



**HRADECKÝ
VENKOV**

Komunitní práce MAS Hradecký venkov

Zpravodaj 3/2025



Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto je tu (nebo už bylo?) se vším všudy – slunce pálí, děti běhají naboso po trávě, zahrádky kvetou a většina z nás si užívá alespoň chvilku klidu. Ale my z komunitní práce Hradeckého venkova jedeme dál!

Možná jsme o komunitní práci už napsali leccos. Ale víte co? Ona se pořád vyvíjí – stejně jako potřeby lidí kolem nás. I během prázdnin nasloucháme, propojujeme, plánujeme a připravujeme, aby na podzim všechno šlapalo tak, jak má. Ať už jde o pomoc jednotlivcům, nebo o podporu komunit jako celku, jsme tu stále. Projekt se sice blíží do finále, realizovat ho budeme do konce tohoto roku, ale už jsme podali žádost, abychom mohli pokračovat. Držte nám palce, abychom dostali podporu a mohli se s vámi dál potkávat.

Užijte si léto – a kdybyste nás potřebovali, víte, kde nás najdete.

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

V květnu a červnu byl program nabitý hezkými setkáními, tvořením, vařením i společnými zážitky.

....a to napříč našim regionem. Ve Vilanticích to letos žije historií a vzpomínkami na ni, v Hřibojedech, Libotově, Osicích a v Dubenci jsme pomohli realizovat tvořivé dílny. Ve Věstarech jsme se vzdělávali - Proběhla prezentace o účincích bylin, přednáška na téma "Jedlík/nejedlík doma i ve školce" o potížích se stravováním malých dětí, a nakonec si všichni mohli "zdravější" vaření vyzkoušet s asijskou kuchyní. V Rožnově jsme šli na procházku k hradu Rotemberk s výkladem archeologa a později jsme se vypravili na společný výlet do Botanicusu v Ostré. Archeologie zajímá i občany Hřibska. Oblíbenou první pomoc jsme si vyzkoušeli v Dubenci.



Dubenec



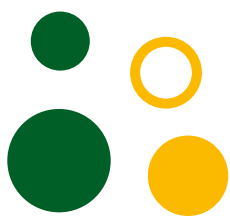
Věstary



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

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

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



V květnu a červnu byl program nabitý hezkými setkáními, tvořením, vařením i společnými zážitky.

Velká akce pro celou rodinu se uskutečnila v Lanžově, Libotově, Světí a ve Všeťstarech. Děti i dospělí si u nás mohli vyzkoušet svou zručnost i znalosti. Další velkou akcí pro obce mikroregionu Urbanická brázda byl výlet za historií a tradicemi naší země. Vypravili jsme se do sklárny v Karlově, kde jsme mohli z blízka vidět, jak se ze skla vyrábí sklenice nebo dekorativní předměty. Pak jsme pokračovali na poutní místo na Zelené hoře, kde jsme se v kostele sv. Jana Nepomuckého dozvěděli řadu zajímavostí o historii tohoto místa. Velký úspěch měl praktický workshop na téma "Zdravá chodidla", který jsme absolvovali v Boharyni, ve Lhotě pod Libčany a v Mokrovousech. Účastnice dostaly návod a vyzkoušely si, jak pečovat o své nohy tak, aby je nebolely, aby se zlepšilo držení jejich těla a zredukovaly se bolesti zad. V Roudnici, Dobřenicích, Čistěvsi, Těchlovicích, Syrovátce, Urbanicích, Hoříněvsi, Lanžově, Lhotě p. L., Mžanech, Osicích, Stěžerách a na Dolním Přímě jsme pomohli zlepšit životní styl pravidelným cvičením. V Čistěvsi chodí cvičit i rodiče s dětmi!



Karlov



Lhotě pod Libčany

Putovní smyslohraní

Máte nebo jste měli doma malé děti? Pak víte, jaký pořádek dokážou udělat, když si doma hrají. Ale putovní smyslohraní toto vyřeší. Děti si hrají s různými materiály, vyzkouší různé struktury, tvary i materiály, a přitom nepořádek zůstane nám, organizátorům. Kurzík už si vyzkoušeli děti a rodiče ve Stěžerách, Dobřenicích a v Mokrovousech a má velký úspěch!

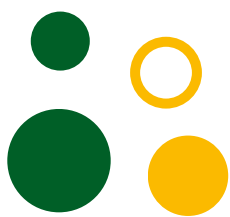


Dobřenice



Stěžery





Když je potřeba pomoci, jsme tu:

Spolupráce Hradeckého venkova a Potravinové banky

Občas se v životě ocitneme v situaci, kdy si nevíme rady. Ať už jde o ztrátu práce, nemoc, samotu, nedostatek peněz nebo jen těžké období. Právě pro tyto chvíle jsme tu – my z Hradeckého venkova společně s Potravinovou bankou v Hradci Králové.

