



**HRADECKÝ
VENKOV**

Komunitní práce MAS Hradecký venkov

Zpravodaj 2/2024

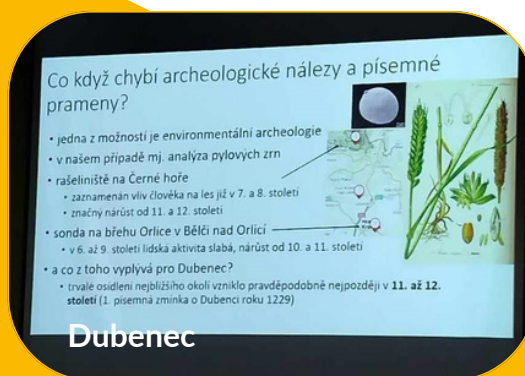
Vážení příznivci komunitní práce na Hradeckém venkově, vítám vás u dalšího vydání našeho zpravodaje, které je plné inspirativních příspěvků, novinek a užitečných informací o tom, jak společně s vámi přispíváme k lepšímu životu v našem okolí. První pololetí letošního roku ještě není za námi, a my jsme, spolu s vámi uspořádali nebo pomáhali uspořádat už 85 společných aktivit. Těší nás, že se do nich daří zapojovat další obce, další komunity. V obcích se setkáváme se vstřícností, jejich zástupci rádi poskytují zázemí pro společná setkání nebo vzdělávací aktivity. A samozřejmě by to nešlo bez našich kolegů, komunitních pracovníků v jednotlivých obcích, kteří zjišťují, co je kde potřeba, co chybí nebo co je možné rozvíjet a pak se podílejí na realizaci jednotlivých aktivit a projektů. Za to jim patří velký dík.

Jak se říká, "komunita je tam, kde je srdce," a my jsme hrdí na to, že snad můžeme být součástí vašich srdcí. Takže, milí přátelé, čtěte dál, inspirujte se a nebojte se zapojit. Krásné počasí k tomu přímo láká.

*Eva Vašáková – koordinátorka projektu
Komunitní práce MAS Hradecký venkov*

Naše obce v dějinách

Novinkou komunitních setkání je téma naší historie. Ukazuje se, že archeologie a dějiny našich obcí jsou žádanou oblastí, nad kterou se rádi sejdete. Takové setkání se podařilo uspořádat v Rožnově, Vilančicích, Lužanech, Rozběřicích, Hříbojedech nebo v Dubenci. Průvodcem nám byli zkušený archeologové z našeho území nebo z hradeckého Muzea.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

www.hradeckyvenkov.cz
@hradeckyvenkov.cz

**Komunitní práce MAS
Hradecký venkov
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice**



Osice

Chci se něco naučit

Pravidelná setkávání nad různými tématy se uskutečňují ve Stěžerách, Libčanech, Osicích, Roudnice a ve Velkém Vřeštově. Většinovými účastníky jsou sice senioři, ale duchem velmi mladí, a i když se scházejí pravidelně, společná setkání si dovedou užít.

Rožnov

Novým centrem dění se postupně stává poměrně malá vesnička Rožnov. Během pár měsíců se podařilo zorganizovat kurz první pomoci, komunitní výlet do Harrachova, prezentace archeologů a pravidelná setkání v dílnách, kde se ženy věnovaly keramice. A plány na rozvíjení komunitního života mají tamní leadři dost. Budeme u toho a vy se na stránkách Zpravodaje dočtete, jak se jim daří.



Rožnov



Rožnov



Rožnov

Pohybem k duševní pohodě

Touto cestou jsme se vydali s partou nadšenců v Obědovicích. Scházejí se jednou týdně na dvě hodiny, protáhnou tělo, uvolní se, pobaví. A přesto, že cvičí na židličkách, dostanou docela do těla. To je ale cílem celé akce, protože jak víme, ve zdravém těle zdravý duch.



Obědovice





Střezetice

Komunitní setkání v obcích

Střezetice - v dubnu se v sále Obecního hostince uskutečnily hned dva kurzy první pomoci. První kurz byl zaměřený všeobecně a pak následoval kurz zaměřený na záchranu malých dětí.

