

age.

Život je nádherný v každém věku 5/2025

ITY MŮŽEŠ BÝT SRDCAŘ!

5 Vyhlášíme 12. ročník
Srdce s láskou darovaného

20 Srdce s láskou darované
je pohlazení po duši

24 Cesta
za drahokamem

Srdcaři, děkujeme, že s námi rozdáváte radost a naději.

S chutí do 12. ročníku celostátního projektu
Srdce s láskou darované!



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



Srdce s láskou darované je také na Facebooku!



Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 5 | ÚVODEM | 24 | TRADICE / Cesta za drahokamem |
| 6 | REFLEXE / Když se tvoří srdcem, vznikají věci, které mají sílu měnit svět k lepšímu. Srdce s láskou darované ve sněmovně už pojednává | 29 | ZAMYŠLENÍ / Chcete být šťastní? Bez problémů to nepůjde |
| 12 | NAPSALI JSTE NÁM / Sněmovnou to nekončí, ale začíná. To už víme | 30 | SONDA / Kam vede cesta, kterou ukazujeme dětem? |
| 14 | SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2025–2026 / Pravidla, porota a vše, co potřebujete vědět | 32 | ROZHOVOR / Robert Čebiš: Chemie není strašák, ale náš každodenní parťák a přítel |
| 20 | ROZHOVOR / Andrea Janeková: Srdce s láskou darované je pohlazení po duši | 36 | OHLÉDNUTÍ / Čas, který zraje: Aktivita a radost bez ohledu na věk |
| | | 40 | CO ŘÍKAJÍ HVĚZDY / Pustte do svého domova čerstvý vítr a uklízejte! |

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, Ing. Martina Hošková, PhDr. Věra Vortelová,
Ing. Mgr. Daniel Libertin

Grafická úprava: Ing. Valeria Ashhab

Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Vydání: podzim 2025

Vydáno v Praze jako dvouměsíčník. 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.

Rodina 12. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

Záštitu *



POSLEANEKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY

Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Soutěž vyhlašuje a pořádá:



Generální partner:



Významní partneři:



LUXOR



DARRÉ

Partneři
a
podporovatelé



Olga Krumlovská

Anička Churavá

Stela Furmanová

Marie Košťálová



www.osobninaramek.cz



Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz

PERFORMIA



Partneři
a
podporovatelé



mailstep

AMOS
vision

TEPfactor
team adventures

milujeme
kamery.cz



Mediální partner

age.

*/ Čekáme na potvrzení záštitu novým předsedou/předsedkyní PS PČR po volbách.

0 vzájemné inspiraci

„Jsem ráda, když můžu lidi potěšit hezkým slovem nebo dobrým skutkem a Srdce s láskou darované je obojím. Víte, v dnešní době lidé už tolik neděkují a neuvědomují si, co pro ně druzí dělají, že vše není samozřejmé, a proto je pěkné, že tento projekt existuje. Pro mě to bylo krásné od začátku až do konce. Ať už vyrábění srdíček s láskou, aby se obdarovaným líbila a s úsměvem si na nás dárce vzpomněli, nebo psaní pár vět o našich hrdinech, jak ve zkratce vyjádřit, jak dobré věci udělali. Když jsem se dozvěděla, že náš projekt vyhrál a pojedeme do Prahy, měla jsem z toho strašnou radost. Jsem vděčná za to, co jsme s naším školním parlamentem dokázali, a nikdy na to nezapomenu.“ To jsou slova deváťáčky Sáry Bachroňové ze Žulové, jedné z více než dvou stovek SRDCAŘŮ a SRDCAŘEK, které jsem v červnu potkala ve sněmovně.

Sára za mnou tehdy přišla se svými kamarádkami, aby mi poděkovaly. Bylo to milé, a navíc velmi dojemné, neboť se se mnou loučily. Prý je jim moc líto, že už v SRDCI nemohou dál pokračovat, protože na základní škole končí.

O tom setkání jsem ještě dlouho potom přemýšlela. Vždyť je to pravda! Za ta léta, co náš projekt existuje, jsme si „vychovali“ SRDCAŘE, kteří už dávno nejsou dítka školou povinná. Proč by nemohli v SRDCI dál pokračovat i po základce, třeba na středních školách nebo v učení? A tak vznikla myšlenka otevřít naše SRDCE nově i studentům a učňům. Díky za inspiraci, Sáro! Budeme mít SRDCAŘE od maličkých dětí po osmnáctileté!

Co dalšího ještě 12. ročník Srdce s láskou darovaného přinese? Dvanáctku by totiž podle numerologie měla provázet rovnováha, harmonie, celistvost, měla by nám ukazovat správnou životní cestu, smysl... Pojdme se tedy společně na tu cestu vydat.

P. S. Sára se rozhodla, že chce dál pomáhat lidem – ráda by se stala fyzioterapeutkou. Momentálně studuje masérský obor na Gymnáziu a SOŠ v Rýmařově. Těšíme se na její SRDCE...

S láskou

Jana Jenšíková,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované
a šéfredaktorka AGE



*„Vzdělávání myslí bez
vzdělávání srdce není žádné
vzdělávání.“*

Aristoteles (384–321 př. n. l.),
řecký filozof, student Platona
a zakladatel západní filozofie





Slavnostní setkání SRDCAŘŮ začalo tradičně zpěvem hymny Srdce s láskou darované. Někteří přidali i tanec.



Když se tvoří srdcem, vznikají věci,
které mají sílu měnit svět k lepšímu

Srdce s láskou darované ve sněmovně už pojedenácté

Paní učitelko,
kdy už to začne?





Hurá,
jdeme si pro
medaile!

Rodina SRDCAŘŮ se rozrůstá. Do 11. ročníku Srdce s láskou darovaného se jich zapojily opět tisíce z České republiky i ze zahraničí. Děti pod vedením svých pedagogů týmově vytvořily na 150 nádherných projektů, symbolických SRDCÍ, a věnovaly je těm, kteří si to podle nich zaslouží. Aby potěšila, pomohla, vykouzlila úsměv. Znovu všichni společně potvrdili, že SRDCE je ta nejlepší učební pomůcka, protože učí děti, jak být dobrým člověkem. A co je víc?





A ještě společné foto
na památku.

Všichni finalisté
dostali zlaté medaile,
protože podle
organizátorů zvítězili
všichni.



Tradičně v pondělí, tentokrát 9. června, se v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky sešly dvě stovky finalistů z různých koutů republiky. Sněmovnou tak díky nim rezonovaly mnoho hodin radost, nadšení, empatie, lidskost a porozumění. Během slavnostní akce, která se konala v historickém jednacím sále ve Sněmovní 1, bylo předáno 18 ocenění.

Projekt, který pomáhá utužovat mezilidské vztahy napříč generacemi a nezná hranice v rozdávání radosti a konání dobrých skutků, se tradičně koná pod záštitou předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Paní Markéta Pekarová Adamová také všechny přítomné v sále přivítala a předala dětem i pedagogům několik ocenění. Uvedla, že všechny projekty jsou obdivuhodné a zaslouží si naše uznání.

Hlavním partnerem akce je už řadu let Ministerstvo práce a sociálních věcí. „Srdce s láskou darované je víc než jen soutěž. Je to cesta, jak děti učit, že i malé skutky lásky a dobroty mohou mít velký dopad. Je to také naděje do budoucna. Proto naše ministerstvo tuto smysluplnou aktivitu podporuje,”





Malí a velcí
SRDCAŘI nabili
parlament
pozitivní energií.



říká ministr Marian Jurečka. Na setkání finalistů ho zastoupila jeho náměstkyně Šárka Jelínková. Ta předala medaile a certifikáty několika oceněným týmům a popřála Srdci, aby mělo stále spoustu nadšených SRDCAŘŮ a bylo tu s námi ještě mnoho dalších let.

Přítomní zastupovali na šest stovek oceněných, které dvanáctičlenná porota vybrala z tisíců účastníků. Různým způsobem je podpořili také rodiny, přátelé, školy, někde i celé obce a různé organizace. Vznikly opět silné příběhy, z nichž některé přesahují rámec jednoho ročníku, a tak se můžeme těšit na jejich pokračování. A jak zmínily samotné paní učitelky, v některých školkách a školách už si to bez Srdce nedovedou představit.

Zástupci partnerů a podporovatelů se shodli na tom, že projekt podporují rádi, protože má podle nich opravdu smysl. Významnými partnery jsou společnosti LUXOR, AV MEDIA, Oční centrum Praha, Česká podnikatelská pojišťovna, Zapf Creation, dále projekt podporují Centropen, Performia Česká republika, Zlatohorská mincovna, Granát Turnov, varhanice



Obdarovávali jsme se
navzájem.





Bylo oceněno
celkem
18 týmů.

Irena Chřibková, TEP factor, Boutique hotel Radun, Veronika Kremzová (www.osobninaramek.cz), Milujemekameny.cz a další společnosti i jednotlivci.

Společnost ANTECOM, hlavní organizátor projektu, vydavatel časopisů TRADE NEWS a AGE, všem děkuje.

A nezapomeňte, že opravdovými vítězi jsou všichni, kdo se do projektu zapojují, už jsou jich desetitisíce... Další z vás jsou vítáni!

*Připravila: Jana Jenšíková
Foto: Luděk Krušínský, Marek Jenšík*



Odměny samozřejmě
dostaly i paní
učitelky.



Mnoho dětí se
Srdce zúčastnilo už
poněkolkáté. A i když
opouštějí základní školu,
chtějí pokračovat dál.



Dětem blahopřáli a předávali ceny porotci a zástupci partnerů Srdce s láskou darovaného.



Rozloučili jsme se opět hymnou: Srdce s láskou darované podávám ti na dlaně...

Pokud se chcete dozvědět víc, koukněte na Facebook Srdceslaskou, tam jsou fotek desítky. Další informace najdete na www.srdceslaskou.cz včetně aktuálních ke 12. ročníku.

