



**HRADECKÝ  
VENKOV**

# Komunitní práce MAS Hradecký venkov

**Zpravodaj 4/2024**



Milé čtenářky, milí čtenáři,

přichází podzim, čas barevných proměn přírody, sklizně a zklidnění po rušných letních měsících. Je to také období, kdy náš venkov ožívá společnými aktivitami, které posilují spolupráci a soudržnost. S každým poryvem větru padají listy, které symbolizují přirozené změny, které nás obklopují a jsou součástí našich životů. A jako jsou barevné stromy, tak jsou barevné společné aktivity v celém území Hradeckého venkova.

V tomto vydání zpravodaje se ohlédneme za uplynulými měsíci, podíváme se na probíhající akce a zaměříme se na to, co ještě můžeme společně naplánovat a zrealizovat, aby byl náš podzim ještě barevnější. Najdete zde nápady na podzimní akce, příklady úspěšné spolupráce a tipy, jak se aktivně zapojit do místní komunity. Ať už jde o různé workshopy, cvičení nebo společný výlet, věřím, že v tomto čísle najdete něco, co vás zaujme. Mysleme na to, že i malé kroky (nebo malé aktivity) vedou k velkým změnám.

Přejeme vám krásný podzim plný zážitků a příležitostí ke společným setkáním. Děkujeme, že jste s námi a my můžeme být s vámi.

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

## Podzimní dekorace

S barevným podzimem se nám daří organizovat podzimní tvoření. Sejdou se na něm obvykle ženy (někdy s malým nebo velkým mužem), které si přinesou něco dobrého a v pohodě a dobré náladě společně vyrobí něco hezkého. Tentokrát to byla podzimní dekorace, která je pak určitě řadu dnů těšila i doma. Krásné setkání se uskutečnilo v Radíkovcích a v Radostově, opět pod mistrovským vedením Kateřiny Novákové.




Radíkovice



Radostov



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

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

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



## I zdravé jídlo může být dobré

Jak vařit rychle a zdravě jsme si vyzkoušeli na Dolním Přímě a v Boharyni. Pod vedením lektorky, Lenky Holáskové jsme připravovali jarní závitky a sushi. Všichni účastníci byli moc šikovní, ženy, muži i děti si vyrobili a ochutnali jídlo, které většinou dosud neznali. Všem chutnalo, a tak věříme, že tuto lehčí variaci na řízek zařadí pravidelně do svých jídelníčků.



## Krásky v Nechanicích

K relaxačnímu setkání se sešly zejména ženy v Nechanicích. Tématem byla péče o pleť. Ženy si vyzkoušely namíchat pleťový krém dle vlastní preference a dozvěděly se, jak o svou pleť pečovat nenáročně na čas i peníze. A proč nepřišli muži? Možná chtěli přenechat místa svým ženám? Nebo nepotřebují relaxovat, protože o ně pečují jejich ženy? Nebo prostě jen nepoužívají žádnou kosmetiku? Nevíme, musíme se zeptat 😊.



## Umíme poskytnout první pomoc?

Zážitkové workshopy 1. pomoci jsou aktivitou, kterou realizujeme napříč regionem po celou dobu trvání projektu a je stále žádaná. Jsou sice prioritně zaměřeny na 1. pomoc u malých dětí, ale umíme i první pomoc „klasickou“. Aby si každý mohl vyzkoušet, jak první pomoc poskytnout, je kapacita setkání omezena na 12 osob. A právě proto jsem se například ve Stračově sešli hned dvakrát. A opět panovala uvolněná atmosféra, všichni si vyzkoušeli masáž srdce a byly i praktické dotazy. A od příště budeme zkoušet i defibrilátor. Tak se ozvěte, jestli máte o workshop také zájem.





## Velký Vřeštov – byliny, péče o pleť, cvičení

Ve Velkém Vřeštově se v posledním období podařilo uspořádat několik krásných setkání. Naše tamní komunitní pracovnice poctivě mapuje potřeby sousedů a na jejich základě pak pomáhá zrealizovat to, co je žádané. Sousedé se tak sešli na přednášce bylinkáře, nechali si poradit, jak zdravě pečovat o svou pleť a někteří chodí pravidelně cvičit. Je jasné, že i malá obec, resp. městys, pokud má aktivní tahouny, pěkně žije!



