



6 Generace v harmonii:
zkušenosti a energie nových cest

8 Michal Nesvadba: Stále
mám srdce na dlani

18 Na návštěvě
u Lucie Ernestové

O rodině SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉHO aneb Stromečkový maraton

Už dlouho jsme součástí velké rodiny SRDCAŘŮ. Je to taková rodina, kde mají všichni srdce na dlani, táhnou za jeden provaz a rozdávají radost. Čím déle v ní jste, tím lépe rozumíte hloubce a významu projektu Srdce s láskou darované.

Vánoce jsou časem klidu, míru a kouzel. My jsme se je letos rozhodli rozzářit SRDCEM. Jako každý rok jsme se chystali ozdobit pro naše babičky a dědečky strom před Domovem. Ovšem tentokrát jsme vyrobili pro tuto příležitost originální ozdoby. Právě SRDCE, která chrání vánoční hvězdička. A k nim sněhuláky.

Pomáhali nám babičky a dědečkové z Domova Pod Kavčí Skálou. Společná práce byla jako vždy fajn. Smáli jsme se, radovali a těšili na Vánoce.

Nejdřív jsme plánovali ozdobit stromek jen před Domovem. Ale výroba ozdobiček nás moc bavila a bylo nám spolu tak dobře, že jsme dostali báječný nápad: Proč nerozdat radost ještě dál? I náš Zaječí plácek, o který se staráme, se těší na Vánoce. A ve městě čeká také stromeček naší školky před kostelem na své ozdobičky...

A bylo rozhodnuto! Naše plánované zdobení vánočního stromečku s rodiči, sourozenci, babičkami a dědečky se proměnilo v krásné dobrodružství. Přímo ve stromečkový maraton.

První sníh byl kouzelný a lákal k dovádění. Naše Zaječí parta putovala po osvětleném podvečerním městě, zdobila stromky a rozdávala radost. Hvězdičky se srdíčky spojovaly různá místa a zářily.

A tak jsme běhali, smáli se, zdobili, zpívali si a znovu jsme viděli, že i maličkost může rozzářit nejen Vánoce, ale i svět kolem nás. Stačí, když ji darujete s láskou.

Přidejte se k nám, SRDCAŘI. V rodině SRDCE je krásně.

Jana Michaličková a děti

Pani učitelka Jana Michaličková a Zaječí parta je z MŠ Čtyřlístek v Říčanech u Prahy.





Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 5 | ÚVODEM | 22 | CESTA ZA SNEM / Silvie Steinerová a Petr Kovařík:
Podnikáme pro radost a z lásky |
| 6 | ZAMYŠLENÍ / Generace v harmonii: zkušenosti
a energie nových cest | 29 | TVOŘENÍ / Račte vstoupit do kreativního světa
Centropenu |
| 8 | ROZHOVOR / Michal Nesvadba: Stále mám srdce
na dlani | 30 | ZASTAVENÍ / Irena Chříbková: Pojdme se ve svátečním
čase trochu zastavit. A zaposlouchat |
| 11 | SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2025–2026 /
Pravidla, porota a vše, co potřebujete vědět | 34 | SONDA / Pečujme o zrak našich dětí. Stojíme na prahu
epidemie krátkozrakosti |
| 14 | PŘEDSTAVUJEME / Aleš Kuchař: Snažíme se, aby lidé
dokázali ocenit poctivou práci druhých a učili se tomu
již od mládí | 36 | OCENĚNÍ / Nedopustíme, aby ve stáří zůstal člověk sám |
| 18 | NA NÁVŠTĚVĚ / Lucie Ernestová: Moje tvorba musí
rezonovat se mnou i s tím, co žije svět kolem | 40 | CO ŘÍKAJÍ HVĚZDY A ČÍSLA / Rok 2026 bude o pevné
vůli a vytrvalosti |

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

Datum vydání: 10. 12. 2025

Redakční uzávěrka: 30. 11. 2025

Vydáno v Praze jako dvoutměsíčník. 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 *



POSLANECKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY

Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Soutěž vyhlašuje a pořádá:



Generální partner:



Významní partneři:



LUXOR



DARRÉ

Partneři
a
podporovatelé



Krajánek
ve svíce

Olga Krumlovská

Anička Churavá

Stela Furmanová

Marie Košťálová



www.osobninaramek.cz



Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz

PERFORMIA

centropen

Partneři
a
podporovatelé



mailstep

AMOS
vision

TEPfactor
team adventures

milujeme
kamery.cz



Mediální partner

age.

*/ Čekáme na vyjádření nového předsedy PS PČR.

O adventním kalendáři na celý rok

V čase, kdy píšu tyto řádky, začíná na den přesně letošní advent. Z dětství si na tuto dobu pamatuji jako na čas těšení, který vyvrcholil rodinnými vánočními rituály. Měli jste to taky tak? To těšení bylo silnější než samotné objevování dárků pod stromčkem. A vyrovnaní – to, když jsme s mladším bráškou nadšeně pozorovali rodiče a prarodiče, kteří rozbalovali dárečky od nás. Samozřejmě až po koledách...

Co kdybychom si letos dali všichni společně jeden dárek! Zkusme přenést adventní atmosféru do celého roku. Jak na to?

Advent by měl být časem zklidnění, vědomého prožívání každého dne, zpomalení. A také radosti a očekávání něčeho dobrého, tedy toho těšení se. Proč bychom se nemohli z něčeho těšit každý den příštího roku.

Oživme tradici dobrých skutků: darujme někomu nebo i sobě každodenně maličkou SRDCE S LÁSKOU. Třeba jen tím, že se usmějeme, pozdravíme souseda, pohladíme své blízké dobrým slovem.

V adventní čas a o Vánocích si silněji uvědomujeme, jak jsou pro nás důležití naši blízcí. Nezapomeňme na to myslet i dál – a dejme jim to najevo.

Udělejme si svůj celoroční „adventní kalendář“. Takový „deníček“, kam si poznamáme, co nás který den potěšilo. Může být třeba i symbolický, když si při večeři nebo před spaním uvědomíme, za co jsme ten den vděční. Oslavme třeba i maličkosti – hezké setkání, rozkvetlý strom nebo východ slunce.

Proč bychom si měli krásných vůní, světýlek a vlastnoručně vyrobených laskomin užívat jen v prosinci? Aromalampa se dá zapálit kdykoli a svíčky i společně strávený čas s těmi, co máme rádi, mohou rozzářit jakýkoli den.

Každý z nás určitě najde svůj zaručený recept na celoroční advent. Víím, že v něm nebudou chybět RADOST a SRDCE.

Z celého srdce všem přeji, ať nás právě tyto ingredience provázejí každíčký den.



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

Generace v harmonii: zkušenosti a energie nových cest

V harmonii generací je klíč k tomu, aby rychlost dnešní doby nezničila hloubku života.

Víte, jak se zavařuje moudrost nejstarší generace? U nás v Performii jsme na to přišli. A chceme se o to podělit i se svými partnery a blízkými. Stojíme si totiž za tím, že většina starších lidí je plná inspirace, kterou je dobré předávat dál.

Oslovili jsme neziskovou organizaci Elpida, která podporuje aktivní stáří a propojuje generace. Nabízí kurzy, přednášky, workshopy a provozuje kavárnu Stará škola na pražském Andělu, kde obsluhu i chod zajišťují senioři, kteří nechtějí jen sedět doma a koukat na zprávy. Mají chuť něco dělat – a hlavně být s lidmi.

Letos tedy nadělíme desítkám našich klientů něco, co se nedá penězi vyvážit: po okraj naplněnou zavařovací

„Nezapomínejte se o sebe starat. Kdybych byla znovu mladá, tak bych prostě víc cvičila a udělala si na to čas i v tom každodenním shonu.“
Mirka (73)

„Nesrovnávejte svůj krok s ostatními. Každý běží jiným tempem, jiným směrem a za jiným cílem. Důležité je, abyste měli čisté svědomí, že děláte vše, co můžete, a běžte tím správným směrem.“
Josef (67)

„Důležité není, kolik toho zvládnete, ale že v tom, co děláte, zůstanete čestní.“
Miloslav (81)

sklenici životního moudra zapsaného na barevných lístečcích. A fascinující je, že krásný pocit nemají jen obdarovaní a my jako darující, ale také samotní senioři a seniorky, kteří se díky tomu cítí být užiteční.

O mezigeneračním dialogu se diskutuje často. Důležité je v tomto ohledu také konat. Slova mají sílu inspirovat, ale skutečná změna přichází až tehdy, když se promění v činy. Každé společné setkání, sdílený projekt nebo obyčejný rozhovor mezi mladšími a staršími lidmi je krokem k tomu, aby se z pojmu stala realita. Mezigenerační dialog se tak stává živou praxí, nikoli jen hezkým pojmem – a právě v tom je jeho skutečná síla.

Není to jen o komunikaci, ale o ochotě vidět svět očima druhého. Mladí přinášejí energii a odvahu začínat, starší moudrost a schopnost vidět souvislosti. Když se tyto dva pohledy spojí, vzniká něco, co přesahuje jednotlivce: společná síla, která mění prostředí, vztahy i budoucnost. Možná právě v této harmonii je klíč k tomu, aby rychlost dnešní doby nezničila hloubku života.

