

KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

ZPRAVODAJ 1/2022

Rok 2022 je tu! A my věříme, že jeho magické číslo nám přinese jen to dobré. Budeme se scházet, vzdělávat, odpočívat, věnovat se sami sobě. O tom, jak se nám v našem projektu vydařil podzim, jsme vás už stručně informovali ve zpravodaji mikroregionu Urbanická brázda. V prvním čísle našeho zpravodaje se o tom dočtete více. V lednu jsme vás nechali ještě odpočívat, setkali jsme se ale s vašimi zástupkyněmi a zástupci a vymýšleli jsme, co pro vás připravit na tento rok. V únoru už se můžeme potkat u zdravého vaření, u prezentace zajímavostí ze světa bylinek, na zdravotní procházce nebo při darování krve. Přidejte se, těšíme se na vás!

Eva Vašáková - koordinátorka Komunitní sociální práce na venkově



Daruj krev s MAS Hradecký venkov

KDY: POJĎME ZAČÍT UŽ V ÚNORU
KDE: TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ
FAKULTNÍ NEMOCNICE HRADEC KRÁLOVÉ
PRVODÁRCI BEZ OBJEDNÁNÍ
PRAVIDELNÍ DÁRCI MUSÍ VYUŽÍT OBJEDNÁVKOVÝ SYSTÉM

INFORMACE O PODMÍNKÁCH DÁRCOVSTVÍ NAJDEŠ NA WWW.FNHCZ/TRANSE

PLÁNUJEME S VÁMI SPOLEČNĚ SETKÁNÍ. TAK NÁM DEJ VĚDĚT, ŽE JSI PODPOŘIL NAŠÍ VÝZVU, TŘEBA ROVNOU NA FACEBOOKU @HRADECKYVENKOV NEBO NA E-MAIL MAS@HRADECKYVENKOV.CZ.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Daruj krev s MAS Hradecký venkov

V únoru se k nám můžete připojit a společně s MAS Hradecký venkov o.p.s. darovat krev ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Bohužel trvá nedostatek krve, a proto budeme rádi za každého dárce. Dejte nám vědět, jak se vám dařilo nebo jen, že jste se k naší výzvě přidali a drobná odměna vás nemine.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

Jahody i rakytník

Sychravou sobotu, 23. 10. 2021 jsme podnikli výlet do Lhoty pod Libčany a do Libčan. Výletníci do autobusu nastoupili v Mokrovousech, Třesovicích, Hvozdnicích, Roudnici a Obědovicích. Někdo se k nám připojil až u Agrodružstva ve Lhotě pod Libčany. Tam už nás čekal ředitel společnosti, Ing. Veselý a přichystal nám krásné přivítání v podobě vlastního burčáku. Jeho prezentace o chodu družstva, problémech i radostech hospodaření, byla velmi poutavá a pokud bychom měli čas, mohli bychom povídat několik hodin. Ukázal nám chov prasat a býků, podívali jsme se, jak se zde pěstují jahody a jak funguje bioplynová stanice. Pak už jsme ale spěchali do firmy Rakyt ve Lhotě, kde nás čekali majitelé, manželé Cvrčkovi, kteří se zpracování rakytníku věnují mnoho let. I zde jsme dostali jejich produkt, rakytníkové víno a vyslechli jsme zajímavosti o této zdravé rostlině. Pak přišel čas na prezentaci projektu Komunitní sociální práce na venkově a vzdělávání v oblasti dávek státní sociální podpory a hmotné nouze. Poskytli jsme i drobné konzultace v této oblasti. Zajímavý den jsme zakončili v Bonsai centru v Libčanech. Výklad o krásných rostlinách jsme dostali od nejpovolanějšího, zakladatele firmy pana Pišla.

Den byl sychravý, ale užili jsme si ho, dozvěděli jsme se mnoho podnětného a zajímavého. A už se těšíme na další výlet s vámi.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

Opět na cestách

V listopadu jsme se společně s Mgr. Slavíkovou vydali do Gruzie. A vyrazili jsme z kulturního domu v Urbanicích. Poutavé dvouhodinové vyprávění o této krásné zemi oslovilo řadu sousedů z Urbanic i okolí. Při kávě, čaji a malém občerstvení v přátelské atmosféře, jsme získali nové poznatky při promítání nádherných fotografií. Pokud máte i u Vás zájem o cestovatelskou prezentaci, kontaktujte nás na ksp@hradeckyvenkov.cz. Podívat se můžete např. do Číny, Izraele nebo Mexika.



