



město pro rodinu

Z obsahu:

- Seriál - Nový občanský zákoník (3. díl: Výživné)
- Když si děti hrají s jazykem
- Lukáš Čeněk: Pitím kávy můžete i pomoci

Otakar Svoboda: Chci využít jihočeského potenciálu

Má za sebou založení jazzového klubu a hudebního vydavatelství. Dlouholetou novinářskou kariéru. I když ho posluchači Českého rozhlasu stále mohou slyšet např. v pořadu Telefonotéka na stanici Vltava, dnes ho podle jeho slov baví starat se o rozvoj Jihočeské filharmonie. Sportovní fanoušek s jihočeskými kořeny, ředitel Jihočeské filharmonie – Otakar Svoboda. Ač v prostorách určených vážné hudbě, rozhovor se nesl ve velmi uvolněném duchu. Že by větší nadhled a uvolněnost unesla i samotná klasická hudba?



Foto: Petr Zikmund

Ředitelem Jihočeské filharmonie jste krátce, sotva jste mohl představit svoje plány zřizovateli, veřejnosti a hudebníkům. Přesto, můžete prozradit, jestli se Vám již něco podařilo?

To zní hrozně optimisticky, že se mi něco podařilo. Snažíme se to postupně rozvíjet. Klasický rytmus v této sféře je minimálně rok až dva dopředu.

Stávající sezonu, nazývám ji nultou, jsme připravovali víceméně během tří měsíců. Nemyslím si, že se to na ní podepsalo, protože předvedeme kvalitní věci. Je to ale období zkušební, kdy uvidíme, co se u posluchačů setká s úspěchem, a co ne. Co se nám podařilo, je zviditelnit se. O filharmonii se začíná psát, připoutali jsme pozornost k našim aktivitám. Musím říci, že Jihočeský kraj jako zřizovatel je k nám velmi vstřícný, to je velká výhoda.

Myslím si, že když už dostáváte veřejné prostředky, měl byste veřejnost také zaujmout. V tomto směru chceme činnost filharmonie rozšiřovat. Orchester má velmi dobrý základ, je zde výrazný podíl mladých muzikantů, kteří mají chuť, nevádí jim experimenty a nejsou opotřebovaní. Věřím, že můžeme orchestr posunout do jiných sfér bavit, jak je tomu u srovnatelných orchestrů v naší zemi.

Pro většinu posluchačů je filharmonie spojena s něčím vážným...

Samotné označení „vážná“ je v mnohém zavádějící. Jsou vážné skladby, ale velké množství muziky je lidem přístupné. Hudba má lidi bavit, těšit. Když například uslyšíte klasickou hudbu naživo v prostředí, kde se můžete volně pohybovat, cítit se příjemně, najednou zjistíte, že je i ta vážná hudba fajn, že vás to baví. A můžete vydržet třeba jen dvacet minut. Hudbě samotné to nijak neuškodí a vy se k ní možná jednou vrátíte sami od sebe.

Pokračování na straně 2.

Sbírky

V dnešní době jsme ze všech stran bombardováni různými sbírkami. Skládáme se na léčby v zahraničí, speciální pomůcky, vybavení dětských domovů aj. A je to moc fajn, že dokážeme být solidární a v případě nutnosti společnými silami poskytnout pomoc. Díky!

Pomáhat ale můžeme i jinak. Není vždy nutné sáhnout do své peněženky. Někdy stačí projít se svým příbytkem, nahlédnout do skříní a sebrat vše, co již nenosíme, čímž se již nepříkrýváme či v čemž již nevážíme. A pokud jsou to pěkné zachovalé věci, můžeme je směle předat třeba do azylových domů, do veřejných šatníků či přispět do nějaké aktuální sbírky potřebných věcí. Mnozí si možná vzpomenou na nedávnou sbírku kabelek, díky které budou moci děti z rodin, které nemají velké příjmy, navštěvovat různé kroužky a rozvíjet tak svá nadání. Nebo se vám dokonce vybaví i sbírka hraček na podzim roku 2013, které byly následně předány do rodin těsně před Vánoci. Díky!

A pak je tu další forma pomoci. Sice nás nestojí žádné peníze ani darování věcí, ale přitom je to nejnarůčnější forma. Jedná se o dobrovolnictví. Je to vlastně taková sbírka našeho volného času, který věnujeme lidem, kteří jsou třeba osamělí a potřebují naší společnost, či dětem, které z různých důvodů postrádají kamaráda. Tato sbírka je nejcennější, protože ani všechny peníze světa nenahradí blízkost a podporu druhé osoby. Největší díky tedy patří všem lidem, kteří se rozhodli do této sbírky přispět.

Šárka Kovářová

Otakar Svoboda: Chci využít jihočeského potenciálu

Pokračování rozhovoru z titulní strany.