Sněmovnou to nekončí, ale začíná To už víme

Projekt Srdce s láskou darované je sice vyhlašován na každý školní rok znovu, ale ve skutečnosti funguje tak, že se přelévá z roku na rok, má dlouhodobý dosah a žije i v prostoru mimoškolním. Týmy pracují na projektech mnoho týdnů i měsíců – a někde i o prázdninách. A ti, kteří se v červnu setkají ve sněmovně, odjíždějí se spoustou zážitků i dárků, předávají je dál, slaví se spolužáky a kamarády a společně s pedagogy plánují, co dalšího v Srdci uskuteční. Jsme rádi, že nám to někteří z vás pro AGE zdokumentovali.



Paní učitelka Mirka Milotová, MŠ Klimkovice:

Tím, že jsem se zúčastnila slavnostního předávání cen ve sněmovně, to pro nás rozhodně nekončí – spíš naopak, tím to celé opět začalo. Být u toho je zážitek, který se nedá popsat, ale vidět očekávání a radost dětí, když jsem se vrátila s medailemi, to nás všechny dojalo. Pořádilo se nám něco výjimečného, proto jsme slavili o něco víc než obvykle. Dětem jsme připomněli náš společný projekt a předali jim dárečky – ta radost byla obrovská.

Připravili jsme pohoštění nejen pro děti, ale i pro celý tým školy. Počasí nám přálo, a tak jsme si oslavu mohli užít venku na zahradě.



A jak to tak u dětí bývá, když nás viděly, jak všechno chystáme, připravily pohoštění i ony pro nás. Všichni jsme odcházeli nabití energií, s pocitem, že to stálo za to. a už se nemůžeme dočkat dalšího ročníku.



Paní učitelka Jana Michaličková, MŠ Čtyřlístek, Říčany u Prahy:



s láskou darované – medaili a nádherný náramek se srdíčky. Hrdost a slavnostní atmosféru jsme si přivezli zpět, abychom ji sdíleli s ostatními kamarády i milovanými babičkami a dědečky v Domově Pod Kavčí Skálou.

Slavnostní předání v Hradní zahradě v Říčanech, za účasti rodičů a s vystoupením pro seniory, se proměnilo v krásné propojení generací. Bylo to potvrzení, že radost má smysl jen tehdy, když se dává dál.

Těšíme se, co přinese další ročník, a děkujeme organizátorům projektu Srdce s láskou darované za možnost být dlouhodobě jeho součástí.

Paní učitelka Lucie Dvořáčková, ZŠ Náměšť nad Oslavou, Komenského ul.:

Ze slavnostního setkání srdcařů ve sněmovně, kterého jsem se zúčastnila tentokrát sama, jsem odjížděla opět s nádhernými zážitky a s krásnými dárky pro „své“ sedmáky. Již druhý den po návratu do školy jsem jim medaile a náramky slavnostně předala v příjemné atmosféře v parku před školou, za účasti paní ředitelky, kolegů učitelů a ostatních spolužáků. Na památku jsem jim všem připravila i pamětní list, aby jim mohl náš projekt stále připomínat. Celou událost provázela dětský smích, radost a nadšení, které byly tím nejkrásnějším potvrzením, že tento okamžik pro ně byl skutečně výjimečný. Už teď se těšíme na nový ročník Srdce.



Paní učitelka Markéta Stix, MŠ Březová:

Když se malé ruce spojí pro dobrou věc, vznikne velké srdce – a někdy i druhé místo v celostátní soutěži. A Březová slavila své malé hrdiny s velkou parádou.

*Naši milí Šikulové
vyhráli si místo druhé.
Za SRDCE, co nejen lásku dává,
patřila jim velká sláva.*

*Na úřadě v Březové
proběhlo to prvně, nově.
Medaile, ceny, úsměvy, smích,
dětská radost v očích všech zúčastněných.*

Za spolupráce pana starosty, paní místostarostky a pana ředitele školy městyse Březová se v úterý 17. června odpoledne v obřadní síni obecního úřadu konalo slavnostní předávání cen projektu Srdce s láskou darované. Pozvání přijali také rodiče všech zúčastněných dětí. Mimo jiné jsme si společně zazpívali hymnu Srdce s láskou darovaného a děti si odnesly nejen medaile, dárky a uznání – ale především nádherný zážitek. A nejen ony. Také celý městys Březová zažil podobnou akci vůbec poprvé. Pozitivní ohlasy přišly rovněž od rodičů, kteří byli z průběhu i atmosféry nadšení.

A já sama děkuji za tento nádherný projekt, který nemusí končit jen zveřejněním vítězů a případnou návštěvou Poslanecké sněmovny v našem hlavním městě, ale může také



pokračovat podobným pro všechny nezapomenutelným ceremoniálem pro celý zúčastněný tým i ty, co ho v Srdci podporovali.

*Dvoustranu zpracovaly Jana Jenšíková a Martina Hošková
Foto: archivy jednotlivých týmů*

12 důvodů, proč vstoupit do 12. 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 společná práce potěší někoho, komu právě není do zpěvu, kdo vaši snahu ocení a komu dodáte tolik potřebnou sílu.



2 Objevíte recept na radost. 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 Srdci 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 setkání SRDCAŘŮ přímo do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.** A to je opravdu zážitek!

9 Sněmovnou to však nekončí. **Můžete uspořádat slavnostní srdcový ceremoniál** ve své škole či obci a pozvat na něj spolužáky, kamarády, rodiče... **Sdílená radost je nejvíc!**

10 **No, a koho by nepotěšil dárek?** Těch je tradičně nachystáno velké množství a určitě se budou líbit.

11 **I po letech vám zůstanou krásné vzpomínky** na to, že jste právě vytvořili něco jedinečného a udělali **dobrý skutek.**

12 **A být součástí 12. ročníku – to je jednou za život, tak si to přece nenecháte ujít!**

Pojďte s námi do toho!

Vaši organizátoři Srdce s láskou darovaného

Porota 12. ročníku

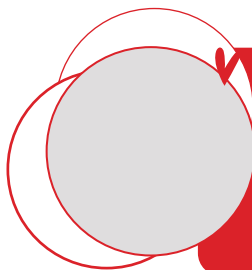
celostátního projektu Srdce s láskou darované

„Díky společnému nadšení a úsilí se podařilo vytvořit unikátní projekt, který spojuje a ukazuje, kolik laskavosti je v našich dětech, učitelích, vychovatelích, lidech kolem nás. Už dvanáctým rokem zrcadlí odhodlání, kreativitu, vytrvalost, spolupráci a lásku malých a velkých SRDCAŘŮ, kterých jsou za tu dobu desetitisíce. SRDCAŘI, děkujeme, že s námi šíříte radost a naději!“



JANA JENŠÍKOVÁ

jednatelka vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované



Na tomto místě je tradičně foto a citace předsedy/předsedkyně PS PČR, který je nedílnou součástí poroty a uděluje zvláštní cenu. Podle sdělení Kanceláře současné předsedkyně PS PČR se paní Markéta Pekarová Adamová rozhodla přenechat udělení záštity 12. ročníku Srdce svému nástupci vzhledem k tomu, že jí končí mandát a v dalším volebním období nekandiduje. Čekáme tedy na nového předsedu/předsedkyni PS PČR, kterého budeme znát po volbách.

„Srdce s láskou darované přináší nejen radost a tvůrčí zážitky, ale také nás obohacuje a učí. Je to nádherná vlna radosti, pozitivní energie, a hlavně naděje do budoucna. Proto naše ministerstvo tuto smysluplnou aktivitu podporuje a je dlouholetým partnerem tohoto projektu.“



MARIAN JUREČKA

ministr práce
a sociálních věcí

ŠÁRKA JELÍNKOVÁ
náměstkyně člena vlády,
MPSV



„Bylo mi ctí osobně se zúčastnit akce Srdce s láskou darované. Ta atmosféra a radost dětí z toho, že pomáhají druhým, je nepřenositelná. Co víc můžeme udělat pro naše děti i společnost, než v dětech podporovat radostný pocit z krásných činů, které si lidé předávají mezi sebou. Se srdcem na dlaní.“

„Srdce s láskou darované vnímám jako projekt, který má hluboký smysl. Přináší nejen radost a pomoc, ale i prostor k mezigeneračnímu dialogu, empatii a sounáležitosti.“



IGOR ROLÍNEK
za ČPP

MICHAL NESVADBA
umělec, který svou tvorbou
zasvětil dětem



„Dobro, láska, úsměv a štěstí. To jsou atributy, které provázejí příběhy z projektu Srdce s láskou darované. Obdivuji a těším mě, jaký přesah Srdce má. Podpora fantazie a kreativity společně s myšlenkou pomoci, rozveselit nebo podpořit druhé je nádherná. Přejí Srdci spoustu dalších SRDCAŘŮ!“

„Když se tvoří srdcem, vznikají věci, které mají sílu měnit svět. Srdce s láskou darované spojuje dětskou tvořivost, empatii a obrovské nasazení učitelů a vychovatelů. Každý jeden příběh není jen hezký na pohled. Rodí se projekty, které jsou opravdové, plné emocí, srdečnosti a hlubokých smyslů. Každý projekt má duši a každé SRDCE má své poselství.“



ADAM JANEK

ředitel a člen představenstva,
Oční centrum Praha (OCP)

ANDREA JANEKOVÁ
vedoucí lékařka centra kataraktové,
refrakční a vitreoretinální chirurgie,
Oční centrum Praha (OCP)



„Když se spojí dětská fantazie, empatie a podpora skvělých pedagogů, vznikají věci, které berou dech. Sounáležitost, respekt a láska jsou hodnoty, jež učí děti vytvářet pevné a laskavé mezilidské vztahy. I díky tomu každým rokem vznikají projekty, které nejsou jen tvořivé – jsou hluboké, lidské, silné a především naplněné opravdovým srdcem. Za každým projektem stojí skutečný příběh, který učí děti stát se dobrým člověkem.“