Dluhová problematika netáhne

Dvě přednášky na téma dluhové poradenství, které se uskutečnily v Nechanicích a v Praskačce, bohužel nepřitáhly širokou veřejnost. Rozhodně není snadné připustit si, že se mě nebo někoho v blízkém okolí tento problém týká. Navázali jsme spolupráci s hradeckou Poradnou pro lidi v tísní, která je připravena všem potřebným bezplatně a anonymně pomoci. Obrátit se na ni můžete také v případě, že máte pouze obavy, abyste se do dluhové pasti nedostali. Základní poradenství můžete dostat i od nás. V případě dotazů se obračejte na email níže nebo na naši bezplatnou právní poradnu - tel.: 605 232 464 nebo e-mailu: poradna@hradeckyvenkov.cz.



**KAŽDÁ ŽIVOTNÍ SITUACE
MÁ SVÉ ŘEŠENÍ.
NEJSTE NA TO SAMI!**

**KOMUNITNÍ
SOCIÁLNÍ PRÁCE
NA VENKOVĚ**

ZÁKLADNÍ VHLÉD DO DLUHOVÉ PROBLEMATIKY
16. 11. 2021 OD 17:00 HODIN
(ZASEDACÍ MÍSTNOST OBECNÍHO ÚŘADU V PRASKAČCE)

JAK (SI) POMOCI V KONKRÉTNÍ SITUACI, NÁVRHY MOŽNÝCH ŘEŠENÍ

PŘEDNÁŠÍ BC. RENÁTA JANKOVÁ - PORADNA PRO LIDI V TÍSNÍ

S dotazy na paní lektorku nás můžete kontaktovat
předem na tel.: 775 783 231 nebo
e-mail: ksp@hradeckyvenkov.cz

[facebook.com/hradeckyvenkov](https://www.facebook.com/hradeckyvenkov)
www.hradeckyvenkov.cz
Ing. Eva Vašáková





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



HRADECKÝ VENKOV
o.p.s.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

Setkáme se na promoci?

Novinkou je Univerzita třetího věku, jejíž první semestr úspěšně proběhl v Libčanech. Sedm studentek se věnovalo tématu České dějiny a jejich souvislosti. Přednášky byly velmi poutavé, i když probíhaly pouze virtuálně. Všechny byly zakončeny absolvováním společného testu. Ale ani doma studentky nezahálely, testy musely plnit i samostatně, včetně závěrečného. A byly úspěšné! Na prvním setkání v únoru, kde budeme pokračovat dalším semestrem a tématem České dějin v souvislostech II, dostanou certifikát o absolutoriu. Pokud absolvují semestrů šest, stanou se absolventkami České zemědělské univerzity v Praze včetně promočního ceremoniálu.

Velkou radost máme z toho, že se otevírá další konzultační středisko ve Stěžerách. I zde se budeme od 31. 1. 2022 věnovat dějinám. Prostory nám poskytla obec, scházíme se v zasedací místnosti obecního úřadu vždy jednou za 14 dní. V případě, že se chcete také stát studentkou nebo studentem České zemědělské univerzity, ozvěte se nám. V dalších semestrech můžeme začít i u vás. Máme na výběr z nespočtu témat, která můžete najít na stránkách <https://e-senior.czu.cz/>.



Vaříme z místních produktů, zn. „ZDRAVĚ“

Chcete vyzkoušet recepty ze Sumečka afrického, kterého chovají ve Stračově? Chcete si vyzkoušet, jak může vypadat zdravější jídelníček? Pak jsme právě pro vás připravili setkání v Hněvčevsi nebo v Osicích, kde toto všechno vyzkoušíme pod vedením zkušené lektorky, paní Ivy Doležalové. Termín i čas, kdy se sejdeme, včas zveřejníme. Proto sledujte naše stránky.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ



Bylinky mohou i škodit

Krásnou akcí započala spolupráce se Štolbovou městskou knihovnou v Nechanicích. S knihovnicí Adélou Kohoutkovou jsme uspořádali besedu na téma „Rizika spojená s užíváním léčivých rostlin“ s lektorem PharmDr. Janem Martinem Ph.D. Jeho prezentace byla netradiční a velmi zajímavá.

