



# město pro rodinu

## Z obsahu:

- Seriál - Nový občanský zákoník (2. díl: Náhradní rodinné péče)
- Letní opalování nemusí být strašák
- Adolf Pintíř: Rodina je v popředí zájmu církve

## Pěstounství je motivováno snahou pomoci

**Hana Doskočilová koordinuje projekty v rodinném centru Petrklíč. Kromě toho se připravuje na přijetí prvního dítěte do pěstounské péče. Prozradila nám, co ji k tomu vedlo a jak je to u nás s pěstounstvím.**



Foto: H. Doskočilová

### **V čem pěstounství spočívá a musí mít pěstoun zkušenost s vlastními dětmi?**

Pěstoun nutně nemusí být zároveň rodičem vlastních dětí, i když zkušenosti s výchovou jsou určitě výhodou.

Měl by se jím stát člověk, který se zvládne starat o cizí dítě a dokáže ho citově přijmout i se všemi jeho obtížemi, zvláště-

nostmi a potřebami. Jeho hlavní motivací musí být pomoc dítěti, nikoli uspokojení vlastních potřeb.

### **K rozhodnutí o vzetí dítěte do péče vedou různé důvody, např. touha po dítěti u neplodných párů. Jaká je Vaše motivace?**

Máme s manželem dvě dospělé samostatné děti, oběma je nám přes padesát, takže naše motivace byla jiná. Celý život pracujeme v různých neziskových

organizacích a dětmi s hendikepem nebo s opuštěnými dětmi. Vždy jsme pocítovali touhu pomoci více nějakému konkrétnímu dítěti, se kterým jsme se při naší práci setkali. Teď nazrál čas, máme ještě dostatek sil, velký dům i místo u stolu a tak jsme se pro pěstounství rozhodli právě teď.

### **Zájemce může odradit samotná příprava před přijetím dítěte...**

To může a možná je to tak i dobře. Ta doba slouží kromě vzdělávání se i tomu, aby si člověk uvědomil, jestli to skutečně tak chce. A na vlastní miminko se přece také čeká 9 měsíců ne?

### **S jakými překážkami se u nás pěstouni potýkají?**

My se na pěstounství teprve chytáme, jsme na konci přípravy a čekáme na schválení. Nemůžu tedy mluvit z vlastní zkušenosti. Z doslechu vím, že si pěstouni stěžují na pomalou práci soudů a na přílišnou byrokracii spojenou s novým občanským zákoníkem, ale myslím si, že to záleží hlavně na konkrétních úřednících. V některých krajích je to prý lepší, v jiných horší.

*Pokračování na straně 2.*

## Rozhodnutí.

Tento sloupek je nejdéle vznikající příspěvek z tohoto čísla bulletinu. A proč? Protože jsem se zkrátka nedokázala rozhodnout, o čem by měl být. Volba nakonec tedy byla jasná – bude o rozhodnutí. Život jsou totiž samá rozhodnutí. Musíme je činit každý den několikrát. První začíná hned ráno, když zvoní budík a říkáme si, mám ho ještě o pár minut posunout nebo hned vstávat? A následuje další, které řeší převážně ženy, když stojí bezradně před svou skříní a vytahují jednotlivé kousky oblečení a rozhodují se pro ten nebo onen. Takováto rozhodnutí a vůbec proces rozhodování patří mezi ta jednoduchá, která nás denně doprovází a mnohdy si je ani neuvědomujeme. Pak jsou rozhodnutí zásadnější, např. kam pojedeme letos na dovolenou. Ale mezi nejtěžší rozhodnutí patří ta, která ovlivní náš život. A mnohdy nejen náš, ale i našich blízkých, naší rodiny. Dávají nám pěkně zabrat a mohou být i velmi složitá. Většinou nevznikají ze dne na den (pokud nejsme životní hazardéři), ale rodí se a uzrávají po delší době. Protože nad nimi musíme dlouho přemýšlet, zvažovat všechna pro a proti... V tomto čísle bulletinu píšeme o lidech, kteří svá velká rozhodnutí již udělali. A nejsou to ledajaká rozhodnutí. Být pěstounem - náhradní maminkou a tatínkem - je opravdu velké rozhodnutí, protože ovlivní nejen život samotných pěstounů, ale především dětí, které do rodiny pěstouna přijdou. Za to jim patří velké díky a uznání a vlastně i trochu závidí nad tím, že takové rozhodnutí dokázali udělat.

*Redakce*

# Pěstounství je motivováno snahou pomoci

*Pokračování rozhovoru z titulní strany.*



Foto: H. Doskočilová

## **Chcete být pěstoun dlouhodobý, nebo na přechodnou dobu? Můžete vysvětlit rozdíl mezi raným a dlouhodobým pěstounstvím?**

Dlouhodobá pěstounská péče je nejrozšířenější a tradiční formou pěstounství. Většina dětí zůstává v pěstounské rodině několik let, případně až do své dospělosti, protože zlepšení podmínek v původní biologické rodině dítěte se i přes snahu sociálních pracovníků z různých příčin nedaří.