Foto: Petr Zikmund

Kromě školních koncertů jste pro letošní sezonu připravili cyklus pořadů pro děti mladšího školního věku, dá se říci i pro nejmenší. Můžete nám tyto pořady představit?

Naším záměrem je zaujmout děti, které jsou neposedné, natolik, aby vydržely. Pro některé to také může znamenat první setkání s klasickou hudbou. Ve spolupráci s hudebním skladatelem a moderátorem Lukášem Hurníkem jsme proto připravili krátké úseky, ve kterých hudbu představíme s nadhledem tak, abychom malé posluchače napříště od tohoto žánru neodradili. Pracujeme s myšlenkou nabídnout pořady prostřednictvím internetu on-line pro zájemce prioritně z řad jihočeských škol, ale např. také pro dětské domovy, domovy pro seniory, nemocnice a pro další posluchače, diváky a návštěvníky internetu. Rozsahem vyučovací hodiny se přizpůsobíme organizaci výuky. Pořad zůstane k dispozici na internetu pro další využití.

Jedná se o cyklus pěti pořadů, mezi nimiž je např. „Hudební ZOO“. Mnozí možná netuší, že klasická hudba ukrývá zoo?

Jde o příklad myšlenky Lukáše Hurníka, kterou bych nerad sám interpretoval. Pravdou je, že mnoho skladeb je věnováno, nebo pojmenováno po zvířatech. Stejně tak zvuky hudebních nástrojů připomínají zvuky zvířat.

Další pořady zavedou do kuchyně, nebo dílny... nechme posluchače překvapit.

Mohou podle Vašeho názoru rodiče ovlivnit děti ve vztahu k vnímání a přijímání hudby bez ohledu na žánr?

Děti slyší to, co si doma pouštějí. To vnímají, na tom vyrůstají. Když se v dospívání přikloní k žánrům v tu chvíli populárním, přesto si to s sebou nesou. Je asi vhodné, aby měly povědomí, že taková hudba existuje, vnímaly její spektrum. To může ovlivnit výchova v rodině. Pokud rodiče ke klasické hudbě mají vztah, odrazí se to i na dětech.

Jedna věc je přijít na koncert, poslouchat krásnou hudbu. Druhá je pak mít si kde sdělit aktuální dojmy, zážitky. Stávající zázemí filharmonie k tomu příliš nevybízí. Máte v tomto ohledu nějaké plány?

Mojí představou je vytvořit zde prostor, který bude funkční v návaznosti na koncertní sál a filharmonii jako takovou. Prostor pro soustředění aktivit kolem hudby a kultury. Myslím, že není možné, aby se zde kouřilo, jako v celém objektu filharmonie. Pro příští rok se chceme pokusit rekonstruovat stávající prostory a přeměnit je v kulturní centrum – koncertní open-air prostor pro sto návštěvníků ve vnitrobloku s možností zastřešení pro sezonní produkci, druhé foyer bychom rádi viděli jako mini koncertní scénu pro menší počet posluchačů jazzu nebo komorní hudby. Stávající kavárna se změní v klubovou hudební scénu s prodejem hudebních nosičů, knih, výtvarných předmětů. Zkrátka - chceme vytvořit příjemný čistý prostor pro setkávání lidí s nabídkou bio potravin a kvalitním pečivem. Nabídnout lidem maximální kvalitu, to vnímám jako náš úkol.

Ač máte v jižních Čechách kořeny, byl jste mnoho let v Praze. Dnes zde díky práci pro filharmonii trávíte více času. Jak se Vám v jižních Čechách líbí?

Já jsem do jižních Čech jezdil od dětských let, vždycky jsem byl fanouškem hokejového Motoru. Z tohoto důvodu mám i k Budějovicím, které považuji po Praze za druhé nejhezčí město v naší zemi, jiný vztah.

Redakce

Aktuality: Na práci na zkrácený úvazek může mít zaměstnanec nárok

Zaměstnavatel je povinen umožnit lidem práci na zkrácený pracovní úvazek, pokud pečují o dítě do 15 let nebo jinou závislou osobu, rozhodl Nejvyšší soud.

Rozhodnutí, které padlo letos v červenci, se týkalo konkrétního případu liberecké úřednice, kterou zaměstnavatel nutil, aby z částečného úvazku přešla na plný. Odmítla to a dostala výpověď.

Rozhodnutí soudu se opírá o ustanovení § 241 odst. 2 zák. práce.

Rozsudek představuje jistý průlom. Mohl by se projevit na zdejších pracovním trhu, kde je zkrácených úvazků nedostatek.

Podle některých vyjádření o ně mezi zaměstnanci není zájem. Na druhou stranu zde může působit přesvědčení zaměstnavatelů, že zkrácené úvazky s sebou nesou větší nároky na organizaci práce a zvyšují celkové ekonomické náklady.

