověk člověka rád,** říkají naši srdcaři. A Srdce s láskou darované vám v tom pomůže! Vaše práce potěší někoho, komu právě není do zpěvu, kdo vaši snahu ocení a komu dodáte tolik potřebnou sílu.
- 2** Když někomu uděláte radost, **přinese to hřejivý pocit a radost i vám.** Vyzkoušejte to a uvidíte, že to stoprocentně funguje! Protože nejšťastnější je ten, kdo pomáhá.
- 3 Srdce s láskou darované je zábava.** Budete s kamarády vymýšlet nové věci, pracovat na společném díle, pod rukama vám vznikne něco jedinečného, na co budete právem hrdí.
- 4 Zapojit se do celostátního projektu, který má dlouhou tradici, je prestižní záležitost.** Navíc reprezentovat svoji školu nebo organizaci, to se jen tak někomu nepoštěstí.
- 5** Díky soutěži **můžete získat nové přátele, ale také se něco nového dozvědět a něco zažít!** Práce ostatních týmů vás určitě inspirují a obohatí.
- 6** Jak říkají organizátoři, **vítězem Srdce s láskou darovaného je každý, kdo se zúčastní.** Takže zklamání či nezdar jsou naprosto vyloučené.
- 7** Soutěžních kategorií je moc, **šance na medailové umístění je tedy vysoká.**
- 8** Třeba právě vy budete pozváni na **slavnostní vyhlášení vítězů přímo do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.** A to je opravdu zážitek!
- 9** **No, a koho by nepotěšil dárek?** Těch je tradičně nachystáno velké množství a určitě se budou líbit.
- 10** **A být u jubilejního 10. ročníku – to je jednou za život, tak si to přece nenecháte ujít!**

Pojďte s námi do toho!

Vaši organizátoři Srdce s láskou darovaného



Foto: Shutterstock

0 desítce

I když třeba stejně jako já neholdujete matematice, určitě víte, že byl nějaký Pythagoras a znáte Pythagorovu větu. Tento skvělý antický filozof a matematik, kterému se také říká Otec čísel, byl vždycky tak trochu obestřen tajemstvími. A to se mi na něm právě už jako dítě školou povinnému moc líbilo: Matematik a zároveň kouzelník a šaman? Náhdera! Takovou matiku bychom tehdy brali!

Věnoval se totiž i astronomii a náboženství a ve své době ho dokonce obvinili z toho, že je až moc učený. No a jeho „šamanství“ – s tím tehdy také moc díru do světa neudělal. Pro mě je to jedna z osobností, kterou musíme obdivovat pro obrovskou moudrost a schopnost přicházet s novým pohledem na svět, dnes bychom řekli inovátorství, multidisciplinárnost, prostě jedním slovem nekonečnou kreativitu. A také neohroženost, s jakou (nejen) o mystice čísel hovořil.

Tak schválně, víte, které číslo považoval za vrchol a zosobnění dokonalosti? Číslo deset! A to nejen proto, že vznikne součtem čtyř „magických čísel“ 1, 2, 3 a 4. Je to spojení jedničky a nuly. Začátku a konce. První dvouciferné číslo, začátek nového cyklu... Číslo vyzařující silnou energii, odhodlání, jedinečnost, optimismus, tvůrčí síly.

Toto číslo nás, srdcaře, bude tedy provázet prostřednictvím jubilejního desátého ročníku Srdce s láskou darovaného. A protože si tu povídáme o číselné magii, myslím, že na nás „vykoukne“ docela často a třeba i překvapivě.

Jako třeba u přání v (ne náhodou) deseti bodech, které v minulém ročníku našeho projektu poslala do světa 2. B (zdravíme současnou třetí bé!) ze Zdib. Pojďme všichni udělat alespoň trošičku pro to, aby se těch jejích deset punktů pod každou střechu dostalo.

Přeji vám krásných deset měsíců (naše Srdce se prolíná celým školním rokem) s desátým ročníkem Srdce s láskou darovaného!

Jana Jenšíková

*Jana Jenšíková,
jednatelka
vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované*



POD KAŽDOU STŘECHU SRDCE

Chtěli bychom, aby pod každou střechou, to znamená v každém domě, bydlelo srdce, které by svou přítomností zajistilo, aby se lidé uvnitř:

- ♥ měli rádi;
- ♥ zbytečně se nehádali;
- ♥ nebyli moc smutní;
- ♥ nebyli naštvaní;
- ♥ nebyli na sebe zlí;
- ♥ nebili se;
- ♥ nedělali si naschvály;
- ♥ nekřičeli na sebe;
- ♥ aspoň trochu věřili v základy a dobro;
- ♥ v domě by měly vládnout nerozdělitelné vztahy.

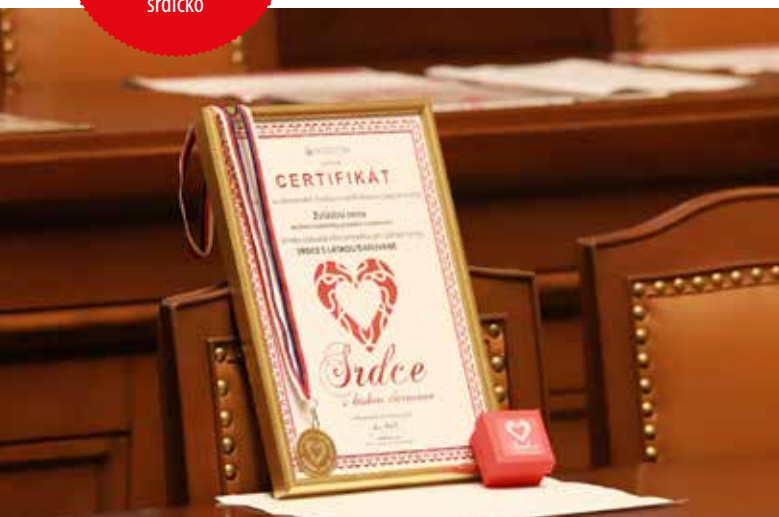
To vám přeji a i pod vaši střechu ♥ posílají žáci 2. B ze Zdib.



Byl máj.
Tak jsme si
do sněmovny
přinesli srdíčkový
májíček

Když laskavá dětská srdce roztančí sněmovnu

Na každého
ze srdcařů čekala zlatá
medaile a jaspisové
srdíčko





„Největší dárek je,
že si zachováte srdce
otevřené stejně jako v hymně
Srdce s láskou darovaného,
kterou jsme si zazpívali
před chvílí,”
řekla Markéta
Pekarová Adamová

Prostory historického jednacího sálu Poslanecké sněmovny, kde se rodí zákony a většinou tu vítězí rozum nad srdcem, zažily 30. května milou změnu: hlavní roli zde hrálo SRDCE. Dokázal to 9. ročník projektu Srdce s láskou darované. V poslaneckých lavicích totiž po roce opět usedli malí i velcí srdcaři z celé republiky i ze zahraničí – více než dvě stovky dětí se svými pedagogy, kteří sem společně s organizátory a podporovateli tohoto projektu vnesli radost, pohodu, upřímnou lidskost, vzájemnou podporu a porozumění.



Ministr
Marian Jurečka
před oceněnými
poklekl

Kandéřka Jana
Vohralíková předala
dětem a pedagogům
pozdravení od pana
prezidenta





Marian Jurečka nechal děti hlasovat o tom, že Srdce s láskou darované je úplně skvělá soutěž a ony jsou báječné. Odhlasováno jednohlasně!



Odměny srdcařům předávali také srdcaři z podporujících společností. Na snímku Igor Rolínek z ČPP a Klára Unzeitigová z Luxoru s dětmi



A nešlo jen o prezentace a předávání cen, ale také si zazpívali a zatančili. Spolu s nimi i Markéta Pekarová Adamová, předsedkyně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, která poskytuje tomuto projektu tradičně záštitu, a Marian Jurečka, ministr práce a sociálních věcí, v osobě hlavního partnera. A také Jana Vohralíková, vedoucí Kanceláře prezidenta ČR, která zároveň předala pozdravení od pana prezidenta.



Jé, my jsme taky v AGE!

Přítomné děti zastupovaly na šest stovek oceněných, bohužel do sněmovny se všichni nevejdou. Do 9. ročníku Srdce s láskou darovaného se jich prostřednictvím více než stovky projektů zapojily tisíce spolu se svými učiteli a vychovateli. Nejrozličnějším způsobem je podpořili také rodiny, přátelé, školy, někde i celé obce a města. Vznikly nádherné příběhy, které přesahují rámec jednoho ročníku, mnoho škol se zúčastnilo poněkolkáté.

Ve sněmovně si stouplo na pomyslné stupínky vítězů celkem 15 týmů. A všichni dostali zlaté medaile, protože podle organizátorů jsou zlatí všichni. Paní Markéta Pekarová Adamová přivítala srdcaře mimo jiné slovy: „Jako jedna z členek poroty





A zase se chvíli zpívalo a tancovalo...

mám vždycky velký problém, koho vybrat, protože všechny přihlášené práce jsou skvělé. Jsou totiž typy soutěží, kdy jsou vítězi úplně všichni, kteří se zapojí – a taková je i ta vaše. Protože je o vzájemné empatii, mezilidské solidaritě a nezištné velkorysosti vůči druhým. Tomu všemu učí.“

Rovněž ministr Marian Jurečka je porotcem a dekoroval ve sněmovně tři týmy. S dětmi si tuto chvíli opravdu užil. Mimo jiné jim vysvětlil, jak funguje hlasování poslanců – a pak jim dal možnost si to prakticky vyzkoušet. Nechal děti hlasovat o tom, že Srdce s láskou darované je úplně skvělá soutěž a ony jsou báječné. A všichni hlasovali pro. „Vážím si této práce, má smysl a je velmi potřebná. Děkuji všem, kteří za tímto projektem stojí. A jsem rád, že já i Ministerstvo práce a sociálních věcí můžeme tyto smysluplné aktivity podporovat.“

Pozdravy od pana prezidenta Petra Pavla vyřídila srdcařům Jana Vohralíková a za její slova ji děti odměnily ohromným potleskem. Mimo jiné řekla: „Když vás tu vidím a slyším, co všechno děláte, vzpomněla jsem si na dobu, kdy nad Pražským hradem také zářilo velké srdce. Tím, že se snažíte dělat dobro, tak nám všem pomáháte. Na Hrad mi píše spousta lidí o pomoc, jejich příběhy jsou často plné bolesti. A když poslouchám, co se povedlo vám, říkám si, že jste vlastně takoví doktoři. A víte proč? Protože to, co se v naší zemi děje nepěkného, můžete vyléčit jen vy. Tak, že s velkou opravdovostí a láskou budete dál koukat kolem sebe a uvidíte ty bolístky. Přeji vám, aby vám to strašně dlouho vydrželo, abyste na to nikdy nezapomněli a jak budete vyrůstat, tak abyste tuto zemi co nejvíc léčili.“





Máváme
všem ze sněmovny!
A v květnu 2024
na viděnou!

Akci moderovali Jan Onder a Jiřina Vacková ze Studia Ypsilon, které je patronem Srdce s láskou darovaného a jeho ředitel Jan Schmid je spolu s herci v porotě. Stejně jako například Michal Nesvadba, jehož přítomnost ve sněmovně děti také nesmírně uvítaly.

Přítomní zástupci významných podporovatelů 9. ročníku se shodli na tom, že projekt podporují rádi a přirozeně, protože v jejich firmách jsou také srdcaři. A že díky němu mají naději na svět, který je plný lásky a pochopení a všichni v něm mají své místo.

Společnost ANTECOM, hlavní organizátor projektu, vydavatel časopisů TRADE NEWS a AGE, všem srdcařům děkuje. A těší se, co se v jubilejním desátém ročníku podaří společně vymyslet a uskutečnit.

Pokud si chcete
minulý ročník a jeho vítěze
připomenout ještě víc,
vše najdete na webu
www.srdceslaskou.cz
a také na Facebooku Srdce s láskou.
Tam jsou i další fotky a videa!
A hlavně tam budou
aktuální informace
k 10. ročníku,
který právě začíná.