Velký Vřeštov



Velký Vřeštov



Velký Vřeštov



Velký Vřeštov

## Archeologie Libotova a okolí

Historie našich obcí táhne. A archeologické nálezy z místa, kde žijeme, rovněž. A nám se podařilo navázat spolupráci s lektorem, Janem Skalou, který neúnavně přijíždí do našich obcí, vypráví o výše uvedeném a zodpovídá všetečné dotazy. Přiváží sebou krásnou prezentaci, která se vždy vztahuje ke konkrétnímu místu, artefakty, které se našly nebo se vztahují k místu, na kterém přednáší, ale i dalšího odborníka, obvykle z Muzea v Hradci Králové. Jak sám říká, šíření povědomosti o naší historii je jeho koníčkem. A my dodáváme, že spíše koněm 😊.

Eva Vašáková - koordinátorka projektu



Libotov





## Komunitní setkávání v obcích

### Střezetice

Program k ukončení prázdnin, který uspořádal místní Klub žen jako Den pro děti a rodiče, se v pozdním odpoledni posledního dne letních prázdnin nesl v příjemné atmosféře, ke spokojenosti všech, hlavně dětí. Program jim zpestřilo vystoupení výcviku pejsků spojené s dogdancingem a společné večerní posezení u ohně a opékání.



Střezetice



Střezetice

### Arte-terapeutické keramické dílny

Počínaje měsícem říjnem byly zahájeny tvořivé arte-terapeutické dílny v obcích Neděliště a Hoříněves. Kapacity obou byly velmi rychle naplněny a to nejenom obyvateli obce, ale i zájemci z obcí okolních. V dílnách se již nyní pilně tvoří a také se zde navazují nová přátelství a spolupráce. Výhodou realizace je, že obě obce disponují vlastními, plně vybavenými keramickými dílnami, včetně keramické pece. Předpokladem je, že pokud se místní naučí pod odborným vedením dílny využívat, mohou pak ve vlastním tvoření a setkávání pokračovat i po skončení realizace projektu.

Keramické dílny lze však velmi dobře realizovat i tam, kde svoji pec nemají. Lektorka Mgr. Lenka Janelová, pod jejímž odborným vedením dílny nyní probíhají, si poradí i s touto variantou a polotovary a hotové výrobky pak převáží do své vlastní dílny v Hradci Králové, kde je vypálí a opět převezde zpět k následným úpravám. Důkazem jsou dílny v obci Rožnov, kde aktuálně probíhá pokračující kurz.



Rožnov



Neděliště

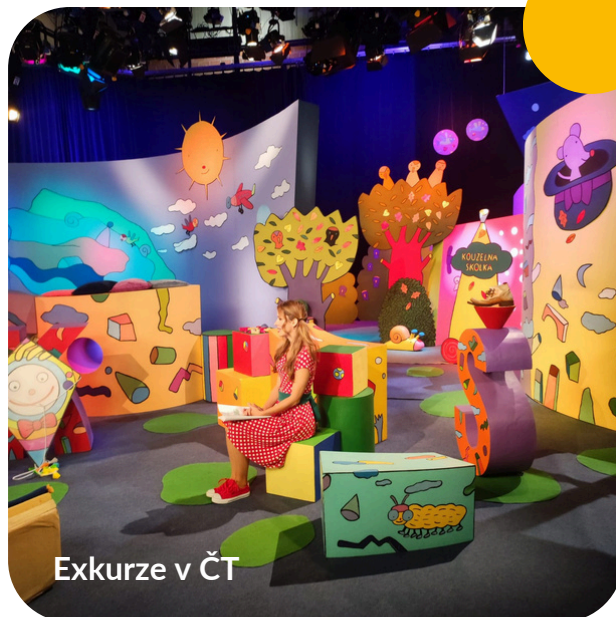




## Exkurze na Kavčích horách v České televizi

30 účastníků z několika obcí z území Mikroregionu obcí Památkové zóny 1866 si společně se dvěma průvodci na Kavčích horách prohlédlo několik natáčecích studií, výrobní haly dekorací a rekvizit, ale také měli možnost stát se přímými účastníky natáčení pořadu pro děti - Kouzelná školka. Exkurzi zakončili na výstavě "Telka slaví 70" a v prodejně televizních suvenýrů.