Oba kurzy prováděli zkušení záchranáři z organizace UMÍŠ TO?, skládaly se z úvodní přednášky s prezentací, která čerpala z vlastních pracovních zkušeností lektorů, praktické ukázky a dále měli účastníci možnost si vše na místě pod odborným vedením vyzkoušet. Zájem místních byl velký. Pozornost účastníků byla lektory udržována opakujícími se otázkami, vyžadujícími rychlou interakci a správnou odpověď.

Světí - v březnu se v sále Obecního hostince konala přednáška na téma "jak se připravuje bylinná čajová směs, aneb proč bylinné čaje krásně chutnají, ale málo pomáhají". Přednášku vedl PharmDr. Jan Martin, vedoucí fytotherapeutické ordinace v Hradci Králové. Další velmi zajímavá témata, která Dr. Martin nabízí jsou např. "ženské bylinky - rostliny v těhotenství, při laktaci a v menopauze, léčivé rostliny na kardiovaskulární systém, bylinky na trávení a zlepšení stavu střevního mikrobiomu, šípové a jiné jedy aneb jak byly rostliny používány ve válečnictví".

Přednášky lze zprostředkovat také v dalších obcích, dle zájmu.



Světí

Horní Černůtky a Hněvčeves - i v těchto obcích jste nás mohli potkat a zapojit se do sportovních nebo tvořivých aktivit. Akce byly zaměřeny na rodiny s dětmi a měly za cíl posílit komunitní vazby a nabídnout rodinám společně a smysluplně strávit volný čas.



Hněvčeves



Horní Černůtky





Komunitní práce v Hořiněvsi

Zájezd do Litomyšle

Víkendový zájezd do Litomyšle se uskutečnil v sobotu 18. 5. 2024. Pro celkem 50 účastníků zájezdu z obcí Hořiněves, Máslojedy, Neděliště a Mžany byla naplánována prohlídka státního zámku Litomyšl, společný oběd v Hotelu Zlatá Hvězda a prohlídka pietního místa, rozloučení českých bratří s českou krajinou, na Růžovém paloučku.

V Litomyšli vládlo po celý den velmi příjemné počasí a pohodová atmosféra, mile nás překvapil nejen zámek a Klášterní zahrada, ale také gastronomický festival M. D. Rettigové, který se konal na Smetanově náměstí. Bohužel, kvůli náhlému dešti, úplně ideálně nevyšla prohlídka Růžového paloučku.

Děkujeme všem za účast, milou společnost a také za zájem, který o společné aktivity dlouhodobě projevujete.



Litomyšl - zájezd



Litomyšl - zájezd



Hořiněves - keramické dílny



Hořiněves - keramické dílny

Arte-terapeutické dílny

Potřeba aktivního trávení volného času vzešla z mapování v komunitě seniorů a žen. Arte-terapeutické keramické dílny v Hořiněvsi vyhrávají na celé čáře. Již druhé série celkem čtyř tvořivých setkání a závěrečné vernisáže se účastnilo několik žen a jeden odvážný muž. Účastníci si "nad hlínou" předávali své zkušenosti, starosti i radosti a ve vzájemné podpoře, pak postupně vznikaly úžasné výrobky. Závěrečná vernisáž se nesla ve velmi přátelské atmosféře. "Hlína" totiž dokázala vytvořit prostor pro podporu sousedských vztahů a pro nová přátelství. Velké poděkování náleží lektorce Mgr. Lence Janelové, která se s věkově různorodou skupinou dokázala empaticky napojit na stejnou vlnu, vycítil individuální potřeby a přání a zprostředkovat realizaci mnoha skvělých a kreativních nápadů.





Hořiněves - jarní workshop

Jarní dílny - setkání "nejen" pro seniory

Pravidelně pořádané setkání seniorů, jejich rodinných příslušníků a přátel proběhlo v jarním období v Sokolovně Hořiněves. Po hvězdném úvodu v podání Jana Rosáka následoval workshop tvoření jarních dekorací. Dvě studentky umělecké školy společně se seniory tvořily závěsné věnečky zdobené přírodninami a dalšími barevnými doplňky, které se nesly v tónech jara.

