



**HRADECKÝ
VENKOV**

Komunitní práce MAS Hradecký venkov

Zpravodaj 4/2023



Třesovice

Milé čtenářky, milí čtenáři,

při psaní dnešního úvodníku mě napadá pár slov ze známé písně:

„čas letí jako bláznivý,...“. Jsou to skutečně opět tři měsíce, kdy jste dostali náš poslední zpravodaj a jsme tu zase. Ptáte se, co je nového na Hradeckém venkově v oblasti komunitní a sociální práce? Dnes vám přinášíme pár stránek s ohlédnutím, co jsme zvládli v období léta a krásného podzimu. A aktivit bylo skutečně hodně, jak se dočtete níže. Nicméně pro další rozvoj těchto aktivit, a to jak obsahový, tak územní, bychom potřebovali vaši pomoc. Máte přání pro vaši obec? Pro zlepšení kvality života ve vaší obci? Znáte někoho, kdo se věnuje práci pro obec, pro sousedy? Nebo se vám ve vašich vesnicích žije krásně? Máte nebo organizujete něco zajímavého jen u vás? Napište nám! Náměty sesbíráme, pokud to půjde, použijeme v praxi a třeba v příštím zpravodaji zveřejníme, kde všude v našem kraji se krásně žije!

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

Než se půjde do školy

Konec prázdnin byl hektický, a to nejen pro rodiče školáků, ale i pro komunitní život. Společné akce se konaly v několika obcích. My jsme rádi využili pozvání k účasti, abychom se s vámi viděli, připravili drobné aktivity pro děti i dospělé a připomněli nabídku naší podpory a pomoci. Potkali jsme se v Třesovicích, Lhotě pod Libčany, Hoříněvsi, Těchlovicích, Hněvčevsi a v Roudnici. A bylo vidět, že aktivity pro rodiny s dětmi jsou velmi populární, účast na nich je veliká a baví se skutečně všichni. Velká poklona patří aktivním sousedům, kteří věnují svůj volný čas práci pro ostatní a tyto krásné akce organizují.



Těchlovice



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

www.hradeckyvenkov.cz
@hradeckyvenkov.cz

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



Jak to chodí ve Valdštejnském paláci

Na výpravu do Senátu Parlamentu ČR jsme se vydali plným autobusem z několika obcí našeho regionu. Byl krásný zářijový den, teplý, plný slunce, právě babí léto. V prostorách paláce však bylo příjemně a my jsme si vyslechli informace o jeho historii, ale i o jeho současném využití. A když jsme zasedli do senátorských lavic, věnoval se nám „náš“ senátor, JUDr. Jan Holásek, LL.M. Máme tak nyní informace o tom, jak to chodí v Senátu, jakým oblastem se senátor věnuje v našem kraji nebo jak je to s legendárními senátorskými chlebíčky, které se prý ale nevyrovnají chlebíčkům poslaneckým. Ochutnat jsme nedostali, takže nemůžeme soudit. Zasedli jsem i v Zeleném salonku a pak už jsme pokračovali do zahrad, kde se může volně procházet každý. Pokud jste ve Valdštejnském paláci ještě nebyli, můžeme jeho návštěvu jen doporučit.



První pomoc

S minikurzem základní první pomoci už jste nás mohli potkat v řadě obcí. A je o něj zájem i nadále. Těší nás, že zejména rodiče malých dětí chtějí vědět, jak si poradit v případě zdravotní nouze a neváhají si vyzkoušet masáž srdce u kojence nebo malého dítěte. Teď už to jsou i rodiče v Hoříněvsi, Všestarech a v Libotově. Chystáme další setkání ve Sendražicích (tam i první pomoc všeobecnou) a Hříbojedech.

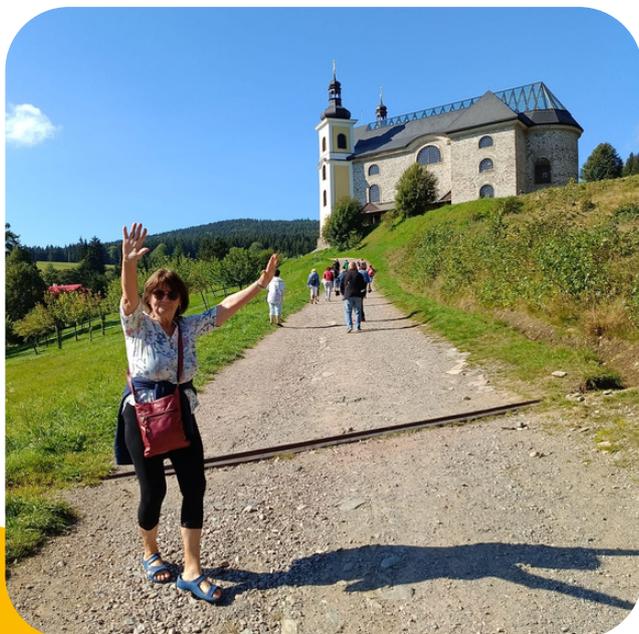




Komunitní práce v Hořiněvsi

Od července jsme aktivně začali připravovat a ihned realizovat komunitní aktivity také v obci Hořiněves. Start zde byl snadný a plynulý, díky tomu, že byl v obci v uplynulém tříletém období realizován projekt Komunitní práce v obci Hořiněves.