Dětem gratulovaly také
Lucie Spáčilová, majitelka
společnosti Performia ČR
(na horním obrázku),
a Ivana Melíšková
za AV MEDIA Systems



Připravila: Jana Jenšíková
Foto: Daniel Krušínský,
Marek Jenšík a Jana Pešavová

Srdcaři, děkujeme, že pomáháte



Blanka Kopečková,
učitelka, ZŠ a MŠ Ratíškovice

Projekt, který rozdává radost, je v dnešní době myšlenka na pravém místě.

Miroslava Milotová,
učitelka, MŠ 28. října, Klimkovice

Srdce s láskou darované nezná hranice v rozdávání radosti a konání dobrých skutků.



Daniela Janoušková,
učitelka, MŠ Zlín, Budovatelská

Láska je a má to smysl!



Jitka Neumannová,
učitelka, ZŠ a MŠ Heraltice

Opravdovými vítězi jsou všichni, kdo se do Srdce s láskou darovaného zapojí.



Jana Šinkovská, Andrea Beránková
a Dita Boučková,
učitelky, ZŠ Dobronín

Dávám-li radost,
pak ji i dostávám.



Martin Lacina,
vedoucí Nizkoprahového zařízení pro děti a mládež
ZASTÁVka Telč

Lásku, přátelství a úctu si zasloužíme
všichni, děti obzvlášť.



Lucie Vlčková,
učitelka, ZŠ Náměšť nad Oslavou,
ul. Komenského

Tento projekt má v lidských
srdcích své pevné místo.



Pavla Kulichová,
učitelka, ZŠ a MŠ Basic Praha

Každé velké štěstí je
tvořeno těmi malými.



Pedagogové ze ZŠ generála
Zdeňka Škarvady, Ostrava-Poruba

Komunikace nám
otevřela srdce.



Srdce s láskou darované slaví 10. narozeniny!

Ráda bych všem, kdo se podílejí na projektech Srdce s láskou darované, ze srdce popřála všechno nejlepší k významnému jubileu. Zároveň vám přeji i mnoho sil a pozitivní energie do dalších dekád. Je úžasné, že nám svou práci každoročně znovu připomínáte, že nejkratší cesta mezi lidmi vede od srdce k srdci.

Srdečně
Markéta Pekarová Adamová
předsedkyně PS PČR

Srdce s láskou darované je od počátku znamenitý nápad s možnostmi dalšího vývoje, což předpokládá všeobecnou vzájemnost, akčnost, zaujatost, že se nikdo jen neveze, ale že je opravdu tvůrčí osobitou jednotkou týmu. To lze shrnout do jediného, ovšem obsahově velmi širokého slova, jakým je kreativita jako přirozenost vynalézavosti.

Rád bych, aby vás to dále bavilo. A i když jste každý nějak svůj, tak aby se právě tato rozdílnost ve vašem společenství sčítala a vaši opravdovost obohacovala a oživovala. Milé děti, mějte se rády. To vám přeju nejvíc.

Jan Schmid
za Studio Ypsilon

Milí srdcaři, vážení organizátoři,

uplynulo neuvěřitelných deset let od chvíle, kdy jste se poprvé chopili výzvy s názvem Srdce s láskou darované. Zapojily se do ní už desetitisíce dětí, které dokázaly svým zájmem a neuvěřitelnou bezprostředností potěšit srdce mnoha obdarovaných. Z prvních malých účastníků nejspíš vyrostli dospěláci, kteří teď už sami za sebe pokračují v této tradici. A přesně o to nám všem jde a za to vám patří můj dík.

Ať se nám všem i nadále daří šířit dobro v naší společnosti, přeje

Marian Jurečka
vicepremiér a ministr práce a sociálních věcí

Milé Srdce s láskou darované,

k Tvým desátým narozeninám Ti přeji stále více a více odhodlaných srdcařů. Tvá myšlenka, aby celý svět přemýšlel srdcem a ne peněženkou, se jednou splní, to je jasné. Až k tomu dojde, budeš už hodně dospělý, ale nesmíš polevit, zato pořád rozdávat lásku a radost nejen dětem. Jsi úžasné zjevení a jsem moc rád, že jsem měl tu možnost potkat Tě a radovat se vedle Tebe. Všechno nejlepší!

Jan Onder
za Studio Ypsilon



Milé Srdce, milí Srdcaři,

přeji vám, ať i nadále máte tu sílu a chuť vytvářet krásné příběhy, které pomáhají vykouzlit úsměv na tváři a potěší srdce těch, kteří naši podporu potřebují. Díky společnému nadšení a úsilí se nám podařilo vytvořit unikátní projekt, který spojuje a ukazuje nám všem, že naděje pro lepší svět tu stále je.

Igor Rolínek
za ČPP

Milé Srdce s láskou darované!

K Tvým desátým narozeninám Ti z celého svého srdce přeju JEN to NEJ, dlouhověkost a spoustu dalších nadšenců a srdcařů, aby ten náš svět mohl být zase o něco veselejší a krásnější.

S láskou
Jiřina Vacková
za Studio Ypsilon



Je spousta projektů, které podporují sociální komunikaci a propojení generací, většina z nich ale rovnou diktuje, kdo s kým se bude propojovat. U Srdce s láskou darovaného se mi líbí, že je to otevřené. Děti si samy vybírají, čemu by chtěly pomoci, co by chtěly ve společnosti zlepšit, podpořit. A vidí, že to dokážou. Navíc je to velmi pozitivní událost, která věnuje pozornost tomu, co se děje dobrého. Finálním setkáním dětí v Poslanecké sněmovně pak Srdce ukazuje politikům, že jsou tu pro lidi s dobrým srdcem a úmysly. Mám radost, že u toho s Performii můžeme být a tento projekt podpořit. Přeji Srdci všechno nejlepší k desetiletému výročí.

Lucie Spáčilová
za společnost Performia





Mít srdce na dlani je mým životním posláním

Rozhovor s hrdinou českých dětí a členem poroty celostátního projektu pro dětské kolektivy Srdce s láskou darované

^
S dětmi v Kouzelné školce

**Budte k sobě
ohleduplní
a neskrývejte
nic, k čemu vás
srdce vede.**

V televizní Kouzelné školce se Michal Nesvadba věnoval dětem dlouhých 24 let. Do rodiny srdcařů starajících se o to, aby každý rok Srdce s láskou darované proběhlo, jak se patří, jsme ho ale přivítali teprve nedávno. A při květnovém slavnostním setkání ve sněmovně jsme byli přímými svědky Michalovy lásky k dětem a toho, jak si během krátkého vystoupení dokáže získat srdce všech přítomných.

Milý Michale, jsme nesmírně rádi, že jsme vás v minulém školním roce přivítali mezi členy poroty našeho projektu. Jak v rámci Srdce s láskou darovaného vnímáte svou osobní roli? A jak projekt samotný?

Děkuji, bylo mi ctí účastnit se slavnostního vyhlášení výsledků v Poslanecké sněmovně. Upřímně, není jednoduché přijmout roli porotce v jakékoliv soutěži, natož v projektu, jehož hlavními účastníky jsou děti, protože jsou citlivější a zranitelnější a berou působení v soutěži

velmi vážně a zodpovědně. Všechny touží uspět. Nejraději bych ocenil úplně všechny a byl jsem lehce nervózní. Ale jak jsem se s radostí přesvědčil, ocenění nakonec byli opravdu všichni, což je na tomto projektu úžasné. Když jsem viděl to nadšení a radost dětí, tak věřím, že i 10. ročník bude mít velký úspěch a opět se přihlásí spousta krásných nápadů. Obdivuji a těší mě, jaký přesah Srdce s láskou darované má. Podpora fantazie a kreativity společně s myšlenkou pomoci, rozveselit nebo podpořit druhé.



Spolu s ostatními porotci jste měl letos poprvé ten těžký úkol vybrat několik dětských „srdcí“ mezi oceněné projekty. Viděl jste tak spoustu nádherných dětských projektů. Jaký pocit jste při jejich prohlížení měl? Vzpomenete si, který se vás osobně nejvíce dotkl?

Probíral jsem se jednotlivými projekty a pokaždé ve mně zůstal malý střípek. Všechny ty střípky na konci prohlížení vytvořily velké zrcadlo, ve kterém jsem viděl ty šťastné tváře, jichž se příběhy dotýkaly. Bylo těžké rozhodnout, kdo je lepší a kdo ještě lepší, protože všechny měly stejný cíl. Dobro, lásku, úsměv a štěstí. A na který příběh vzpomínám? Samozřejmě, že se mě dotkly příběhy nemocných dětí, to je vždycky velmi těžké. Ale přesto jsem si během toho prohlížení u jednoho velmi živě představil svého tatínka Miloše. Byl to příběh Zaječí party, kdy děti pro babičky a dědečky vytvořily krásné místo k odpočinku s lavičkou. Můj tatínek miloval procházky na náměstí Jiřího z Poděbrad, kde si sedl na lavičku u svého oblíbeného kostela a pozoroval svět. A já na té lavičce v Zaječí zahrádce viděl tátu. To bylo pro mě silné a velmi osobní.

Práci s dětmi se věnujete celý život. Čím nyní profesně žijete, na co se můžeme těšit?

Dá se říct, že celý život dělám to, co mě nejvíc baví a naplňuje. Měl jsem tedy štěstí, že se ze mě nestal divadelní herec pro dospělé, kterým jsem chtěl po dokončení Státní konzervatoře být, ale bavič dětí. Vyrostlo na mně několik generací, takže není překvapením, že mě po mé show nejdřív fotí maminka se svým dítětem a pak její čtyřleté dítě maminku se mnou. To mě těší a baví. V minulém roce jsem dokončil scénář k velkolepé dvouhodinové rozlučce s televizním pořadem Kouzelná školka s výstižným názvem Michalův poslední příběh a jen doplním, že se skřítkem Františkem a Fanynkou. Na 28. prosince tedy zvou všechny své fanoušky, kteří na mně vyrostli, do největší haly v České republice, do O2 arény v Praze, na tuto mimořádnou a neopakovatelnou rozlučku, ale lépe oslavu. Představí se jim čtyřicet účinkujících s dovednostmi, nad nimiž se všem bude tajit dech, nebo jim naopak vytrysknou slzy dojetí. Přípravy si velmi užívám a věnuji jim celý svůj čas.

Zaří je spojeno se začátkem nového školního roku. Kdybyste mohl školákům poradit jen jednu jedinou věc, co to bude?

Moc dobře vím, co je to, jít po prázdninách opět zpátky do školy. K herecké profesi totiž, alespoň u nás v Česku, také patří dvouměsíční divadelní prázdniny. Takže i já se vracím 1. září na prkna divadel a kulturních domů, abych rozdával dětem úsměvy na jejich tváře, radost i poučení, a moc se těším. Mohu si dovolit říct, že mí diváci jsou mí kamarádi, a tak se zaplněného hlediště nemohu dočkat. Stejný pocit mají určitě i školáci. Ať je to, jak je to, na školu a na kamarády z ní se vzpomíná celý život a mnohdy jsou to přátelé na celý život. A co bych dětem poradil? Buďte k sobě ohleduplní a neskrývejte nic, k čemu vás srdce vede.

Když jste tedy před letními prázdninami ohlásil konec v Kouzelné školce, tak to neznamená, že končíte s hraním pro děti úplně, vidíte?

Vážím si vaší otázky. Říká se, že v nejlepším se má přestat, a to v mém případě nyní platí pouze pro cyklický pořad Kouzelná školka. V České televizi se objevím zase od ledna ve svém novém autorském seriálu o oblékání. Tentokrát jako kominík, který ví, co na sebe, i když chodí stále v černém, a rád dětem poradí. S divadlem zdaleka nekončím a taky si mě holky a kluci mohou najít na mé internetové televizi, jsem totiž stále plný nápadů, síly a energie. Miluji smích dětí a dělá mi dobře, když k němu strhnu i dospělé. Je to mým životním posláním, mít srdce na dlani.

