



**HRADECKÝ  
VENKOV**

# Komunitní práce MAS Hradecký venkov

## Zpravodaj 4/2025



Milé čtenářky, milí čtenáři,

s podzimem přichází čas zpomalení, bilancování a poděkování.

Barevné listí nám připomíná, jak se věci mění – stejně jako náš projekt

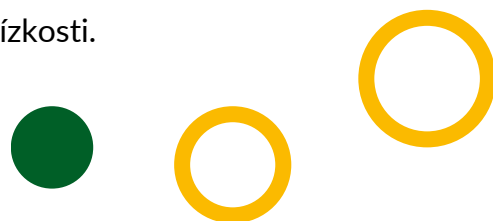
Komunitní práce MAS Hradecký venkov, který se v těchto dnech přibližuje ke svému závěru.

Za uplynulé měsíce jsme společně zažili mnoho – od komunitních setkání přes osobní rozhovory až po řešení skutečných životních situací. Navazovali jsme důvěru, hledali cesty, jak být lidem blíž, a dokazovali, že i v malých obcích je možné dělat velké věci.

Náš projekt končí, ale naše práce pro vás v našem území rozhodně ne. Právě naopak – připravujeme pokračování, chceme navázat na to, co se dařilo, zkusíme zapojit i další komunity a vyzkoušet nové přístupy pro práci s nimi. Děkujeme všem, kdo jste byli s námi, ať už jako účastníci, spolupracovníci, dobrovolníci, nebo ti, kdo se přišli podívat a vyslechnout si druhé, něco se naučit a zažít!

Přejeme vám krásné podzimní dny plné klidu, sdílení a lidské blízkosti.

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



## Rekapitulace

Projekt Komunitní práce MAS Hradecký venkov realizujeme od 1. 1. 2023. Jeho součástí jsou i pravidelné monitorovací zprávy, které sledují řadu ukazatelů. Díky naší evidenci víme, že za 2,5 roku jsme byli součástí 442 akcí a aktivit, poskytli jsme 258 hodin individuálních konzultací. A to nejdůležitější - napříč naším územím jsme se potkali s 2540 úžasnými lidmi (započtení jen ti, kteří se nám "upsali" na našich prezenčních listinách :-).


**DĚKUJEME!!!**



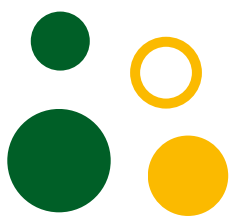
Broumov



**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**



## Vzděláváme se celý život

Tímto heslem se řídí senioři v řadě obcí našeho regionu a pravidelně se účastní vzdělávacích aktivit. Některé skupiny jsou aktivní celoročně a scházejí se pravidelně nad různými tématy. A protože o prázdninách bylo vzdělávání málo, sešli jsme se jen tak ve Hvozdnicích v cukrárně. Probrali jsme, co se o prázdninách přihodilo, kdo kam cestoval, ale hlavně, čemu se budeme věnovat po prázdninách. Například v Roudnici a ve Lhotě pod Libčany to je intenzivní trénink paměti. Jde o čtyři setkání, na kterých se studenti naučí různé techniky pro zapamatování jmen, obličejů, čísel, nákupního seznamu a pod., dozvědí se, jaké máme druhy paměti, jak pečovat o svůj mozek a čím ho trénovat. Řadu technik si i prakticky vyzkouší. A ukazuje se, že naši senioři jsou velmi zdatní a mají takovou slovní zásobu, kterou bychom jim měli závidět.



Hvozdnice



Lhota pod Libčany

## Smysly, první pomoc nebo zdravý vztah k jídlu u dětí

Smyslohraní se rozjíždí v dalších obcích. Děti s rodiči si mohou své smysly vyzkoušet nově ve Všeštarech a brzy i v Nechanicích.

První pomoc je téma, které je žádané v řadě obcí a v některých se setkáváme i opakovaně. Účastníci se naučí základy pomoci v situacích, které nás mohou v běžném životě potkat a masáž srdce si prakticky vyzkouší na figurínách.

Jak pečovat o dítě, které je jedlík nebo nejedlík? Jaké postupy volit, aby jídlo nebylo trest? Jaké postupy volit, když dítě sní všechno, co mu přijde pod ruku? Teoretické i praktické návody přednesla odbornice na výživu, paní Zdeňka Trummová. A také nastínila, kdy už vyhledat pomoc odborníka



Lanžov



Všešтары





## **Keramické dílny v Hořiněvsi pokračují**

Tvoření z hlíny spojuje generace, rozvíjí fantazii a přináší klid i radost z díla, vytvořeného vlastníma rukama. Od října 2025 se v rámci arte-terapeutických dílen v Hořiněvsi opět setkává zcela nová skupinka kurzistů. Celý kurz je složen z pěti společných setkání, na kterých probíhá vlastní tvorba, glazování a finalizace výrobků a samozřejmě také vernisáž a společné posezení a zhodnocení celého kurzu.

Práce s keramikou podporuje soustředění, trpělivost, uvolňuje stres a navíc – tvořit společně můžou opravdu všechny generace.



## **Zimní výměnný SWAP**

První zkušební výměnný SWAP se v obci Hořiněves uskutečnil koncem června, Návštěvníci sem přinesli různé věci a oblečení, které již doma neupotřebí a zase si naopak odnesli něco, co se jim hodí a co jim udělá radost. Sešlo se převážně oblečení, boty, knížky, hračky, nádobí, dekorace, domácí spotřebiče – prostě cokoli v dobrém a čistém stavu.