V řadě případů se jedná již o děti starší či dospívající, děti s hendikepem či se složitou právní situací, které jsou pěstounskou péčí zachráněny před nutností žít v dětském domově ústavního typu.

My jsme se rozhodli pro pěstounství na přechodnou dobu. Stane se mým zaměstnáním na plný úvazek, manžel si nadále ponechá svou profesi. Chceme přijímat děti od 0 do 6 let, tedy půjde i o ranou péči. Je to nově podporovaná forma pěstounství, kdy je dítě pěstounem přijato na maximální dobu jednoho roku. Jde o péči o opuštěné či jinak ohrožené kojence či batolata a pro všechny další děti v krizové

situaci. Pěstoun je v takovém případě speciálně vyškolen k okamžitému přijetí dítěte a zajištění jeho komplexní péče do doby, než tým odborníků pomůže původní rodině zajistit bezpečné prostředí pro návrat dítěte domů, nebo zajistí alternativní trvalé řešení jeho situace (například péči příbuzných, osvojení či dlouhodobou pěstounskou péči).

## **Využíváte podpory a služeb neziskového sektoru? Jaká je u nás v tomto ohledu nabídka?**

Neziskových organizací podporujících pěstounkou péči není v jižních Čechách mnoho. Já sama jsem vedoucí Křesťanského rodinného centra Petrklíč, které se zapojilo do projektu osvěty a podpory náhradní rodinné péče.

Díky přednáškám, které jsme uskutečnili, padlo u nás v rodině konečné rozhodnutí stát se pěstouny. Chybí zde ale tzv. doprovázející organizace, které nabízejí pěstounům své podpůrné služby. Doufáme, že se tato situace brzy zlepší.

## **Setkáváte se s dalšími pěstouny?**

Setkali jsme se hlavně s dalšími potencionálními pěstouny na půlročním školení typu Pride, což je velice dobrý systém vzdělávání. Na jedné z přednášek byla i diskuze se dvěma pěstounskými rodinami, která nás velmi zaujala a pomohla nám.

## **Co byste lidem, kteří o pěstounství uvažují, poradila?**

Aby pečlivě uvážili, zda dokážou mít cizí dítě rádi, aniž by měli touhu jej vlastnit, zda dokážou respektovat vztah dítěte k jeho původní biologické rodině. Zda chápou, že jsou jeho náhradním rodičem po dobu, kdy vlastní rodina dítěte péči o něj nezvládá – ať je to pár měsíců, několik let nebo celé jeho dětství. Ať zvaží, zda jsou ochotni spolupracovat se sociální pracovníci dítěte, případně dalšími odborníky a je-li to pro dítě bezpečné, zda budou ochotni umožnit dítěti udržovat kontakt s jeho biologickou rodinou.

Ať se vůbec nebojí kontaktovat úředníky OSPOD v Českých Budějovicích i pracovníky Krajského úřadu Jihočeského kraje. Zatím s nimi máme velmi dobré zkušenosti.

Redakce

## **Jaké otázky si musí zájemci o pěstounství zodpovědět?**

- Zhodnotit objektivně svůj zdravotní i psychický stav a rodinnou i partnerskou situaci
- Poctivě si pojmenovat svou motivaci
- Vybrat si formu náhradní rodinné péče: krátkodobé nebo dlouhodobé pěstounství
- Zhodnotit materiální zázemí rodiny
- Zeptat se vlastních dětí a širší rodiny
- Připravit se na omezení nebo opuštění vlastní kariéry

## **Bezbariérovou mapu uvítají nejen rodiče s kočárky**

**„Město bez bariér“, to je nový městský webový portál, který navazuje na vydání tištěné mapy na konci loňského roku.**

Rodiče s kočárky, zdravotně postižení na vozíku, cyklisté a všichni, kdo potřebují znát přístupnost objektů a cest v centru města, si zde mohou informace jednoduše vyhledat a díky street view si konkrétní místo také prohlédnout. Portál pamatuje rovněž na návštěvníky ze zahraničí, je proto přístupný ve třech jazykových mutacích (ČJ, AJ, NJ).

Odkaz na nový portál je umístěn na hlavní stránce městského webu i na volnočasovém portálu InBudejovice.cz.

