leden - únor 2014 / číslo 4 / ročník 1 / bulletin je zdarma

město pro rodinu

Vánoční zamyšlení
Přichází svátky jídla?
Odpovědnost za škodu, aneb nevodíme děti na řetězu

Vánoce pro rodinu

Mgr. Petr Podhola
Náměstek primátora
pro školství a sociální věci

Petr Podhola: „Podporujeme rodiny s dětmi“

Letošní rok znamenal pro město České Budějovice realizaci množství nejrůznějších projektů v oblasti služeb pro rodinu. O jeho zhodnocení jsme proto požádali Petra Podholu, náměstka primátora pro oblast školství a sociálních věcí.

Právě končící rok nabízí příležitost k ohlédnutí. Jak jej vidíte z hlediska úsilí města v oblasti služeb pro rodiny s dětmi?

V letošním roce jsme zrealizovali zásadní kroky rodinné politiky města. Prostřednictvím dotace získané na projekt „Město pro rodinu“ koordinujeme prorodinné aktivity v našem městě tak, aby se vzájemně doplňovaly, časově do sebe zapadaly a mohlo se do nich zapojit co nejvíce účastníků.
O konkrétních projektech pak dostupným způsobem informujeme širokou veřejnost. Návštěvníkům prorodinných organizací i široké veřejnosti nabízíme rovněž spektrum vzdělávacích akcí, které vedou ke zkvalitnění života rodiny a poskytovaných služeb.

Můžete prozradit konkrétní výstupy?

Konkrétních výstupů je celá řada. Mohu zmínit např. celoroční provoz nízkoprahového Informačně společenského centra pro rodiny s dětmi ve středu města v Domě umění. Záměr informovat veřejnost našel konkrétní podobu v nedávno spuštěném webovém portálu Rodina, i v tomto informačním magazínu.
Nemohu opomenout rozšíření míst pro nejmenší děti v jesličkách v Čéčově ulici či zcela novou školku Kubatova pro ***pětašedesát předškoláků****, která jako první nabízí* **speciální logopedickou péči***. V neposlední řadě jsme pilotně spustili bezlepkové stravování ve vybraných školách.*
Pravidelná finanční podpora města směřuje také do oblasti služeb pro rodiny a mateřských a rodinných center a dětských skupin.

Realizovaných akcí je tedy celá řada. Jaké aktivity město připravuje pro rok 2014?

Ani v příštím roce nechceme zahálet. Určitě budeme chtít udržet provoz Informačně společenského centra pro rodiny s dětmi, webový portál Rodina, nadále budeme finančně podporovat organizace poskytující služby rodinám s dětmi.
Dalším rodičům chceme umožnit sladění profesního a soukromého života a jejich návrat do práce navýšením kapacit mateřských školek. V tomto ohledu je významný zejména projekt nové mateřské školky, kterou město připravuje ve spolupráci se společností Bosh a otevře ji v příštím roce v prostoru bývalé základní školy v Kněžskodvorské ulici. Bosh poskytne finanční prostředky na projektovou dokumentaci a rekonstrukci. Město poskytne své prostory a zajistí provoz školky. Předpokládaná kapacita nové školky je 60 až 65 dětí. Jedna třetina míst bude k dispozici společnosti Bosh, která se bude také adekvátně spolupodílet na úhradě provozních nákladů. Plánované zahájení provozu školky je v září 2014.
I nadále chceme pokračovat v dlouhodobých investicích do modernizace všech školek zřizovaných městem, kde např. průběžně modernizujeme jídelny a revitalizujeme dětská hřiště.

Co byste popřál čtenářům do Nového roku?

V prvé řadě přeji všem rodičům a dětem radostné vánoční svátky a hodně strávených společných chvil. Dětem školou povinným zasloužený odpočinek během prázdnin a v lednu pěkné pololetní vysvědčení. Rodičům pak hodně radosti z úspěchu svých dětí a hezké zážitky během společných zimních rodinných aktivit, ať už při lyžování, nebo stavění sněhuláka.

Přichází svátky jídla?

Vánoční atmosféra - stromeček, slavnostní štědrovečerní tabule, vánoční cukroví, radost z dárků a přítomnosti blízkých lidí, je to zkrátka pohoda. Ale tyto svátky jsou také obdobím, kdy hrozí nerovnováha mezi příjmem energie z jídla a výdejem pohybovou aktivitou. Zkuste to letos trochu jinak. Není to nijak náročné. Nedopusťte, aby se toto období stalo pro vás vysilujícím kuchařským maratónem s nákupní horečkou. Krásné novoroční přání „hodně zdraví“ převeďte do reality, aby to nebyla pouze fráze jak pro vás, tak vaše blízké. Byla by škoda si vánočních dobrot neužít pro pocity viny, otrávenosti ze sebe sama, že jste se přejedli, že je vám těžko, že je to už jedno a začnete jinak, ale až v novém roce.

Jak si se vším poradíte?

Nenechte se svést reklamou k přehnanému nakupování. Udělejte si plán! Část váhy přeplněných tašek se totiž zákonitě stane součástí vašeho těla! Změňte druh potravin, které tradičně o vánocích nakupujete ve prospěch těch, které obsahují méně tuku a cukru. Jsou to totiž právě tuky a cukry, které mají vysokou energetickou hodnotu. Neznamená to však, že bychom neměli zařadit rozumné množství toho, bez čeho by Vánoce nebyly Vánocemi. Naplňte tašky ovocem a zeleninou.

