

rodinka

+32 kuponů
plných slev

strana 11–18



RODINKA ONLINE



Jan
Grolich

hejtman
Jihomoravského kraje

Milí čtenáři,

školní rok je už v plném proudu a přiznejme si – je to náročné. Z prázdnin skočit rovnou do pevného rytmu dá zabrat. A možná někdy víc rodičům než dětem. Najednou je tu každodenní logistika – škola, kroužky, úkoly, třídní schůzky, a do toho práce. Od pondělí do pátku.

A s tím jsou pryč i chvíle, kdy jsme spolu jen tak. Úplně ale nezmizí, jen se

stávají vzácnějšími. Možná by stálo za to dát si je do kalendáře vedle všech těch povinností. Protože nakonec je nejdůležitější právě to, že jsme spolu.

A kdybyste nevěděli, co podniknout, Rodinný pas a tento časopis s tipy rády pomůžou.

Přeji, ať se Vám podaří najít si společný čas – i uprostřed všeho shonu.



Roman
Celý

náměstek hejtmana
pro oblast sociální
a rodinné politiky

Milé čtenářky, milí čtenáři,

věřím, že nejsem jediný, pro koho má podzim zvláštní kouzlo – učí nás zpomalit a všítat si maličkosti. Pro mě v těchto měsících není nad odpoledne strávené s deskovými hrami v kruhu rodiny. Jsou to chvíle, kdy investujeme tolik drahocenný čas do okamžiků, které si my i naše děti ponese

napořád v paměti. A to je vklad, který se vždy zúročí.

Přeji Vám podzim plný chvil rodinné blízkosti, protože právě z nich vznikají ty nejkrásnější vzpomínky. Inspirací, jak takové chvíle trávit, jsou Vám následující stránky Rodinky.

4
Informace z kraje

7
Divadlo Radost

10
Jižní Morava čte

11
Slevové kupony

20
Jak porozumět dětem

21
Zahradní terapie

24
Šikovná rodinka

26
Programování vlastní mysli



19

TIPY OD VÝLETNÍ MÁMY

Kam s dětmi na podzim a v zimě
v Jihomoravském kraji



8

CHEMIKÁLIE A BAKTERIE

v domácím prachu mohou
mít vliv na zdravý vývoj
dítěte



22

DUŠEVNÍ POHODA MATEK

Po porodu nemusí přijít jen
radost a euforie, jak se
často očekává

Prázdninové putování

s Rodinnými pasy má svého výherce

Letos se do soutěže Prázdninové putování s Rodinnými pasy zapojilo sedm set dvacet jedna rodin, které poslaly celkem sedm set deset správných odpovědí. Tato soutěž se již tradičně těší velké oblibě, zejména díky svému zaměření na cestování a objevování zajímavých míst po celé jižní Moravě.

Prázdninové putování nabízí rodinám v jednotlivých okresech Jihomoravského kraje návštěvu výletních míst, kde mají účastníci možnost hledat odpovědi na soutěžní otázky. Pro letošní ročník byly vybrány tyto lokality: zámek Letovice, Stezka nad vinohrady Kobylí, naučná stezka Ždánickým lesem, zřícenina Nový hrádek, naučná stezka HVOZD, hrad a zámek Dolní Kounice a Otevřená zahrada Brno.

Velkou radost z výhry má tentokrát rodina Ruberova z okresu Vyškov,

kteř získala zážitkový pobyt na dvě noci pro celou rodinu v krásném hotelu Lechowitz v Lechovicích u Znojma. Moc gratulujeme a přejeme jim, aby si svůj pobyt naplno užili.

Cestujte, poznávejte a užívejte si společné chvíle s rodinou!

Máte-li rádi cestování, nezapomeňte se do soutěže zapojit třeba zase příští rok. Cestování je nejen zábavné, ale přináší i společnou radost a obohacení. Soutěžíme vždy v průběhu letních prázdnin v červenci a srpnu. Podrobné informace o soutěži, včetně lokalit z minulých ročníků soutěže, najdete na webu putovani.rodinnepasy.cz. Trasy z uplynulých let navíc můžete využít i mimosoutěžně, třeba jako inspiraci pro vlastní rodinné výlety během celého roku.



Máte tipy na další zajímavé trasy, které se nacházejí třeba ve vašem okolí?

Neváhejte nám je zaslat na e-mail Rodinných pasů:

jiznimorava@rodinnepasy.cz

Více informací na webu
putovani.rodinnepasy.cz

info



Hledáme pěstouny

Jihomoravský kraj vyvíjí aktivity k vyhledávání zájemců o pěstounskou péči, které mají za cíl nejen zvýšit povědomí společnosti o pěstounství, ale zejména s ohledem na vysoký počet dětí žijících mimo rodinu zvýšit i počet pěstounů. Hlavním cílem těchto aktivit je umožnit dětem, které nemohou vyrůstat ve vlastní rodině, prožít dětství v přirozeném rodinném prostředí. Pravidelně se proto pracovníci krajského úřadu

účastní akcí pro širokou veřejnost s informačním stánkem, kde poskytují informace o náhradní rodinné péči. Nejbližší příležitost k setkání bude na brněnském výstavišti v rámci vánočních trhů ve dnech 12. – 13. prosince 2025, kde rádi poskytnou návštěvníkům informačního stánku potřebné instrukce. Více informací o náhradní rodinné péči v našem kraji naleznete i na webových stránkách www.spo-jmk.cz.

Jak na zdravé vztahy u dospívajících

Dospívání v digitální době a orientace v často složitých mezilidských vztazích je velkou výzvou a děti by na to neměly zůstat samy. Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně proto nabízí dospívajícím ve věku 12-15 let možnost citlivě otevírat otázky vlastní identity, budování zdravých vztahů a odpovědného sexuálního chování.

Program probíhá na 2. stupni základních škol i na víceletých gymnáziích a staví na třech tematických blocích: dospívání, zdravá integrace sexuality a prevence závislosti na pornografii. Cílem setkání na školách je srozumitelně a přiměřeně věku vybavit dospívající informacemi, rozvíjet jejich kritické myšlení a podpořit jejich vlastní

zdravé rozhodování. Doposud byl projekt úspěšně realizován na třiatdvaceti základních školách, a protože odezva ze škol je pozitivní, program pokračuje i v tomto novém školním roce. Aktivity projektu s názvem Zaostřeno na zdravé vztahy jsou finančně podpořeny Jihomoravským krajem. Více informací se dozvíte na webu www.crsp.cz.

Influenceri s námi u rodinného stolu – když si generace rozumí

To je název originální výstavy, která proběhla v prostorách krajského úřadu v Brně v rámci Týdne pro rodinu. Tato výstava si kladla za cíl představit svěží a inspirativní tváře mladých influencerů těm, kteří se s tímto fenoménem dosud příliš nesešli osobně. Ukázala, že sociální sítě nejsou jen o „selfíčkách“ nebo zábavě bez obsahu. Naopak. Mnozí influenceri otevírají i důležitá témata, která rezonují napříč generacemi: zdraví, vztahy, životní prostředí, duševní pohoda, vzdělávání a další.

Smyslem výstavy je tedy propojit generace, které si občas nerozumějí – ne proto, že by nechtěly, ale protože si

zůstávají vzdálené. Cílem je bořit předsudky, že mladí na sociálních sítích jen „ztrácejí čas“ a že starší generace se o mladé nezajímá nebo si o nich myslí, že „ničemu nerozumí“. Nabízí symbolické i skutečné místo, kde se mohou všechny generace potkat, naslouchat si a třeba i zjistit, že mají společného víc, než si myslely.

Výstava byla již ukončena, ale výstavní panely jsou dále k dispozici k zapůjčení pro ty, co by případně chtěli výstavu uspořádat jinde.



