rodi nám

1/2020

ZPRAVODAJ RODINNÉ POLITIKY
LIBERECKÉHO KRAJE

1. vydání, květen 2020
Vydavatel: Liberecký kraj, U Jezu 642/2a, 461 80 Liberec 2, 485 226 111
Redakce: rodina@kraj-lbc.cz, **www.rodinalk.cz**
Foto: archiv autorů

Texty neprošly jazykovou korekturou.

Co to je rodinná politika?

Rodinná politika představuje souhrn opatření na podporu rodin při výkonu svých přirozených funkcí. Co to ale vlastně znamená? Pod pojmem rodinná politika si můžeme představit podporu ve formě dostupnosti mateřských škol a prodlužování jejich provozní doby, snižování bariér ve veřejném prostoru (nízkopodlažní autobusy, bezbariérové přístupy), podporování aktivního trávení volného času, podpora slaďování pracovního a osobního života (zkrácené úvazky, flexibilní formy organizace práce atd.), různých rodinných slev na vstupném apod. To všechno má jeden cíl – aby se rodinám v současné společnosti dobře fungovalo. Všechna opatření se snaží na rodiny **působit preventivně** a zároveň nepřímo podporovat samotné rodiny s dětmi tak, aby se mohly svobodně rozhodnout, kdy založí rodinu či kolik budou mít dětí. Přímá (tedy finanční) podpora rodin je ponechána na státu, kraje a obce mají spíš informační, koordinační a organizační funkci. Jak to vypadá? Obce a kraje mohou tvořit strategické dokumenty v oblasti rodinné politiky, realizovat osvětové akce, podporovat prorodinné organizace v území, podpořit smysluplné trávení volného času dětí (kroužky apod.) a spoustu dalšího. V případě obcí nesmíme opomenout to, že jsou to většinou právě obce, které jsou zřizovateli mateřských a základních škol.

Liberecký kraj se rodinné politice systematicky věnuje od podzimu 2016. Od té doby byl vytvořen zastřešující dokument s názvem **Strategický plán rodinné politiky Libereckého kraje**, ve kterém jsou vytyčeny cíle a priority na 5leté období. Při tvorbě jednotlivých opatření jste byly osloveny právě vy, rodiny s dětmi, prostřednictvím dotazníkového šetření. Podařilo se nám sesbírat téměř 600 vyplněných dotazníků, a proto můžeme říci, že rodinnou politiku v Libereckém kraji kromě odborníků tvořily také rodiny samotné.

V každém díle zpravodaje vám představíme jednu prioritu rodinné politiky a přiblížíme vám, co se pod onou prioritou skrývá. Dnes se podíváme na prioritu s názvem Subjekty rodinné politiky. Cílem této oblasti je podporovat organizace a subjekty, které pracují s rodinami s dětmi. Abychom měli lepší představu o tom, kdo všechno na území kraje pracuje s rodinami, je nutné provést náležitou analýzu. Na základě této analýzy bude vytvořena online mapa poskytovatelů služeb pro rodiny s dětmi, která rodinám pomůže zjistit, na jakou organizaci se má v dané situaci obrátit a kde ji nalezne. To je jedna z věcí, na které právě teď pracujeme.

Mezi významné subjekty rodinné politiky patří **mateřská a rodinná centra**. Ta umožňují setkávání rodinám s většinou mladšími dětmi za účelem preventivního působení. Mnoho těchto center dnes dokáže pomoci i rodinám ve složitějších životních situacích (případně na vhodnou pomoc odkáží). Kvůli nezastupitelné funkci těchto center Liberecký kraj již několikátým rokem tyto organizace finančně podporuje. Nejen mateřská či rodinná centra, ale také komunitní centra, ekocentra a další organizace, podporují rozvoj společnosti a hodnoty rodiny. Zároveň posilují mezigenerační vztahy a napomáhají při aktivním trávení volného času (kroužky, jednorázové akce pro děti apod.)

Poslední samostatnou oblastí v rámci první priority rodinné politiky je podpora zavádění rozšířených forem rodinných slev. Co tím sledujeme? Chceme změnit posun ve vnímání prorodinných slev od běžných 2 dospělých a 2 dětí na 2 dospělé a 3 děti. Klidně i více. To je na samotných kulturních zařízeních. Toto opatření se snažíme prosadit u krajských příspěvkových organizací (máme jich 5), a tím motivovat i ty ostatní. Chceme ukázat, že to jde! V loňském roce umožňovala podobnou formu rodinného vstupného Oblastní galerie Liberec. V roce 2020 bylo nově zavedeno rodinného vstupné v podobě 2 dospělí + 3 děti v Muzeu Českého ráje v Turnově, v Severočeském muzeu v Liberci a na expozice v hlavní budově Vlastivědného muzea a galerie v České Lípě. V následujícím roce dojde k zhodnocení působení tohoto opatření a ke stanovení postupu, jak této zkušenosti využít i u ostatních kulturních zařízeních.

Kateřina Hájková

RODINNÁ POLITIKA
LIBERECKÉHO KRAJE

Kde najdete bližší informace k rodinné politice Libereckého kraje?

www.rodinaLK.cz Rodina LK

S obavami se musí naučit pracovat každý

Pandemie nového typu koronaviru změnila zajeté řády v naší společnosti. Museli jsme se vyrovnat s omezením volného pohybu, s nošením roušek a s velkou nejistotou, která nejspíš hned tak nezmizí. Jaký dopad má tohle všechno na české rodiny? Co s partnerskými vztahy může udělat tato nečekaná zkouška? Psycholožka Lucie Šmahelová radí hlavně nezakrnět.

Pro mnohé je rodina synonymem stability. Jak s touto stabilitou otřásly události spojené s pandemií nového typu koronaviru?

Stabilita rodinného prostředí a režimu se proměnila ve stabilitu jiného charakteru - rodiny spolu zůstávají doma, režim se zpomaluje (těm, co pracují, a mají do toho doma vzdělávat děti, se naopak zrychlil). Ubylo vnějších podnětů v podobě kultury, zájmových akcí, setkávání se s lidmi obecně. Tím se pozornost jasně obrátila na základní rodinu, ve které lidé musí najít dostatek podnětů pro svůj život. Pokud se jim to nedaří a zjišťují, že ve vztazích doma štěstí těžce hledají, pak to jistě rodinami, především partnerskými vztahy, mohlo otřást.



Rodiny spolu teď trávily více času než obvykle a nyní je čekají letní prázdniny. Jak se vyhnout ponorkové nemoci? Lze to vůbec?