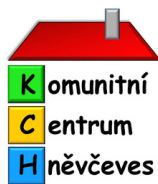
Druhý - zimní výměnný SWAP, se uskutečnil v neděli 19. října v sále Sokolovny TJ Sokol Hořiněves. Opět zde bylo vytvořeno zázemí pro posezení s občerstvením, sdílení informací i výměnu názorů.

Pokud jste naše swapy ještě neměli možnost navštívit, přijďte se podívat určitě opět na jaře. Přijít můžete i v tom případě, když aktuálně nic na výměnu nemáte. Ze zkušenosti víme, že věci bývá spíše přebytek. Jedná se o výměnu zdarma, která je otevřena úplně všem.

Přebytek z letního Swapu jsme předali do azylového domu pro matky s dětmi, dětského domova a sociálního šatníku. Přebytek z druhého SWAPU jsme nabídli Charitě Broumov.

Radmila Kozáková - komunitní pracovník





## Rozloučení s létem

### – když se sousedé baví spolu

Poslední srpnové sobotní odpoledne v Hněvčevsi patřilo tradičnímu mezigeneračnímu setkání, které se stalo neodmyslitelnou součástí konce prázdnin.

Zájemci z řad dětí i dospělých si mohli otestovat své dovednosti na stanovištích připravených místními spolky. Hasiči předvedli práci s historickým hydroforem a nechali soutěžící stříkat vodou na cíl, myslivci připravili střelbu z praku a vzduchovky, zatímco Sokolové prověřili zdatnost návštěvníků v překážkovém běhu, hodu i jízdě na kole nebo odrážedle.

Nechyběly ani oblíbené atrakce – jízda v kočáru taženém koníky, šlapací motokáry, skákací hrad nebo zápasy v nafukovacích koulích. O překvapení se postarali hasiči ze Sovětic, kteří nastříkali obrovský kopec pěny.

Díky dobrovolníkům z obce i ze spolků – SDH Hněvčeves a Sovětic, TJ Sokol Hněvčeves a Mysliveckému sdružení Bystřice–Hněvčeves – byl konec prázdnin v Hněvčevsi rozhodně veselý!



Hněvčeves - Setkání pamětníků

## Fotky, příběhy a společné vzpomínky

Po prázdninové pauze se naši pamětníci v říjnu znovu sešli, aby společně zavzpomínali při prohlížení a promítání starých fotografií.

Děkujeme panu Jásenskému, že otevřel svůj fotoarchív a podělil se o kus místní historie.





**HRADECKÝ  
VENKOV**

**Komunitní práce  
MAS Hradecký venkov**

**Zpravodaj 4/2025**



## Podzim, jak má být - dýně a draci!

Ani vítr ani déšť nás nezastavily! Schovali jsme se na terasu, kde to vonělo podzimem, ovocným čajem i svařákem. Z dýní vznikaly strašidelné i usměvavé obličejy a pár odvážlivců se dokonce pustilo do pouštění draků.

Teď už naše zahrady zdobí rozzářené dýňové výtvořky – děkujeme všem, kdo dorazili a přinesli s sebou dobrou náladu!



## Dobrovolníci v akci: barvy podzimu v srdci obce

Rodiče s dětmi vzali lopatky, zahradnické nůžky i dobrou náladu a pustili se do zkrášlování okolí komunitního centra.

Výsledek? Truhlíky ozdobené chvojmím a podzimními dekoracemi, věnec na dveře i malované dýně teď dělají parádu nejen nám, ale všem, kdo procházejí nebo projíždějí kolem.




Těšíme se na vás  
na dalších společných akcích.

Denisa Jenčovská  
komunitní pracovník



**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**



#### O sexualitě otevřeně

Velmi intimní téma? Může se zdát. Nikoliv ale v podání paní lektorky Lenky Roupcové, která spolu s účastníky ve Slotově otevřela řadu témat a snad dokázala, že je možné si sexualitu užít i po padesátce. Přivezla nám ukázat několik pomůcek, nad kterými jsme se možná trochu červenali, ale stud byl překonán a nakonec jsme odešli

#### SWAP ve Smiřicích

SWAP je aktivita, která se líbí a je žádaná. Proto se ji rozhodli vyzkoušet i ve Smiřicích. Na místním náměstí se objevila řada krásných věcí, které našly nové majitele. A na jaře se akce určitě bude opakovat.



Srdečně vás zveme  
na seminář

#### O sexualitě otevřeně

**19. 9. 2025 od 17:00 hodin**  
Slotov - hasičská klubovna

seminář vede Mgr. Lenka Roupcová

- o prožitcích, sexualitě a intimitě bez obav
- energie, zdraví, harmonie
- k lepší psychické pohodě



Více informací:  
e-mail: [ksp@hradeckyvenkov.cz](mailto:ksp@hradeckyvenkov.cz)  
tel: 775 783 231

Akce je zdarma

Každá životní situace  
má své řešení.  
Nejste na to sami!

Spolufinancováno  
Evropskou unií

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

Komunitní práce M7  
Hradecký venkov  
Husovo náměstí  
503 15

Aktuální projekt na konci roku končí, ale my už víme, že podpora bude pokračovat i v dalším tříletém období. Chceme pokračovat v obdobném duchu, jako dosud. Přijedeme za vámi, pomůžeme ve vaší obci zjistit, jaká témata je potřebné řešit, co je možné změnit, zlepšit nebo zajistit.

Nadále se na nás můžete obracet v rámci individuálních konzultací na různá témata. 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. Nebo si můžeme jen povídat. Ozvěte se nám na tel. 775 783 231 nebo napište na e-mail: [ksp@hradeckyvenkov.cz](mailto:ksp@hradeckyvenkov.cz). Nejste na to sami!