Po stopách Cyrila a Metoděje

Spojení pohybu v malebné přírodě s poznáváním kořenů naší historie nabízí unikátní zážitek, který si můžete dopřát díky Cyrilometodějské stezce.

Zažijte historii v krajině jižní Moravy, která je s působením Cyrila a Metoděje neodmyslitelně spjatá. Archeologické nálezy i legendy připomínají jejich působení právě na tomto území. Díky pečlivě značeným trasám můžete navštívit řadu míst, kde se doslova psala historie.



Nejvýznamnější památky Velké Moravy

Slovanské hradiště Mikulčice:

Kdysi hlavní centrum Velké Moravy, s velmožským palácem, dvanácti kostely a pohřebištěm se 2 500 hrobů. Dnes zde najdete moderní návštěvnícké centrum, expozice archeologických nálezů a vyhlídkovou věž.

Hradiště Pohansko:

U Břeclavi, v lužních lesích, stálo jedno z největších velkomoravských hradišť střední Evropy. Archeoskanzen, expozice ve stylovém zámečku i pohanská svatyně z 10. století jsou hlavními lákadly.

Hradiště sv. Hypolita:

Na skalním ostrohu nad Dyjí u Znojma bývala mocná pevnost se dvěma kamennými kostely. Dnes si zde prohlédnete skanzen se slovanským obydlím.

Benediktinský klášter v Rajhradě:

Dříve centrum kultury a vzdělanosti, dnes chrám sv. Petra a Pavla a Památník písemnictví se vzácnými ukázkami hlaholice.

Poutní místo Křtiny:

Podle legend zde Cyril a Metoděj křtili pohanské obyvatelstvo. Dominantou je poutní chrám Panny Marie dle návrhu Santiniho a zvonohra se 33 zvony.

Vrch Náklo:

Místo nedaleko obcí Ratíškovice a Milotice, kde mohl stát bájný Veligrad – dnes tu najdete sousoší Cyrila a Metoděje a další sochy.

Dvě hlavní trasy vás provedou historií

Českomoravská trasa (125 km):

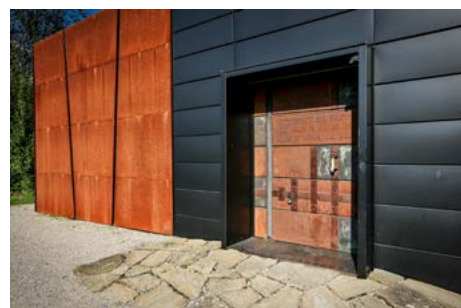
Tišnov → Vranov u Brna → Křtiny → Rousínov → Bučovice → Bukovany → Velehrad

Po cestě zhlédnete například kostel sv. Václava v Tišnově, rozhlednu Klucanka, ve Vranově poutní kostel Narození Panny Marie. Z Adamova se vydejte do Křtinského údolí se Starou hutí a jeskyní Býčí skála, v Křtinách si prohlédnete poutní kostel Panny Marie od Santiniho se zvonohrou, v Bučovicích zámek a kostel Nanebevzetí Panny Marie, Bukovanský mlýn nebo kapli sv. Jana Pavla II., nabízí se také Hora sv. Klimenta, hrad Buchlov a samozřejmě Velehrad.

Velkomoravská trasa (94 km):

Hodonín → Holíč → Skalica → Strážnice → Vracov → Osvětimany → Velehrad

Navštívíte Slovanské hradiště Mikulčice s expozicí, vyhlídkovou věží a návštěvníckým centrem. Přes lávku Velké Moravy můžete zamířit do Kopčan a do kostelíka sv. Margity Antiochské, prohlédnout si Holíč a jeho zámek, královské město Skalica, Petrov s vinnými sklepy s názvem Plže, přístav Bažova kanálu, ve Strážnici skanzen, zámek s areálem, borové lesy u Bzence a pak je možné zamířit do Chřibů a na Velehrad.



Objevte Tajemná místa!

Jihomoravský kraj spojuje dávné příběhy s moderní technologií

Sedm fascinujících výstav propojujících dávné příběhy, archeologické nálezy a moderní technologie, Jihomoravský kraj spustil jedinečný dvouletý projekt Tajemná místa. Brány první výstavy se návštěvníkům otevřely v dubnu na mikulovském zámku a v Archeoparku Pavlov.

Projekt Tajemná místa otevírá zcela nový pohled na kulturní dědictví jižní Moravy. Návštěvníci se díky propojení historie s nejmodernějšími technologiemi, jako jsou 3D modely, hologramy, projekce či dotykové obrazovky, mohou doslova ponořit do tajemných světů dávné minulosti. Výstavní cyklus probíhá průběžně od dubna 2025 do února 2027.

První výstava s názvem Druhý život venuše se návštěvníkům otevřela v prostorách Archeoparku Pavlov a na zámku Mikulov už na jaře. Symbolicky navázala na oslavy stého výročí objevu této významné pravěké sošky. K vidění bude až do konce listopadu letošního roku.

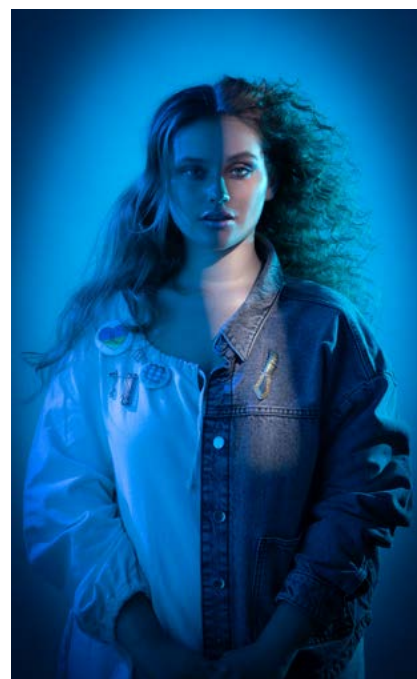
Další výstavy cyklu Tajemná místa budou postupně zahajovat v průběhu následujících měsíců.

Ještě letos na podzim se posvátná krajina doby bronzové otevře návštěvníkům Muzea regionu Boskovicka, Melice – příběh hradu, příběh krajiny se představí v Muzeu Vyškovska a Masarykovo muzeum v Hodoníně ukáže Pomoraví na hranici dobrých a zlých časů. Další výstavy budou navazovat v příštím roce ve Znojmě, Blansku a Předklášteří.

Výstavní cyklus, který je vůbec první společnou výstavní sérií jihomoravských muzeí, vzniká díky spolupráci odborníků z celého kraje – krajských muzeí, Moravského zemského muzea a brněnského Archeologického ústavu Akademie věd ČR.

**Více informací o celém cyklu
Tajemná místa na**

www.tajemnamistajmk.cz



**TAJEMNÁ
MÍSTA**

Tajemná místa / jednotlivé výstavy:

Druhý život venuše

Regionální muzeum v Mikulově
25. 4. 2025 – 30. 11. 2025 → Archeopark Pavlov a zámek Mikulov

Posvátná krajina doby bronzové

Muzeum regionu Boskovicka
23. 10. 2025 – 31. 05. 2026 → hraběcí rezidence, Boskovice