Podle posledních údajů Eurostatu pracuje v Česku na částečný úvazek jen 5,6 procenta zaměstnaných. Extrémem v EU je Nizozemsko, kde je to téměř 50 procent.

Převzato z Profi HR
elektronický newsletter č. 10 1.9. 2014



Lukáš Čeněk: Pitím kávy můžete i pomoci

Funguje necelé dva měsíce, přesto už si našla stálé zákazníky. Řeč je o nové kavárně Fér Cafe na Piaristickém náměstí v centru Českých Budějovic. Co svým hostům nabízí a v čem je jiná, nám prozradil autor projektu a provozovatel kavárny Lukáš Čeněk.



Původně jste se věnoval úplně jinému oboru. Co Vás přivedlo k nápadu podnikat? Proč právě kavárna?

Zajímá mne ochrana životního prostředí. Chci nakupovat zodpovědně, nákupní chování významně ovlivňuje stav životního prostředí ve světě. Dalším důvodem je snaha pomoci uchazečům o práci, kteří jsou znevýhodnění na pracovním trhu. Dlouho se pohybuji v neziskovém sektoru a vždy jsem podporoval projekty pro zdravotně postižené a jinak handicapované. V neposlední řadě se domnívám, že lokální bio potraviny jsou novým rostoucím segmentem trhu, dle mého názoru s dobrým potenciálem růstu. Nakupování zdravých, i když dražších potravin vnímám jako střednědobou investici se zajímavým výnosem. Jídlo z velké části ovlivňuje zdraví, a to je to jediné, co člověk opravdu potřebuje.

Souvisí nějak název kavárny se sortimentem? V čem se nabídka Fér Cafe od ostatních kaváren odlišuje?

Název vyšel z celkového zaměření kavárny. Snažíme se být fér vůči zákazníkům, životnímu prostředí, trhu práce i vůči sobě. Dnes již naštěstí existuje více podniků, které se snaží chovat zodpovědně, mnohdy je to však částečné, i když mohou jít ještě dál. My chceme zákazníkovi zaručit, že dostává jen to dobré v širším slova smyslu. Používáme sezonní potraviny v bio kvalitě a pokud možno lokální. Je zde i hledisko požitku z jídla. Samozřejmě, i pokrmy z bio surovin lze zkazit, ale z nekvalitních surovin nikdy opravdu dobré jídlo nepřipravíte. Také při rekonstrukci prostor kavárny byl kladen důraz na vliv použitých materiálů na zdraví a životní prostředí. Např. jsme použili certifikované dřevo, bio bavlnu a přírodní laky.

Co byste hostům doporučil z nabídky kavárny ke zdravé snídani či obědu?

K snídani bych doporučil např. bezlepkové palačinky, k obědu rozhodně polévku, kterou připravujeme z čerstvé zeleniny od místních bio pěstitelů. Snažíme se o rozšiřování sortimentu bezlepkových pokrmů a pokrmů bez cukru. Nabídneme také výběr zeleninových salátů. Myslím, že zvláště zeleninu je dobré konzumovat dle sezonní nabídky, není nutné jíst v zimě rajčata apod.

V případě Fér Cafe se jedná se o tzv. sociální firmu. Můžete tento termín vysvětlit? Co to konkrétně znamená v případě Vaší kavárny?

Zaměstnáváme osoby znevýhodněné na trhu práce, v našem případě jsou to lidé se zkušeností s psychickým onemocněním. Pro ně je kavárna vhodným pracovním prostředím, které jim mnohdy pomáhá v boji s jejich nemocí. U nás přizpůsobujeme pracovní podmínky individuálním možnostem zaměstnanců, zejména se jedná o délku pracovní doby. Můžeme tak zaměstnat i držitele invalidity, který i za kratší úvazek odvede dobrou práci.

V prostorách kavárny nabízíte výstavní prostor začínajícím výtvarníkům.

V prostorách kavárny nabízíte výstavní prostor začínajícím výtvarníkům. Ano, výstavy jsou organizovány Volným sdružením umělců Jižních Čech, které spravuje výstavní prostory v celém kraji. Současně budeme některé výstavy organizovat sami.

Chystáte spolupráci s neziskovým sektorem? Na co se mohou návštěvníci Fér Cafe v blízké době těšit?

Kromě zaměstnávání klientů občanských sdružení Fokus České Budějovice a Koníček se chceme zaměřit na propagaci kampaní jednotlivých neziskových organizací formou informačních materiálů. Plánujeme také pořádání přednášek. Aktuálně propagujeme kampaň za férovou čokoládu a banány. Chystáme i celkový provoz navázat na některé kampaně ekologických organizací. Snažíme se o nákup výrobků chráněných dílen, jako je např. Nazaret Borovany, nebo Fokus České Budějovice.