„Setkání SRDCAŘŮ ve sněmovně je pro mne vždy emotivní a dojemné. Vidět tolik dětí, které se od malička učí pomáhat slabším, byl velký zážitek. Protkaný tím, že jde pořád o děti, které jsou bezprostřední, chvilkami divoké a plné elánu. Věřím, že i díky projektu Srdce s láskou darované budou mít dobře nastavený morální kompas do dospělosti.“



LENKA HELENA KOENIGSMARK

manažerka, lektorka, zakladatelka
humanitárního centra Dobrodějna

KAROLÍNA NAPRAVILOVÁ
za společnost
AV MEDIA Systems



„Srdce s láskou darované je důkazem, že i malé skutky mohou mít velký dopad. Přináší radost, podporuje vzájemnou pomoc a otevírá srdce. Jsem moc ráda, že můžeme být v AV MEDIA Systems součástí projektu, který dělá svět krásnější.“

„Luxor patří mezi podporovatele Srdce s láskou darovaného už čtvrtým rokem a je nám ctí být součástí této srdcařské rodiny. Je dojemné, jaké nadšení a odhodlání dělat radost a pomáhat děti do projektu přinášejí. Je mi poctou letos usednout v porotě a těším se, co krásného v dalším ročníku vytvoří.“



KLÁRA UNZEITIGOVÁ
za společnost
Luxor

LUCIE SPÁČILOVÁ
za společnost
Performia



„Projekt Srdce s láskou darované je pro mě víc než jen milá akce roztomilých dětí. Je to důležitý prostor, kde se potvrzuje lidskost, solidarita a smysluplnost pomoci člověka člověku. Pokud platí, že čemu věnujeme pozornost, to roste, pak právě takovéto aktivity dávají naději na lepší budoucnost. Proto ho s radostí podporuji.“

Zlatohorská mincovna

Ruční ražba mincí



Hrdý partner 12. ročníku celostátního
projektu Srdce s láskou darované
www.vyrobaminci.cz



Pravidla 12. ročníku

0 co nám všem společně už dvanáctým rokem jde

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, úcta k druhým i ke svému okolí.

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, základních, středních škol a učilišť, 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 soutěžních až 5 fotografií a jeden text libovolného žánru, z nichž bude zřejmé, komu je práce určena a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky 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 zasíláním časopisu AGE na adresu uvedenou v přihlášce.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie – většinou minimálně velikost 500 kB/1 MG; 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 bude možné zasílat od 1. 11. 2025 do 10. 3. 2026.**
- Soutěží se ve **2 hlavních kategoriích** (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):
 - **Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ,**
 - **Základní škola (3. až 9. ročníky).**
- Zvláštní ceny:
 - **Zvláštní cena pro školu,**
 - **Zvláštní cena předsedkyně/předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,**
 - **Zvláštní cena ministra/ministryně práce a sociálních věcí za rozvoj mezigenerační spolupráce a solidarity,**
 - **Zvláštní cena za dlouhodobou mezigenerační spolupráci,**
 - **Zvláštní cena pro kolektivy ze středních škol, gymnázií a učilišť,**
 - **slavnostní uvedení vybraných pedagogů do Síně slávy Srdce s láskou darovaného za významný dlouhodobý přínos tomuto projektu.**

Uzávěrka přihlášek bude 10. 3. 2026, rozhodující bude datum odeslání elektronické přihlášky prostřednictvím www.srdceslaskou.cz.

- Soutěž bude vyhodnocena do 30. 5. 2026.
- Výsledky budou zveřejněny na webových stránkách www.srdceslaskou.cz a v časopise AGE; v průběhu roku 2026 pak mohou být v AGE a na Facebooku Srdce s láskou darované uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Slavnostní setkání vítězů se bude konat v červnu 2026 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.



Andrea Janeková:

Srdce s láskou darované je pohlazení po duši

Právě to, co
uděláme navíc,
nás v životě
nejvíc posouvá.

„Ten projekt je prostě báječný! A když člověk zblízka vidí, co všechno děti společně se svými pedagogy dokážou, je v tom obrovská síla. Sounáležitost, respekt a láska obsažené ve všech jejich SRDCÍCH učí vytvářet pevné a laskavé mezilidské vztahy, udělat pro druhé něco navíc. Srdce s láskou darované je také pro děti příležitost zažít, že jsou důležitou součástí nějakého celku, že jsou pro něj užiteční, že druzí jejich práci oceňují, a to je pro jejich budoucí vývoj nesmírně důležité.“ To jsou slova porotkyně Srdce s láskou darovaného Andrey Janekové, která je jedním z předních očních mikrochirurgů, ale také hlavně maminkou dvou dcer.

Máte za sebou první rok v Srdci s láskou darovaném v roli porotkyně. Co ve vás zanechalo největší dojem?

Těch silných pocitů a zážitků s projektem spojených bylo za ten rok mnoho, protože u nás žila Srdcem opravdu celá široká rodina. Když

jsem se totiž před mou starší dcerkou vloni na podzim o Srdci s láskou darovaném zmínila, prohlížela si se mnou zvědavě webové stránky projektu a práce, které děti v minulých letech v rámci Srdce vytvořily – a strašně se jí to zalíbilo. Své nadšení přenesla i na své spolužačky

Adam a Andrea Janekovi
na slavnostním setkání finalistů
11. ročníku Srdce s láskou
darovaného

Oční centrum Praha (OCP)

Jedna z největších a nejmodernějších soukromých očních klinik v ČR. Již 25 let poskytuje kvalitní zdravotní péči v oboru očního lékařství hrazenou pojišťovnami a ke každému pacientovi přistupuje s empatií a lidskostí. Všichni z týmu OCP jsou totiž srdcaři. Není proto divu, že se ve 12. ročníku Srdce s láskou darovaného stává OCP generálním partnerem.

a spolužáky, takže se nakonec do 11. ročníku zapojili s několika projekty. Doma jsem na ní viděla, s jakou opravdovostí a zápalem vymýšlejí, co a pro koho udělají, jak se jejich SRDCE postupně rodí a jak tím jejich týmy žijí. Konkrétně za naši rodinu musím přiznat, že jsme se prakticky zapojili i my s manželem a prarodiče, například tím, že jsme všude sháněli deky a jiné důležité potřeby pro psí útulek.

O to těžší bylo, když jsem jako porotkyně měla zaslané projekty hodnotit, protože jsem si za každým z nich představila to obrovské nadšení a energii, s jakou vznikaly. Samozřejmě včetně obětavosti a zápalu pedagogů, kteří do toho s dětmi jdou, a zvlášť u těch nejmenších jsou hlavním hybatelem. Mají můj obrovský respekt!

Znovu jsem musela obdivovat i nekonečnou kreativitu zúčastněných a mimo jiné i to, jak Srdce propojuje čím dál víc dětí i dospělých, kteří by se třeba v běžném životě ani nepotkali. To souznění je nádherné pozorovat. Prostě

se mi líbí, že Srdce s láskou darované už málokdo vnímá jako soutěž, v níž jde o výkon. Tady jde o společný prožitek, o přístup k životu.

Co byste doporučila týmům jako porotkyně? Je něco, na čem se vyplatí zapracovat, co neopomenout?

Víte, hodnocení porotců bude vždycky velmi osobní a je to přirozené. Navíc stále platí to, co všichni organizátoři a podporovatelé Srdce tvrdíme, že jsou pro nás hrdinové a vítězové všichni, kdo se do projektu zapojí. Přesto se do sněmovny všichni nedostanou – a určitě o to také usilují. V tomto smyslu bych možná doporučila soustředit se i na tu pomyslnou závěrečnou třešničku na dortu, tedy na prezentaci, kterou jednotliví vedoucí týmů posílají organizátorům projektu a která je pak zveřejněna na webových stránkách. Porotci hodnotí právě to – text, fotky, videa – a ve velikém počtu projektů ve výsledku zaujme i kreativní nápad, zpracování, kvalita... Sama velmi často prezentuji výsledky práce naší oční kliniky v zahraničí a vím, jak je důležitý nejen obsah, ale také forma prezentace.

A co byste popřála projektu do 12. ročníku?

Všem SRDCAŘŮM hodně tvořivosti a radosti! A Srdci bych přála, aby měli tu šanci se s ním osobně seznámit a prožít jeho krásu další, noví SRDCAŘI. Věřím, že se nám společně opět podaří rozdávat radost a naději tam, kde to je zapotřebí.

*S Andreou Janekovou si povídala Jana Jenšíková
Foto: Luděk Krušínský a Marek Jenšík*



MUDr. Andrea Janeková, FEBO, FEBOS-CR,

vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 2012 pracuje v Očním centru Praha (OCP), ročně provede téměř 3 000 nitroočních operací. V současnosti je vedoucí lékařkou centra kataraktové, refrakční a vitreoretinální chirurgie. Je členkou výboru České společnosti refrakční a kataraktové chirurgie (ČSRKCH). Pracuje na vědeckých studiích, je oblíbenou pedagožkou, ale hlavně maminkou. Druhým rokem vstupuje do projektu Srdce s láskou darované jako porotkyně a už se na všechna další zaslaná SRDCE moc těší.



© centropen®



pastelky



**SKVĚLÁ
KVALITA
ZA SUPER CENU!**



**JUMBO
ERGO**



ERGO



trojúhelníkové



zářivé barvy



lehce se ořezávají



odolné proti lámání

www.centropen.cz

ODMĚNY PRO SRDCAŘE

Kdo naše SRDCE zažil, ví, že v něm nejde o výkon. Sami SRDCAŘI říkají, že největším vítězstvím pro ně je všechno, co společně od začátku až do konce se Srdcem s láskou darovaným prožili. A největší odměnou radost a uznání těch, kterým vykouzlili úsměv na tváři; fakt, že si vyzkoušeli, co v týmu společně dokážou. I tak pro vás my organizátoři spolu s partnery projektu vždycky chystáme krásné dárky pro radost. A to nejen pro finalisty, kteří mají to štěstí být na slavnostním setkání ve sněmovně, ale alespoň maličký dárek také pro všechny, kdo se zapojí, ať už jsou z kteréhokoli konce naší republiky nebo třeba i ze zahraničí. Na co se tedy můžete těšit ve 12. ročníku?