Dozvěděli jsem se totiž, jaké bylinky a za jakých podmínek nám mohou spíše uškodit nebo jak s nimi nakládat, abychom si je mohli užít bez obav. Překvapivě jde i o bylinky velmi známé a běžně používané, ze kterých si možná denně vaříte oblíbený čaj. Takže už víme, že je dobré ověřit, jestli nám nepůsobí potíže, které s ním vůbec nespojujeme.

A kde se s panem bylinkářem uvidíme příště? V Mokrovousích, 27. 2. 2022 od 15:00 hodin.

Umíme správně chodit?

Všichni si myslíme, že ano, vždyť jsme se to naučili, když nám byl rok a pokud nám štěstí přálo, chodíme celý život. Naše lektorka, Lenka Holásková, vám ukáže, že to nemusí být pravda. Cestou venkovskou krajinou si budete povídat, nenáročnou formou si osvojíte správné zapojení chodidla, správné dýchání, rotaci trupu a zdravý pohyb rukou při chůzi. Poradí vám s výběrem zdravé obuvi, řetězením chodidla do těla, ale i s každodenní péčí o psychiku. Bude to vlastně nácvik úlevy od přemíry myšlenek, nácvik práce s negativními myšlenkami a posilování těch pozitivních. Tak ona sama shrnuje svou nabídku „Zdravotní vycházky“. Pokud se i ve Vaší obci najde skupina 10 - 15 osob, kontaktujte nás na e-mailu: ksp@hradeckyvenkov.cz. Některou neděli v čase od 14:00 do 16:00 hod pak můžete vyrazit na zdravý výšlap. První potvrzená vycházka se uskuteční v Nechanicích od Kulturního domu 20. 2. 2022.



Cestou venkovskou krajinou si povídáme a nenáročnou formou si osvojíme správné zapojení chodidla, správné dýchání, rotace trupu a zdravý pohyb rukou při chůzi, výběr zdravé obuvi, řetězení chodidla do těla, ale i každodenní péči o psychiku. Nácvik úlevy od přemíry myšlenek, jak pracovat s negativními myšlenkami a posilovat pozitivní.

ZDRAVOTNÍ VYCHÁZKA

v neděli, 20. 2. 2022, od 14 do 16 hodin
od Kulturního domu v Nechanicích

Přihlásit se můžete v knihovně u paní Kohoutkové nebo na emailu: knihovna@nechanice.cz.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Mohlo by vás zajímat:

Dluhové poradenství, poradenství v obtížných životních situacích:

<https://www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/lidem-v-tisni-poradenstvi>

Pomoc při růstu cen energií:

<https://www.energetickyprispevek.cz/web/prispevek>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

Mohlo by vás zajímat:

Tým pracovníků našeho projektu se nevěnuje jen organizaci skupinových aktivit, v rámci kterých je účastníkům nabízena podpora a poskytovány drobné konzultace v sociální oblasti. Podporu poskytujeme individuálně občanům i starostům našich obcí. Jedná se o konzultace sociálních témat, jako je příspěvek na péči, pomoc pečovatelů nebo financování sociálních služeb. Naslouchat vám chodí komunitní pracovníce ve Lhotě pod Libčany, v Roudnici a v Homyli. Můžeme zhodnotit, že do projektu se nejvíce zapojují dvě cílové skupiny, a to senioři a rodiny s dětmi, které se účastní každé realizované akce. Funguje pracovní skupina, která se setkává ke kontrole realizace našich plánů i k plánování dalších aktivit. Daří se vytvořit síť spolupracujících občanů v obcích, kteří pomáhají šířit informace o akcích projektu.

**BEZPLATNÁ
PRÁVNÍ
PORADNA**

Máte právní problém
a potřebujete
poradit?

Bydlíte v obci na území
mikroregionů Urbanická
brázda nebo
Nechanicko?