Kavárna Fér Cafe se nachází v ulici České, s vchodem na Piaristické náměstí. Více na www.fercafe.cz

Redakce



Foto: Fér Cafe

Když si děti hrají s jazykem

Studovat cizí jazyk může být podle ní zábava v každém věku. Veronika Grant, majitelka jazykové školy Wellington Centre v Českých Budějovicích, nezapomíná na nejmenší děti a děti se syndromem LMD a poruchami učení.



Foto: Wellington Centre, České Budějovice

Na rozdíl od základních a středních škol těm jazykovým školní rok teprve začíná. V kolika jazycích přivítáte letošní studenty?

Největší zájem studenti projevují o anglický a německý jazyk, ale

vzhledem k naší rozšířené nabídce zahájíme i kurzy jazyka italského, španělského a ruského, kdy všechny jsou vedeny v přímé i nepřímé spolupráci s rodilým mluvčím.

Vaše nabídka zahrnuje kurzy pro všechny věkové kategorie, v podstatě je mohou navštěvovat rodiče, děti, i prarodiče...

Ano, vzhledem k tomu, že naše kurzy připravujeme klientům na míru, je možné je navštěvovat v každém věku. Naši nejmladší studenti ve věku 4-5 let tak mají možnost se s jazykem seznámit nenásilnou formou a našim seniorům v důchodovém věku hodiny naopak přizpůsobíme jim nejlépe vyhovujícímu tempu.

Máte doma ratolesti v předškolním věku? Přijďte nám pomoci najít všechny poztrácené kačenky...

*Five little ducks went swimming one day
Over the hills and far away.
Mummy duck said quack quack quack
quack
And only four little ducks came back...*

Jak je vaše výuka organizována?

Ve snaze uspokojit i nejnáročnější klienty nabízíme celou řadu výukových programů, od individuální výuky po skupinové a firemní kurzy, konverzaci s rodilým mluvčím a hodiny připravené na míru, dle specializace klienta. Ve výuce využíváme kombinované pedagogické metody a dynamické autentické materiály. Naším cílem je především studenty naučit jazyk používat efektivně v praktickém životě.

Co si myslíte o výuce jazyků u předškolních dětí a co jste pro ně pro letošní rok připravili?

Předškolní výuka je velmi důležitá, neboť v tomto věku jsou děti mimořádně citlivé na jazykové podněty a mají nejlepší předpoklady si cizí i mateřský jazyk osvojit.

U dětí v předškolním věku navíc převažuje mechanická paměť a schopnost sluchové diferenciaci, což jim napomáhá v osvojení si správné výslovnosti a intonace. V naší jazykové škole se u dětí specializujeme především na anglický jazyk, který probíhá pod vedením lektorky aprobované k výuce na základních školách ve Velké Británii.

Děti, které neumějí číst a psát vyžadují při výuce jazyka odlišné metody, jak s nimi pracujete?

Nejlepší je samozřejmě možnost vyrůstat či se pohybovat v dvojjazyčném prostředí. Naše jazyková škola tuto možnost nabízí, ale z větší části je výuka vedena formou her, písniček a dalších aktivit dětem blízkých. Je důležité, aby výuka byla vnímána jako zábava, ne jako povinnost a stala se pro dítě přirozenou součástí jeho každodenního života.

Hodiny nabízíte i dětem s lehkou mozkovou dysfunkcí, či specifickými poruchami učení....

Ano, z vlastní zkušenosti vím, že tyto děti jsou schopné si jazyk do určité míry osvojit (v závislosti na stupni jejich postižení). Zde je nutné k výuce přistupovat individuálně a ve spolupráci s lektory, kteří ovládají nejen jazyk, ale i psychologii dítěte či dospělého.

Dále samozřejmě spolupracujeme se speciálním pedagogem z pedagogicko-psychologické poradny.

Ani jazykové přípravě ve škole se nevyhýbají problémy, nabízíte v tomto smyslu žákům a studentům podporu?

Vzhledem k nedostatku kvalifikovaných lektorů ve státním, ale i soukromém sektoru, je dnes stále nutné běžnou školní jazykovou výuku doplňovat právě doučováním nebo podporou studentům, kteří se připravují na maturitní či jazykové zkoušky. A samozřejmě i těm méně úspěšným s prodlouženou klasifikací apod. Pro tyto studenty připravujeme kurzy v rámci jejich věkové kategorie nebo konkrétního zaměření a problému.

Co byste poradila dětem a rodičům, které cizí jazyky nebaví nebo se jich bojí?