Mezi prvními aktivitami se uskutečnily kurzy první pomoci, canisterapie a následoval Den pro rodiče s dětmi, který proběhl v rámci oslav 140. výročí SDH Hořiněves. Pro všechny zájemce, kteří se zastavili u našeho stánku, bylo připraveno např. malování zvířecích sádrových odlítků, výroba hasičských helem, malování na obličej a další.



Velký zájem a pozitivní ohlasy si získal zářijový výlet zájezd do Neratova se zastávkou na Šerlišském mlýně, kterého se zúčastnilo celkem 46 osob, převážně seniorů z obcí Hořiněves, Máslojedy, Neděliště, Vrchovnice, Mžany, Sendražice a Rodov.

Díky nádhernému počasí a pozitivně naladěné partě účastníků se zájezd skvěle vydařil. Seniori si pochvalovali společné setkání a návštěvu horských míst, která je pojí s mláďím. Vzpomínky byly velmi živé.

Od října byla zahájena pravidelná nedělní setkávání v tělocvičně ZŠ Hořiněves – jóga pro zdravou sebelásku a správné protažení zad, které vede lektorka Mgr. Lenka Holásková. Cviky jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, začátečníky i pokročilé. Přijměte pozvání i Vy.

Zajímavá byla také přednáška v obecní knihovně na téma Obličejová jóga spojená s workshopem - výrobou přírodních a cenově dostupných pleťových krémů.





Komunitní práce v Hořiněvsi

Keramika se tvoří v rámci arteterapeutických dílen pod vedením lektorky Mgr. Lenky Janelové, která má zkušenosti jednak s prací s dětmi, tak i dospělými. Mimo tvorby keramiky, se zabývá i dalšími výtvarnými technikami. V Hořiněvsi jsou prozatím naplánovány tři termíny tvoření a následná vernisáž. Výhodou zde je plně vybavená keramická dílna, včetně hrnčířského kruhu a pece. Jsme rádi, že se dílnu po delší nečinnosti opět podařilo uvést do provozu. Schází se zde pravidelně devět žen, které po absolvování tohoto kurzu budou připraveny pracovat s hlínou již samostatně a lektorka se tak bude moci věnovat dalším zájemcům.

Pokud bude zájem o keramické dílny i v ostatních obcích z území, je možné s p. Janelovou domluvit další spolupráci, a to i tom případě, pokud obec nedisponuje keramickou dílnou. Lektorka je připravena i na tuto verzi a materiál, včetně potřebného náčiní, přiveze a výrobky pak vypálí ve své soukromé dílně. Práce s hlínou je velmi naplňující tvořivá činnost, která nás přiměje se uklidnit a plně soustředit jen na hlínu. Výrobek je (obvykle) krásným bonusem.



Advent je již za dveřmi

Přijměte pozvání na **adventní zájezd do Poniklé**, a to do výrobní perličkových vánočních ozdob Rautis, spojený s návštěvou soukromého Muzea krkonošských řemesel. Akce se uskuteční se v sobotu 2. 12. 2023 s odjezdem autobusu v 8:00 hodin ze zastávky „U Šáfrů“ Hořiněves a dále pak z dalších zastávek v obcích dle zájmu a domluvy.

Ve výrobně perličkových ozdob Rautis se nachází také kreativní dílna, kde si můžete v případě zájmu tuto tradiční metodu výroby ozdob vyzkoušet a vytvořit si svou vánoční hvězdičku.

Pojedte se společně s námi naladit na vánoční vlnu, potěšit se a případně si ve firemní prodejně zakoupit tradiční české vánoční ozdoby. Poniklá je jediným místem na světě, kde se do-dnes zachovalo toto tradiční perlařské řemeslo. Pokud máte zájem o tuto akci, rezervujte si místo na tel. 723 035 424, kde dostanete i další informace.