Redakce

# Adolf Pintíř: Rodina je v popředí zájmu církve

**Administrátora českobudějovické diecéze monsignora Adolfa Pintíře jsme nezpovídali v souvislosti s opravami církevních památek, ani s restitucemi, jež plní stránky médií, jako by nebylo jiných témat. Zajímala nás otázka, o které se v hlavních zprávách nedozvíte, a možná ani netušíte - že se církev dlouhodobě věnuje také rodině.**

**Rodina je hodnota, které církev tradičně věnuje velkou pozornost. Českobudějovická diecéze není výjimkou.**

Rodiny samozřejmě žijí na území celé diecéze, ale jsou farnosti, kam se rodiny, obzvlášť s menšími dětmi, více „stahují“, namátkou jmenuji Českobudějovickou farnost sv. Vojtěcha ve Čtyřech Dvorech. V mnoha farnostech aktivně fungují společenství rodin či rodičů, která se pravidelně schází nejen k modlitbě, ale i při společných dovolených či víkendech. Konkrétně si trůfám tvrdit, že rodinu, resp. matku, podporuje biskupství i jako zaměstnavatel – většina našich katechetek a učitelů náboženství jsou ženy, často mladé matky malých dětí, kterým umožňujeme skloubit péči o rodinu s jejich pracovním nasazením.

**V rámci biskupství se práci s rodinami věnuje zvlášť zřízená organizace Diecézní centrum pro rodinu. Můžete ho představit?**

Diecézní centrum pro rodinu vedou manželé Poláčkovi z Ledenic. Alena Poláčková – pedagožka a psychoterapeutka; její manžel Ing. Pavel Poláček je trvalý jáhen a mj. působí ve správě několika farností. Dlouhodobě spolupracují s dalšími odborníky pro poradenství přirozeného plánování rodičovství

a přípravy snoubenců. Centrum pořádá vzdělávací programy v oblasti partnerství, manželství a rodičovství, programy na podporu fungující rodiny pro zájemce z řad široké veřejnosti. Poskytuje pastorační a odborné poradenské služby jak rodinám, tak seniorům.

**Součástí centra je také poradna pro rodinný život. Jaké služby nabízí a kdo ji může navštívit?**

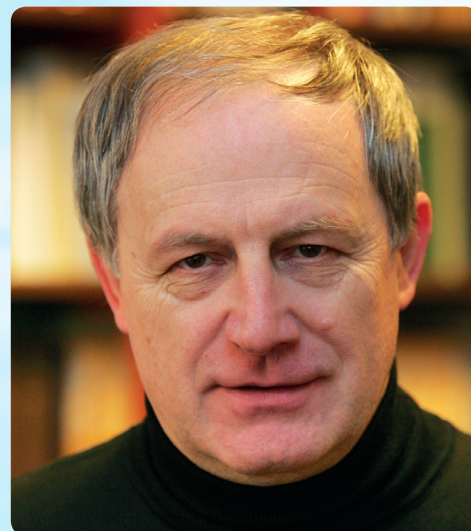
Centrum nabízí poradenství ve věci partnerských vztahů, výchovných obtíží i dalších vztahů v rodině. Poskytuje poradenství jak osobní, tak i v mailové korespondenci. Dále nabízí individuální psychoterapii pro dospělé. Obrátit se na ni může prakticky každý, kdo takové služby potřebuje.

**Je tedy určena nejen pro věřící...**

Ano, ve stanovách Diecézního centra pro rodinu najdete, že poskytuje služby bez ohledu na vyznání, politickou nebo národnostní příslušnost klientů, ve svých programech integruje i rodiny s postiženými dětmi. Všechny služby a programy našeho centra jsou tedy nabízeny široké veřejnosti. Konkrétně mohu zmínit např. přednášky psycholožky Jiřiny Prekopové, socioložky Jiřiny Šiklové, architekta Davida Vávry a dalších, které se konaly v Domu kultury Metropol a byly navštěvovány zájemci bez rozdílu.

**Je zde práce s rodinou něčím specifická? Čím se odlišuje od podobných projektů?**

Cílem našeho centra pro rodinu je podporovat rodinu ještě před jejím vznikem. Jedná se o péči o mladé lidi v oblasti rozvoje perspektivních mezilidských vztahů, přípravu snoubenců na církevní i civilní sňatky a péči o rodinu po celou dobu jejího trvání s cílem rozvíjet a upevňovat její zdravé vzájemné vztahy. Mohu říci, že v našem centru se zájemci setkají s vlídným a chápavým přístupem a maximální snahou pomoci i v těžké situaci. Snahou Diecézního centra pro



rodinu je zůstat vždy na straně rodiny a vztahu, tedy neupřednostňovat ani jednoho z partnerů.

**Kam se mohou rodiče a páry obrátit pro radu?**

Naše Diecézní centrum pro rodinu sídlí v prostorách Biskupství v Široké ulici; nejjednodušší je kontaktovat pracovníky nejdříve telefonicky nebo emailem a domluvit si schůzku. Kontakt: Diecézní centrum pro rodinu, Široká 27 (1. patro), 370 21 České Budějovice, e-mail: dcr@bcb.cz, tel. 380 420 342; mobil PhDr. Alena Poláčková: 731 402 981, Ing. Pavel Poláček, jáhen: 731 402 980. Všechny informace najdete na [www.dcr.bcb.cz](http://www.dcr.bcb.cz).