O Vánocích se pokuste udržet zhruba stejný příjem energie, na jaký jste zvyklí nebo jen o málo vyšší. Naplánujte si takový program, aby čas strávený pojídáním a sezením u plného stolu a u televize byl co nejkratší a abyste měli co nejvíce pohybu.

Ani v čase vánočních příprav se nenechte obrat o čas, který patří vám: nevynechejte pravidelné cvičení, přerušte přípravy a jděte na procházku. Štědrovečerní dopoledne využijte pro pobyt venku, v přírodě, k procházce s výslužkou pro zvířátka i vaše děti tyto aktivity ocení.

Pečeme cukroví

Nepečte ve velkém předstihu, ale až v co nejzazším termínu tak, abyste vše v klidu zvládli. Pokuste se vybrat pro tyto Vánoce druhy méně kalorické, tedy s co nejmenším obsahem tuků a cukrů. Místo máslových krémů používejte pudinkové, tvarohové, želatinové tedy nízkotučné krémy. Oříšky se dají nahradit mletými obilnými klíčky, využijte vloček, mrkve, fíků sušených i čerstvých jablek, banánů, švestek, meruněk. Takové cukroví se musí více kousat, nesní se naráz a navíc obsahuje minerály, vitaminy a vlákninu. Tvořte co nejmenší kousky cukroví a nesnažte se být jedničkou v množství napečených druhů.

Vánoční cukroví do Štědrého dne pečlivě uschovejte v krabici. Ve svátečních dnech pak mějte cukroví vystavené na místě, které nemáte stále na očích. Naplánujte si chvíli, kdy si ho dopřejete, na talířek si pár kousků narovnejte, vyberte pokud možno ty méně kalorické a nerušeně opravdu vychutnejte. Neuzobávejte!

Zdobíme vánoční stromeček

Zkuste letos k výzdobě použít také sušené ovoce (jablíčka, plátky citronu nebo pomeranče, ořechy) a nahradit tak část čokoládových a fondánových figurek. Kupte proto drobnější, malé figurky, zato kvalitnější, nejlépe z hořké čokolády. Vaše děti či vnoučata vám jistě s fantazií rády pomohou.

Štědrovečerní stůl

Sedáme ke krásně prostřenému stolu a nekazme si náladu tím, zda je vše zdravé, co na něm je. Žádná potravina v rozumném množství nemůže ublížit. Dopřejte si radost z jídla, ale dávejte si na talíř poloviční porce, polovinu talíře si doplňte zeleninou. Na stůl si připravte i ovocný salát. Naplánujte si, kolik sníte kousků kapra, cukroví a pak si je bez pocitu viny labužnicky vychutnejte.

Můžete o to víc, o kolik využijete možností:

- V bramborovém salátu nahraďte majonézu jogurtem nebo připravte salát jen se sladkokyselou zálivkou, cibulí s několika kapkami oleje. Při přípravě zvyšte množství zeleniny.
- Kapra smažte v co nejtenčí vrstvě dostatečně rozpáleného rostlinného tuku - oleje, může se přidat i trochu vína. Pokud není tuk dostatečně rozpálený, tak o to více tuku se do obalu vsákne. Usmažené kousky pokládejte a prokládejte papírovými ubrousky. Uvidíte, kolik tuku se vsákne do nich, nikoliv pak do vás. Kapra nemusíte smažit v trojobalu, zkuste i nějaký netradiční recept. Udělejte si kapří hostinu (rybí polévka, řízky, paštika, rybí salát, tatarák z kapra).
- Vyzkoušejte návrat k tradicím našich předků – zelná polévka, houbový kuba, černá omáčka, jablečný závin apod.

Pohyb před štědrovečerní večeří prospěje vašemu tělu i duši. Zavzpomínejte na mládí, který druh pohybu vám vyhovoval, a uvědomte si, že nikdy není pozdě začít. Půjčte si brusle, a pokud bude sníh, oprašte běžky. Budete možná překvapeni, co nových prožitků získáte a jak to přispěje k rodinné pohodě.

Vánoční svátky jsou příležitostí pro setkávání

Jak nenarušit dobré, přátelské vztahy přenesené do podoby bohatě prostřené tabule, splynout se společenskými tradicemi Vánoc a neurazit? Přátelským odmítnutím jídla. Jednoduše: Díky, ale já si tohle nebo více již vzít nemohu… Mám pak ze sebe radost, více energie, elánu. Řešením těchto krásných svátečních chvil je také pozvat hosty k vám, když budete servírovat originální hezky upravené jídlo a pití, byť nízkoenergetické a přidáte k tomu vaši uvolněnost, příjemnost a přátelství - bude o ně zájem. Rozumní přátelé i rodina to ocení, když se před pohoštěním sejdete venku na společném výletu či procházce.

Tipy pro vaše pohoštění

- Křížaly nebo kousky ovoce namočené v hořké čokoládě.
- Ovoce na vašem stole by nemělo chybět, zkuste i exotické druhy.
- Alkohol je skoro stejně kalorický jako tuky, proto místo tvrdého alkoholu nabídněte vinný střik, nápoje s co nejnižším stupněm alkoholu a co nejméně sladké.

Jak bezpečně zvládnout konec roku

Až půjdete nakupovat na silvestrovské večerní posezení, nezapomeňte na to, že co nemáte, to nesníte. Nakupte méně potravin než předchozí léta, za ušetřený peníz si dopřejte jiné potěšení. I přátelé ocení ovocný salát místo cukroví nebo zákusků nebo netradiční jednohubky s nízkoenergetickými ingrediencemi.