Melice – příběh hradu, příběh krajiny

Muzeum Vyškovska
7. 11. 2025 – 30. 9. 2026 → kaple sv. Anny, Vyškov

Pomoraví na hranici dobrých a zlých časů

Masarykovo muzeum v Hodoníně
28. 11. 2025 – 12. 4. 2026 → zámek Hodonín

Krajina zavátá časem

Jihomoravské muzeum ve Znojmě
13. 2. 2026 – 31. 10. 2026 → Alšovka, Znojmo

Poklady hradů Blanenska

Muzeum Blanenska
od 19. 3. 2026 → zámek Blansko

Příběh hory. Posvátná krajina Tišnovska

Muzeum Brněnska
1. 10. 2026 – 28. 2. 2027 → Podhorácké muzeum, Předklášteří




Divadlo provází lidstvo od nepaměti. Není to jen místo, kde se hraje příběh, je to prostor, kde se setkávají lidé, kde se rodí emoce a kde se otevírají nové pohledy na svět. V hledišti můžeme být chvíli někým jiným, smát se i dojímat, nacházet paralely s vlastním životem nebo jen na okamžik zapomenout na všední starosti. Zatímco dospělí chodí do divadla často s určitou představou, co je čeká, děti přicházejí s naprostou otevřeností. Nemají potřebu předstírat, že rozumějí, neskrývají své reakce. Smějí se nahlas, vyhrknou otázku uprostřed dění, žasnou nad kouzly světla a zvuku. Právě v tom je jejich pohled jedinečný – v čisté radosti z prožitku a schopnosti být plně přítomen v okamžiku. Divadlo dokáže děti nejen pobavit, ale i vést. V příbězích objevují vzory chování, učí se rozpoznávat dobro a zlo, chápat důsledky rozhodnutí postav. V bezpečném prostředí hlediště si mohou vyzkoušet, jaké to je čelit nespravedlnosti, překonat strach nebo objevit odvahu. A to vše prostřednictvím hry, smíchu a fantazie.

Navíc je divadlo jedním z mála míst, kde se odehrává „tady a teď“. Žádný záznam ani video nenahradí kouzlo okamžiku, kdy se herci a diváci společně nadechnou a prožijí něco, co už se nikdy nebude opakovat úplně stejně. V době, kdy jsou děti obklopené obrazovkami a digitálními podněty, je právě tato autenticita nesmírně cenná. Pro rodiče pak společná návštěva divadla znamená možnost sdílet s dětmi zážitky jinak než doma u televize nebo v kině. Může být impulzem k rozhovoru, ke vzpomínkám i k zamyšlení. Divadelní pohádky totiž nejsou jen pro děti, často v sobě nesou vrstvy, které odhalí až dospělý divák.

V Divadle Radost tvoříme pro každého – od miminek po dospívající

Brněnské Divadlo Radost se už mnoho let věnuje dětem i mladým divákům všech věkových kategorií. Vytváří inscenace, které baví, učí a inspirují diváky od těch nejmenších přes školáky až po dospívající.

- Pro malé diváky je připraveno tzv. Mimíní divadlo, například inscenace Lesní fantazie nebo Plavba za duhou. Děti v nich mohou svět nejen sledovat, ale i aktivně zažívat.
- Předškoláci a mladší školáci se mohou těšit na pohádkové i hudební tituly – třeba oblíbené Operky, Pipi Dlouhou punčochu nebo Příběhy králička Péti.
- Starší děti a teenageři pak najdou v repertoáru inscenace s hlubším přesahem – například Farmu zvířat nebo dokumentární představení 1950: Horáková ON AIR, které otevírá důležitá společenská témata bezpečnou a srozumitelnou formou.

Divadlo Radost tak není jen místem zábavy, ale i prostorem, kde se děti i rodiče mohou společně zastavit, prožít silný příběh a odnést si domů víc než jen vzpomínku. 

Program i vstupenky na www.divadloradost.cz

Chemikálie a bakterie

v domácím prachu mohou mít vliv
na zdravý vývoj dítěte

Malé děti tráví doma většinu času na podlaze, v puse stále nějakou hračku, ty nejrychlejší zvládnou olíznout každý spadlý drobek. A navzdory snahám pečlivých a čistotných rodičů bude v domácnosti vždy nějaký prach. Protože jsou děti ve svém vývoji zranitelné a velmi citlivé, dlouhodobé sledování procesu vývoje může ukázat na možnou příčinu pozdějších onemocnění. Vědce z Masarykovy univerzity z výzkumného centra RECETOX zajímalo, jakým chemickým látkám jsou děti vystaveny při kontaktu s domácím prachem.

Byla to i vaše rodina?

Výzkumníci požádali o spolupráci na unikátním výzkumu přes stovku rodin z jižní Moravy. Tyto rodiny s dětmi do pěti let jsou již od jejich narození součástí rozsáhlého dlouhodobého výzkumu CELSPAC. V rámci sledování se vědci rozhodli podívat i na složení prachu v jednotlivých domácnostech a zjistit, jakým chemickým látkám jsou děti vystaveny.

Co je to vlastně prach?

Úlomky odumřelé kůže, chlupů, pylu, zbytky jídla, vlákna z oblečení a další nečistoty – to vše najdeme v našem domácím prachu. Na pevné prachové částice se váží chemické látky, které nás mohou negativně ovlivňovat. V prachu žijí také mikroorganismy, které mohou být jak zdraví prospěšné, tak škodlivé. Prach vdechujeme a naše kůže je s ním často v kontaktu. Látky, které jsou navázané na prachové částice, se tak snadno mohou dostávat do našeho těla.

Jak se prach zkoumá?

Po sesbírání vzorků ze všech účastnických domácností se filtry s prachem nejprve důkladně rozemlely. Získaná směs se rozdělila na část pro analýzu mikroorganismů a další část pro analýzu chemických škodlivin. Škodliviny bylo zapotřebí z prachu vyluhovat pomocí rozpouštědel a ultrazvuku (tzv. metoda SUPRAS). Následně pomocí chromatografie spojené s hmotnostní spektrometrií bylo zjištěno množství jednotlivých látek, které vzorky prachu obsahovaly.



Jaké chemikálie se vyskytují v prachu našich domovů?

V tuto chvíli nejsou pro chemické látky vyskytující se v prachu nastaveny limity bezpečnosti. A to ani pro ty, které mohou naše zdraví ovlivnit. Zatím je možné ukázat, v jakém rozmezí se naměřené hodnoty pohybovaly u rodin zapojených do výzkumu, a porovnat tyto rodiny navzájem. Domácnosti byly rozděleny do tří skupin: domácnosti s vyššími, středními a nižšími naměřenými hodnotami. V tabulce je zaznamenán rozdíl mezi nevyšší a nejnižší naměřenou koncentrací a střední naměřené hodnoty. Koncentrace jsou měřeny v opravdu malých objemech: ng/g (kolik nanogramů látky je obsaženo v gramu prachu) a µg/g (kolik mikrogramů látky je obsaženo v gramu prachu). Každá rodina, která umožnila vzorkování svého domácího prachu, získala své individuální výsledky v grafické podobě zastoupení jednotlivých látek a srovnání s ostatními rodinami. Na ilustračním obrázku níže je hvězdička znakem naměřené koncentrace chemické látky.

Mikrobiom

Některé mikroorganismy, které nás obklopují a osidlují naše tělo, jsou velmi důležité pro naše zdraví. Mají schopnost rozkládat zdravotně nebezpečné látky, např. pesticidy, a tím nám pomáhat. Pokud byly v domácím prachu nalezeny prospěšné bakterie, znamená to, že se jim v domácnosti daří. Jejich přítomnost nás nemusí děsit. Do určité míry neovlivníme, které škodliviny se do domácnosti dostávají, a prospěšné bakterie nám s nimi pomohou. Existují

samozejmě i bakterie, které jsou spojovány s celou řadou infekčních chorob, např. streptokoky a stafylokoky, ale i ony jsou běžnou součástí prachu. Opět neexistují normy pro určení toho, jaké bakterie by měl domácí prach obsahovat a jaké množství bakterií v něm by mohlo být naopak zdraví škodlivé. Každý účastník studie dostal své naměřené hodnoty v porovnání s celou skupinou. Dobrou zprávou je, že jsme v domácím prachu našli více prospěšných bakterií než těch škodlivých.

Uklízení špíny a prachu, který je vidět, není pouze estetická záležitost

Neuklízíme jen proto, abychom doma neměli viditelný nepořádek, ale hlavně kvůli tomu, co je na první pohled neviditelné; a to jsou skryté chemikálie a bakterie.