*S Michalem Nesvadbou hovořila
Martina Hošková*

Foto: archiv Michala Nesvadby a Antecomu

**Obdivuji a těším
mě, jaký přesah
Srdce s láskou
darované má.
Podpora fantazie
a kreativity
společně
s myšlenkou
pomoci,
rozveselit nebo
podpořit druhé.**

Na slavnostním setkání vybraných účastníků Srdce s láskou darovaného ve sněmovně byl Michal Nesvadba v oblečení malých i velkých
v



© centropen®



pastelky



Hrdý partner celostátního projektu



**SKVĚLÁ
KVALITA
ZA SUPER CENU!**



trojúhelníkové



zářivé barvy



lehce se ořezávají



odolné proti lámání

www.centropen.cz

Centropen nejsou jen „lihovky“ A děti jsou v centru jeho zájmu

Jestli je nějaký český výrobce psacích a kreslicích potřeb mezi spotřebiteli notoricky znám, je to Centropen. Původně malá dílna se základnou v jihočeských Dačicích se od svého vzniku v roce 1940 rozrostla ve výkonnou továrnu s bezmála čtyřmi stovkami zaměstnanců a velmi úspěšně expandovala do více než padesátky zemí světa. Denně tu vyrobí milion nejrůznějších produktů.

V sortimentu nabízí 150 položek, které jsou kancelářské, dílenské, školní, kreativní či umělecké. Velmi spolehlivě tak uspokojují běžnou poptávku po psacích potřebách, ale navíc i kutily a hobby umělce. Maximální pozornost přitom věnují dětskému sortimentu. „Intenzivně jsme komunikovali s pediatry a odborníky v oblasti dětské motoriky a zdravého rozvoje, abychom vyladili tvar psacího pera pro správný úchop a optimální nácvik psaní,“ přibližuje Martin Zahourek vznik dnes již legendárního psacího pera Tornado s tím, že stejně zodpovědně přistupují ke každému výrobku, protože svůj úspěch staví na poctivé kvalitě, za kterou si stojí.

V Centropenu jsou srdcaři

Poslední roky vyžadují ještě další přístup, a to ten ekologický. V Centropenu se do středu zájmu dostaly například permanentní popisovače na alkoholové bázi, a to právě proto, že jsou „lihovky“. Tak zákazníci lidově nazývají tento letitý bestseller, který dominuje téměř každému českému papírnictví. Ročně jich Centropen z výrobních linek vypustí desítky milionů kusů.

„Vyřešili jsme mnoho technologických překážek s rozdílným chováním recyklátu a podařilo se nám vytvořit výrobek, u kterého dlouholetý spotřebitel ani nepozná, že je jiný. A nepozná to ani jeho peněženka, protože cena výrobku zůstala zachována,“ poznamenává ředitel k vývoji permanentů vyrobených s obsahem recyklovaných plastů s tím, že vždy myslí na zákazníka.

O tom, že mají ve firmě srdce na pravém místě, svědčí i podpora celostátního projektu Srdce s láskou darované. V jubilejním 10. ročníku odmění Centropen pastelkami všechny účastníky.

Zdroj: Centropen

Foto: archiv Centropenu a Antecomu



^ Nejprodávanejší školní fixy 7550

V jubilejním
10. ročníku
odmění
Centropen
pastelkami
všechny
účastníky.



< Na slavnostním setkání vítězů 9. ročníku Srdce s láskou darovaného „zasedaly“ pastelky od Centropenu spolu s časopisem AGE v každé poslanecké lavici



< Ředitel tuzemského prodeje Centropenu Pavel Kaupa ml. předává ve sněmovně odměny jednomu z oceněných týmů

Nejšťastnější je ten, kdo pomáhá

Rozhovor s Lenkou Helenou Koenigsmark, marketingovou ředitelkou společnosti Mattel pro Českou republiku a členkou poroty celostátního projektu pro dětské týmy Srdce s láskou darované.

Dárky od Mattela již několik let spolehlivě dělají radost dětem z oceněných kolektivů projektu Srdce s láskou darované. Jistě i proto, že stejně jako dětská srdce i tyto dárky jsou věnované s láskou. Velmi si vážíme trvalé a vřelé podpory našeho firemního partnera a Lenky Heleny Koenigsmark, marketingové ředitelky společnosti Mattel.

Lenka Helena Koenigsmark

>

Projekt Srdce s láskou darované považují za skvělou aktivitu, která „ukládá do DNA“ dětí vědomí, že pomáhat slabším je normální.



Jak se říká: „Pokud chceš kráčet rychle, jdi sám, pokud chceš dojít daleko, najdi si přátele.“ A my SRDCAŘI si velice vážíme toho, že do naší přátelské rodiny patříte vy i společnost Mattel, kterou reprezentujete. Jak naše partnerství vnímáte?

Jsem hrdá na to, že mohu projektu Srdce s láskou darované pomáhat, a zároveň jsem hrdá i na Mattel, že takové aktivity podporuje. Věřím totiž, že civilizace je tak silná, jak se umí postarat o ty nejslabší. Že naší povinností je učit to děti od malička. Učit je, že soucit a pomoc ostatním je základním pilířem našeho života a že to není slabost, ale naopak síla.

Letos jste poprvé zasedla v porotě a měla ten těžký úkol vybrat v jednotlivých kategoriích několik dětských týmů, které se dostanou až do sněmovny. Viděla jste tak spoustu nádherných dětských projektů. Jak se vám dařilo vybírat ty „nejlepší“?

Bylo to těžké, to je jasné, protože vyhrát si zaslouží všichni. Za to, jak pomáhají, za to, že myslí na druhé, kteří neměli v životě takové štěstí. Jako matce postiženého dítěte je mi toto téma ještě bližší. A snažím se, co to jde, zasvětit svůj život tomu, aby se o těchto a podobných věcech mluvilo, aby rostla další generace dětí, pro něž jakákoliv odlišnost od normálu nebude divná, generace dětí, která bude mluvit otevřeně o všech tématech. Generace, která bude silná právě ve svém soucitu.

Zmínila jste zdravotní postižení svého syna. Maxík proto samozřejmě potřebuje mnohem intenzivnější péči, nežli je běžné. Zároveň profesně působíte na vedoucí pozici v úspěšné mezinárodní firmě. Váš den má také jen 24 hodin, jak to všechno zvládáte a neztrácíte energii?

Často dostávám tuto otázku. Přiznám se, že je mi to částečně vrozeno, mám hodně energie od malička, jak mi naši vždycky říkali. Ale to samozřejmě nestačí. Člověk musí dobře plánovat, den je někdy jako puzzle, potřebujete pomoc okolí a nebát se si o ni říct. Nehrát hry typu „jsem nejlepší matka, nejlepší manželka, nejlepší manažerka“. Jsou věci, které nedělám, objednávám nákupy online, mám paní na úklid, moc nevařím.



<
Lenka Helena Koenigsmark
se svými syny

Nejšťastnější je ten, kdo pomáhá ostatním.

A nestydím se za to. Beru to tak, že jsem dobrá taková, jaká jsem, a dělám, co je v mých silách. Nesmím taky zapomínat udělat si čas sama pro sebe. Bez něj to nejde. Nechci být uštvaná žena, která sice potěší všechny kolem, ale za pár let zkolabuje.

Téma žen ve vedoucích pracovních pozicích si zaslouhuje pozornost. Všimla jsem si správně, že jste na toto téma připravila kurz pro další ženy směřující na takové pozice či v nich již působící? Jak takový kurz vypadá a proč si myslíte, že jej ženy potřebují?

Jednou z věcí, které mi přinesla kandidatura do Senátu, je jistá známost mezi lidmi, a tak jsem byla oslovena, abych vedla kurz Ženy ve vedení, jehož již třetí kolo proběhne letos na podzim. Zaměřuju se hodně na autentický leadership, na to, jak se cítit ve své roli komfortně, jak vytvořit psychologické bezpečí, jak se nebát ukázat svou zranitelnost. My ženy jsme k sobě často hyperkritické a nevěříme si, a to se snažím změnit.

Kromě rodiny, managementu a lektorování jste založila i centrum na pomoc potřebným. Kde ho nyní najdeme?

Ano, po začátku války na Ukrajině jsem s přáteli vytvořila humanitární centrum Dobrodějna, které od té doby nepřetržitě funguje. Nedávno jsme se díky podpoře Prahy 6 přestěhovali na novou adresu: Milady Horákové 99. Týdně naši dobrovolníci obslouží zhruba 500 lidí, především uprchlíky z Ukrajiny, ale i české matky samoživitelky či seniory. Máme pro ně jídlo, drogerii, knihy i oblečení. Všechno na dobrovolnické bázi, protože cítíme, že pomoc je potřeba. Jak se říká: „Nejšťastnější je ten, kdo pomáhá ostatním.“

Tento rozhovor vychází na začátku nového školního roku. Co v této chvíli přejete svým i všem dalším dětem?

Začátkem září „půjde“ poprvé do školy i náš mladší syn Maxík. Jde o speciální školu pro těžce hendikepované děti. A já to strašně obrečím. Miluju děti a všem bych jim přála, aby žily v klidném, bezpečném prostředí obklopené láskou. Aby měly přístup ke vzdělání, a mohly se tak samy rozhodnout, co budou chtít jednou dělat. Aby nebyly omezeny jistou predestinací, která se často váže k ekonomickým aspektům života.

*S Lenkou H. Koenigsmark si povídala
Martina Hošková*

Foto: archiv L. H. Koenigsmark a Dobrodějny

Rozhovor byl realizován v červnu po slavnostním ukončení 9. ročníku Srdce s láskou darovaného.

Dobrodějna může fungovat pouze díky práci dobrovolníků a podpoře firem i jednotlivců, kterým za jejich pomoc patří obrovské díky. Lenka H. Koenigsmark je zakladatelkou tohoto projektu, do základního týmu patří dále Eva Juščáková, která se zabývá fundraisingem, a Míla Jarošová koordinující dobrovolníky

✓



Mattel,



věrný partner celostátního projektu **Srdce s láskou darované**



Mattel je americký výrobce hraček se sídlem ve slunné Kalifornii. Společnost existuje od roku 1945 a možná nevíte, že její název je složen z počátečních slabik jmen jejích dvou zakladatelů. Mattel, to je především panenka Barbie, ale také Hot Wheels, Fischer-Price, Mašinka Tomáš, Monster High či Scrabble. Firma je druhým největším výrobcem hraček na světě, působí ve 35 zemích a prodává své výrobky ve více než 150 státech. Ve spolupráci s vydavatelem časopisu AGE, společností Antecom, dělá Mattel českým dětem velkou radost i jako spolehlivý partner projektu Srdce s láskou darované.

Děkujeme za radost, kterou rozdáváte!



Rodina 10. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

Záštita



POSLANECKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY

Patron



Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Partneři
a
podporovatelé



Korajánek
Ve světě



Jan Vicha
spoluzakladatel projektu



milujeme
kameny.cz

Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz



PERFORMIA®



Partneři
a
podporovatelé



mailstep®

AMOS
vision

TEPfactor
team adventures



Mediální partner

age.

Představujeme porotu 10. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované



JAN SCHMID
zakladatel a ředitel
Studia Ypsilon



JANA JENŠÍKOVÁ
jednatelka vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované



MARIAN JUREČKA
vicepremiér a ministr práce
a sociálních věcí



MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ
předsedkyně Poslanecké
sněmovny Parlamentu ČR



MARTIN DEJDAR
za Studio Ypsilon



MICHAL NESVADBA
umělec,
který svou tvorbu zasvětil dětem



IGOR ROLÍNEK
za ČPP



LENKA HELENA KOENIGSMARK
za Mattel Česká republika



ONDŘEJ ZICHA
za Studio Ypsilon



ANNA MAJEWSKÁ
za vydavatelství ANTECOM

Pravidla 10. ročníku

O co nám všem společně jde

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta.

Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí.

Podpora mezigeneračního dialogu.

Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

Účastníkem projektu Srdce s láskou darované se mohou stát kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy, třeba i děti se svými rodiči (nejméně 2 a nejvíce 30 dětí/kolektiv), které splní stanovená pravidla. Do soutěže se nemohou přihlásit jednotlivci. **Každý ze soutěžních kolektivů může přihlásit i více projektů; škola/zařízení může zaslat libovolný počet příspěvků různých kolektivů.**

U každého projektu je soutěžní jedna fotografie a jeden text libovolného žánru, z nichž bude zřejmé, komu je práce určena a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky až pět fotografií a video dokumentující proces tvorby i předání. Porota bude hodnotit celý tento proces a videoprezentace vítá!

Přihlášku lze podat pouze elektronicky prostřednictvím webových stránek www.srdceslaskou.cz. Podáním přihlášky soutěžící dávají organizátorům soutěže automaticky souhlas s možným publikováním svých

příspěvků, fotografií i videoprezentací a se zasláním časopisu AGE na adresu uvedenou v přihlášce.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie; vítězné fotografie se budou zveřejňovat v časopise, proto musí mít tiskovou kvalitu). Předepsaný formát textu/příběhu je word, rozsah od 1000 do 5000 znaků. Videoprezentace by měla mít maximální délku 6 minut (prosíme o dodržení daného časového limitu).

Pozn.: Galerii soutěžních prací na srdceslaskou.cz generuje program přesně podle toho, jak jste přihlášku vyplnili. Věnujte proto jejímu vyplňování náležitou pozornost. Děkujeme.

V předešlých ročnících se bohužel stávalo, že někteří soutěžící použili k videu neoprávněně písně jiných autorů bez jejich souhlasu. Proto byla některá videa administrátorem YouTube smazána. Z toho důvodu použijte vlastní hudbu nebo si předem vyžádejte souhlas autorů písně.

- Soutěžní příspěvky je možné zaslat od 1. 11. 2023 do 10. 3. 2024.
- Soutěží se ve 2 kategoriích (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):
 - Základní škola (3. až 9. ročníky),
 - Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ.
- Zvláštní ceny, které platí pro obě kategorie:
 - Zvláštní cena pro školu,
 - Zvláštní cena předsedkyně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
 - Zvláštní cena ministra práce a sociálních věcí za rozvoj mezigenerační spolupráce a solidarity,
 - Zvláštní cena za šíření projektu v zahraničí.
- Uzávěrka přihlášek je 10. 3. 2024, rozhoduje datum odeslání elektronické přihlášky.
- Soutěž bude vyhodnocena do 30. 5. 2024.
- Výsledky budou zveřejněny na webových stránkách www.srdceslaskou.cz a v časopise AGE; v průběhu roku 2024 pak mohou být v AGE a na Facebooku Srdceslaskou uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Slavnostní setkání vítězů se bude konat na jaře 2024 v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR v Praze, pokud tomu nezabrání epidemická situace.

Celostátní soutěž Srdce s láskou darované je nedílnou součástí projektu AGE a vydavatelství ANTECOM jako její organizátor postupuje při její organizaci v souladu s pravidly GDPR a ve shodě s nimi jedná v oprávněném zájmu. Předávání cen bude snímáno médii. Z tohoto důvodu vyjadřují hosté svou účastí souhlas s pořízením a použitím audiovizuálního záznamu, který může obsahovat obrazové a zvukové záznamy týkající se těchto osob či jejich projevů osobní povahy.

KATEGORIE ZÁKLADNÍ ŠKOLY (3. až 9. ročníky)

1. místo

- Účast celého týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- dárky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměna pro kolektiv

- Vstupenky do zážitkového centra TEPfactor pro celý tým.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Třidenní relaxační pobyt v lázních Luhačovice pro 2 osoby ve čtyřhvězdičkovém boutique hotelu Radun,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- srdce-polodrahokam,
- dárek od firmy Mattel,
- dárek od společnosti Centropen,

- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Certifikát,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor (MGOH) pro celou školu.

2. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- dárky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu (týká se 1.–3. místa)

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 2000 Kč,
- srdce-polodrahokam,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárek od firmy Mattel,
- dárek od ČPP,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

2. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- srdce-polodrahokam,
- dárek od firmy Mattel,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárek z vamberecké krajky,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Certifikát,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

3. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárkové poukazy na zboží v prodejnách

- LUXOR pro všechny členy kolektivu,
- dárky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 500 Kč,
- srdce-polodrahokam,
- dárek od firmy Mattel,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Odměna pro školu/zařízení

- Certifikát,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

4.–10. místo

- Balíček s překvapením.

KATEGORIE MATEŘSKÉ ŠKOLY + 1. a 2. ROČNÍKY ZŠ

1. místo

- Účast celého týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 2000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu (týká se 1.–3. místa)

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 2000 Kč,
- srdce-polodrahokam,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárek od firmy Mattel,
- dárek od ČPP,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

2. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,

- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 2000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

3. místo

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických

- prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- certifikát pro školu,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 2000 Kč,
- hračky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

4.–10. místo

- Balíček s překvapením.

ZVLÁŠTNÍ CENA PRO ŠKOLU

- Účast zástupců školy na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 5000 Kč,
- certifikát pro školu,
- dárky od firmy Mattel,
- pozvání na vybrané představení Studia Ypsilon pro děti,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR v hodnotě 1000 Kč,
- přívěsek srdíčko z polodrahokamu,
- originální medaile s logem soutěže,
- dárek od společnosti Mattel,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

ZVLÁŠTNÍ CENA PŘEDSEDKYNĚ POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR (mohou být oceněny až 3 týmy)

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárek od předsedkyně PS PČR,
- certifikát pro školu,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- srdce-polodrahokam pro vedoucího kolektivu,

- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 1000 Kč,
- dárky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen,
- dvě vstupenky na koncert pro vedoucího kolektivu,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon pro vedoucího kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic MGOH pro celou školu.

ZVLÁŠTNÍ CENA MPSV ZA ROZVOJ MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE A SOLIDARITY (mohou být oceněny až 3 týmy)

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárek od ministra práce a sociálních věcí,
- certifikát pro školu,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- srdce-polodrahokam pro vedoucího kolektivu,

- dárkový poukaz na zboží v prodejnách LUXOR pro školu v hodnotě 1000 Kč,
- dárky od firmy Mattel,
- dárky od společnosti Centropen
- dvě vstupenky na koncert pro vedoucího kolektivu,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon pro vedoucího kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE,
- volné vstupenky do všech expozic MGOH pro celou školu.

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA ŠÍŘENÍ MYŠLENKY PROJEKTU V ZAHRANIČÍ

- Účast zástupců týmu na slavnostním setkání Srdcařů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- certifikát,
- přívěsky srdíčka z polodrahokamů pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárky od firmy Mattel,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění na stránkách AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu

- Srdce-polodrahokam,
- dárek od společnosti Centropen,
- dárek od malířky Lucie Ernestové,
- originální dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert,
- dvě vstupenky na divadelní představení Studia Ypsilon.

Změna vyhrazena.

Luxor, tady žijí knihy!

Luxor je nejen sítí knihkupectví s regály plnými knih, ale také místem, kde si na chvíli odpočinete od každodenního shonu.



Protože okolo knih se u nás točí úplně všechno, často a rádi pořádáme v knihkupectvích autogramiády, besedy s autory i jiné akce.

A protože v Luxoru jsme také srdcaři, máme radost, že jsme součástí projektu Srdce s láskou darované a můžeme tyto aktivity podporovat. V jubilejním 10. ročníku od nás finalisté na slavnostním setkání ve sněmovně opět dostanou dárkové poukazy. Těšíme se na vás!

Váš Luxor



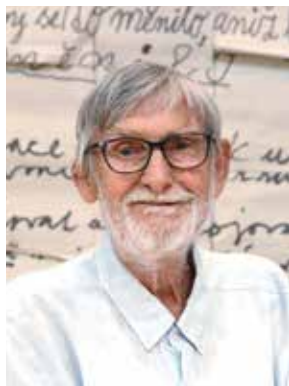
V Luxoru nabízíme (nejen) knížky v 37 knihkupectvích a 1 papírnictví ve 20 městech po celé republice. Dlouhodobě u nás najdete nejširší nabídku knih na českém trhu, spoustu mluveného slova, hudby, dárkového zboží, hraček, deskových i karetních her, papírenského zboží a sběratelských předmětů.



Zdroj: Luxor



Jedno z předních českých divadel
je tu s námi už 60 let!
A je také patronem našeho projektu
Srdce s láskou darované.



Předsedou poroty je tvůrce
a zakladatel Studia Ypsilon Jan Schmid



Do projektu Srdce s láskou darované se mohou dále zapojit:



Martin Dejdar



Petr Vacek



Jan Jiráň



Jiří Lábus



Jiřina Vacková



Pavel Nový



Jana Synková



Petr Vršek

DÍKY VÁM JSME OPĚT ÚSPĚŠNÍ

Pojišťovna roku



1. místo
Autopojištění



2. místo
Pojištění občanů



3. místo
Životní pojištění



3. místo
Pojištění průmyslu
a podnikatelů

Zlatá koruna



1. místo
Pojištění pro podnikatele



2. místo
Povinné ručení

Hrdý partner
celostátního projektu



ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA

Děkujeme!



JASPIŠ – otec všech kamenů



Ne náhodou začínáme naši novou rubriku v AGE právě u jaspisu. Od pradávna vnáší do našich životů harmonii a rovnováhu. Jeho ochrannou sílu ocení srdcaři, kteří ji potřebují nejvíce. Najdete ho v široké barevné paletě a každá barva i složení mají své specifické účinky. Obecně podporuje klid, vyrovnanost a vnímání jednoty. Pomáhá být v souladu se sebou samými i s okolím. Přijímat věci takové, jaké jsou, a prosadit se s dostatečnou energií. Červený jaspis navíc aktivuje vůli a vytrvalost. Sytá a zemitá barva vede ke skromnosti, soucitu a trpělivosti. Proto jsme právě jaspisovými srdíčky obdarovali finalisty minulého ročníku Srdce s láskou darovaného.

Jaspis sjednocuje, sytí a živí dobrou energií. Tato silná energie a elementární síla má pozitivní vliv na celou řadu tělesných, psychosomatických i psychických neduhů. Zajímavostí je, že tento nádherný kámen je k nalezení i u nás, zejména v Podkrkonoší.

Název pochází z řeckého „iaspis“ neboli plamenný, neboť nejznámější červenohnědé odrůdy svým žilkováním skutečně připomínají plameny ohně.

Z jaspisu vyráběla různé předměty už minojská civilizace na Krétě, antičtí Římané z něj



^

Srdíčka pro naše SRDCAŘE nám pomohli zajistit majitelé kamenných obchodů Milujeme kameny, kteří jsou také velkými srdcaři. Doporučujeme nahlédnout do jejich internetového obchodu www.milujemekameny.cz

<

Jan Onder a jaspisové srdíčko ve sněmovně během setkání vítězů 9. ročníku Srdce s láskou darovaného

Kameny potřebují také novou energii

Všechny polodrahokamy je třeba čas od času umýt pod proudem vlažné vody nebo v misce s vodou ponechat přes noc. Nejlépe společně s křišťálem. Nabíjíme na přímém slunci libovolně dlouho nebo za úplňku při měsíčním světle.

vyřezávali reliéfní portréty svých blízkých, zmiňuje se o něm středověká Píseň o Nibelunzích. Český král a císař Rudolf II. vlastnil stůl vykládaný jaspisy a tak bychom mohli pokračovat.

Zdroj: www.milujemekameny.cz
Foto: archiv společnosti Antecom

**Jaspisovými
srdíčky jsme
obdarovali
finalisty
minulého
ročníku Srdce
s láskou
darovaného.**

MOSTY NAPŘÍČ ČASEM

Dobré jako zlé, všechno je jednou poprvé. Na vrcholu letošního žhavého léta jsem pár týdnů po svých sedmaosmdesátinách prvně v životě omdlel. Na ulici, dokonce přímo na zastávce městského autobusu. Jak se teď ohlížím po příčinách nenadálého kolapsu, je mi den ode dne jasnější, že jsem si jej vlastně přivodil sám. Nebo jsem se mu přinejmenším otevřel dokořán.

