

město pro rodinu

Rodiče versus zaměstnavatel
Firma přátelská rodině
Dětská obezita
DivSeFest 2013

SLADĚNÍ PROFESNÍHO a SOUKROMÉHO ŽIVOTA




Mgr. Petr Podhola
Náměstek primátora
pro školství a sociální věci

Petr Podhola: Ochrana dětí musí splňovat standardy kvality

Zkvalitnění výkonu ochrany dětí a práce sociálních pracovníků, kteří se v rámci Magistrátu města sociálně-právní ochranou dětí zabývají. To je cílem projektu, který chtějí České Budějovice zrealizovat v průběhu příštího roku. Na podrobnosti projektu jsme se zeptali náměstka primátora Petra Podholy, do jehož odpovědnosti patří resort sociálních věcí.

Čeho se projekt týká?

Projekt „Podpora standardizace OSPOD České Budějovice“ reaguje na novelu zákona o sociálně-právní ochraně dětí, která ukládá povinnost naplňovat standardy kvality ochrany.

Cílem projektu je především posílení personálního zajištění sociálně-právní ochrany dětí o 6 nových sociálních pracovníků a umožnění jejich profesního rozvoje vzděláváním a zpětnou vazbou s výměnou zkušeností. Nezbytné je také vytvoření vhodných podmínek pro práci s klienty. V neposlední řadě dojde k nastavení spolupráce mezi subjekty péče o ohrožené děti a vytvoření standardů kvality ochrany dětí.

Jedná se tedy o změny spíše v oblasti státní správy, kterou musí město vykonávat v přenesené působnosti...

To je pravda. Přesto nám záleží na jeho úspěšné realizaci. Sociálně právní ochrana se přeci týká dětí ve správním obvodu našeho města, kam spadá kolem 29 tisíc dětí. Oddělení sociálně-právní ochrany dětí při Magistrátu města eviduje přes šest a půl tisíce spisů, týkajících se případů cca devíti tisíc dětí.

V čem je projekt nový, přináší nové postupy, nebo přístupy?

Inovativnost spočívá mimo jiné v tom, že jeho realizací dojde s předstihem k vytvoření a zavedení standardů kvality sociálně-právní ochrany dětí do praxe. Vznikne tak dostatečný prostor k jejich ověření v praxi a na případné odstranění nedostatků. To vše proběhne ještě před nabytím povinnosti řídit se standardy.

Pro koho je projekt určený a můžete jmenovat konkrétní aktivitu?

Cílovou skupinou budou zaměstnanci města, respektivě oddělení sociálně-právní ochrany dětí. Nutná je však i spolupráce s dalšími subjekty zabezpečujícími služby a péče o ohrožené děti. V rámci projektu chceme péči o děti nastavit tak, aby byla komplexní, systémová a maximálně přínosná.

Během realizace projektu plánujeme např. uskutečnění kulatých stolů na aktuální témata v oblasti péče o ohrožené děti, výměnu zkušeností z práce s dětmi a využití příkladů dobré praxe, které pomohou ke kvalitnějšímu řešení krizových situací dětí a celých rodin.

Co zaměstnancům sociálně-právní ochrany projekt nabídne konkrétně?

Předně se v jeho rámci všichni zapojí do vzdělávacích aktivit za účelem profesionálního rozvoje. Doplní si znalosti z oblasti nové legislativy, inovativních metod práce a z dalších odvětví, která s výkonem ochrany dětí souvisí.

Nezapomínejme, že sociální pracovníci jsou také často ohroženi syndromem vyhoření a pocitem nadměrného zatížení v důsledku velkého množství řešených případů. Za důležité proto považujeme i zajištění supervize jejich činnosti.

Hledáme společnosti přátelské rodinám

Ocenit a šířit příklady dobré praxe zaměstnavatelů, kteří vytvářejí podmínky pro sladění profesního a soukromého života. To je cílem soutěže Společnost přátelská rodině, jejíž krajské kolo letos vyhlásilo občanské sdružení Síť mateřských center.

U organizací a firem, které se do soutěže přihlásí, je tak kromě uplatňování rovných příležitostí pro ženy a muže hodnoceno např. firemní prostředí, zapojení v oblasti společenské odpovědnosti a aktivity určené rodinám klientů. Důraz je kladen na rodinu v různých životních fázích, tzn. na potřeby všech generací.

Jihočeské firmy a organizace se mohly do soutěže přihlásit do konce března. Poté následovalo šetření, jehož výsledky posloužily jako podklad porotě, která v průběhu října rozhodla o vítězi. Ocenění certifikátem „Společnost přátelská rodině“ budou na krajské úrovni vybraným organizacím předána 27. listopadu na slavnostním vyhlášení.

Jak vyplynulo z šetření mezi zaměstnavateli, překážkou k využívání nástrojů pro sladění profesního a soukromého života je mnohdy neznalost možností, které firmy mají. „Všichni účastníci soutěže obdrželi návrhy, jak oblast prarodinné politiky ve své organizaci zlepšit“, sdělila Ivana Bulanová, koordinátorka soutěže za Jihočeský kraj.

