



**HRADECKÝ
VENKOV**

Komunitní práce MAS Hradecký venkov

Zpravodaj 1/2024

Milé čtenářky, milí čtenáři,

je konec ledna a počasí si už trochu hraje na duben.

Je takové aprílové. V uplynulých dnech jsme zažili opravdovou zimu, krásné slunečné dny i pěkný déšť. A právě při takovém krásném dešti jsem na cestě mezi Homylí a Kunčicemi viděla krásnou, dokonalou duhu. Vzpomněla jsem si na pověru, že na jejím konci je zakopaný poklad, ale jak se ukázalo, konec duhy se posouval spolu se mnou a mě napadlo, že opravdu nemá cenu hnát se za ním. Smysl má žít přítomným okamžikem a vychutnávat si setkání krásná a barevná, jako jsou ty barvy duhy. Jak barevná jsou setkání a akce, na kterých jsme se podíleli v listopadu a kolem Vánoc, se dočtete v aktuálním zpravodaji. A já se těším, že na jaře budeme malovat dál, spolu s vámi.


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

Adventní setkání

Vánoce jsou už měsíc za námi, ale my na ně, resp. na přípravy na ně, vzpomínáme ještě nyní. Krásná předvánoční setkání jsme totiž pomohli zrealizovat i tam, kde jsme dosud žádnou aktivitu nepodpořili. Sešli jsme se ve Lhotě pod Libčany, v Osicích, Radošově, Mokrovousích, Rozběřicích, Hvozdnicích a na Hrádku. Byla to milá setkání, na kterých jsme si odpočinuli, podpořili se v předvánočním shonu a domů si odnesli krásnou dekoraci.



**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**



Heřmanice

Máme další vzdělané v první pomoci!

První pomoc je stálíci v našich aktivitách a těší nás, že o ni je zájem i v dalších skupinách, a to nejen rodičů malých dětí. Naše lektorky byly na podzim v Sendražicích, na Probluzi, v Dubenci, Těchlovicích, Hříbojedy a Heřmanicích. A jedeme dál. Další zájemce máme ve Střezeticích a ve Světí.



Sendražice



Hříbojedy



Těchlovice



Dubenc



Probluz

Předvánoční setkání seniorů

V několika obcích se před Vánoci sešli seniori. A my jsme byli u toho. Seniori měli nachystanou zábavu, ale od nás se jim dostaly například informace, jak si poradit v oblasti úspory energií (v Dobřenicích), mohli si vyzkoušet svou jemnou motoriku (ve Stěžírkách) nebo dostali informace, jak se žije v Neapolském zálivu (v Obědovicích). Hlavní však bylo to, že se sešli a užili si společně strávený čas.



Dobřenice



Stěžírky



Obědovice





Komunitní práce v Hořiněvsi

Sázíme alej MAS Hradecký venkov

Nádherná komunitní akce se podařila v Hořiněvsi v sobotu 25. 11. 2023. Organizátorem a iniciátorem byla MAS Hradecký venkov ve spolupráci s obcí Hořiněves a komunitními pracovníky.

Ranní počasí nás trochu zaskočilo, přes noc a k ránu totiž nečekaně hodně nasněžilo, ale přesto se v určený čas sešlo mnoho dobrovolníků. Nakonec i to sluníčko později na práci vykuklo a příjemně zasvítilo.

Do výsadby se v rámci dobrovolné činnosti zapojili partneři a žadatelé MAS, ale hlavně dobrovolníci z řad SDH, TJ Sokol, žáků a učitelů ZŠ a MŠ, Dětské skupiny a také rodiny s dětmi, senioři a další. Podél cesty na Frantov se podařilo vysadit celkem 52 ovocných stromů, jabloní, třešní a hrušní. Po ukončení prací bylo naplánované společné sekání na zahradě ZŠ Hořiněves, u ohně a opékání párků, kde došlo na poděkování a společné sdílení radosti z dobře vykonaného díla.

Další podobná společná setkání budou určitě následovat, v rámci zalévání a sklizení úrody.

Děkujeme všem, kteří přidali ruku k dílu a přejeme si, aby nová ovocná alej dělala radost a poskytovala užitek nejen nám, ale i dalším generacím.



ARTE-TERAPEUTICKÉ DÍLNY – Keramika

Potřeba aktivního trávení volného času vzešla z mapování situace v komunitě seniorů a aktivních žen v rámci osobních rozhovorů na veřejných akcích v obci. Aktivitu se účastnilo několik žen, různých věkových kategorií. Vznikla tak různorodá skupina. Ženy si při čtyřech tvořivých setkáních předávaly své zkušenosti, starosti, radosti a ve vzájemné spolupráci a podpoře pak vznikly nádherné výrobky. Tyto tvořivé aktivity podpořily zdraví a psychickou pohodu všech účastnic. Pro velký úspěch a zájem pomůžeme co nejdříve zorganizovat setkávání další kreativní skupiny nad hlínou a glazurami. Protože jak už víme, práce s tímto materiálem velmi uklidňuje.