Nezájem může být způsoben špatnou motivací ze strany současných učitelů a rodičů nebo díky předchozí špatné zkušenosti s učením se cizího jazyka a následným nezdarem v jakémkoli pokroku. Proto se v naší jazykové škole nezaměřujeme na jednu konkrétní metodu, ale vycházíme z potřeb a citění našich studentů, kterým výuku přizpůsobujeme tak, aby se při hodinách netrápili, ale naopak se na ně těšili. Motivace je důležitou součástí jakékoli výuky a opravdu se není čeho bát.

Redakce



Foto: Wellington Centre, České Budějovice

Seriál - Nový občanský zákoník

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

3. díl: Výživné



Foto: archiv M. Šestauber

Nový občanský zákoník nezapomíná na otázku výživného. Oproti předešlé právní úpravě nenastaly u této problematiky žádné větší změny. Nicméně vzhledem k velké závažnosti této úpravy, je vhodné zmínit některé její aspekty.

Nový občanský zákoník upravuje vyživovací povinnost v těchto případech:

Výživné **mezi manžely** má oběma zajistit zásadně stejnou hmotnou a kulturní úroveň. Vyživovací povinnost vzniká uzavřením manželstvím a trvá po celou dobu jeho existence. Není zde podmínkou, aby byl jeden z manželů odkázán výživou na druhého. Vyživovací povinnost mezi manžely se uplatní i tehdy, pokud jsou oba manželé sice schopni sami uspokojovat své hmotné a kulturní potřeby (individuálně), avšak v rozdílné míře, která by představovala rozdíl v jejich životní úrovni.

Výživné **mezi rozvedenými manžely** se naproti tomu uplatní pouze ve velmi omezených případech. Musí být splněna podmínka, že rozvedený manžel není schopen živit se sám a tato skutečnost má svůj původ v manželství nebo v souvislosti s ním. V praxi se např. může jednat o situaci, kdy rozvedený manžel není schopen nastoupit do zaměstnání, protože musí pečovat o své invalidní dítě.

V případě výživného **mezi rodiči a dětmi** je klíčové ustanovení § 915 občanského zákoníku, dle kterého má být životní úroveň dítěte zásadně shodná s životní úrovní rodičů. Naproti tomu je dítě povinno svým rodičům zajistit dostatečnou výživu. Konkrétně v případě, kdy nízký starobní nebo invalidní důchod, nestačí rodiči na zajištění

základních (odůvodněných) potřeb. Přednost před vyživovací povinností vůči rodičům má ovšem přímo ze zákona vyživovací povinnost mezi manžely.

O vyživovací povinnosti **mezi potomky a předky** hovoří § 910 občanského zákoníku. Klíčový je odst. 3 tohoto paragrafu, dle kterého platí, že vzdálenější příbuzní (tedy např. prarodiče) mají vyživovací povinnost jen tehdy, pokud ji nemohou plnit bližší příbuzní. Vnučka tak má ze zákona vyživovací povinnost vůči své babičce pouze v tom případě, že její (tj. babičky) děti nemohou vyživovací povinnost plnit.

Výživné a zajištění úhrady některých nákladů **neprovdané ženě** nebo matce má garantovat určitý příspěvek na výživu a úhradu některých nákladů spojených s těhotenstvím a porodem. Nárok na tento druh výživného je ovšem omezen na dobu do dvou let od narození dítěte.

Neplacení výživného je trestný čin

Největším problémem u výživného je určení jeho výše a možnost efektivně ho vymoci. Výši nároku výživného na dítě i způsob jeho vymáhání lze orientačně dohledat na internetu či se informovat v bezplatné poradně. Vždy je ovšem dobré vědět, že v případě dlouhodobého neplacení výživného (alimentů) je možné podat trestní oznámení. Ke spáchání trestného činu zanedbání povinné výživy ve smyslu § 196 trestního zákoníku totiž není nutné, aby se rodič dítěte aktivně vyhýbal splnění své vyživovací povinnosti. Zanedbání povinné výživy se dopustí dokonce i rodič, který neplní svou vyživovací povinnost po dobu delší než čtyři měsíce i pouze z důvodu své nedbalosti. Neplacení výživného tak může mít značné důsledky.

JUDr. Martin Šestauber,
redakčně upraveno



Foto: ilustrační, 123rf.com

Počátek školy opět nastavil školákům režim

Školní rok je v plném proudu, přesto nebude na škodu zopakovat si zásady zdravého způsobu života.



Foto: ilustrační, 123rf.com

Tělesná (osobní) hygiena

Správná a kvalitní hygiena dutiny ústní spočívá hlavně v pravidelném čištění zubů. Pro děti vybírejte vhodný kartáček i pastu, čištění by mělo trvat alespoň tři minuty, pro zpestření i kontrolu času je možno využít hudební skladbu nebo přesýpací hodiny. Zuby si s dětmi čistěte i sami, ráno, večer, event. po každém jídle a konzumaci sladkostí. Pravidelně navštěvujte dětského zubního lékaře.