**HRADECKÝ
VENKOV**



SÁZÍME ALEJ MAS HRADECKÝ VENKOV

**Akce nejen pro partnery, ale pro všechny
nadšence a podporovatele naší MAS.**

Ukončili jsme další období 2014-2020. Podpořili jsme společně s Vámi 75 projektů. Rozhodli jsme se úspěšné období zakončit trochu jinak a podpořit místo, ve kterém žijeme. A kde jinde, než u předsedající obce a nejstaršího partnera naší MAS. V obci Hořiněves vznikne krásné místo pro procházku, rozjímání a nádhernou vůni v době jara pro všechny. Celá výsadba proběhne ve spolupráci s obcí, Základní a mateřskou školou a Sborem dobrovolných hasičů Hořiněves

a to dne 25. 11. 2023 od 8:00 hodin

**Pojďme si společně zasadit naši historicky první Alej MAS Hradecký venkov.
Můžete si vybrat, který strom od Vás bude v aleji kvést a plodit.**

Jaké ovocné stromy se budou sázet?

jabloně, třešně, hrušně

Kolik stromů budeme sázet?

50

Chcete si koupit strom?

cena 1 stromu je 1 000,- Kč



Pokud máte zájem zapojit se do sázení aleje s námi, prosím kontaktujte nás. Koupě stromu není podmínkou účasti na sázení. Přijďte si užít krásnou společnou akci a udělat něco pro krajinu.

Občerstvení zajištěno!

 **mas@hradeckyvenkov.cz**

 **+ 420 737 919 152**

Další informace se dozvíte prostřednictvím facebooku @hradeckyvenkov nebo na www.hradeckyvenkov.cz



Rozloučení s létem

Začátkem září nás spolu s nástupem dětí do škol čekalo tradiční mezigenerační sousedské setkání - „Rozloučení s létem“. Všechny místní spolky společně připravily program plný soutěží. Na jednotlivých stanovištích se prověřovaly znalosti, dovednosti i zdatnost. Nechyběly rébusy, slalom na kole nebo odrážedle, kuželky, rybolov, hasičský zásah, střelba nebo sázení bylinek.



Tiskařské dílny



V září jsme tvořili v tiskařských dílnách pod vedení Standy Štěpa z blízkého ART-TELLieru jsme vyzkoušeli techniku linoritu a tisk na textil pomocí grafického lisu. Vyrobili jsme si originální potišťená trička a tašky.



Hněvčeves - Tiskařské dílny

Cvičíme!

Snažíme se dostat do kondice i naše těla. Dospěláci s trenérkou Kristýnou ve sportovní hale cvičí pilates s prvky jógy. Malí předškoláci s rodiči mají od konce října pod vedení Katky vyhrazena úterní odpoledne s hravým cvičením a opičími dráhami.

Nejen nejmenší účastníci si užili jízdu s poníky a skákací hrad. Někteří z nich nám dokonce ukázali, že mají budoucnost v akrobacii. Zjistili, že mohou vzlétnout, ale umění je i správně přistát! Mládež i dospělí byli nadšeni z velkého závodu šlapacích motokár i vzájemného klání na hřišti ve velkých nafouknutých balónech.



Hněvčeves - Rozloučení s létem





Setkání s pamětníky

V komunitním centru se pravidelně scházíme s pamětníky z Hněvčevse a okolí.

Naše milá knihovnice a kronikářka Blanka pomáhá pamětníkům oživit a zaznamenat jejich vzpomínky na život v obci. Postupně skenujeme staré fotografie, které pamětníci na každé setkání přinesou a doplňujeme naši kroniku o nové zápisky.



Hněvčevses - Setkání pamětníků



Strašidelné dýně

V říjnu jsme se také pustili do kupy oranžových dýní, které čekaly na dlabání. Iveta pro děti připravila strašidelné malování. Dýně i děti se postupně proměňovaly v umělecká díla...

Než se slunce začalo ukládat ke spánku, rojily se na terase sokolovny samá strašidla a příšerky. Někteří byli tak děšiví, že by vystrašili i pravou čarodějnici!

Díky všem, kteří se zapojili, a uvidíme se na dalších společných akcích u nás obci i v okolí.

Denisa Jenčovská
komunitní pracovník



Hněvčevses - Strašidelné dýně





Hrádek

Komunitní setkání

V území Hradeckého venkova, které čítá 63 obcí, je stále řada míst, která neznáme a kde neznáte nás. Jedním z nich je Hrádek, kde se nám ve spolupráci se zástupci obcí podařilo uspořádat první společnou akci – podzimní tvoření. Přesto, že jsme tvořili podzimní dekoraci, přišli i dva muži. Netvořili zcela samostatně, ale zajišťovali catering a byli podporou svým partnerkám. Akce se velmi vydařila a věřím, že nastartovala další společná setkávání.

Podobnou historii má i první akce ve Střezeticích, kde jsme s pomocí paní starostky zrealizovali cestovatelskou prezentaci. S početnou skupinou sousedů jsme cestovali do Mexika, viděli jsme řadu krásných míst a dozvěděli jsme se plno zajímavostí o životě v této exotické zemi.