Zájezd do Poniklé a Jilemnice

Víkendový adventní zájezd se uskutečnil v sobotu 2. 12. 2023. Na účastníky čekala prohlídka výroby tradičních perličkových vánočních ozdob RAUTIS, návštěva soukromého Muzea krkonošských řemesel a společný oběd v Jilemnici.

Nádherná horská příroda, krásné rukodělné výrobky, návrat do historie, pohoda, klid a spokojenost a také setkání občanů z několika obcí z území MAS Hradecký venkov, to vše zahrnoval celodenní program úspěšné akce s účastí 54 osob. Během programu vznikl také prostor pro vzpomínky a navázání nových kontaktů a přátelství.



Návrat domů, přes chlumský kopec, byl ovšem po celodenním sněžení pro účastníky tak trochu adrenalin. Zachovaný klid pana řidiče, kdy musel nasazovat sněhové řetězy a ochota dispečera silničářů Královéhradeckého kraje, který povolal sypač, to vše nás bezpečně dopravilo zpět do našich domovů.

Dle ohlasů si troufám tvrdit, že zájezd se velice vydařil a naplnil očekávání všech účastníků. Při závěrečném zhodnocení všichni vyjádřili zájem v aktivitách podobného charakteru nadále pokračovat.

Radmila Kozáková, komunitní pracovnice





Přijmete pozvání

Tvořivé workshopy pro rodiče a děti

Workshopy se konají 1x měsíčně v Obecní knihovně Hořiněves. Pod vedením zkušené lektorky si sem mohou přijít společně tvořit rodiče, prarodiče s dětmi nebo děti samotné.

Cestopisná beseda - Jordánsko

Beseda s promítáním obrazové prezentace se koná ve čtvrtek 8. 2. 2024 od 17:00, v sále v Památníku Václava Hanky v Hořiněvsi. Po Jordánsku vás provede Mgr. Jaroslava Slavíková. Čeká Vás dobrá nálada a pohoda. Přijměte pozvání.



Kurzy První pomoci

Srdečně Vás zveme na dva kurzy první pomoci, které se konají v sále Obecního hostince ve Střezeticích, a to ve čtvrtek 11. 4. 2024:

od 16:30 hodin - první pomoc všeobecná

od 18:30 hodin - první pomoc zaměřená na záchranu malých dětí. Během kurzu vás čeká přednáška, praktické ukázky a možnost si nabyté vědomosti na místě pod vedením lektorů vyzkoušet.



Přednáška o léčivých bylinách

Přijměte pozvání na zajímavou přednášku, která se koná v sále Obecního hostince ve Světí, a to v sobotu 16.3. 2024 v 16:00 hodin. Přednášejícím bude PharmDr. Jan Martin, vedoucí fytotherapeutické ordinace z Hradce Králové,

Téma: Jak se dělá bylinná čajová směs, aneb proč bylinné čaje často krásně chutnají, ale málo pomáhají.



Těším se na vás na dalších setkáních.

Radmila Kozáková, komunitní pracovnice

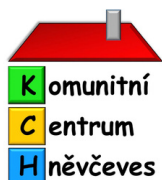




Cvičení pro děti i dospělé

Pod vedením lektorky Káti se hýbeme na společném cvičení dětí a rodičů. Dětem se líbí program s písničkami a básničkami, stejně jako hry s barevným padákem a kupou míčků nebo skákání na obřích gymnastických balóněch. Svoje chodidla masírujeme na hrbolatém a pichlatém hmatovém chodníčku. A na závěr cvičení si užíváme prolézání a přelézání překážek na opičí dráze.

Dospěláci a mládež relaxují s trenérkou Kristýnou ve sportovní hale při cvičení pilates s prvky jógy. Dbá se na správné dýchání i rovnováhu. Příjemným bonusem je pak protažení a zpevnění celého těla.



Macramé

Listopadové tvořivé dílny byly plné klubíček a korálků :-)

Zkoušeli jsme spolu s lektorkou Karolínou technikou macramé, (dříve drháním) vyrobit andílky, skřítky, stromečky a lístečky. Mladší děti tvořily společně s rodiči. Ti pokročilejší se pustili i do složitějších závěsných dekorací.



Hněvčeves - Cvičení rodičů s dětmi



Hněvčeves - Tvořivé dílny - MACRAMÉ





Oživujeme historii obce

Na setkáních s našimi hněvčevskými pamětníky postupně ožívají vzpomínky na mládí a dávné události v obci. Průvodcem tohoto setkání je Blanka Domkářová – místní občanka, knihovnice a učitelka. Spolu s komunitní pracovnící se ujala shromažďování údajů, fotografií a dalších podkladů, které na každou schůzku nosí pamětníci. Ze společných setkání a z vyprávění pamětníků se pořizují písemné zápisy.