- Podkladem jednohubek nebo chlebíčků může být pomazánka z nízkotučného tvarohu ochuceného česnekem, křenem, pažitkou nebo nízkotučný eidam nebo jen plátek okurky, mrkve, kedlubny, ředkvičky.
- Jednohubky - tofu sýr s olivou, tofu s ředkvičkou, eidam s mandarinkou, eidam s hrozny.
- Pozor na nadměrnou konzumaci alkoholu - pijte s rozumem.

Vhodnější je zobat takové chuťovky, můžete si na nich pochutnat a nekontrolovat jejich počet, můžete jich sníst třeba celý tácek. Na kalorie to vydá stejně jako sníst jeden, pouze jeden klasický obložený chlebíček.

Krásné a pohodové vánoční svátky a hodně zdraví v novém roce 2014.

Marie Ticháková, redakčně upraveno.

Společnosti přátelské rodinám převzaly ocenění

Ocenění v rámci soutěže Společnost přátelská rodině se dne 27. listopadu udílela na českobudějovické radnici za účasti náměstkyně hejtmana Ivany Stráské a náměstka primátora Petra Podholy.

Certifikát „Společnost přátelská rodině“ převzali zástupci následujících osmi společností, kteří vytvářejí podmínky pro sladění profesního a soukromého života.

1. Dětské centrum Barborka
2. Gaudeo CB s.r.o.
3. Dfk Group a.s.
4. Hřiště BezBot
5. Kulturně vzdělávací centrum Pansofie, o.p.s.
6. Miroslav Mareš Agentura Kultur - Kontakt
7. MVM Hřiště s.r.o.
8. Zoologická zahrada Ohrada, Hluboká nad Vltavou

Ředitelka KVC Pansofie Mgr. Vladimíra Dvořáková přebírá z rukou náměstkyně hejtmana Mgr. Ivany Stráské ocenění pro svou organizaci, s květinou Mgr. Petr Podhola, náměstek primátora.

Odpovědnost za škodu, aneb nevodíme děti na řetězu

Období před vánočními svátky je krásné nejenom pro děti, ale většinou i jejich rodiče. Nicméně zaneprázdnění rodiče mohou, díky svému vytížení, velmi snadno polevit při náležitém dohledu nad svými ratolestmi. Malé dítko pak může (nejenom před svátky) svou neopatrností způsobit rozsáhlou škodu. Adventní či vánoční období pak může být pokaženo nutností řešit nečekané problémy.

Jak současný, tak i budoucí občanský zákoník vychází z celkem logické zásady, že osoba, která zanedbala náležitý dohled, je povinna společně a nerozdílně uhradit škodu, kterou způsobil nezletilý. Z této zásady tak vyplývá, že i rodiče mohou za určitých okolností být povinni uhradit škodu, kterou způsobilo jejich nezletilé dítko. Klíčové je posoudit, co má vlastně takový náležitý dohled představovat. Nejpřesnější obrázek o tomto pojmu si můžeme udělat na základě rozhodovací praxe soudů.

Pozor na nevhodné dárky

Nevyšší soud ČR ve svém rozsudku ze dne 23. října 2003[1] mj. konstatoval: *„Za situace, kdy u patnáctiletého nezletilého se projevují kázeňské problémy a jeho chování ve škole vyžadovala neustálý dozor a kontrolu, aby nedocházelo k přestupkům, spočívá náležitý dohled rodičů i ve zvýšeném zájmu o jeho chování, zájmy a záliby, o jeho činnost ve volném čase a celkové výchovné působení, aby byly odstraněny nedostatky v jeho chování a předešlo se dalšímu jeho závadnému jednání.“* V daném případě tak byli povinni rodiče nezletilého uhradit škodu, kterou jejich syn způsobil střelbou ze vzduchovky a to i přesto, že samotné střelbě nebyli přítomní a dokonce ani nevěděli, že jejich syn má k dispozici funkční vzduchovku. Na tomto případu je ovšem smutný rozsah zranění, které nezletilý způsobil a i relativně malá výše odškodného, které bylo vypočteno dle tehdy platné a účinné vyhlášky.

V rozsudku ze dne 23. října 2003[2] Nejvyšší soud vyslovil následující: *Rodič nezletilého, který nepředpokládal, že nezletilý může vozidlo použít k jízdě, a který nezletilému umožnil dispozici s vozidlem tím, že mu v době své nepřítomnosti vůz a klíče nechal volně přístupnými, umožnil svou nedbalostí užití dopravního prostředku …a odpovídá společně s nezletilým za škodu jím způsobenou při řízení dopravního prostředku bez vědomí rodiče.* V daném případě museli rodiče sedmnáctiletého chlapce uhradit škodu, kterou způsobil jejich syn při tajném automobilovém výletu.

Možná i při výběru dárků je dobré si vzpomenout na tato soudní rozhodnutí. Ne každý dárek je pro malé dítě vhodný. Některé dárky pak přímo svým charakterem představují přímo první krok ke vzniku nežádoucí škody. Nemusí se vždy jednat jen o extrémní případy typu zábavné pyrotechniky, ale i o např. různá sportovní náčiní, která jsou vzhledem k věku dítěte nevhodná (prak, sportovní luk).