Denně pečujte o kůži dětí, frekvence mytí záleží především na charakteru předešlé činnosti (sport) a na znečištění pokožky. Navykněte děti i na otužování – sprchování studenou vodou. Čistý a vzdušný oděv je základem dobrého pocitu a pohody. Při vstupu do kolektivu dětí se někdy neubráníte tomu, že děti přijdou ze školy zavšivené. Mějte doma přípravek k hubení vši.

Vhodné prostředí

Pravidelný domácí úklid, stírání prachu a přirozené větrání – je to dobrá prevence onemocnění horních cest dýchacích a alergií. Kouříte doma? Zamyslete se, jestli už nenastal vhodný čas kouření zanechat.

Úlohou školy je klást význam prevenci vadného držení těla u žáků, a to zejména vhodným

výběrem kvalitního a velikostně odpovídajícího nábytku. Rodiče mají možnost udělat si kontrolu při prvních rodičovských schůzkách. Z hlediska zdravého vývoje těla dětí a také jako prevence před duševním neklidem, stresem a napětím je vhodné zařazení pohybových aktivit v rámci přestávek, i přímo ve výuce.

Prostředí, ve kterém se děti pohybují, je nutné ovlivnit i z hlediska prevence úrazů – doma (opaření), na ulici (dopravní úrazy) i ve škole (úrazy při tělesné výchově). Rodiče i učitelé by na tato rizika měli děti často upozorňovat.

Režim dne a duševní hygiena

Součástí zdravého životního stylu je uspořádání denních činností. Je čas na práci, odpočinek a na spánek. Dětem je vhodné přiměřeně vysvětlovat, že stres je důsledkem nesouladu mezi požadavky, které na ně doléhají (škola, kroužky, tréninky, domácí práce) a jejich vlastními možnostmi.

Duševní hygieny se týkají rovněž různé projevy šikany (obtěžování, ubližování a pronásledování kamarádů či spolužáků), týrání a domácího násilí, nevhodné sexuální výchovy a podobně. Při zjištění těchto jevů je nutné včas upozornit rodiče, učitele a nabídnout řešení (poradenství, policie).

Kompenzací nevhodného životního stylu se stává u dětí např. kouření (dokonce již u dětí od 10 let), užívání drog a alkoholu. Žádoucí je s dětmi navčovat odmítání drog, cigaret, alkoholu a užívat asertivní chování.

Motivujte děti k pohybu

Pokud děti pravidelně necvičí, provádějte alespoň doma nápravná cvičení (těl výchovnou chvilku apod.), chodte co nejvíce pěšky, na plovárnu, jezděte na kole. Pro své děti vybírejte vhodné pohybové aktivity, přiměřené věku a dovednostem, které se budou dítěti líbit. Není vhodné, aby rodič u svých dětí uspokojoval své nenaplněné sportovní ambice (hokej, tenis apod.). Při sportu dbejte na bezpečnost, své děti nepřetěžujte.

I přes snahu učitelů zařazovat pohyb do hodin a přestávek, dvě hodiny tělocviku a pohybové hry v kroužcích nenahradí dostatek spontánního pohybu. Vysedávání u televize a počítačových her proto omezte na minimum, raději si najděte čas na spontánní pohyb a vyjděte s dětmi do přírody, ta je nejlepší tělocvična.

Marie Ticháková,

Poradna podpory zdraví, redakčně upraveno.

PŘIPOMÍNÁME

- Výběrem vhodné aktivity se vyhněte vzniku vadného držení těla u dětí. Kontrolujte zátěž a pořádek v tašce.
- Připomeňte dětem pravidla chování na chodníku a při přecházení vozovky. Vybavte je reflexními prvky.
- Neizolujte děti od kolektivu ze strachu, aby nedostaly nějaké onemocnění. Běžné infekce posílí jejich imunitní systém a stanou se odolnější.
- Zdraví není jen cíl, nýbrž i hlavní prostředek k získání a udržení životní aktivity a spokojenosti.

Doporučujeme / Navštívili jsme

„MY-ONI“ aneb Máme otevřeno

Pátý ročník přehlídky sociálních služeb odstartoval 6. října vernisáží výstavy výrobků klientů služeb a divadelním představením Kokomise v podání souboru Bezvadydivadlo.