Už dvě tři předcházející dusné noci jsem toho tehdy i při otevřeném okně a po většinu času na přikrývce moc nenaspal – a vůbec mi nedocvaklo, že bych to měl alespoň drobet napravit přes den.

Nejspíš jsem se trochu moc zakoukal do samožerného autoportrétu železného dědka... Houby s octem. Tropické vedro mi hned to furiantství nelítostně spočítalo.

Navic jsem v těch dnech málo pil. Ne snad méně než jindy, jenomže příkaz zdravého rozumu tehdy nabádal: víc, co nejvíce! Jenomže právě s tím já mám potíže odjakživa. Kdysi dávno uprostřed padesátých let minulého století jsme si občas po přednáškách a seminářích zaskočili na pár točených do hospody U parlamentu, která byla od naší fakulty co by kamenem dohodil. Sčítání křížků na našich táccích pak pokaždé spolehlivě vyvolávalo veselí mezi ostřílenými pivaři, kteří už nás měli okouknuté. Gambrinus naší party míval pravidelně svou latku tak na osmi devíti kouscích. Když chytil slinu, třeba ještě o něco výš. Další borci se obvykle točili tak na čtyřech pěti. Společný účet pak pravidelně uzavíraly mé dva půllitry, a to jsem druhému někdy ani nezahlédl dno. Ne že bych byl až takový skaut, ale s třetí holbou, když už se mi tu a tam přihodila, ke mně pokaždé připutoval i naléhavý pocit, že už mi snad to pivo poteče z uší. A to samé mi působilo třeba i nadměrné množství vypité vody, popřípadě plenty of tea, jak Angličané s jistotou dávkou pýchy říkají spoustám zkonsumovaného čaje.

Proto jsem toho raději moc nevypil, ani než jsem kritického dne vyrazil do žhnoucí výhně. A to mi ještě čert nakukal, abych si místo trička s krátkým rukávem oblékl košili s dlouhým – a co víc, i bundičku! Proč? Bůh suď. Ať mi ten řetěz přešlapů někdo zkusí vysvětlit, sám to nedokážu. Leda doznáním totálního osobního blackoutu.

V prostoru, kde široko daleko nebyl ani čtvereční metr stínu a jediná lavička byla obsazena, jsem se zdvořilými díky odmítl nabízené místo (to zase frajeřil ten zatracený ješitný železný dědek!) a jen jsem se napůl posadil, napůl opřel o jakousi zídku.

Dál si už jen matně pamatuji, jak do mne nespěchavě vstupovalo podivné polovědomí a já se pomalu, pomaloučku sesouval...

Za jak dlouho jsem přišel sobě? Za tři minuty, za pět? Co na tom sejde? Když jsem se probral, ležel jsem jak dlouhý tak široký podle zídky, o kterou jsem si nějakým zázrakem nenatloukl hlavu.

Tu mi pro jistotu podpírala paní, kterou znám jen od vidění a od té doby jsem ji nepotkal, i když bych jí tak rád ještě jednou moc poděkoval. Otevřenými dveřmi autobusu stojícího v zastávce – i když už podle všeho měl být někde dál na trase – jsem slyšel řidiče, který se dovolal rychlé zdravotní pomoci a teď předával poznatky mé ošetřovatelky.

Mezitím dorazila přivolaná automobilová hlídka městské policie.

A po chvíli také sanitka. Když mi doktor naměřil potřebné hodnoty (s ohledem na můj věk kupodivu téměř v normálu), došel k závěru, že pro tu chvíli prostě rozhozená kondice podlehla v souboji s vražedným horkem, nízkým tlakem a mou

**Pesimista
je člověk,
který dokáže
příležitost
proměnit
v obtíž.**



dehydratací. Se zprávou pro praktického lékaře mě posléze dovezli domů, ať jsem se dušoval, jak chtěl, že těch pár set kroků dojdu bezpečně po svých.

Řidič autobusu vypadal tak na blížící se šedesátku. Jeho kolega ze sanitky stejně jako mladší z policistů mohli být klidně jeho syny. Všichni, o nichž tu zatím byla řeč, si okamžitě získali můj respekt svou věcností, kompetentností, iniciativou a v neposlední řadě ohleduplností a taktem, s nimiž přistupovali k mému věku i okamžitému stavu.

Ostatně jsem si stejnou zkušenost odnesl i z jiné letošní náhlé příhody, ve které mě také postavila na nohy pohotovostní lékařská pomoc. Bylo mi opravdu ouvej, když mě záchranka odvážela z chalupy. Bylo jistě dílem náhody, že v nemocnici se o mne starali povětšinou nápadně mladí lékaři i ještě o dost mladší sestřičky. Ale určitě nebylo dílem náhody, že byli všichni skvělí. A jejich mládí k tomu zjištění přidalo nadějeplný bonus.

Jak jsem tam mezi jednotlivými vyšetřeními ležel na kapačkách, měl jsem hromadu času k přemýšlení. Tak či onak se znovu a znovu vracelo k oběma zážitkům.

Doba a svět, v nichž žijeme, nejsou věru jednoduché. Svádějí k závěru, že lépe už bylo, jak hlásá bonmot, který by měli mít vyšitý na praporu zapřisáhlí pesimisté. No, nevim.

Už zkraje jsem se tu přihlásil ke svým letorostům. Táhlo mi teprve na třetí rok, když přišla nacistická okupace. Ani později nebyly osudy této země, mé rodiny ani mne samotného kdovíjakou procházkou růžovým sadem.

Přesto bude vždycky někdo donekonečna omílat, že bejvávalo dobře, že za našich mladých let bejval svět jako květ, že lidé bývali lepší a ti dnešní mladí, to je hrůza hrůz...

Nic není tak vzdáleno pravdě, ale to pesimistům nikterak nebrání, aby to hlásali napořád. Je to jejich úhel pohledu. S lety jsem dospěl k poznání, že špatný úhel.

Už ani nevím, kde jsem to četl, kdo to řekl nebo napsal. Paměť mi nezachovala ani přesné znění oněch dvou vět, jejich obsah ale nosím v hlavě dodnes a nosit nikdy nepřestanu: Pesimista je člověk, který dokáže příležitost proměnit v obtíž. Optimista je člověk, který dokáže obtíž proměnit v příležitost.

Optimismus je pohled dopředu. Optimismus je víra. Ne slepá, ale o to pevnější. V sama sebe, ve své blízké, ve všechny lidi dobré vůle. A určitě také v ty mladé a nejmladší.

Kdo pravidelně čítá tenhle časopis, ví, proč mám rád to jejich Srdce z lásky darované.

Miloslav Jenšík
Foto: Shutterstock

**Optimista je
člověk, který
dokáže obtíž
proměnit
v příležitost.**



^
Příprava těsta na vánoční cukroví

Respekt si zaslouží staří i mladí

Zahradou Domova seniorů se nese zpěv netrénovaných hlásek skupiny předškoláků. Za okny jim mávají jejich staří známí, usmívající se a dojaté babičky a dědové, které covidová pandemie poslala do fyzické i psychické izolace. „Písničkami jsme jim vzkazovali, že je nikdy neopustíme, i když je musely na čas opustit jejich rodiny,“ vzpomíná na jeden ze svých silných zážitků Helena Lukasová, bývalá dlouholetá ředitelka mateřské školy a nyní koordinátorka mezigeneračních aktivit Povídej v obecně prospěšné společnosti Mezi námi.

Koordinátorka mezigeneračních aktivit Helena Lukasová (stojící) s dětmi a babičkami

▽



S covidem se zvedla nečekaná vlna dobrovolnické solidarity, týkala se však hlavně šití roušek, nákupů a telefonických rozhovorů se seniory uvízlými v izolaci. Co vás přimělo k tomu, organizovat v distanční době improvizovaná vystoupení?

Náhlé a totální omezení kontaktů seniorů z pečovatelských zařízení s jejich blízkými napáchalo na jejich kondici velké škody. Proto jsem se dohodla s několika učitelkami z MŠ Milánská a MŠ Semínko, že uspořádáme improvizovaná vystoupení pod názvem Dotečky přes sklo pro

seniory, s nimiž jsme se v předchozí době stýkali. Z pár setkání se nakonec vyklubala skoro dvouletá série koncertů pod okny.

Nesdělitelné

Asi jste jim udělali velkou radost, je to tak?
No, brečeli jsme dojetím všichni.

Jste speciální pedagožka s mnohaletou odbornou a manažerskou praxí. Takových

nebude mít naše školství nikdy dost. Tak proč orientace zrovna na dobrovolnictví?

Mateřská škola, v níž jsem léta působila, zařadila do svých programů návštěvy seniorů u příležitosti různých svátků a společenských událostí již dávno. Během svého působení v Radě Městské části Praha 15 jako místostarostka pro sociální politiku jsem si uvědomila, jak potřebné je systematicky propojovat dorůstající generaci se seniory a naučit se vzájemně se chápat a pomáhat si.

Proto jsme společně se ZŠ Veronské náměstí organizovali pravidelná setkávání žáků osmých a devátých tříd se seniory z Centra sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 15. Tak vznikl konkrétní koncept projektu Mladý dobrovolník, který běží dosud.

Jak se vám podařilo motivovat i osmáky a deváťáky, u nichž je to daleko složitější než u menších dětí?

To byste se divila. Právě žáci vyšších tříd, které tak snadno nenadchnete, se stali těmi nejlepšími dobrovolníky. Když se pandemická pravidla uvolnila, doprovázeli nebo vozili na invalidních vozících seniory na procházky, hráli s nimi hry a především si povídali. Tak se na vlastní kůži seznámili s problémy, které seniory trápí, zatímco mladé lidi ani nenapadnou, a snažili se jim s jejich řešením pomoci.

Od tří do sta

Naznačila jste, že vaše vize neměla jednorázový charakter. Jakými projekty jste pokračovali?

Když jsem se po čtyřletém působení v municipalitě vrátila do mateřské školy, měla jsem už zcela jasno. Společné aktivity se seniory jsme v podobě projektu Od tří do sta začlenili do našeho školního vzdělávacího programu jako trvalou součást. Na pravidelných setkáních obou věkových skupin probíhaly besedy, hrálo se divadlo, zpívalo se a tancovalo. Vyvrcholením jedné etapy byla škola v přírodě poblíž Domova seniorů Onšov, kde jsme společně strávili krásný týden. Na tuto iniciativu nyní navazujeme v dalších projektech.

Podobného zaměření?

V současné době už nikdo „neuteče“ před moderními technologiemi. A tak v nejbližší době rozjedeme se společností Mezi námi IT projekt, v němž chceme využívat technologických dovedností příslušníků mladé generace k proškolení

seniorů v běžné práci s mobilními a digitálními technologiemi.

Jste koordinátorkou projektu Povídej, jednoho z několika projektů na podporu mezigeneračního setkávání. Můžete ho představit?

Pod tímto názvem se skrývá série pravidelných osobních kontaktů dětí z mateřských a základních škol se seniory z pečovatelských domovů a klubů po celé ČR. Náplní setkání jsou verbální, výtvarné, hudební, pohybové i rukodělné aktivity.

Dokáží senioři ještě oslovit a inspirovat svými zážitky děti, které se narodily takzvané s mobilem v ruce?

Dokáží a asi nejlépe to zdokumentuji na jednom z příkladů. Letos se moje čtyři dětské skupiny zúčastnily spolu se seniory již druhého ročníku soutěže VZP Pošlete vzkaz příběhem. Děti měly výtvarně, hudebně nebo audiovizuálně zpracovat vybraná období z odposlouchaných životních příběhů seniorů. Udělalo mi velkou radost, že jedna z mých skupin ze ZŠ U Roháčových kasáren z pražských Vršovic zvítězila s koláží Stůl mého dětství na motivy příběhu babičky Boženky (79leté Boženy Svobodové z Domova seniorů Vršovický zámek). S maminkou, která si chodila ještě přivydělávat posluhou, žily velmi skromně a na hračky nebyly peníze. V době, kdy maminka odešla za prací, se malá Boženka musela zabavit sama tím, co bylo po ruce: knoflíky různých barev a velikostí ztvárnily muže, ženy a děti, vařečky posloužily jako ploty, karty jako domy a podobně. Díky své fantazii tak vykouzila z dostupných předmětů celou vesnici a vymyslela příběhy jejích obyvatel.