Naše spolupráce není o jednorázové pomoci. Je to partnerství, které má smysl – dlouhodobě, lidsky a s respektem. Díky Potravinové bance dokážeme v rámci komunitní práce přímo na vesnicích oslovit ty, kteří pomoc opravdu potřebují. Ať už jde o seniory, maminky samoživitelky, rodiny s dětmi nebo lidi, kteří se ocitli v těžké životní situaci.

Pomoc není ostuda. Pokud máte doma prázdnou lednici, bojíte se otevřít složenky nebo prostě nemáte energii zvednout telefon – vězte, že to známe. A nejsme tu, abychom soudili. Jsme tu, abychom pomohli.

Díky komunitní práci, kterou Hradecký venkov rozvíjí ve spolupráci s obcemi a neziskovými organizacemi, máme blíž k lidem. Víme, kde pomoc chybí, a děláme všechno pro to, aby se dostala tam, kam má.

Pokud cítíte, že se vás to týká – nebo někoho z vašeho okolí – ozvěte se. Můžete zavolat na naše číslo (775783231), napsat e-mail (ksp@hradeckyvenkov.cz) nebo se zastavit na některé z akcí v regionu. Jsme připraveni vás vyslechnout, nabídnout podporu a společně hledat cestu ven.

Pomáhat je normální. Říct si o pomoc taky.





Letní SWAP v Hořiněvsi

V sobotu, 28. června, se v Hořiněvsi na prostranství u Hankova domu uskutečnil první komunitní výměnný SWAP, inspirován již proběhlými SWAPY realizovanými v okolí. Tato výměnná akce, typu "Pošli to dál" se setkala až s nečekaným zájmem návštěvníků místních i z okolních obcí.

Po dobu trvání akce se na místě sešlo mnoho lidí, kteří přinesli převážně oblečení, drogerii, drobnou elektroniku, domácí potřeby, boty, hračky, ale i vlastní zahrádkářské výpěstky. Ve spolupráci s místními hasiči zde byl připraven také prostor pro setkání, sdílení informací a výměnu zkušeností a názorů s posezením a možností občerstvení.

Protože reakce návštěvníků byly pozitivní, budeme s realizací SWAPŮ zcela určitě pokračovat. Další je již plánován na podzim. Zda proběhne na stejném místě nebo využijeme nějaké jiné vhodné vnitřní prostory v obci, dáme včas vědět. Co víme jistě, tak se zde tentokrát objeví převážně zimní oblečení a také vybavení pro zimní sporty, opět kuchyňské potřeby, drogerie, drobné elektro a další věci, které doma už nevyužijete, ale někomu jinému určitě ještě velmi dobře poslouží.

Pokud budou mít další obce v území zájem o pomoc s vytvořením prostoru a realizací akce, na které věci dostávají svoji druhou šanci, rádi předáme získané zkušenosti a s organizací na místě pomůžeme.





Neděliště

Hry bez hranic

Velice rádi jsme se zapojili do organizačních příprav této velké propojující komunitní akce v obci Neděliště, kterou jsme díky projektu podpořili nejen finančně, ale i aktivně přímo na místě konání, v areálu místního koupaliště, v sobotu 19.7.2025 svou účastí.



Neděliště

Hlavním organizátorem a iniciátorem Her bez hranic byl sportovní klub Neděliště, kterému se podařilo spojit osm sousedních obcí s osmičlennými smíšenými týmy, které pak společně soutěžily v osmi sportovně zábavných disciplínách.

Hlavní cíl - propojení obcí, posílení sousedských a mezilidských vztahů prostřednictvím sportovních a týmových aktivit - zde byl, ve velice příjemné, přátelské a podporující atmosféře, po celý prosluněný den, zcela jistě velmi úspěšně naplněn.



Neděliště

Tiskařské dílny

Během letních prázdnin jsme v Hoříněvsi, na zahradě Základní školy, uspořádali tiskařské dílny pod vedením lektora Stanislava Štěpa z ART-TELLieru Cerekvice nad Bystricí. Kurzisté si sami, pod jeho vedením, vytvořili formy na linoryt a pak úspěšně provedli tisk na vlastní trička. Děti si s nadšením vyzkoušely, pro některé z nich, zcela nové aktivity a měly pak velkou radost z originálně vlastnoručně ozdobeného trička.