Společný oběd v restauraci Na Pekařece byl pro všechny velmi příjemnou závěrečnou tečkou.



Exkurze v ČT



Exkurze v ČT



Exkurze v ČT

## Lípa

Na začátku září jsme zavítali do obce Lípy, abychom se společně s dětmi rozloučili s prázdninami. SDH Lípa pro děti připravila dobrodružnou stezku v okolí obce s luštěním a plněním úkolů na stanovištích. My na děti i jejich doprovod čekali v cíli s tvořivým koutkem na výrobu pamětních odznáček a malováním na obličej.



Lípa



Lípa





Hořiněves - podzimní workshop

## Péče o seniory v obci Hořiněves

Na seniory v obci nezapomínáme a proto organizujeme 2x do roka společná setkání nejen seniorů, ale i jejich rodinných příslušníků a přátel v místním hostinci nebo v sokolovně, vždy dle zvoleného typu kulturního programu. Program bývá tvořen "vzdělávací" částí, prezentací pečovatelské služby s ukázkami kompenzačních pomůcek a preventivním měřením tlaku, tematickou dílnou pod vedením lektorů a společenským programem.

Dle časových možností pro seniory připravujeme a osobně roznášíme obálky s kvízky a úkoly, které pomáhají posilovat paměť, pozvánkami na akce, malovanými přáními od žáků ZŠ Hořiněves a také letáčky s různými nabídkami podpory. Osvědčené je poradenské středisko ENKOMAS, které dokáže seniorům v místě bydliště poskytnout odborné poradenství týkající se snížení nákladů na energie, např. prostřednictvím dotačního programu Nová zelená úsporám LIGHT.

Rádi a ochotně vypomůžeme např. s vyzvednutím léků, s elektronickým objednávkou termínu na úřady či k lékaři, případně zprostředkováním pomoci nebo poradenství v sociální oblasti.

## Pohybové aktivity v Čistěvsi

Od října jsme podpořili a odstartovali pohybové aktivity pro dospělé a rodiče s dětmi, které se konají v sále v budově obecního úřadu. Každé pondělí vždy od půl sedmé navečer si sem mohou přijít protáhnout a posílit svá těla dospělí na funkční trénink "Bud' fit" a ve čtvrtek se zde pravidelně konají od 17:00 hodin "Hýbáňky". "Hýbáňky" a jejich cviky jsou vhodné pro děti i rodiče a hodina cvičení je vždy zakončena společnými zábavnými hrami ve vybavené herničce.

Tyto aktivity podporují duševní pohodu, dobrou náladu a posílí tělo.



Čistěves - "Hýbáňky"

## Tvořivé workshopy pro děti a rodiče

V obecní knihovně v Hořiněvsi nadále pokračujeme pořádáním workshopů s Mgr. Evou Janatovou, které jsou svou náplní určeny prioritně dětem, ale ke společné tvorbě jsou vždy vítáni rodiče i prarodiče. Workshopy se konají pravidelně 1x měsíčně. V říjnu jsme společně tvořili korálkové čelenky, na listopad je připravena výroba pokojíku pro háčkované myšky a v prosinci budeme vyrábět vánoční ozdoby.

Radmila Kozáková - komunitní pracovník





## Rozloučení s létem

Místní spolky, dobrovolníci a komunitní centrum společně připravili program plný soutěží a aktivit. Na jednotlivých stanovištích si děti, mládež i dospělí mohli vyzkoušet své znalosti, dovednosti a fyzickou kondici.