Podle náměstka primátora Českých Budějovic Petra Podholy mohou podobné akce inspirovat další zaměstnavatele ke změnám ve svých organizacích. „Zaměstnavatelé si mnohdy neuvědomují potenciál vlastních zaměstnanců. Situace se však i ve firmách začíná pomalu měnit. Vstřícnost vůči rodičům malých dětí v podobě flexibilní pracovní doby či zkráceného úvazku se jim vrátí v efektivitě a loajalitě zaměstnanců, což je významná konkurenční výhoda. Oceňuji především odvahu firem, které se do soutěže přihlásily. Pro ostatní jsou příkladem, že i na trhu práce lze vytvářet podmínky přátelské rodině“, řekl Petr Podhola.

Více:

www.materska-centra.cz

www.familyfriendly.cz

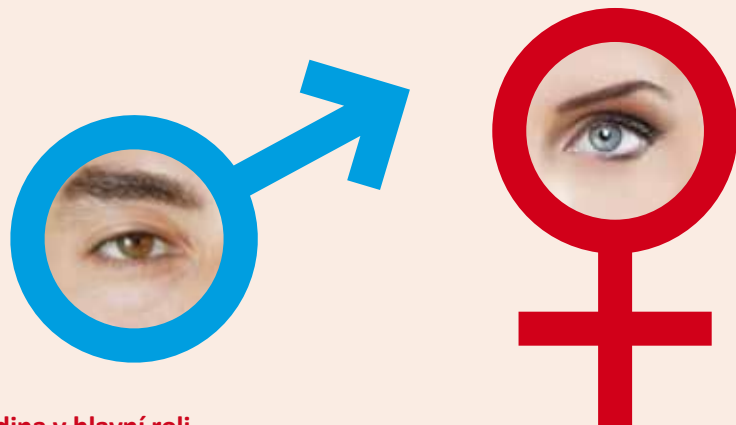


Ze slovníku... „gender“

Současný společenský vývoj vede ke změně vnímání role ženy a muže. Souborem vlastností spojených s obrazem ženy a muže se zabývají „genderová studia“.

Tak, jako existují dvě biologická pohlaví (anglicky sex), - tedy rodíme se mužem či ženou, - rozeznáváme v lidské společnosti dva rody neboli opět z angličtiny gendery [džendry]. Jsou přímo navázány na naše biologické pohlaví, tj. rozeznáváme ženský gender (femininita) a mužský gender (maskulinita).

Gender představuje soubor vlastností a chování, které jsou v určité společnosti spojovány s obrazem ženy nebo s obrazem muže. Gender bývá někdy nazýván také jako společensky utvářené pohlaví, z čehož tedy jasně vyplývá, že se rodíme bez povědomí o nějaké genderové identitě, která se postupem doby utváří a formuje podle představ různých institucí, s kterými se jedinec ve svém životě setkává. V každé společnosti existují instituce (rodina, škola, média...), které tento obraz přenášejí, zprostředkovávají a fixují v povědomí svých členů bez výjimky. Děje se tak díky procesu socializace (zspolečnění), jímž procházíme všichni od našeho narození až do smrti. V jeho rámci si osvojujeme normy chování a hodnoty, typické pro danou společnost, a také se tedy učíme být „správnou ženou“ nebo „správným mužem“ se vším, co k tomu patří - s vlastnostmi, způsoby chování, hodnotami, zájmy, vnímáním, myšlením.



Rodina v hlavní roli

Obzvláště v raném dětském věku je základním prostředím pro modelování genderových rolí rodina. Genderovou identitu si děti osvojují prostřednictvím pozorování, nápodoby a modelování chování dospělých osob stejného pohlaví, zvláště samozřejmě rodičů. Genderově odpovídající chování se učí za pomoci systému úprav chování ze strany dospělých, kterými posilují vhodné projevy dětí (pro příklad: „takhle se správná holčička nikdy neušpiní“ či oblíbené „to jsi chlap? Kluci přece takhle nepláčou, ti musí něco vydržet“...), a také pozorováním důsledků určitého chování u druhých osob.

Například holčičky napodobují nejčastější činnost maminky, což rodiče podporují například kupováním „těch správných holčičích“ hraček (kočárky, panenky, repliky domácích spotřebičů), chlapečkům pak nepochybně hračky „klučičí“. A tak to na první pohled vypadá zcela jasně a přehledně. Ale co když tomu tak není? Svět se totiž rychle mění. Tak, jak se vyvíjela lidská společnost v průběhu 20. století, proměňovalo se i postavení ženy a muže, a především se opětovně definovala jejich společenská a rodinná role. Ženy přestaly pečovat výhradně o rodinný krb, domácnost a děti, vtrhly na trh práce, začaly pravidelně chodit do zaměstnání, budovat kariéru. Muž přestal být výhradně lovcem, tedy živitelem, o tuto roli se začal dělit se svou partnerkou.