V případě způsobené škody výmluvy neobstojí

Česká média v nedávné době referovala o velmi zajímavém případu zničené vázy v harrachovském muzeu skla. V tomto případě měli rodiče velké štěstí, že dozor nevykonávali oni, ale základní škola, které ke své značné újmě vzala své žáky na výlet. Dozor v muzeu byl ze strany školy poměrně podceněn, protože se mu věnoval pouze jeden učitel. Když se pak jednomu problémovému žáku podařilo rozbít vázu s hodnotou vyšší než milion Kč, tak již bylo neštěstí na světě. Škole během zdlouhavých soudních jednání nepomohlo ani poukázání na skutečnost, že organizátor výstavy cennou vázu nepojistil i přesto, že se k tomu jejímu vlastníku smluvně zavázal. Základní škola nakonec na základě soudního rozhodnutí odpovídala za způsobenou škodu společně s nezletilým žákem.

V této souvislosti tak Nejvyšší soud ve svém rozsudku ze dne 8. října 2010[3] konstatoval, že *„Právní posouzení odpovědnosti žalované podle ustanovení § 422 odst. 1, 2 obč. zák. společně a nerozdílně s nezletilcem, který v době, kdy škola byla povinna nad ním vykonávat dohled, svým nevhodným chováním způsobil škodu rozbitím vázy při prohlídce v muzeu, je zcela správné a odpovídá zjištěnému skutkovému stavu, včetně závěru o tom, že škola se odpovědnosti nezprostila. Jestliže tehdy nezletilý žák se již v minulosti dopouštěl závadného chování ve škole a byla mu opakovaně udělena třídní důtka, je jednoznačné, že právě s ohledem na jeho vlastnosti a sklony a na jeho dosavadní chování, vyžadoval vyšší míru dozoru, kontroly a výchovného vedení, a to i při organizované mimoškolní činnosti.“*

Všem rodičům tedy můžeme doporučit maximální ostražitost nejenom při prohlídce muzea s cennými exponáty, ale i při návštěvách příbuzných či kamarádů. Rozbitá váza u sousedů, následky převrženého vánočního stromečku se zapálenými svíčkami, či naneštěstí stále velmi častěji nesprávně odpálená petarda, mohou vést k povinnostem rodičů uhradit vzniklou škodu.

[1] sp. zn. 25 Cdo 1333/2001
[2] sp. zn. 25 Cdo 214/2002
[3] sp. zn. 25 Cdo 2204/2008

Osobně tak přeji všem rodičů a učitelům nejenom hodně lásky ke svým dětem a žákům, ale i schopnost důsledné výchovy a navíc pak obrovské množství štěstí, které je při jejich náročné činnosti rovněž velmi důležité.

JUDr. Martin Šestauber, redakčně upraveno

Vánoční zamyšlení

Obrázkový dopis Ježíškovi, kapr ve vaně, vůně pečených perníčků, křehké ozdoby na stromeček, prskavky, koledy, betlém, krájení jablíček, pohádky a dárky…Takhle nějak vzpomíná na Vánoce většina dnešních rodičů. Jak budou za 20-30 let na Vánoce vzpomínat naše děti?

Na Vánoce se snad těší každé dítě. Je to kouzelné divadlo, kde hlavní roli hraje Ježíšek. Děti sledují toto adventní představení s velkou vážností a radostí, neměli bychom jim to proto nějakým způsobem pokazit.

Doba se změnila. Santa Klaus šlape Ježíškovi na paty a z vitrín nás bombardují sněhové koule slev a akcí, kterým nejde odolat. Musí se nakoupit hodně dárků za hodně peněz, i kdyby se na ně půjčit mělo. Stromeček musí vypadat jako z katalogu a ozdoby na něm by měly ladit s nejnovějším trendem. Domácnosti září dvojnásobnou čistotou, stoly přetékají jídlem a nákupní střediska praskají ve švech. Uhoněné maminky a zpocení tatínkové si tajně přejí, aby už ten adventní blázinec skončil.

A chcete vědět, co si z toho odnesou vaše děti? Rodiče se dělí na dvě skupiny. Ta první učí své děti *„mít“, ta druhá opravdu „žít“*. Kam se řadíte vy?

Udělejte letos něco pro vaše dítka. Zastavte se v tom shonu, zhluboka se nadechněte a dělejte Vánoce s klidem, společně a tradičně!… Ať žijí krásné české Vánoce pro další naše generace.

Děti-předškoláci mají rozvinutou fantazii a věří na nadpřirozené bytosti. Ježíšek představuje bytost ze světa dobra a díky němu je kouzlo Vánoc mocnější a tajemnější. V tomto věku, i kdyby děti z nějakého nešťastného důvodu zapochybovaly o jeho existenci, je dobré to napravit a vybruslit z toho třeba větou: *„Ale zlatíčko, kde si to slyšel, Ježíšek určitě naděluje dárky, hlavně dětem, které na něj věří, ty co na něj nevěří, mají smůlu a pak jim nějaký ten dárek musí koupit maminka.* Nebo: *„Je pravda, že aby Ježíšek stihl obdarovat všechny děti, musí si dospělí někdy dárky nadělit sami.“*

V předškolním věku dítěte si můžete třeba na Ježíška zahrát a obdarovat společně někoho z vašeho okolí a udělat tak dobrý skutek.

Většinou v první nebo ve druhé třídě to o Ježíškovi praskne a je důležité jít s pravdou šetrně ven. Nejlépe je to propojit s legendou o Ježíšovi a říci, jak si symbolicky jeho narození připomínáme my a jak lidé v jiných zemích. Zmínila bych jeho zázraky a vzkříšení, abychom jeho nadpřirozenost zachovali a nevypadali jsme jako úplní lháři.