Když bylo soutěžní dílo hotovo, čekalo nás ještě jedno překvapení. Přejeli jsme pohledem po místnosti a všimli si, že děti, běžně zahrnované nákladnými a sofistikovanými hračkami od svých blízkých, si se zaujetím hrají s knoflíky, příbory a předměty na vaření, které jim po dokončení koláže zbyly.

S Helenou Lukasovou rozprávěla Věra Vortelová
Foto: archiv H. Lukasové

^
Doteky přes sklo. Projekt, který za covidové pandemie pomohl obelstít izolaci

Naučme se
vzájemně chápat
a pomáhat si.

Společně trénujeme
jemnou motoriku

∨





0 problém méně, když máme pečující a nejsme na život sami

Vzhledem
k demografickým
trendům lze
očekávat, že
počet příjemců
příspěvku
na péči a s tím
spojený počet
neformálních
pečujících bude
dále růst.

Pomáhat si v rodině navzájem a postarat se o své blízké – děti, nemocné, starší členy rodiny – je pro mnohé samozřejmé a běžné. Ne každý je však z různých důvodů schopen tuto pomoc poskytnout. Jak tedy můžeme podpořit vytvoření podmínek pro vhodnou péči?

Kdo jsou neformální či rodinní pečující

Nejčastěji se jedná o rodinné příslušníky nebo osoby blízké. Při hovorech s nimi z jedné strany slýcháváme, že pomoc nepotřebují, vše zvládnou, poradí si a pečovat umí každý. Z druhé strany se však dozvídáme, že nemají zkušenosti s péčí z vlastní rodiny, ale také že mají omezené možnosti sladit zaměstnání s pečováním a případně vlastní rodinou. Pečující, kteří jsou poprvé v této roli, by měli mít možnost obrátit se na zkušeného průvodce, který jim všechno vysvětlí či poradí a předem upozorní na případná

úskalí, pomůže zorientovat se v sociální oblasti (včetně nepojistných dávek) či eventuální pomoci se skloubením s odbornou péčí, například pečovatelskou službou.

Podpora ze strany státu je potřeba

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR dlouhodobě řeší postavení neformálně pečujících, a to jak v nelegislativních materiálech, tak do budoucna navrhuje úpravy legislativní. Tématem se zabývá v platném dokumentu, který byl 13. září 2021 schválen vládou pod názvem

Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025 a shrnuje postavení neformálně pečujících, včetně uvedení některých dat. Konkrétně vytyčuje zahrnutí neformálně pečujících jako cílovou skupinu sociálních služeb posílením terénní a odlehčovací služby a rozšíření základní činnosti sociálních služeb tak, aby mohly poskytovat podporu těmto pečujícím.

Tento dokument stanovuje dále mj. zvažení zřízení center specializovaných na podporu neformálních pečujících a analýzu možnosti započítávání fiktivního výdělku pro účely výpočtu starobního důchodu po dobu poskytování dlouhodobé neformální péče i analýzu podpory vyššího zapojení mužů do péče. V neposlední řadě je v dokumentu vytyčena podpora sladování osobního a pracovního života s povinností pečujících, například podporou rodin a garancí pracovní pozice. V připravovaném akčním plánu k naplnění strategického rámce, který je v současné době finalizován, je problematika neformálně pečujících také uváděna s konkrétními návrhy řešení.

300 000 až milion

Současný počet pečujících v České republice není přesně znám, pracujeme pouze s odhady. Vychází se z údajů o příjemcích příspěvku na péči, ale ne každý opečovávaný má blízkou osobu, která se o něj stará. Touto optikou se dostáváme k odhadovanému číslu 300 000. **Pokud vezmeme informace z šetření Fondu pro další vzdělávání z roku 2018, pak je neformálních pečujících kolem jednoho milionu, což odpovídá statistikám ze zemí, jako je Finsko nebo Rakousko, kde jde minimálně o 10 % populace.**

Právě ve Finsku funguje organizace Finští pečující, která patří mezi nejstarší v Evropě a za více než 30 let vybudovala komplexní síť podpory a vzdělávání pro neformální pečující. Ti jsou zahrnuti do systému sociálních a zdravotních služeb, a to i formou zákona o pečujících.

Vzhledem k nastávajícím demografickým trendům, kdy se lidé nejen v České republice dožívají stále vyššího věku, lze očekávat, že počet příjemců příspěvku na péči a s tím spojený počet neformálních pečujících bude dále růst.

Nebojte se říct si o příspěvek na péči

Od roku 2007 je nástrojem podpory příspěvek na péči. **Jedná se o státem hrazenou sociální dávku, která je vyplácena prostřednictvím Úřadu práce a je poskytována osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby.** Stát se formou této dávky podílí na zajištění sociálních služeb nebo jiných forem pomoci podle zákona o sociálních službách při zvládání základních životních potřeb. **Z poskytnutého příspěvku na péči pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může podle jejich rozhodnutí poskytovat buď osoba blízká, tedy neformálně pečující, nebo dále asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, dětský domov či speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.**

Právní úprava příspěvku na péči je obsažena v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládat základní životní potřeby, jako je mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost (péče o domácnost se nehodnotí u osob do 18 let). Pro uznání závislosti v příslušné základní životní potřebě musí existovat příčinná souvislost mezi poruchou funkčních schopností z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a pozbytím schopnosti zvládat základní životní potřebu v přijatelném standardu. **Schopnost osoby zvládat základní životní potřeby se hodnotí v přirozeném sociálním prostředí a s ohledem na věk posuzované osoby.**

Výše příspěvku na péči pro osoby starší 18 let činí za kalendářní měsíc: 880 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost), 4400 Kč, jde-li o stupeň II

Důležitá je informovanost

Aktuálně je v realizaci projekt Podpora a zvyšování kvality služeb v oblasti péče a sladování pracovního a rodinného života, který je zaměřen na pečující muže a neformální pečující obecně, a to zejména z pohledu dostupnosti a srozumitelnosti informací, jež pro péči a podporu svých blízkých potřebují. Výzkum bude realizován v příštím roce, navazuje na reprezentativní šetření z roku 2018 a kromě mapování potřeb a možností pečujících bude srovnávat vývoj některých ukazatelů v čase: především potřeb pečujících osob, dále míru a způsob poskytované péče, dostupnost a srozumitelnost informací včetně identifikace bariér v přístupu k nim.

Výzkumy z poslední doby často ukazují, že když se dostane občan do životní situace, kdy začíná pečovat o člena rodiny, nemá většinou dostatek informací, neví, kde hledat pomoc a jaké podpůrné prostředky využít. Cílem je identifikování hlavních aspektů a doporučení, které budou podkladem pro činnost veřejné správy. Výzkum bude probíhat jak dotazníkovou formou, tak formou skupinových rozhovorů. V rámci projektu bude sestavena nová verze Příručky pro pečující, a to v širším pojetí, které zahrnuje mezi pečující také rodiče. Výstupy projektu budou pro odbornou veřejnost prezentovány na mezinárodní konferenci v roce 2025.



Péče o blízkého je řazena mezi „práce z lásky“, na druhé straně má významný dopad na život pečovatele.

Ministr Marian Jurečka předal vlani Ocenění Pečující roku 2022 také Veronice Blahušové, která pečuje o pětiletou dcerku Leontýnku s těžkým kombinovaným postižením a své zkušenosti sdílí s těmi, kdo to potřebují

▼

(středně těžká závislost), 12 800 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost), a 19 200 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost). Krajská pobočka ÚP ČR (sociální pracovník) provádí pro účely rozhodování o příspěvku nejprve sociální šetření, při němž se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí. Následně pobočka zasílá lékařské posudkové službě příslušné okresní správy sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Při tomto posuzování vychází okresní správa sociálního zabezpečení ze zdravotního stavu osoby doloženého nálezem vydaným poskytovatelem zdravotních služeb, z výsledku sociálního šetření a zjištění potřeb osoby, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledku vlastního vyšetření posuzujícího lékaře. Na základě tohoto posudku krajská pobočka ÚP ČR vydá rozhodnutí o tom, zda se příspěvek na péči přiznává či nikoliv a v jakém stupni závislosti. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat. Odvolání se podává k úřadu, který napadené rozhodnutí vydal, o odvolání pak rozhoduje MPSV Zdravotní postižení (mnav.cz).

Ocenění Pečující roku

Neformální pečující bývají často skrytou skupinou, která sebe sama takto neoznačuje, a proto ani nevyužívá formy podpory, jež se nabízejí, což platí v celoevropském měřítku. Ke zviditelnění

problematiky pečujících v České republice Ministerstvo práce a sociálních věcí vyhlašuje již řadu let cenu Pečující roku. Ocenění každoročně upozorňuje širokou veřejnost na důležitost neformální péče, tedy domácí péče o seniory, blízké s hendikepem či dlouhodobě nemocné, a oceňuje obětavost konkrétních pečujících.

Péče o blízkého je řazena mezi „práce z lásky“, na druhé straně má významný dopad na život pečovatele. Ti jsou většinou v produktivním věku, nezvládají vždy pracovat na plný úvazek a čelí finančním obtížím, stresu a často i zhoršeným partnerským vztahům. Nemají prostor pro odpočinek a vlastní koníčky či společenské aktivity. Významně jim pomáhají nejen odlehčovací služby, poradenství, ale také zájem veřejnosti a ocenění jejich náročné práce, která má celospolečenský význam.

„Neformální pečující zastávají klíčovou roli v podpoře rodinné soudržnosti a mezigenerační solidarity. Těší mě, že kromě různých forem podpory můžeme prostřednictvím ceny Pečující roku veřejně ocenit konkrétní neformální pečující a ukázat, že na svou situaci nejsou sami. Zaslouží si naše uznání,“ komentuje vyhlášení dalšího ročníku ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).

Ministr již tradičně předá ceny osobně vybraným pečujícím při slavnostním vyhlášení na šestém ročníku konference Fórum rodinné politiky věnovanému práci neformálních pečujících, které proběhne ve dnech 12. a 13. října v Hradci Králové. Ocenění bude udělováno ve třech kategoriích: péče o seniora staršího 65 let, péče o člověka s hendikepem nebo dlouhodobě nemocného do 18 let a péče o člověka s hendikepem nebo dlouhodobě nemocného nad 18 let. Více informací na webových stránkách www.pecujiciroku.cz.

*Text: Mgr. Jana Řeháková Fučíková
a Mgr. Olga Starostová, MPSV
Foto: Shutterstock a archiv MPSV*





DUHOVÁ KOČKA – autorský obchod Lucie Ernestové věnuje vítězům projektu Srdce s láskou darované krásné dárky.

„Každý člověk potřebuje cítit, že je součástí nějakého celku, komunity, party...

Aby ten pocit naplnil, potřebuje vnímat, že je pro celek nějak užitečný. Že je jeho jedinečnou a platnou součástí. Z dětí se stávají dospělí tím, že z opečovávaných se stávají těmi pečujícími.

A právě Srdce s láskou darované vám dává příležitost zažít si pocit toho, kdo pečuje a dává.”

Lucie Ernestová



**Hrdí partneři
celostátního projektu**



boutique ★★★★★

HOTEL RADUN

Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz

Linka bezpečí je prostor, kde děti kdykoli najdou zastání a pomoc



^
Soňa Petrášková

Dětem je
potřeba věnovat
více času.

„Příští rok slavíme třicáté narozeniny a nejdůležitější věc, kterou na základě našich zkušeností radím dětem i dospělým, je, že není ostuda říct si o pomoc. Každý problém má své řešení. Kdykoli je možné se obrátit na Linku bezpečí na číslo 116 111 nebo na Rodičovskou linku na 606 021 021. V třisměnném provozu zajišťuje nepřetržitou službu téměř osmdesát zaměstnanců,“ říká ředitelka Soňa Petrášková.