Výzva nově definovat role

Nové tisíciletí vymezuje v české společnosti nové hranice i ve vnímání genderových diferencí: například rodiny, v nichž na rodičovské dovolené zůstává muž; rodiny, kde se partneři dohodnou o skutečně rovné, spravedlivé dělbě domácích povinností a oba ji respektují; rodiny, které odmítly rozdělení mužských ženských prací apod. Všechny novinky vedou postupně k jasnému výsledku: změně společenského vnímání té správné ženy/správného muže, tedy pojetí tradičního, jež pro současnou společnost už není použitelné.

PhDr. Martina Hrušková Ph.D.
(redakčně upraveno)

„(DO)TÝKÁ SE TO I TEBE“ netradičně o sociálních službách

Nikdo z nás neví, kdy a jakou pomoc bude potřebovat on sám, jeho rodina, přátelé, nebo třeba i kolega z práce či soused v domě. Záměrem čtvrtého ročníku výstavy o sociálních službách, pořádané odborem sociálních věcí magistrátu města proto bylo přiblížit sociální služby veřejnosti.

Letošní realizace našla svojí podobu v tzv. myšlenkové mapě, kdy výchozím bodem bylo motto (DO)TÝKÁ SE TO I TEBE. Z něj se návštěvník po šipkách, přes různé životní situace, týkající se jak jeho samotného, tak jeho okolí, dostal k sociálním službám, které mohou pomoci. Bližší informace o konkrétní pomoci (kontakty a poskytovatelé) byly symbolicky umístěny v „záchranné síti“. Instalaci doplnily abstraktní obrazy na sociální témata, která vyjadřovala právě zmíněnou síť, krizi, násilí, drogy či stáří.

„Doufáme, že naše neobvyklá výstava upoutala a i díky ní návštěvníci zjistili, kde hledat radu a pomoc v nelehkých životních situacích, a jakým způsobem se sami mohou stát jedním z článků záchranné sítě. Protože přesně to bylo naším cílem“, řekl Petr Podhola, náměstek primátora.



Právník radí...



JUDr. Martin Šestauber.

Na návštěvu lékaře máte nárok

Každodenní pracovní realita přináší některé problémy ve vztazích se zaměstnavatelem, zvláště pokud se jedná o zajištění potřeb dětí v rámci pracovní doby rodičů. Na co mají zaměstnanci nárok, nám připomněl JUDr. Martin Šestauber.

Jedním z právních předpisů s velkým praktickým dopadem (nejenom) pro rodiče je nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci. Dané nařízení mj. upravuje možnosti lékařského vyšetření či ošetření během pracovní doby, stejně i doprovod rodinného příslušníka k lékaři, či poskytnutí volna při svatbě, pohřbu či narození dítěte.

V případě lékařského vyšetření či ošetření má zaměstnanec nárok na pracovní volno s náhradou mzdy za předpokladu, že vyšetření či ošetření bylo provedené ve zdravotnickém zařízení, které je ve smluvním vztahu ke zdravotní pojišťovně, kterou si zaměstnanec zvolil, a které je nejbližší bydliště nebo pracoviště zaměstnance a je schopné potřebnou zdravotní péči poskytnout. Další nutnou podmínkou je, aby vyšetření nebylo možné provést během pracovní doby.

Podobné podmínky jsou stanovené i pro doprovod rodinného příslušníka k lékaři. Je celkem logické, že pokud zaměstnanec pobírá ošetrovné z nemocenského pojištění, nepřísluší mu náhrada mzdy nebo platu. Naproti tomu může být pro řadu čtenářů novinkou, že nárok na náhradu mzdy či platu mají nejenom v případě doprovodu svého dítěte, ale i v případě doprovodu manžela (druha), či svých rodičů či prarodičů a dokonce i rodičů a prarodičů manžela.

Pracujte z domova

Někteří kritici poukazují na skutečnost, že české pracovní právo není příliš flexibilní. Nicméně i v českém prostředí je možný výkon práce z domova, tzv. homeoffice. Dle § 2 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, totiž může být závislá práce vykonávána nejenom na pracovišti zaměstnavatele, ale i na jiném dohodnutém místě. Toto ustanovení tak umožňuje práci z domova, která může být v některých případech výhodná jak pro zaměstnance, tak i pro zaměstnavatele. Práce z domova nesmí být samozřejmě jednostranně nařízená, ale je vždy nutná vzájemná dohoda zaměstnance se zaměstnavatelem.

Přesčasová práce má svá omezení

Často řešeným tématem mezi zaměstnavatelem a zaměstnanci je práce přesčas. Je zajímavé, že zaměstnavatel může zaměstnanci práci přesčas jednostranně nařídit, vzájemná dohoda zde není nezbytnou podmínkou. Nicméně zákoník práce stanoví celou řadu omezení ohledně rozsahu takto vykonávané práce. Především nesmí rozsah nařízené práce překročit více než 8 hodin v jednotlivém týdnu. Zároveň pak 150 hodin v kalendářním roce.