U hasičů děti zdolávaly překážkovou dráhu a zkusily si i míření proudem vody na cíl. Myslivci připravili střelbu na terče prakem i vzduchovkou a Sokolové prověřili zdatnost v hodů, skákání a jízdě na kole či odrážedle. Odvážnější účastníci se také vydali na lávku přes bazén – někteří v suchu, jiní s nečekanou koupelí! Radost přinesla i jízda ve voze tažená koníky, nafukovací hrad, motokáry nebo sumo-zápasy v nafukovacích koulích, které si užila většina dětí.



Rozloučení s létem - Hněvčeves

## Bojovka pro děti i rodiče

Společně s našimi dětmi jsme se vydali na zážitkovou bojovku a pátrali po největším dobrotovém padouchu široko daleko, který nám uloupil zákusky...



Na trase plné stanovišť se plnily originální úkoly, luštilo se. Po splnění všech úkolů čekalo malé hrdiny sladké překvapení – v komunitním centru – tedy „v cukrárně U mlsné Klárky“ si mohly pro sebe i pro své rodiče vyrobit zmrzlinový pohár s ovocem a kupou šlehačky. Mňam!





## Hněvčeves - cesta časem

Při setkání s našimi pamětníky znovu ožívají dávné příběhy z naší obce. Vracíme se do časů, kdy ulice i budovy vypadaly jinak a život plynul v jiném rytmu. Na jaře jsme se rozhodli, že některé z těchto vzácných vzpomínek zachytíme a zpřístupníme všem, kteří se o historii Hněvčevsi zajímají. Vybrali jsme proto okolo 200 fotografií z minulosti obce a připravili výstavu, která k našemu překvapení zaujala nejen dospěláky, ale i mládež.

Tím jsme ale neskončili – nadšení pro sdílení obrázků z minulosti nás přivedlo k dalšímu nápadu: vytvořit fotoknihu! Na jednotlivých setkáních jsme vybírali snímky tak, aby ukazovaly, jak se Hněvčeves měnila v průběhu let. Na stránkách vedle sebe najdete staré černobílé fotografie i barevné snímky dnešní podoby stejných míst – zachycují proměnu zákoutí i budov. Fotokniha má celkem 60 stran plných černobílých i barevných fotek s popisky a je právě připravena k tisku. Jupíiii! Věříme, že zaujme nejen pamětníky, ale všechny, kdo chtějí poznat historii a kouzlo naší obce.



Těšíme se na vás na dalších společných akcích.

Denisa Jenčovská - komunitní pracovník



## Strašidelné odpoledne

Na poslední říjnovou neděli jsme si naplánovali odpoledne plné podzimních tradic a společného tvoření. Pod vedením zkušených pamětníků jsme se pustili do pečení brambor v popelu a jejich ochutnávání. To přineslo u dospěláků vzpomínky na staré časy a u dětí nové zážitky.



Na hřišti mezitím vládla radost z pouštění draků. Nechybělo ani vyřezávání dýní, a tak vznikly strašidelné, tajemné i veselé tváře se širokými úsměvy a vyceněnými zuby.



Hněvčeves - setkání pamětníků

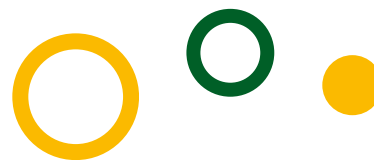




**HRADECKÝ  
VENKOV**

**Komunitní práce  
MAS Hradecký venkov**

**Zpravodaj 4/2024**



## Můžeme odlehčit i vám? Jediněnou domácí kvalitní péči až 24hodin denně o vaše blízké nabízí společnost



Již přes 20 let jsme tu s vámi a pomáháme tam, kde je potřeba prostřednictvím pečovatelské a terénní odlehčovací služby. Jakou pomoc a podporu si můžete pod tím představit? Na koho a kam se obrátit?