„MY-ONI“
aneb
máme otevřeno

6.– 29. říjen
2014



PROGRAM PŘEHLÍDKY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB Radniční výstavní síň

6.–29. 10. Výstava výrobků a obrazů vyrobených uživateli sociálních služeb
(Po, St 9:00–17:00; Út, Čt, Pá 9:00–16:00 a So 9:00–13:00)

- | | | |
|----------------|-------------|---|
| 6. 10. | 16:10 | Vernisáž |
| | 17:00 | Kokomise, spolek Bezvadydivadlo, doprovodná akce k vernisáži |
| 7. 10. | 9:00–12:00 | Braillovo bodové písmo pro nevidomé /Tyflokabinet C. Budějovice, o. p. s. |
| 8. 10. | 9:00–12:00 | S Rozkoši v bezpečí/Rozkoš bez rizika |
| | 13:00–14:00 | Proč se stát dobrovolníkem/Diecézní charita České Budějovice |
| 9. 10. | 9:00–12:00 | Prevence v komiksu/THEIA – krizové centrum o. p. s. |
| | 13:00–14:00 | V kůži cizince/Diecézní charita České Budějovice |
| 10. 10. | 9:00–11:00 | Od závislosti k nezávislosti/Občanské sdružení Prevent, z. s. |
| | 11:00–12:00 | Proč se stát dobrovolníkem/Diecézní charita České Budějovice |
| 13. 10. | 10:00–11:00 | Trénování paměti neboli/CSS Staroměstská |
| 14. 10. | 9:00–12:00 | Prevence v komiksu/THEIA – krizové centrum o. p. s. |
| | 13:00–15:00 | Děti – odborníci na dluhy /Občanská poradna při Jihočeské rozvojové |
| 15. 10. | 9:30–12:00 | Hudba jako cesta k sebepoznání /Krizové centrum pro děti a rodinu v JČK |
| 16. 10. | 10:00–11:00 | Trénování paměti neboli/CSS Staroměstská |
| | 13:00–14:00 | V kůži cizince/Diecézní charita České Budějovice |
| 17. 10. | 10:00–12:00 | Nevidím – přiblížení světa nevidomých/Středisko rané péče SPRP |
| 20. 10. | 14:00–15:00 | Domácí násilí/Diecézní charita České Budějovice |
| 21. 10. | 9:00–11:00 | Děti – odborníci na dluhy /Občanská poradna při Jihočeské rozvojové |
| | 13:00–15:00 | Braillovo bodové písmo pro nevidomé /Tyflokabinet České Budějovice |
| 22. 10. | 9:00–12:00 | Prevence v komiksu/THEIA – krizové centrum o. p. s. |
| 23. 10. | 9:00–11:00 | Nevidím – přiblížení světa nevidomých/Středisko rané péče SPRP |
| | 13:00–14:00 | V kůži cizince/Diecézní charita České Budějovice |
| 24. 10. | 9:00–12:00 | Co? Jak? Proč?/Občanské sdružení Prevent, z. s. |

Poznámka: Uvedené akce jsou určeny především pro žáky základních škol.

Ve dnech a časech mimo výše uvedený program poběží ve výstavní síni krátké filmy prezentující činnost organizací poskytujících sociální služby.

PROGRAM U PARTNERSKÉ ORGANIZACE:

Kavárna Fér Café, Česká 38, ČB

6.–29. 10. Výstava vybraných obrazů od uživatelů sociálních služeb

- | | | |
|----------------|-------------|--|
| 25. 10. | 10:00–15:00 | Temperí nebo Temperý? / Malování na obličej a představení činnosti |
| 29. 10. | 19:00–21:00 | Kapela Koniček |

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

Obětem trestných činů se dostává bezplatné pomoci

„Každou osobu, která se cítí být obětí spáchaného trestného činu, je třeba považovat za oběť, pokud nevyjde najevo opak nebo se nejedná o zcela zjevné zneužití postavení oběti podle zákona. Na postavení oběti nemá vliv, zda byl pachatel zjištěn nebo odsouzen.“

Zákon č. 45 /2013 Sb. – O obětech trestného činu je v účinnosti právě rok. V rámci projektů hrazeného z dotací Evropské unie pomohli poradci Probační a mediační služby ČR více jak 2 500 lidem, kteří se ocitli v nelehké životní situaci, vyrovnat se s následky činu a vrátit se k běžnému způsobu života.

V praxi to znamená, že se nyní věnuje pozornost nejenom pachateli (zjištění motivů chování, dopadení, uložení trestu ...), ale také oběti.

Oběti trestného činu se rozumí člověk, jemuž byla nebo měla být způsobena majetková či nemajetková újma, anebo pokud se na jeho úkor pachatel trestného činu nezákonně obohatil.

Samostatnou kategorií jsou takzvaně zvlášť zranitelné oběti – děti, mentálně, fyzicky či psychicky postižení lidé anebo oběti sexuálních trestných činů. Mezi ně například patří i oběti domácího násilí a obchodování s lidmi. Zvlášť zranitelné oběti mají v rámci zákona zajištěnou vyšší míru podpory a práv.