Zákoník práce zakazuje vykonávat práci přesčas těhotným ženám. Ty tak nesmí vykonávat práci přesčas i v případě, že by s ní souhlasily. Naproti tomu rodičům, kteří pečují o dítě mladší než 1 rok, nesmí být práce přesčas pouze nařízena. Z uvedeného vyplývá, že např. zaměstnankyni, která sama pečuje o dvě nezletilé děti ve věku 2 a 4 roky, může být práce přesčas (při splnění veškerých dalších zákonných náležitostí) nařízena. Péče o dítě v předškolním věku, které je starší než 1 rok, tak sama o sobě není pro zaměstnavatele překážkou, aby práci přesčas nařídil.

Nejenom v pracovním právu může u každého závazného ustanovení nastat celá řada praktických problémů při jejich výkladu. Z důvodu náročnosti problematiky není možné popsat ve stručnosti veškerá hlediska, která jsou spojená s problematikou právní úpravy osobních překážek práci, práce z domova či práce přesčas. Cílem této krátké poznámky mohlo být pouze upozornit na některé oblasti dané problematiky.

(redakčně upraveno)



Navštívili jsme... DIVSEFEST

Soutěž o nejlepšího donátora Jihočeského kraje či DivSeVečer s módní přehlídkou, kde se v roli modelů a modelek představili například náměstek primátora Petr Podhola či ředitelé a ředitelky neziskových organizací. Takto se mimo jiné ve dnech 1. až 4. října 2013 prezentoval druhý ročník DivSeFestu.

Festival má ambici představit široké veřejnosti činnost neziskových organizací z Jihočeského kraje a také vytvořit platformu pro spolupráci podnikatelského a neziskového sektoru. Letošní ročník byl obohacen o řadu novinek.

Každý festivalový den prezentoval své téma související s cílovými skupinami sociálních služeb. Široká veřejnost tak mohla na několika místech v centru Českých Budějovic shlédnout například film Šmejdi či bezdomovecké divadlo, poslechnout si koncert kapely Koniček nebo se účastnit netradiční besedy o dluzích, drogách a historii města.

„Těší mě, že se Město České Budějovice ujalo organizace této akce. Je to pro nás další způsob, jak podpořit neziskové organizace a jejich uživatele v našem městě“, uvedl Petr Podhola, náměstek primátora Českých Budějovic, který na sebe vzal roli účinkujícího. „To, že jsem kromě oficiální role záštity přijal i tu neoficiální roli modela na závěrečném DivSeVečeru, je recese a nadsázka, kterou se snažíme vtisknout celému festivalu“, řekl.

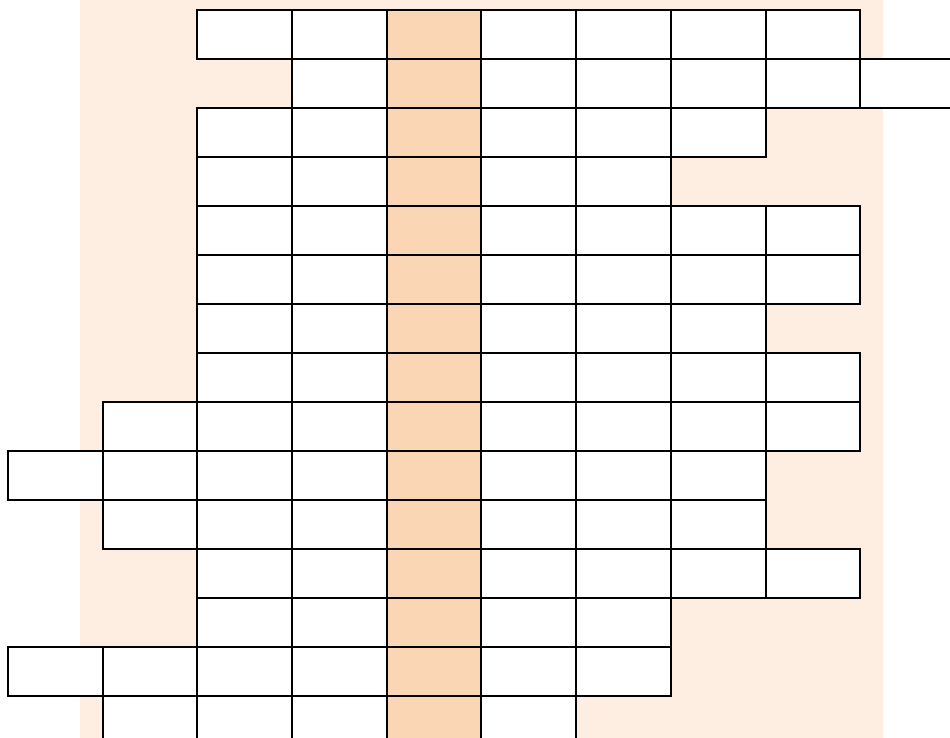
V rámci festivalového finále, DivSeVečeru, byla také odstartována soutěž o nejlepšího donátora Jihočeského kraje, která má ocenit a zároveň motivovat jihočeské podnikatele k dárcovství. „Věřím, že DivSeFest přinese vedle pestrého kulturního programu novou a netradiční možnost podpory neziskového sektoru,“ uzavřel Petr Podhola.