**Potřebujete-li pomoc neváhejte a zavolejte.**

ředitelka 731 185 873, email: [iveta.brzkova@obecnyzajem.cz](mailto:iveta.brzkova@obecnyzajem.cz)

sociální pracovníce 73407590149, 605158323, 734219893 email:  
[socialnipracovnik@obecnyzajem.cz](mailto:socialnipracovnik@obecnyzajem.cz)

spoustu informací najdete na našich webových stránkách [www.obecnyzajem.cz](http://www.obecnyzajem.cz)



### S čím a jak tedy lidem pomáháte?

Komplexní péči poskytujeme nepřetržitě každý den v roce, vždy se přizpůsobíme potřebám klienta a jeho blízkých, kterým s péčí pomáháme. Stále přibývá požadavků na péče o lidi s vysokou mírou podpory, zvyšuje se čas, který je nezbytný pro kvalitně odvedenou péči. Lidé potřebují mít možnost využití pomoci i ve dnech státních svátků, volna nebo nočních hodinách. Proto jsme nasadili laťku na 24 hodin denně což se ukazuje, jako správný krok. Jezdíme za klienty do jejich domácností, klienti nemusí opouštět své známé prostředí, vozíme sebou celou řadu kompenzačních i socioterapeutických pomůcek, které využíváme zejména k bezpečnému a komfortnímu poskytnutí služby. Pracujeme s klienty s demencí, Alzheimerovou nemocí s pohybovými problémy a celou řadou dalších neurologických onemocnění. Délky a frekvence péče jsou individuálně nasmlouvány, tak aby vyhovovali klientovi a měl zajištěno to, co opravdu potřebuje.



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

[www.hradeckyvenkov.cz](http://www.hradeckyvenkov.cz)  
@hradeckyvenkov.cz

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



## Bez čeho se dobře fungující společnost neobejde, je tým profesionálů, je to tak?

Máme opravdu kvalitní profesionální tým pracovníků, to je půl úspěchu. Proto na kvalitě a profesionální odbornosti všech svých pracovníků neustále intenzivně pracuji. Realizují pro tým ty nejatraktivnější a nejmodernější formy vzdělávání, proto, aby se o klienty dokázali 100% postarat. V nabídce našich služeb je mimo základní péči i socioterapie či aktivizace a i v těchto oblastech máme pestrou škálu činností, kterou s klienty provádíme s nejrůznějšími pomůckami. Soustředíme se na tvorbu přátelského prostředí, otevřené komunikace.

## Dokážete tedy zajistit péči o klienty, pokud se blízký nemůže postarat dlouhodobě nebo i krátkodobě?

Dokážeme zajistit péči v některých případech i na několik let, ale také dokážeme ulevit neformálním pečujícím ve chvíli, kdy chtějí jet např. na dovolenou, nebo potřebují čas sami pro sebe, či jen pár hodin si odpočinout. Vyžaduje to opravdu velkou dávku flexibility a ochoty neustále přehodnocovat kapacity, motivovat zaměstnance k operativním změnám a dobít jim energii a chuť do práce. Můj tým pečovatelů je tvořen neskutečně obětavými a schopnými lidmi a konstatovat, že si vážím toho jak, jak výborně zvládají tuto náročnou práci v kombinaci s péčí o vlastní děti, rodinu.

## Zajištění materiálních i finančních podmínek pro fungování takovéto organizace musí být náročné, kdo vám s tím pomáhá?

Od začátku nás významně podporuje Královéhradecký kraj, město Smiřice pod vedením pana starosty Bc. Luboše Tuzara, starostka obce Hořiněves paní Jana Kuthanová, postupně se přidávaly další obce, se kterými máme výbornou dlouhodobou spolupráci. I v těchto obcích zajišťujeme dle potřeb služby v plném rozsahu pro jejich občany. Snažíme se získávat různé příspěvky z nadací, granty, domlouváme partnerství, sponzorské dary. Je to nekonečná práce, ale pro zdravé fungování neziskové organizace je hledání zdrojů nezbytné. Za významné považuji i podporu lidí, kteří sdílejí naše vize, plány a motivují a inspirují nás ke změnám, díky nimž se posouváme dál. Dostává se nám také obrovské morální podpory ze strany pečujících, či samotných klientů, kdy nám volají, píšou krásné recenze s poděkováním a motivací do další práce.