Hoříněves



Hoříněves

Radmila Kozáková - komunitní pracovník





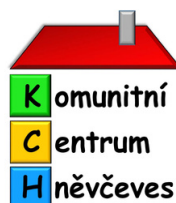
**HRADECKÝ
VENKOV**

**Komunitní práce
MAS Hradecký venkov**

Zpravodaj 3/2025

Jedna Praha, dvě muzea a kupa zážitků!

V polovině května jsme si sbalili batůžky a vyrazili na dobrodružný výlet do Prahy. Dopoledne jsme zavítali do majestátní budovy Národního muzea, kde jsme obdivovali nejen zajímavé expozice, ale i nádherné historické sály. Po kulturním zážitku následovala dávka smíchu a překvapení v Muzeu fantastických iluzí. Tam se nám zamotala hlava z optických klamů, zkoušeli jsme triky a fotili se v nejrůznějších zábavných pozicích. Odjížděli jsme se spoustou zážitků a telefony plnými legračních fotek. Zkrátka výlet, na který se jen tak nezapomíná!



Malí tvůrci, velké srdce – tvoření pro maminky ♥

Na Den matek to v komunitním centru krásně vonělo perníčky. Děti se s radostí pustily do zdobení perníkových srdcí, vyrábění přáníček, přípravy a osazování květináčků kytičkami – vše tvořily s láskou pro své maminky.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

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

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



Barevná kuchyně plná zdraví

Konec května patřil zdravému vaření. Pod vedením Dany Šťastné z Kruhu zdraví jsme si společně připravili výborné menu z čerstvých a zdravých surovin – od mrkvové pomazánky, přes řeckou fazolovou polévku až po karbanátky z červené řepy s cizrnou a bylinkovým dipem. Nechyběly ani sladké dobroty – makovo-jablečný koláč, mrkvové taštičky nebo pečené ovoce s drobenkou. Nešlo jen o vaření, ale i o příjemné společné chvíle a spoustu inspirace, co dobrého a zdravého si doma připravit.



Hněvčeves



Canisterapie

- o přátelství, které pomáhá

Ve spolupráci s organizací Aura Canis, z. s., jsme uspořádali setkání na téma canisterapie. Seznámili jsme se s fenkou Fany a jejími parťáčkami Petti a Laurou. Děti i rodiče se dozvěděli, jak probíhá výcvik terapeutických psů a jak pomáhají lidem. Děti si s nadšením vyzkoušely základní povely, sledovaly triky, připravovaly psí hlavolamy a učesaly srst chlupatým kamarádům.

Děkujeme lektorce Janě Pečenkové a jejím mladým asistentům za krásné odpoledne.



Hněvčeves

Těšíme se na vás na dalších společných akcích.
Denisa Jenčovská - komunitní pracovník





Spolufinancováno
Evropskou unií



**Komunitní práce
MAS Hradecký venkov**

Zpravodaj 3/2025

Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti

V uplynulých měsících jsme se v našem projektu zaměřili především na vzdělávání a osvětu. Pro rodiče proběhly dvě přednášky zaměřené na výchovu dětí – ve Všeštarech a v Hněvčevsi.

Zástupcům obcí byla určena odborná přednáška na téma sociálního a dostupného bydlení. Tato oblast je čím dál aktuálnější a přednáška nabídla i příklady dobré praxe.

Nezapomněli jsme ani na prevenci Alzheimerovy choroby. V Hoříněvsi a Lanžově jsme uspořádali setkání zaměřená na to, jak si udržet dobrou paměť a duševní kondici.

Co chystáme na podzim?

V září se uskuteční tři na sebe navazující interaktivní setkání na téma Alzheimerovy choroby ve Smiřicích.

Jsou určeny seniorům i jejich pečujícím a nabídnou nejen užitečné informace, ale i prostor k vyzkoušení si různých cvičení, aktivit a technik. Účastníci se dozví, co všechno ovlivňuje naši paměť, jak s ní pracovat, a jak ji efektivně trénovat i v každodenním životě. Na závěr každého setkání bude možné využít i individuální konzultaci.



Všešтары

Přednáška "Terapeutické rodičovství"



Spolufinancováno
Evropskou unií



Hradecký venkov, o.p.s.
a Město Smiřice

vás srdečně zvou na akci



PROČ TRÉNOVAT PAMĚŤ ?

**úterý 9. 9. , 16. 9. a 23. 9. 2025 od 9:00 hodin
Smiřice - Dvorana (přísálí)**

Tři na sebe navazující 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. 774 948 500 (Mgr. Klára Sladká)
e-mail: sladka@mestosmirice.cz

Vstup je zdarma.

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



HRADECKÝ
VENKOV



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



www.hradeckyvenkov.cz

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

e-mail: ksp@hradeckyvenkov.cz