**Můžete čtenářům doporučit nějakou konkrétní akci v průběhu letních prázdnin?**

Nevýznamnější letošní akcí je bezesporu Národní pouť rodin, která se koná v sobotu 30. srpna ve Žďaru nad Sázavou. Diecézní centrum pro rodinu nabízí ještě letos v srpnu týdenní duchovně relaxační pobyt pro rodiny i samostatné manželské páry v Dobré Vodě u Hartmanic na Šumavě, další informace najdete opět na jejich webových stránkách.

Redakce



Foto: A. Pintíř – archiv Biskupství českobudějovické

# BABY OFFICE již i v Českých Budějovicích!

**Dát přednost práci, nebo dětem? Jak splnit pracovní povinnosti, zabavit děti a přitom jim být na blízku - takové dilema už v Budějovicích rodiče řešit nemusí.**



V květnu otevřel spolek DOMA V LESE přímo v centru Českých Budějovic nové prostory, v rámci kterých mimo jiné nabízí i tzv. službu BABY OFFICE. Mnoho rodičů v současné době pracuje během rodičovské dovolené a řeší otázku, jak nejlépe skloubit rodinu a práci dohromady. Aktivní rodiče často nechtějí ztrácet čas dojížděním, kdy musí dítě složitě dovézt na hlídání a pak se vrátit do kanceláře a zároveň chtějí mít své dítě stále nablízku.

Koncept BABY OFFICE nabízí řešení pro rodiče i děti - pracovat a hrát si lze pod jednou střechou! BABY OFFICE poskytuje pro pracující rodiče příjemné a plně vybavené zázemí pro práci ve

sdílené kanceláři max. osmi lidmi. Ve vedlejší místnosti se pak o děti postará slečna na hlídání, která jim kromě hraní nabídne i jiné různé aktivity. Prostory jsou celkově uzpůsobeny pro rodiče s dětmi. V kuchyňce lze dětem ohřát jídlo, v koupelně nechybí přebalovací pult.

*„Takový typ služby pro rodiče nám v Budějovicích chyběl a tak jsme se rozhodli jej sami založit. Jedná se o zcela výjimečný koncept, v republice existují obdobné kanceláře pouze dvě a to v Praze“, vysvětluje spoluzakladatelka Adéla Kučerová. „Věříme, že BABY OFFICE bude velkým pomocníkem pro všechny mámy a táty, kteří chtějí efektivně pracovat, brouzdat chvíli po internetu, dopsat diplomovou práci nebo si jen tak číst a zároveň vědět, že se jejich dítě má dobře. O tom se totiž mohou kdykoliv přesvědčit, stačí otevřít dveře druhé místnosti, která sousedí s kanceláří. Velké usnadnění představuje tato služba i pro kojící maminky“, dodává Adéla Kučerová.*

BABY OFFICE se nachází v novém centru Špalíček, Hradební 9a, České Budějovice. Otevřený je každé pondělí a úterý od 09:00–16:00 hodin. Cena za hlídání dítěte na neomezenou dobu činí 100 Kč a za pracujícího rodiče využívajícího sdílenou kancelář pak 40 Kč/hodina. Více informací naleznete na [www.centrumspalicek.cz](http://www.centrumspalicek.cz) nebo na [www.domavlese.cz](http://www.domavlese.cz).

Redakce



Foto: ilustrační, 123rf.com

## Organizace poskytující podporu pěstounským rodinám v Č. Budějovicích:

**RODINA**  
poradenství pro rodiny  
a služby pro pěstouny

**Jihočeská rozvojová o. p. s.**

Služby pro pěstouny  
Riegrova 51 (3. patro),  
370 01 České Budějovice  
Tel.: 702 027 162, e-mail: [rodina@pcrodina.cz](mailto:rodina@pcrodina.cz);  
[www.pcrodina.cz](http://www.pcrodina.cz)

**PODPORA  
PĚSTOUNSKÝCH  
RODIN**

**Občanské sdružení Prevent, z. s.**

Centrum podpory pěstounských rodin  
České Budějovice  
Tř. 28. října 1312/16,  
370 01 České Budějovice  
<http://pestouni.os-prevent.cz>



**TEMPERI, o.p.s.**

Podpora pěstounských rodin  
Rudolfovská tř. 151/60,  
370 01 České Budějovice  
Tel.: 702 571 757, 702 642 537  
e-mail: [tempericb@tempericb.cz](mailto:tempericb@tempericb.cz);  
[www.tempericb.cz](http://www.tempericb.cz)

# Seriál - Nový občanský zákoník

Z hlediska historie českého soukromého práva je datum 1. ledna 2014 zlomové. Tímto dnem totiž nabyl účinnosti zákon č. 89/2012 Sb., tedy nový občanský zákoník. Některé konkrétní změny, které tento zcela klíčový právní předpis přináší, postupně představujeme v několika číslech...