Text: Lucie Spáčilová
Foto: Shutterstock

Lucie Spáčilová je zakladatelkou a spolumajitelkou společnosti Performia CZ a také porotkyní projektu Srdce s láskou darované.

„Často slyším, že dnešní doba je těžká. Ale těžké byly všechny doby, jen každá jinak. Hlavně zůstaňme laskaví.“
Jaroslava (77)

„Budte trpěliví a věřte, že vaše úsilí má smysl. Možná nevidíte výsledky hned, ale každá kapka vody nakonec vyhloubí kámen. Důležité je jít dál za svým cílem a dělat věci poctivě. Výsledky se dostaví.“
Marie (81)

„Nečekejte na správnou chvíli. Žádná taková neexistuje. Všechno důležité v životě začíná, když se prostě odvážíte. Možná je strach jen známkou toho, že na vás čeká něco nového.“
Eva (72)

„Když jsem byla mladá, myslela jsem, že štěstí přijde, až všechno vyřeším. Dnes vím, že štěstí je i uprostřed chaosu a nepořádku. Musíte ho tam jen chtít uvidět.“
Jarmila (81)



^
Vánoční pohoda u Nesvadbů.
Michal se synem Markem a vnuky
Mišou a Kríšou vloni u stromečku

Michal Nesvadba:

Stále mám srdce na dlani

Věříme, že českého umělce Michala Nesvadbů není třeba dlouze představovat. V televizní Kouzelné školce se dětem věnoval bezmála čtvrtstoletí, vyrostlo na něm u nás několik generací. Již třetí školní rok je součástí poroty Srdce s láskou darovaného a na jaře se opět zhostí nelehkého, leč radostného úkolu vybrat mezi mnoha úžasnými projekty ty, jejichž tvůrci si v červnu převezmou v Praze speciální ocenění. Jakkoliv se v této zodpovědné roli cítí? A čemu se věnuje teď, v předvánočním čase?

Milý Michale, před třemi lety jste se stal členem poroty Srdce s láskou darovaného. V našem rozhovoru jste tehdy řekl, že byste nejraději ocenil úplně všechny účastníky. Ale pak jste s radostí zjistil, že oni opravdu všichni nakonec ocenění byli, což je podle vás úžasné. Jak se ve své zodpovědné roli porotce cítíte dnes?

Především bych chtěl poděkovat, že mohu s vámi všemi již potřetí sdílet tuto velkou událost. Říká se, že bylo už všechno vymyšlené, ale práce dětí a jejich nápady pokaždé překvapí. Mé těšení je tedy na místě. Nejvíc si cením toho, že děti stály před výzvou, která mohla být pouze řečená, zhostily se jí a dotáhly ji do úspěšného konce. To je na tom vždycky to nejtěžší, a proto dopředu, mimosoutěžně opět říkám, že „zlatá“ patří všem.

Jste autorem všech svých vystoupení a práci s dětmi se pilně věnujete celý život, což už je, s dovolením, spousta let. Co vás na tom tak strašně baví a naplňuje, že i po takové době dokážete nacházet cestu k dětským srdcím, přicházet s novými úspěšnými nápady a nepodlehnout vyhoření?

Baví mě na tom, jakým způsobem své diváky zaujmu. Kdybyste mě sledovali těsně před mým vystoupením v zákulisí, viděli byste takovou malou „instrumentální ouverturu“. Moje



představení totiž začíná už za oponou bez diváků, protože židličky v šatně jsou prázdné. Není to rozcvička, ale takové pohyby, gesta, mimika, co za chvíli propojím se slovem na jevišti. Vyhoření se bojím, ale zatím se mi stále do hlavy inspirace jen hrne.

Počítal jste si někdy, kolik představení jste už pro děti v životě odehrál? To musí být ohromné číslo! Máte mezi svými programy nějaké rekordmany?

Spočítat všechna představení bych asi dokázal, protože si pečlivě archivuju své kalendáře už od svých osmnácti let. Prosím, ale ať vás ani nenapadne hledat ve Wikipedii, kolik je mi už let a jak dlouho hraju, když stále ještě hraju. Rekordmana ve svém repertoáru samozřejmě mám. Je to mé první představení s názvem Michal je pajdulák, které vypráví o našem těle, co kde máme. Kupodivu je mým nejoblíbenějším. Chytré bylo, že kostým se tehdy ušil větší, takže se do něj stále s přehledem vejdu.

Vánoce nám pomalu tlučejí na dveře, Ježíšek chystá dárečky pod stromeček. Na vašich webových stránkách vidíme, že máte třeba jedno dopolední a jedno odpolední představení pro děti v jeden den, a přitom každé v jiném městě. Je toto váš obvyklý pracovní režim, nebo je předvánoční čas náročnější?

Kalendář akcí, které vidíte na mém webu, zdaleka neodpovídá tomu všemu, co je v mém stolním kalendáři. K prosincovému hraní, o kterém mluvíte, přibýly ještě různé „Mikulášské nadílky“, ale taky třeba několik talk show nebo soukromých vystoupení. Máte pravdu, že prosinec patří k těm měsícům,

<

Procházký máme moc rádi
(s manželkou Andreou)



^

Někdy čekají na představení
milá překvapení – malý a velký
Michal

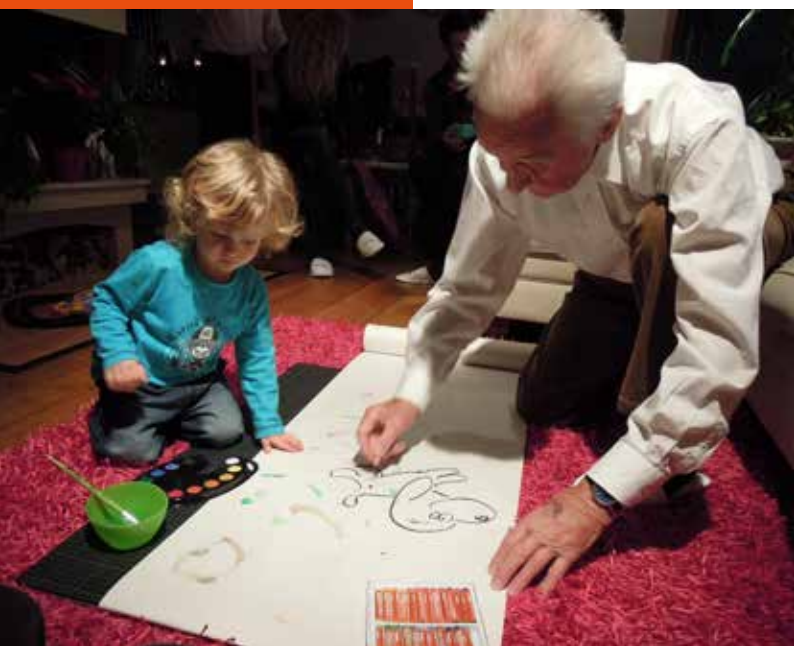
<

Co všechno člověk neobětuje
pro krásu Vánoc. To se klidně
zamatá i do světýlek



>

Vzpomínky na Vánoce z dob dětství jsou silné (rodina Nesvadbových i s babičkou a psem Leem)



^

Michalův tatínek Miloš Nesvadba maloval, kudy chodil. Na snímku s vnučkem o Vánocích v roce 2011

>

Michal a jeho nová láska – malování lepicí páskou (na obrázku Halloween)



kdy jsem na roztrhání a hraju někdy dvakrát až třikrát za den s několika přejedy. Ale těsně před Vánoci zařadím zpátečku a zacouvám tam, odkud jsem vyjel. Vánoční svátky prožiju s rodinou v klidu, se vši láskou a radostí, která k nim patří.

Jak se nejen mezi umělci říká, show must go on, jeden rok končí a další začíná. Na co se od vás můžeme těšit v roce 2026?

Letos jsem začal koketovat s „výtvarným uměním“, ale po svém. Tentokrát to není práce pro děti, ale naopak pro dospělé. Možná by bylo trefnější říct, že maluju pro ty, co na mě vyrostli. Tvořím krátká videa, ve kterých místo tužky mám v ruce samolepicí pásku, s níž kreslím na velké desky, s nutnou dávkou

fantazie. Každá kresba má určené téma a neverbální pointu, kterou k dílu dohraju. Naplňuje mě to a příští rok budu určitě na videích pracovat mnohem intenzivněji.

Od února se opět rozjedu za dětmi po celé České republice se svými představeními a doufám, že v podpaží jim přivezu dvě nové knížky. A protože i já mám srdce na dlani, tak rok 2026 nebude jen o práci. Svůj čas bych rád trávil taky co nejvíc s rodinou a svými vnuky. Ty by měla hned zkraje nového roku doplnit vnučka. Na to se opravdu moc těším.

*Za rozhovor děkuje Martina Hošková
Foto: archiv Michala Nesvadby*

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 je 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 předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,**
 - **Zvláštní cena ministra 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 by se mělo 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 médií. 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.