Pro 1. až 3. místa v hlavních kategoriích a zvláštní ceny:

- Originální medaile s logem Srdce pro celý tým (samozřejmě jenom „zlaté“, protože jak už víte, pro nás jste všichni vítězové).
- Certifikát v ozdobném rámu.
- Přátelské náramky pro celý tým.
- Dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro celý tým.
- Hračky nebo společenské hry od partnerů Zapf Creation nebo Mattel.
- Stříbrný přívěsek s českým granátem od společnosti Granát Turnov pro pedagoga/vedoucího týmu.
- Dárky z kolekce Beneška společnosti Darré pro pedagoga/vedoucího týmu.
- Článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.
- A samozřejmě další dárky pro vybrané týmy a jejich lídry z řad pedagogů od partnerů Srdce: varhanice Irena Chříbková, Boutique hotel Radun, TEP factor, Veronika Kremzová (www.osobninaramek.cz), Lucie Ernestová – Duhová kočka a dalších.

Pro 4.–10. místo v hlavních kategoriích:

- Balíček s překvapením.

Pro všechny účastníky:

- Dárky od společnosti Centropen a organizátora soutěže společnosti ANTECOM.

Milí SRDCAŘI,

nezapomeňte, že pro nás jste vítězové všichni, kdo se do Srdce s láskou darovaného zapojíte!
Těšíme se na vaše skvělá SRDCE!



*„Žádné množství zlata a stříbra se nemá cenit více než čestnost.“
 Marcus Tullius Cicero (106 až 43 př. n. l.), římský filozof a politik*

Cesta za drahokamem

Během třiceti
let už naši
speleoterapii
prošlo okolo
třiceti tisíc dětí.

Víte, že v AGE často a rádi píšeme o těch, kteří berou svou práci jako poslání a snaží se pomáhat ostatním. A tak nás SRDCE zavedlo do dětské léčebny respiračních nemocí se speleoterapií, Sanatoria Edel ve Zlatých Horách. Obklopené nádhernou krajinou Jeseníků, potkává se v něm historie se současností a rodinné vedení i skvělý devadesátičlenný tým jsou zárukou, že se tu pacienti cítí v dobrých rukou. „Pro mě osobně je to poslání i závazek, kombinace úcty k minulosti s odpovědností za budoucnost – pro naše pacienty, naši krajinu i celé generace, které přijdou po nás,“ konstatuje dnešní jednatelka sanatoria Alexandra Pleváčová.

Odborná péče, lidskost a úcta k místu

Vaše sanatorium navazuje na téměř stopadesátiletou tradici vodoléčebných lázní ve Zlatých Horách, které proslavily i pobyty slavných osobností, jako byl

například Leoš Janáček nebo později Franz Kafka. Před rokem 1989 tu byla státní dětská ozdravovna. Jak vznikla myšlenka na privatizaci? A jak se buduje takové jedinečné sanatorium?

Jsme celá rodina svázání se Zlatými Horami. Dětskou ozdravovnu, která fungovala pod

^
Sanatorium Edel najdete
ve Zlatých Horách v podhůří
Jeseníků

tehdejší Okresním ústavem národního zdraví, zprivatizoval na začátku devadesátých let můj tatínek MUDr. Vladimír Svozil. Budování špičkového zdravotnického zařízení pak byla velmi tvrdá dlouhodobá práce, která vlastně nikdy nekončí.

Tatínkovi je dnes 79 let a pořád pracuje jako lékařský ředitel sanatoria, je nositelem odbornosti. Léčebnu mi předal před osmi lety, jsem tedy nyní v pozici jednatelky společnosti, v níž působí i můj bratr jako technický ředitel. Jsem hrdá na to, že jsme mezigenerační předání nejen zvládli, ale že nás to zocelilo. Pokračujeme jako rodinná firma a výborně se doplňujeme. A i když to není jednoduché a problémů je dost, například bojujeme s nedostatkem lékařů, zdravotních sester a dalších profesí v našem regionu, podařilo se nám dát dohromady výborný tým, který drží pospolu. Budujeme společně sanatorium, kde nejen že můžeme poskytovat nadstandardní služby, které se snažíme stále zkvalitňovat, ale i udržitelnou firmu držící se v kladných číslech.

Třicet let speleoterapie ve Zlatých Horách

Vaší chloubou je speleoterapie, kterou jste vybudovali v bývalém dole. Jste jediným takovým zařízením v České republice?



Svým způsobem ano. Vedle nás poskytují speleoterapii ještě v Ostrově u Macochy, ale tam využívají přírodní prostory krasové jeskyně, které jsou menší a mají trochu jiný charakter.

Jak byste čtenářům AGE speleoterapii ve vašem podání popsala?

Speleoterapie je od roku 1995 nedílnou součástí našeho léčebného provozu. Postupně jsme v areálu na 1 600 metrech podzemních chodeb s maximální hloubkou 93 metrů pod zemí, který je od léčebny vzdálený sedm kilometrů, vybudovali pro děti velkorysý zázemí. Pobyt zde tráví většinou aktivně, mohou

Jarmila B.: Speleoterapie si zaslouží ochranu

Jsme rodina ze Zlína a do zlatohorského Sanatoria Edel jsme s dětmi jezdili více než deset let. Naše tři děti – Vojtěch (2010), Michaela (2012) a Anna (2018) si odtud vždycky odvážely nejen pevnější zdraví, ale i krásné vzpomínky. Díky speleoterapii a celkové péči v léčebně se nám podařilo to, v co jsme na začátku ani nedoufali – syn se zcela vyléčil z astmatu.

Jako maminka jsem měla možnost chodit s dětmi i do podzemí, kde speleoterapie probíhá, a musím říct, že jsem byla dojatá. Všechno bylo pečlivě připravené tak, aby se naplno využil léčebný potenciál. Sestřičky pokaždé vytvořily program s ohledem na prostředí – klid, dýchací cvičení, pohyb, ale i odpočinek. A ten vzduch... ten se opravdu nedá popsat, ten se musí zažít. Pobyt tam je malý zázrak. Vzduch je tam mimořádně čerstvý, čistý a stálý. Děti ho dýchají a doslova vidíte, jak se jim ulevuje. Nejsem žádná odbornice, ale podle mě je to prostor, který nelze ničím nahradit – žádnou technologií ani umělým prostředím.

Lékaři v léčebně jsou velmi vstřícní a celý areál, jak venkovní, tak vnitřní, je bezpečný a útulný. Pro nás byl každý pobyt nejen léčebný, ale i duševní odpočinek. Je to místo, kde může člověk zpomalit a nabrat nový dech – doslova!

Zlaté Hory a hlavně speleoterapie si podle mě zaslouží ochranu. Její hodnota je obrovská a měla by tu zůstat i pro další děti, které ji jednou budou potřebovat stejně jako ty naše.

<

Ing. Alexandra Pleváčová, MBA, jednatelka společnosti Sanatorium Edel.

„Když něco děláš, tak to dělej pořádně, vštěpoval nám táta. Mám to v sobě zakódované už od dětství,“ říká



^

Děti se v prostorách pro speleoterapii vybudovaných v bývalém dole cítí dobře

SANATORIUM EDEL

s.r.o.

Soukromá dětská léčebna respiračních nemocí se speleoterapií. Specializuje se na léčbu opakovaných a chronických nemocí dýchacího ústrojí a léčí děti ve věku od dvou do osmnácti let. Už třicet let poskytuje nejen dětským, ale i dospělým pacientům take speleoterapii vybudovanou v bývalém dole.

www.speleoterapie.cz



Zakladatel společnosti Sanatorium Edel MUDr. Vladimír Svozil

využít malou tělocvičnu s hřištěm pro volejbal, basketbal, zahrát si ping-pong, cvičit na fitness trenažérech. K dispozici je samozřejmě také moderní hygienické zázemí a prostor pro odpočinek či svačinu. Celoroční teplota je tu sedm osm stupňů a stálá vlhkost vzduchu 97 až 98 procent. Prostředí bez mikrobů,

alergenů, prашných částí a mykotických spor. Dětem se zde krásně dýchá a mnohé se u nás poprvé nadechnou bez kašle a sípání.

A pro nás je to připomínka, proč tu práci děláme. Během třiceti let už naší speleoterapii prošlo okolo třiceti tisíc dětí.

Martina (52 let): Speleoterapie – zázrak, který mě vrátil během měsíce znovu do aktivního života. A co víc, kvalitu života mi stonásobně zlepšil

„Teď budu čtyři týdny jezdit každé odpoledne dýchat do podzemí,“ oznámila jsem rodině, kamarádům, kolegům a klientům v práci. Mám od mládí astma a prodělala jsem čtyři covidy, plíce mi pracovaly na 40 procent po poslední kontrole. Letos na konci června na dovolené se mi zhoršilo dýchání tak, že jsem záchvaty kašle měla neustále, nespala jsem, lapala po dechu a nemohla souvisle mluvit, natož jít na krátký výlet. I přes dvojitou dávku léků potíže nepolevovaly. Bylo mi mizerně jako kdysi dávno, než mi lékaři sdělili důvod potíží.

A všichni teď byli zvědaví na ten nový způsob léčby. V koutku duše úplně nevěřili, že jen dýcháním v podzemí se mi zdravotní stavlepší a uleví se mi. Jenže já věděla, že chci být zdravá, protože bez dechu je život fakt málo barevný a radostný. Kromě tradiční léčby zkouším roky různé techniky, nové i dávno zapomenuté, jsem zvyklá na trochu dřiny a disciplíny.