Má kamarádka žije v Paříži. Tam měli zákaz vycházení s výjimkou obejití bydliště a to v počtu pouze dvou lidí. U nás nouzový stav stále umožňoval procházky do přírody, možnost vyjet na kolo nebo na chatu - tedy možnost oddělit se od zbytku rodiny, vydýchat možné stresy, přepětí atp., byla vždy po ruce. V době současných technologií máme navíc možnost nadále pěstovat většinu svých zájmů. S trochou snahy se dá uskutečnit lekce angličtiny, jógy, má dcera měla dokonce i lekce klavíru, druhá v pokoji tančila baletní sestavu - byl to trochu rozdíl oproti divadelním prknům, ale smysl to pro ni mělo. Je třeba hledat cesty, jak pracovat na sobě i bez možnosti vyjít ven. I cestovat se dá skrze dokumenty.

Lidem, obzvláště dospívajícím, obecně doporučuji, aby si svůj karanténní čas strukturovali a hledali cesty, jak „nezakrnět“. Když se občas každý uzavře do sebevzdělávací bubliny, na chvíli na vše ostatní zapomene, sytí své potřeby, i kdyby jen částečně. Společný čas pak lépe zvládá.

Myslím, že se pozvedla kreativita lidí obecně - co vše lidé nyní zvládají dělat „online“ mne stále nepřestává překvapovat.

Téměř každému se v souvislosti s nastalou situací snížily příjmy. Jak se vyvarovat toho, abychom naše finanční obavy nepřenášeli na děti?

Myslím, že je dobré s dětmi sdílet současnou situaci. Nevyhnou se tomu. Uslyší o tom ze všech stran. Je dobré vysvětlit jim, jak je na tom jejich rodina, jak na tom můžou být někteří přátelé, blízcí, lidé v okolí. Ony to totiž stejně uvidí a pocítí. Dejte jim možnost se ptát a zkuste pravdivě a s nadějí odpovídat. S obavami se musí naučit nějak pracovat každý - mohu popřemýšlet, kde ušetřím a co si nyní nedopřeji nebo mám-li nějaké možnosti si přivydělat - i to lze s dětmi sdílet a naučit je tak konstruktivně jednat v krizových situacích. Pokud někdo prožívá úzkost, strach, je dobré to někomu říci - probrat situaci tak, aby dotyčný tento pocit v rodině více nešířil.

Lucie Šmahelová pracuje v Jablonci nad Nisou jako psycholožka. „Práce mne naplňuje a baví. Baví mne procházet s lidmi jejich osudy a příběhy a těší mne, když na křižovatkách nalézají odpovědi. Pracuji s dětmi, dospělými a naplňuje mne i práce s páry. Tam člověk cítí, že se ošetřuje celá rodina. Dále pracuji se skupinami - dělám Ženské kruhy, přednášky a semináře, během kterých mohu využít interakci účastníků. To má sílu :). Mám 4 děti, takže o zábavu mám postaráno i doma. Miluji Jizerky, kde se nejraději nabíjím.“

Více na
www.psychologie-biofeedback.cz

Už nyní je jasné, že letošní prázdniny budou jiné. Jak se vyrovnat s tím, že budeme muset vyměnit dovolené u moře s pobytem v tuzemsku?

Pokud to tak bude, bude to hodně jiné, ale i to může být krásné. Hodně lidí stereotypně jezdí na podobné typy dovolených. Tento stav nám umožňuje udělat změnu - třeba se lidé vydají na dovolenou do kempu jako za mladých let. Kdy jindy by něco takového udělali? Můžeme to brát jako příležitost k objevování naší krásné české země.

Máte nějaký tip, jak dětem, navzdory okolnostem, dopřát bezstarostné prázdniny?

Odpověď se nachází na předcházejících řádcích, tedy setrvávat v zájmech, které mohou kultivovat i na dálku nebo studiem, podpořit děti třeba v zaplacení online kurzů toho, o co se zajímají, vyjet do krajů tuzemských a ukázat jim krásy naší země. U starších dětí můžeme domluvit i nějaký pobyt s vrstevníky. Pokud je rodina v těžší finanční situaci, vidím nekonečný zdroj v přírodě a jejím objevování.

Rodiče i děti se museli vyrovnat s velkým stresem. Přineslo jim to nějaká pozitiva?

Věřím, že ano. Strávili spolu více času. Více se poznali, užili v dobrém i ve zlém. Složité chvíle v životě mají emoční nádech a ve vzpomínkách se jednoduše vybavují - všichni si tento čas budeme pamatovat a možná ho budeme jednou vyprávět. Většina z nás dostala dárek - více času, pomalý čas táhnoucí se jako med, jak v jednom článku píše novinář T. Sedláček. Každý jsme ho využili, a stále využíváme, jinak. Vztahy se prověřily, vylezlo na povrch, co by jinak zůstalo skryto. Mnozí možná své vztahy a rodinné fungování přehodnotí, řada nefunkčních vztahů se možná rozpadne. Někdy je dobré podívat se na dřeň našich životů a stále někam neutíkat. Přeji všem rodinám, aby čas smysluplně využily.

No a naše děti se poprvé od 1. třídy budou těšit do školy.

Kateřina Hájková

O pěstounské péči na kraji

Láká vás myšlenka stát se pěstounem? Uvažujete o osvojení dítěte? Napadají vás otázky a neznáte na ně odpovědi? Neformální setkání s pracovnicemi z oblasti náhradní rodinné péče z Krajského úřadu Libereckého kraje se koná každý první čtvrtek v měsíci od 13:00 do 17:00 hodin v budově Krajského úřadu Libereckého kraje, ve 2. patře v místnosti 280. Přijďte se nás zeptat.

Změna termínu vyhrazena. Pro aktuální informace sledujte stránku **www.mitdomovarodinu.cz** nebo Facebook kampaně Mít domov a rodinu "Samozřejmost nebo vzácnost?" **@mitdomovarodinu.**

Kateřina Blažková



Pohozené stříkačky jsou opředené mýty

Projekt **Mýtus zvaný jehla** zahájily v minulém roce ve spolupráci s rodinnou a protidrogovou politikou Libereckého kraje organizace **Most k naději** a **Maják**. Cílem tohoto projektu je zaměřit se na prevenci v případě nálezu injekční stříkačky a vysvětlit, jak postupovat v případě poranění o stříkačku.

„V rámci projektu jsme se soustředili zejména na tvorbu letáků, videí a přednášek, které mají oslovit především rodiče a učitele. Ti pak mohou své nově nabyté informace předat dál dětem," vysvětlil odborný ředitel organizace Most k naději Jiří Simeth.

Ke zvolenému tématu přistoupili tvůrci projektu s náležitou vážností, zároveň však s chladnou hlavou a bez paniky. Upozorňují totiž na mnohé mýty, které okolo pohozených injekčních stříkaček, a závislostí obecně, kolují.