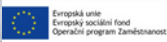
Pak pište kdykoliv na email:
poradna.hradeckyvenkov@gmail.com



nebo volejte vždy ve
středu od 17 do 19 hod
na tel.: **605 232 464**.



od 1. března 2021

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

HRADECKÝ VENKOV

**Komunitní
sociální práce
na venkově**
Každá životní situace má
svoje řešení.
Nejste na to sami.
Společně to zvládneme. ❤️



**S čím se na nás
můžete ob rátit?**

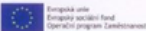
- sociální poradenství
 - sociální dávky –
příspěvek na péči,
dávky na bydlení...
 - péče o
handicapované
- pomoc při řešení
krizových a náhlých
událostí
- pomoc v komunikaci s
úřady nebo odborníky v
sociální oblasti
- zprostředkování právní
pomoci a pomoci
konkrétních poraden a
odborných pracovišť

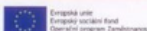
**Kontakty na komunitní
sociální pracovníce:**
Ing. Eva Vašáková
tel.: 775 783 231
Bc. Ladislava Tichá
tel.: 604 915 503
ksp.hradeckyvenkov@gmail.com

Právní poradna:
tel.: 605 232 464
středa 17 - 19 hodin
poradna.hradeckyvenkov@gmail.com

Kontaktujte nás:
Ing. Eva Vašáková
koordinátorka projektu
tel.: 775 783 231
ksp.hradeckyvenkov@gmail.com

Hradecký venkov o.p.s.
Husovo nám. 83
503 15 Nechanice
www.hradeckyvenkov.cz
FB: MAS Hradecký venkov

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

HRADECKÝ VENKOV

Děkujeme všem za spolupráci, hojnou účast na aktivitách a těšíme se na další společné akce, ať to budou opět bylinky, vaření, cestovatelské prezentace nebo sousedská setkání. Těšit se můžete opět na celodenní výlet i na sportovní aktivity. Máte i u vás zájem o některou z aktivit? Máte nápady, co dalšího zorganizovat? Potřebujete naši podporu? Ozvěte se nám na **e-mail: ksp@hradeckyvenkov.cz** nebo na **tel.: 775 783 231**.

Novinky a aktuality můžete sledovat na Facebooku
facebook.com/hradeckyvenkov nebo
na **https://www.hradeckyvenkov.cz/**.

Váš tým KSP
Eva Vašáková
Ladislava Tichá
Nela Štěpánková
Romana Slezáková

Projekt Komunitní sociální práce na venkově je klíčovým projektem MAS Hradecký venkov, číslo: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015436, financován z Operačního programu Zaměstnanost.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz



KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE NA VENKOVĚ

Zajímavosti z regionu - referují Pšánky:

Sousedské setkání v Kamenici

Vážení čtenáři,

na konci roku 2021 jsme si udělali krásný výšlap s názvem Setkání sousedů, který začínal před Hostincem U Růženky a pokračoval přes obce Petrovice, Petrovičky až do Kamenice, kde jsme si společně opekli buřty a zahřáli se svařeným vínem. Dětem chutnal teplý mošt. Procházka byla tradičně 31.12. a počasí bylo velmi slunečné. Připojilo se k nám spousta místních i přespolních sousedů, takže jsme mohli zavzpomínat i diskutovat o tom co bude dál.

Pódium už je skoro dokončené, ale k práci patří také zábava. Jelikož máme rádi staré tradice a zvyky, rozhodli jsme se v chladných dnech měsíce února uspořádat Masopust a v březnu Vítání jara. Tím se rádi rozloučíme se zimou a přivítáme jaro za doprovodu zpěvu, utopíme Moranu a budeme si přát, aby nám přálo počasí při závěrečných pracích stavby dřevěného pódia. Ta probíhá s podporou Nadace Via Královéhradeckého kraje a okolních obcí. V polovině května chceme mít hotovo a rádi bychom v Kamenici přivítali širokou veřejnost, starosty obcí, které jsme požádali o příspěvek a v neposlední řadě i pana hejtmana a jeho náměstka. Na tento velký den připravujeme malou ukázkou všeho, k čemu bychom rádi Kamenici v budoucnu využívali. Zapojení dětí do přírody formou her a workshopů, divadelní představení a zakončení koncertem, který si všichni zasloužíme.

Soňa Žižková

Termíny akcí:

Masopust - 26. 2. 2022

Vítání jara - 19. 3. 2022

Slavnostní otevření

Kamenice - 14. 5. 2022



Foto: p. Bednářová



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.hradeckyvenkov.cz
Husovo náměstí 83
503 15 Nechanice
ksp@hradeckyvenkov.cz