A co jsem všem říkala od první zkušební návštěvy, po které jsem se konečně vyspala? Neskutečné! Je to pro mě zázrak! Nejen, že jsem spala bez nočních záchvatů od prvního dýchání v podzemí, ale během prvního týdne jsem přestala mít potíže i přes den, ve druhém týdnu jsem mohla zase po dlouhé době začít zpívat. Díky dechovému tréninku společně s pohybem (pochtivě každý den 2,5 až 5 kilometrů chůze) v podzemních prostorách se mi pak od třetího týdne celkově zlepšila kondice a odolnost při dechové zátěži, při fyzické aktivitě, v chladu, plíce už nebyly vysušené jako treska, průdušky se nespíraly a mohla jsem se nadechnout až ke klíčnímu kostem. Pomalu dýchat, poctivě se hýbat a nechat léčivé klima v plicích pracovat. Jednoduché a účinné. Jsem vděčná za možnost si speleoterapii jako dospělá vyzkoušet, protože tento způsob léčby bez nadsázky zázračný opravdu je. Pro mě určitě.





Martina G.: Děkuji za nenahraditelnou možnost léčby pro své děti

Se synem Oskarem (9 let) a dcerou Amálií (15 let) jsme byli v Sanatoriu Edel už třikrát a vždycky jsme odjížděli s pocitem, že pobyt měl obrovský smysl. Speleoterapie dětem opravdu prospívá – Oskar po pobytu vždycky znatelně lépe dýchal a méně kašlal, Amálie je po návratu celkově odolnější a nemocnost u ní výrazně klesla.

Velmi si vážíme i klidného a přátelského prostředí, které pobyt doprovází. Byla by obrovská škoda, kdyby těžba jakkoli narušila tuto unikátní a nenahraditelnou možnost léčby pro naše děti.



Jaká je kapacita vašeho sanatoria? A mohou speleoterapii využít i dospělí pacienti?

Kapacita našeho zdravotnického zařízení je devadesát dětí a jejich doprovod. Ročně u nás absolvuje léčebný pobyt přibližně osm set dětí ve věku od dvou do osmnácti let z celé České republiky, z velké části z Moravy. Asi sedmdesát procent dětí k nám přijíždí opakovaně a už se k nám těší, což bereme jako známku toho, že svou práci děláme dobře.

A ano, obracejí se na nás i dospělí pacienti s chronickými potížemi. V rámci našich kapacit se nám daří umožnit pobyt na speleoterapii i jim.

Protože vidíme, jak naše speleoterapie dokáže dětem i dospělým pomoci, velmi citlivě vnímáme aktuální debaty o možném obnovení těžby zlata v okolí Zlatých Hor. Cítím, že mou rolí je v tuto chvíli trpělivě vysvětlovat, že zdravé prostředí, klid a bezpečí jsou součástí léčby a že právě tohle bohatství si musíme chránit.

Město Zlaté Hory se jednu dobu jmenovalo Edelstadt. Pyšní se zříceninou hradu Edelstein, přeloženo Drahokam. Sanatorium Edel a léčba, kterou tu dětem i dospělým poskytují včetně účinné speleoterapie, je právě takovým drahokamem. V redakci AGE věříme, že ho uchováme i pro další generace, které ho budou potřebovat.

Text: Jana Jenšíková
Foto: archiv Sanatoria Edel



^
Také prostory obklopující hlavní budovu léčebny včetně nádherného parku vybízejí k aktivnímu odpočinku

KOMPLEXNÍ OFTALMOLOGICKÁ PÉČE

Od diagnostiky po mikrochirurgii



Odbornost
a profesionalita

Lidskost
a vstřícnost



Dokonalá
technologie

Efektivita
a funkčnost



Skvělá
dostupnost

Vše na jednom
místě



Chcete být šťastní?

Bez problémů to nepůjde

Na planetě asi není člověka, který by nechtěl být šťastný. Každý si však pod tímto pojmem může představit něco jiného. Často je to ráj na zemi bez jakýchkoli problémů. To je ale ta největší past a lež.

Jen si to představte. Jste na krásné pláži, ležíte na lehátku a usrkáváte svůj oblíbený drink. Nemáte žádný problém. Jen si užíváte. Zní to skvěle, že? Ale má to jeden háček.

Člověk doopravdy miluje a potřebuje problémy, protože by se jinak strašně nudil. Ta past je v tom, že si problémy nebo bariéry vždycky vytvoří. Úplně bez nich nelze existovat. Mít problémy je nepříjemné, ale nemít žádný problém je právě ten největší problém.

Zpět na pláž. Jediný cíl je tedy nemít žádné problémy a bariéry. Když takhle na tom lehátku ležíte patnáctý den a nemáte žádný, ale naprosto žádný problém, vše, na co pomyslíte, se děje, vše, co žádáte, dostanete, rázem se stane, že začnete řešit chybějící kostku ledu ve svém drinku nebo nedostatečně horký ručník.

No a hurá, konečně máte nějaký problém, nějakou věc, kterou je možné řešit a zvládat. V tuto chvíli je úplně jedno, jak malicherný a přízemní je. Vy se ho chytnete, protože když to zvládnete, můžete opět prožít ten kýžený pocit – štěstí.

Co je vlastně štěstí

Největší pocit štěstí totiž mnozí z nás zažívají právě ve chvíli, kdy překonáváme překážky ve směru k cíli, jehož chceme dosáhnout.

Abychom tedy dospěli k pocitu štěstí, potřebujeme mít nějaký konkrétní cíl. Bod, místo nebo úroveň, které chceme docílit. Nemusí to být zrovna něco obrovského, ale měl by to být vědomý cíl, k němuž začneme směřovat.

Je jasné, že se na cestě k cíli postaví do cesty překážky a komplikace. Ale právě naše schopnost je překonat a přibližovat se k cíli je to, co nás uvádí do stavu štěstí. Naprosté štěstí pak prožíváme nejintenzivněji ne při dosažení cíle, ale právě ve chvíli, kdy při překonávání bariér vidíme, že tohoto cíle můžeme dosáhnout. Tomu pocitu se nic nevyrovná.

Buď si své problémy naordinujeme sami, nebo na nás padnou ty, které úplně nechceme. A tak pokud se někdo snaží neustále vyhýbat překážkám a bariérám, brzy se dostane do stavu, že bude převálcován problémy mnohem většími a navíc nevyžádanými.

Nezaměřujeme se na překážky

Je lepší zaměřit pozornost na konkrétní cíle, a tím si své problémy a bariéry vlastně sám naplánuvat. Budou to ale ty, které povedou k našemu štěstí. Mohli bychom je tak vnímat méně negativně a brát je víc jako příležitosti.

V praxi to může vypadat třeba tak, že jakmile si vytyčíte nějaký konkrétní cíl, hned si k němu napište překážky a bariéry, které vás napadly. Na každý problém se ale podívejte jako na příležitost, ne stopku. Stejnou energii, kterou byste vložili do vyhnutí se bariérám a jejich dramatizování, vložte raději do hledání řešení. Odměnou vám bude pocit štěstí, který všichni ve svém životě tolik hledáme.

Text: Lucie Spáčilová
Foto: Shutterstock



Berme problémy
jako příležitosti.

Lucie Spáčilová

je zakladatelka
a spolumajitelka společnosti
Performia Česká republika,
která je také partnerem
projektu Srdce s láskou
darované.



Někdy jen stačí dát si znát, že má člověk člověka rád, říkájí naši SRDCAŘI

Kam vede cesta, kterou ukazujeme dětem?

Chceme-li, aby děti a mladí lidé tento svět neopouštěli, musíme je přesvědčit, že svět neopustil je.

„Problematika sebevražd úzce souvisí s otázkami hledání svého postavení v životě, touhy po jeho naplnění. To jsou témata, která přímo souvisejí s dospíváním,“ říká krizová interventka Linky bezpečí Pavla Čípková. A pokud mladý člověk naději na smysluplný a radostný život ztrácí, může se propadnout do tak hlubokého stavu beznaděje, že už pro sebe nevidí jiné řešení, než tento svět opustit. Projekt Srdce s láskou darované patří k těm, co se dětem snaží včas ukazovat jinou, radostnější cestu. A v tomto ročníku poprvé zveme mezi sebe i mládež již ne školou povinnou.

Alarmující čísla

Srdcaři jsou však jen malou skupinou, která pomáhá, aby stavy naprostého zoufalství u dětí

nikdy nenastaly. V případě, že k tomu bohužel přece jenom dojde, funguje v České republice již přes 30 let Linka bezpečí, na kterou se děti a studenti se svými většími i menšími

Nepodceňovat problémy

Pro dospělého je zásadní si uvědomit, že co je v jeho optice třeba malicherný problém, může u jiného člověka, který například zatím nemá tolik životních zkušeností, znamenat silný stresový impuls. Jde například o bolestnou ztrátu – partnera, přátelství – nebo i nevydařenou zkoušku ve škole.

problémy můžou obracet – a oni se skutečně obracejí. Bohužel samotné téma sebevraždy na Lince bezpečí rychle roste. V loňském roce zde zaznamenali 5 869 kontaktů (telefonických, chatových a e-mailových), v nichž se toto téma objevilo. Pro srovnání: v roce 2017 šlo o 1 195 kontaktů, což představuje pětinašobný nárůst.

„Je pravděpodobné, že letos překonáme hranici sedmi tisíc kontaktů souvisejících se sebevražednou tematikou a že se opět bohužel dostaneme na rekordní čísla. To potvrzuje dlouhodobý trend, započatý již před covidem, tedy že krizová linka slouží našim klientům jako záchranná síť pro vážné duševní stavy související s psychickou nepohodou,“ popisuje neradostnou situaci ředitelka Linky bezpečí Soňa Petrášková.

Sebevražedná tematika od konzultantů vyžaduje vysoce odborný přístup. Vždycky se snaží zjistit míru ohrožení klienta a v první řadě zajistit jeho bezpečí. V případě, že dítě či mladý člověk hovoří o sebevražedných myšlenkách, pracuje konzultant s jeho prožíváním, které nezlehčuje. S veškerým respektem ke klientově situaci se snaží rozšiřovat jeho tzv. tunelové vidění, aby mu pomohl zprostředkovat i jiné možnosti řešení situace, které se mu v tuto chvíli již vidět nedaří.