Partnery akce jsou Jihočeský kraj, Statutární město České Budějovice a Hospodářští junioři Jihočeského kraje.

Luštěte o ceny...

Tentokrát již po třetí můžete získat odměnu za vyluštěnou křížovku, kterou najdete ve čtyřech za sebou následujících vydáních bulletinu Město pro rodinu. Výherci první ceny si mohli užít volný vstup na městskou letní plovárnu, za druhou vyluštěnou tajenku pak obdrželi balíček upomínkových předmětů. Tentokrát na luštily čeká knížka Průvodce České Budějovice. Tak luštěte a vyhrajte. Výsledky losování sledujte na webových stránkách www.c-budejovice.cz, kde v sekci rodina zveřejníme 30. listopadu výherce. Za všechny správně vyluštěné tajenky máte šanci získat hlavní cenu.

Křížovka pro školáky



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

Aktuality...

Město spustilo **rodinný portál**

Informace o službách pro rodinu, aktuální program akcí pro rodiče s dětmi či přehled dětských hřišť a sportovišť pod jednou střechou nabízí webový portál RODINA, který zahajuje zkušební provoz v druhé polovině listopadu.

Rodiče zde najdou například přehled školských zařízení a volnočasových organizací pro děti na území města, nebo i informace o vzdělávacích programech na podporu rodičovských kompetencí. Prostor zde dostanou aktuality z neziskového sektoru.

Web rovněž nabídne informace o aktuálním dění v oblasti legislativy, sociálního zabezpečení nebo sladění pracovního a rodinného života. Součástí bude poradna, v níž budou různí odborníci odpovídat na dotazy návštěvníků.

Web posbírání názory rodičů

Prostřednictvím anket umístěných na webu RODINA budou zjišťovány potřeby místních rodin. Názory poslouží při aktualizaci rodinné politiky města a jako náměty pro zlepšení služeb pro rodiny.

Webový portál RODINA najdete na adrese:

<http://rodina.c-budejovice.cz>.



- start
- střed města
- bývalé kino u Perly v ČB
- zimní sport
- severská země
- pokrývá podlahu
- osoba, žijící vedle vás
- stanice vlaků nebo autobusů
- místo, kde se skladují lodě
- sport, ve kterém jsou ČB úspěšné:-)
- vyveze vás na vrchol hory
- místo, kde si můžete dát kávu
- otevívají se s ní dveře
- pomáhá a chrání
- závěr

město pro rodinu

Harmonogram zajímavých akcí na období listopad-prosinec 2013

KRC Petrklíč o.s. <http://petrklíč.wordpress.com/>

4.11. 9:00 hod.

Víte s čím si hraje vaše dítě? aneb Jak vybrat správnou hračku pro dítě i přírodu. (beseda v herně s Irenou Vackovou a Věrou Soukupovou z ROSY)

21.11. 19:00 hod.

Koncert duchovní hudbyk poctě Sv. Cecílie z cyklu Rok s našimi patrony a svátky (V kostele Panny Marie Růžencové)

23.11.

Místa v srdci ženy - odpolední seminář pro ženy (Nutno se přihlásit předem na h.doskoc@seznam.cz)

1.12. 16:00 -18:00 hod.

Když na nebi vyjde hvězda - pro rodiny s dětmi (prožijme si společně adventní čas jako klidnou přípravu na Vánoce)

8.12. 15:00 -17:00 hod. **Perníkové odpoledne** z cyklu Rok s našimi patrony a svátky (slavíme svátek Sv. Ambrože - patrona včelařů)

15.12. 10:00 - 12:00 h. **Obchůdek Petrklíč** - benefiční prodej našich výrobků

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

8.11. 17:00 hod. **Martinská slavnost** (na hřišti u centra, E.Destínové 46)

29.11. 18:00 hod. **Vázání adventních věnců**

3.12. 10:00 hod. **Mikulášská pro nejmenší**

7.12. 16:00 hod. **Mikulášská pro větší**

14.12. 16:00 hod. **Vánoční koncert + tradice + vánoční spirála**

Mateřské centrum Leporelo

1.11. 16:00 hod.

Jak sladit práci s rodinou Možnosti flexibilních forem práce a služby péče o děti v regionu (Cyklus „Rodič v práci“, Mgr.Ing. I. Bohoňková, profesionální certifikovaný kouč HR Consulting Centre)

4.11. 16:30 hod.

Nástroje finančního trhu (Cyklus „Finance pod kontrolou“, Jan Diart, DiS., Broker Consulting)

8.11. 16:00 hod.

Základy pracovního práva pro rodiče

(Cyklus „Rodič v práci“ MUDr. Mgr. E. Rylichová, Lékařka a právnička)

11.11. 16:30 hod.