„Především se snažíme zapojit zdravý rozum. V rámci přednášek se bavíme o pohozených stříkačkách, jež jsou častým obsahem takzvaných fake news. Ty mají za cíl pouze jediné. Děsit lidi," řekl Jiří Simeth.



Tvůrci projektu se soustředí také na mylnou domněnku, že člověk „feťáka" vždy bezpečně pozná. Čerpají přitom z dlouholetých zkušeností při práci s drogově závislými lidmi.

„Liberecké K-centrum navštěvují lidé různých věkových i sociálních skupin. A zdaleka ne každý vypadá tak, jak si většinová společnost uživatele drog představuje," vysvětluje vedoucí libereckého K-centra Jana Koudelková.

Projekt Mýtus zvaný jehla by měl rodičům a učitelům předat také důležitou informaci, že s drogou se jejich děti nejčastěji setkávají v rámci svých rodin a kamarádů. A to ve formě alkoholu a cigaret, které jsou v českých rodinách obvykle tolerovány. Vyvrací tak běžně přijímanou představu o cizím pánovi v kabátě, který dětem nabízí drogy před školou.

„Věříme, že tímto přístupem, který nezamlčuje fakta, ale zároveň se snaží jednoduchými pravidly poučit jak se chovat v určitých situacích, vytváříme nejlepší možné podmínky pro to, abychom byli dostatečně zodpovědní a opatrní k sobě i ke svému okolí," dodal Jiří Simeth.

MOSTKNADĚJI

Most k naději z.s.
pomáháme lidem – založeno v roce 1995

Zřizovatel vybraných protidrogových center v Libereckém a Ústeckém kraji

Sekretariát: 476 104 877

Linka duševní tísně: 476 701 444

www.mostknadeji.eu

IČ: 631 25 137
ID datové schránky: cyx2qb5

Mýtus zvaný jehla

NÁLEZ

1. **Nalezenou injekční stříkačku nikdy neberte do ruky!!!**
2. **Kontaktujte pracovníky Terénních programů nebo Městskou policii; popište místo a čas nálezu. Nález můžete také nahlásit v K-centru Liberec.**
3. **V případě, je-li to možné, počkejte na místě nálezu do příjezdu policie, či pracovníků Terénních programů. O stříkačku se díky tomu nikdo neporaní.**

Pravděpodobnost nákazy virem HIV a virovou hepatitidou je poměrně malá.

Na viry působí vysychání, teplo, chlad a sluneční svit - a těmto vlivům je odhozená stříkačka vystavena.

Riziko infekce přesto nepodceňujte a vždy vyhledejte pomoc lékaře. K vyšetření na infekčním oddělení vás mohou objednat také pracovníci Terénních programů nebo K-centra.

PORANĚNÍ

1. **Zachovejte klid, nepanikařte, ranku nemačkejte a nechejte co nejdéle volně krvácet. Krvácení sníží případnou dávku viru v těle.**
2. **Poté, co se krvácení zastaví, ranku vymývejte asi deset minut vodou a mýdlem. Nakonec ošetřete dezinfekčním roztokem.**
3. **Vyhledejte svého praktického lékaře, infekční oddělení spádové nemocnice nebo nejbližší hygienickou stanici. Zde vám vyšetří krev na přítomnost virových hepatitid a infekci virem HIV.**
4. **Kontaktujte pracovníky Terénních programů, nebo Městskou policii; popište místo a čas nálezu.**

POMÁHÁME CHRÁNIT VAŠE ZDRAVÍ

Most k naději	**Felberova 256/11, Liberec**
Terénní programy	**728 511 619**
K-centrum	**775 624 246**
Městská policie	**156**

Liberecký kraj · RODINNÁ POLITIKA LIBERECKÉHO KRAJE · MOST K NADĚJI · MAJÁK o.p.s.

Léto v Libereckém kraji

Dovolená u moře se pro letošní rok ruší. Minimálně pro většinu z nás. Proto jsme se rozhodli, že vám ve spolupráci s portálem Cestou necestou představíme 6 tipů na místa v našem kraji, která možná ještě neznáte. Chceme vám tak ukázat, že za krásnými místy nemusíte daleko. Připravte si proto batůžky, nasaďte pohorky a pojďte s námi cestou necestou na místa, která nadchnou nejen vás, ale i vaše děti.

BESEDICKÉ SKÁLY
Český ráj

Jak název napovídá, nachází se tento komplex pískovcových skal nedaleko obce Besedice v Českém ráji. Naleznete tu hned dvě skalní bludiště – Kalich a Chléviště a věřte nám, že najít cestu ven bude bavit nejenom děti, ale i vás. Pokud se bludiště rozhodnete prozkoumat obě, čeká na vás trasa, která má přibližně tři kilometry. Povětšinou navíc půjdete po **naučné stezce Besedickými skalami**, která má okolo



Besedické skály

10 zastávek. Procházka těmito skalními útvary nabízí také mnoho výhledů na nedalekou Malou Skálu a v údolí se vinoucí Jizeru. Doporučujeme si cestu nezkracovat a vyjít i na vrchol s názvem Sokol, ze kterého je nádherný výhled na Suché skály.

SKALNÍ HRAD
Jizerské hory

U skal ještě zůstaneme, tentokrát se přesuneme do Jizerských hor. K místnímu Skalnímu hradu se můžete vydat od vlakového nádraží v Oldřichově v Hájích po **interaktivní naučné stezce Oldřichovské háje a skály** a projít tak okruh dlouhý 7 km. Ti zdatnější si mohou na rozcestí u Hřebenového buku trošku zajít a vyšlápnout si cestu na **Špičák**. Odměnou jim budou dechberoucí výhledy po okolních bučinách. A že se nepohybujeme v jen tak nějakých bučinách, dokládá i fakt, že se místní **Skalní hrad** nachází v **národní přírodní památce Jizerskohorské bučiny**. Když už tam s dětmi budete, zastavte se na chvilku a porozhlédněte se po okolí, protože kolem sebe právě máte možná to nejcennější, co mohou Jizerské hory nabídnout. Nezapomeňte ale, že vstup do rezervace mimo vyznačené trasy je zakázán.

Po zdolání pár žebříků vás i ze Skalního hradu čeká nádherný výhled. Po cestě na Oldřichovské sedlo budete procházet kolem spousty zajímavých skalních masivů. Názvy **Gorila** a **Sněhulák** přímo vybízejí k tomu, abyste popustili uzdu svojí fantazii a společně s dětmi hledali ve skalách další tvary. Tak se do toho pusťte.

Skalní hrad



Z Oldřichovského sedla vás čeká cesta zpátky k vlakovému nádraží a tentokrát už jen z kopce.