Služby obětem trestného činu jsou pro všechny klienty **bezplatné a anonymní**. Poradenství je nabízeno všem lidem bez ohledu na druh trestného činu nebo na stav trestního řízení.

Poradce projektu Mgr. Martina Štěcha (737 247 464; mstech@pms.justice.cz) a Mgr. Marii Roučkovou (386 358 962; mroucova@pms.justice.cz) najdete na adrese Probační a mediační služby České Budějovice v ulici Karla IV 12.

Šárka Jarolímková,
Probační a mediační služba ČR, redakčně upraveno.

(Ne)bezpečné cyklostezky

I když se sluneční paprsky pomalu krátí, sezona cyklistických sportů nekončí. Je na čase připomenout si pravidla silničního provozu. Jak se tedy chovat na cyklostezce, abychom si pobyt venku užili bez úhony?

Cyklisté a majitelé koloběžek

Stejná pravidla provozu na pozemních komunikacích platí pro kola i koloběžky.

- Smějí jet pouze jednotlivě za sebou, na chodníku lze kolo pouze vést.
- Při sjezdu ze stezky a z obytné zóny mají přednost vozidla.
- Kolonu vozidel mohou na silnici předjíždět zprava.
- U přejezdu smějí vozovku přejíždět s ohledem na možnost reakce řidičů.
- Za jízdy nesmějí vést další kolo, ruční vozík, psa, objemné předměty.
- Při snížené viditelnosti musejí použít rozsvícený světlo, bílé světlo vpředu, červené světlo vzadu.
- Pro cyklisty do 18 let věku je povinná přilba.
- Děti do deseti let smí jet na kole po silnici jen pod dohledem osoby starší 15 let.

Chodci

Za chodce jsou považováni také rodiče s kočárky, osoby na vozíčku a segway.

- Na stezce s dopravní značkou Stezka pro chodce a cyklisty nesmí chodec ohrozit jedoucího cyklistu. V případě oddělených pruhů jde chodec pruhem pro něj určeným.
- Při absenci chodníku nebo jeho neschůdnosti jde chodec po levé krajnici. Tam, kde není krajnice, drží se chodec co nejbližší při levém okraji vozovky.



Foto: ilustrační, 123rf.com

- Pokud chodec nese předmět, který by mohl ohrozit provoz na chodníku, jde po pravém okraji vozovky, nebo pravé krajnici.
- Po krajnici a při okraji vozovky mohou vedle sebe jít nejvýše dva chodci.
- Lidé na vozíku mohou na chodník i na stezku pro chodce, nesmějí však ohrozit ostatní chodce. Na vozovce smějí použít její pravé krajnice, či pravého okraje.

Bruslaři, lyžaři a ostatní...

- Mohou jet pouze jednotlivě za sebou.
- Na stezce označené Stezka pro chodce a cyklisty nesmí bruslař ohrozit chodce.
- Na stezce s oddělenými pruhy pro chodce a cyklisty smí bruslař použít pouze pruh pro cyklisty.
- Bruslaři smějí na chodník, ale nesmějí ohrozit chodce.

Pokud vás pravidla neodradila, vyrazte si na cyklostezku třeba za podzimním sluncem.

Redakce

Do radničního TIC nejen za informacemi

Servis pro turisty, prodej vstupenek přes rezervační systémy CBsystem, Ticketpro a Třeboňský rezervační systém. Řada prospektů o městě a jeho okolí, informace o kulturních akcích, ubytování a tipy na trávení volného času. O tom, že je Turistické informační centrum opravdovým centrem, svědčí i počet návštěvníků, který se ročně pohybuje okolo 240 000. V srpnu letošního roku ho navštívilo rekordních 37 383 turistů.

Již téměř tři roky je možné si na TIC zakoupit také jízdenky na městskou hromadnou dopravu. Infocentrum prodává nejen časové jízdní kupóny a jednotlivé vstupenky, vyřídí si zde můžete také novou legitimaci na MHD nebo elektronický čip. Poskytování informací o přepravním řádu a jízdním tarifu je zde samozřejmostí.

Vyberete si z velkého množství upomínkových předmětů z tradice budějovických podniků Budvar a Koh-i-noor, pohledy, magnetky, turistické vizitky a známky, pexesa, trička a mnoho dalších. Poradí a pomůže vám profesionální tým pracovníků, oceněný za kvalitu agenturou Czechtourism i Jihočeskou centrálou cestovního ruchu.



Foto: Redakce

Vydal: Odbor sociálních věcí magistrátu města České Budějovice
Redakční zpracování: **Miroslav Bína**

Grafické zpracování: **Zuzana Prokopová**

Titul: **Inpress, a.s.**

Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zasílat na e-mail: rodina@c-budejovice.cz
Bulletin je zdarma.



České
Budějovice