I Ježíšek se někdy splete a nepřinese vytoužený dárek. Je důležité, aby rodiče vůbec zjistili, že se jejich dítě na Ježíška zlobí. I děti, které mlčí a tváří se nedotčeně, mohou prožívat hluboké zklamání. To lehce zjistíme, když se zeptáme. Pokud je dítě zklamané, rozčílené, pak jen s nimi emoce sdílejte a můžete třeba říci: *„Pláčeš, zlobíš se, protože si chtěl (a) jiný dárek, viď. Chápeme tě, a jestli budeš chtít, můžeme o tom napsat Ježíškovi, a třeba se polepší a příští rok nebude takový popleta.“*

A když už jsme u těch dárků, zmínila bych jeden dojemný příběh. Malá holčička si zahrála na Ježíška a nadělila svým rodičům krásně zabalený dárek, dala si na něm opravdu záležet. Když ho maminka s tatínkem otevřeli, byl prázdný. Zlobili se na holčičku, že si z nich udělala blázny. Ona se rozplakala a tiše špitla: *„Není prázdný, dala jsem do ní milion pusinek“.* Od té doby mají jedni rodiče na stole prázdnou krabici plnou srdečné lásky jejich dcerky.

Mgr. Veronika Jiříková, dětský psycholog, redakčně upraveno.

Navštívili jsme...

Darované hračky rozzářily dětské oči

Nevyužité hračky a jiné potřebné věci převzaly před Vánoci organizace pomáhající rodinám v nouzi nebo přímo samotné rodiny. Stalo se tak v rámci sbírkové akce, kterou zrealizovali Hospodářští junioři Jihočeského kraje.

Na základě výzvy „Máte doma hezké, málo použité hračky, které už nemají komu dělat radost? Nevyhazujte je…“ tak stačilo zaslat krátkou informaci na e-mail, případně facebook. Zástupci mladých podnikatelů nabídnuté dárky vyzvedli, zabalili a ve spolupráci se sociálním odborem Magistrátu Českých Budějovic ve dnech 8. – 18. prosince osobně předali.

„Našim cílem bylo vytipovat skutečně potřebné rodiny, které nemají možnost pro své děti zajistit pod stromečkem kupu dárků. Proto jsme se rozhodli za pomoci sociálních pracovníků vybrané dárky předat právě těmto rodinám“, řekl Vladislav Nadberežný, z organizačního týmu.

Hospodářští junioři plánují zveřejnit seznam dárců a na svém facebookovém profilu budou také informovat o průběhu předání dárků.

Aktuality...

Nová mateřská škola v Kubatově ulici otevřela 18. listopadu

Zcela nová mateřská škola v českobudějovické Kubatově ulici pro pětašedesát předškoláků byla otevřena v pondělí 18. listopadu v osm hodin ráno.

„Školka vznikla rekonstrukcí bývalé prodejny a vyšla na zhruba 7 miliónů korun. Vybavení interiéru stálo 2,7 mil. korun,“ vyčísluje celkovou investici první náměstek primátora Miroslav Joch. Díky tomuto počinu město disponuje aktuálně celkovou kapacitou **3115 míst v mateřských školách.**

Zajímavostí je, že jde o vůbec první zařízení pro děti, kde bude vedle běžného vzdělávacího programu nabízena nadstandartní služba v podobě speciální logopedické péče. *„Vzhledem ke stále rostoucím problémům s vývojem řeči u dětí a zároveň poptávce jejich rodičů jsme využili možnost a zřídili logopedickou třídu,“* řekl náměstek primátora Petr Podhola s tím, že tuto odbornou péči bude poskytovat speciální pedagog.

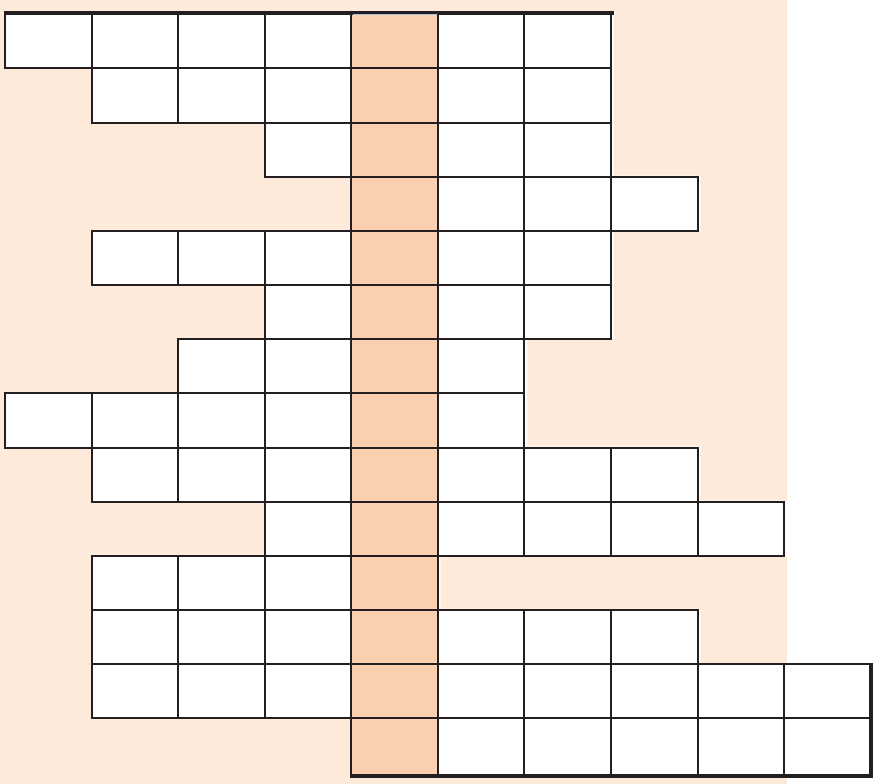
Převzato z www.c-budejovice.cz.

foto PRÁVO.
Mgr. Petr Podhola při návštěvě mateřské školy.