Na začátku byly pevné linky a telefonní budky

Česká Linka bezpečí zahájila činnost prvního září 1994, symbolicky v první školní den. Stala se tak druhým zařízením svého druhu v Evropě. Tím prvním byla dětská linka ChildLine ve Velké Británii. S myšlenkou založit telefonickou krizovou intervenci podle britského modelu přišel pediatr a duchovní otec SOS dětských vesniček Jiří Dunovský. Samotnou službu založila nadace Naše dítě v roce 1994 v čele se Zuzanou Baudyšovou. Pro ni byl údajně jeden z impulzů případ malé holčičky, kterou utýrali vlastní rodiče. Tehdy si řekla, že se postará o to, aby takové

děti měly nějaké zastání a našly bezpečí. Odkaz, který zakladatelé zanechali, žije v práci současné Linky bezpečí i dnes.

Přes 350 rozhovorů denně

V samém počátku měla Linka pět konzultantů, dnes jich má asi osm desítek. Prvotní záměr telefonické krizové intervence byl směřován k týraným dětem. Postupně se škála problémů a potíží rozrostla.

„Nedá se říct, že by některé problémy vymizely a vznikly nové. Spíš se v jednotlivých obdobích

Linka bezpečí:

116 111

www.linkabezpeci.cz

Rodičovská linka:

606 021 021

www.rodicovskalinka.cz





mění jejich četnost nebo aktuálnost. I když je pravda, že třeba sebepoškozování jsme před deseti lety neřešili, nyní je to jedno z nejčastějších témat vedle dalších psychických potíží, sebevražedných myšlenek, úzkostí, depresí, různých strachů. Děti se svěřují se špatnými rodinnými vztahy, řeší sexuální vyvrácení nebo problémy s orientací a působením v online prostředí. Deně naši konzultanti odbaví přes 350 kontaktů a vzhledem k závažnosti potíží se prodlužuje i délka hovorů.“

Linka už nepůsobí jen na telefonu, ale i na chatu a v online poradně. Snaží se co nejvíc přiblížit svým klientům. Její činnost se rozrostla i o oblast prevence. Jezdí za dětmi do škol a sportovních klubů, pořádá vzdělávací workshopy a konference.

Na Linku se obracejí i rodiče, kteří mají možnost využít služby webu www.linkabezpeci.cz a www.rodicovskalinka.cz. „Tímto webem jsme reagovali na rostoucí poptávku po našich službách, která je odrazem zhoršujících se psychických potíží u dětí a mladistvých. Lze tam najít například námi natočená videa, která edukují o psychických potížích a způsobu, jak s nimi zacházet,“ pokračuje ředitelka.

S financemi se začíná každý rok od nuly

Strategií do budoucna je dále poskytovat vysoce profesionální odbornou službu pro děti a dospívající, rozšířit služby v oblasti prevence. Díky technologické podpoře již dnes dokáží na Lince zajistit snadnou dostupnost poskytovaných služeb na všech komunikačních kanálech tak, aby mohli pomoci všem, kteří jejich služby potřebují. Linka bezpečí působí rovněž na poli vzdělávání jak pro vlastní zaměstnance, tak i další odborníky, jimž předává know-how v oblasti telefonické krizové intervence.

Ale kde na to všechno vzít dost peněz? „Přestože je u veřejnosti silně zakořeněná domněnka o plném financování Linky státem, není tomu tak. Podpora ze strany Ministerstva práce a sociálních věcí a Ministerstva vnitra, které si velice vážíme a velmi za ni děkujeme, zabezpečí Lince na letošní rok zhruba 55 procent rozpočtu. Dalších zhruba 11 procent zajišťují generální partneři, Nadace O2, ČSOB a Nadace RSJ. Bez této podpory by naše fungování nebylo vůbec možné. Sami si musíme zajistit zhruba 34 procent rozpočtu. Významně nám také pomáhají firemní a individuální dárci, dále města, obce a městysy. Všem těmto dárcům a podporovatelům děkujeme a s hrdostí je uvádíme na webové stránce www.mapadobra.cz. A důležité je zmínit, že na rozdíl od některých jiných neziskovek, které se neprávem obohacují na dárcích, naše Linka prochází každoročně náročným auditem v oblasti financí, kterou provádí společnost Mazars. Jsme rádi, že můžeme být pro naše dárce a podporovatele důvěryhodným a transparentním partnerem,“ vysvětluje Soňa Petrášková.

Tomu, kdo pomáhá dětem, patří poděkování

Všech zhruba 80 zaměstnanců pracujících pro Linku bezpečí v třísměnném provozu musí splňovat podmínky dané zákonem o sociálních službách, absolvovat akreditovaný kurz telefonické krizové intervence a dále se pravidelně vzdělávat. Každému z nich je samozřejmě zajišťována supervize a dbá se na jejich duševní hygienu.

„Jde o práci velmi náročnou. Vždyť sami tito zaměstnanci jsou často také rodiče, mají své rodiny, své osobní životy. Přesto pomáhají dětem, které potřebují řešit náročné situace. Proto bych jim chtěla velmi poděkovat. Poděkování patří také kolegům v další týmech, díky nimž se naše organizace může rozvíjet a funguje nonstop od doby svého založení. Bez těchto lidí by Linka bezpečí nebyla taková, jakou ji všichni známe.“

A protože začal nový školní rok, tak školákům přeji, aby měli kolem sebe lidi, kteří jim budou během vzdělávání oporou a zároveň motivací, a měli prostor pro prožívání běžných školních radostí s pedagogy i spolužáky. Aby se jejich životy odvíjely tak, že nebudou naši Linku potřebovat.“

Přípravily: Martina Hošková a Jana Jenšíková

Foto: archiv Linky bezpečí

Jaké problémy Linka bezpečí nejčastěji řeší?

- sebevražedné myšlenky,
- sebepoškozování,
- deprese,
- strach a úzkost,
- šikanu ve škole,
- domácí násilí,
- sexuální vyvrácení,
- kyberšikanu a problémy v online prostředí.

Jak to funguje

Linka bezpečí je anonymní

Děti nesdělují své jméno a jejich telefonní číslo zůstává skryté. Z tohoto důvodu nejsou ani zveřejňovány konkrétní případy.

Dítě, které zavolá na Linku bezpečí, se nejprve dovolá na ústřednu. Na té pracovník zjistí, o čem dítě potřebuje mluvit, a pokud je na směně volný konzultant, propojí je. S dítětem pak probírají jeho situaci, společně hledají možnosti pomoci, pracuje se s prožíváním. Při hledání řešení se vychází z klientova vnímání situace, respektují se jeho individuální možnosti a přirozené zdroje v blízkém okolí. V případech potřeby jsou dítěti předány kontakty a informace o další odborné pomoci v blízkosti místa jeho bydliště.

Důležitým pilířem práce Linky je anonymita. Primárně není zjišťováno jméno ani adresa volajících. V některých vážných případech, kdy dítě samo sdělí své údaje, kontaktuje Linka v jeho prospěch další instituce. Nejčastěji spolupracuje s Toxikologickým informačním střediskem, rychlou záchrannou službou, Policií ČR nebo orgány sociálně právní ochrany dítěte. Většinou to bývají případy, kdy je bezprostředně ohrožen život dítěte. V roce 2022 jinou instituci kontaktovala 122krát, což je o 11 % víc než předchozí rok a o 110 % víc než v době před pandemií.



Město Vamberk a Muzeum krajky Vamberk vás zvou na prohlídku

- trvalých expozic paličkových krajk
- specializovaných tematických výstav
- proměny krajky v Čechách od počátku 18. století až do současnosti
- unikátního paličkovacího stroje

Otevřeno celoročně

Více na www.moh.cz/muzeum-krajky



Hrdí partneři
celostátního projektu



Ve veltruské čokoládovně Pralinka si můžete čokoládové dobroty zkusit s dětmi vyrobit

Ale klidně přijedeme i za vámi do mateřských školek a základních škol nebo na nějakou akci, kde chcete udělat radost nejmenším návštěvníkům a jejich rodinám.

Těšíme se na vás.
Vaše Pralinka

Čokoládovna Pralinka
ruční výroba čokolády a pralinek

Olga Klejnová
Žižkova 324, Veltrusy
tel.: 605 804 801





TEPfactor

team adventure

Zábavní park

okořeňte si školní výlet dávku adrenalinu

Už jste slyšeli o místě, kde se zrychluje TEP, dobrodružství číhá na každém rohu a o zábavu je postaráno? Takové místo najdete ve středních Čechách nedaleko slapské přehrad. V TEPfactoru na vás čeká 25 originálních úkolů, které prověří vašeho týmového ducha, zápal pro hru a smysl pro spolupráci. Ačkoliv úkoly byly inspirovány slavnou pevností Boyard, nenajdete zde ani hady ani pavouky. Úkoly jsou zaměřené na logiku, trpělivost a zručnost a plní je vždy celý tým. Bez vzájemné spolupráce a podpory je nemůžete splnit. Pokud budete jako jedno tělo a duše, splníte všechny úkoly a posbíráte všechny indicie, čeká vás na konci cesty poklad. Dobudete i vy poklad TEPfactoru?

V TEPfactoru věříme, že i cesta je cílem, a proto není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Jde především o zábavu s kamarády a o zážitek, který si odnesete.

Pokud jste z daleka, můžete se ubytovat ve stylových plážových bungalovech. Více informací najdete na www.tepfactor.cz

Hrdí partneři
celostátního projektu



INFOCENTRUM MODERNÍ ŠKOLY



Informujte žáky během minuty. Pozvánky, aktuality, kroužky, mimořádné události. Vše přehledně a rychle.



Vkládejte do panelu jakékoliv soubory. Obrázky, videa, dokumenty nebo webové stránky.



Zobrazujte na panelu rozvrhy hodin, suplování a jídelníčky. ÁMOS je propojen se školními systémy Bakaláři, Škola on-line, edookit, Strava, e-Jídelníček, eStrava, iCanteen a dalšími.

PRO SNADNOU
ŠKOLNÍ
KOMUNIKACI



www.amosvision.cz

AMOS
vision

Jak se dělá prázdninový elektrotábor

Hamíkův příměstský elektrotábor se konal na Březových Horách letos v červenci.

Na přípravě a realizaci tábora se podílely víc než dvě desítky nadšenců a za to jim patří velký dík.



^
Jako hlavní program organizátoři pro děti připravili stavbu detektoru kovů; toto je funkční vzorek, dokáže najít i minci

V budově Knihovny Jana Drdy se děti do stavby detektoru brzy pustily. Šlo jim to skvěle a moc je to bavilo. Radili jim Vladimír Štemberg, Evžen Sháněl a Mirek Bečev (na fotografii zleva)

▽



^
V Mariánské štolě první den děti hledaly stříbrný Permonův poklad, jímž byly součástky pro stavbu detektoru. Věnovala se jim Denisa Šrajnová ze Spolku Prokop



František Stoklasa ze Sboru dobrovolných hasičů předvedl dětem historickou i současnou hasičskou techniku. Vyprávěl i o důlní katastrofě, při níž v roce 1892 v pěti dolech na Březových Horách zahynulo 319 horníků a taky 13 koní

▽





^
Petra Dařílková z Knihovny Jana Drdy zajišťovala bezpečný příjezd a odjezd dětí a obstarávala obědy v restauraci Na Vršíčku. Vytvořila několik krátkých videí; budou ke zhlédnutí na webu knihovny – <https://www.kjd.pb/>

Jana Fialová z Hornického muzea pro děti připravila celodenní program

✓ ✓



^
Miloš Milner demonstroval funkci elektromotoru

Jirka Němejc ukázal dětem magnetickou rámovou anténu a prezentoval, že jeho pětiwattový vysílač je slyšet po celé Evropě >

Nechybělo ani hledání pokladu kapitána Flinta. Všechny děti poklad našly, odnesly si domů součástky na stavbu audionu a taky trochu cukroví

✓



Text: Petr Prause
Foto: archiv P. Prause

Představitel redakce HAMÍK, **Ing. Petr Prause**, se zabývá již půl století činností v zájmových kroužcích s dětmi v elektronice, ve vyhledávání a podpoře mladých talentů. Po odchodu do důchodu se věnuje **vydávání Zábavně naučného PDF magazínu pro mládež s názvem Hamíkův Koutek** (dále jen HK). Všechna čísla HK (je jich vydáno již 312) jsou na www.hamik.cz. Kromě toho na tomto webu najdete spoustu užitečných informací pro zájmovou technickou činnost s dětmi.