DUBOVÝ RYBNÍK
Jizerské hory

Tří kilometrová procházka, kterou zvládnou i menší děti, nás tentokrát zavede k rybníku. Na cestu je nejlepší vydat se od vlakového nádraží v Černousech po zelené turistické trase, ve svém cíli budete již po přibližně kilometru a půl. Místní **Dubový rybník** se nachází v **přírodní rezervaci Meandry Smědé** a je významnou ornitologickou lokalitou. Tak proč se u něj s dětmi na chvíli neposadit a nezahrát si na ornitology? Pokud by vám jeden rybník nestačil, můžete se vydat k soustavě rybníků, která je od Dubáku vzdálená asi kilometr. Najdete tu třeba Mlýnský, Svatojánský nebo Vydří rybník.

ŽLUTÝ OKRUH U CVIKOVA
Lužické hory

U obce Cvikov na Českolipsku si můžete udělat vycházku po žlutém okruhu, který vás provede výhledy i místním lesním divadlem. Trasa má přibližně **4 km**. Na okruh vás dovede zelené turistické značení od místního pivovarského rybníku, který sousedí s Pivovarem Cvikov. Zanedlouho budete na okruhu, jehož první zastávkou je právě **lesní divadlo**. Doporučujeme navštívit i vyhlídku **Švýcárnu**, která leží na místě původní Švýcarské boudy. Jedná se o dřevěný altánek, ze kterého je krásný výhled na okolní obce. Po návštěvě altánu se kousek vrátíme po stejné trase a budeme dál pokračovat po okruhu. Ten vede okolo **Zeleného vrchu**, který byl v minulosti dvakrát využit jako útočiště vzbouřených sedláků. Právě na svahu Zeleného vrchu se již od roku 1894 nachází **Schillerova vy-**

hlídka, která nese jméno po slavném básníkovi. Odtud vás již okruh zavede zpátky na rozcestí Pod lesním divadlem. Nedaleko od něj se nachází Třetí rybník, ve kterém se můžete po výletě osvěžit, nebo můžete zamířit do místního pivovaru za trochu jinou formou osvěžení.

PODÉL ČERNÉ DESNÉ
Jizerské hory

K přepravě na začátek tohoto výletu doporučujeme využít cyklobus, který tradičně v letní sezoně jezdí na Jizerku a právě tam také vystoupit. Projdete si tak trasu, která měří téměř **8 km**. Pokud by to pro vaše děti bylo moc, můžete vystoupit na Souši, začít vaše putování tam a zkrátit si trasu na **3,5 km**.

Z rozcestí **Pod Bukovcem** se vydáme po modré hřebenové cestě, která nás dovede právě pod vodní nádrž **Souš**. Tato nádrž slouží jako zásobárna pitné vody pro Jablonecko a Tanvaldsko, proto je v ní přísný zákaz koupání i rybolovu. I tak je z hráze nádherný pohled na vodní hladinu obklopenou Jizerskými horami. Na rozcestí Pod hrází se s hřebenovkou rozloučíme a budeme dál pokračovat po červené turistické značce, která kopíruje tok říčky Černá Desná. Cesta podél koryta je kamenitá, proto ji nedoporučujeme pro kočárky. Od roku 2013 zde byla vyhlášena



Vyhlidka Strážník

Liberecký kraj - cestou necestou

www.liberecky-kraj.cz

Liberecký kraj – cestou necestou

@regionliberec Region Liberec



Vodopád Černá Desná

přírodní památka Černá Desná. Při cestě do údolí mineme hned několik vodopádů – Hrncový, Bukový, Dlouhý či Plotnový – a věřte nám, že při pohledu na ně vám hned dojde, proč jsme Černou Desnou zařadili mezi naše tipy. Po červené dojdete až do Desné, ve které můžete nastoupit na zpáteční vlak.

VYHLÍDKA STRÁŽNÍK
Krkonoše

Náš poslední tip vás zavede do našich nejvyšších hor. Vyhlídka, která se tyčí na vrcholu **Stráž**, leží mezi Rokytnicí nad Jizerou a Jabloncem nad Jizerou, proto necháme na vás, jakou trasou se na vrchol Stráže vydáte. Pokud se ale chcete vyhnout většímu stoupání, doporučujeme vyjít z Rokytnice. Ze skalní vyhlídky je výhled právě na toto město a na nedaleké vrcholy **Krkonoš**. Původně vyhlídka sloužila jako strážný vrch, ze kterého se pomocí ohňových signálů varovalo okolí. V dnešní době již samozřejmě tento účel neplní, proč si ho ale při posezení na lavičce s dětmi nepřipomenout?

Žádnou z uvedených tras nedoporučujeme pro kočárky. V našem kraji je ale i spousta jiných krásných míst. Pro další inspiraci proto koukněte na portál Cestou necestou.

Kateřina Hájková

Aby prázdniny byly bezpečné

Školou povinné děti před sebou mají dva nejoblíbenější měsíce v roce. Jsou s nimi však spojeny i smutné policejní statistiky, které každoročně dokládají, že právě v červenci a v srpnu roste riziko dopravních nehod. Děti jsou v silničním provozu nejohroženější skupinou, a proto by jejich rodiče neměli dopravní výchovu s ohledem na blížící se letní prázdniny podcenit. Nebezpečí hrozí malým chodcům, cyklistům, ale i spolucestujícím v autě. Než se vydají za prázdninovým dobrodružstvím, je důležité jim připomenout například bezpečné přecházení, jízdu na kole a nutnost mít cyklistickou přilbu. V letech 2006 až 2019 zemřelo průměrně 30 procent všech dětí, které přišly o život na silnicích, právě během léta, to je 67 zmařených dětských životů. Tým silniční bezpečnosti připravil souhrn toho, co je nutné s dětmi probrat tak, aby nadcházející dny byly bezpečné.

„Nebezpečí hrozí dětem už před koncem školního roku, kdy se řada z nich vidí na prázdninách a nedává tak velký pozor. Musí na to myslet nejen jejich rodiče, ale hlavně řidiči. Liberecký kraj proto bude i o letních prázdninách podporovat preventivní aktivity, které budou vzdělávat nejen děti, ale i další účastníky silničního provozu.“ upozorňuje Jan Sviták, náměstek hejtmana pro resort dopravy, investic a veřejných zakázek.

Pozor, dítě v autě

Ačkoliv se mnozí domnívají, že s dospělými se dětem nemůže nic stát, opak je pravdou. Podle statistik je pro ně riziková jízda autem, tedy když cestují jako spolujezdci s plnoletou osobou. Řidiči musí dbát na to, aby dítě nižší 150 cm nebo lehčí 36 kg bylo vždy přepravováno ve vhodné autosedačce, která odpovídá jeho výšce a hmotnosti. „Děti, které v takové sedačce přepravovány nejsou, čelí sedminásobně vyššímu riziku úmrtí při dopravní nehodě,“ varuje Jan Polák, ředitel Týmu silniční bezpečnosti. Upozorňuje však na to, že zádržné systémy jsou bezpečné jen tehdy, když jsou použity správně.