Pevná půda pod nohama a smysl bytí

Podle Pavly Čípkové z celosvětově realizovaných výzkumů vyplývá, že obecnému tématu života a smrti se v období dospívání věnuje

zhruba 20 % mladých. V drtivé většině případů tu není podstatná samotná sebevražda, ale jde o myšlenky zabývající se životním cyklem a smysluplností vlastního počínání.

„Dospívání je jedno ze zásadních období, kdy se člověk transformuje. Odkládá to, co už mu neslouží, některé zvyky, postoje dětství nyní zpochybňuje, vymezuje se. A spoustu nového do svého života postupně přijímá. Myšlenky na konečnost vlastního počínání jsou toho součástí. Citlivá odborná pomoc v těchto krajních stavech duše je vhodná. Pro rodiče není selháním, když si na takové téma třeba zrovna netroufají a dítě odkáží na naše služby,“ upozorňuje Pavla Čípková.

Pojďme dětem ukázat směr a ocenit je

Tématem sebevraždy se dlouhodobě zabýval i první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk, poprvé hned ve své úplně první vědecké práci, natolik bylo pro něj téma důležité. Sebevraždu považoval již tehdy, v roce 1878, za hromadný sociologický jev vyplývající z moderního uspořádání společnosti, která je příliš individualistická a nenabízí dostatečně pevný smysl života. Zdá se, že od té doby se v tomto směru k lepšímu příliš nezměnilo.

Chceme-li, aby děti a mladí lidé tento svět neopouštěli, musíme je přesvědčit, že svět neopustil je. Třeba tím, že jim dáme najevo, jak je jejich pomoc potřebná a že si jí vážíme. A přesně o to se s veškerou pokorou a vědomím skutečnosti, že jsme jen jednou kapkou v moři, snažíme v Srdci s láskou darovaném. Už dvanáctým rokem nabízíme dětem předškolního i školního věku bezpečný prostor, kde můžou společně s druhými prožít radost z konání dobra. A letos poprvé zveme mezi nás i srdcaře z řad studentů středních škol, gymnázií a učilišť. Opuštěním školních lavic totiž nic nekončí, naopak, mnohé teprve začíná. Těšíme se na vás, milí studenti!

Text: Martina Hošková

Foto: archiv projektu Srdce s láskou darované

Zdroj: Linka bezpečí

Linka bezpečí

V současné době nejznámější organizace v České republice, na niž se mohou obracet děti i dospělí, kteří se o děti starají, s různými problémy. Vznikla v roce 1994 jako druhá linka svého druhu v Evropě. Zásadní důraz je kladen i na preventivní aktivity. Ty zahrnují poradnu na webových stránkách, edukační videa či projekt Naživo. Od začátku fungování Linky bezpečí řeší klienti nejčastěji potíže týkající se partnerských a vrstevnických vztahů, situace v rodině a během dospívání. V posledních přibližně devíti letech se však na prvních pozicích začala objevovat také problematika psychických obtíží, která nyní tvoří dokonce více než třetinu všech témat.

OKAMŽITÁ POMOC PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ (DO 26 LET):
Linka bezpečí 116 111

POMOC PRO RODIČE:
Rodičovská linka
606 021 021



Robert Čebiš:

Chemie není strašák, ale náš každodenní parták a přítel

Třináctý ročník národního finále soutěže Hledáme nejlepšího Mladého chemika ČR se uskutečnil 12. června 2025 v prostorách Fakulty chemicko-technologické Univerzity Pardubice. Zúčastnilo se ho 42 nejlepších aspirantů chemie ze všech krajů, kde probíhala regionální kola. Utkali se o pomyslný titul žákovského mistra republiky. Fotografie zachycují hezké okamžiky tohoto dne

Soutěž Hledáme nejlepšího Mladého chemika ČR patří mezi prestižní celostátní akce určené pro žáky 8. a 9. tříd základních škol. Vznikla již v roce 2007 a postupně se rozrostla z regionální soutěže v událost, která dnes oslovuje přes 23 tisíc mladých chemiků po celé republice. Dětem nabízí možnost objevovat chemii v každodenním životě, zapojit se do týmových projektů, zábavných úkolů a experimentů, které rozvíjejí kreativitu i odborné znalosti. O soutěži jsme si povídali s jejím organizátorem Robertem Čebišem přímo v jeho pardubické kanceláři.

Můžete nám prozradit, jak se Mladý chemik narodil?

Soutěž se zrodila už v roce 2007 v Pardubicích, a to ve spolupráci Střední průmyslové školy chemické a společnosti Synthesia. Jak Mladý chemik rostl, po dvou letech představoval pro školu velkou zátěž, a tak jsem byl požádán, abych se ujal jeho organizace. Dnes už je to patnáct let, co se podílím na jeho „režii“.

Soutěž nevznikla z pouhého rozmaru, šlo o čistě pragmatický důvod: tehdy byl velký pokles zájmu o studium chemie a průmyslová škola neměla dost studentů. Přitom Pardubicko je region chemii zaslíbený. Máme tu chemičky, vysokou školu a dlouhou tradici. Takže jsme přemýšleli, jak mladým lidem předmět přiblížit, aby si řekli, že by stálo za to jej studovat.



Chemie všude kolem nás

Jaký je tedy hlavní cíl tohoto projektu?

Cílem je ukázat, že chemie není žádný strašák, ale vlastně náš každodenní parťák. Učíme děti poznávat, kde všude se v běžném životě nachází. Je totiž všude kolem nás – v oblečení, lécích, barvách, technologiích. Lidé si jí bohužel všimnou, až když je problém, když vybuchne chemička nebo se znečistí vody. To dobré, co chemie dělá, se bere jako samozřejmost, a to jsme chtěli změnit.

Čím se Mladý chemik liší od ostatních soutěží?

Nechtěli jsme soutěž jen pro ty nejtalentovanější žáky, jako je například Chemická olympiáda. Naopak jsme se rozhodli jít cestou „odspodu“ a udělat ji přístupnou pro co nejvíc dětí. Takže jsme zvolili zábavnější formu. V testech jsou kvízy, křížovky, doplňovačky a rébusy. Děti se během toho něco naučí, ale zároveň je to baví. Díky tomu mohli učitelé zapojit celé třídy, ne jenom pár vybraných žáků. Kromě toho jsme chtěli, aby to nebylo jen o testech, a tak jsme začali dělat doprovodný program. Chemické pokusy, show, někdy i exkurze nebo přednášky pro učitele. Snažíme se, aby samotná účast byla pro učitele a žáky



příjemným zážitkem, včetně toho, že jim zajistíme občerstvení, dárky, vytvoříme fajn prostředí. Aby věděli, že si jejich času vážíme.

Prostor pro kreativitu

V Pardubicích jste navíc zavedli týmovou soutěž projektů, která je velmi oblíbená.

Co vám na ní přijde nejzajímavější?

Z mého pohledu je projektová část ta nejzábavnější a nejkreativnější. Učí děti spolupráci v týmu, což je hrozně důležité. Třeba dva jsou výborní chemici, ale třetí umí šít kostýmy, čtvrtý psát básně, další to všechno technicky zpracuje.

A najednou to celé funguje jako tým, každé dítě přispěje podle svého talentu. Výsledek je nejen odborný, ale i zábavný a lidský. To mě na tom baví nejvíc, že se stírají hranice mezi vědami, žánry, dovednostmi a vzniká z toho něco originálního, co má smysl a funguje i v rámci chemie.

Na které projekty nejraději vzpomínáte?

Obecně bych rád vyzdvihl všechny projekty, které se nebojí kreativity a tvořivosti. Nejvíc mě baví, když děti dokážou prolomit hranice

Když Mladý chemik začínal, zapojilo se kolem 800 žáků, dnes jich je přes 23 000. Z Pardubic se rozrostl do celé republiky a nyní spolupracuje 11 krajských center.

Chemie
a kreativita
patří k sobě.



<

„Rád bych znovu moc poděkoval paní učitelce Ivoňě Krčilové a dětem ze ZŠ Hájkova Humpolec za to, že mi darovali SRDCE. Moc si toho vážím,“ říká Robert Čebiš



mezi žánry. Když to není jen čistě o chemii, ale propojí svůj projekt s literaturou, divadlem nebo hudbou. Téma musí být chemické, musí být odborně zdůvodněno, ale forma je zcela volná. Takže pak přicházejí v kostýmech, hrají divadelní scénky, skládají písničky o chemii, někdy i své vlastní. Některé týmy měly dokonce i kapelu a zpívaly na chemické téma! To je prostě skvělé, když vám někdo složí báseň nebo árii na téma chemie.

Byl mezi nimi nějaký, který vás mimořádně oslovil?

Vzpomínám si na jeden, který si mě doopravdy získal, a myslím, že i vyhrál. Dělal ho základní škola v Brandýse nad Orlicí. Tématem byla voda, její chemické složení a význam pro život. Jedním z vrcholů projektu byla recitace Skácelovy básně „Modlitba za vodu“, kterou zhudebnil Hradišťan. Bylo to dojemné, krásně propojené s tématem, a přitom to pořád sedělo chemicky. Když někdo „nacpe“ Skácela do chemie, má u mě velké plus! Já sám projekty nehodnotím, to dělá odborná komise. Jsou to chemici, kteří posuzují hlavně odbornou stránku. Ale když je projekt odborně v pořádku a zároveň dobře zpracovaný a nápaditý, tak samozřejmě získává body navíc.

V čem je podle vás chemie důležitá?

Ona má jednu zvláštní vlastnost, dokáže být skrytá. Řeknete „chemie“ a lidem se často vybaví chemička, ale ve skutečnosti s chemií prožijete celý den, aniž byste si to uvědomili. Boty, oblečení z umělých vláken, silonky, plastové věci – to všechno je její výsledek. Když zapnete tablet nebo mobil, i tam je chemie. Je doslova všude kolem nás, jen se o ní nemluví, protože není nápadná, nekřičí, ale tiše nám zpřijemňuje život.