„Peníze navíc“ hra o život(ě) aneb 30 let virtuální reality české domácnosti, (Cyklus „Finance pod kontrolou“, Jan Diart, DiS., Broker Consulting)

15.11. 16:00 hod.

Jak získat práci a uspět u pracovního pohovoru (Cyklus „Rodič v práci“ Mgr.Ing. I. Bohoňková, profesionální certifikovaný kouč, HR Consulting Centre)

18.11. 16:30 hod.

Rizika a jak se proti nim zabezpečit,

Počítání s procenty, peníze a jejich časová hodnota, půjčky a úvěry, platební karty (Cyklus „Finance pod kontrolou“, Jan Diart, DiS., Broker Consulting)

22.11. 16:00 hod.

Sám sobě zaměstnavatelem aneb jak zahájit vlastní podnikání

(Cyklus „Rodič v práci“, Mgr.Ing. I. Bohoňková, profesionální certifikovaný kouč HR Consulting Centre)

25.11. 16:30 hod.

Hospodaření s penězi - spoření a investování, financování bydlení, zajištění na stáří (Cyklus „Finance pod kontrolou“, Jan Diart, DiS., Broker Consulting)

29.11. 16:00 hod.

Výroba adventních věnců (Klára Pouzarová)

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, středa, čtvrtek

Baby školka pro děti (Celodenní hlídání dětí)

pondělí - pátek, sobota

Solno jodová jeskyně pro děti i dospělé (5 druhů soli z různých koutů světa)

pondělí - pátek

Školení dospělých ZARMA před nástupem do zaměstnání, před začátkem podnikání (Učebna Baby centra Šikulka)

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

neděle 19:00 hod. **Zumba pro dospělé**

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

7.11. **Přednáška „Bezpečnost po internetu“** (AD Filia)

13.11. **Canisterapie** (AD Filia)

4.12. **Mikuláš** (AD Filia)

9.11. **Měsíc knihy** (AD Žerotínova)

14.12. **Vánoční zvyky** (AD Žerotínova)

Akce jsou určeny pro uživatele sociálních služeb poskytovaných organizací JAZ.CB

26. 11.

Společné otevírání adventu. Lampionový průvod, rozsvícení stromečku (JEP)

27. 11.

Společné otevírání adventu. Lampionový průvod, rozsvícení stromečku (JEČ)

28. 11.

Společné otevírání adventu. Lampionový průvod, rozsvícení stromečku (JKŠ)

Výše uvedené akce probíhají vždy od 17, 00 hodin, odchod průvodu od jeslí, na závěr rozsvícení stromečku v jeslích. Zváni jsou všichni rod. příslušníci i přátelé dětí navštěvujících jesle.

5. 12. **Mikuláš - ve spolupráci se studenty SZŠ v Č.Budějovicích** (JEP, JEČ, JKŠ)

Akce jsou určeny pouze pro děti navštěvující jesle, konají se dopoledne.

16. 12. **Vítání vánoc - pásmo koled za doprovodu hudebních nástrojů** (JEČ)

17. 12. **Vítání vánoc - pásmo koled za doprovodu hudebních nástrojů** (JEP)

18. 12. **Vítání vánoc - pásmo koled za doprovodu hudebních nástrojů** (JKŠ)

Akce je určena pouze pro děti navštěvující jesle, konají se od 9,00 hodin.

(JEP) - Jesle E. Pittera, (JKŠ) - Jesle K. Štěcha, (JEČ) - Jesle Čěčova

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

1.11. 10:00 hod.

Přednáška Prožitková pedagogika a výchova dětí podle vývojových fází

dr. Ueli Seiler (švýcarský sociální pedagog) (Smysluplný pohled na výchovu dětí, respektující speciální potřeby jednotlivých vývojových fází.)

1.11. 13:00 hod.

Přednáška Sociální pedagogika Johanna Heinricha Pestalozziho dr. Ueli Seiler (švýcarský sociální pedagog), (Vhodné pro pedagogy, psychology, rodiče a pracovníky v sociální oblasti.)

1.11. 17:00 hod.

Přednáška Životní cesta člověka - Parsifalna motivy Wolframa von Eschenbach

dr. Ueli Seiler (švýcarský sociální pedagog), (Věčná a důležitá otázka po smyslu bytí.)

8.11. 17:00hod.

6.12. 17:00hod.

Seminární setkání na téma Osobnost člověka a „dvanáct úhlů pohledu“

PhDr. Anežka Janátová, (Osobnost člověka - Co o nás vypovídají vztahy s druhými lidmi?)

9.11. 16:00 hod.

Svatomartinská pohádková slavnost (Tradiční pohádka s příběhem o sv. Martinovi, s lucerničkovou cestou a živým koněm, přineste si s sebou lucerničku či lampión.)

Piaristické náměstí v Českých Budějovicích

úterý 15:30 hod.

Rodíme se rodičem pro těhotné porodní as. S. Valentová, Ing. V. Vojáčková

(pravidelné přednášky)

pátek 9:45 hod.