Malí chodci

Do parku, na hřiště, vyvenčit domácího mazlíčka, za kamarády, za babičkou na oběd. Děti se během léta mnohem více pohybují pěšky a v provozu na ně číhá spousta nebezpečí. Především proto, že jako chodci (stejně tak jako cyklisté) nejsou chráněni žádným štítem. Střet s vozidlem mívá fatální následky. „Učte děti od mala, jak se správně pohybovat v provozu, choďte s nimi pravidelně pěšky, upozorňujte je na rizikové situace, tak postupně získají praxi. Co je ale nejdůležitější, buďte jim dobrým vzorem, děti napodobují chování svých rodičů, když se na přechodu nerozhlédnete vy, nemusí to příště udělat ani oni,“ říká Markéta Novotná, metodička Týmu silniční bezpečnosti. Děti uvažují jinak, nedokážou odhadnout rychlost auta, bezpečnou vzdálenost nebo krizová místa. „Pokud malý chodec uvidí, že jeho rodič přechází před blížícím se autem, protože on ví, že stihne přejít, jejich dítě příště tu samou situaci může vyhodnotit špatně. To samé platí na semaforu, nepřecházejte na červenou nebo vedle přechodu pro chodce,“ pokračuje Markéta Novotná.

Zkontrolujte dětem kolo

Prvním dopravním prostředkem dětí bývá jízdní kolo a u těch, kteří mají tento sport rádi, se dá předpokládat, že se jízdou na kole během prázdnin zabaví. Kromě obecně platných pravidel je třeba pamatovat na to, že na projížďku po silnici mohou vyrazit děti mladší 10 let pouze s doprovodem osoby starší 15 let. Toto omezení se však nevztahuje pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné či pěší zóně. Ze zákona musí cyklista mladší 18 let za jízdy vždy použít ochrannou přilbu. „V roce 2019 se při nehodě na kole těžce zranily 4 děti, které na hlavě neměly přilbu. Je to především o zodpovědnosti rodičů, ti musí důsledně dbát na to, aby děti jezdily vždy s nasazenou přilbou,“ dodává Jan Polák. Dalších 7 dětí se těžce zranilo, přestože ochrannou helmu měly.

Základní pravidla, která je nezbytné s dětmi zopakovat, a to nejen před prázdninami:



CHODEC

- Pokud má k dispozici chodník nebo stezku pro chodce, musí ji využít.
- Neměl by si hrát v blízkosti pozemních komunikací, tedy ne na silnici nebo na chodníku.
- V provozu, a především za snížené viditelnosti, by měl být pestrobarevně oblečený. Nejlépe doplněný reflexním materiálem.
- Vždy se musí při přecházení vozovky řádně rozhlédnout. Správně je to nejprve vlevo, pak vpravo, a nakonec ještě jednou vlevo.
- Přecházet by měl na místech tomu určených (přechod pro chodce, přechod pro chodce řízený světelnou signalizací, místa pro přecházení, podchod, nadchod), případně v místech s dostatečným rozhledem.
- I na přechodu se světelnou signalizací jsou vozidla, která mají přednost, pokud chodci svítí zelená

(pozor na vozidla integrovaného záchranného systému, tramvaje, a další vozidla s právem přednosti v jízdě).

- Pokud začne chodec přecházet, vždy přecházení dokončí. To znamená, že se nevrací ani ve chvíli, kdy se uprostřed přecházení rozsvítí červený panáček.
- Vozovku nepřechází mezi zaparkovanými vozidly, v zatáčce, v křižovatce, před či za tramvají nebo autobusem v zastávce a podobně.
- Pozor na dítě menšího vzrůstu, které může řidiči vozidla snadno splynout s okolím.
- Dítě nedokáže odhadnout a vyhodnotit rychlost přijíždějícího vozidla.
- Doporučený pohyb po chodníku je vpravo, případně dál od vozovky.
- Pokud musí chodec jít po silnici, pohybuje se po levé straně.
- Pokud se chodec pohybuje za snížené viditelnosti, mimo obec a tam, kde není veřejné osvětlení, musí být označený reflexním prvkem.
- Chodcem se rozumí i osoba, která tlačí nebo táhne sáňky, dětský kočárek, vozík pro invalidy nebo ruční vozík o celkové šířce nepřevyšující 600 mm, pohybuje se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení anebo pomocí ručního či motorového vozíku pro invalidy, vede jízdní kolo, motocykl o objemu válců do 50 cm^3, psa a podobně.
- Osoba vedoucí jízdní kolo se v případě pohybu po silnici pohybuje po pravém kraji vozovky.



CYKLISTA

- Dítě smí samostatně v provozu na pozemních komunikacích jezdit od 10 let věku. Pokud je mladší 10 let, musí být v doprovodu osoby starší 15 let.
- Dítě mladší 10 let smí samostatně jezdit na chodníku, stezkách pro chodce, v obytné a pěší zóně.
- Cyklistou se z hlediska zákonu o silničním provozu rozumí i jezdec na koloběžce.
- Cyklista je povinen mít za jízdy nasazenou a připevněnou přilbu do 18 let. Doporučuje se všem i po dovršení 18. roku.
- Cyklista se po vozovce pohybuje po pravém kraji vozovky.
- Cyklista by si měl před jízdou zkontrolovat jízdní kolo (případně koloběžku), zda má takzvanou povinnou výbavu (především odrazky, zaslepené volné konce řídítek, dvě funkční nezávislé brzdy, ochranné kryty šroubů a matic), za snížené viditelnosti včetně bílého a červeného světla.
- Pokud je k dispozici stezka pro cyklisty, je povinen ji cyklista použít.
- Cyklisté smějí jet pouze jednotlivě za sebou.
- Cyklista nesmí jet bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné.
- Při jízdě musí mít cyklista nohy na šlapadlech.
- Cyklista musí vždy ukazovat znamení o změně směru jízdy.
- Cyklista je řidič nemotorového vozidla, musí se řídit pravidly jako jiní řidiči silničního provozu, včetně například tolerance alkoholu v krvi.



SPOLUCESTUJÍCÍ

- Všichni pasažéři ve vozidle by měli být připoutaní (výjimkou jsou například zdravotní důvody potvrzené lékařem).
- Děti nižší 150 cm nebo lehčí 36 kg musí používat sobě adekvátní zádržný systém (dětskou autosedačku).
- Bezpečnostní pás musí vést přes klíční kost, hrudní kost a boky. Musí být dotažený a narovnaný. Nesmějí pod ním být ostré či tvrdé předměty (například klíče, propiska, zapalovač).
- Cestuje-li dítě v autosedačce proti směru jízdy na předním sedadle, musí být vždy vypnutý airbag.
- Dítě by si za jízdy nemělo hrát s pevnou tvrdou hračkou, mobilem či tabletem v ruce.
- Všechny volně uložené předměty v autě ohrožují zdraví a život cestujících, měly by mít své místo v kufru.