Pár malých změn může pozitivně ovlivnit nejen vaše zdraví, ale především zdraví vašich dětí:

- pravidelně větrejte, ideálně krátce a intenzivně,
- při vaření, smažení a pečení používejte digestoř,
- omezte hoření svíček a prskavek,
- nekuřte uvnitř,
- minimalizujte používání sprejů,
- správně instalujte a udržujte krb nebo kamna,
- omezte vonné tyčinky, osvěžovače vzduchu, laky na nehty, lepidla,
- udržujte správnou vlhkost vzduchu (30-50 %),
- pravidelně vyměňujte filtry u rekuperací a klimatizací,
- pravidelně uklízejte.

Chcete uklízet efektivně, ale nezatěžovat životní prostředí?

- Ocet čistí dlaždice, sklo i kovové povrchy, dá se použít také jako ekologická změkčující aviváž (pro voňavé prádlo se dá do octu přidat pár kapek 100% esenciálního oleje).
- Jedlá soda se osvědčila na vodní kámen, na skvrny, na čištění trouby, kobereců, čalounění nebo bytových textilií, v kombinaci s octem na ucpaný odpad.
- Kuchyňská sůl po smíchání s octem zařídí vznik čistícího písku.
- Prášek do pečiva (pasta z něj bělí spáry.

Chemikálie v domácím prachu

PFAS – Nacházejí se ve výrobcích odolných vůči vodě a tukům (krabice od pizzy, pečicí papír). Mohou zvyšovat riziko rakoviny, poškození jater, hormonální nerovnováhy a oslabení imunity.

Ftaláty – Nacházejí se ve vinylových podlahách, plastových hračkách, nábytku a kosmetice. Poškozují hormonální a reprodukční systém, mohou vyvolat alergie, astma nebo poruchy pozornosti.

Pesticidy – Běžně používané v zemědělství a zahradnictví. Při vyšší expozici poškozují nervový a hormonální systém.

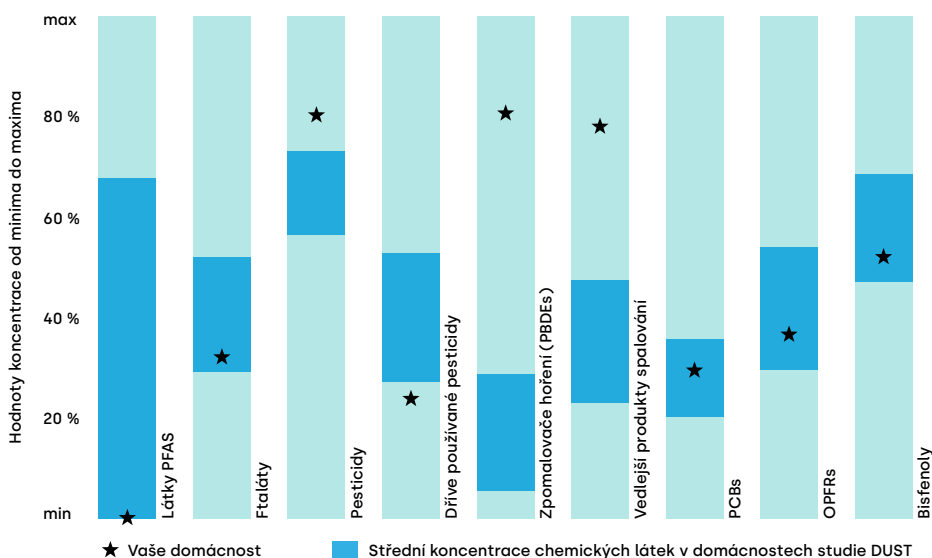
Polybromované zpomalovače hoření – Používají se v elektronice a nábytku. Jsou špatně odbouratelné, hromadí se v prostředí a působí negativně na zdraví.

Vedlejší produkty spalování – Vznikají při kouření, vaření nebo pálení svíček. Jsou karcinogenní a mohou způsobovat rakovinu.

Bisfenoly – Obsahují je plastové obaly, vnitřky plechovek, hračky nebo účtenky. Narušují hormonální systém a působí na nervovou soustavu.

Polychlorované bifenoly – Dostávají se do těla ze vzduchu či potravin. Dlouhodobě se hromadí a poškozují organismus.

Ukázka reálných výsledků složení prachu v jedné brněnské domácnosti.



Jižní Morava čte

projekt na podporu dětského čtenářství

Milí čtenáři,

už jste slyšeli o projektu Jižní Morava čte? Je organizovaný Moravskou zemskou knihovnou v Brně za finanční podpory Jihomoravského kraje.

Jeho cílem je přivést mladé čtenáře zpět ke čtení a přimět je k tomu, aby nejenom četli, ale aby se pokusili sami i nějaké to literární dílko stvořit. Jde o oživení lásky dětí k literatuře a v širším kontextu k tvoření vůbec. To bezpochyby naše mladá generace potřebuje, neboť žijeme v době, kdy jsou děti od nejútlejšího věku vystaveny digitálním technologiím, a je velmi jednoduché uvíznout v jejich vlivu. Čtené studie dokazují, že mladší generace dětí stále méně a méně čtou, což může vést k tomu, že děti mají menší fantazii a všeobecný rozhled. Tento projekt bok po boku s knihovnami navrácí děti k tradičním hodnotám a ke klasickému čtenářství.


Pokud se ptáte, kdy tento projekt vznikl, tak odpověď zní, že poprvé spatřil světlo světa v roce 2016, takže tento rok se uskuteční už jeho desátý ročník. A protože jubilejní desátý ročník musí být něco extra, knihovnice vybraly pro děti soutěžní téma Digitální dobrodružství. Půjde tak o nalezení symbiózy mezi světem moderních technologií na straně jedné a mezi klasickým čtenářstvím či literární tvorbou na straně druhé.

Bude záležet jenom na tom, kam až budou chtít účastníci popustit uzdu své fantazii, ať už to budou příběhy z dálného vesmíru, jiných časových dimenzí, ze světa, kde rozhodující roli hraje umělá inteligence, nebo z prostorů, kde budou lidé vládnout technologiemi, které doposud ani neznáme.

Projekt má dlouhodobě své patrony. Těmi jsou brněnská spisovatelka Lucie

Hlavinková a výtvarník Václav Sigurson Kostohryz. Pan Kostohryz je i autorem maskota Antonička, který doprovází děti při čtení v knihovnách.

Děti z celé jižní Moravy mají možnost se do projektu přihlásit přes zapojené knihovny, kterých je přibližně osmdesát. Soutěžit mohou samostatně nebo ve skupinkách. Rodiče, děti a knihovníci získají více informací na stránkách www.jiznimoravacte.cz. Každé přihlášené dítě obdrží drobnou odměnu, nejlepší díla budou oceněna **14. 3. 2026** na brněnské hvězdárně.

Desátý ročník slibuje skvělou zábavu a poskytuje velikou příležitost pro mladé čtenáře, kteří se chtějí a umějí umělecky projevit. Je docela možné, že se z některých z nich stanou skuteční spisovatelé a influenceři. Proto se neváhejte do projektu zapojit! 



ÚNIKOVÉ HRY Z LEDNICE - Piráti a Klatba zednářova
www.unikovahralednice.cz



Sleva 15%

.....

z ceny skupinového vstupu



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.

Kosmetický salon, mezoterapie a PMU
www.permabeauty.cz

Sleva 200 Kč

.....

na mezoterapii (Dermapen)



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.

BC. MAGDA ZAVŘELOVÁ OČNÍ OPTIKA
www.optika-ivancice.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 proplácet v hotovosti.

Namaluj si na plátno obraz svého andělka
www.kurzy-kresleni-malovani.cz



Sleva 10%

.....

z původní ceny 1900 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 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.