Původně bylo cílem doplnit chybějící zápisy v kronice, ale v průběhu setkávání se podařilo shromáždit velké množství historických fotografií ze života v obci a tak si myslíme, že by bylo škoda se nepodělit o zjištěné zajímavosti... Pro všechny obyvatele a zájemce o historii obce chceme uspořádat výstavu!



Hněvčeves - Setkání pamětníků



Hněvčeves - Vánoční tvoření



Vánoční dílny

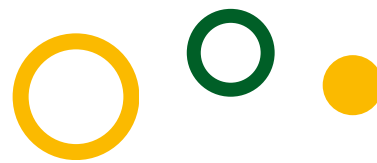
Před Vánocemi nechybělo ani tradiční tvoření nabitě výrobou zimních dekorací, přáníček a drobných dárečků.



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

Denisa Jenčovská
komunitní pracovník





Dále se podařilo...

...několik krásných komunitních setkání nad různými tématy. V Sendražicích jste mohli vyslechnout zajímavé informace o životě v Jordánsku, skupina sousedů z Rozběřic se vydala na „plavbu historií“ v Archeoparku ve Všestarech a například ve Velkém Vřeštvě se zdravě vařilo.



Sendražice



Rozběřice

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 vám pošleme!

Nejste na to sami!

Stále pokračujeme v individuálních konzultacích na různá témata. Neváhejte se na nás obrátit. Rádi pomůžeme při zvládnutí 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!



Komunitní práce MAS Hradecký venkov

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



Kontaktujte nás:

Ing. Eva Vašáková
koordinátorka projektu
tel.: 775 783 231
eva.vasakova@hradeckyvenkov.cz
ksp@hradeckyvenkov.cz

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

Hradecký venkov, o. p. s.
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice



Spolufinancováno
Evropskou unií



S čím se na nás můžete obrátit?

- Podpora rodin s malými dětmi
- Aktivizace seniorů a osaměle žijících osob
- Pomoc při řešení nepříznivých sociálních situací
- Vzdělávací akce, programy, přednášky, workshopy



- Sociální poradenství
 - sociální dávky- příspěvek na péči, dávky na bydlení,...
 - péče o handicapované
 - návaznost na dostupné sociální služby
- Pomoc v komunikaci s úřady nebo odborníky v sociální oblasti
- Zprostředkování právní pomoci a pomoci specializovaných poraden a odborných pracovišť



Spolufinancováno
Evropskou unií





Spolufinancováno
Evropskou unií



Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti

V rámci spolupráce s Královéhradeckým krajem je pro rodiče, pedagogické i nepedagogické pracovníky připravena nabídka workshopů, seminářů a vzdělávání v oblasti výchovy, poruchy attachmentu, přístupu terapeutického rodičovství.

Oblíbené jsou i interaktivní setkání nad tématem respektující a pozitivní komunikace s dítětem.

Jak projít cestu od vzniku potíží u dítěte až ke zdárnému řešení a jak společně spojit síly je náplní programu „interdisciplinární spolupráce jako nástroj řešení problematické situace dítěte“. Ten je určený pro pedagogy a zástupce obcí.

Pro rodiče dětí a školy je možné využívat individuální podporu a konzultace v oblasti péče o ohrožené děti zejména se zaměřením na vztahové vazby a poruchy attachmentu i osobní konzultace ke konkrétním situacím dětí na základních školách.

„Spolufinancováno EU z OP OPZ+“

Každá životní situace má své řešení

ANI DĚTI NA TO NEJSOU SAMY

Kontaktujte nás:
Bc. Ladislava Tichá
sociální pracovnice projektu
tel.: 604 915 503
ladislava.ticha@hradeckyvenkov.cz
ksp@hradeckyvenkov.cz

www.hradeckyvenkov.cz
@hradeckyvenkov.cz

Hradecký venkov o. p. s.
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice

Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí
Královéhradeckého kraje III;
reg. č. CZ.03.02.02/00/22/006/0000241
http://socialnisluzby.kr-kralovehradecky.cz

- Prožíváte nejistoty při výchově dítěte?
- Zajímá Vás prožívání Vašeho dítěte?
- Nevíte si rady s jeho smutkem, strachem nebo vztekem a nerozumíte jeho reakcím?
- Nechápe okolí jeho projevy?
- Setkává se Vaše dítě s ústrky v kolektivu?
- Obáváte se, že Vaše dítě může být obětí šikany?
- Slyšeli jste o poruše attachmentu neboli vztahové vazby?
- Potkala Vaše dítě nebo Vaši rodinu mimořádná či tragická událost?
- Vychováváte dítě, které se Vám nenarodilo?
- Máte dítě svěřené do náhradní rodinné péče?

Obráťte se na nás!

Co nabízíme:

- Přednášky a workshopy pro rodiče, pedagogické i nepedagogické pracovníky na téma výchovy, poruchy attachmentu (vztahové vazby) nebo přístupu terapeutického rodičovství
- Individuální konzultace k situaci, která se děje Vašemu dítěti nebo ve Vaší rodině
- Odbornou literaturu, tematické knihy pro děti a jejich rodiče