Projekt Markétina dopravní výchova nabízí výukový a současně zábavný materiál pro nejmenší. Upozorňuje na důležitost ochranných pomůcek při cyklistice nebo na nebezpečí, které hrozí při hrách v blízkosti pozemních komunikací. Je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.

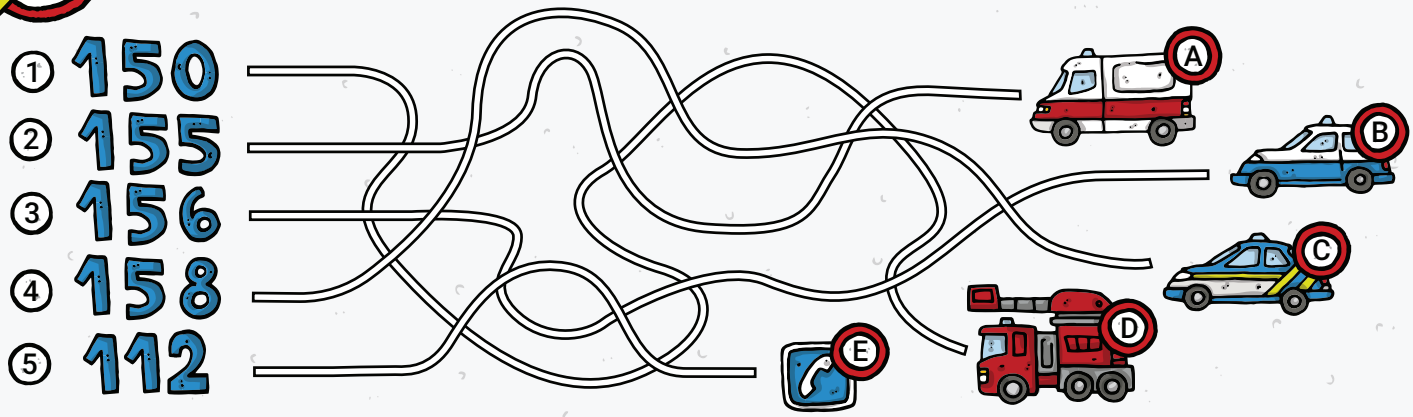
Mgr. Markéta Novotná
metodik dopravní výchovy Týmu silniční bezpečnosti

TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

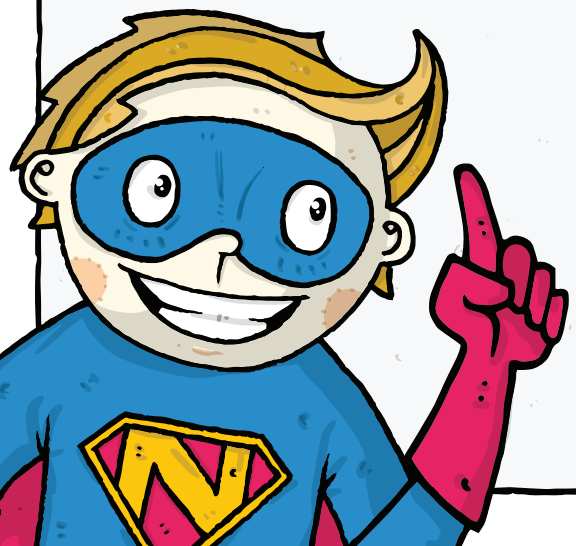
1 Vybarvi si neposlušnou Markétu.



2 Najdi komu patří tísňové linky.



Poučení...



- Silnice není hřiště.
- Hrát si musím na hřišti nebo v parku.
- Musím si pamatovat čísla na tísňové linky.
- Měl bych přivolat dospělého naproti.

Správné odpovědi naleznete na www.dopravnivychova.cz

Azylový dům je útočištěm i pro otce s dětmi



Azylové domy poskytují dočasný domov lidem, kteří z různých příčin přišli o střechu nad hlavou. V Libereckém kraji byl na konci loňského roku otevřen nový azylový dům **učený ženám starším 18 let a rodinám s dětmi**. V ruprechtickém azylovém době mají možnost být ubytováni i muži s dětmi, kteří mají v tomto ohledu velmi omezené možnosti.

Azylový dům, který se nachází v budově bývalé mateřské školky v Ruprechticích v Liberci, spravuje **organizace Návrat** o. p. s. a má kapacitu 22 lůžek. V rozlehlém domě se nachází 4 dvoulůžkové pokoje, 2 jednolůžkové a 3 jednopokojové byty s kuchyní pro až čtyřčlenné rodiny. Některé z nich jsou bezbariérové. Samozřejmostí je prádelna a společná kuchyně.

Pro obyvatele azylového domu v nouzi je organizace schopna zajistit oblečení či potravinovou pomoc. Místní sociální pracovníci s klienty pracují na tom, aby se mohli co nejdříve vrátit do běžného života. Nejčastěji jim pomáhají s hledáním nového zaměstnání nebo právě se zajištěním stálého bydlení.

Kateřina Hájková

Přehled azylových domů pro rodiny a ženy s dětmi v Libereckém kraji

Azylový dům Jonáš, Česká Lípa	774 116 499	pro ženy, matky s nezaopatřenými dětmi
Azylový dům Jonáš, Dobranov	608 314 385	pro rodiny s nezaopatřenými dětmi
Azylový dům pro ženy a rodiny s dětmi, Liberec- Ruprechtice	484 800 234	pro ženy starší 18 let, pro rodiny s dětmi
Domov sv. Moniky, Liberec-Růžodol	485 103 964 731 402 510	pro ženy starší 18 let s dítětem/dětmi – max. 3 dětmi (mladšími 18 let), těhotné
Domov sv. Anny, Stráž nad Nisou	485 108 782 731 402 507	pro ženy starší 18 let s dítětem/dětmi – max. 3 dětmi (mladšími 18 let), těhotné
Dům rychlé pomoci, Česká Lípa	487 826 266	neúplné i úplné rodiny s dítětem/dětmi

Pomoc při řešení závislostí dětí i mladistvých nabízí od začátku tohoto roku ADVAITA

Závislosti vstupují do života lidí stále dříve a dříve. První zkušenost s drogou mají některé děti již ve dvanácti letech, v patnácti letech již mohou mít vytvořenou závislost. Z látkových drog užívají podle Národní zprávy o stavu ve věcech drog v České republice (2018) děti a mladiství nejčastěji tabák, alkohol, marihuanu a pervitin. Kromě toho jsou na vzestupu také nelátkové závislosti – tedy závislost na internetu, na mobilním telefonu, na hraní her apod.