Naše dítě - o vývoji, zdraví, nemoci, výživě s dětskou lékařkou MUDr. I. Sukdlová

(pravidelné přednášky, následuje cvičení s dětmi)

pondělí, středa 10:45 hod.

Naše dítě - o psychice, charakteru, potížích, výchově, Mgr. V. Jiříková

(pravidelné přednášky, následuje cvičení s dětmi)

Informačně společenské centrum pro rodiny všech generací

www.pansofie.cz, www.facebook.com/ISCprorodinyCB

informační místo prorodinných a sociálních služeb na území města, přebalení, nakojení, volná herná, ateliér, čítárna

pondělí - pátek 9:00 - 18:00 hod.

sobota 9:00 - 13:00 hod.

RC Emanuel www.rcemanuel.cz

8.-9.11.

Ukládání broučků (Akce pro rodiny s lampionovým průvodem)

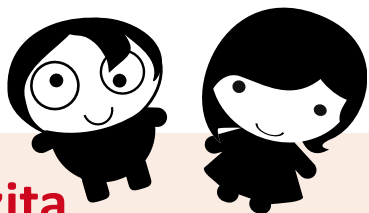
7.11.-5.12.

Kurz Příprava na manželství (Cyklus 5 večerů pro dobrý start do společného života)

5.11.-27.11.

Kurz Manželské večery (2. část kurzu budujícího partnerský život)





Poradna.... Dětská obezita

Také české děti, podobně jako v dalších zemích západní Evropy, postihuje obezita, která pro ně v budoucnu může znamenat vážné zdravotní problémy. Jak tomuto civilizačnímu riziku předcházet jsme se zeptali Marie Tichákové z Poradny podpory zdraví v Českých Budějovicích.

Dětská obezita - následek životního stylu?

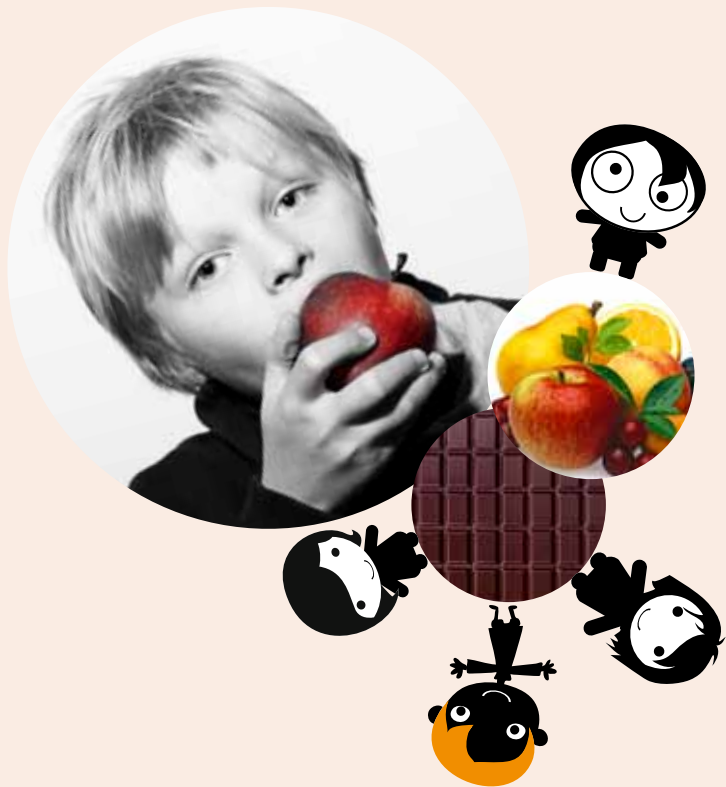
Většina z nás dnes může jíst více, než potřebuje. Nechceme-li být obézní, měli bychom si hlídat množství snědeného jídla a využívat nadbytečnou energii k pohybu a sportování. Nadváha a obezita se ve vyspělých zemích šíří. Za tento jev může také ta okolnost, že se přestáváme pohybovat. Volný čas dětí ovládla televize, internet a počítačové hry, více se přepravujeme auty a přirozený pohyb přestal být součástí našeho života.

Pomohou strava a pohyb?

Jistě – pravidelná strava a dostatečný pohyb jsou základními faktory, které ovlivňují správný růst a vývoj dětí. Změny ve výživě a jídelních zvyklostech by vždy měly být přizpůsobeny věku a možnostem jedince. Nejdůležitější je cílené vzdělávání rodičů, kteří nakupují potraviny, připravují pokrmy a tak se intervence týká především jich.

Velkou roli ve vzdělávání rodičů může mít pediatr, který nadváhu a obezitu u dítěte diagnostikuje, v další fázi pak speciálně vyškolený lékař. Významné je také omezování konzumace jídla na ulici a mimo domov v podnicích rychlého občerstvení a naopak sdílet jídlo společně s rodinou.