Luštěte o ceny...

Čtvrtá a současně poslední křížovka uzavírá sérii, během které jste mohli získat odměnu za správně vyluštěnou tajenku z bulletinu Město pro rodinu. Výherci první ceny si mohli užít volný vstup na městskou letní plovárnu, za druhou vyluštěnou křížovku pak obdrželi balíček upomínkových předmětů. Odměnou za třetí správnou odpověď byl průvodce Českými Budějovicemi. Za vyluštění a odeslání poslední tajenky získáte rodinnou vstupenku na veřejné bruslení. Výsledky losování sledujte na webovém portále RODINA (http://rodina.c-budejovice.cz), kde v aktualitách zveřejníme **31. ledna** výherce.

Křížovka pro školáky



dárky dětem nosí....
vánoční přání do schránky nosí .....
na Štědrý den se večeří .....
vánoční jehličnan
o Vánocích slavíme dva vánoční .....
v zimě z nebe padá ....
koření do perníčků
předvánoční období
na Vánoce se uplete a upeče .....
na stromku svítí .....
o Vánocích padá .... (barva) sníh
na Vánoce se peče drobné ....
na Vánoce se zdobí .....
o Vánocích se zpívá .....

Správné znění tajenky zasílejte na **rodina@c-budejovice.cz .**

Vydání tohoto bulletinu je součástí projektu **Město pro rodinu 2013** finančně podpořeném v rámci soutěže **Obec přátelská rodině roku 2012**
Vydal: **odbor sociálních věcí Magistrátu města České Budějovice**
Redakční zpracování: **Mgr. Miroslav Bína,** MBA
Grafické zpracování: **srneczekdesign**
Tisk: **Inpress a.s.**
Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zasílat na e-mail: **rodina@c-budejovice.cz**
bulletin je zdarma

Aktivita byla finančně podpořena z výhry v soutěži Obec přátelská rodině roku 2012.

město pro rodinu

Harmonogram zajímavých akcí na období leden - únor 2014

Diecézní centrum pro rodinu www.dcr.bcb.cz

9.2. **17:00 hod.**
Přednáška Davida Vávry, akad. arch. „Ohromné maličkosti - Drobné perly“
s besedou a promítáním filmu Šumná města - České Budějovice
Akce se koná v rámci Národního týdne manželství
Poskytujeme poradenství a individuální terapii – domluva na Tel.: 731 402 981

M - Centrum pro mladou rodinu, o.s., Č. Budějovice www.mc-maj.com

18.1. **15:00 hod. Zábavné odpoledne s Labyrintem** Hraní deskových her
24.-25.1. **Burza dětského oblečení, hraček, sportovních potřeb**
11.2. **10:00 hod. Karneval pro nejmenší**
15.2. **16:00 hod. Karneval**

Mateřské centrum Leporelo

13.1. **16:30 hod.**
„Peníze navíc aneb hra o život(ě) 30 let virtuální reality české domácnosti jak nakládat s penězi, jak investovat, spořit na stáří, Lektor: Jan Diart, DiS.

17.2. **16:30 hod.**
„Peníze navíc aneb hra o život(ě) 30 let virtuální reality české domácnosti jak nakládat s penězi, jak investovat, spořit na stáří, Lektor: Jan Diart, DiS.

Baby centrum Šikulka www.sikulka.com

pondělí - pátek
Kurzy plavání dětí od 2 měsíců s rodiči a bez rodičů, akvabelky
(Ve speciálním bazénu BC Šikulka , na plovárně, v IGY)
pondělí - pátek
Cvičení s dětmi od 12 měsíců, aerobic, tanečky, cvičení pro kluky
(Tělocvična Baby centra Šikulka)
pondělí - pátek
Cvičení pro dospělé dopoledne i odpoledne (zumba, pilates, Jóga pro těhotné)
(Tělocvična Baby centra Šikulka)
středy
Angličtina pro děti (Učebna Baby centra Šikulka)
pondělí - pátek, sobota
Solno jodová jeskyně pro děti i dospělé (5 druhů soli z různých koutů světa)
pondělí - pátek
Školení dospělých před nástupem do zaměstnání, před začátkem podnikání (Učebna Baby centra Šikulka) zdarma
pátek , sobota **Volné plavání** (Bazén Baby centra Šikulka)
pondělí - pátek, sobota
- Atraktivní herny pro děti s možností posezení v občerstvení či restauraci
- Venkovní dětské hřiště pro děti
- Masáže pro dospělé
neděle **19:00 hod. Zumba pro dospělé**

Jeslová a azylová zařízení Č.Budějovice p.o. www.jazcb.cz

15.2. **Beseda : „Proč je teplá strava důležitá pro lidský organismus“** (AD Žerotínova)