Organizace ADVAITA se díky dlouhodobému působení v kraji a díky nasbíraným poznatkům z terénu rozhodla začít poskytovat služby v rámci **adiktologického programu pro děti a mladistvé**. Ty do té doby na území Libereckého kraje chyběly, protidrogové služby v minulosti pracovaly pouze s lidmi staršími 15 let. Program je určen dětem bez ohledu na typ závislosti. Sama organizace uvádí několik signálů, které mohou rodiče varovat a upozornit na závislostní chování dítěte. Patří mezi ně časté změny nálad, výchovné problémy, ztráta zájmu o koníčky, noví přátelé, zhoršení prospěchu ve škole, změna postojů a hodnot dítěte, nadměrné trávení času u počítače či na telefonu (jedná se o nezdravé neohraničené trávení času s těmito technologiemi) a v neposlední řadě také samozřejmě nalezení drog u samotného dítěte.

Rodiče mohou s dětmi a mladistvými dorazit do poradny organizace na konzultaci kvůli kouření, pití alkoholu, užívání tvrdých drog, nadměrného užívání počítače, internetu a mobilních aplikací či gamblingu. S těmito a dalšími závislostmi bude zájemcům pomáhat odborný personál, který má zkušenosti v práci se závislými osobami i s jejich blízkými. Aby také ne, ADVAITA poskytuje v Libereckém kraji adiktologické služby již od roku 1996.

Prvotní konzultace probíhají ve všech poradnách ADVAITY, poskytnuté služby jsou bezplatné.

Kateřina Hájková

Poradny organizace ADVAITA naleznete v těchto městech:
Liberec, Jablonec nad Nisou, Frýdlant, Semily, Turnov, Nové Město pod Smrkem, Česká Lípa

Bližší informace o programu pro děti a mladistvé naleznete na stránkách organizace **www.advaitaliberec.cz**

Centrum ambulantních služeb ADVAITA,
Rumunská 14/6, 460 01 Liberec
482 750 607 **603 829 730** **cas@advaitaliberec.cz**

Okolo Rádla s Johannem Radlem



2
Interaktivní zastávky

Délka stezky cca 7 km

12 zastávek

Značeno modro žlutými dřevěnými kůly

ELDORÁDLO – cesta hojnosti je stezka, které propojuje obce Rádlo a Milíře. Před tím, než se na cestu vydáte, doporučujeme prozkoumat mapu stezky a případně si vybrat, které zastávky absolvujete, pokud si netroufáte na celou trasu. Zároveň doporučujeme dávat dobrý pozor na cestu, aby vám žádný kůl, který cestu vyznačuje, neunikl.

Stezku, která vás provede přes malebné centrum obce Rádlo, polní cesty až pod úpatí vrchu Císařský kámen, provází povídání Johanna Radla. Jednotlivá zastavení na trase jsou velmi interaktivní, což ocení hlavně děti. Doprovodné tabule propojují interaktivní prvky s myšlenkami Johanna Radla, které se vztahují ke konkrétním místům a určitě svým sdělením osloví pro změnu zase rodiče.

První zastávka se nachází v obci Rádlo a sousedí s místním koupalištěm a dětským hřištěm. Rozhodně ji proto nepřeskakujte, dětem se zde bude zaručeně líbit. Kousek od hřiště naleznete také naučnou stezku Rádlo. Místy narazíte na povalové chodníky, jelikož se jedná o poměrně vlhkou lokalitu. Z chráněných rostlin tu najdete třeba prstnatec Fuchsův nebo ohrožený všivec mokřadní. V blízkosti první zastávky na stezce ELDORÁDLO se nachází také parkoviště, proto je to ideální místo pro váš start. Parkovat můžete také u Kiosku Milíře nebo u obecního úřadu v obci Rádlo.

Kateřina Hájková

3
Naučná stezka Rádlo





1
Značení stezky

Chci, aby mě děti měly za parťáka

Velká část dnešní mládeže tráví volný čas u počítače. Ne všichni v tom ale nacházejí smysl. Jedním z těch, kteří se rozhodli využít svůj volný čas jinak, je Mikuláš Futschik (16 let). Ten hraje na pozici brankáře v týmu dorostenců za FBC Liberec, do toho studuje střední školu a ve volném čase trénuje ve florbale mladší děti. Jak sám říká, děti ho vnímají jako hráče a kamaráda. Jako trenér si ale musel vyšlapat úplně novou cestu.

Volný čas se dá trávit všelijak, ty ses rozhodl trénovat mladší děti ve florbale, proč?

Trénování mě z nějakého důvodu lákalo už delší dobu. Rád předávám zkušenosti těm menším, i mně samému to však dává hodně do života. Nikdy mi nevadilo se s dětmi bavit jako s rovnocenným partnerem. Přiznávám ale, že někdy to je dost obtížné (smích). Jako bonus k tomu je i menší výplata, to ale pro mě není ta hlavní motivace.



Sám florbal hraješ již několik let, co tě k němu přivedlo?

Já jsem začínal ve 4 letech s hokejem, což mě celkem bavilo. Chtěl jsem chytat v bráně, ale z nějakého důvodu mi to bohužel nevyšlo. Nakonec jsem s hokejem skončil a plynule přesedlal na florbal, kde jsem si už pozici gólmana nenechal utéct. Od samotného začátku jsem byl strašně nadšený, i když jsem měl vypůjčenou smradlavou helmu a brankářské kalhoty jsem musel mít 10x ohrnuté (smích). Chytlo mě to natolik, že jsem přesvědčený, že tohle je to, čemu se chci věnovat jako profi hráč.

Co tě na trénování nejvíc baví?

Nejvíc mě baví, když těm dětem můžu ukázat to, co ještě neumí. Když je to můžu naučit. I když se jedná např. o jednoduchou kličku, kterou ty děti ještě neumí. V tu chvíli jsem pro ně borec, který je to naučí (smích). Je to sranda, protože já s hokejkou ani nijak nevynikám, ale v jejich očích ano. Trénuji hlavně menší děti od 7 do 9 let, a tak nechci, aby mě měly za pana trenéra, ale spíš za parťáka. Chci, aby si se mnou mohly pokecat a aby se mě mohly na cokoliv zeptat.

Myslíš, že k tobě děti přistupují jinak než k ostatním trenérům? Je to tím, že jim jsi věkově blíž než většina trenérů?

Určitě je to jiné než u starších trenérů. Už jen proto, že se s dětmi vídáme na turnajích a znají mě i můj tým také po této stránce. Je to věkem. Neberou mě jako trenéra, ale spíš jako kámoše. To je super, ale zároveň to někdy může být i problém...