Porota 12. ročníku

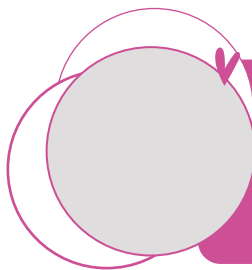
celostátního projektu Srdce s láskou darované

„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 desetitísece. 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. Bývalá předsedkyně PS PČR paní Markéta Pekarová Adamová se rozhodla přenechat udělení záštity 12. ročníku Srdce svému nástupci. Čekáme tedy na vyjádření nového předsedy PS PČR Tomia Okamury.

„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 ministra
práce a sociálních věcí



„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 se, jaký přesah SRDCE má. Podpora fantazie a kreativity společně s myšlenkou pomoci, rozveselit nebo podpořit druhé je nádherná. Přeji 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 dětem do projektu přináší. Je mi poctou letos usednout v porotě a těším se, co krásného v dalším ročníku vytvoří.“



MAREK PALÁN

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.“

„Zdravý životní styl, který společnost Form Factory svými službami dlouhodobě podporuje, je široký pojem. Zahrnuje samozřejmě i psychickou pohodu, kterou utvářejí také hezké mezilidské vztahy. Právě ty projekt Srdce s láskou darované posiluje a dokazuje, že zdravé SRDCE je otevřené, empatické a připraveno pomoci. Rádi se připojujeme k partnerům a těšíme se na to, co děti společně dokážou.“



KLÁRA UNZEITIGOVÁ

za společnost
Form Factory



Aleš Kuchař:

Snažíme se, aby lidé dokázali ocenit poctivou práci druhých a učili se tomu již od mládí

„Při výrobě povlečení si dáváme velmi záležet na výběru prémiových materiálů i precizním ušití,“ říká Aleš Kuchař, zakladatel a spolumajitel společnosti na výrobu ložního prádla a bytového textilu DARRÉ, která je od 12. ročníku také partnerem projektu Srdce s láskou darované. Ne náhodou si oblíbil citát Henryho Forda, jímž se řídí: „Kvalita znamená dělat to dobře, i když se nikdo nedívá.“

^
Výrobky z DARRÉ charakterizuje nejen vysoce kvalitní materiál, ale také velký podíl ruční práce

Pojďme se společně podívat do historie malé české inovativní firmy z Náchoda. Když ji před sedmnácti lety bratři Aleš a Petr, který v roce 2019 bohužel náhle zemřel, zakládali, válcovala tradiční evropský textilní průmysl již zhruba dekádu levná čínská konkurence.

„Tenkrát jsme v ruce obraceli každou korunu. Ke skromnému základnímu kapitálu jsme si pomohli brigádami a ve štychu nás podle svých možností nenechali ani přátelé a příbuzní. Jsme vděční, že ani v této nejisté době nebyl problém nadchnout je pro naši myšlenku a mnohé i zapojit do našeho podnikání.“

Za své produkty ručíme

Aby se nemuseli, jak říkají, za své zboží stydět, drží si pod kontrolou všechny fáze přípravy a výroby, včetně nákupu metráže, z níž své výrobky šijí.

„Jsme držiteli nejpřísnějších mezinárodních certifikací, jako je OEKO-TEX® STANDARD 100, garantující testování textilií na zdravotní nezávadnost a bezpečnost pro děti do tří let a alergie, a vůbec nejpřísnější a nejkomplexnější certifikace GOTS (Global Organic Textile Standard). Dostát těmto mezinárodním standardům dokážeme jen za podmínky, že si pečlivě vybíráme subdodavatele, sledujeme proces výroby bavlny od semen až po finální produkt, recyklujeme obaly, dodržujeme postupy při zpracování odpadních vod a etické a sociální aspekty zaměstnávání pracovníků. Proto si můžeme s čistým svědomím dovolit poskytovat na naši produkci

unikátní záruky. U zboží činí pět let, u zipů je neomezená a navíc mají naši zákazníci 365 dní na výměnu zboží,“ přibližuje systém garancí Aleš Kuchař.

Zákazníci si ještě pamatují doby, kdy maminkám a babičkám vydrželo povlečení skoro celý život, a na kvalitu za přiměřenou cenu a rozumný přístup ke spotřebě slyší. „Například dáváme přednost materiálům ze stoprocentní, ekologicky pěstované bavlny z Turecka a Egypta nejen kvůli jejich příznivým uživatelským vlastnostem, ale i ekologickému faktoru. Bavlněná vlákna totiž při praní zatěžují přírodu méně než polyesterová. Náš přístup nám přináší i ekonomické benefity. Přechod od rotačního pigmentového tisku k digitálnímu znamenal nejen kvalitativní efekty v podobě věrohodnosti barev, detailního zpracování motivů a měkkosti na dotek, ale přinesl také až devadesátiprocentní úsporu spotřeby vody. K šetrnějšímu a originálnímu řešení jsme přistoupili rovněž u obalů. Papírové jsme nahradili opakovatelnými látkovými ve stejném designu, jako je distribuované zboží. Díky této inovaci uspoříme zhruba dva tisíce kilogramů plastů a devět tisíc kilogramů papíru ročně.“

Cesta k fungujícímu e-shopu

V začátcích Kuchařovi prodávali zboží zákazníkům přímo. Díky tomu zúročili na řemeslných trzích a veletrzích svou schopnost prodávat, současně si zmapovali poptávku a vytvořili jádro budoucí klientely.

Zájem o značku DARRÉ na tuzemském a slovenském trhu sílil, ale se zvyšujícím se objemem prodeje stále víc naráželi na své limity. E-shop, který měl být řešením problému, však až do roku 2018 fungoval, jak napovídají čísla, výrazně pod svůj potenciál. Ještě v roce 2019 se na něm obrat pohyboval kolem dvou milionů korun, zatímco letos cílí firma na 150 milionů. Zvrat nastal po nástupu Alešovy dcery Kristýny, čerstvé absolventky střední grafické školy, do podniku. Ujala se celého e-shopu, rozjela sociální síť a zaměřila se na grafiku a vytváření vzorů.

A co by to bylo za rodinnou firmu, kdyby nevyužila každé šikovné volné ruky? Po nástupu Kristýny mezi sebe přijali také jejího přítele Honzu, který dostal na starost logistiku a natáčí videa pro sociální síť.



DARRÉ Náchod s.r.o.

Rodinnou společnost na výrobu kvalitního originálního ložního povlečení, prostěradel a bytového textilu založili v roce 2008 bratři Aleš a Petr Kuchařovi v Náchodě. Když po deseti letech Petr náhle zemřel, ujali se vedení firmy Aleš s manželkou Gabrielou a v roce 2019 se po absolvování střední grafické školy stala jejich společnicí starší dcera Kristýna. Svými výrobky, které nesou mezinárodní certifikáty nejvyšší kvality, pokrývá firma český a slovenský trh. Zaměstnává asi pětadvacet pracovníků, převážně členů širší rodiny Kuchařových. Je mimo jiné nositelem ocenění Rodinná firma roku 2024.



> Herečka Lucie Benešová se spolu s Kristýnou Kuchařovou podílí na konečné tváři kolekce Beneška, která je inspirována podkrkonošskými loukami a lesy

Produkty DARRÉ se mohou celoročně stát hodnotným dárkem, který bude obdarované provázet po dlouhá léta. Stejně tak mohou být poděkováním pro partnery nebo zaměstnance firem. A mohou se na ně těšit i vybraní finalisté 12. ročníku Srdce s láskou darovaného.

Kreativita jako základ

Kristýnina kreativita a výtvarný cit jsou patrné takřka ve všech tématech a vzorech, které kolegyně malířka Tereza zpracovává do předloh pro digitální tisk. Nesou mimo jiné i otisk prostředí, kde je firma doma. Půvabné podkrkonošské krajiny s typickou flórou a faunou.

Silným impulzem a inspirací bylo i zahájení spolupráce s herečkou Lucií Benešovou. „Oslovila nás na Instagramu, kde jsme ji zaujali jako česká firma, která dbá na kvalitu, potrpí si na krásu a jedinečnost a vrací ji do dětství, když tady pobývala na prázdninách. Kolekce Beneška, vyvíjená a vyráběná pro její roubenku, představuje nejen měsíce práce, ale i potěšení a profesní obohacení,“ nezapře náklonnost ke své první oborové volbě Kristýna Kuchařová.

Text: Věra Vortelová
Foto: archiv DARRÉ



TIPY NA DÁRKY



Dárkové kazety
ručníků

Dárkové kazety
utěrek



Dekorační povlaky na polštářky



Ručníky a osušky



Keramické
hrncečky



NAČTĚTE MĚ

DARRÉ

ČESKÝ VÝROBCE KVALITNÍHO
BYTOVÉHO TEXTILU

Jsme DARRÉ,

česká rodinná firma, která se od roku 2008 věnuje výrobě a prodeji bytového textilu. Povlečení a prostěradla šijeme přímo u nás v Česku a v rámci dalších produktů, jako jsou ručníky a osušky, spolupracujeme s prémiovými evropskými výrobci. Na kvalitu klademe velký důraz – i proto na všechny produkty nabízíme 5letou záruku. Naše produkty je možné zakoupit pouze v internetovém obchodě www.darre.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 autorské kolekce 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. Jsou jimi například: varhanice Irena Chříbková, Boutique hotel Radun, TEP factor, Veronika Kremzová (www.osobninaramek.cz), Lucie Ernestová – Duhová kočka a další.