Dětská laskavost a inspirace

Týmová spolupráce, kreativita, pozitivní energie, celostátní rozsah... Nejen to mají společné Mladý chemik a Srdce s láskou darované. Souhlasíte? Jaký dojem na vás dělá naše SRDCE?

Přijde mi to jako strašně fajn projekt. Navíc se mi líbí, že klade důraz na hodnoty, které dnes nejsou příliš „v módě“. Dneska je společnost hodně zaměřená na výkon, úspěch a peníze. A najednou se objeví projekt, který jde proti proudu a snaží se udělat někomu radost, pomoci druhým. A to je podle mě hrozně důležité a pozitivní.

V projektu Srdce s láskou darované děti tvoří symbolická srdce jako projev poděkování a vděčnosti. Jak jste se cítil, když jste na jaře od kolektivu dětí ze ZŠ Hálkova Humpolec SRDCE dostal?

Byl to pro mne silný zážitek. SRDCE jsem dostal během projektového dne Mladého chemika. Neměl jsem o tom dopředu sebemenší tušení a byl jsem mile překvapený, zaskočený a až dojatý. ZŠ Hálkova Humpolec je už nedílnou součástí Mladého chemika a paní učitelka Ivona Krčilová by sama zasloužila metál za to, jak dokáže děti pro chemii nadchnout. A nejen pro ni, ale i pro váš projekt.

Jak nás mohou děti inspirovat?

Velmi. Třeba tím, že dítě vidí svět, jako by ho vidělo poprvé, čerstvěma, neopotřebovanýma očima. Nevnímá věci jako rutinu, ale každý den znovu a jinak. To je ta dětská mysl – úžas, údiv, kreativita. Dítě si umí hrát, a kdo si hraje, tvoří, a v tom je obrovská inspirace.

*Text: Magdalena Sobotková
Foto: archiv projektů Mladý chemik
a Srdce s láskou darované*

**14. ročník celostátního
finále soutěže Mladý
chemik proběhne
v Pardubicích v červnu
2026.
www.mladychemikcr.cz**

NÁŠ ÚSPĚCH PATŘÍ I VÁM



1. místo
Autopojištění
COMBI PLUS IV



2. místo
Pojištění podnikatelů
a průmyslu



3. místo
Autopojištění
COMBI PLUS IV

Děkujeme!

Česká podnikatelská
pojišťovna



Čas, který zraje: Aktivita a radost bez ohledu na věk

Další z pravidelných Fórum aktivního stárnutí uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí spolu s Národním institutem pro výzkum socioekonomických dopadů nemocí a systémových rizik 12. září 2025 v Brně v prostorách Kanceláře veřejného ochránce práv a ochránce práv dětí a pod jeho záštitou.



Aktivní stáří ve zdraví je věcí všech generací

Tématu primární prevence se resort práce a sociálních věcí věnuje na různých platformách. Aktuálně se jí zabývá na komunitní úrovni, podporuje opatření, která směřují k prodloužení zdravé délky života, zdravého životního stylu i zvyšování povědomí o tom, že je vhodné se na stárnutí včas připravovat a předcházet vzniku problémů, které často přicházejí postupně. V tomto duchu resort práce a sociálních věcí komunikuje s kraji a jejich prostřednictvím s obcemi všech typů včetně hlavního města Prahy. Čím dál více zdůrazňujeme, že je dobré chápat stáří v kontextu celoživotního přirozeného procesu za účasti všech generací. Mezigenerační aktivity, které navrhujeme a podporujeme, mají za cíl sblížit nejen mladé a starší lidi, ale cílí na všechny věkové kategorie, posilují soudržnost rodin, a tím i celé společnosti.

V diskuzích zazněly také informace o projektech a výzkumech Ministerstva práce a sociálních věcí, mimo jiné závěrečná zpráva průzkumu veřejného mínění *Pečující osoby v ČR*¹ či Podpora implementace koordinovaného přístupu v systému poskytování sociální ochrany v ČR.²

^
Záběr na jednací sál Fóra aktivního stárnutí 2025, které se konalo v září v Brně

Diskuze se zaměřily na demografické stárnutí společnosti, ageismus, ochranu seniorů, ale také například na duševní zdraví starších a primární prevenci, tolik potřebnou pro aktivní a zdravé stárnutí každého z nás i celé společnosti.

1 Závěrečná+zpráva_Pečující+osoby+v+ČR (2).pdf
2 Podpora implementace koordinovaného přístupu v systému poskytování sociální ochrany v ČR | MPSV

Fenomén EAN, RESTABUS a FEANCI

Pozornost byla věnována také ochraně seniorů z pohledu tzv. fenoménu EAN (Elder Abuse and Neglect – týrání, zneužívání a špatné zacházení se seniory). Na již dokončený projekt RESTABUS³ navazuje projekt pod názvem FEANCI a Ministerstvo práce a sociálních věcí je opět jeho aplikačním garantem.

Připomeňme si, že podle výsledků studie RESTABUS fenoménem EAN v ČR ve svém nejbližším okolí trpí více než 30 % seniorů a seniorek starších 65 let žijících doma (tedy mimo institucionální péči), a to bez ohledu na pohlaví. Prevalence přesahuje 40 %, pokud zahrneme i formy EAN odehrávající se ve veřejném prostoru nebo ty, které starší lidé zažívají jako svědkové a svědkyně (sekundární oběti). Výskyt zahrnuje všechny sledované formy EAN, tj. fyzické a psychické násilí, materiální a finanční násilí, omezování osobních svobod, podřívání důstojnosti, sexualizované násilí, násilí na internetu, viktimizaci a některé další.

Prevalence v rámci různých forem EAN se pohybuje od 0,1 % (lékové násilí pro získání kontroly nad obětí) po 15 % (podřívání důstojnosti). V populaci to odpovídá přibližně 2 169 až 325 366 osobám ročně. Kvalifikovaně lze odhadnout, že takto vysoký výskyt násilí s nízkou mírou vnímané podpory obětí představuje významné společenské náklady, a to včetně fiskálních. Řešení problematiky EAN tak může výrazným způsobem podpořit nejen lepší naplňování lidských práv starších dospělých, jejich ochranu a vymahatelnost, ale přispěje i k udržitelnosti jako klíčovému cíli vyspělých evropských společností.⁴

Navazující projekt FEANCI se zaměřuje na špatné zacházení se seniory a seniorkami v kontextu institucionálních služeb z pohledu zaměstnanců/kyň. Projekt je hledáním přímých odpovědí na současné i očekávané výzvy obsažené v procesu demografických a sociálních změn společnosti, zejména nárůstu podílu a počtu seniorů. Zneužívání, týrání a špatné

zacházení se seniory a seniorkami (EAN) je závažným problémem, rozkročeným mezi individuálním utrpením a celospolečenským traumatem a dotýkajícím se základních lidských práv. Projekt interdisciplinárním způsobem, při využití sociologických, sociálně-politických a antropologicko-etnografických paradigmat s přesahy do oblasti studia genderu, přináší inovativní možnosti sanace tohoto problému rozpoznáním hierarchických množin příčin těchto jevů a hledáním inovativních způsobů detekce incidentů a péče o oběti i (potenciálně) násilné osoby.⁵

Zaměříme se hlavně na prevenci

Na Fóru aktivního stárnutí se také hodně hovořilo o stárnutí v kontextu socioekonomických dopadů nemocí a systémových rizik.

„Stárnutí je celoživotní proces ovlivněný principy kumulativních z/nevýhodnění. Kvalita tohoto procesu, úroveň zdraví, sociálního zapojení a odolnosti seniorské populace jsou ovlivněny dynamickými faktory na individuální, mezo i makro společenské rovině. V panelu jsme se zaměřili na představení vybraných výzev, které jsou na aktivní stárnutí v tomto komplexním systému kladeny z pohledu systémových rizik, s důrazem na propojení zdraví a socioekonomického statusu,“ uvedla socioložka Lucie Vidovičová.

Cílem je ukázat, že není třeba se zbytečně strašit čísly o stárnutí populace, protože když se podíváme na skutečná data, vidíme víc než jen věkové složení obyvatel. Důležité je hlavně zaměřit se na prevenci a péči o zdraví už od začátku.

*Zpracovala: Jana Řeháková Fučíková
Foto: archiv MPSV*

Mgr. Jana Řeháková Fučíková, vrchní ministerský rada Oddělení koncepce rodinné politiky a služeb péče o děti Odboru rodinné politiky, ochrany dětí a sociálního začleňování MPSV ČR

Podporujeme
aktivitu,
které sbližují
generace.

Více informací
najdete na webu fóra
www.aktivnistarnuti.cz

³ Restabus – Metodika – Široká definice seniorského abusu | MPSV

⁴ RESTABUS_Souhrnná+výzkumná+zpráva_Výsledky+výběrového+šetření (3).pdf

⁵ www.rilsa.cz Fenomén EAN (týrání, zneužívání a špatného zacházení se seniory) v kontextu sociálních služeb v ČR: inovace v detekci, prevenci a péči (FEANCI) – RILSA

Granát
Turnov



LUXUSNÍ ŠPERKY s českými granáty

WWW.GRANAT.CZ



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





Moje oblíbená panenka



Emma



roní slzy



pije vodu



může se koupat
a rychle uschne



má pohyblivé klouby



funguje
bez baterií

Skvěle oblečená

pro každou
příležitost



Animovaný seriál
BABY born
sledujte na



www.baby-born.cz

Pust'te do svého domova čerstvý vítr a uklízejte!

Tento podzim bude magický víc než jindy. Bude přát fantazii, nápadům, múzám, co nás budou líbat na každém kroku.