## 2. díl: Náhradní rodinné péče



Foto: archiv M. Šestauber

Ne každé dítě má to štěstí, že může harmonicky vyrůstat ve své vlastní rodině. Pokud dítě nemůže zažít výhody dětství v rodinném prostředí, tak je nutné řešit jeho problém i pomocí institutů náhradní rodinné péče.

Úprava náhradní

rodinné péče je v občanském zákoníku velmi komplikovaná, za pozornost však stojí některé pojmy, které přímo či nepřímo s danou problematikou souvisí.

**O osvojení rozhoduje soud, je vždy bezpodmínečně nutný souhlas rodičů dítěte.**

### Adopce, nebo osvojení

Hovorová čeština preferuje pojem adopce, občanský zákoník ovšem hovoří o osvojení. Oba pojmy jsou shodné a představují přijetí cizí osoby za vlastní. Na základě osvojení tak vzniká zcela nový právní a rodinný vztah. Z tohoto hlediska nepatří osvojení mezi instituty náhradní rodinné péče. Je zajímavé, že na základě úpravy v novém občanském zákoníku je možné osvojit za určitých okolností dokonce i zletilou osobu. O osvojení rozhoduje soud, je vždy bezpodmínečně nutný souhlas rodičů dítěte. Osvojením právně zaniká příbuzenský poměr mezi osvojeným dítětem a původní rodinou, i práva a povinnosti z tohoto příbuzenského poměru. Občanský zákoník reguluje problematiku osvojení poměrně detailně, a to vzhledem k mimořádnému zásahu do osobního života dítěte. Existuje

dokonce podrobná úprava za jakých okolností a do jakého data mohou rodiče odvolat svůj souhlas s osvojením.

### Poručenství

Pokud není žádný z rodičů, který má a vůči svému dítěti vykonává rodičovskou povinnost, tak je soud povinen jmenovat poručníka, který je ve své činnosti podřízen soudu. Do devadesáti dnů po svém jmenování poručník předloží soudu soupis jmění dítěte. Poručník podává soudu pravidelně zprávy o osobě dítěte a o jeho vývoji a předkládá účty ze správy jeho jmění. Poručníkem může být i orgán sociálně právní ochrany dítěte. Pokud je poručníkem člověk, který o dítě osobně pečuje a péče o jmění dítěte je značně obtížná zejména pro jeho rozsáhlost, může poručník navrhnout, aby soud jmenoval pro správu jmění dítěte opatrovníka.

### Střetu zájmů zabráni opatrovník

Soud jmenuje dítěti opatrovníka, pokud hrozí střet zájmů dítěte na straně jedné a jiné osoby na straně druhé, zákonný zástupce dostatečně nehájí zájmy dítěte, nebo je-li to v zájmu dítěte z jiného důvodu, anebo stanoví-li tak zákon. Opatrovnictví tak lze rozdělit na opatrovnictví kolizní, opatrovnictví pro správu majetku a opatrovnictví z jiného důležitého důvodu.

### Pěstounství – rodiče nejsou zcela ze hry

Pěstounství představuje situaci kdy je dítě svěřeno soudem do osobní péče cizího člověka. Děje se tak zpravidla v případech, kdy rodiče nedali souhlas k osvojení dítěte. Těm zůstává právo se s dítětem osobně a pravidelně stýkat, mají právo na informace o dítěti, ledaže soud rozhodne jinak. V případě pěstounství stanoví soud rodičům dítěte rozsah výživného s ohledem na jejich možnosti, schopnosti a majetek. Rodiče jsou povinni takto stanovené výživné platit státu, který je vyplácí pěstounovi v rámci dávek pěstounské péče.

Dle občanského zákoníku platí, že soud může svěřit dítě zájemcům o pěstounskou péči do tzv. předpěstounské péče, jejíž délka je stanovena dle okolností případu. Nad průběhem a úspěšností předpěstounské péče vykonává soud dohled.

### Dítě v péči jiné osoby

Pokud o dítě nemůže osobně pečovat žádný z rodičů ani poručník, může svěřit soud dítě do osobní péče jiného člověka. Svěření dítěte do osobní péče nenahrazuje pěstounskou či předpěstounskou péči, ani péči, která musí předcházet osvojení. Soud dá přednost příbuznému dítěte, nebo osobě dítěti blízké, pokud to neodporuje zájmům dítěte. Toto řešení je nejčastěji používáno jako přechodné. Na rozdíl od pěstounské péče jsou rodiče povinni hrát soudem stanovené výživné přímo pečující osobě.