Interaktivní poznávací hry v ulicích českých měst
www.cityhry.cz



Sleva 60 Kč

.....

na interaktivní poznávací hry



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

Podmínky uplatnění na druhé straně kuponu

Kupon je platný při zadání kódu na webových stránkách. Slevy se nesčítají a vztahují se na uvedený termín. Kupon není možné proplácet v hotovosti.

10% sleva na stoly a židle
www.noretrade.cz



Sleva 10%

.....

sleva na stoly a židle



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 200 Kč na mezoterapii (Dermapen - mikro Jehličkování) v Brně Líšni 7+8. Mezoterapie patří mezi oblíbené a funkční metody omlazení pleti. Provádí se přímým jehličkováním účinných látek do kůže tváří, čela, brady. Na výsledky nemusíte čekat dlouho. Pleť se zázračně revitalizuje, hydratuje, zvyšuje se její elasticita a pevnost.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Indikace:

Omlazení pokožky obličeje, dekoltu • Zmírnění jemných a středně hlubokých vrásek
Zmírnění žilav • Zmírnění a postupné odstranění akné a postakné
Stimulace tvorby kolagenu • Hydratace pokožky, lifting pokožky
Vyrovnání pigmentace • Zmírnění červených žilek a zarudlé pleti
Příprava pleti na sluneční záření

Kosmetický salon, mezoterapie a PMU Veronika Musilová

📍 Jírova 10, Brno 628 00 📞 +420 774 37 68 86



Sleva 10% z původní ceny 1900 Kč , sleva 190 Kč

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Nemusíš být malíř, stačí otevřít srdce a nechat barvy plynout. Akryl je hravý, zářivý a dovolí ti vyjádřit, co právě cítíš. Tvůj andělek může být jemný a něžný, veselý a barevný, nebo silný a zářící. Najdi si chvíli pro sebe a nechej vzniknout obraz, který tě bude těšit a chránit.

Dana Růžičková

📍 Košínova 60, 612 00 Brno

📞 728 054 880

📧 www.kurzy-kresleni-malovani.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. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

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/fotografavani-v-atelieu-vcetne-vizaze



Při zakoupení či objednání stolů nebo židlí Vám poskytneme slevu 10 % z aktuální ceny. Židle a stoly dodáváme od výrobců Stima a Bradop.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Dodáváme nábytek do celého bytu či domu a to buď vlastní výroby nebo od spolehlivých českých výrobců. Zpracováváme i návrhy pokojů či celého bytu. Nábytek a kuchyně si můžete prohlédnout v naší prodejně a přesvědčit se tak o jeho kvalitě. V případě zájmu vám připravíme individuální nabídku.

NORE nábytek a kuchyně

📍 Minská 109, Brno-Žabovřesky 📞 +420 721 632 636

📧 info@noretrade.cz 📧 www.noretrade.cz



Sleva ve výši 15 % na vstup do her Piráti a Klatba zednářova. Slevu lze uplatnit na místě při platbě gamemasterovi hotově či platební kartou.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Podstata vnitřních únikových her v Lednici tkví v tom, že tým hráčů se nachází ve speciálně vytvořených místnostech a musí řešit všemožné rébusy, mechanické úkoly, využívat elektronické prvky a také spolupracovat jeden s druhým, aby společně splnili cíl hry.

Únikové hry z Lednice

📍 Zámek 2, Lednice, 691 44

📞 +420 606 790 128

📧 info@unikovahralednice.cz

📧 www.unikovahralednice.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. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

OČNÍ OPTIKA Bc. Magda Zavřelová

📍 Růžová 95/6, Ivančice, 664 91

📞 546 434 504

📧 www.optika-ivancice.cz



50% sleva - Škola líčení pro každého!

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Chcete se umět samy snadno a rychle nalíčit? Naučím vás to ve škole líčení, kde se za mé asistence budete líčit samy. 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



Sleva 60 Kč na interaktivní poznávací hry v ulicích českých měst.

Pro uplatnění slevy použijte kód: **RP60**

Slevový kód uplatněte na našich stránkách **cityhry.cz** v košíku.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Cityhry – interaktivní poznávací hry v ulicích českých měst. Jediné, co k hraní potřebujete, je chytrý telefon. Žádná rezervace není nutná. Po zakoupení stačí přijít na začátek trasy a hru na vašem telefonu spustit.

inGreen-shop.cz

📧 info@cityhry.cz

📧 www.cityhry.cz



Sleva na e-shop a jazykové kurzy v Nepustilově jazykové škole

www.njs.cz



Sleva **10%**

Sleva 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 proplácet v hotovosti.

Znakující batole kurz.znakujicibatole.cz



Sleva **50%**

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.

Ubytování v Beskydech – Apartmány pod Soláněm

www.podsolanem.cz



Sleva **10%**

z cen uvedených
na webu



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.

MŮJ ZÁPISNÍK inspirace pro zvědavé děti a jejich rodiče

www.muj-zapisnik.cz



Sleva **8%**

na sadu na výrobu
papíru



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.

Rodinné vstupné do Domu přírody Moravského krasu

www.dumprrody.cz/moravsky-kras



Sleva **50%**

na rodinné
vstupné (2 dospělí
+ 2 – 3 děti)



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

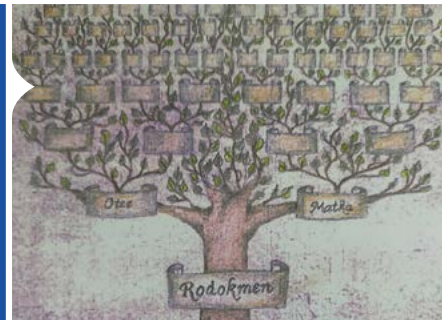
Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

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

RODOKMEN, RODOVÉ BÁDÁNÍ

www.najdupredky.cz

Sleva **100%**



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.

9D VIRTUAL CINEMA

www.gamecenterbrno.cz



Sleva **1+1**

ZDARMA
(cena 69 Kč + druhá
vstupenka 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.

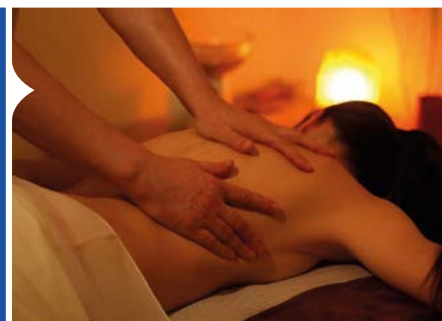
Ayurveda Masáže

www.ayurveda-masaze-brno.cz



Sleva **25%**

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 hotovosti.

Sleva 50 % na online kurz s kódem RP50

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

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 znakující batolátka mnohem méně pláčou, jsou sebevědomá a začínají mluvit dříve než jejich vrstevníci.

Renata Kočí

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



Sleva 8% platí na startovací sadu pro ruční výrobu recyklovaného papíru, při nákupu v e-shopu nad 600Kč.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 30. 4. 2026** 🕒

Pro uplatnění slevy použijte kód: **PAPIR8**

Nabídněte svým dětem aktivity, které je budou inspirovat k tvořivosti a rozvoji, místo těch, co pouze na chvíli zabaví jejich pozornost. MŮJ ZÁPISNÍK tvoří ručně psané a ilustrované autorské zápisníky, jejichž prostřednictvím děti bádají, hrají si, poznávají svět i sebe samé.

MŮJ ZÁPISNÍK - Prostor pro fantazii a tvořivost

✉️ info@muj-zapisnik.cz
🌐 www.muj-zapisnik.cz



100% sleva na nalezení 1 rodného nebo oddacího matričního zápisu přímého předka z ČR do roku 1784 při uzavření zakázky nad 1 000 Kč na rodové bádání

100% sleva na nalezení 2 RL nebo OL matričního zápisu přímého předka z ČR do roku 1784 při uzavření zakázky nad 5 000 Kč na rodové bádání

100% sleva na nalezení 4 RL nebo OL matričního zápisu přímého předka z ČR do roku 1784 při uzavření zakázky nad 10 000 Kč na rodové bádání

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

CELOROČNÍ SLEVA: 10 % NA NABÍZENÉ SLUŽBY A DÁRKOVÉ POUKAZY K VÁNOCŮM, NAROZENINÁM, SVATBÁM.

Pro každé dítě, každého člověka je důležité znát své kořeny, odkud pochází, znát historii svého rodu. Je to také cesta sebepoznání a odpovědi, proč se nám co děje v životě, neboť z rodu přebíráme dispozice nemocí, nastavení partnerství, vztah k penězům atd.

Genealogické služby Eva Gärtnerová, MSc.

📍 Útěchovská 32, 644 00 Brno 📞 +420 725 730 534 ✉️ sophia@volny.cz
🌐 www.najdupredky.cz



Ayurveda Masáže - 25 % na první návštěvu

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

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



Sleva na celý sortiment v e-shopu a na jazykové kurzy (prezenční v Brně i online)

Slevový kód: **RPa2025**

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

Již mnoho let patříme k předním jazykovým školám nejen v Brně a stále se rozvíjíme. Naším studentům zajišťujeme především rychlý pokrok v jazyce a ucelený systém výuky. Vybrat si mohou z kurzů angličtiny, španělštiny, němčiny a francouzštiny. Prezenčně v centru Brna i online.

Nepustilova jazyková škola

🌐 www.njs.cz
✉️ info@njs.cz
📞 +420 733 644 400



Sleva 10 % na ubytování v penzionu

Sleva platí na ubytování po předložení slevového kuponu, rozsah ubytování není omezen.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

Iva Kuckirová

📞 606 789 717
✉️ info@podsolanem.cz
🌐 www.podsolanem.cz



V rámci vstupného navštívíte interaktivní expozici a také kino s 3D filmem nebo pohádkami. Součástí je také dětská herna a venkovní areál s hracími prvky.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

Poznejte Moravský kras skrze interaktivní expozici, kde je dovoleno na vše sahat a vše prozkoumat. Dozvíte se, jak vznikaly jeskyně a krápníky, jaká zvířata tu žila dříve a jaká nyní a také jak se měnila podoba krajiny vlivem člověka. To vše zábavnou formou vhodnou i pro malé návštěvníky.

Dům přírody Moravského krasu

📍 Skalní mlýn 96, Blansko, 678 01
(Najdete nás mezi Skalním mlýnem a Kateřinskou jeskyní.)
✉️ info@dpmk.cz 📞 516 414 826



Vstupenka do 9D kina za 69 Kč + druhá vstupenka zdarma. Určeno pro 1 nebo 2 osoby.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** 🕒

9D kino nabízí fantastický zážitek, který si užívají návštěvníci zábavních center po celém světě. Horské dráhy, kyvadla, horory, projížďky pro malé děti, gummy bears, průzkum vesmíru i akční střelba ve stylu Star wars. Vhodné pro hráče od 6 let. Vstup bez rezervace během otevírací doby pondělí - neděle v centru Brna.

Game Center Brno

📍 Jánská 9, 602 00 Brno 📞 +420 777 754 486
✉️ info@gamecenterbrno.cz 🌐 www.gamecenterbrno.cz



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 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.

Opicirodinka15

www.chytraopicka.cz



Sleva **15 %**

na celý sortiment mimo produkty již v akci



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, ZDRAVÍ A TAROT V JEDNOM V SOLNÉ JESKYNI

www.solna-orchidea.cz



Sleva **20 %**

na výklad tarotových karet a relaxaci v solné jeskyni



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.

Baby Patent - digitální vanička pro děti 3v1 s váhou a teploměrem

www.babypatent.cz



Sleva **30 %**

na e-shopu



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.

Fotoobrazy z vlastní fotografie

www.tiskni-online.cz



Sleva **50 %**

na celou objednávku



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.

Fotokalendář dělá radost celý rok

www.tiskni-online.cz



Sleva **50 %**

na celou objednávku



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.

RODINKA OBUV

www.zdrava-obuv-eshop.cz



Sleva **10 %**

na nezlevněné produkty



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.

Využijte slevu 15 % na kurzy (Sleva je určena pro samoplátce)

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. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Mgr. et mgr. Štěpánka Stratilová
✉ stepanka.stratilova@amsolvo.cz
🌐 www.amsolvo.cz



Sleva 20 % na hodinový výklad tarotových karet a 1/2 hod relaxace v solné jeskyni, celkem 90min. Původní cena 690 Kč

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

relaxujte v solné jeskyni a současně nahlédněte do budoucnosti pomocí tarotových karet

Solná jeskyně Orchidea
📍 Makovského nám. 2, 616 00 Brno-Žabovřesky
🌐 www.solna-orchidea.cz
✉ info@solna-orchidea.cz
☎ 773 625 516
☎ 539 090 235



SLEVA NA KURZY Asistent pedagoga (Sleva je určena pro samoplátce)

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. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Mgr. et mgr. Štěpánka Stratilová
✉ petrklc@petrklc-dvpp.cz
🌐 www.petrklc-dvpp.cz



Sleva 15 % na celý sortiment mimo produkty již v akci.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Pro uplatnění slevy použijte kód: **Opicirodinka15**

Jsme rodinná firma, kde dáváme důraz na výběr hraček podle toho, jakou mají funkci z hlediska rozvoje dětí a jak kvalitní jsou, aby dlouho vydržely. Nabízíme také doplňkový sortiment, kam patří kreativní tvoření, svačtinové boxíky, batůžky na výlety nebo ortopedické podložky pro zdravé nožičky.

Eshop Chytrá opička
✉ info@chytraopicka.cz
☎ +420 733 517 177
🌐 www.chytraopicka.cz



Fotoobraz si jednoduše objednáte z mobilu či PC na www.tiskni-online.cz. Můžete si zvolit velikost od 30×20 cm až po 130×87 cm. Nejoblíbenější je formát 60×40 cm, který nyní pořídíte za akční cenu 599 Kč.

Pro získání slevy stačí do políčka Voucher v košíku napsat heslo **RODPAS50 a cena se vám ihned přepočítá.**

Sleva se vztahuje na celou objednávku, za jedno poštovné lze zaslat až 5 fotoobrazů.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 31. 3. 2026** ⌚

Představte si, jak vaše stěny zdobí fotoobrazy s fotografií toho, co máte rádi! Nebo objednejte fotoobrazy svým blízkým jako vánoční dárky. Všechno, co k tomu potřebujete, je vaše fotografie a my z ní uděláme umělecké dílo. Vaši fotku natiskneme na materiál podobný malířskému plátnu. Fotoplátno napneme na dřevěný rám, zabalíme a odešleme k Vám domů.

🌐 www.tiskni-online.cz ✉ akce@tiskni-online.cz



S kódem **RODINKA30** získáte **30% slevu na produkty Baby Patent. Kupón můžete uplatnit v košíku při objednávce na stránce www.babypatent.cz.**

Baby Patent přináší inovativní dětskou vaničku, která nejen zajišťuje maximální pohodlí a bezpečnost při koupání, ale zároveň slouží i jako váha. Díky integrovanému teploměru můžete snadno kontrolovat teplotu vody, zatímco funkce vážení umožňuje sledovat růst vašeho dítěte během koupání.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Baby Patent
✉ objednavky@babypatent.cz
🌐 www.babypatent.cz



Sleva 10 % s kódem: **RODINKA8** ***tuto slevu nelze použít na výrobky které jsou již ve slevě**

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

S tímto kupónem můžete zakoupit zdravotní obuv, domácí zdravotní obuv, sportovní obuv pro širší nohy nebo pracovní obuv z kůže řady WASH'GO, která je pratelná a díky svému pohodlí a spousty krásných barevných provedení ji můžete použít i doma nebo na vycházkách. Také může zakoupit různé bandáže, korektory a punčochové zboží.

ZDRAVÁ OBUV Štěpánková & C.
☎ +420 778 061 414
✉ zdravaobuv@email.cz



Nástěnný fotokalendář si jednoduše objednáte na www.tiskni-online.cz.

Můžete si zvolit formát A4 na šířku nebo výšku za akční cenu 199 Kč, formát A3 vám zhotovíme za 289 Kč, při objednávce 6 a více kusů máte navíc i POŠTOVNÉ ZDARMA. Pro získání slevy stačí do políčka Voucher v košíku napsat heslo **RODPAS50 a cena se vám ihned přepočítá. Sleva se vztahuje na celou objednávku.**

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 31. 1. 2026** ⌚

Zažijte radost z tvorby vlastního nástěnného kalendáře plného vzpomínek! Čeká vás 13 stránek připravených k naplnění vašimi zážitky. Na každé stránce může být jedna dominantní fotografie nebo až devět obrázků tvořících harmonickou koláž.

🌐 www.tiskni-online.cz ✉ info@tiskni-online.cz



**DĚTSKÝ A STUDENTSKÝ
NÁBYTEK ČILEK** www.hezkydetskynabytek.cz



Sleva 10%
.....
na dětský
a studentský
nábytek Čilek



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.

ANGLIČTINA ŘEHOŘ
www.anglictinarehor.cz



Sleva 15%
.....
na jazykové
kurzy angličtiny
a němčiny



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.

**MINIKOIOI - Silikonové
nádobí pro děti**
www.minikoioi.cz



Sleva 25%
.....
na e-shopu



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
Valtících



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.

Rodinné focení v přírodě
monispilkova.cz/rodinne-foceni-v-prirode



Sleva 11%
.....
na balíčky
rodinného focení



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.

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 proplácet v hotovosti.

**MOMCARE - Pomůcky poporodní
péče pro maminky**
www.momcare.cz



Sleva 15%
.....
na e-shopu



jiznimorava.rodinnepasy.cz
Infolinka: 771 130 666

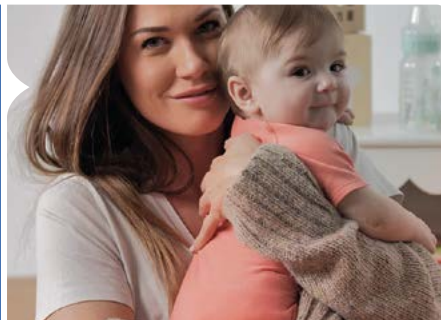
Podmínky uplatnění
na druhé straně kuponu

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

J BIMBI - rostoucí body pro děti
www.jbimbishop.cz



Sleva 20%
.....
na e-shopu



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 jazykové kurzy angličtiny a němčiny. (Neplatí pro individuální výuku.)

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Jazyková škola s tradicí od roku 1990 nabízí kurzy angličtiny a němčiny pro všechny úrovně i začátečníky, pro mladé, pracující i pro seniory. Dopolední, odpolední, večerní. Individuální a firemní výuka. Ve skupince je 3-8, max. 10 studentů, vysokoškolsky kvalifikovaní čeští lektoři i rodilí mluvčí.

Angličtina Řehoř

✉ kurzy@anglictinarehor.cz

☎ 737 870 906

🌐 www.anglictinarehor.cz



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

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

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



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

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

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

Montehra - Lásky ke dřevu, vášně 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



S kódem RODINKA20 získáte 20% slevu na produkty J BIMBI. Kupón můžete uplatnit v košíku při objednávce na stránce www.jbimbishop.cz.

J Bimbi nabízí revoluční dětská body s patentovanou technologií, která umožňuje, aby body rostla spolu s vaším dítětem od narození až do 3 let. Díky unikátní technologii pokrývají více velikostí najednou, což šetří přírodu i vaši peněženku. Vyrobeno z kvalitní bavlny s certifikací OEKO-TEX® a GOTS.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

J BIMBI - rostoucí body pro děti

✉ objednavky@jbimbishop.cz

🌐 www.jbimbishop.cz



SLEVA 10 % NA DĚTSKÝ A STUDENTSKÝ NÁBYTEK ČILEK

Nakupte na našem eshopu nebo prodejně a získáte slevu 10 % na veškerý nábytek z našeho sortimentu. Sleva se nevztahuje na matrace a doplňky a již zlevněné produkty.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Jsmo na českém a slovenském trhu již přes 10 let a máme již tisíce spokojených zákazníků. U nás si vybere každý. Vybavíme pokojíček pro malé miminko i pro dospělého studenta. Vše ve vysoké kvalitě a se všemi potřebnými certifikáty pro používání dětmi. Vybavte si pokojíček nábytkem Čilek i Vy!

Dětský nábytek Čilek

☎ +420 774 126 964

✉ info@hezkydetskynabytek.cz

🌐 www.hezkydetskynabytek.cz



S kódem RODINKA25 získáte 25% slevu na produkty Minikoioi. Slevový kupón můžete uplatnit v košíku při objednávce na stránce www.minikoioi.cz.

Minikoioi nabízí inovativní produkty zaměřené na dětské stolování. Nádobí je vyrobeno z potravinářského silikonu a přírodních materiálů. Zjednodušuje každodenní péči a podporuje zdravý vývoj dítěte. Díky promyšlenému designu jsou produkty ideálním spojením stylu, praktičnosti a ohleduplnosti k přírodě.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

MINIKOIOI - Silikonové nádobí pro děti

✉ objednavky@minikoioi.cz

🌐 www.minikoioi.cz



Sleva 11 % platí na balíčky rodinného focení s pod- mínkami uvedenými na webu. Lze ji uplatnit i při koupí služby prostřednictvím dárkového poukazu. Kupón je platný po předložení RP, slevy se nesčítají.

Jsem fotografka z Moravského krasu a specializuji se na portrétní, reportážní a brandové fotografie. Portrétování rodin pojmám autenticky a kvůli dětem i hravě. Společně pak tvoříme veselou a uvolněnou atmosféru, kde vznikají fotky, které i s odstupem času vyloučí úsměv na vašich tvářích.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

Monika Spílková

✉ foto@monispilkova.cz ☎ +420 605 535 177



S kódem RODINKA15 získáte 15% slevu na produkty MomCare. Kupón můžete uplatnit v košíku při objednávce na stránce www.momcare.cz.

Nevztahuje se na zvýhodněné balíčky, porodní košíli a masážní přístroj.

MomCare je značka zaměřená na podporu maminek po porodu s důrazem na jejich pohodlí a péči. Nabízí bezpečná a praktická řešení, která usnadňují zotavení v tomto citlivém období a pomáhají k pohodlnému návratu k běžnému životu.

Platnost kuponu: **1. 10. 2025 – 1. 5. 2026** ⌚

MOMCARE - Pomůcky poporodní péče pro maminky

✉ objednavky@momcare.cz

🌐 www.momcare.cz



Kam s dětmi

na podzim a v zimě v Jihomoravském kraji:
Tipy od výletní mámy

Podzimní plískanice ani zimní mrazy rozhodně nemusí znamenat konec výletů. Naopak, právě v tomto období mají společné chvíle s dětmi své kouzlo. Stačí jen vědět, kam se vydat, aby si na své přišli malí objevitelé i jejich rodiče. Míša, známá jako výletní máma z profilu @kdo_si_hraje_nezlobi, se svými dětmi pravidelně objevuje nová místa a připravila několik tipů, kde vás čeká dobrodružství, zábava i chvíle pro sebe.



VIDA! science centrum Brno – věda jako hra

Brněnské VIDA! science centrum je optimální volbou, když venku mrzne nebo prší. Exponáty zaměřené na světlo, zvuk, vodu i fyzikální zákony doslova vybízejí k objevování. Děti si všechno mohou vyzkoušet na vlastní kůži a učení se tu mění ve hru. A ani rodiče většinou neodolají.