## Jaké máte plány do dalších let?

Letos jsme zahájili projekt výstavby Denního stacionáře v Hoříněvsi, je umístěn v krásné příjemné lokalitě obklopené přírodou. Pro samotnou realizaci bylo třeba získat dotaci a také partnery, kteří stejně jako my vidí potřebu takového typu zařízení pro širokou veřejnost místního regionu, který čítá přes 60 obcí. Významně nás finančně podporuje Královéhradecký kraj, také starostka dotčené obce Hoříněves a všichni ti co nás doposud podporují. Je to moderní forma ambulantní služby, která pomáhá nejen s péčí, ale i socioterapií, aktivizací a také předchází samotě. Klienti se zde potkávají, mohou najít nová přátelství, je o ně profesionálně postaráno. Stacionář by měl mít kapacitu 25 klientů v jeden okamžik a provoz bude 12 hodin denně 7 dní v týdnu. Pakliže se vše podaří, provoz by měl být zahájen v listopadu roku 2025. Samozřejmě stále zůstává naší velkou prioritou rozvoj kvality a dostupnosti terénních služeb v regionu.

Takže plány máme veliké a pevně věříme, že se náš sen stane skutečností a třeba s některými čtenáři na viděnou ve stacionáři či službě.

Mgr. Iveta Brzková



Obecný zájem - část pracovního týmu

## 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!

**Máte zájem o spolupráci, napadá Vás, jak zpestřit život ve Vaší obci? Máte další nápady, čemu se u vás věnovat?**

**Ozvěte se nám na tel. 775 783 231 nebo na e-mail: [ksp@hradeckyvenkov.cz](mailto:ksp@hradeckyvenkov.cz).**





Spolufinancováno  
Evropskou unií



**Komunitní práce  
MAS Hradecký venkov**

Zpravodaj 4/2024

## Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti

V rámci projektu spolupráce s Královéhradeckým krajem pořádáme pro seniory a pečující interaktivní přednášky zaměřené na problematiku Alzheimerovy choroby, které zahrnují praktické tipy pro podporu kognitivních funkcí doma. Společně se učíme aktivitám, které pomáhají rozvíjet logické myšlení, posilují paměť a koncentraci. Lektorka ukazuje techniky, jež seniorům usnadňují každodenní život a trénují jak krátkodobou, tak dlouhodobou paměť.

Nácvik těchto dovedností zároveň zvyšuje jistotu seniorů při běžných činnostech.

V září jsme se setkali ve Velichovkách, v říjnu v Hořiněvsi a na začátek příštího roku už chystáme sérii setkání v Nechanicích a na Dolním Přímě.



**Hořiněves - Proč trénovat paměť?**



**Velichovky - Proč trénovat paměť?**



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Hradecký venkov, o.p.s.,  
Mikroregion Hustřánka  
a Město Smiřice  
vás srdečně zvou na akci



## PROČ TRÉNOVAT PAMĚŤ ?

**středy od 8. 1. 2025 od 10:00 do 11:00 hodin  
Nechanice - zasedací místnost obecního úřadu**

**Sedm setkání s Mgr. Ludmilou Valešovou**

Prevence Alzheimerovy choroby.  
Jak si zachovat duševní kondici?



Vyzkoušíte si aktivity rozvíjející  
logické myšlení, posilující paměť  
a koncentraci.

Přihlášení na akci:  
tel. 723 225 189 (Denisa Jenčovská)

Projekt "Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí  
Královéhradeckého kraje III, reg. č. CZ.03.02.02/00/22\_006/0000241"  
je spolufinancován z Operačního programu Zaměstnanost plus

**Vstup je zdarma.**



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+“



[www.hradeckyvenkov.cz](http://www.hradeckyvenkov.cz)  
@hradeckyvenkov.cz  
e-mail: [ksp@hradeckyvenkov.cz](mailto:ksp@hradeckyvenkov.cz)