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!



Lucie Ernestová:

Moje tvorba musí rezonovat se mnou i s tím, co žije svět kolem

**Každý obrázek
má svůj příběh.**

Pravidelným čtenářům AGE netřeba výtvarnici a velkou srdcačku Lucii Ernestovou představovat. Navštívili jsme ji v jejím krásném domku v lese a povídali si o tom, jak tvoří. Zvlášť nás zajímalo, jak spatřil světlo světa její autorský kalendář Miluj svůj život, který už sedmým rokem vychází v nakladatelství Synergie. Odkud přichází inspirace, jak vznikají ilustrace a texty, které oslovují tisíce lidí, a jak se skrze tvorbu proměňuje i ona sama.



Lucčin kalendář Miluj svůj život v sobě nese kousek světla, klidu a nadhledu.
www.synergiepublishing.com



Cesta k obrazové tvorbě

Malování mě provází od dětství. Byla to pro mě vždycky forma relaxace – způsob, jak se ztišit a být sama se sebou. I když mě život zavedl jinam, ke studiu stavebky a architektury, kreslení jsem nikdy neopustila.

Nakonec jsem se k němu oklikou vrátila přes grafický design až zpět k ilustraci. Zásadní zlom přišel, když jsme se odstěhovali z města. Ten prostor a ticho mi otevřely stavidla kreativity. Začala jsem tvořit mnohem víc a inspirace přicházela ze všech stran. Nešlo ji zastavit.

Inspirace ze světa i zevnitř

Velkou roli v mé tvorbě hrálo cestování. Několik let jsem s batohem cestovala světem – Austrálií, Indií, ostrovy i horami. Pozorovala jsem lidi, přírodu, kultury. Mám v sobě asi něco jako houbu: nasávám dojmy, barvy, situace, emoce. A pak se z toho všeho rodí obrazy.

Jsem typ, který se rychle nadchne a musí tvořit. Dřív jsem hned všechno realizovala, dnes si nápady občas ukládám „do šuplíčku“, aby mohly dozrát. Když pracuji na konkrétním tématu, hodně medituju. Není to žádná naučená meditace, spíš moje vlastní. Sedím, dívám se do krajiny nebo jen čekám. Vstoupím do vnitřního prostoru, kde se nápady objevují samy.

Často mě inspirují právě cesty. Když se dostanu do klidu, kde mysl přestane plánovat, nápady přicházejí. Někdy přes konkrétní situace, obrazy, setkání. Každý obrázek má svůj příběh.

Jak se rodí kalendář

Nechci opakovat stará témata, takže pokaždé přichází směs obav, trémy a zvědavosti: *Co letos přijde za nápady?*

Na začátku si sednu a ladím se na to, co žiju já, moji blízcí i svět kolem. Kladu si otázku: *Jaké téma teď svět potřebuje vidět? Co je dobré vytáhnout na světlo?* Zapisuju si nápady, nechávám je uzrát a sleduju, co se z nich vyvine. Někdy



Lucie Ernestová a její Duhová kočka je také dlouholetým partnerem projektu Srdce s láskou darované.
www.duhovakocka.cz



Vstoupím
do vnitřního
prostoru, kde se
nápady objevují
samy.

text přijde snadno, jindy potřebuje čas, ticho a hledání. Ale vždycky musí rezonovat – se mnou i s tématem doby.

Proces tvorby kalendáře trvá několik měsíců. Nejdřív vzniknou témata, pak skici, z nich konkrétní kresby. Ty následně koloruju v počítači a ladím detaily. Každý obrázek v sobě skrývá malé detaily, které člověk může objevovat postupně.

Od ilustrace k hlubokým tématům

Pro Synergii tvořím kalendář Miluj svůj život už sedm let. Původně jsem ilustrovala texty Louise L. Hay, postupně jsme ale s majitelem Synergie Robertem Gajdošem došli k tomu, že některé myšlenky nejsou úplně přirozené pro náš evropský kontext. Začala jsem proto psát vlastní

texty – a od té doby vznikají kalendáře, které jsou hluboce osobní.

V mé tvorbě se často objevují ženy – silné, citlivé, proměnlivé. Téma ženské odvahy, tvořivosti a proměny se vrací znovu a znovu. V obrazech se často něco hýbe, mění, přechází, jako kdyby někdo šel dál. Vnímám to jako metaforu cesty. Každý obraz, každá karta je malý krok k sobě.

Proč tvořím

Mým cílem je inspirovat lidi k zamyšlení, k setkání se sebou samým, ke zvědavosti na to, co v nich rezonuje. Chci, aby obraz i text byly archetypální – aby se člověk mohl v detailech ztratit a zároveň se v nich najít. Aby se mu otevřel prostor pro objevování vlastního příběhu.

Když mi něco v životě chybí, vytvořím to

Kromě kalendářů mám za sebou i několik her pro děti. Vznikly v době, kdy byli moji synové malí a na trhu chyběly smysluplné hry pro nejmenší. Vymyslela jsem asi dvacet her propojených do pěti „knížkoher“ – a dodnes se jich prodalo přes sto tisíc. Později vznikly i karty Cesta k sobě, Cesta životem a partnerské karty. Vždycky jako odpověď na to, co jsem sama zrovna potřebovala zpracovat. A protože tvořím i praktické věci, na mém e-shopu Duhová kočka najdete tašky, dárky, drobnosti... a nejnověji třeba samolepky na zavařeniny.

Zdroj: Synergie

Foto: Pavel Ovsík, archiv Synergie a L. Ernestové

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





„Podnikáme pro radost a z lásky,“

říkají majitelé společnosti Pražská čokoláda
Petr Kovařík a Silvie Steinerová

Představujeme nového partnera
12. ročníku Srdce z lásky darovaného

Naše poslání je rozdávat radost

V meziválečném období patřila Československá republika ke světové čokoládové špičce – a na tuto slavnou etapu dějin kakaa a čokolády v našich zemích se Silvie Steinerová a Petr Kovařík rozhodli navázat. Když si v roce 2005 Silvie uvědomila, že už ji nebaví

pracovat na projektech jiných a touží si dělat věci po svém pro radost svou i okolí, netušila, kam až ji tato touha zavede. „Mým posláním na tomto světě je rozdávat radost. A čokoládou ji můžu rozdávat mnoha lidem,“ usmívá se.

Její čokoládový příběh odstartoval vzkříšením legendární cukrovinkářské značky Nachfolger,

jejíž historie sahá až do roku 1888. Kvalitní čokoládové produkty s pražskými motivy si mezi zahraničními návštěvníky Prahy rychle získaly oblibu. To právě osudové setkání ovšem přichází o šest let později, kdy na scénu vstupuje Petr Kovařík. Jde o lásku na první pohled a posléze hluboké partnerství fungující v rovině osobní i pracovní. Rodí se prémiová značka Steiner & Kovarik.



Během následujících let se do podnikání postupně zapojují další rodinní příslušníci, firma se rozvíjí, získává zkušenosti a utvrzuje se v názoru, že pouze vlastní produkce zajistí špičkovou kvalitu a servis. Vlastnoručně vyvinuté receptury slaví úspěch. Společnost v roce 2014 otevírá pod Pražským hradem první obchod Pražská čokoláda, přicházejí první ocenění mezinárodního formátu Great Taste Awards a Pražská čokoláda míří dál do světa, mimo jiné i do náročného Japonska.

Čokoládový sen nezmařil ani covid

„Už od počátku našeho čokoládového příběhu máme velký sen: sdílet svou vizi o kvalitní a povznášející čokoládě s co největším počtem lidí. Tuto vizi chceme se srdcem na dlani představit světu – a kvalita je zde nevyhnutelnou nutností,“ vysvětluje Petr a Silvie pokračuje: „Pro určitou chuť, kterou chceme ve své čokoládě vytvořit, je naprosto elementární proces zpracování kaka. A ještě předtím samozřejmě



kvalita suroviny, to znamená, o jakou odrůdu kakaovníku se jedná, kde je vypěstovaná a jakým způsobem.“



Láska a touha dělat druhým radost přivedla Petra Kovaříka a Silvii Steinerovou k projektu Srdce s láskou darované. Vítejte je a jejich firmu Pražská čokoláda – Steiner & Kovarik ve 12. ročníku!

www.prazskacokolada.cz
www.steinerkovarik.com



^
Lucie a Petr u svých kakaovníků
v bolivijské džungli

↗
Výroba čokolády ve vlastním
pražském závodě je hodně o ruční
práci

^
Z vánoční kolekce

age. 6/2025

V roce 2018 proto Silvie s Petrem spouští vlastní bean to bar výrobu z kolumbijských kakaových bobů pod názvem Aluna, s níž mohou směle konkurovat zahraničním značkám. V následujícím roce se výroba stěhuje do nových prostor v Praze-Řepích a budoucnost vypadá zářivě. Vše se ale rázem změní, když v roce 2020 na celý svět udeří covidová pandemie. Pražská čokoláda bojuje o přežití, většina zaměstnanců čelí propuštění a majitelé jsou nuceni zachránit se půjčkou. Přesto se i v této době snaží přinášet radost a prostřednictvím své promo akce rozdávají zdravotníkům, hasičům a dalším exponovaným profesím čokolády v hodnotě několika milionů korun.