### Ústavní výchova

Občanský zákoník chápe nařízení ústavní výchovy pouze jako zcela krajní řešení. Nedostatečné bytové poměry nebo majetkové poměry rodičů nebo osob, kterým bylo dítě svěřeno, nemohou být sami o sobě důvodem pro rozhodnutí soudu o ústavní výchově, jestliže jsou jinak rodiče způsobilí zabezpečit řádnou výchovu dítěte. Ústavní výchovu lze nařídit nejdéle na dobu tří let. Soud ji může prodloužit, jestliže k tomu trvají důvody. Pokud soud rozhodne o umístění dítěte do ústavní výchovy, upraví i rozsah vyživovací povinnosti rodičů.

Nezbývá než si přát, aby co možná nejvyšší množství dětí vyrůstalo v harmonickém rodinném prostředí. Pokud takové prostředí nebude moci poskytnout vlastní rodina, lze jen doufat, že bude poskytnuté prostřednictvím náhradní rodinné péče.

JUDr. Martin Šestauber,  
redakčně upraveno.

# Letní opalování nemusí být strašák

Na dovolené a o prázdninách si chceme především odpočinout a nabrat síly do dalších měsíců roku. Zdravotním potížením v souvislosti s opalováním lze účinně předcházet.



Foto: 123rf.com

- **Poznejte svůj fototyp.** Kožní fototyp je charakterizován barvou vlasů a pleti. Popisuje, jak kůže reaguje na první pobyt na slunci: spálí se nebo se opálí?
- **Opalovací krém vybírejte dle typu kůže.** Děti chraňte vysokými ochrannými faktory, do 3 let by se děti měly vystavovat slunci co nejméně, stejně tak těhotné ženy a senioři. Číslo ochranného faktoru, SPF (angl. sun protection filter), označuje poměr času, kdy je kůže chráněna filtrem, k době za kterou kůže bez ochrany zrudne. Ochranný prostředek s SPF 25 umožňuje fototypu I prodloužit pobyt na slunci asi na 4 hodiny. **Jednoduché počty jsou: číslo SPF 25 x 10 minut (což je doba, za kterou se spálí fototyp I), to je 250 minut, tedy 4 hodiny.** Kupujte přípravky jen s ochranou proti UVA a UVB dohromady a kontrolujte záruční lhůtu.
- **Faktor 50+ představuje maximální ochranu.** Přípravky s vysokými filtry by měli používat lidé s fototypem I, pak ti, kteří mají nějaké

kožní problémy, například hojící se zranění či solární alergii. Vysoký faktor je důležitý také pro výlety do tropických a subtropických krajín bez předchozího opálení.

- **Opalovací prostředky používejte i při pobytu na horách**
- **Označení voděodolný (waterproof nebo water-resistant) udává, že výrobek odolává vodě po dobu 40 minut.** Takže vydrží přibližně na dvě vykoupaní. Odolný je rovněž vůči pocení a utírání. Na každém výrobku také musí být uvedeno, že opakovaná aplikace je nutná každé 2 hodiny.
- **Opalovací krém nanášejte s předstihem.** Nejméně 15-30 minut před sluněním a aplikaci opakujte vždy ve 2-3 hodinových intervalech.
- **Užívejte betakaroten.** Přirozenými zdroji jsou mrkev, rajčata, petrželová nať, jahody, meruňky, špenát a hrách. Potravinové doplňky je potřeba užívat alespoň 3 týdny před plánovaným sluněním. Pomáhají i další antioxidanty –

vitaminy E, C, selen a blahodárně účinkuje i zelený čaj.

- **Přes poledne se držte ve stínu.** Používejte vhodnou pokrývku hlavy a sluneční brýle s ochranným filtrem. Slunce září nejsilněji mezi 11.–14. hodinou, spolehlivě neochrání ani pobyt ve stínu. Na konci dne stráveného na slunci je potřeba rozpálenou pokožku osprchovat a očistit ji od písku a chlorované nebo slané vody. Můžete použít jemný peelingový gel a pak tělo důkladně promazat hydratačním mlékem s vitamínem E, který příznivě stimuluje regeneraci pokožky. Předejdete tak předčasnému stárnutí pokožky i šupinkování kůže.
- **Když je nutná první pomoc!** U spálenin 1. stupně, kdy pokožka jen zarudne, postižená místa opakovaně ochlazujeme mokrými obklady či termálními vodami ve spreji, které obsahují selen. Vhodná je i panthenolová pěna či mléko. I v dalších dnech je potřeba pokožku více promazávat. U spálenin na větší ploše těla nebo u malých dětí je nutné přiložit na popálenou plochu suché sterilní (přežehlené) plátno, aby se zabránilo infekci, a ihned navštívit lékaře. Může se jednat o popáleniny druhého stupně.

**Nezapomeňte, že slunce opaluje i přes mraky**

- **Slunce i pomáhá.** Sluneční záření nemá jen negativní účinky. Pozitivem působení světla a UV záření je tvorba endorfinů, hormonů dobré nálady. Navíc je UV záření nutné pro tvorbu vitamínu D (stačí pouze malá dávka denně), který je důležitý pro růst kostí a také pro celý metabolismus těla.