Boj s nadváhou svých dětí však nezačínajte úzkostlivým počítáním množství konzumované energie – hledejte problém jinde, možná, že začal ve vašem vztahu k jídlu. Odolejte reklamě, stolujte společně s rodinou u stolu a ne u počítače nebo televize, prosazujte snídani, pravidelné stravování svých dětí. Nenechte své děti mimovolně ujídat např. chipsy, sladké tyčinky, apod. Společně sportujte.



Jak upravit jídelníček, aby si děti pochutnaly?

Při sestavování jídelníčku usilujte o to, aby děti dostaly vše, co potřebují - bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerální látky. Chutná, pestrá a vyvážená strava by měla být rozdělena do pěti až šesti porcí. Dítě by nemělo hladovět, vynechávat snídani a jíst v nočních hodinách.

Při omezení příjmu tuků upřednostňujte nízkotučné mléčné výrobky (nejlépe zakysané), ryby a libové maso, dávejte více přednost rostlinným tukům před živočišnými. Učte děti hojně konzumovat zeleninu a ovoce. V množství až 500 g zeleniny za den a až 250 g ovoce za den. Nejméně jednou týdně dopřejte dětem zpestření jídelníčku luštěninami.

U větších dětí preferujte konzumaci celozrnného pečiva nad pečivem z bílé mouky. Sladkosti podávejte dětem jen výjimečně. Upřednostňujte dezerty z nízkotučného tvarohu a bílku a kvalitní hořkou čokoládu. Nezapomínejte na dodržování pitného režimu – pitná voda z vodovodu, např. ochucená citronem, ředěné džusy – to je správná volba.

Při přípravě rodinného jídelníčku a při vaření se snažte zapojovat děti do této činnosti, rovněž nakupování zdravých potravin a tvorba receptů může být dobrou motivací. Ideálním ukončením dne je společná rodinná večeře s upevňováním správných návyků při stolování.

Jen vyvážená strava nestačí, jak motivovat děti k pohybovým aktivitám?

Rodiče - buďte svým dětem vzorem v pohybové aktivitě, zapojte je do kolektivů dětí se zájmy, které je baví – hlavně v přírodě. Upřednostňujte svižnou chůzi (procházky), jízdu na kole, plavání a sportování s posilováním svalového aparátu.

Může v tomto ohledu pomoci škola?

Škola pomáhá hlavně v zajištění stravy v době oběda. Často kritizované školní stravování však není na místě. V současné době pracovníci školních jídelen zavádějí nové a moderní trendy do jídelniček a snaží se přiblížit dětem stravu tak, aby byla pro děti přitažlivá. Příkladem může být již několik let probíhající soutěž jídelen o nejlepší školní oběd.

Ve školách jsou však také hojně rozšířené různé automaty na sladkosti a sladké nápoje. Jako rodiče máte možnost svou aktivitou a komunikací s vedením školy přispět k tomu, aby sortiment byl vybírán tak, aby byl zdraví prospěšný.

Boj s počínající nadváhou a obezitou u dětí není jen ochranou před budoucími zdravotními riziky, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, bolesti kloubů a zad, nýbrž především cestou k nabytí sebevědomí dítěte a dostatečné sebedůvěry. Chce to jen začít a vytrvat.

Poradna podpory zdraví - Marie Ticháková

registrovaná asistentka ochrany veřejného zdraví MEDIPONT, s.r.o.

Poliklinika JIH, ul. Matice školské 17, 9. patro dv. č. 919, 370 01 Č. Budějovice

email: tichakova@centrum.cz

mobil: 737 121 376

www.podpora-zdravi.cz



JCI Vánoce 2013 Máte doma hezké, málo použité hračky, které už nemají komu dělat radost? Nevyhazujte je... My je za Vás předáme potřebným

JCI Česká republika – Hospodářští junioři pořádá sbírkovou akci, ve které chce předat nevyužité hračky a jiné potřebné věci do vybraných sociálních zařízení Jihočeského kraje. Máte doma hračky, které jste už chtěli vyhodit, protože nevíte, kam je dát a už pro ně nemáte využití? My je od Vás vyzvedneme a předáme potřebným... Zároveň tipujeme skutečně potřebné, kteří nemají silné PR na zviditelnění se, a proto se k nim dle zjištění sociálního odboru pomoc nedostává v takové míře, jako jinde...

Jak přispět: stačí zaslat krátkou informaci (kontakt) na:

e-mail: vlada@inpress.cz nebo **tel.:** 602433833

Facebooku: <https://www.facebook.com/jcivanoce2013>

My se Vám ozveme a dárky si od vás vyzvedneme. Následně je svátečně zabalíme a předáme.

Komu budou dárky předány: ve spolupráci s Magistrátem města České Budějovice - sociálním odborem - vytipujeme konkrétní neziskové organizace na Českobudějovicku, kterým budou ve dnech **9. - 18. 12. 2013** osobně předána. Organizuje: JCI Česká republika - Hospodářští junioři Jihočeského kraje Organizační tým: Vladislav Nadberežný, Radek Bartuška Všichni dárci budou se svým souhlasem zveřejněni a informováni o průběhu předání dárků.

Partneři projektu:

