

rodinka

+32 kuponů
plných slev

strana 11–18



RODINKA ONLINE



Jan
Grolich

hejtman
Jihomoravského kraje

Vážení čtenáři časopisu rodinka,

dnešní doba nás neustále tlačí k tomu, abychom byli v ději událostí, online, připojení. Virtuální svět, lajky na sociálních sítích, nekonečné proudy informací – to všechno může snadno odcizit, zejména ty z nás, kteří si coby dříve narození ještě pamatují dobu před digitální érou, kdy šel čas jakoby pomaleji... Motto letošního týdne pro

rodinu je výmluvné: Šťěstí rodiny nejsou osamocené šediny. A neplatí jenom pro vymezený květnový týden v kalendáři. Zkusme na to myslet po zbytek roku, a vlastně napořád. Blízkost toho druhého a pouto, které nás spojuje s našimi nejbližšími, je ta nejdůležitější sociální síť, kterou máme.



Jana
Holomčik
Leitnerová

členka Rady Jihomoravského kraje pro oblast sociální a rodinné politiky

Milé čtenářky, milí čtenáři,

jaro je v plném proudu, a tak s rodinou trávíme čím dál více času venku. Výlety, zahradničení, sport, procházky. Aktivita na čerstvém vzduchu nám přináší energii, vzpruhu a dobrou náladu. Jsem moc ráda, že v našem kraji stále přibývá míst, kde se dá trávit volný čas s rodinou. Všimli jste si, že se na

rodiny s dětmi myslí čím dál více? Ať už navštívíte zoo, VIDA centrum v Brně nebo nejrůznější slavnosti, jde to vidět. A je to dobře!

Krásné jarní dny s rodinou vám přeje
Jana Holomčik Leitnerová.

4
Informace z kraje

10
Setřete stres

11
Slevové kupony

19
Cyklistický výlet na Znojensko

20
Zahrada na zeleno

22
Dobrodružné hry s Rodinnými pasy

24
Šikovná rodinka

25
Excalibur City

26
Barefoot obuv



8

STRAŠÁK JMÉNEM ŠIKANA

O šikaně, a to nejen ve škole, slyšel zcela jistě něco každý.

21

FAMILY POINT

Slyšeli jste už o síti míst přátelských rodině?



23

VÝHODY NÁKUPŮ U LOKÁLNÍCH PRODUCENTŮ

Jednou z hlavních výhod je přirozenost potravin.



POKLAD 7 TRUHLIC

RÉBUSOVÁ HRA RODINNÝCH PASŮ
JIHOMORAVSKÉHO KRAJE



Více informací o soutěži na webu

7TRUHLIC.RODINNEPASY.CZ

**ZAŽIJTE ZÁBAVNÉ VÝLETY
S DOBRODRUŽNOU VÝPRAVOU**

**TAJEMSTVÍ UKRYTÁ
V ZAČAROVANÝCH TRUHLICÍCH**

**HÁDANKY, RÉBUSY A ZAJÍMAVÁ MÍSTA
HLEDEJ INDICIE A NAJDI POKLADY**

**BER, DEJ A HREJ O POBYT PRO
CELOU RODINU**



Tak trochu jiný

prázdninový program pro babičky a dědečky s vnoučaty

Prázdninová mezigenerační univerzita MENDELU letos s VIDA! Science center

Rok od roku je stále žádanější Prázdninová mezigenerační univerzita, která je určena pro **prarodiče** a jejich **vnoučata ve věku 7–12 let** a je jednou z pravidelných aktivit Mezigenerační univerzity MENDELU.

Každý senior může do programu přihlásit jedno vnouče a společně se pak účastní nabitého programu, který je rozdělen do čtyř dnů, vždy **od 9.00 do 13.00 hod.**

Prarodiče a děti se vzdělávají společně a hravou formou tak, aby si mohli vše prohlédnout nebo vyzkoušet na vlastní oči a ruce.

Letos se účastníci Prázdninové mezigenerační univerzity mohou v termínu **26. – 29. 8. 2024** těšit na oblíbenou výrobu vlastní zmrzliny a čerstvého sýra v laboratořích Agronomické fakulty, čeká je zajímavý terénní program spojený s příjemnou procházkou v lese a novinkou letošního roku je spolupráce s brněnským zábavním vědeckým parkem **VIDA**.



Více o akci a možnost přihlášení: icv.mendelu.cz/seniorske-vzdelavani/mezigeneracni-univerzita/prazdninova-mezigeneracni-univerzita

Nové možnosti

vzdělávání seniorů – Jihomoravská seniorská akademie ve Vyškově a Znojmě

Jihomoravský kraj ve spolupráci s Mendelovou univerzitou v Brně, která je nositelkou dlouhodobé tradice a zkušeností se vzděláváním seniorů prostřednictvím Univerzity třetího věku a Mezigenerační univerzity, připravuje **ve Vyškově a Znojmě** nový koncept seniorského vzdělávání – **Jihomoravskou seniorskou akademii**.

Jedná se o speciální studijní program, jehož hlavním cílem je pomoci posluchačům z řad seniorů orientovat se ve složitých životních situacích a poskytnout jim zajímavé poznatky z oblasti bezpečnosti, zdravotnictví, psychologie nebo financí. Jihomoravská seniorská akademie přímo navazuje na velmi populární brněnskou Senior akademii realizovanou Městskou policií Brno.

Pod vedením zkušených lektorů a profesionálů z praxe čekají posluchače nejen tradiční přednášky, ale také praktická cvičení a nevšední doprovodné aktivity. Posluchači Jihomoravské seniorské akademie se mohou těšit na témata, jako je prevence požárů v domácnosti, prevence kriminality, bezpečnost v silničním provozu, orientace v sociálním a důchodovém systému anebo nácvik poskytování první pomoci.

Program je roční a přednášky budou probíhat vždy jednou týdně (září-prosinec 2024, únor-květen 2025).

Jihomoravská seniorská akademie zahájí v září 2024, přihlašování bude možné od května 2024.



Bližší informace a možnosti přihlášení:

icv.mendelu.cz/seniorske-vzdelavani/jsa



Autor: Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně

info

Zvažujete umístění dítěte do dětské skupiny?

Přemýšlíte, že dáte svoji ratolest do dětské skupiny, ale váháte, jestli už nastal ten pravý čas nebo jak vybrat tu správnou dětskou skupinu. Přinášíme tipy, které vám rozhodování usnadní.

Dětská skupina je služba péče o děti od šesti měsíců do zahájení povinné školní docházky. Nahrazuje zaniklé jesle a doplňuje systém mateřských škol. Od těch se liší především v tom, že přijímá i ty nejmenší děti a má vyšší počet personálu – zpravidla jednu chůvu na šest dětí. To zajišťuje individuální přístup v péči o děti a snazší adaptaci dítěte na nové prostředí.

Je dítě připravené?

Tím, kdo nejlépe pozná, zda je dítě připravené, jsou jeho rodiče. Stejně tak ale rodiče musí být připraveni odevzdat své dítě do jiné náruče. Aby nástup do dětské skupiny proběhl co nejlépe, musí v tom být malí i velcí zajedno. Adaptaci dítěte má každá dětská skupina nastavenou individuálně, obecně může trvat týden až měsíc. Důležité je, aby byla pozvolná a přizpůsobená potřebám každého dítěte. V rámci adaptace jsou chůvy s rodiči

v intenzivním kontaktu a své postřehy spolu sdílejí. Počítejte s tím, že první dny v dětské skupině musíte být dítěti oporou. Vyhradte si prostor na to, abyste adaptaci dítěti ulehčili.

Musí být dítě při nástupu bez plen?

Zda děti mají nebo nemají pleny, v dětské skupině nehraje roli. Běžně přijímají děti s plenami, v koupelnách jsou k tomu určené přebalovací pulty a každé dítě má vlastní přihrádku na svoje pleny.



Jak poznám kvalitní dětskou skupinu?

Každá skupina musí splňovat tzv. standardy kvality, tedy zajišťovat profesionální a kvalitní péči i provoz. Nebojte se navštívit několik dětských skupin

a zajímejte se o to, jak se zde s dětmi pracuje – jaký je režim dne, kdy a kam chodí ven nebo odkud se dovážejí obědy. Dejte také na svůj dobrý pocit a hodnocení ostatních rodičů.


Co musím jako rodič při nástupu do dětské skupiny doložit?

Provozovatel s vámi podepíše smlouvu a bude od vás potřebovat potvrzení od pediatra o očkování a potvrzení zaměstnavatele jednoho z rodičů.

Může mě něco překvapit?

Určitě dětské nemoci a jejich frekvence výskytu. Je dobré mít na paměti, že se dítě dostává do prvního kolektivu a bude se promořovat. Dětské nemoci jsou u takto malých dětí bohužel častější, než by se mohlo očekávat.

Může si mé dítě splnit povinný předškolní rok před zahájením povinné školní docházky v dětské skupině?

Dětské skupiny mají v případě docházky dětí starších tří let povinnost zajistit přítomnost pečující osoby s relevantním pedagogickým vzděláním, přesto však nejsou oficiálně považovány za vzdělávací instituce rovné mateřské škole. Dítě nicméně můžete v dětské skupině nechat až do nástupu na základní školu, pokud je přihlásíte k individuálnímu vzdělávání. To znamená, že během zápisu na povinný předškolní rok dítě zapíšete ve spádové mateřské škole a zároveň MŠ písemně oznámíte, že chcete své dítě po celý další školní rok vzdělávat individuálně. Dítě pak bude muset do MŠ docházet na pravidelné ověření úrovně osvojování očekávaných dovedností. 



ASOCIACE
PROVOZOVATELŮ
DĚTSKÝCH
SKUPIN

Autor: Asociace provozovatelů
dětských skupin

info

Festivaly plné chutí

nabídnou i letos dobrodružství pro vaše chuťové buňky

Tři výlety na festivaly, kde můžete zažít gastronomickou jízdu plnou skvělých pokrmů a specialit od lokálních producentů a farmářů nebo si poslechnout dobrou hudbu známých českých kapel. Jihomoravský kraj pro vás i letos chystá Festivaly plné chutí. A je také postaráno o zábavu pro děti. Vstup na festivaly je zdarma.

Loňská premiéra tří gastronomických akcí se společným názvem Festival plný chutí! zaznamenala na jižní Moravě obrovský zájem. Návštěvníci za nimi zavítali do Miroslavi, Letovic a Veselí nad Moravou. Letos se vás proto budeme snažit nalákat v sobotu 15. června do Hrušovan nad Jevišovkou, o letních prázdninách 10. srpna do Letovic a festivalovou show zakončíme 14. září ve Veselí nad Moravou.

Nosnou myšlenkou celého projektu je podpora malých i větších lokálních

výrobců kvalitních potravin. Nejrůznější produkty loni na stáncích nabízelo více než padesát prodejců a lidé si mohli zakoupit jak klasiku v podobě ovocných knedlíků či tradičních slováckých bálešů a patentů, tak i sáhnout po oblíbených burgerech či hranolkách. Rozmanitosti se sice meze nekladly, ale podmínkou bylo, že alespoň jedno jídlo musel každý prodejce uvařit výhradně z regionálních produktů. Žízeň pak návštěvníci uhasili lokálními nápoji – ať už to bylo pivo, víno, poctivé domácí mošty, limonády, sirupy nebo cidery. Sladkou tečkou se staly koblihy, perníky, cupcaky a zmrzlina.

A co si z takového festivalu šlo odnést domů? Sýry, uzeniny, buchty, hořčice, oleje, chilli výrobky a mnoho dalších dobrot.

Na Festivalu plném chutí! se zabaví zkrátka celá rodina. Pro děti jsou připraveny soutěže, zábavně-vzdělávací

programy v koutku VIDA! science centra, výroba drobných předmětů na 3D tiskárně v kamionu FabLab a ke zhlédnutí budou například i vesmírné modely planet. A chybět nebudou ani kulinářské show známých kuchařů.

Kromě toho ale kraj své lokální výrobce a regionální potraviny aktivně podpoří i prostřednictvím prezentací na veletrzích a festivalech. Svoji speciální expozici představil už na mezinárodním Motosalonu v Brně začátkem března, který navštívilo přes padesát tisíc lidí, v dubnu to byl veletrh TechAgro s pětadesáti tisíci návštěvníky. Ještě letos je v plánu účast v říjnu na Caravanningu a v listopadu na festivalu Life!

**Vyrazte za regionálními dobrotami!
Určitě se máte na co těšit.**

Festival plný chutí!

jihomoravský kraj

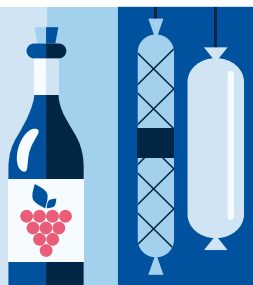
**HRUŠOVANY
NAD JEVIŠOVKOU
15/6/2024**

**ZÁMEK LETOVICE
10/8/2024**

**VESELÍ
NAD MORAVOU
14/9/2024**

nabitý hudební program /
kuchařská show /
gastro zóna / regionální dobroty /
dětský program / VIDA! / FabLab /
Hvězdárna Brno a další

**VSTUP
ZDARMA**



Více info:



Střípky

z Jihomoravského kraje

Otevírání cest pro spolupráci obcí a prarodinných organizací

V prostorách krajského úřadu se dne 17. 4. 2024 uskutečnil kulatý stůl s názvem Rodinná politika v obcích, který pořádala zastřešující organizace Síť pro rodinu. Akce se účastnila paní poslankyně Marie Jílková, paní radní Jihomoravského kraje pro oblast sociální a rodinné politiky Jana Holomčík Leitnerová, zástupci kraje, obcí a neziskových organizací. Zazněly příspěvky na téma, co mohou obcím a jejich občanům nabídnout prarodinné organizace, a současně byly prezentovány i příklady aktivit na podporu rodin některých obcí. Smyslem tohoto setkání bylo prohloubit vzájemnou spolupráci a otevřít cesty tam, kde se ještě spolupráci ne úplně daří.



Kraj schválil dotace na podporu rodin

Jihomoravský kraj každoročně vyhláší dotační programy na podporu prarodinných aktivit. O finanční podporu mohou žádat obce i nestátní neziskové organizace, které takové aktivity pro rodiny dělají. V letošním roce se sešlo 185 žádostí, z nichž bylo podpořeno 169 projektů v celkové výši 9 mil. Kč. Projekty se zaměřují například na různé vzdělávací programy pro rodiče, partnerské poradenství, setkávání rodičů na mateřské dovolené, rozvoj Family Pointů, opravu dětských hřišť, aktivizaci seniorů, komunitní akce a další.



rodinná politika

jihomoravský kraj

Více informací na webu
dotace.kr-jihomoravsky.cz

I rodiny mají svůj svátek

Den 15. května je od roku 1994 Valným shromážděním OSN stanoven jako Mezinárodní den rodiny. V České republice se k tomuto významnému dni připojujeme od roku 2006. Při této příležitosti byl pod záštitou pana hejtmána Jihomoravského kraje Jana Grolicha zahájen 13. května Týden pro rodinu. Motto letošního ročníku Šťěstí rodiny nejsou osamocené šediny chce poukázat na důležitost blízkosti členů rodiny a současně upozornit na bolestný nárůst osamělosti především seniorů. V tomto období pravidelně probíhá řada programů a aktivit pro rodiny.

Více informací na webu
www.tydenprorodinu.cz





Strašák

jménem šikana

O šikaně, a to nejen ve škole, slyšel každý z nás. A mnozí zažili šikanu na vlastní kůži nebo se odehrávala v jejich bezprostřední blízkosti. Faktem je, že se v dnešní době setkáváme s nárůstem psychických problémů napříč všemi věkovými kategoriemi. Nejen z tohoto důvodu se nabízí otázka, do jaké míry může právě šikana ovlivňovat tento novodobý trend. Pokud je dítě obětí šikany ve škole, může být jedním z důsledků především psychická nerovnováha.

Zejména v posledním desetiletí se široká veřejnost často věnuje diskusím na téma šikany. Pravdou je, že pojem šikana existuje řadu let, jen se v průběhu času rozšířilo spektrum chování a aktivit, které jsou za šikanu považovány. Toto spektrum chování existovalo i dříve, ale nebylo společností hodnoceno jako patologický jev a bylo tolerováno jako standardní.

Šikaně se v dnešní době rozhodně věnuje více pozornosti, což je zcela jistě velmi prospěšné, protože je větší pravděpodobnost zarazit ji ihned v samém začátku.

Obětí šikany může být v podstatě téměř koliv dítě, avšak existuje určitá skupina dětí, kterou lze charakterizovat jako typické oběti. Společným rysem těchto

ohrožených dětí je jejich odlišnost od průměrné většiny. Důležitou roli hrají také sociální rozdíly a neprůbojnost dětí, které bývají tišší a zakřiknuté. Zdaleka ne výjimečně bývají oběťmi šikany i nadané děti. Je potřeba si také uvědomit, že existuje velmi tenká hranice mezi škádlením a šikanou. Někdy může být těžké tuto hranici včas rozpoznat. Šikanou podle MŠMT není tzv. škádle-

ni nebo agrese, kde chybí nepoměr sil nebo kde oběť může stejnou měrou oplácet. Pokud škádlení jednostranně pokračuje, přerůstá v šikanu. O šikaně tedy hovoříme tehdy, pokud situace a tzv. vtipky jsou dítěti nepříjemné a necítí se v bezpečí. Každé dítě má tuto míru nastavenou individuálně; co jednomu může připadat v pohodě, může jiné dítě vnímat velmi citlivě a negativně. Obecně lze říci, že při šikaně existuje nerovnováha sil mezi jednájícími. Nelze jednoznačně říci, zda v současné době převažuje určitý typ šikany, vždy záleží na složení žáků dané školy a na sociálním prostředí, ve kterém se škola nachází. Pokud se zaměříme na to, jaké děti bývají agresory, zjistíme, že často mívají podobné rysy, např. nízké sebevědomí, narcistické sklony nebo jsou to naopak silní jedinci, ale jejich motivy jakožto agresorů se velmi různí.

“**Klíčovým prvkem prevence šikany je správná komunikace rodičů s dítětem, aby se dítě dokázalo rodičům svěřovat.**”

Většinu rodičů zajímá, jak mohou rozpoznat, že se právě jejich dítě stalo obětí šikany. Nedá se jednoznačně definovat, jak se šikanované dítě chová, ale často se tyto děti uzavírají do sebe a objeví se u nich nechuť chodit do školy. Děti mohou také změnit své chování, bývají smutné nebo naopak velmi výbušné. Určitě je nutné s dítětem pravidelně komunikovat o škole a pocitech, které má se školou spojené.

Pokud se dítě stane obětí šikany, je potřeba tuto situaci řešit co nejdříve. Je nezbytné získat maximum informací o dané situaci a začít komunikovat se školou. Obrátit se na třídní učitelku, školního psychologa nebo na někoho, kdo má u rodičů největší důvěru. Pokud tyto osoby nepomohou vzniklou problematiku řešit, nesmí se rodiče bát pokračovat ve svém úsilí a obrátit se např. na vedení školy. Určitě se nenechat odbýt, protože šikana může

narůstat a může mít pro děti dalekosáhlé následky. Na každé škole by měly existovat preventivní programy proti šikaně, ale jednotlivé školy k tomuto problému přistupují individuálně. Ne ve všech školách je této problematice věnována dostatečná pozornost.


Rodiče musí být vždy svému dítěti oporou. Je nezbytné, aby posilovali jeho sebevědomí, ale zároveň mu příliš neumetali cestičku, aby bylo dítě schopno jednat samo za sebe. Klíčovým prvkem prevence šikany je správná komunikace rodičů s dítětem tak, aby se dítě dokázalo rodičům svěřovat.

Nejnovějším typem šikany je tzv. kyberšikana, která se objevila s nárůstem moderních technologií. Je zřejmé, že hranice on-line komunikace se výrazně posouvají, a to, co nám rodičům může připadat jako nepřijatelné, je pro mladší generaci standard. Opět je nutné zdůraznit nutnost komunikace, aby dítě dalo najevo, že daná situace je už pro něho nepříjemná.

Pokud se v některé třídě objeví šikana, je to problém celého kolektivu, který

je tímto jednáním narušen. Může dojít až k velmi toxickému chování žáků. V počátečním období se vytváří úderné jádro – skupina agresorů, kteří začínají spolupracovat a systematicky šikanovat své hierarchicky slabší spolužáky. V další fázi se šikanování stává normou i pro zbytek skupiny a vzniká tlak, kterému málokdo z žáků dokáže vzdorovat. Ublíživání se aktivně zúčastňují i dříve umírnění žáci. Proto je problém šikany potřeba komunikovat v rámci celého kolektivu.

Obětí šikany se může stát i samotný učitel, přičemž agresory mohou být jeho kolegové či vedení školy. Ne vždy se jedná jen o žáky. V těchto případech mluvíme o mobbingu a bossingu. Nejčastěji jsou oběťmi mezi učiteli slabší, málo průbojní jedinci s nízkým sebevědomím, které hraje v šikaně klíčovou roli.

V čase se mění formy šikany a způsob jejího řešení. Největší odpovědnost v tomto směru mají rodiče a to, jakým způsobem děti vychovávají, jakými jsou sami vzory a jak s dětmi dokáží komunikovat. 



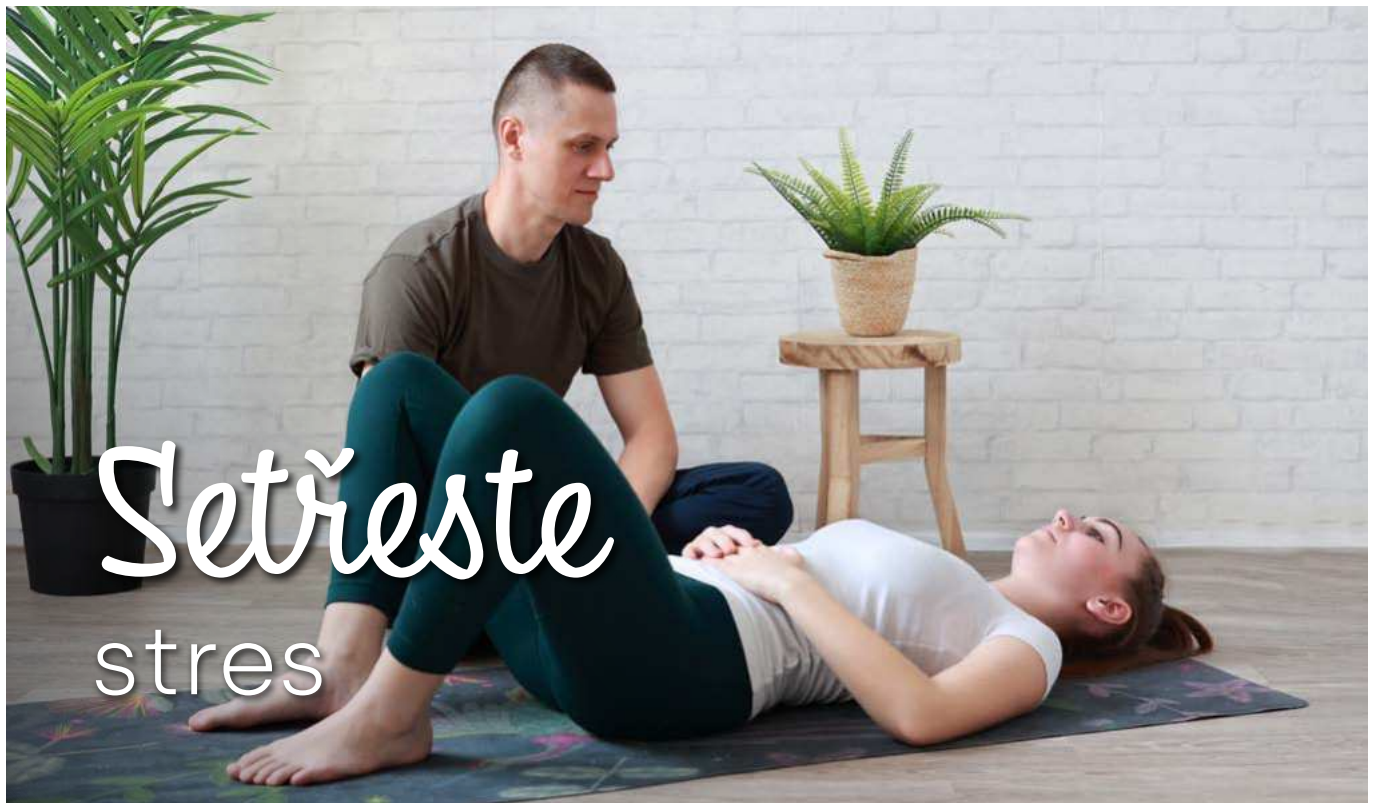
Děkujeme za poznatky dětské psycholožky Mgr. Michaely Lukavské a Střední škole Trnková v Brně.

Zdroje:

Psychologie školní šikany. Autoři: Janošová Pavlína, Kollerová Lenka, Zábrodská Kateřina, Kressa Jiří, Dědová Mária

<https://nevypustdusi.cz/2019/09/18/sikana-ve-skole-nenechte-to-byt/>

info



Setřesete stres

Na telefon vám zavolá neznámé číslo. Přijmete hovor a na druhé straně vás čeká nepříjemná zpráva, která ve vás vyvolá pocity nejistoty, bolesti, strachu či úzkosti. Ruce se vám nezadržitelně třesou. Srdce bije jako o závod. Tělo ani mysl vám neumožní popsaný stav zvládnout a reagovat.

Většina z nás neví, jak se v takových vypjatých situacích chovat, abychom ovládli stres a nechali jej volně proudit ven z těla. Metoda TRE (Trauma Release Exercise) k uvolnění napětí, stresu a traumat byla vyvinuta právě pro řešení těchto situací. Během pár minut dokáže uvolnit tělo i mysl a zklidnit váš nervový systém. To vše díky aktivaci přirozeného třesu těla, který dá průchod pnutí ve svalech. Pokud se tedy v krizových situacích roztřesete, jde o zdravý, přirozený a především efektivní způsob odplavení stresu, nikoliv o slabost. Aniž byste to tušili, aplikovali jste již metodu zvanou TRE.

Kde se uvedená metoda zrodila?

Techniku TRE vyvinul doktor Berceli, který se po dekady věnoval humanitární pomoci. Propojení jeho znalostí psychoterapie a lidského těla mu umožnilo vyvinout techniku překonávající nejen osobní traumata. Uvolnění těla za pomoci třesu běžně využívají

zvířata, včetně psů, pro návrat stresu zpět do normálního stavu. Lidé se ho v průběhu času bohužel odnaučili využívat, a tím v sobě hromadí napětí. Přestože třes těla nemá ve společnosti pozitivní odezvu, jeho přínos je neocenitelný.

Komu je tato metoda určena?

Metoda TRE byla původně vyvinuta pro válečné veterány, kteří po návratu z válečných konfliktů trpěli posttraumatickou stresovou poruchou. Dnes je už široce využívána napříč populací nejen dospělými, ale pomáhá i dospívajícím a je aplikována také dětem od šesti let. Díky ní lze zlepšit spánek i emoční stabilitu, stejně jako snížit pracovní stres anebo panické ataky. Velké uplatnění nachází u fyzicky i psychicky náročných profesí, jako jsou sportovci, policisté, hasiči, zdravotníci, sociální pracovníci či pedagogové. Pozitivní vliv má i na zvýšení emoční odolnosti a snížení impulzivnosti u dětí, např. u dětí s ADHD. Studentům pomáhá lépe regulovat tlak, zejména během zkouškového období.

Vyzkoušet můžete sami

Postavte se, uvolněte kolena i ramena a začněte třepat rukama, případně celým tělem. Po třech až pěti minutách ucítíte ve svalech a celém těle

uvolnění, které je pouze malým zlomkem toho, co dokáže TRE. Pokud to podmínky umožňují, pusťte si k tomu jakoukoliv písničku, která vás rozproudí. Vřele doporučujeme Shake it off od Taylor Swift. 🎧

TRE v srdci Brna

Přestože se jedná o metodu rozšířenou po celém světě, v Česku začala být populární teprve v posledních letech.

Jedním z certifikovaných lektorů TRE je i Miroslav Sedlák, který má svou praxi v centru Brna. Kurz je možné absolvovat také online.

Na všechna první sezení poskytuje slevu 1+1. Neváhejte ji využít a objevte svět TRE, který vám pomůže zbavit se napětí, zlepšit spánek, zvýšit psychickou a fyzickou pohodu, zkrátka žít pohodovější život.

Kontaktní informace:
www.mireksedlak.cz

Sleva pro Rodinné psy

1+1 zdarma

na relaxační techniku TRE

info

Interaktivní rodinná výstava Nejkrásnější pohádky

www.letohradekbrno.cz



Sleva 20 %

na vstupné pro rodiče i děti



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Svět pohádek Valtice

www.svetpohadek.cz



Sleva 20 %

na rodinné vstupné do Světa pohádek ve Valticích



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

NORE nábytek a kuchyně

www.noretrade.cz



Sleva 1+1

matrace 1+1 zdarma



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Kuchyně HANÁK Brno

www.hanak-nore.cz



Sleva 100 %

konzultace interiéru zdarma



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Znakující batole

kurz.znakujcibatole.cz



Sleva 67 %

na zkušební lekci znakování s nemluvněty a 50% sleva na online kurz



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Ilona Pavlatová dvojnásobná mistryně ČR v make-upu



Sleva 50 %

na školu líčení pro každého



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Fotografování v atelieru, včetně vizáže

vizážistka a fotografka Ilona Pavlatová

Sleva 50 %

na fotografování v atelieru včetně vizáže



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

SLEVA NA KURZY

www.amsolvo.cz



Sleva 15 %

Využijte slevu 15 % na kurzy



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Sleva na rodinné vstupné ve výši 20 % do Světa pohádek ve Valticích

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Svět pohádek Valtice je výstava národních pohádkových postav a strašidel.

Na děti čekají soutěže, vnitřní herna s obří prolézačkou a také venkovní šifrovací hra.

Svět pohádek Valtice

✉ info@svetpohadek.cz ☎ +420 771 180 001
🌐 www.svetpohadek.cz



Konzultace interiéru zdarma

Zařizujete si nový domov? Využijte naši nabídku: 1 hodina konzultace interiéru a designového poradenství zdarma. Je nutné se předem objednat telefonicky či mailem. Poradíme Vám, jak Váš dům či byt nebo pouze určitou místnost zařídit útulně, prakticky a nadčasově. Následně Vám můžeme zpracovat návrh či vizualizaci a zajistit realizaci celé zakázky.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Kuchyně HANÁK Brno

📍 Minská 109, Brno-Žabovřesky
☎ +420 602 933 328
✉ hanak@noretrade.cz
🌐 www.hanak-nore.cz



50% sleva - Škola líčení pro každého!

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Chcete se umět sami snadno a rychle nalíčit? Naučíme vás to ve škole líčení, kde se za mé asistence budete líčit sami. Obdržíte také video-manuál, do kterého bude zaznamenán postup a použité produkty. Pracovat budeme s profesionální dekorativní kosmetikou TANA - Egypt Wonder a Malu Wilz. Lekce trvá cca 1,5–2 hod. Je možné zakoupit i dárkový poukaz s půlroční platností. Poukaz lze zaslat i elektronicky.

Kosmetické a vizážistické studio s fotoateliérem - Ilona Pavlatová,
dvojnásobná mistryně ČR v make-upu

Ilona Pavlatová

📍 Křivánky 15, Brno-Bosonohy ☎ +420 606 835 767 🌐 www.ipmakeup.com
🌐 www.ipmakeup.com/produkt/skola-liceni-pro-kazdeho
✉ ilona.pavlatova@seznam.cz



Využijte slevu 15 % na kurzy

AM Solvo je firma s širokým portfoliem kurzů akreditovaných u MŠMT, MPSV a MV, autorizace pro profesní zkoušky v oblasti služeb, výchovy a vzdělávání, personalistiky.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Mgr. Štěpánka Stratilová

✉ stepanka.stratilova@amsolvo.cz
🌐 www.amsolvo.cz



20% sleva na vstupné pro rodiče i děti.

Platnost kuponu: **1. 6. – 7. 7. a 14. 9. – 17. 11. 2024** 🕒

(v otevíracích dnech, viz www.letohradekbrno.cz)

Neplatí pro skupiny, platí pro jednotlivce nebo rodiny.

Výstava představuje známé pohádky klasického střihu. Kurátoři přizvali ke spolupráci oblíbenou ilustrátorku dětských knih Veroniku Balcarovou, která vytvořila hlavní pohádkové postavy, ke každé pohádce jsou připraveny hravé úkoly a k celé výstavě pracovní list.

Letohrádek Mitrovských

📍 Veletržní 19, Brno
✉ info@letohradekbrno.cz ☎ +420 605 972 588
🌐 www.letohradekbrno.cz



Vybrané typy matrací Vám dodáme v rámci akce 1+1 zdarma.

Aktuální nabídka je uvedena na našich stránkách nebo přímo v prodejně.

Vyzkoušet si můžete více než 30 typů matrací jak pro dospělé, tak pro děti.

Kromě matrací dodáváme a vyrábíme postele, vestavné skříně, dětský nábytek, obývací stěny, nábytek do předsíně a kuchyňské linky.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

NORE nábytek a kuchyně

📍 Minská 109, Brno-Žabovřesky ☎ +420 602 933 328
✉ info@noretrade.cz 🌐 www.noretrade.cz



Sleva 67 % na zkušební lekci znakování s nemluvnaty 50% sleva na online kurz s kódem RP50

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Nečekejte, až Vaše děťátko začne mluvit, a komunikujte s ním už nyní! S opičkou Babu Vás to hravě naučíme!

Znakování je přirozená metoda, která umožňuje nemluvnatům komunikovat se svým okolím mnohem dříve, než začnou mluvit. Učíte své dítě PÁPÁ nebo PROSÍM? Naučte jej více! Budete žasnout, jak chytré máte dítě a co všechno Vám dokáže sdělit dříve, než dosáhne prvního roku. Navíc znakovací batolátka mnohem méně pláčou, jsou sebevědomá a začínají mluvit dříve než jejich vrstevníci.

Přijďte si vyzkoušet lekci znakování v Brně v MAM!centru a uvidíte, jak vypadá plnohodnotná lekce, seznámíte se s opičkou Babu a ověříte si, že i když dítě v době lekce spává, u nás spát nebude a lekci hravě zvládne.

Nejste z Brna? Vyzkoušejte zkušební lekci online ZDARMA a online kurz!

Renata Kočí

☎ +420 731 603 149 ✉ renata@znakujici-batole.cz
🌐 www.znakujici-batole.cz



50 % na fotografování v ateliéru sama nebo s dětmi včetně foto make-upu, účesu a stylingu dvou outfitů z vašeho oblečení a doplňků. Fotografování včetně přípravy trvá: cca 2–2,5 hod. Jde o 5 upravených fotografií a jejich ČB verzi, které obdržíte v elektronické podobě a které si sami vyberete z pracovních náhledů

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Toužíte mít fotografie jako celebrity z titulních stran časopisů? Není nic jednoduššího, než si zarezervovat termín, a budete je mít! Můžete také splnit sen vašim blízkým v podobě dárkového poukazu. Poukaz lze zaslat i elektronicky. Pokud se vám bude líbit více fotografií, je možné doobjednat každou další za 150 Kč (běžná cena: 300 Kč).

Kosmetické a vizážistické studio s fotoateliérem - Ilona Pavlatová

dvojnásobná mistryně ČR v make-upu

📍 Křivánky 15, Brno-Bosonohy ☎ +420 606 835 767

✉ ilona.pavlatova@seznam.cz 🌐 www.ipmakeup.com

🌐 www.ipmakeup.com/produkt/fotografovani-v-ateliero-vcetne-vizaze



SLEVA NA KURZY Asistent pedagoga

www.petrklic-dvpp.cz



Sleva **15 %**

Využijte slevu 15 % na kurzy



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

SLEVA NA KURZY

www.petrklic-dvpp.cz



Sleva **15 %**

na kurzy v oblasti dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

MONTEHRA SLEVA NA NÁKUP

www.montehra.cz



Sleva **10 %**

Nakupte na našem eshopu a získáte slevu 10 % z celého nákupu



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

MERLIN'S KINDERWELT

www.merlinskinderwelt.com



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

SADA POHLEDNIC PAMÁTNÍKU BRATŘÍ MRŠTIKŮ

www.mrstici.cz



Návštěvník obdrží sadu čtyř pohlednic Památníku bratří Mrštíků



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

BC. MAGDA ZAVŘELOVÁ OČNÍ OPTIKA

www.optika-ivance.cz

Sleva **10 %**

na brýlové čočky



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

inGreen-shop.cz

www.ingreen-shop.cz



Sleva **20 %**

na celý sortiment



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

Masáž zad a šíje v délce 60 minut

www.studioala.cz



Sleva **15 %**

z aktuálního ceníku



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplátnout v notovosti.

Využijte slevu 15 % na kurzy v oblasti dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků

Petrklíč je zaměřený na další vzdělávání pedagogických pracovníků. Budeme Vaší první volbou ve změně povolání anebo v rozšíření Vaší kvalifikace!

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Mgr. Štěpánka Stratilová

✉ petrklíč@petrklíč-dvpp.cz
🌐 www.petrklíč-dvpp.cz



SLEVA NA KURZY Asistent pedagoga

Využijte slevu 15 % na kurzy

Studium realizované v rámci DVPP je určeno pracovníkům, kteří vykonávají nebo mají zájem vykonávat funkci asistenta pedagoga.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Mgr. Štěpánka Stratilová

✉ petrklíč@petrklíč-dvpp.cz
🌐 www.petrklíč-dvpp.cz



10 + 10 tokenů zdarma

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

V Merlinově dětském světě zažijete spoustu legrace – na zemi, ve vodě, ve vzduchu i pod střechem. Těšit se můžete na více než 200 atrakcí! Vstup je zdarma!

Pro děti každého věku, ale i jejich rodiče nabízíme zábavu, která nezná hranic. Naleznete u nás také bistro s vlastní nabídkou Merlinových jídel, obchůdek s hračkami a multifunkční kino.

Děti mají možnost bezplatně se zaregistrovat do Merlinova klubu, a získají tak spoustu výhod: uvítací balíček – 10 + 10 tokenů zdarma, klubové tričko a odznak; 5 tokenů k narozeninám a spoustu dalších překvapení.

Toužíte po adrenalinu? Vyzkoušejte motokáry nebo lanové centrum Sky Trail...
Oblíbené atrakce všech dospěláků i teenagerů.

Merlin's Kinderwelt garantuje zábavu za každého počasí! Navštivte nás, budete nadšeni!

Merlin's Kinderwelt

📍 Chvalovice–Hatě 183, 669 02 Znojmo ☎ +420 515 206 301

✉ kinderwelt@excaliburcity.com 🌐 www.merlinskinderwelt.com



Nakupte na našem eshopu a získáte slevu 10 % z celého nákupu

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Při objednávce do položky Slevový kód vložte text **montehra10** a sleva se vám automaticky načte.

„Montehra - Láska ke dřevu, vašeň pro vzdělávání. Naše hračky inspirované Montessori pedagogikou jsou cestou k rozvoji dětského světa plného radosti a objevů. Česká ruční výroba pro vaše děti.“

Václav Fego

☎ +420 732 842 843

✉ info@montehra.cz

🌐 www.montehra.cz



SLEVA NA BRÝLOVÉ ČOČKY 10 %

Při zhotovení brýlí na zakázku sleva na skla dle vlastního výběru.

Oční optika, která umí víc. Optometrista úzce spolupracující s očním lékařem, brýle všech cenových kategorií, solidnost a záruka. Objednejte se hned.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

OČNÍ OPTIKA Bc. Magda Zavřelová

📍 Růžová 95/6, Ivančice, 664 91 ☎ 546 434 504

🌐 www.optika-ivancice.cz



Ke stávající slevě 10 % k Rodinným pasům držitel kuponu obdrží sadu čtyř pohlednic s interiéry a exteriéry Památníku bratří Mrštíků

Dům č. p. 57 koupil na začátku 20. století spisovatel Vilém Mrštík. Protože byl vášnivým sběratelem, vybavoval si dům lidovým nábytkem. V domě jsou k vidění i další předměty jeho sběratelského zájmu, keramika nebo vyřezávané hračky a samozřejmě archiválie spojené s jeho spisovatelskou činností.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Památník bratří Mrštíků

📍 Diváky 57, 691 71 ✉ mrstici@rmm.cz

🌐 www.mrstici.cz ☎ 607 163 542



Sleva 15 % z aktuálního ceníku na masáž zad a šíje v délce 60 minut

Podmínky uplatnění:

Rezervace pouze formou SMS na tel. **727 834 940** (ve všední dny po–čt mezi 9–18 hod.), na e-mailu: **studio.ala@email.cz** nebo online **studio-ala.reservio.com**

Nahláste kód vouchery a druh vybrané masáže.

Provádíme klasické relaxační masáže, těhotenské a lymfatické.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Alena Seménková

✉ studio.ala@email.cz ☎ 727 834 940

20% sleva na celý sortiment

Celoroční domácí pěstování microgreens bez zalévání, žížalí hnojivo nejen pro pokojové rostliny, dárkové bedýnky s lokálními produkty a další praktické dárky, které naleznete na e-shopu. Pěstování v hydrogelu je nový hit. Děti mohou pozorovat, jak kořínky microgreens prorůstají v hydrogelu.

Sleva 20 % s kódem: **KUPONEK20**

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

inGreen-shop.cz

✉ info@ingreen-shop.cz

🌐 www.ingreen-shop.cz



INTERNETOVÉ KNIHKUPECTVÍ

www.albatrosmedia.cz

ALBATROS MEDIA

Sleva **25%**

na nákup knih +
poštovné zdarma



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Tree house, týpí a venkovní úniková/šifrovací hra

www.lesymb.cz/pronajmy-objektu

LESY MĚSTA BRNA

Sleva **15%**

na pobyt



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

KURZY PLAVÁNÍ TĚHOTNÝCH SEDMIKRÁSKY BRNO

www.plavanisedmikrasky.com



Sleva **10%**

z ceny
kurzovního



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

RELAXACE A ZDRAVÍ V JEDNOM V SOLNÉ JESKYNĚ ORCHIDEA

www.solna-orchidea.cz



Sleva **25%**

na jednorázový
vstup



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Výstup na rozhlednu

www.komec.cz

KOMEČ

Sleva **100%**

Výstup na
rozhlednu pro
celou rodinu zcela
zdarma



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Kurz dětské jógy ve vzduchu

www.studiolevitas.cz



Sleva **200 Kč**

na objednaný
kurz pro děti



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

HRÁTKY S MIMINKY

www.crsp.cz

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PĚČI

Sleva **5%**

na pohybové hry
pro rodiče s dětmi
5-9 měsíců



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Moravské zemské muzeum Palác šlechtičen

www.mzm.cz



Sleva

Volný vstup
pro 2 děti
a doprovod



RODINNÉ PASY

jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

Pobyty v Tree house Babí lom, Tree house U Jezevce, Tree house Sojčí hnízdo, Tree house U Mravence, Týpí, Venkovní úniková/šifrovací hra PO STOPÁCH VZÁCNÉ MASOŽRAVKY

Sleva 15% na základě objednání pobytu, odečtena na fakturu – při doložení kopie průkazky Rodinné pasy.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

(pobyty jsou možné pouze v sezoně od dubna do začátku listopadu, sleva je možná i na nákup dárkového poukazu)

Načerpejte energii z lesa, zeleně, klidu a ticha, za zpěvu ptáků a šumění větru. Ubytujte se v lesích nedaleko Brna v Tree house a nebo v indiánském týpí. Přijďte si odpočinout od civilizace a všech jejích vymožeností. Sbalte si „pár švestek“ a vypravte se do lesů za zážitkem. A usínat se vám bude náramně – vnímejte energii stromu, který prochází středem domku, a zvuky lesa.

Andrea Musilová

☎ 702 158 499 ✉ rezervace@lesymb.cz 🌐 www.lesymb.cz

📧 www.umravence.cz



Sleva 25 % na jednorázový vstup do solné jeskyně Orchidea

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Přijďte se prosolit, zalenošit nebo se podívat na rybičky v mořském akváriu do naší solné jeskyně Orchidea.

Solná jeskyně Orchidea

📍 Makovského nám. 2, 616 00 Brno-Žabovřesky

🌐 www.solna-orchidea.cz

✉ info@solna-orchidea.cz

☎ 773 625 516

☎ 539 090 235



25% SLEVA NA NÁKUP KNIH + POŠTOVNÉ ZDARMA

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Váš slevový kód: **RP24**

Sleva platí pouze na www.albatrosmedia.cz při nákupu za **399 Kč a více**. Sleva je poskytována z běžné ceny a nelze ji kombinovat s jinými aktuálně poskytnutými slevami a akcemi e-shopu.

Návod na použití kupónu: Při objednávce do položky „Slevový kód“ vložte kód kupónu **RP24**

Bezplatná telefonní linka: 800 555 513 (po-pá 8.00-16.00)

🌐 www.albatrosmedia.cz



Sleva 10 % z ceny kurzovního při zakoupení permanentky na 5 nebo 10 lekcí.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Pohyb přináší radost, kterou vnímá i nenarozené dítě. Plaveme v centru Brna.

Co nás čeká?

Protahování a posilování svalů ve vodě, stylové plavání k udržení kondice, práce s dechem jako příprava k porodu, plavání s nadlehčovacími pomůckami, úleva od bolestí zad a závěrečná relaxace ve vodě ohřáté na 36°C.

Sedmikrásky Brno

📍 Rašínova 643/12, 602 00 Brno 🌐 www.plavanisedmikrasky.com

✉ plavanisedmikrasky@gmail.com ☎ 799 557 899



Sleva na objednaný kurz pro děti, slevy nelze sčítat.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 8. 2024** ⌚

Jóga ve vzduchu pro děti je ideálním kroužkem, který u dětí pěstuje zdravý vztah ke svému tělu. Pracujeme s limity vlastního těla a přitom se skvěle bavíme. Kroužky jsou vhodné pro všechny děti bez ohledu na sportovní nadání nebo předchozí zkušenosti.

Studio LeVITAs

📍 Minoritská 10, Brno

🌐 www.studiolevitas.cz

✉ recepcie@studiolevitas.cz

☎ 737 399 816



Volná vstupenka pro 2 děti a doprovod na libovolný dětský workshop.

Stálé expozice Tradiční kultura na Moravě v zrcadle času a Loutkářské umění. Zajížte příběhy ze života venkovské komunity, příběhy všedních i svátečních dnů, nechte se pohltit kouzelným světem loutek a kočovných divadel.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Moravské zemské muzeum

📍 Zelný trh 6, Brno ✉ mzm@mzm.cz 🌐 www.mzm.cz



Výstup na rozhlednu pro celou rodinu zcela zdarma.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Vystupte na komárovskou rozhlednu s celou rodinou zcela zdarma.

Komec, z. s.

📍 Hněvkovského 62c, 617 00 Brno

🌐 www.komec.cz

✉ info@komec.cz



Hrátky s miminky – pohybové hry pro rodiče s dětmi 5-9 měsíců

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplatit v hotovosti. Kupon lze využít pouze 1x za období, kdy je kurz vypsán.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** ⌚

Jsmo Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně a nabízíme lekce pravidelného programu Hrátky s miminky, které se zaměřují na rozvoj psychomotoriky, ale i sociálních a poznávacích dovedností dětí ve věku 5-9 měsíců. Přijďte podpořit zdravý vývoj Vašeho dítěte a užijte si příjemný čas ve skupince dalších rodičů s dětmi.

Centrum pro rodinu a sociální péči

📍 Biskupská 280/7, 602 00 Brno ☎ +420 542 217 464

✉ info@crsp.cz 🌐 www.crsp.cz

Zábava pro celou rodinu - koloběžkový okruh

www.cykloklubznojmo.cz



Sleva **30 %**

na zápůjčku všech druhů koloběžek značky KOSTKA

ZNOVÍNSKÝ KOLOBĚŽKOVÝ OKRUH



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

KLÁŠTERNÍ PALIVOVÉ DŘÍVÍ

www.klasternidrevo.cz



Sleva **5-10 %**

na nákup palivového dřeva



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

Stěhování a autodoprava

stehovanidoprava-brno.cz

PAVEL RANDULA
STĚHOVÁNÍ A DOPRAVA

Sleva **15 %**

na stěhování nebo autodopravu



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

NAUČNÁ HRA PRŮVODCE POZNÁNÍM

www.masaryk.info



Sleva **100 %**

na kufřík - Průvodce poznáním, 50 % na vstup do stálé expozice



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

Zbavte se sTRESu a traumat pomocí metody TRE®

www.mireksedlak.cz

Mirek Sedlák
Stres? Třes!

Sleva **1+1**

na online, individuální nebo skupinové setkání s metodou TRE®



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

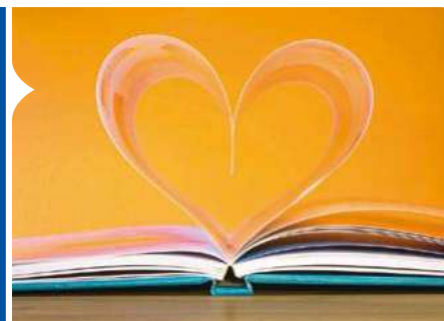
SLEVA NA KNIHY PRO CELOU RODINU ZONER PRESS

www.zonerpress.cz



Sleva **30 %**

při nákupu nad 300 Kč



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

Ayurveda Masáže

www.ayurveda-masaze-brno.cz



Sleva **30 %**

na první návštěvu



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

VIDA! CHYTRÁ ZÁBAVA PRO VŠECHNY

www.vida.cz



Sleva

Vstup pro dítě od 3 do 15 let za 1 Kč



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při předložení karty Rodinné pasy. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v notovosti.

Při nákupu palivového dřeva Vám při prokázání se kartičkou Rodinné pasy poskytneme slevu 5 % při nákupu do 5000,- ; 7,5 % nad 7500,- a 10 % nad 10000,-

V areálu kláštera Porta coeli v Předklášteří u Tišnova pro Vás zpracováváme dříví z klášterních lesů, které Vám v zimě prohřeje celý dům, navodí krásné chvíle u táboráku či ovoní masitou dobrotou v udrně.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Bernardinum, s. r. o. – klášter Porta coeli

📞 Ondřej Schulz: 737 213 574
📞 Václav Štěpánek: 733 742 442



Sleva 100 % na kufřík - Průvodce poznáním, 50 % vstup do stálé expozice a na aktuální krátkodobou výstavu

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Vlastivědné muzeum Kyjov nabízí návštěvníkům ke zhlédnutí stálou expozici národopisnou, archeologickou, historickou a přírody. Návštěvník má možnost vyzkoušet naučnou hru ve stálé expozici „Průvodce poznáním“. V nové budově probíhají krátkodobé výstavy, doprovodné a vzdělávací akce.

Vlastivědné muzeum Kyjov

pobočka Masarykova muzea v Hodoníně, příspěvkové organizace

📍 Palackého 1373/13a, 697 01 Kyjov
✉ muzeum.kyjov@masaryk.info
📞 +420 518 612 338



SLEVA 30 % při nákupu nad 300 Kč. Podle aktuálních podmínek poštovné zdarma + knižní dárek k nákupu (dle vlastního výběru).

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Slevu nelze kombinovat s jinými slevami a akcemi e-shopu. Do položky „Slevový kód“ vložte kód kupónu **RODINA30**.

Vydavatelství Zoner Press nabízí širokou řadu knih pro fotografy, praktické publikace o kreslení a malování pro děti i dospělé, nechybí tituly z edice Volný čas, velkému zájmu se těší i témata, jako je osobní rozvoj, zábava pro děti, hudba, zdravý životní styl, historie a populárně naučná literatura.

Vydavatelství Zoner Press

📍 Nové sady 18, 602 00 Brno 📞 +420 532 190 883
✉ knihy@zoner.cz 🌐 www.zonerpress.cz
📘 www.facebook.com/Zonerpress



Vstupné platí pro jedno dítě od 3 do 15 let. Neplatí pro organizované a školní skupiny. Děti do 3 let mají vstup zdarma. Děti do 10 let mohou vstoupit pouze v doprovodu dospělé osoby

VIDA! Rozpoutejte tornádo, překřižte tryskáč nebo se zaposlouchejte do vlastního tepu v obřím srdci. Na ploše přes 6 000 m² na vás čeká přes 180 interaktivních exponátů a bohatý doprovodný program, díky kterému můžete objevovat, jak funguje svět kolem nás.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

VIDA! science centrum

📍 Křížkovského 12, Brno 📞 +420 515 201 000
🌐 www.vida.cz



Zábava pro celou rodinu - koloběžkový okruh

Lze uplatnit na zápůjčku všech druhů koloběžek značky KOSTKA. 30% slevu lze uplatnit při zápůjčce na 4 hodiny a více. Koloběžky máme pro děti od 3 let. Popřípadě odrážedla - zdarma.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Zápůjčky klasických, horských a elektrokol. Informační centrum pro cyklisty. Servisní bod, nabíjecí stanice. Šlapací káry, trojkolky, cyklokuriózy, dřevěná kola, cyklistické vtipy s vinařskou tematikou, netradiční dárkové předměty a doplňky cyklistické výbavy.

Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

📍 Loucká 3608/32, Znojmo
📞 +420 608 736 135 ✉ cykloklubznojmo@seznam.cz
🕒 Provozní doba: každý den od 9.00 do 19.00 hodin
Doporučujeme rezervaci na tel. 608 736 135



Sleva 15 % na stěhování nebo autodopravu.

Stěhujeme nejen v České republice, ale i v Evropě, byty, kanceláře, nebytové prostory (piana, trezory, sklady).

Přesvědčte se o naší profesionalitě a zavolejte nám kdykoliv. Budeme se těšit na spolupráci s Vámi.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Stěhování Brno – Pavel Randula

📞 +420 603 468 139
🌐 stehovanidoprava-brno.cz

PAVEL RANDULA
STĚHOVÁNÍ A DOPRAVA



Zdarma 1+1 na online, individuální nebo skupinové setkání s metodou TRE®

Změňte život s TRE® – (r)evoluční metodou, využívající přirozený třes pro účinné uvolnění napětí. Zlepšete spánek, regenerujte po sportu, eliminujte stres, traumata a zmírníte příznaky ADHD, bolesti svalů a zad. Vyzkoušejte TRE® a prožijte hlubokou relaxaci.

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Miroslav Sedlák

📍 Opletalova 6, Brno 602 00
✉ tre@mireksedlak.cz 📞 +420 733 360 100
🌐 www.mireksedlak.cz

Mirek Sedlák
Stres? Třes!



Ayurveda Masáže - 30 % na první návštěvu

Platnost kuponu: **1. 6. – 1. 10. 2024** 🕒

Masáže, relaxace. Pomoc na fyzické i psychické úrovni. Během masáže dochází k celkovému zklidnění a pozvolnému uvolnění pohybového aparátu, jednotlivých svalových partií, zlepšení cirkulace krve a toku energie v celém těle. To navozuje jemné čištění lymfatických cest a následnou podporu detoxikace celého organismu.

Ayurveda Masáže Brno

📍 Brno tř. Kpt. Jaroše 3, 602 00 Brno
📞 +420 777 555 033
✉ masaze.brno@email.cz
🌐 www.ayurveda-masaze-brno.cz



Cyklistický výlet na Znojensko

V letošním roce nám období vhodné pro cyklistické výlety vzhledem k průběhu zimy začalo mnohem dříve než obvykle. Proto doporučujeme již neodkládat pravidelnou jarní kontrolu vašeho kola a využít relativně volné kapacity u prodejců a servisů jízdních kol právě nyní, kdy cyklistická sezóna ještě nevypukla naplno. Kontrolu správně dofouknuté pneumatiky asi zvládnete sami. Ovšem seřízení brzd, zvláště těch hydraulických, rozhodně přenechejte odborníkům. Stejně tak bude pro vaši bezpečnou jízdu na kole lepší, když přehazovačku a přesmykač překontroluje mechanik. Než sednete po zimě na kolo, určitě si v klidu seřídíte zapínání vaší cyklistické přílby. Přílba, která vám správně nedrží na hlavě, vám místo ochrany může i ublížit. Zvýšenou pozornost pak věnujte dětským účastníkům vašeho výletu. No a pokud jste si jistí, že máte kola v pořádku, nezapomeňte s sebou přibalit na cestu vodu a můžete vyrazit. Nevíte kam? Nevadí, my vám poradíme. Česká republika nabízí nepřeberné množství lokalit s dobře vyznačenými cyklostezkami a cyklotrasami. Dnes vás pozveme na Znojensko.

Většina z nás si spojuje město Znojmo a okolí se zemědělstvím – s pěstováním okurek, meruněk a pochopitelně vína. Cyklistům náš region nabízí nespočet cyklotras a cyklostezek různé náročnosti. Náročné cyklotrasy se nacházejí v lesnatých partiích na západě a na severu okresu, ty nenáročné spíše na jihu a východě mezi vinohrady a poli. Vybírat tedy můžete nejen podle náročnosti, ale také podle lokality, ve které si chcete zajezdit.

Náročnější pasáže vás ale čekají na vyznačených cyklotrasách v celém **národním parku Podyjí**. Meandr řeky Dyje se postaral o úchvatné pohledy a především jízdu v členitém terénu. Jenom musíte dávat pozor, abyste využívali pouze značené cyklotrasy. Uchráníte tím nejen vzácnou floru a faunu, ale hlavně neohrozíte pěší návštěvníky parku. Národní park, který částečně zasahuje i do Rakouska, patří k nejnámějším lokalitám na Znojensku.

Hledáte-li trochu klidu, uvítáte cyklotrasy v okolí **Jaroslavic a Hrušovan nad Jevišovkou**. Rovinatý terén mezi

poli a vinicemi nabízí ideální výlet pro rodiče s dětmi. Silniční doprava je v těchto částech Znojemska klidnější, a proto můžete s obezřetností využívat i klasické komunikace.

Zcela mimo hlavní proud jsou krásné cyklotrasy přes brody v lokalitě kolem obce **Višňové**. Nově zbudovaná vyhlídka nad městysem vám umožní při pěkném počasí dohlédnout na Pálavu nebo na předhůří Alp. S menším počtem cyklistů se setkáte i na cyklotrasách v okolí **Moravského Krumlova a Miroslavi**. V Moravském Krumlově můžete při prohlídce expozice věnované Alfonsi Muchovi využít samoobslužné bezpečnostní stojany na kola. Přece jen prohlídka zámku chvíli trvá a vaši „miláčci“ musí být v bezpečí. Jen pro zajímavost, po světově proslulém umělci je pojmenována Muchova cyklostezka, nenáročný okruh vedoucí místy, kde působil mladý Alfons Mucha ve svých uměleckých začátcích.

Všem zájemcům o cykloturistiku v našem regionu jsme připraveni poskytnout veškeré informace a tipy na volnočasové aktivity. 📞



Mezinárodní cykloturistické centrum služeb a informací v ČR

Loucká 3608/32a

(areál CAMP Znojmo, cca 150m od vstupu do Louckého kláštera)

tel: **608 736 135**

www.cykloklubznojmo.cz

Sleva pro Rodinné pasy

20 %

na jednorázovou zápůjčku koloběžek Kostka, klasických kol a šlapacích kárek pro všechny členy rodiny

info



Zahrada na zeleno:

Pomozte se zadržováním vody v krajině

Problémy s extrémním suchem a nedostatkem vody nás sužují několik posledních let. Dobrá zpráva je, že se dají řešit i v malém měřítku. Stačí při úpravách zahrady myslet na několik věcí. Pust'te se do toho spolu s námi a pomozte se zadržováním vody v krajině. I malé změny mohou mít velký dopad.

Malá změna na zahradě = velká změna pro přírodu

Prvním krokem ochrany před suchem je zvýšení členitosti povrchu zahrady. Nevhodné jsou anglické trávníky nebo velké záhony bez půdokryvných rostlin. K ochlazení a zastínění zahrady je naopak dobré vysazovat stromy a keře a celkově myslet na vytváření jednotlivých pater podrostu. Místo nizoučkého trávníku, který je třeba často zalévat a síct a který v letních měsících kumuluje teplo, zvolte raději květinovou louku. Tu posečete jen párkrát do roka a stane se pastvou pro včely i pro oči. Vyšší tráva ochrání půdu, zadrží vláhu a ochladí povrch. Byliny můžete navíc využít v kuchyni. Při zvětšování členitosti terénu se vyhněte kamenným skalkám, betonu, kamínkovým cestičkám a dláždění. Zbytečně byste si kumulovali teplo na zahradě. Pokud opravdu potřebujete nějaký úsek vydláždít, použijte zaskokovací dlaždice.

Dešťové zahrady a vsakování vody


Jednou z možností, jak pomoci navrátit vodu do krajiny, je založit si dešťovou zahradu. Jedná se o terénní prohlubeň, kam stéká voda z okolí a kam je svedena například ze střech. Do této prohlubně pak vysázíte rostliny, jejichž kořenový systém slouží jako filtr a napomáhá zadržovat vodu. Musí to být rostliny, které snesou i několik dní trvající zamokření. Díky nim se voda filtruje a pomalu se zasakuje zpět do podzemních vod. Tímto pomalým procesem se postupně zlepšuje mikroklima v celém okolí.

Sbírání dešťovky a správné zalévání

Dalším způsobem, jak dobře hospodřit s vodou, je její sbírání během deštů do nádrží a kádí. Ideální je napojit okapy na barely nebo svádět vodu ze střech do podzemní nádrže. Tyto zásoby pak lze v době sucha použít na zalévání zahrady. Jak správně zalévat? Zkušenosti ukazují, že nejlepší je inten-

zivní, ale nepravidelná zálivka. Rostliny jsou pak nuceny zakořenit hlouběji a v případě dlouhodobého sucha mají větší šanci na přežití. Zalévat by se také nemělo během největšího horka, aby se rostliny nespálily a voda se zbytečně rychle neodpařila. Pozor si dejte na samotný průběh zalévání a zalévejte přímo rostliny, ne půdu kolem nich.

Domácí kompost? Ideální pro zahradu i vaši peněženku

Více než průmyslová hnojiva vám pomůže vlastní kompost. Humus z něj zvýší schopnost půdy udržet dostatek vláhy a zároveň rostliny vhodně přihnojí. Získáte skvělý materiál pro vaši zahradu a současně vyřešíte problém organického odpadu z vaší kuchyně a zahrady. Nezanedbatelná je i značná úspora pro vaši peněženku. Průmyslová hnojiva navíc často představují ekologické riziko. Proč tedy nespojit příjemné s užitečným? 

Family point místo pro rodinu[®] nabízí oázu klidu a pohody pro rodiny s dětmi

Slyšeli jste už o síti míst přátelských rodině zvaných Family Point? Jsou to navenek nenápadné místnosti, které však umí rodinám s dětmi výrazně usnadnit a zpříjemnit život.

Family Point (dále jen FP) je bezpečné a bezbariérové místo ve veřejném prostoru, např. na úřadě, v nemocnici, knihovně apod., kde mohou rodiče v klidu a soukromí trávit čas se svými dětmi a pečovat o ně. Je zde možné děti nakrmit, nakojit či přebalit, rodiče a děti si zde mohou odpočinout během vyřizování ve městě, zažít příjemná setkání s jinými návštěvníky nebo zhlédnout zajímavé akce. A co je důležité: služba je poskytována zcela ZDARMA!

Historie a současnost služby FP

Unikátní nápad zřídit FP se zrodil před patnácti lety v Brně v Centru pro rodinu a sociální péči (CRSP). Od té doby vznikla síť neuvěřitelných šedesáti sedmi Family Pointů po celé České republice. V současnosti je síť FP nejhustší na jižní Moravě, kde je provozována za podpory Jihomoravského kraje a mě-

sta Brna. Family Pointy ale můžete najít i v dalších krajích České republiky, např. v kraji Zlínském, Olomouckém, Jihočeském nebo v Kraji Vysočina. Jejich seznam a umístění s adresami lze vyhledat na webu www.familypoint.cz.

Dva typy Family Pointu

Síť je tvořena kontaktními a základními Family Pointy. Na kontaktním FP je vám k dispozici vlídná kontaktní pracovnice, která zajišťuje vaše pohodlí a v případě potřeby poskytne základní poradenství nebo doporučí vhodné specializované služby či volnočasové aktivity v regionu. Na kontaktních FP pravidelně probíhají akce pro veřejnost, např. workshopy, přednášky nebo nejrůznější tvůrčí aktivity. Na základním FP personál ani akce pro veřejnost nenajdete, poskytne vám však bezpečné a klidné zázemí pro odpočinek a péči o vaše dítě.

NOVÝ Family Point nabízí více místa, komfortu a moderní vybavení

První Family Point byl založený v centru města Brna a jako kontaktní sloužil na ulici Josefské celých patnáct let.

Ročně jeho služeb využívají tisíce spokojených návštěvníků. A právě tento Family Point se teď stěhuje a posouvá na vyšší úroveň!

Nově se nachází v blízkosti katedrály Petrov, Šilingrova náměstí a Zelného trhu – na Biskupské ul. č. 7. V samém srdci města tak najdete bezpečné místo, které naplňuje potřeby současné rodiny a nabízí oázu pro zklidnění a odpočinek. Jsou zde k dispozici tři samostatné místnosti:

1. INFO POINT


zóna informační a poradenská

2. MEETING ZONE

prostor pro setkávání a akce

3. CARE ZONE

místnost pro nakojení či přebalení

Nezbytnou součástí FP je příjemné zázemí včetně kuchyňského koutku a toalety. Nový Family Point pod Petrovem tak rodinám s dětmi nabízí víc než kdy dřív. Přijďte se podívat, jste srdečně zváni! 



Z návštěvní knihy

„Thank you Family Point. Brilliant idea, not found in many cities.“

„Moc děkujeme, je to tu úžasné. Úžasný personál. Děkujeme, že jste!“

„Moc si vážíme toho, co pro nás maminky s dětmi děláte. Je to tady takový ostrov – oáza klidu. Je to pro nás velký dar. Moc děkujeme.“



FAMILY POINT
místo pro rodinu 

www.familypoint.cz

info

Dobrodružné hry s Rodinnými pasy:

Objevte krásy jižní Moravy!

Chcete strávit nezapomenutelné chvíle s rodinou a objevovat nová, skrytá místa? Rodinné pasy vám přinášejí jedinečnou příležitost k dobrodružství plnému hádanek a zábavných soutěžních otázek. Představujeme vám dvě populární hry, které vás uchvátí!

PRÁZDNINOVÉ PUTOVÁNÍ s Rodinnými pasy

V červenci se spouští 8. ročník prázdninové soutěže, která vás provede krásami jižní Moravy. Každý okres skrývá nová, fascinující místa. Stačí pozorně sledovat a hledat správné odpovědi na soutěžní otázky a můžete vyhrát **třídenní rodinný pobyt**.

Zúčastnit se může každá rodina registrovaná v projektu Rodinné pasy Jihomoravského kraje, která odešle nejpozději **31. 8. 2024** pět správných odpovědí v rámci jednoho putovního místa. Čím více soutěžních míst navštívíte, tím máte větší šanci na výhru. Výherce vylosujeme první týden v září.

Pro více informací a podrobná pravidla navštivte webové stránky www.putovani.rodinnepasy.cz

Soutěžní trasy 2024:

- Rozhledna Podvrší u Veselice, okres Blansko
- Zámek Mikulov, okres Břeclav
- Zřícenina hradu Cimburk, okres Hodonín
- Přírodní koupaliště Vrabčí hájek, okres Znojmo
- Nejsvětější Trojice Rosice, okres Brno-venkov
- Velká Klajdovka a lom Hády, okres Brno-město
- Za pověstmi Dražanské vrchoviny, okres Vyškov

Zámek Račice je unikátním spojením zámku a moderního wellness hotelu. Zámecký areál nabízí netradiční a nezapomenutelný zážitek pro celou rodinu. Kromě komentovaných prohlídek zámku, komfortního ubytování či luxusního wellness zde na vás čeká i zámecká restaurace, jež si vás kromě poctivého jídla a řemeslných piv získá také svojí rodinnou atmosférou.



(*Změna soutěžních tras vyhrazena. Aktuální trasy a soutěžní otázky budou zveřejněny od 1. 7. 2024 na www.putovani.rodinnepasy.cz.)

Hlavní výhra Prázdninového putování:

Rodinné ubytování se snídaní na 2 noci
(2 dospělí + 2 děti) **na Zámku Račice.**

www.zamekracice.cz

Poklad 7 truhlic

Ponořte se do další zajímavé rébusové hry, která vás provede krásami Jihomoravského kraje. Vaším úkolem je prostřednictvím zábavných otázek odhalit umístění a kód truhlice. V truhlici nejenže najdete skutečný poklad, ale také klíč k dalším odměnám. Čím více klíčů najdete, tím vyšší šance máte na hlavní výhru - rodinný pobyt. Během hry můžete narazit i na speciální Poklady 7 truhlic ve formě rodinných deskových her a jiné.

Truhlice se mění dvakrát ročně, takže se můžete zapojit kdykoliv, a zažít tak jedinečné dobrodružství. Minulé truhlice byly umístěny například v muzeu Blanenska, Vyškovska či v Permoniu.

Rodina Dvořáková z Brna si opravdu užila svůj výherní pobyt v apartmánu

Růženka v Pohádkové vesničce a hotelu Podlesí. Teď je vaše šance zažít něco podobného!

Připojte se k dalším kolům naší soutěže a můžete vyhrát nejen hlavní cenu, ale i zajímavé dárky či zlaté bonusy. Nechte se překvapit a třeba právě vy budete našim dalším šťastným výhercem!

Podrobná pravidla a podmínky naleznete na www.7truhlic.rodinnepasy.cz.

POKLAD 7 TRUHLIC

Hlavní cena 2. kola Pokladu 7 truhlic:

**Rodinný pobyt na dvě noci v hotelu
Kocourkov – Peklo Čertovina.**

www.pekllocertovina.cz



Originální a zážitkové ubytování které nenajdete nikde na světě




Výhody nákupu u lokálních producentů

Fronta na banány nebo pomeranče je už dávno minulostí a lidé si většinou ani neumí představit, že by si v zimě nemohli koupit své oblíbené ovoce. Supermarkety praskají ve švech, nabízí nepřeborné množství zboží, které pravidelně ve všech ročních obdobích plní regály. Proč tedy nakupovat u lokálních producentů, když v supermarketech je všeho dostatek?

Důvodů k nákupům u lokálních výrobců je spousta, přičemž jedním z hlavních argumentů je přirozenost potravin. Většina lidí si již v této době uvědomuje, jak velký vliv má stravování na zdraví člověka. Lokální potraviny jsou čerstvé, vypěstované bez zbytečné chemie a v podmínkách, které jsou pro náš organismus přirozené. Vyplývá z toho, že jinou kvalitu bude mít potravina, která putovala pár kilometrů, než ta, která se dováží v kamionech stovky, někdy i tisíce kilometrů. Česká republika je přitom více než stoprocentně soběstačná například v produkci hovězího masa, obilí, mléka a cukru. Nakupování u lokálních výrobců je důležité zejména z dlouhodobého hlediska jak v oblasti ekonomiky, tak ekologie. Nákupem místních potravin a výrobků dochází k podpoře ekonomiky daného regionu, zejména toho, ve kterém lidé žijí. Tím, že se potraviny budou pěstovat u nás, bude také omezeno ničení přírodních ploch využívaných k výstavbě, a bude tak

ponecháno více přírody v naší krajině. Z pohledu ekologie znamená dovoz potravin zvýšení uhlíkové stopy, vysoké množství spotřebovaného materiálu při dovozu a balení zboží.

Česká republika je i přesto stále závislá ze dvou třetin na dovozu ze zahraničí. Evropský trh je silně ovlivněn dotační politikou, která bohužel činí naše dodavatele konkurenčně neporovnatelnými. Častou překážkou nákupu u lokálních výrobců bývá cena, která je závislá ve velké míře na úrodě v daném období. V loňském roce například došlo kvůli ztrátovému pěstování k poklesu celkového počtu sadů o cca pět až deset procent, což bude mít za následek vyšší cenu jablek. Naštěstí by se letos ovocnáři měli dočkat zvýšení státní podpory, a tím by mohlo dojít ke zlepšení podmínek pro pěstování. Ceny produktů bývají v supermarketech velmi často stlačeny na úkor kvality. Pro zákazníka může být občas velmi těžké vyznat se v kvalitě produktů, zvláště když je jich v nabídce nepřeborné množství. Potom ovšem záleží na každém jednotlivci, aby si dokázal vyhledat potřebné informace. Někdy může být překážkou nakupování u lokálních producentů také fakt, že v supermarketu lidé nakoupí veškeré zboží na jednom místě. Pokud se člověk rozhodne nakupovat lokálně, bude ho to stát nějaký čas navíc. Bude muset vyrazit pro čer-

stvý kváskový chleba do pekárny, pro ovoce na bublaninu k ovocnáři a pro čerstvé hovězí maso na guláš k řezníkovi. Jako vše, tak i nákupy potravin a jiného zboží jsou především dány prioritami každého z nás. 

Pokud rádi nakupujete lokálně, můžete s Rodinným pasem využít slevu u našich partnerů.



www.ochutnej-moravu.cz
Sleva 5 % na e-shopu



www.cannaznojmo.cz
Sleva 5 % na e-shopu



www.slovackamostarna.cz
Sleva 5 % na e-shopu

Další užitečné odkazy:

www.regionalni-znacky.cz
www.asz.cz/prodej-ze-dvora
www.svscr.cz/registrovane-subjekty-svs/prodejci-syroveho-mleka

info

Šikovná rodinka



Pohyblivé sirky

Naučíme vás jednoduchý pokus, který si můžete vyzkoušet doma, ale i před tím, než se pustíte do opékání špekáčků. Potřebovat totiž budete jenom zápalky a trochu vody. Výsledek ale bude stát za to.

Co budeme potřebovat:

- 5 sirek
- plastový talíř nebo tácek
- vodu
- pipetu, lžičku nebo zkrácené brčko



Jaký je postup?

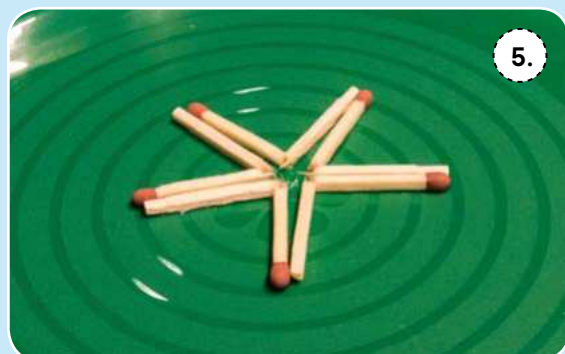
Pět zápalek nalomíme uprostřed a ohneme do tvaru písmene V.



Pipetou (nebo upraveným brčkem) nakapeme jednu až dvě kapky vody do místa nalomení zápalek.



Pozorujeme, že se zápalky začaly pomalu hýbat a vytvořily hvězdičku s pěti cípy.



Upravené zápalky rozložíme na talíř do kruhu, nalomenými konci k sobě. Vznikne nám tvar hvězdičky.



Na chvíli si přestaneme pokusu všimnat a vrátíme se k němu po zhruba 5 minutách.



Vysvětlení

Voda vnikala do suchých buněk dřeva v místě nalomení zápalky, a proto tam začala rozšiřovat buňky. Toto rozšiřování dřevěných buněk způsobilo, že se zápalky začaly narovnávat a jejich konce se postupně spojovaly. Během pokusu jsme pozorovali vznik pěticípé hvězdy, které se provětrávala pletiva.

www.vida.cz



Excalibur City

Heslem zábavního a nákupního centra Excalibur City je **NAKUPUJ. NAJEZ SE. BAV SE.** Pro rodinný výlet je Excalibur City ideálním místem. Jsou tu obchody, restaurace, pestrá nabídka služeb a zábavy pro celou rodinu a také možnost ubytování.

Muzeum Terra Technica, největší muzeum hudby a techniky na světě, seznámí návštěvníky s historií kultury. Na ploše více než 8 500m² je k vidění na 950 jukeboxů, 250 flipperů, stovky videoher a dalších kuriozit ze světa hudby od roku 1880 až po současnost. Celkem obsahuje muzeum téměř 3 500 funkčních exponátů. Muzeum také představuje zlaté časy, kdy slavily hvězdy jako Fred Astaire, Elvis Presley nebo Marilyn Monroe vrchol své kariéry.

Nejen dětem nabízí Merlin's Kinderwelt více než dvě stě atrakcí ve venkovní i vnitřní části, a to na zemi, ve vodě i ve vzduchu. Je tu k dispozici multifunkční

kino, lanové centrum, motokáry nebo dětské dopravní hřiště.

Milovníky zvířátek zaujme Merlinova farma, kde se chovají lamy alpaky, poníci, mini oslíci, ovečky, kozy, prasátka nebo nandu, všechno přátelská zvířátka. Uvidíte zde také hmyzí hotel, spoustu domečků a budek pro ptáčky a mnoho dalších zajímavostí. Pro děti jsou připraveny tematické atrakce, absolvovat mohou minikurz s názvem Staň se farmářem nebo se povozit na konících.

Pokud se rozhodnete strávit v Excalibur City více času, můžete přespát v hotelu Jukebox, který nabízí třicet šest plně vybavených pokojů, každý věnovaný některé hudební ikoně. Vesnička Merlin's Camp poskytuje ubytování v moderně zařízených mobilheimech v zeleném prostředí přírody.

Atrakcí pro dospělé je jeden z největších walk-in humidorů v Evropě nebo

Excalibur Free Shop, který nabízí parfémů, ušlechtilé destiláty, vína a sekty. Nezapomeňte si prohlédnout také RETRO TOTAL shop ve Freeport Fashion Outlet, který je rájem pro milovníky retro a vintage stylu. 

Slevy pro Rodinné pasy:

Merlins Kinderwelt: 50 % na hrací žetony-tokens. Při nákupu pěti kusů na infopointu Merlin's Kinderwelt dostane zákazník pět tokenů zdarma. Slevu je možné poskytnout na každé dítě uvedené na kartičce RP a každou návštěvu pouze jednou při předložení kartičky RP.

Muzeum Terra Technica: 50 % na hrací žetony-tokens. Při nákupu pěti kusů na recepci muzea Terra Technica dostane zákazník pět tokenů zdarma. Slevu je možné poskytnout na každou osobu a každou návštěvu pouze jednou při předložení karty Rodinných pasů.



Excalibur City

se nachází na adrese
**Chvalovice–Hatě 183,
669 02 Znojmo**

Více informací naleznete na
webové stránce
www.excaliburcity.com

telefon:
+420 515 206 301

e-mail:
info@excaliburcity.com



info



Barefoot obuv

Co si vlastně představit pod slovem barefoot?


Výraz pochází z angličtiny a znamená bosý, naboso. Jedná se tedy o obuv, která napodobuje chůzi naboso, a je tak pro člověka nejpřirozenější. Nošení barefoot obuvi se může zdát jako módní trend, má ale několik nezanedbatelných výhod souvisejících s přirozeností pohybu.

- Díky anatomickému tvaru špičky mají prsty dostatek prostoru pro práci, při chůzi jsou aktivně zapojeny a noha se při chůzi odráží prsty. Prsty jsou v přirozené poloze, poskytují oporu a stabilitu.
- Nulový drop, tedy žádné vyvýšení pod patou, podporuje správné postavení, držení těla a vzpřímenou chůzi. Chůze je přirozenější, došlap je stejný jako při chůzi naboso. Bosoboty minimalizují problémy spojené s nošením obuvi s vysokým podpatkem. Společně se cvičením, případně ve spolupráci s fyzioterapeutem, mohou pomoci napravit vbočený palec, spadlou klenbu, zarůstající nehty, vpadené kotníky, ale třeba i problémy s koleny, páteří či bolestmi hlavy.
- Minimální výška podrážky a její ohebnost do všech směrů umožňují noze vnímat terén, po kterém kráčí. Noha v takové botě rychleji reaguje na podněty, na nerovnost či nestabilitu povrchu.

- Díky přirozenému pohybu se aktivují svaly a šlachy nohou, lepší se propriocepční schopnosti nohou (schopnost těla vnímat polohu a pohyb), a to vede k celkové lepší koordinaci a rovnováze.
- Posílení a lepší vnímavost povrchu při chůzi významně snižuje riziko úrazů. Nezpevněný nebo jen mírně zpevněný kotník umožňuje reagovat na změny v terénu a přizpůsobovat se mu.
- Jelikož se noha v botě cítí a chová téměř jako neobutá, je i pohodlnější.

Při přechodu na obuv barefoot je často potřebná postupná adaptace, zejména v případech, kdy je člověk zvyklý na konvenční obuv; v některých případech vyžaduje změna obuvi i konzultaci s odborníkem, např. fyzioterapeutem.

Častěji než u dospělých se s tímto stylem obouvání můžeme setkat u dětí. Špatný výběr obuvi, ale i předčasně nošení obuvi, může mít negativní vliv na funkci nohy: první kroky dítěte by měly být naboso, ale pokud to z nějakého důvodu není možné, nejlépe poslouží protiskluzové ponožky nebo capáčky, v zimě pak capáčky zimní nebo návleky. Teprve po dvou až třech měsících samostatné chůze je čas na nákup obuvi. Její správný výběr je důležitý pro zafixování správného stereotypu chůze. I jen minimální podpatek vychyluje tě-

žiště těla, preventivní podpora klenby v tomto období je nevhodná. Zejména dětská noha potřebuje cítit povrch, vnímat, po čem chodí, a přijímat informace z prostředí. To napomáhá správnému vývoji nervového systému. 



Více o výběru obuvi, recenze a novinky naleznete na vpavucine.blogspot.com

E-shop s barefoot obuví a osobní výběr v Brně a okolí nabízí www.vpavucine.cz

Poradna zdravého obouvání je k dispozici na stránkách www.modrykonik.cz/ask-an-expert/poradna-zdraveho-obouvani

 pavučině

info



*Na cestách s BLANÍKEM
a Miroslavem Táborským!*

*Každý všední den v 15 hodin
na Rádiu BLANÍK*



www.radioblanik.cz

HITRÁDIO 
CITY BRNO

Hitrádio City Brno LIVE

Maraton víc než třicítka živých vysílání má za sebou letos Hitrádio City Brno – a rozhodně nekončí.



Předplatné Deníku **SE VYPLATÍ!**

- ✓ Aktuální, ověřené a užitečné **INFORMACE** z **Vašeho okolí, které jinde nenajdete**
- ✓ **DORUČENÍ na vybranou adresu** s možností změny dle potřeby
- ✓ **10% SLEVA** pro předplatné na celý týden
- ✓ **ZDARMA přílohy: Sportovní deník** v pondělí, **Týdeníky** dle okresu v úterý nebo ve středu, **Ženy, Bydlení, Zdraví a Hobby** ve čtvrtek, **TV Magazín** s programem na celý týden v pátek a **Víkend** v sobotu
- ✓ **VĚRNOSTNÍ PROGRAM:** dárky a předplatné za body pro předplatitele
- ✓ **ZDARMA – elektronická verze novin** až na 4 zařízení – tablet, mobil, PC
- ✓ **ZDARMA – Deník Klub:** přístup na všechny zprávy a články na Denik.cz

**ZÍSKEJTE
DÁREK
za každou
Vaši
platbu!**



Vyberte si dárek pro předplatitele na mojepredplatne.cz nebo telefonu **272 015 015**.