Marie Ticháková, Poradna podpory zdraví,  
redakčně upraveno.

## Letní péče o pleť

**O pleť je třeba pečovat po celý rok, v jeho průběhu se však ošetření mění v závislosti na převažujícím počasí. Přinášíme několik tipů v péči o pleť pro letní sezonu, která je v plném proudu.**

Letní dny přináší intenzivnější sluneční paprsky, delší pobyty v přírodě či u slané vody. Avšak bez ohledu na roční období je základem péče o pleť její pravidelné čištění ráno a večer (večer smýváme nečistoty zachycené za celý den, stejně jako sprchujeme celé tělo, a ráno pleť očistujeme od nečistot, které pleť vyprodukovala v průběhu spánku). K pravidelnému čištění pak neodmyslitelně patří následná hydratace pleti. Zde už může začít první letní péče. K pravidelné hydrataci pleti si vybereme kvalitní pleťový krém obsahující ochranný faktor, minimálně SPF 30. Samozřejmě i k doplňující péči o pleť můžeme používat výrobky s SPF. Jsou to např. různá výživná séra, podkladové báze či fixační krémy nebo gely pod podkladové báze.

V letních měsících bývá vždy kladen důraz na dodržování pitného režimu, obzvláště v horkých dnech. Stejně tak, jako potřebujeme pít my sami, potřebuje pít i naše pokožka a jen dostatečným příjmem tekutin to nezajistíme. Především pak v případech s uchí pokožky, která nedokáže vodu v pleti udržet. Proto je třeba pleť intenzivně hydratovat i zvenčí. Kromě hydratačních krémů, které pokožce právě pomáhají vodu v ní udržet, můžeme používat i hydratační tonika. Ta můžeme v průběhu dne ve formě rozprašovače aplikovat i přes denní líčení. Nemělo by tedy chybět v žádné letní kabelce.

### Líčení povoleno...

A jak se v letních měsících líčit? Kromě běžného denního líčení je právě v létě největší příležitost pro používání tzv. bronzerů, které vám pomohou vykouzlit iluzi hezky opáleného obličeje. Určitě si dejte pozor na používání tmavší podkladové báze (make-upu), pokud nemáte opálené celé tělo. Přejít mezi obličejem a světlým dekoltem nevypadá vůbec hezky. K užítku také přijde určitě i voděodolná řasenka. Pokud nalíčení očí doplníte bílou oční linkou, budete velmi trendy. Na rty pak světlé lesky, pro letošní sezonu jsou hitem korálové a oranžové barvy. Ani rty pak nezapomeňte chránit balzámem s ochranným faktorem.

Redakce



Foto: ilustrační, redakce

## Společnost přátelská rodině... „Petrklíč“ – klíč pro rodinu

**Rodinné centrum Petrklíč představuje prostor pro setkávání rodičů, dětí a všech, kteří jsou mladí duchem. Rodinná atmosféra koresponduje s posláním centra, kterým je podpora vztahů v rodinách a sdílení křesťanských hodnot v oblasti rodiny, výchovy a manželství.**

Stejnomené občanské sdružení, které centrum Petrklíč zřizuje, je členem Sítě mateřských center v ČR a dalším z řady oceněných subjektů v anketě Společnost přátelská rodině. Činnost centra je založena na svépomoci, dobrovolnické činnosti, přispěvcích dárců a sponzorů. Účastní se také grantových a dotačních řízení.

Centrum najdete v Žižkově ulici v Českých Budějovicích.

[www.petrklíč-krc.cz](http://www.petrklíč-krc.cz)



Foto: ilustrační, redakce

Redakce

## Doporučujeme...

**Hledáte program pro volný čas? Využijte CBsystem**



Městský rezervační systém CBsystem nabízí rychlou a snadnou rezervaci vstupenek na kulturní, historické a sportovní akce v Českých Budějovicích

a okolí. Vstupenky je možné zakoupit prostřednictvím dvaceti prodejních míst nebo eVstupenkou, kterou si zákazník vytiskne sám. V CBsystemu najdete nejen představení Jihočeského divadla a Otáčivého hlediště, ale i zápasy fotbalového klubu SK Dynamo, oblíbené koncerty v Café Klubu Slavie, nebo třeba muzikály v Hluboké nad Vltavou a ještě mnohem více. Nabízí pohádky, koncerty, komedie i vážnější kusy, vycházky za historií, muzikály a sport, vybere si celá rodina.

Navštivte [www.cbssystem.cz](http://www.cbssystem.cz)

Redakce

## Zeptali jsme se náměstka primátora Petra Podholy...

Nedávno začaly letní prázdniny, v mnoha českobudějovických školách to však v těchto dnech ožívá, a sice stavebním ruchem. Doba, kdy si žáci užívají zasloužené volno, totiž představuje vhodný okamžik, kdy se pustit do oprav a inovací. Ohledně investic města do školských zařízení jsme zpovídali Petra Podholy, náměstka primátora.