Pansofie o.p.s. www.pansofie.cz

10.1. **19:00 hod. Přednáška: Osobnost člověka a vztahy**
7.2. **19:00 hod. Přednáška: Osobnost člověka a vztahy, PhDr. Anežka Janátová**
Manželské, mezilidské, pracovní vztahy, vztahy v rodině
pondělí **10:00 hod. Batolivá školička** Psychomotorická cvičení s batolaty
středa **10:45 hod. Přednáškový cyklus: „O psychických potřebách malých dětí“**
Mgr. Veronika Jiříková Výchova, vývojová specifika (období vzdoru apod), emocionální potřeby, osobnost a vývoj malých dětí
úterý **10:00 hod. Cvičení s jógou pro děti** Říkanky, hrátky i momenty zklidnění
úterý **10:45 hod. Přednáškový cyklus: Zdravá výživa dětí Mgr. Daniela Zelenková**
Optimální zdravá a přesto chutná strava pro děti
úterý **15:30 hod. Přednáškový cyklus: „Rodíme se rodičem“**
úterý **16:00 hod.** por. as. Susana Valentová, Ing. Veronika Vojáčková, Péče o těhotné, příprava na porod, péče o novorozence
čtvrtek **10:00 hod. Hudebně výtvarná školička – divadélko** Mgr. Markéta Kočová, MVDr. Jana Říhová, Mgr. Vlad. Dvořáková, Rukodělné tvoření, zpívání a loutkové hudební divadélko
čtvrtek **10:45 hod. Přednáška: „Vývojové fáze dítěte“ v hlubších souvislostech**
Mgr. Vladimíra Dvořáková, O jednotlivých úrovních vývoje osobnosti podle R.Steinera
pátek **9:00 hod. a 10:30 hod.**
Mimi školička, por. as. S. Valentová, psychomotorická rytmika, cvičení s kojenci
pátek **9:45 hod. Přednáška: „Psychomotorický vývoj a zdraví malých dětí“**
MUDr. Iveta Sukdolová, o zdravém vývoji, psychomotorice, zdraví a nemoci, péči o dítě
pondělí - pátek **7:00 - 18:00 hod.**
Dětská skupina - školka, nekomerční zařízení předškolní výchovy a hlídání dětí
pondělí - pátek **9:00 - 17:00 hod.**
Informačně společenské centrum pro rodiny všech generací
Možnost přebalení, nakojení, svačiny i ohřátí jídla, herna, informace o prorodinných aktivitách a službách pro rodinu

RC Emanuel www.rcemanuel.cz

30.1.-6.4. čtvrtek **19:00 -21:30 hod.**
Kurz Manželské večery 8 večerů s občerstvením pro sezdané i nesezdané páry k prohloubení, posílení i zlepšení vztahu, s klíčovými tématy, humorem i praktickými radami, koná se v salonku hotelu Filip, Lannova tř.91/51, cena 2500Kč
10.2.-16.-2.
Národní týden manželství, motto: Ohromné maličkosti- Malé kroky k velkým vztahům
Akce na podporu a propagaci manželského života.

..... a na závěr

Milí čtenáři bulletinu,
v roce 2013 jsme vám přinesli 4 čísla bulletinu Město pro rodinu, jehož vznik byl financován z výhry v soutěži Obec přátelská rodině 2012. V každém čísle jsme se snažili vám přinést zajímavé informace, které by se vám mohly hodit, a při jejich zpracování jsme spolupracovali s celou řadou odborníků přímo z Českých Budějovic. Doufáme, že jste si náš bulletin rádi četli!
V roce 2014 bude naším hlavním komunikačním kanálem nový webový portál Město pro rodinu, přesto bychom velmi rádi vydávání bulletinu zachovali. Proto již nyní intenzivně hledáme finanční zdroje na jeho vydávání.
Rádi uvítáme všechny vaše podněty a náměty pro další čísla!
Minimálně v elektronické podobě se bude bulletin objevovat na **http://rodina.c-budejovice.cz.**

Na shledanou v roce 2014.

Potravinová alergie strašák vánočních tabulí?

V souvislosti s vánočními svátky si více než v běžném roce dopřáváme nejrůznější dobroty, od ryb a mořských plodů, až po exotické ovoce a ořechy. Zvýšenou pozornost vůči tomu, co z nabídky dobrot na vánočním stole dopřejí svým ratolestem, musejí mít zejména rodiče dětí trpících potravinovou alergií. Jen samotné cukroví obsahuje množství alergenů, které mohou dětem po jejich požití znepříjemnit Vánoce.

Alergie nebo intolerance?

Častá záměna obou pojmů je způsobena velmi podobnou, či stejnou reakcí na požití určité potraviny (např. intolerance laktózy / alergie na kravské mléko).

V případě alergie následuje po požití potraviny imunitní reakce, zpravidla bezprostředně či do jedné hodiny po požití potraviny. Mezi konkrétní alergické projevy patří otoky, pupínky a vyrážky na pokožce, respirační poruchy jako astma, dávení, zvracení, dále průjmy, křeče a bolesti v oblasti dutiny břišní. V nejzávažnějších případech může dojít k poklesu krevního tlaku, ztrátě vědomí a smrti.

Při intoleranci nedochází k reakci imunitního systému. V tomto případě chybí v organismu látky, které pomáhají se zpracováním stravy. Většinou se jedná o enzymy, jejichž úlohou je štěpit intolerantní složky v potravě.

V případě snědení potraviny s takovou složkou následuje reakce organismu (kožní projevy, zvracení, dávení, průjmy, plynatost, bolesti břicha, křeče). Nejběžnějším typem je potravinová intolerance laktózy (mléčného cukru). Způsobuje jí nedostatek laktázy - enzymu, který mléčný cukr štěpí.

Když jde o smrtelné nebezpečí

Nejtěžší alergickou reakci představuje anafylaktický šok, kdy po požití potraviny dochází k otoku dýchacích cest, snížení krevního tlaku a poruchám činnosti srdce. Tento stav může vést během několika minut i k smrti. V tomto případě je nezbytné ihned volat rychlou lékařskou pomoc. Anafylaktickou reakcí jsou ohroženi především ti, u kterých se alergie projevuje dýchacími obtížemi.