Návrat ke kořenům

O roku 2023 hovoří oba chocolatiéři jako o době firemního vstávání z popela. Pražská čokoláda po covidu opět chytá druhý dech,

mimo jiné začíná vyvážet své výrobky do USA. Ke svému podnikání přistupují se stále stejnou pečlivostí a zodpovědností. „Kakaové boby kupujeme přímo z rodinných či kmenových farem v Bolívii, Kolumbii a Guatemale. Za kakao platíme přímo farmářům. Víme, že nepodporujeme otrockou ani dětskou práci, a díky vyšší ceně, ze které jde část zpět do kultivace plantáží, není třeba kácet pralesy,“ popisuje realitu Petr.

Jejich poctivá cesta hledání té nejlepší čokolády je nakonec nevyhnutelně přivedla až k myšlence pěstování vlastních kakaových bobů. Rok se s rokem sešel a loni se Silvie s Petrem stali vlastníky kakaové plantáže v bolivijské džungli. Amazonská část Bolívie je kolébkou kakaa, jedna z mála oblastí, kde ještě můžeme najít úplně divoké kakao neboli Criollo, geneticky čisté odrůdy nešlechtěné člověkem, které dnes představují pouze zhruba 6% světové produkce. Silvie s Petrem budou pěstovat právě tyto vzácné Criollo kakaovníky, a to tradičním indiánským způsobem přímo v džungli spolu s ostatními původními rostlinami, mezi nimiž svým prvním 3 600 malým kakaovníkům pouze zajistili prostor. Zhruba za tři roky by mohli poprvé sklízet a zpracovávat přímo zde na místě.

„Jde o další prohloubení naší potřeby nabízet lidem něco přesahujícího. Něco, co jim dá víc než cukrovinka,“ shrnuje Petr. „Nechceme prodávat produkt, jehož původ nikdo neřeší. Proto jsme se rozhodli jít vlastní cestou.“

Text: Martina Hošková

Foto: archiv společnosti Pražská čokoláda

Granát
Turnov



LUXUSNÍ ŠPERKY s českými granáty

WWW.GRANAT.CZ



Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz

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

@centropen®



JUST PERFECT

Super nevysychavé fixy, které vydrží až 100 dní bez chránítka.



DECOR PEN

Inkousty v mnoha odstínech na akrylové bázi, které píší na většinu povrchů.



TIPY NA vánoční dárky



ANTI-STRESS BLACK

Sada černých omalovánek s fixy, jejichž metalický inkoust nádherně vynikne na černém papíru.



AIRPENS DINOSAUR

Oblíbené foukací fixy se šablonami dinosaurů pro kreativní zábavu.



AQUARELLE

Měkký štětcový hrot a vodou rozmývatelný inkoust pro jemné akvarelové efekty.

WWW.CENTROPEN.CZ

Raďte vstoupit do kreativního světa Centropenu

Kdo by neznal tradičního českého výrobce psacích potřeb, jehož historie sahá až do roku 1940. Jeho moderní závod v jihočeských Dačicích denně vyprodukuje přes milion nejrůznějších výrobků, které putují nejen k domácím zákazníkům, ale do mnoha desítek zemí světa: popisovače, linery, rollery, různé druhy per a fixů, ale také spousta kreativních a uměleckých produktů. Některé bychom vám rádi představili blíž.

Aquarelle: ideální volba prozkoumat svou kreativitu

Akvarelové fixy jsou jedinečným spojením fixy, štětce a akvarelových barev. Nejprve s nimi nakreslíte motiv a poté ho můžete rozpustit štětcem a vodou podle své fantazie. Výsledek vypadá jako skutečný akvarel. Barvy se plynule spojí a můžete je míchat a vrstvit pro různé odstíny. Po zaschnutí lze kontury dále zdůraznit hrotem fixy nebo černým linerem. Aquarelle jsou dostupné ve 12 odstínech s měkkým štětcovým hrotem, který umožňuje stopy široké od 1 do 9 mm.



Airpens: foukání na papír i textil

Oblíbené foukací fixy už dávno nejsou určeny pouze na papír, ale i na textil – třeba tričko, plátěnou tašku... Můžete buď foukat přímo na látku pro efekt podobný batice, nebo použít papírové šablony pro pevnou strukturu motivu. A nemusíte se bát, že textil nepřežije praní v pračce. Pro papír jsou dostupné v různých provedeních – klasické, pastelové, magické s proměnlivými barvami nebo dokonce parfémované. Všechny inkousty jsou zdravotně nezávadné.



Decor Pen: malování na dřevo, kámen nebo korek

Tyto tvořivé fixy jsou ideální na porézní materiály. Barvy jsou velmi krycí a po uschnutí je můžete vrstvit, aniž by se promísily. Vytvoříte tak živé obrázky, které jsou po úplném zaschnutí zcela nestíratelné. Světlostálý inkoust zajistí trvanlivost vašeho výtvaru. Jsou dostupné ve třech variantách – klasické, pastelové a také metalické, které dodají vašemu dílu třpyt. V každé z těchto variant najdete 9 odstínů, takže svou kreativitu můžete rozvinout naplno.



Lakové značkovače: na všechny materiály

Pokud hledáte popisovače, které můžete použít na všechny materiály, právě jste je našli. Lakové značkovače jsou vhodné jak na porézní, tak na neporézní povrchy, jako je kov, keramika, sklo nebo plast. Po zaschnutí odolávají vodě a díky světlostálému inkoustu jsou trvanlivé. Jsou tedy vhodné do dílny pro kutily na popisování kovových součástek, pro domácnost, třeba když se zavařuje, ale i pro kreativní tvoření, když si chcete ozdobit oblíbený hrneček nebo tabuli ze skla. Jsou dostupné v mnoha barvách a s hroty o šířkách od 0,7 mm až po 2,5 mm.



*Přejeme vám hodně inspirace!
Váš Centropen, hrdý partner celostátního projektu Srdce s láskou darované*



Na jednom z varhanních koncertů v pražské bazilice sv. Jakuba

Irena Chříbková:

Pojďme se ve svátečním čase trochu zastavit. A zaposlouchat

Varhanní hudba může být balzámem pro naši duši

„Varhany –
nástroj minulosti?
Ne, věčnosti!“

*Otto František Babler
(1901–1984), český
překladatel, spisovatel,
polyglot*

Hudba je jeden z nejnádhernejších darů, které jsme jako lidstvo dostali. Umí rozkrýt naše emoce, promlouvat k nám univerzálním jazykem, poskytnout útěchu. Varhany bývají právem označovány za „královský nástroj“. Jsou největším a mechanicky nejsložitějším hudebním nástrojem s obrovským rozsahem, nabízejí nespočet různých kombinací, dokáží nás zahrnout nádhernou hudbou a dotknout se širokého spektra našeho prožívání a duchovního hledání. „Přitom neexistují dvoje stejné varhany, jako neexistují dva stejní lidé. Hrát na ně znamená se s nimi nejprve skamarádit, přistoupit k nim s pokorou a vzít si od nich přesně to, co nabízejí,“ říká světoznámá varhanice Irena Chříbková, ředitelka kůru baziliky sv. Jakuba v Praze nedaleko Staroměstského náměstí, kde najdete největší tuzemské varhany.

Historický klenot

Původ svatojakubských varhan zasahuje až do roku 1705, kdy měly 26 rejstříků a byly vhodné k provozování barokní hudby. Dnes má tento impozantní nástroj čtyři manuály, 91 znějících rejstříků a 8 277 píšťal – a tak sám o sobě představuje velký symfonický orchestr! Lze na ně hrát hudbu od baroka až po soudobou tvorbu.

V bazilice slouží pro doprovod liturgie, ale konají se zde i nedělní koncerty duchovní varhanní hudby a každoročně několik koncertních cyklů. Nejvýznamnější z nich, Mezinárodní varhanní festival, založila před třemi desetiletími právě Irena Chříbková a od té doby ho s láskou tvoří a organizuje. Tato jedinečná přehlídka světového varhanního umění probíhá každoročně v srpnu a v září. Na léto 2026 se chystá už 31. ročník.