V Dohalicích se konalo „tradiční“ setkání seniorů místních a seniorů z Mokrovous, Sadové a Mžan. Zde jsme realizovali doprovodný program pro tvořivé. Nakonec se u našeho stolu sešli seniorky, děti i jejich rodiče a výrobky byly krásné. My jsme měli opět možnost si s vámi promluvit, nabídnout podporu, vyslechnout, jaké problémy řešíte ve vašich obcích a drobně poradit na místě.

Velké mezigenerační setkání proběhlo v Libotově. Velký dík za pomoc s organizací této akce patří paní Iloně Čepelkové, která nám umožnila být na této akci s vámi. Zde jsme se více věnovali dětem s jejich rodičům. Byl pro ně připraven malý program, mohli si drobně zasoutěžit nebo odnést sádrový odlitek vybarvený podle své fantazie.

A stále platí, že jsme byli na akci s vámi, představili vám naše aktivity a možnosti podpory, mohli jste využít naši přítomnost ke konzultacím.

Dohalice



Střezetice

Libotov





HRADECKÝ VENKOV

Když je třeba podpora

V takovém případě nastoupí individuální sociální práce přímo v našich malých obcích. Velmi často pomáháme s podáváním žádostí o dávky od Úřadu práce – příspěvek na péči, na bydlení, na pořízení zvláštní pomůcky. V několika případech se věnujeme intenzivní a opakované podpoře klientů, pomáháme s napojením dalších služeb, zajištěním základních potřeb, s nákupem, se zajištěním lékařského ošetření nebo si jen obyčejně povídáme. To je často potřeba víc, než třeba teplý oběd. Ale i jeho dovoz už jsme zajišťovali. V tuto chvíli hledáme běžné vybavení jedné domácnosti. Víme, že si tuace osaměle žijících nebo nějak ohrožených osob není lhostejná řadě z vás, pomáháte v rámci sousedské výpomoci a patří vám za to velké poděkování. Trvá ale i naše prosba, abyste nás kontaktovali vždy, když budeme potřební.

Pamatujete, že „na to nejste sami“.



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!



Spolufinancováno
Evropskou unií



HRADECKÝ
VENKOV

Komunitní práce MAS Hradecký venkov

MOJE PŘÁNÍ

Co bych si přál/a pro místo, kde žiju: _____

Co bych rád/a dělal/a pro sebe: _____

Co mi v mojí obci chybí: _____

Moje obec: _____



Spolufinancováno
Evropskou unií

www.hradeckyvenkov.cz
 @hradeckyvenkov.cz

Komunitní práce MAS Hradecký
venkov
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice



Spolufinancováno
Evropskou unií



Spolupráce s Královéhradeckým krajem v sociální oblasti

Proč trénovat paměť? – LIBOTOV

V září se uskutečnilo mezigenerační setkání v obci Libotov, jedné z obcí Mikroregionu Hustířanka, která je partnerem Královéhradeckého kraje v rámci projektu Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti. V rámci tohoto setkání byla realizována interaktivní přednáška „Proč trénovat paměť?“ pod vedením Mgr. Ludmily Valešové. Prioritně byla přednáška určena pro seniory jako prevence Alzheimerovy choroby.

Lektorka, v rámci jednotlivých cvičebních bloků, provedla seniory řadou aktivit, vyzkoušeli si cvičení rozvíjející logické myšlení, posilující paměť a koncentraci. Naučila je technikám, které jim mohou pomoci v každodenním životě pro trénink krátkodobé, ale i dlouhodobé paměti, zaměřila se na techniky zvyšující jistotu seniorů při běžných denních aktivitách, jako je např. zamykání hlavních dveří, vypínání žehličky, vařiče apod.

Trénink paměti byl úspěšný, senioři měli řadu dotazů, ptali se na další techniky, např. jak si zapamatovat různá čísla. Velkou část účastníků se podařilo namotivovat k dalšímu tréninku paměti, a to individuálnímu, ale i skupinovému v rámci podobných setkání.

Zdravý attachment jako základ spokojeného dětství - TŘESOVICE

Na konci září se v MŠ Třesovice jsme se sešli s rodiči a s lektorkou na téma attachment. Povídání o citové vazbě, o jejím budování a posilování. Odborný název přednášky se proměnil v milé povídání o výchově dětí, o tom, jak je důležité zažívat s dětmi pěkné chvíle, být důslední a empatičtí, slyšet a poslouchat, co nám děti povídají, přijímat jejich smutek, radost i vztek. Přednášku doplnila ukázka literatury, která pomáhá řešit různé dětské potíže, a všechny rodiče zaujaly antistresové pomůcky, které lze využívat v každodenním shonu.

Aktivity „Posílení procesu plánování sociálních služeb a podpora transformace systému péče o ohrožené děti na území MAS Hradecký venkov“ jsou spolufinancovány Evropskou unií z Operačního programu Zaměstnanost plus.

*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>*