Je těžké získat si u dětí respekt? Vídají tě hrát, to může pomoci, ne?

Jak jsem již řekl, ti kluci a holky mě berou jako kámoše, což má své výhody, ale i nevýhody. Z mého pohledu není vůbec snadné získat si u nich respekt. Ano, můžou mě mít rádi, ale také potřebuji, aby mě poslouchali a dělali, co je potřeba. To je v začátcích trénování rozhodně kámen úrazu. Ze začátku zkoušeli, co vydržím a myslím, že bez staršího trenéra bych to tehdy určitě nezvládl. Teď jsem si více jistý, jak mám na konkrétní situaci reagovat. Děti mě vídají hrát a z tribuny mě podporují. Díky tomu jsem si, myslím, získal jejich uznání, ale na tréninku jsem si k nim stejně musel najít svoji cestu.

Prožíváš víc svoje úspěchy, nebo úspěchy svých mladších svěřenců?

Rozhodně ty své. Možná až budu starší, tak budu taky prožívat jejich úspěchy, ale zatím to na mě nějak nedolehlo (smích).

Kde se vidíš za 10 let? Hraješ? Trénuješ? Studuješ?

Můj cíl je být profi florbalista nejvyšší florbalové ligy ve Švédsku. Trénování beru zatím jako koníček, který mě moc baví. Jestli se to ve mně změní a budu chtít trénovat naplno v dospělosti, to uvidíme.

Kateřina Hájková
foto Jiří Smutný

Rodina v galerii nebo galerie doma na gauči

Liberecký kraj je zřizovatelem pěti kulturních organizací. Jednou z nich je **Oblastní galerie Liberec (OGL)**, která od roku 2014 sídlí v opravené budově bývalých městských lázních v Liberci. Galerie je otevřená denně mimo pondělí od 10 do 17 hodin, ve čtvrtek do 19 hodin. Každý čtvrtek je navíc do galerie vstup zdarma. Na program pro rodiny s dětmi jsou tu experti. Jak to dělají a co všechno zde nabízejí? To pro vás shrnula kulturní edukátorka Lektorského centra OGL, Petra Škachová.

Dramaturgii volnočasové nabídky, jejímž cílem je především aktivní zážitek, spokojenost, příjemné prostředí a potřeba opakované návštěvy, má na starosti Lektorské centrum Oblastní galerie Liberec.

Zprostředkovávat umění prostřednictvím vzdělávací a volnočasové nabídky s sebou přináší potřebu identifikovat a dlouhodobě naplánovat nastavení rozvojových směrů, kterými chce Lektorské centrum Oblastní galerie reflektovat stále nové trendy a potřeby ve vztahu k formálnímu i neformálnímu vzdělávání. Lektorské centrum pracuje s širokým spektrem cílových skupin, pro něž se pravidelně připravuje vyvážená celoroční programová nabídka.

Volnočasová nabídka zahrnuje pravidelné víkendové dílny, které se odehrávají kromě letních prázdnin vždy jednou za měsíc v galerijním ateliéru nebo přímo ve výstavě. Tříhodinová časová dotace jedné víkendové dílny umožňuje průběžné střídání. Rodiče s dětmi mohou přijít na hodinu, ale mohou zde zůstat i po celou dobu trvání. Ročně zrealizujeme deset víkendových dílen a průměrná návštěvnost je až čtyřicet návštěvníků.

Co v galerijním ateliéru najdete? Především krásný prostor spolu s vybavením a možnost vyzkoušet si tradiční, ale i netradiční aktivity přímo ušité na míru **rodinám spolu s jejich dětmi**. Náplň výtvarných aktivit počítá s významnou kooperací mezi rodičem, prarodičem a dítětem. Velkou roli zde hraje stimulace zájmu o tvůrčí nebo experimentální výtvarnou aktivitu odehrávající se mimo domov. V galerijním ateliéru chceme naše návštěvníky inspirovat a ukázat jim, jak lze společně sdílet praktické zkušenosti v prostředí se specifickou výtvarnou atmosférou. Mezi vyhledávané patří například **workshopy** přímo s umělcem či autorem probíhající výstavy. Oblíbené a hojně navštěvované jsou také **tematické dílny** během Vánoc a Velikonoc.

Vzhledem k bezbariérovosti budovy galerie i přístupu do ateliéru, mohou volnočasovou i běžnou návštěvu galerijních programů absolvovat i handicapovaní návštěvníci.

Potřeba nabízet a objevovat stále něco nového.

Lektorské centrum i přes mimořádnou situaci a nouzový stav myslelo na své návštěvníky a připravilo pro ně **specifický on – line koncept nesoucí název Umění u mě na gauči**. Sdílen byl na sociálních sítích Oblastní galerie Liberec. Objevili jsme prostor pro nové spojení a důraz na jiný kontakt s návštěvníkem. Podnětem bylo vyzvat rodiny s dětmi, aby si spolu s námi udělali ateliér přímo doma v bytě. Oslovili jsme všechny školáky i rodiče či prarodiče, kteří společně tráví čas u stolu nebo na gauči.

Připravili jsme zábavný koncept plný aktivit, které se vztahují k výtvarnému umění a při kterých lze využít vše, co je doma. Není tedy nutné mít po ruce výhradně výtvarné potřeby. Naši sledující návštěvníci si pomocí zábavných tipů protřídí věci, přestaví pokojíček či umyjí okna. Někdy si zase vychutnají





speciální výtvarnou lázeň či jiný tvůrčí experiment.

I když Lektorské centrum v uplynulých týdnech prokázalo velkou flexibilitu a originalitu, spolu s celou galerií se již připravuje na týdny nadcházející. Konkrétní termíny akcí a případná související opatření naleznete na webových stránkách Oblastní galerie Liberec.

Petra Škachová

PŘEHLED NABÍDKY

Víkendové dílny pro rodiny s dětmi

Výtvarný kroužek Čtvrt-art-ek

Příměstské výtvarné ateliéry

Doprovodné programy pro školy:
Bude upřesněn podle aktuálního stavu
Expozice, otevři se; říjen – prosinec 2020
Vánoční ateliér bez obalu

Stálá vzdělávací nabídka
Galerie a JÁ, seznamte se…
Výstava ve zkratce
Na klíč

Termíny výstav, doprovodný program a další podrobnosti budou upřesněny na webových stránkách Oblastní galerie Liberec **www.ogl.cz**



Zde si můžete stáhnout všech 5 online typů Umění na gauči: **bit.ly/umeninagauci**

Máte nápad do dalšího vydání zpravodaje rodiNÁM?
Zajímalo by vás nějaké téma? Dejte nám vědět!
Pište na rodina@kraj-lbc.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Liberecký kraj

RODINNÁ POLITIKA
LIBERECKÉHO KRAJE