Foto: archiv P. Podholy

### **Můžete nám říci, jaké investice plánuje letos radnice do škol?**

Pro rok 2014 předpokládáme celkové finanční prostředky do oblasti školství ve výši 105 milionů korun. Z této částky je 62 milionů určeno na investice a zbývajících 43 milionů korun na opravy a udržování majetku. A jak již bývá zvykem, celá řada akcí je plánována právě na letní měsíce, kdy jsou děti na prázdninách. O letních měsících budou na celé řadě mateřských a základních škol realizovány jak investiční akce, tak opravy, a to v celkové výši téměř 50 milionů korun.

### **Zajímají nás konkrétní částky. Jaký objem finančních prostředků vynakládá město ze svého rozpočtu a co je dotované z jiných zdrojů např. Evropské unie?**

Pokud jde o vícezdrojové financování, jedná se například o zateplení ZŠ a MŠ L. Kuby v Rožnově, kde jsou celkové náklady plánovány na 9,8 milionů korun, a Operační program Životní prostředí se bude podílet 6,7 miliony korun, což je 90 % způsobilých výdajů. Dále jde o zateplení ZŠ a MŠ Nerudova, a to konkrétně

budovy v Čechově ulici za 8,6 milionů, opět za příspěví Operačního programu Životní prostředí ve výši 90 % uznatelných nákladů, tedy 7,7 milionů korun. Nelze opomenout ani celkovou revitalizaci hřiště u ZŠ a ZUŠ Bezdvěřská za 6,1 milionů s dotačním podílem ve výši 85%, tedy 5,1 milionů a dále výstavbu přírodní zahrady MŠ Papírenská za 0,9 milionů korun s finanční spoluúčastí z Operačního programu Životní prostředí 90 %. Z prostředků Evropské unie budou ještě během prázdnin dovybaveny výpočetní technikou dvě českobudějovické školy, a to ZŠ Pohůrecká a ZŠ Dukelská v celkové výši 1,6 milionů korun. Výhradně z prostředků města bude realizováno zateplení pavilonu školní jídelny ZŠ Pohůrecké ve výši 8,8 milionů a pavilonu školní jídelny v ZŠ a MŠ Kubatova ve výši 7,6 milionů korun.

### **Zdá se, že akcí je opravdu hodně. Nebudou mít některé plánované investice vliv na školní výuku například na zahájení nového školního roku v září?**

Co se týká dřívějšího zahájení prázdnin, pouze u jediné základní školy a to ZŠ Dukelské jsme museli využít možnosti ředitelského volna. Děti ukončily svou výuku již ve středu 25. června z důvodu nutné přípravy školy na další etapu výměny oken. Na tuto investici získala škola dotaci od Ministerstva kultury ČR ve výši 0,4 milionů korun, celkově pak výměna v rámci této etapy přijde i s opravou fasády na 1,1 milionu. Nicméně, důležité je, že veškeré investiční akce a opravy na školách by měly být realizovány do konce letních prázdnin, a neměly by jakkoli ovlivnit provoz škol a zahájení nového školního roku.

Redakce

## Webový portál Město pro rodinu

**Už několik měsíců pro vás funguje webový portál Rodina, který je součástí „rodiny“ webových portálů stránek města České Budějovice.**

Web Město pro rodinu slouží k informování veřejnosti o prarodinných aktivitách uskutečňovaných v Českých Budějovicích a v jejich blízkém okolí. Dále má za úkol informovat rodiny o působnosti prarodinných organizací ve městě. V sekci články si můžete přečíst zajímavé informace tematicky zaměřené na rodinu a vše, co s ní souvisí. Dozvíte se o zajímavých místech v Českých Budějovicích, která jsou přátelská rodině.



Foto: dreamstime.com

Zajímá nás Váš názor, proto se na těchto stránkách budou pravidelně objevovat ankety související s rodinnou problematikou.

Potřebujete s něčím poradit? Řešíte rodinné problémy? Odborníci z různých oblastí jsou připraveni zodpovědět Vaše dotazy v sekci poradna.

Webový portál byl vytvořen díky finanční dotaci MPSV, kterou město České Budějovice obdrželo za 1. místo v rámci soutěže „Obec přátelská celé rodině roku 2012“.

Redakce

Vydal: Odbor sociálních věcí magistrátu města České Budějovice  
Redakční zpracování: **Miroslav Bina**  
Grafické zpracování: **Zuzana Prokopová**  
Tisk: **Inpress, a.s.**  
Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zasílat na e-mail: [rodina@c-budejovice.cz](mailto:rodina@c-budejovice.cz)  
**Bulletin je zdarma.**