Mít kapsu plnou energie?

Stačí pár minut cvičení denně



^
Albrechtice v Jizerských horách.
Únor 2023, -5 stupňů Celsia

Účinky Wim Hofovy metody:

- lepší tolerance bolesti, a to i chronické,
- urychlení hojících procesů,
- odstranění nespavosti,
- pomoc při depresích, únavě, snižování stresu a úzkosti a jejich lepší zvládání,
- víc energie,
- posílení imunitního systému,
- lepší soustředění,
- zlepšení krevního oběhu.

<https://www.wimhofmethod.com/instructors/ladislav-mrstny>

O tom, že bychom se měli aktivně starat o své zdraví a posilovat imunitní systém, bylo napsáno mnoho. Jednou z cest je i otužování. A my vám dnes odhalíme, jak se lze od pár sekund pod studenou sprchou dostat až k pobytu ve vaně plné ledu. Povídali jsme si s Ladislavem Mrštým, jedním z třinácti certifikovaných instruktorů Wim Hofovy metody u nás.

Jak to tak přijde, že člověku učarují kostky ledu?

Vlastně za to může covid. Nuda byla veliká, tak i na podcasty došlo. A ruku na srdce: Ty blázný namočený v ledu a dýčající ostošest jsem tedy rozhodně nechápal a nebral vážně, takže pět minut horké sprchy a následně patnáct vteřin studené bylo moje maximum. Jenže zvědavost mi přece jen nedala. Nejdřív jsem chtěl vyzkoušet, jestli vydržím trochu víc. Pak ale do popředí vyplul zájem o zdravotní přínos, který jsem opravdu pocítil. Postupně jsem začal pronikat v tomto umění péče o tělo víc do hloubky a absolvoval jsem i pár kurzů takřkajíc „pro uživatele“. Po dvou letech intenzivní praxe jsem zjistil, že už mi nestačí, že se cítím lépe já, ale že by se mi líbilo, kdybych byl schopen tuto kouzelnou myšlenku předávat dál.

Jak konkrétně cesta k získání oficiálního certifikátu vypadá?

Nejdřív absolvujete tříměsíční základní kurz pro pochopení správných technik dýchání, soustředění mysli a postupného vystavení se chladu. Následuje půlroční online kurz pro budoucí instruktory, který je zakončený týdenním intenzivním soustředěním. V mém případě to bylo ve Španělsku v krásné vesničce v podhůří Pyrenejí. Bylo to na přelomu února a března a měli jsme nádherné počasí – přes den jasno a čtrnáct stupňů a v noci

minus čtyři. Tam jsme dvanáct hodin denně trénovali tělo, duši a instruktorské dovednosti. To vše pod vedením těch nejlepších instruktorů a ve společnosti dalších šedesáti lidí, kteří byli nalaďeni na společnou vlnu a plni nadšení.

S čím nám tato metoda péče o tělo a duši může pomoci?

Wim Hofova metoda je již déle než patnáct let součástí lékařských výzkumů, které oficiálně potvrdily spoustu pozitivních přínosů. Každý z nás je jiný, u někoho bude tedy efekt výrazný a u jiného nepatrný. Metoda pomáhá s širokou paletou fyzických, psychických i emočních trápení.

Co jsem ale vyzkoušel z praxe své i svých kolegů, bývá to spíš tak, že člověk většinou ani netuší, co všechno může očekávat, než to poprvé vyzkouší. Bývá pak často pozitivně překvapen, co vše mu metoda může přinést a že limity jeho těla leží úplně jinde, než si myslel. Stačí mít jen to správné vedení. Wim Hofovu metodu nedoporučuju zkoušet jen tak podle videa nebo toho, co jsem si kde přečetl, ale pod vedením certifikovaného instruktora. Všichni instruktoři mají ke každému člověku individuální přístup s cílem zajistit mu maximální bezpečnost a komfort, a hlavně aby si klienti odnesli kouzelný a opakovatelný zážitek. Osobně se mi líbí nejen to, že mám obrovskou spoustu pozitivních reakcí, ale



hlavně fakt, že každá ta nadšená reakce je trochu jiná a z jiného důvodu.

Může „Wim Hofa“ dělat opravdu každý, nebo jsou nějaké kontraindikace? Na co si dát pozor?

Za tuto otázku jsem moc rád, protože je to hrozně důležité! Obecně platí tato základní pravidla: Není vhodný pro lidi s epilepsií, pro ty, kteří se léčí s opravdu vysokým tlakem, a pro těhotné. Při spoustě různých zdravotních hendikepů může být naopak prospěšný, ale je lepší to nejdřív probrat s instruktorem. Pokud si nejsme jisti (a to nemusí být ani instruktor), pak je dobré to konzultovat s lékařem.

Měl byste ještě nějakou hezkou myšlenku na závěr?

Nejúžasnější je, že stačí najít si pro sebe pár desítek minut denně. Dýchání mě uklidní, nebo nakopne (podle chuti) a k tomu chvilka v ledu. No, a světe, div se, neskutečně mě to nabíjí energií na celý den, týden, měsíc, rok... A i když vím, že starostí, stresu, bolesti ani negativních emocí se nikdy úplně nezbavím, a i když se cítím někdy úplně vyčerpáný, nyní mám návod, jak se dá spokojeně žít i se všemi neduhy, které k životu patří. Mám svou vnitřní kapsu plnou energie, do které prostě stačí sáhnout, když je potřeba – a představte si, ona neubývá!

*S Láďou Mrštňým si povídala Martina Hošková
Foto: archiv L. Mrštňého*

^
Jezero u městečka Morillo de Tou, Španělsko.
Březen 2023, 8 hodin ráno, venku -1 stupeň
Celsia, ve vodě 4

Trénink výdrže a soustředění
mysli: 10 minut v ledu
v





TELČ

Výlet (nejen) do pohádkové renesance

Když se řekne Telč, většinou si vybavíme město na Vysočině s překrásným historickým náměstím, lemovaným gotickými a renesančními měšťanskými domy s podloubími a bohatě zdobenými štíty. Od roku 1992 je zapsáno na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO.



<

>> >

Telčským náměstím se dá bloumat dlouho a objevovat jeho podloubí se spoustou obchůdků, kaváren, cukráren a restaurací. A nezapomeňte vyšlapat do věže kostela sv. Ducha anebo si sem naplánujte návštěvu v době zajímavých akcí, například historických slavností Zachariáše z Hradce a Kateřiny z Valdštejna, kteří vtiskli ve své době Telči tvář italské renesanční architektury



>

Přímo z náměstí vstoupíte do telčského zámku, skvostného renesančního sídla zdobeného štukem a sgrafitem, které se zrcadlí na hladině rybníka. Mezi hlavní lákadla patří Rytířský a Zlatý sál a kaple Všech svatých (1580). A co teprve, když se projdete po nádherném zámeckém parku!

Zdroj: www.kudyznudy.cz

Foto: Shutterstock



Z astrologického hlediska
je vládcem roku 2023 mužská
a aktivní planeta Mars.

Vodní Zajíc podle čínského
horoskopu nám dává naději
na zklidnění a mírumilovnost.

Číslo roku je sedmička.

$$2 + 0 + 2 + 3 = 7$$

Měsíc

ÚPLNĚK – nám dává možnost věci
nahlédnout, prosvětlit a nalézt
rovnováhu mezi dvěma póly.

NOVOLUNÍ – nás vyzývá k opuštění všeho
starého, co nám brání žít šťastně a začít
nový cyklus.

Září

15. 9. 3:40 Novoluní v Panně.

Čas na naladění se na rytmy svého těla a vnitřní
řád. Sebezdokonalení.

Afirmace: Vnímám a naplňuji své potřeby.
Očišťuji se.

29. 9. 11:57 Úplněk na ose Váhy–Beran
nás vyzývá k harmonizaci protikladů nejen
v partnerství. Nalezení svých hranic.

Afirmace: Láska léčí.

Kalendárium září–prosinec 2023

Říjen

14. 10. 19:55 Novoluní ve Vahách. Čas opustit všechny iluze a lpění, které nám brání přijímat druhé takové, jací jsou.

Afirmace: Nalézám klid a mír ve svém nitru.

28. 10. 22:24 Úplněk na ose Štír–Býk nás vyzývá k disciplíně, schopnosti si i něco odříct a přijmout pomíjivost. Pak můžeme něco nového získat a naplno si to užít.

Afirmace: Přijímám život se vším všudy.

Listopad

13. 11. 10:27 Novoluní ve Štíru. Nejvíce léčivý a regenerující nov v celém roce. Čas přijmout bolest ze ztráty a proměnit ji v sílu.

Afirmace: Žiji v přítomnosti.

27. 11. 10:16 Úplněk na ose Střelec–Blíženci nás vyzývá napojit se na naše vyšší a moudřejší já a uplatnit ho v každodenním životě.

Afirmace: Jsem sám sebou. Jednám moudře.

Prosinec

13. 12. 0:32 Novoluní ve Střelci. Čas pro nabíjení se pozitivní silou Střelce. Rozhodnout se zaměřovat na to pozitivní v životě.

Afirmace: Cítím se dobře. Jsem optimistický/á a mám naději.

27. 12. 1:33 Úplněk na ose Kozoroh–Rak vyzývá k propojení našeho poslání a duše. K životu z našeho středu.

Afirmace: Má práce vyjadřuje mou duši.

Po celý rok 2023 je důležitá akce, schopnost jednat a odvážně se postavit za to dobré, na čem záleží. Asi mnozí cítíme, že žijeme v čase křižovatky, kdy se rozhoduje o osudu celého lidského společenství. Přeji nám všem vnitřní sílu, pozitivní mysl a správné činy.

Text: Květa Kolouchová
www.kalendarsily.cz
Foto: Shutterstock

PRO ŠKOLÁKY MÁME VŠECHNO

luxor.cz



Hrdý partner
celostátního projektu



Srdce
celostátního projektu



Nejširší nabídka
knih a učebnic



Papírnictví,
školní potřeby
a kreativa



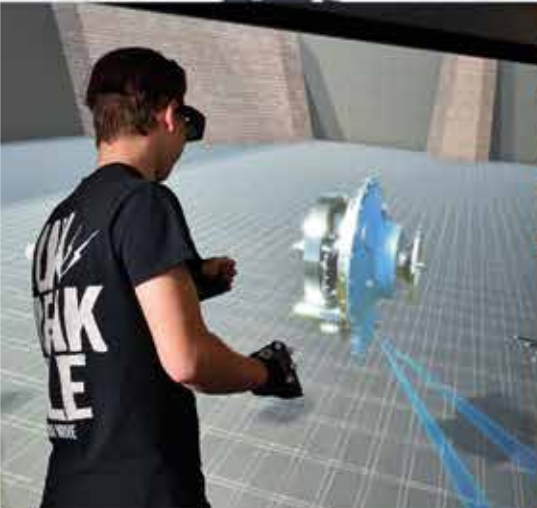
Pestrý výběr
deskových
a karetních her

LUXOR



MODERNÍ ZPŮSOBY VÝUKY

- INTERAKTIVITA A ZAPOJENÍ ŽÁKŮ
- ROBOTIKA A POLYTECHNIKA
- 3D A VIRTUÁLNÍ REALITA
- VÝUKA JAZYKŮ
- PŘÍRODNÍ VĚDY



Hrdý partner
celostátního projektu



Čidce
vážení učitelé

AV MEDIA
SYSTEMS



skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz



Pojďte s námi rozdávat radost!

Jubilejní 10. ročník celostátního projektu
Srdce s láskou darované je tu i pro vás.

Přidáte se k desetitisícům srdcařů?

Podrobné informace o všech ročnících projektu Srdce s láskou darované najdete
na www.srdceslaskou.cz včetně galerie všech soutěžních prací.

Srdce s láskou darované je také na Facebooku!

www.srdceslaskou.cz