Stojí za záchranu

„Již delší dobu poukazujeme na to, že svatojakubské varhany zoufale volají po rekonstrukci. Stav zatím není natolik alarmující, aby se na ně nemohlo hrát, ale je to jen otázka času, kdy by mohl jejich hlas nečekaně a třeba i na dlouhou dobu utichnout. V provozu se je doposud dařilo udržovat jen díky pečlivé práci varhanářů Vladimíra Turnwalda a nyní Václava Vály. Projevuje se však čím dál tím víc určitých nedostatků. Ukázalo se, že částečné úpravy nejsou schopné trvale zlepšit stav nástroje, a k dlouhodobému úspěchu může vést pouze generální rekonstrukce,“ konstatuje Irena Chříbková. Právě z tohoto důvodu založila už v roce 2010 Nadační fond Sancti Jacobi Organum, který na tento rozsáhlý projekt sbírá prostředky.

„Pro úspěšnou rekonstrukci je potřeba shromáždit částku minimálně ve výši šedesáti milionů korun. Na účtu fondu je zatím pět milionů, přičemž za dva tři roky může být všechno zase dražší. Nelze tedy zatím oslovit s poptávkou varhanářské firmy, protože nedokážeme říct, kdy bude možné rekonstrukci zahájit, a i ony

musejí plánovat. Je to začarovaný kruh. Zatím se dál snažíme získat nové prostředky, organizujeme benefiční koncerty a máme stále ještě naději, že narazíme na generálního sponzora,“ věří v dobrý konec Irena Chříbková.

„Když slova odejdou, začne hudba,“ řekl prý kdysi německý spisovatel Heinrich Heine. A tak věřme, že hudba zůstane. Pojďme se zaposlouchat. Budme za hudbu vděční a užívejme si jejich darů.

*Zpracovala: Jana Jenšíková
Zdroj: Sancti Jacobi Organum*



Pozvání do baziliky sv. Jakuba

SVATOJAKUBSKÉ VÁNOCE

26. 12. 2025 v 16 hod.

Buxtehude, Machalička, Telemann, Gruber, Doubravský, Ryba, Adam, Lemmens a další
Jana Koucká (soprán), Gabriela Krčková (hoboj), Kateřina Jansová (flétna), Irena Chříbková (varhany)

NOVOROČNÍ KONCERT

1. 1. 2026 v 16 hod.

Charpentier, Telemann, Caccini, Händel, Schubert, Zwart a další
Jan Verner (trubka, křídlovka), Petr Mori (tympany), Irena Chříbková (varhany)



Irena Chříbková je výraznou osobností české varhanní školy. Působí jako titulární varhanice a ředitelka kůru baziliky sv. Jakuba v Praze. V roce 1996 zde založila a od té doby organizuje Mezinárodní varhanní festival, koncertuje po celé Evropě i ve světě, spolupracuje s předními zpěváky, instrumentalisty a sbory. Realizovala řadu rozhlasových i televizních nahrávek. Hru na varhany také vyučuje, zasedá v porotách varhanních soutěží a vede interpretační kurzy. Je předsedkyní Nadačního fondu Sancti Jacobi Organum.
www.auditeorganum.cz



ZACHRAŇME SPOLEČNĚ NEJVĚTŠÍ VARHANY V ČESKU v bazilice sv. Jakuba v Praze

Pomozte nám zachránit svatojakubské varhany, největší nástroj v Česku, a zachovat jeden z klenotů baziliky sv. Jakuba se svým fenoménem hudby.

Číslo účtu: 5371410001 / 5500

Na vyžádání zašleme potvrzení o daru nebo darovací smlouvu.



Zlatohorská mincovna

Ruční ražba mincí



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

KOMPLEXNÍ OFTALMOLOGICKÁ PÉČE

Od diagnostiky po mikrochirurgii



Odbornost
a profesionalita

Lidskost
a vstřícnost



Dokonalá
technologie

Efektivita
a funkčnost



Skvělá
dostupnost

Vše na jednom
místě





Za posledních deset let narostl počet dětí s krátkozrakostí neboli myopií o téměř šestnáct tisíc, což představuje nárůst o 30 procent. Tento trend není jen lokální záležitostí, ale jedná se o celosvětový problém. Údaje pocházejí z Ústavu zdravotnických informací a statistiky.

Pečujme o zrak našich dětí

Stojíme na prahu epidemie krátkozrakosti

**První návštěva
očního lékaře
se doporučuje
dětem kolem
tří let.**

Také jste si už říkali, že na ulicích vidíte čím dál víc mladých lidí s brýlemi a je mezi nimi spousta dětí? „Celosvětově se jedná o alarmující čísla, tedy je na místě mluvit o epidemii myopie – krátkozrakosti. Například v některých zemích jihovýchodní Asie nosí brýle na dálku až devadesát procent populace. V Evropě a Spojených státech je nárůst také značný, byť ne tak dramatický jako v Asii, nicméně za poslední desetiletí se zde počet případů více než zdvojnásobil. U nás představuje třicet procent,“ upozorňuje lékařka Andrea Janeková z Očního centra Praha.

Kde hledat příčiny problému

Jedním z hlavních faktorů přispívajících k tomuto alarmujícímu stavu je stále častější a dlouhodobé sledování obrazovek – tabletů, mobilů a počítačů.

„Studie potvrzují, že dlouhodobé koukání na blízko má významný dopad na vývoj zraku u dětí ve školním věku. Dětské oči, které tráví hodně času sledováním blízkých předmětů, dostávají signály k růstu, což vede k prodlužování oční bulvy, a tím dochází k nárůstu myopie,“ vysvětluje Andrea Janeková.

Další roli hraje i dědičnost, neboť krátkozrakost má silný genetický základ. Děti, jejichž oba rodiče jsou krátkozrací, mají vyšší pravděpodobnost, že samy budou mít tuto vadu.

Jak se bránit: prevence a zdravý životní styl

„Odbornými studiemi je doloženo, že prostředím a životní styl, jako je pobyt venku a na denním světle, hrají významnou roli v zamezení nárůstu dioptrií u dětí. Nejen pro dětský zrak je důležité zaostřování na různé vzdálenosti, což oči více stimuluje a pomáhá to ke zdravému vývoji zraku.“

V předcházení vzniku krátkozrakosti jsou klíčové i preventivní prohlídky u pediatru. U malých dětí se doporučuje první návštěva očního lékaře kolem tří let. Tento věk je ideální pro odhalení dioptrických vad, které by jako neléčené mohly vést k rozvoji tupožrakosti neboli amblyopie. Zároveň se jedná o věk, kdy už děti lépe spolupracují. Pokud se však v rodině vyskytují oční vady, a existuje tedy dědičná zátěž, tak by rodiče měli být ostražití a sledovat, zda dítě například nešilhá nebo nemá jiné problémy se zrakem, a očního lékaře případně navštívit dříve.

„Nebezpečí myopie spočívá hlavně v možném rozvoji očních onemocnění, která mají vyšší výskyt právě u vysoce krátkozrakých lidí a mohou vést k trvalým změnám a výraznému zhoršení vidění. Vyskytují se více ve vyšším věku a jedná se například o trhliny sítnice a její odchlípení, poškození makulární oblasti nebo vyšší výskyt zeleného zákalu u myopických pacientů,“ varuje doktorka Janeková.

Oční lékař a brýle pomohou

Primárním řešením krátkozrakosti u dětí jsou brýle. U starších dětí a sportovců mohou být vhodnou volbou kontaktní čočky, které však vyžadují určitou míru zralosti a odpovědnosti při jejich používání.

„Existují také speciální brýlové čočky, které řeší dioptrickou korekci, ale zároveň by měly zpomalovat progresi myopie. Tyto čočky ve středu skla umožňují ostré vidění a do periferie mají speciální uspořádání ve tvaru včelího úlu, jež vytváří rozostření obrazu na sítnici a zabraňuje

dalšímu růstu oka. Dítě už to nevnímá jako neostrý obraz, ale pro oko jde o signál, že paprsek je za sítnicí a že by nemělo dále růst.“

Vzhledem k tomu, že se jedná o novinku, existují zatím jen krátkodobé studie. Nicméně i toto krátkodobější sledování ukazuje, že díky speciálním sklům myopie zpomalí. Tyto brýlové čočky je možné zakoupit i v českých optikách, ale vždycky je potřeba, aby je dítěti předepsal oční lékař. Terapie může být ale i kombinovaná, kdy se kombinují brýle a atropinové kapky, které se dítěti kapou do očí jednou denně po dobu růstu oka podle doporučení očního lékaře.

Závěrem

Krátkozrakost neboli myopie je tedy komplexní problém, zahrnující genetické faktory, vliv prostředí a moderní životní styl. Preventivní opatření, pravidelné lékařské kontroly a správná korekce jsou klíčem k ochraně zraku našich dětí.

Zdroj: Oční centrum Praha

Foto: Shutterstock a Oční centrum Praha



MUDr. Andrea Janeková, FEBO, FEBOS-CR (38), vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 2012 pracuje v Očním centru Praha (OCP). V současnosti je vedoucí lékařkou centra kataraktové, refrakční a vitreoretinální chirurgie, provede téměř 3 000 nitroočních operací ročně. Je garantem vzdělávací akademie OCP a lektorkou mikrochirurgie oka v rámci wetlabů a kongresů pořádaných v ČR i v Evropě. Je vdaná a má dvě dcery. Už druhým rokem je také porotkyní projektu Srdce s láskou darované.

Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Kategorie: Osobnost

Profesionálka

V kategorii osobnost profesionálka zvítězila doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., jedna z nejvýznamnějších osobností v oblasti gerontologie, geriatrie a problematiky stárnutí



Nedopustíme, aby ve stáří zůstal člověk sám

Podzimní Fórum aktivního stárnutí ocenilo výjimečné osobnosti a projekty

Ministerstvo práce a sociálních věcí uspořádalo 12. září 2025 ve spolupráci s Národním institutem pro výzkum socioekonomických dopadů nemocí a systémových rizik a se společností Dohled na dosah Fórum aktivního stárnutí. Akce se konala v Brně v prostorách a pod záštitou Kanceláře veřejného ochránce práv a ochránce práv dětí.
www.aktivnistarnuti.cz

Jak podporovat důstojné a aktivní stárnutí napříč společností? Jak je přijímat jako samozřejmou součást života? A jak prohloubit mezigenerační dialog, a sblížit tak všechny generace? Nejen tyto otázky byly diskutovány na podzimním Fóru aktivního stárnutí, které se konalo v září v Brně (*informovali jsme o něm také v minulém vydání časopisu AGE – pozn. red.*). V jeho průběhu vystoupili ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka, Klára Šedová, vědecká ředitelka SYRI, Stanislav Křeček, veřejný ochránce práv, Vít Alexander Schorm, zástupce veřejného ochránce práv, a mnoho dalších odborníků z řad státních institucí, krajů, obcí, neziskového sektoru i akademické sféry. Na fóru byli také odměněni vítězové 11. ročníku soutěže Cena Rady vlády pro seniory a stárnutí populace 2025.

Jedno z řady témat bylo například duševní zdraví seniorů a jejich duševní pohoda, která je důležitá v každém věku. Zároveň jde o téma často podceňované nejen staršími lidmi samotnými, ale i společnostmi, která duševní nepohodu ve stáří mnohdy vnímá jako jeho běžnou součást. Panel se zaměřil na to, jak předcházet psychickému vyčerpání, úzkosti, osamělosti nebo ztrátě smyslu života pomocí podpůrných programů, komunitních aktivit a dobrovolnictví. Zaznělo také, že je důležité vyvolávat podněty a každodenní činnosti, k nimž mají mladší generace přirozenější přístup. Tyto aktivity by měly odpovídat způsobu vnímání světa a podporovat aktivní zapojení seniorů.

Hovořilo se také o seniorských krizových telefonních linkách a tísňové péči. Je důležité rozlišit špatnou náladu a depresi, poukázali jsme na skutečnost, že deprese je nemoc a lze ji léčit. Často se projevuje skrytými náznaky, které mohou být zaměňovány například i za demenci. Diskuze se věnovala roli blízké rodiny v péči, tomu, že je potřeba věnovat pozornost podpůrným opatřením pro neformální pečující, kteří pečují často dlouhodobě a snaží se sladit péči s prací a rodinou i osobním životem. Je také ale důležité ptát se seniorů, o jakou péči mají zájem, a na jejich názor by se měl brát ohled.

Vítězové 11. ročníku Ceny Rady vlády pro seniory a stárnutí populace 2025

V kategorii osobnost profesionálka zvítězila doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., jedna z nejvýznamnějších osobností v oblasti gerontologie, geriatrie a problematiky stárnutí. Pozoruhodná je zejména její schopnost vytrvale přinášet inspirativní novinky ze zahraniční praxe. Stála například za prvním denním stacionářem pro lidi s demencí u nás, pomáhala zavádět odlehčovací péči v domácnosti. Během svého života působila nejen ve zdravotnictví a sociálních službách, založila inovativní Gerontologické centrum, které tyto služby integruje.

V kategorii osobnost neprofesionál zvítězil Ing. Pavel Gluc. Ten dokázal pro činnosti, které organizuje Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje, nadchnout své vrstevníky, naslouchat jejich přáním a na základě toho rozšiřovat neustále paletu aktivizačních programů pro seniory v kraji. Daří se mu zaujmout stále více



starších lidí, a tím pádem naplňuje naše předsevzetí – nedopustit, aby na stáří zůstal člověk sám, aktivizovat seniory a seniorky prostřednictvím pohybových, edukačních i společenských aktivit. Napomáhat tomu, aby zůstávali pokud možno co nejdéle soběstační, v prostředí, jaké jim vyhovuje a kde se cítí dobře.

V kategorii kolektiv/projekt zvítězila Elpida, o.p.s., která již více než dvacet let pomáhá starším lidem vést aktivní, smysluplný a důstojný život. Lidé v Elpidě věří, že starší věk je přirozená součást života, která může být plná nových zkušeností, přátelství i radosti. S velkou péčí vytvářejí prostředí, kde se senioři cítí vítáni, slyšeni a respektováni. Společnost mimo jiné provozuje bezplatnou Linku seniorů (tel. 800 200 007), která každý den pomáhá těm, kdo si potřebují popovídat, poradit se nebo se necítí dobře. Nejen tato linka je podaná ruka těm, kteří už třeba nemají žádné blízké nebo se zrovna necítí na to je žádat o pomoc.

Zvláštní cenu ministra práce a sociálních věcí si odnesla Rada seniorů ČR, z. s. s., která letos slaví 20. výročí vzniku. Za dobu své existence prošla výraznou obměnou. Aktuálně je největší střešní organizací sdružující seniorské a proseniorské organizace v ČR, její členská základna čítá 68 122 členů. Pobočné spolky má ve všech krajích, v devíti z nich pak nabízí seniorům bezplatné odborné sociální poradenství. Je jediná svého druhu, kde senioři a seniorky nemají pouze pasivní roli – nejsou jen příjemci nebo příjemkyněmi programů, ať již pohybových či vzdělávacích, ale sami se na jejich přípravě, tvorbě, realizaci, ale i hodnocení a metodice podílejí.

Text: 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

^
V kategorii osobnost neprofesionál zvítězil Ing. Pavel Gluc za činnosti, které pro seniory organizuje v rámci Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje



^
Zástupce společnosti Elpida přebírá cenu udělenou v kategorii kolektiv/projekt



^
Zvláštní cenu ministra práce a sociálních věcí přejímá představitelka Rady seniorů ČR

Záznamy z proběhlého Fóra aktivního stárnutí můžete zhlédnout na <https://www.subscribe.com/forumaktivnihostarnuti2025>



Adventní kalendář

Doplňky a oblečky
pro panenky
BABY born



24+
překvapení



Skvěle oblečená

pro každou
příležitost



Animovaný seriál

BABY born

sledujte na



www.baby-born.cz



TEPfactor Chotilsko

Den plný týmových výzev

Díky odměně, kterou naši žáci získali v rámci 11. ročníku projektu Srdce s láskou darované, jsme se mohli vydat na dobrodružnou výpravu do TEPfactoru v Chotilsku, kde na ně čekal den plný zábavy, napětí i výzev. Tento originální týmový park, inspirovaný známou hrou Pevnost Boyard, prověřil nejen jejich fyzické schopnosti, ale hlavně důvtip, vytrvalost, trpělivost a vzájemnou spolupráci.

Už při vstupu do prostoru plného komnat, tunelů, lan a překážek jsme pochopili, že tady neuspěje jednotlivec – pouze tým, který táhne za jeden provaz. Naši žáci plnili úkoly rozdělené do čtyř oblastí: logika, síla, zručnost a trpělivost. Každá výzva byla jiná, a přesto měly všechny jedno společné – bez komunikace a spolupráce by to nešlo.

V logických úkolech si žáci lámali hlavu nad hádankami, hledali správné kombinace a přemýšleli, jak se co nejrychleji dostat k řešení. V komnatách zaměřených na sílu se museli doslova vydrápat po nakloněné kluzké ploše, udržet se na lanech, přelézt překážky nebo přenášet předměty s přesností a rozvahou. Při úkolech na zručnost šlo o jemné pohyby a koordinaci – a někdy i o klidné ruce, když se všechno kolem hýbalo. Po celou dobu si žáci pomáhali: někdo povzbuzoval, jiný radil,

někdo držel, aby druhý nespádl. Bylo krásné sledovat, jak se každý zapojil podle svých sil, jak se navzájem doplňovali a jak se z nich stal skutečný tým. Společně objevovali, že každá překážka se dá překonat, když člověk věří sobě i ostatním.

Děkujeme TEPfactoru, který nám tento den věnoval v rámci partnerství s projektem Srdce s láskou darované. Děkujeme také paní ředitelce, která se postarala o příspěvek na autobusovou dopravu, aby se tohoto dobrodružství mohli zúčastnit všichni.

Byl to den plný radosti, spolupráce a společných zážitků, na který budeme ještě dlouho s úsměvem vzpomínat.