PhDr. Olga Krumlovská,
astroložka a spisovatelka.
Vystudovala Fakultu žurnalistiky
Univerzity Karlovy. Pracovala
v mnoha médiích, již téměř třicet
lét publikuje knihy zaměřené
na jógu, astrologii a ezoteriku.
Za svou publikaci *Místa,*
která léčí získala v roce 2020
novinářskou cenu Czech Travel
Press. Je také podporovatelkou
projektu *Srdce s láskou* darované.

Jupiter se v těchto měsících bude procházet znamením Raka, kde nás bude postrkovat především k tomu, zabývat se rodinnými záležitostmi, naši blízcí budou středobodem našich aktivit a možná i problémů. V silném spojení s Marsem ve znamení Štíra, který se bude v tomto znamení pohybovat především v říjnu, přinese třeskatý emoční náboj, náš život se otřese silnými emocemi, a to v dobrém i ve zlém. To, co jsme jindy řešili s chladnou hlavou, už nejspíš s takovým klidem nezvládneme. Bouřlivé vody se budou zklidňovat až ve druhé polovině listopadu a v prosinci, kdy zavládnou vyrovnanější vztahy. Ovšem zase si mnozí sáhnou do rezerv, co se týče pracovního nasazení nebo fyzických výkonů.

Toto období bude pro mnohé velmi bouřlivé a bude se odvíjet v duchu zajímavých událostí. Pokud máte rádi dobrodružství a improvizaci, budete si v tom možná i libovat. Jestliže však máte radši klid a jistotu, asi vám Uran, který bude po poměrně dlouhou dobu atakovat Mars a posléze i Slunce, přinese hodně probdělých nocí, nejistoty a pocit, že se vozíte na Matějské pouti na nějaké velmi divoké atrakci.

Ano, to tohle spojení umí, zejména když se do toho připleťte navíc Měsíc, který se stane tzv. Krvavým! Pro ohrožené jedince to může znamenat zvýšené nebezpečí úrazu, takže bude na místě zvýšená opatrnost ohledně zdraví.

Zatočit vám se životem, a otočit ho dokonce vzhůru nohama toto spojení dokáže i v jiných oblastech, třeba ve financích. To ale ještě neznamená, že to bude špatně. Prostě to bude

nahoru a dolů a v tento čas máte dokonce i velkou naději, že dosáhnete svého cíle riskantním skokem – hop, nebo trop!

Jupiter ve znamení Raka slibuje, že bude držet ochrannou ruku nad rodinami, zejména nad matkami s dětmi. Hezké rozpoložení pomalých planet ještě může přinést pozvolnou přeměnu vašeho života, ale budou to nejspíš jen drobné kosmetické úpravy.

Protože je velmi silný Saturn a v jeho blízkosti se nachází Neptun, budeme po zásluze oceněni za svoje snahy, a pokud nám někdo uškodil, bude za to po zásluze potrestáný. Neptun zesiluje umělecký talent a také jasnozřivost a vztah k ezoterice. Budeme toužit po uměleckém vyžití. Nastane vhodná doba na vylepšení své image, na zvelebování domova a také na nové koníčky.

Kalendárium říjen—prosinec 2025

Říjen

Úplněk 7. října ve 20.09, říká se mu Lovecký, má ale i další názvy, jako například Úplněk umírající trávy. Největší problém přinese napjaté postavení Jupitera ze znamení Raka vůči němu. Tohle spojení přináší pocit blízkého nebezpečí, strach o své jistoty, z budoucnosti a neschopnost radovat se z drobností.

Nic nebude tak horké, jak se bude zdát. Proto nepropadejte prvnímu dojmu a hlavně ne panice. Držte se Švejka a jeho slavného: „To chce klid!“

Novoluní 21. října ve 14.21. Změny, které na nás zaútočí, budou nebezpečné. Vývoj událostí může nabrat nebezpečný obrat. To, co nám kdo nasliboval, budou jen plané řeči. Dramatická planeta Pluto přinese hodně démonického.

Obrňte se veselou myslí. Nenechte si vzít radost ze života. Naučte se relaxovat, umění, které je velkým léčitelem duše, a hlavně dělejte ve svém volnu to, co vám působí radost.

Listopad

Úplněk 5. listopadu ve 14.19, říká se mu Bobří nebo Zasněžený, protože hlásí příchod zimy. Tento úplněk může hodně zachránit, stát se velkým obratem k lepšímu. Ať už se v uplynulých týdnech dělo cokoli, vsadte na něj a na to, co přinese. Někomu se bude možná zdát; že se dějí zázraky, že snad duše našich předků vstaly z hrobů, aby nás chránily.

Že nevěříte na posmrtný život a na duchy? Pak tento úplněk mnohé z vás přesvědčí o opaku.

Už možná nikdy nebudete cítit blízkost svých drahých zesnulých jako právě nyní.

Novoluní 20. listopadu v 7.47. Vynikající novoluní, které přinese nejen hodně krásných, hlavně duchovních zážitků, ale také zamelou vydatně boží mlýny. Po zásluze budete odměněni za své úsilí. Budete se moct spolehnout na své okolí, přátele a také na přízeň osudu.

Konstelace přeje zejména umělcům, tvůrčím lidem a také charitě.

Je doba vhodná k přemýšlení, kam byste nasměrovali dobré skutky v následujících týdnech.

Nasadte kulturu, koncerty, výstavy, divadlo. Zážitky budou větší, než čekáte.

Prosinec

Úplněk 5. prosince v 0.14, říká se mu Dubový nebo Úplněk zábavy a radosti. Opět jeden z velmi vydařených úplňků, přinese mocný pozitivní náboj a hezké zážitky, pro někoho mohou být až dobrodružné. Budou ale příjemné a možná se při nich, nebo posléze, hodně nasmějete.

Pokud vás tyto dny čeká nějaká oslava či jiná společenská událost, nejspíš se náramně vydaří. Úplněk tomu dá ten správný říz a zábavu.

Nesedte v tento čas doma, o hodně byste přišli. Naopak se zkuste zapojit do každé akce, která slibuje nevšední zážitky.

Vydařené budou i společenské hry, tak se jim nebraňte!

Novoluní 20. prosince ve 2.43. Na tohle novoluní si dejte velký pozor, dokáže zvrtnout události do nebezpečných změn. Pozor proto na zloděje při nákupu dárků, na podvodníky všeho druhu a úplně nejvíc na vlastní zdraví. Nespěchejte, a už vůbec to nepřehánějte s přípravou Vánoc a s úklidem. Nenechte se vystresovat, nepropadejte panice a hektickému běhu za povinnostmi. Nebezpečí tohoto novoluní byste mohli předejít tím, že se zkusíte ponořit do absolutní pohody. Nesnažte se být dokonalí za každou cenu, pomluvy sousedů nebo dokonce příbuzných hoďte za hlavu.

Přidejte na pohodu a láskyplné atmosféře. Udělejte radost sobě i rodině tím, že vyrazíte na vánoční trh nebo budete zpívat doma společně koledy. Vyhněte se toxickým lidem.

DARRÉ

ČESKÝ VÝROBCE KVALITNÍHO
BYTOVÉHO TEXTILU



Lucie Benešová & DARRÉ

Příběh této spolupráce se začal psát v roce 2023, kdy jsme se s Lucí spojili přes Instagram. Myšlenka spolupráce byla jasná už od začátku, a to navrhnout pro každý pokoj v roubence jedinečný design, který by tak pomohl vytvořit naprosto dokonalé místo pro vaši relaxaci. Naši designéři se pustili do práce a během několika měsíců jsme vytvořili celý koncept, který jsme nazvali „Kolekce Beneška“.



WWW.DARRE.CZ



NAČTI MĚ



Kolekce Beneška

Kolekce se skládá z celkem pěti originálních motivů, které jsou s roubenkou a Jizerskými horami úzce spojené. Design je přenesen precizním digitálním tiskem na prémiovou bavlněnou látku. O precizní ušití každého kusu povlečení se postaraly naše šikovné švadlenky. Vyzdvihnout bychom chtěli především pečlivé obšití povlečení a polštářků saténovou lemovkou (paspulí), které dodává produktům originální a luxusní vzhled. Pro roubenku Beneška jsme ušili verzi s lemovkou i bez lemovky.



Jsmo česká rodinná firma z Náchoda, která se zabývá výrobou a prodejem bytového textilu. Především se soustředíme na výrobu povlečení, u kterého si malujeme a navrhujeme vlastní originální motivy, které pak přenášíme na prémiové bavlněné látky. Při výrobě se soustředíme na precizní ušití našich výrobků a použití prémiových materiálů. Neodmyslitelnou součástí naší firmy je udržitelný a ekologický přístup k podnikání, který nám potvrzují udělené certifikáty OEKO-TEX a GOTS. V roce 2024 jsme zvítězili v soutěži Rodinná firma roku v kategorii Malá firma a zároveň jsme získali i cenu veřejnosti.



Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.

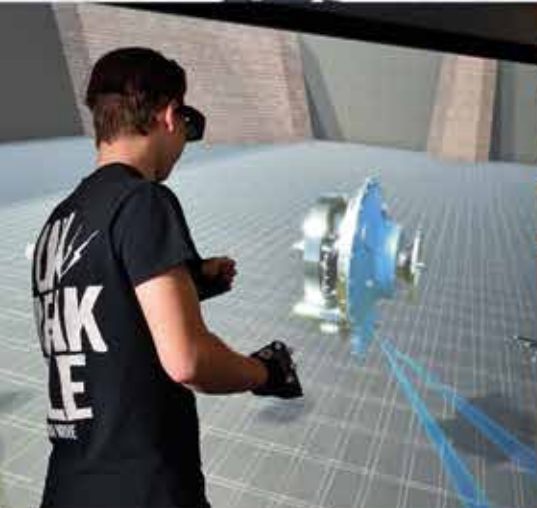


www.hotelradun.cz



MODERNÍ ZPŮSOBY VÝUKY

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



skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz

OBJEVTE KOUZLO V LUXORU

luxor.cz

VŠECHNO PRO
FANOUSHKY
NA JEDNOM
MÍSTĚ

LUXOR