Tvořivé workshopy pro rodiče s dětmi

V knihovně pokračujeme s pravidelnými workshopy s Mgr. Evou Janatovou, které jsou určeny hlavně dětem, ale pokud mají zájem společně s dětmi tvořit rodiče nebo prarodiče, jsou vždy také srdečně vítáni. Workshopy se konají pravidelně, 1 x měsíčně v Obecní knihovně Hořiněves. V poslední době se zde šilo, háčkovalo, vyráběly se náramky z korálků, tvořily se látkové girlandy, zdobená leporela s kamínky a další. Na květnovém workshopu háčkování se sešlo třináct tvořivých holčiček s několika maminkami, jednou babičkou a bylo to opět skvělé, inspirativní a hlavně mezigenerační setkání. Lektorka je velmi kreativní, má zkušenosti s výtvarnou tvorbou a prací s dětmi a rodiči z rodinného centra, Mimo jiné také vytvořila poznávací stezku se zajímavými úkoly na téma "Cesta kolem světa" na Den dětí v obci Světí.

Radmila Kozáková - komunitní pracovník



Hořiněves - háčkování

Neprožíváte zbytečně něco, co nemusíte?

„Každá lidská bytost má ve svých myšlenkách a činech velký výběr. Každý člověk může používat svůj mozek k přijímání a vyjadřování pozitivních myšlenek nebo k vyjadřování myšlenek negativních. Právě jeho volba v této důležité záležitosti, formuje celý jeho život“.

Lidskou přirozeností je strach jako emoce, která nás chrání před nebezpečím.

O tom a mnohém dalším jsme se dozvěděli na příjemném setkání s Bc. Ivetou Křížkovou v Obecní knihovně Hořiněves.

Další setkání nad tématy jako jsou např. odpuštění, vina, křivda, síla vzpomínek, komunikace ve smyslu, jak si ubližujeme některými výrazy, budou následovat vzápětí.

Měli byste o takovou prezentaci také zájem? Ozvěte se nám. Lektorka je ochotná, v případě zájmu, semináře uspořádat i na dalších místech v obcích na území MAS Hradecký venkov.





Zpět do minulosti Hněvčevse

Na pravidelných setkáních s našimi pamětníky ožívají vzpomínky na život a dávné události v obci. Ze shromážděných fotografií se nám podařilo vytvořit zajímavou výstavu, na které můžete vidět nejen portréty tehdejších obyvatel, ale také historické budovy, tradiční události, slavnosti i každodenní život, jak se vyvíjel v průběhu desetiletí. Výstava je doplněna doprovodnými texty a popisky fotek.

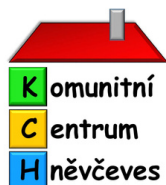
Výstavu si můžete prohlédnout v komunitním centru každé pondělí od 18 do 20 hodin a v době konání akcí.



Hněvčevs - Setkání pamětníků



Hněvčevs - Tvořivé dílny



Hněvčevs - Výstava historických fotografií

Tvořivé dílny

V březnu jsme společně vytvořili jarní věnce z přírodnin, originální dekorace ze dřeva i z papíru. Nakonec jsme zasadili miniaturní zahrádky na naše stoly; v nazdobených nádobách nám postupně rozkvétali modřence i drobné narcisky.

První květnovou neděli jsme si osladili výbornými perníčky a maminky obdarovali zdobenými vázičkami a srdíčky.





Vrchlabí - Muzeum Krkonoš

Náš nedávný výlet směřoval do nově opravených prostor bývalého kláštera, ve kterém od listopadu sídlí nová expozice Muzea Krkonoš.

Celá naše výprava zahrnující rodiče s dětmi i seniory se ponořila do objevování historie a přírody Krkonoš. Pro děti byla hlavním lákadlem hra, zvířátka, interaktivní exponáty i sestup do hornické štoly. Dospěláci si prohlédli meandry Labe, krkonošské vodopády i horskou louku. Připomněli si některá zapomenutá krkonošská řemesla, ekologické katastrofy, ale i osudy sudetských obyvatel během a po druhé světové válce...