Potraviny, které zřídka vyvolávají alergické reakce

Ovoce
hrušky, třešně, vinné hrozny, borůvky, švestky, mirabelky, meruňky

Zelenina
okurka, cuketa, dýně, lilek, fenykl, kořen pastiňáku, kořen petržele, černý kořen, mrkev, tuřín, kedluben, chřest, čekanka, zelené saláty - hlávkový, polní, ledový; špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brokolice, brukev, bílé a červené zelí, čínské zelí, kapusta, hrášek, zelené luštěniny (fazolky)

Obilniny rýže, jáhly, oves, rýžový, bramborový a kukuřičný škrob

Maso
kuře, krůta, kachna, husa, jehněčí, hovězí, králík, vývary z těchto mas

Sladidla hroznový cukr (Glukopur), zahuštěná hrušková šťáva

Oleje a tuky
rafinované rostlinné oleje, slunečnicový olej, kukuřičný olej, sezamový olej, olivový olej, margaríny bez mléčné bílkoviny

Potraviny, které bychom při podezření na alergii měli vynechat

Ovoce
citrusové plody všech druhů, jablka, kiwi, ananas, mango, broskve, fíky, datle, rybíz, maliny, jahody, angrešt, ostružiny

Zelenina
rajčata, luštěniny: fazole, hrách, čočka, dále kyselé zelí, celer, paprika, ředkev, ředkvičky, křen

Ořechy a semena
ořechy všech druhů, arašídy, mandle, pistácie, olejové plody, slunečnicová semínka, piniové ořechy, dýňová semínka

Sladidla cukr, hnědý cukr, sladkosti, med, javorový sirup

Koření řeřicha, bazalka,
exotické koření – vanilka, skořice, kari, muškátový oříšek atd.

Mléko a mléčné výrobky všech druhů
mléko a vejce mohou obsahovat také hotové potraviny a polotovary

Vejce

Ryby, měkkýši

V článku čerpáno z: Hana Moláková, Potravinové alergie, Masarykova univerzita Brno, 2008; **www.viscojis.cz.**

Někteří školáci a předškoláci už obědvají bez lepku

České Budějovice se jako první město v republice mohou stát městem, které se jako zřizovatel postará o školáky s dietní bezlepkovou stravou. Zatím se jedná o pilotní projekt, jenž se týká 25 žáků ze sedmi základních a čtyř mateřských škol, kteří mají bezlepkovou dietu předepsanou od lékaře.

„V případě úspěchu projektu by se jednalo o stabilní službu pro školáky základních škol a mateřinek, jejichž zřizovatelem je město. Přestože v předpisech není dietní stravování nikterak upraveno, v současné době roste počet požadavků na dietní, bezlepkovou stravu ve školních zařízeních. Loni v prosinci oslovilo odbor školství Sdružení jihočeských celiaků a začali jsme jednat. Výsledkem je zatím tento pilotní projekt,“ vysvětluje náměstek primátora Petr Podhola.

Poptávka po bezlepkové stravě je značná. V projektu je 25 žáků, kteří trpí celiakií, alergií na lepek, nebo Duhringovou dermatitidou a mají doporučení od odborného lékaře. Pokud by ale mělo město uspokojit všechny děti, pak by se speciální dietní strava týkala v základních školách více než sta školáků. Možnost bezlepkových obědů ve školách je pro děti a jejich rodiče velkou pomocí. Tato dieta je náročnější na finance a čas než běžná strava, hlavně pro začátečníky. V rámci projektu budou děti dostávat dva měsíce obědy z menzy a v dalších dvou od soukromé společnosti. Na základě zpětné vazby od rodičů a po konzultaci se Sdružením jihočeských celiaků pak město rozhodne, odkud budou obědy dováženy od příštího školního roku.

Jde však jen o první krok. Sdružení jihočeských celiaků se bude ve spolupráci s dalšími institucemi snažit o to, aby školní bezlepkové stravování řešil školský zákon, což se podařilo například na Slovensku. Sdružení chce, aby bezlepková dieta byla zařazena do podmínek a pravidel školního stravování v ČR.

Převzato z Novin českobudějovické radnice, říjen 2013.

Vánoční cukroví - jde to i bez lepku!

Kokosovo – meruňkové rohlíčky

- 100 g sušených meruněk
- 150 g mandlového marcipánu
- 120 g moučkového cukru
- 1 balíček vanilinového cukru
- 1 vejce
- 50 g strouhaného kokosu + 50 g na obalení
- 30 g bramborového škrobu
- 70 g bezlepkové mouky (Schar, Jizerka, DovesFarm červená)
- 30 g mletých mandlí (nemusí být)
- 1 balíček tmavé polevy nebo čokoládu na ozdobu

1. Sušené meruňky opereme v horké vodě. Po vychladnutí je spolu s marcipánem nasekáme na malé kousky. Všechny sypké ingredience - mouku, cukry, kokos smícháme v míse, přidáme vejce, marcipán a nakonec meruňky.
2. Z těsta ukrajujeme malé kousky a na pomoučené ploše tvarujeme malé rohlíčky a obalujeme je ve strouhaném kokosu. Rohlíčky naskládáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 12 minut.
3. Rohlíčky necháme vychladnout. Na ozdobení rozpustíme čokoládu. Oba konce rohlíčků namáčíme do čokolády a necháme ztuhnout. Můžeme namočené konce rohlíčků ještě obalit v kokosu.

Recept Ing. Marie Škopková, Ph.D.