*Mgr. Jarmila Švédová a Mgr. Aneta Zelísková,
ZŠ Nedašov*

**Každá
překážka se dá
překonat, když
člověk věří sobě
i ostatním.**

^
Jeden za všechny, všichni
za jednoho. Tým SRDCAŘŮ
ze ZŠ Nedašov v prostorách
TEPfactoru Chotilsko letos
na podzim

2026

Rok 2026 bude o pevné vůli a vytrvalosti

Rok ohnivého Koně

Podle čínské astrologie nás čeká rok ohnivého Koně, který začíná 17. února 2026 a končí 7. února 2027. Ohnivý Kůň znamená velkou vášň, sílu, akci, ale také urputnost a útočnost. Na Dálném východě se tohoto roku bojí, protože může přinést agresi, a dokonce válku. Budeme doufat, že se nic takového nestane. Neprůbojným a uzavřeným jedincům může být tento rok prospěšný, protože jim dá sílu a odvahu poprat se s problémy, které je trápí, u lidí s přemírou agrese a nezdravým sebevědomím to může znamenat problém. Nula u jedničky je ale naděje, že je v pravý čas okolnosti nebo někdo mocný usměrní.

Desítka, součet čísel roku, vypovídá o tom, že budeme muset tvrdě zabojet o své zájmy, nula vedle jedničky nás bude ale do určité míry omezovat v akci; občas nám dá někdo za uši, když si budeme příliš vyskakovat. Nebude se nám dařit tak rychle, jak bychom chtěli, neměli bychom se však nechat odradit od svého cíle, bude to hodně o pevné vůli a vytrvalosti.

Vzhledem k tomu, že v předešlém roce se mnoho ukončilo, budeme stát v roce 2026 často na začátku, potrápí nás nejistota a možná i obavy z neznáma. Život si vyžádá změnu, nic ale nebude tak horké, změny se v mnoha případech ukážou jako dobré. V nejednom případě se doslova odrazíme od země a začneme jinak a lépe. Vztahy budou procházet zkouškou, ukáže se, kdo je skutečný přítel a kdo si na něj pouze hrál.

Většina pomalých planet, které určují kvalitu roku, přejde do následujícího znamení už definitivně. Pouze první čtyři měsíce se budeme ještě potýkat se starou energií a starými, nejspíš dlouhodobými problémy, které se nám povede zlomit až na jaře. Uran, který přeje nejvíc změnám, se usadí ve znamení Blíženců, dostane křídla a bude nás bombardovat ze vzduchu; ve výhodě budou ti, kdo nemají problém s improvizací. Pluto se usadí ve vzdušném znamení Vodnáře a bude nás zahrnovat novými poznatky, ale také nejedním překvapením. Toto spojení prospívá vynálezům, originálním myšlenkám, objevům a také novým technologiím. Spojení Saturnu s Neptunem na rozhraní Ryb a Berana hovoří o nutnosti zabývat se ekologií, snažit se o záchranu přírody a tento souběh zesiluje také

naši tendenci pomáhat potřebným a věnovat se charitě. Oázku klidu a harmonie budeme více hledat v umění a také v alternativních terapiích, léčbě přírodní cestou a posilování těla i duše.

První polovinu roku se Jupiter jako planeta štěstí a velké ochrany bude stále pohybovat ve znamení Raka, štěstí a ochranu najdeme tudíž hlavně v rodině, doma. S létem přechází tato planeta do znamení Lva, kde už setrvává až do konce roku. Znamená to, že se prudce zvedne naše sebevědomí a touha něco dokázat, prosadit se, ale také pomáhat a chránit. Je to vynikající postavení Jupitera pro naši zemi, již přísluší 8. stupeň znamení Lva. Nejspíš ve světě zazáříme jako národ, upne se na nás pozornost a budeme hrdí na to, že jsme Češi. Jupiter na našem citlivém bodě také znamená, že máme tu největší ochranu Vesmíru. Jupiter rozdělí rok 2026 na dvě části: první polovinu by měli využít naplno Býci, Raci, Panny, Štíři a Ryby, aby nepropasli své příležitosti. Tu druhou pak Berani, Blíženci, Lvi, Váhy a Střelci. Zbylá dvě znamení Vodnáři a Kozorohové se příliš z místa nepohnou, měli by se ale připravovat a plánovat na příznivou chvíli, která přijde s dalším rokem.

Kalendárium leden–březen 2026

Leden

Úplněk 3. ledna v 11.02 bude ovlivňovat napjaté postavení Jupitera ve znamení Raka. V blízkosti Jupitera se bude nacházet Měsíc, a to znamená, že bude nakloněný ženám, rodině a všemu, co se týká rodinných záležitostí.

Nabídněte ruku ke smíru, možná na to někdo ve vašem okolí čeká. Zejména vzpomeňte na staré a osamělé lidi ve své rodině. Zapomeňte na staré křivdy, život jde kupředu, hmota a majetek není to nejdůležitější. Pokud je to možné, buďte milosrdní a velkorysí.

Novoluní 18. ledna ve 20.51 ovlivní skvělé postavení pomalých planet: budou se dít věci, které budou tlačit na změny, jež do vašeho života – možná nečekaně – přijdou. Budou příznivé, i když se to tak nemusí zpočátku jevit. Mars v divokém aspektu vás pozene kupředu, i kdybyste nechtěli.

Nebojte se velké výzvy. To, co vás v tento čas osloví, i kdyby se to zdálo jako velké riziko nebo šílenství, se nakonec ukáže jako báječný nápad. Konstelace přeje dokonce velmi odvážnému saltu mortale. Nebojte se proto být stateční a možná tak trochu blázniví.

Únor

Úplněk 1. února ve 23.08 nahraje hlavně těm, kdo si dosud nevěřili. Rozvrstvení planet hovoří o tom, že si štěstí sedne i na ty, kdo šanci dosud nedostali. Tento úplněk patří mezi ty, které potěší většinu z nás.

Nechte se příjemně kolébat dny a energií, nepřehánějte to s fyzickou námahou, bude lepší, když si dáte se vším načas, a hlavně se nechte příjemně rozmazlovat třeba ve vířivce nebo masáží.

Novoluní 17. února ve 13.00 bude časem, který s vámi nepříjemně zamává. Uran v agresivním postavení nejspíš zatne dramatický dráp do vašeho poklidného života a přijde změna, která vás nemile zaskočí. Hlavně se držte veselé mysli a nenechte se vykojet psychicky.

Držte si duši v dobrém rozpoložení, nejvíce jí polahodí umění, kupte si lístky do divadla, jděte na koncert, zatancujte si. Hlavně neseďte doma a nemyslete na nejhorší!

Březen

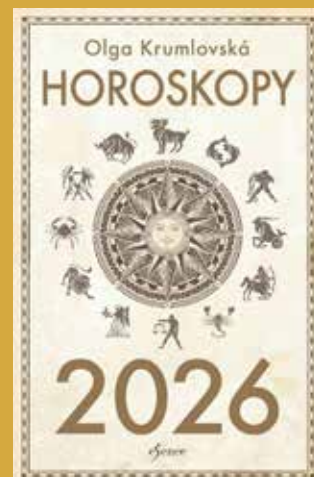
Úplněk 3. března ve 12.37 přináší moc hezké rozložení planet, zejména Jupiter hovoří o tom, že bude Štěstěna na vaší straně a bude vám nahrávat. Všechno, co vás trápilo, se v dobré obrátí a bude zase lépe.

Aspoň na chvíli se vám podaří vydechnout.

Pořádně se nadechněte a pokuste se dosáhnout na své cíle, možná se vám to v tento čas nepovede, ale přesto se dostanete hodně blízko. Hlavně si dál držte psychickou pohodu a veselou mysl. Snažte se být příjemní na okolí a získávat si nové přátele.

Novoluní 19. března ve 2.23 přichází v čas, kdy nastává důležitá zkouška, kterou budete muset projít. Blízkost Saturnu hovoří o tom, že nic neobejdete, musíte být čestní a pracovití, jen s tímto přístupem se vám podaří proplout mezi Scyllou a Charybdou bez vážných ztrát.

Na místě bude opatrnost, ale také slušnost, čestnost a férovost. Jen tak budete mít Vesmír na své straně. Jestli jste se ovšem zachovali nečestně nebo políčili na někoho past či podvod, dočkáte se smutných následků. Pak si nesmíte stěžovat!



O roku 2026 se můžete dozvědět mnohem víc v knížce Olgy Krumlovské *Horoskopy 2026*.

PhDr. Olga Krumlovská,
astroločka a spisovatelka.

Vystudovala Fakultu žurnalistiky Univerzity Karlovy. Pracovala v mnoha médiích, již téměř třicet let 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*.

Text: Olga Krumlovská
Foto: Shutterstock
a archiv autorky



AV MEDIA
SYSTEMS

Moderní způsoby výuky

interaktivita a zapojení žáků • robotika a polytechnika • 3D a virtuální realita
výuka jazyků • přírodní vědy



skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz

MÁTE DÁRKY PRO CELOU RODINU?

luxor.cz

JASNĚ, MÁME!



LUXOR

Nabídka platí do vyprodání zásob v prodejnách Luxor a na luxor.cz. Nabídka se může dle množství zásob v jednotlivých prodejnách a na e-shopu lišit.



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!