Po návštěvě muzea jsme se vydali k zámku a zahradám, kde jsme se zcela neplánovaně ocitli uprostřed závodu veteránů a obdivovali historická auta a motorky.

Dalším zastavením byly krásné štítové domky na náměstí s expozicí lidového umění, řemesel a skla.

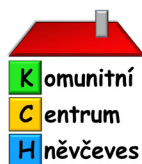
Před odjezdem jsme ještě stihli ochutnat krkonošské speciality a na cestě zpět v autobusu jsme společně zafandili našim hokejistům v semifinále :-)



Vrchlabí - Muzeum Krkonoš



Vrchlabí - historické domky



Těšíme se na vás na dalších společných akcích u nás v obci i v okolí.

Denisa Jenčovská - komunitní pracovník

Vrchlabí
zámek





Den pro rodinu v Hradci Králové a Zemědělský den v Sověticích

To jsou dvě významné akce, kterých jsme se s našimi aktivitami zúčastnili a kde jsme se mohli potkat. Jak už je tradicí, snažíme se zabavit vaše děti tak, abychom si s vámi mohli promluvit a potřebách, problémech nebo nápadech, co v našem regionu zlepšit, udělat jinak nebo prostě podporovat.



Den pro rodinu



Den pro rodinu



Zemědělský den



Zemědělský den

Stále hledáme pomocníky z vašich řad, kteří by nám pomohli v aktivizaci osaměle žijících osob nebo v realizaci aktivit i u vás. Jste vy takovou osobou nebo takovou osobu znáte? Máte zájem o konkrétní aktivitu? Máte další nápady, čemu se u vás věnovat?

Ozvěte se nám na tel. 775 783 231, napište na e-mail: ksp@hradeckyvenkov.cz nebo odpovězte na malý dotazníček a odpovědi nám pošlete!

Nejste na to sami!

Stále pokračujeme v individuálních konzultacích na různá témata. Neváhejte se na nás obrátit. Rádi pomůžeme při zvládnání nepříznivé životní situace, která vás může potkat. Pomůžeme vám sepsat žádost o důchod, o dávky státní sociální podpory, pomůžeme zkompletovat potřebné doklady. Napíšeme s vámi úřadům a dalším organizacím, když to bude potřeba. Naše heslo platí!





Spolufinancováno
Evropskou unií



Komunitní práce
MAS Hradecký venkov

Zpravodaj 2/2024



Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti

V rámci projektu spolupráce s Královéhradeckým krajem od března letošního roku funguje na dvou základních školách na území MAS Hradecký venkov **bezplatná poradna pro rodiče a děti**.

První čtvrtek Vás Bc. Ladislava Tichá přivítá v ZŠ Nechanice, v budově druhého stupně, třetí čtvrtek v měsíci v prostorách Základní školy v Libčanech.

Na radu mohou rodiče i děti přijít v otázkách výchovných přístupů, prožívání, projevů emocí a chování, postavení dítěte v kolektivu. Stejně tak je možné věnovat se situacím, kdy se rodiče neshodnou, prožívají partnerskou či rodičovskou krizi.

Cítíte se nejistí ohledně výchovy vašeho dítěte, zajímá vás jeho prožívání emocí nebo máte potíže porozumět jeho chování? Možná se setkáváte s obtížemi, jak se vyrovnat se smutkem, strachem nebo vztekem vašeho dítěte, jste bezradní vůči jeho reakcím. Poradna pro rodiče a děti je tu pro vás. Poradna je zdarma, nabízí podporu, abyste se cítili lépe vybaveni pro řešení těchto situací.

S ohledem na vzrůstající zájem o poradnu, doporučujeme si termín a čas rezervovat předem, popř. si domluvit individuální setkání.

Kontakt: Bc. Ladislava Tichá, tel.: 604 915 503, e-mail: ladislava.ticha@hradeckyvenkov.cz



Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královéhradeckého kraje III

reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0000241

„Spolufinancováno EU z OP OPZ+“



HRADECKÝ
VENKOV

mikroregion
Hustířanka



www.hradeckyvenkov.cz

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

e-mail: ksp@hradeckyvenkov.cz