20% sleva pro rodiny RP z rodinného vstupného

Nové herničky v centru Brna – KOMU Centre & Dětský svět Brno

V samotném srdci Brna vyrostla dvě místa, která potěší malé i velké návštěvníky.

KOMU Centre láká krásným světlým prostředím, kvalitními dřevěnými hračkami pro rozvoj jemné motoriky a poskytuje skvělé zázemí i pro rodiče.

Dětský svět Brno je rozdělen do tematických zón; najdete tu nafukovací arénu, dvoupatrovou prolézačku i kouzelnou dřevěnou vesničku.

Obě herničky jsou ideální volbou pro podzimní i zimní dny, kdy chcete s dětmi zůstat ve městě.

Family city – Merlin's Kinderwelt – dobrodružství pod střechou

Když počasí nepřeje, jistotou je krytý dětský ráj Merlin's Kinderwelt. Obrovská herní plocha nabízí skluzavky, trampolíny i prolézačky pro děti všech věkových kategorií. Je to ideální místo s celodenním programem, kde se energie malých návštěvníků promění v čistou radost.

50% sleva pro rodiny RP na hrací žetony / tokeny

Při nákupu 5 ks tokenů na infopointu Merlin's Kinderwelt dostane zákazník 5 tokenů zdarma. Slevu je možné poskytnout na každé dítě (uvedené na kartičce RP) a každou návštěvu pouze jednou při předložení kartičky RP.

Modelový svět – malý svět velkých zázraků

Pro malé fanoušky vláček (i rodiče) je tu Modelový svět v Brně. Děti sledují detailně propracovanou modelovou železnici, mohou si pohrát u stolečků s mašinkami nebo jezdit s autíčky. Nechybí ani obchod plný pokladů, od vláček přes lodě až po letadla, který potěší nejen děti, ale i sběratele.

Chvilka i pro mámy – Bodyclub

Myslet je potřeba i na dospělé. V Bodyclubu v centru Brna si rodiče mohou zacvičit s profesionálními trenéry, zatímco děti se zabaví v bezpečném dětském koutku. Kombinace aktivního odpočinku a hlídání dětí dělá z Bodyclubu místo, kde si každý přijde na své.

10% sleva pro rodiny RP na balíčky impulse training pro jednotlivce a pro dvojice

Slevu uplatníte předložením rodinného pasu na prodejně.

Kdo za tipy stojí?

Autorkou doporučení je Míša – máma dvou dětí, která už více než dva roky vede populární profil @kdo_si_hraje_nezlobi. Sdílí na něm ověřené tipy na výlety, recenze dětských heren, soutěže i inspiraci pro rodiny. Všechna místa má osobně vyzkoušená pod dohledem svých malých testerů. Její nápady jsou tak sázkou na jistotu pro všechny, kteří chtějí s dětmi někam vyrazit.

info



Každý rodič někdy zažívá okamžiky, kdy si klade otázku, zda reaguje správně nebo zda je dostatečně trpělivý ve výchově svých potomků. Výchova je cesta plná radosti, ale i nejistoty – chvíle blízkosti se střídají s momenty únavy, napětí či pocitu bezmoci. Někdy se zdá, že rodičovství je neustálé hledání rovnováhy mezi tím, co dítě potřebuje, a tím, co je reálně zvládnout. V těchto chvílích může být obrovskou oporou vědomí, že rodič v této roli není sám a že existují místa, kde může hledat inspiraci, podporu a praktické rady.

Jedním z často diskutovaných témat současného rodičovství je respektující výchova. Přesto ne každý rodič přesně ví, co tento pojem znamená a jak jej lze uplatnit v každodenním životě. Principy respektující výchovy nabízejí nástroje, jak zvládat konflikty, drobné spory i náročné situace s větším klidem a porozuměním. Nejde o neomezenou volnost dítěte, ale o hledání rovnováhy mezi jeho potřebami a hranicemi, které mu poskytují jistotu, bezpečí a pocit, že je vyslyšeno. Když rodič dokáže vnímat, co dítě sděluje svým chováním, a reaguje důsledně, ale s laskavostí, prospívá to nejen vztahu v rodině, ale i osobnímu rozvoji dítěte,


jeho sebevědomí a schopnosti řešit situace samostatně.

Dnes více než kdy jindy hledají rodiče způsoby, jak dětem poskytovat bezpečné a zároveň podnětné prostředí, které podporuje jejich samostatnost a zdravý vývoj. Téma respektující výchovy je proto aktuální nejen mezi odborníky, ale i v běžné rodičovské praxi: pomáhá nacházet cestu, jak být zároveň pevný a laskavý, důsledný a chápavý.

Významnou roli v podpoře rodičů hraje Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP), které poskytuje prostor k získávání nových dovedností, sdílení zkušeností a hledání řešení v náročných situacích. Centrum připravuje pestrý program: od kurzů a seminářů, přes workshopy, až po individuální konzultace s odborníky. Všechny aktivity mají jeden společný cíl – podpořit rodiče v každodenním životě a ukázat, že výchova není o dokonalosti, ale o hledání rovnováhy a vzájemného respektu.

Jednou z klíčových aktivit centra je **Kurz efektivního rodičovství**, který rodičům představuje principy respektující výchovy a ukazuje, jak je začlenit

do běžného rodinného života. V září tohoto roku odstartoval nový cyklus kurzů, kombinující teoretické poznatky s praktickými ukázkami, modelovými situacemi a prožitkovými cvičeními. Rodiče si mohou postupy vyzkoušet „nanečisto“ a získat větší jistotu při řešení náročných situací.

Centrum nabízí také poradenskou službu V klidu o výchově, kde zkušená psychologka pomáhá rodičům hledat konkrétní cesty, jak zvládat složité situace. Tento osobní přístup přináší větší jistotu a ukazuje, že i náročné chvíle mají řešení. 

Zahradní terapie

je ozdravná metoda

S širokým využitím, založená na pobytu v přírodě či na zahradě. Má prokázané léčebné účinky u klientů sociálních služeb, při psychických problémech, přepracování, vyhoření a stresu. Blahodárně působí při léčbě dlouhodobých onemocnění nebo zotavování se po úrazech a vlastně na každého. Pobyt a kontakt s přírodou přináší člověku klid, uvolnění a pomáhá mu cítit se lépe po psychické i fyzické stránce.

Historie zahradní terapie sahá hluboko do minulosti. Od pradávna lidé objevovali léčivé účinky rostlin, pěstovali je. První příklady terapeutického využití zahrad nacházíme ve starém Egyptě. Za kolébku novodobé zahradní terapie lze považovat USA. V naší zemi jsou její počátky spojené s péčí o psychicky nemocné, kde každé zařízení mělo své parky a zahrady. Říkalo se tomu obecně léčba prací či práce v zahradě. Chyběla však přímá cílenost na klienta, plánování a metodika.

V současné době už existují zahrady, které pomáhají při rehabilitaci, snižování stresu a zlepšování psychické pohody, smyslové zahrady a parky s různými zahradněterapeutickými prvky – jako jsou hmatové stezky, bylinkové záhony, speciální vyvýšené záhony na pěstování zeleniny a kvetoucích rostlin.

Obor klade na poskytovatele velké nároky. Nejde jen o zahradničení, ale je třeba mít znalosti o zakládání a péči o terapeutické zahrady a vhodných rostlinách, ale i základní povědomí o obecné psychologii, ekopsychologii, rehabilitaci či ošetřovatelství ve vztahu ke specifickým potřebám klientů.

Proto v roce 2019 vznikla **Asociace zahradní terapie z.s.**, která sdružuje organizace sociálních, zdravotních a pečovatelských služeb, zahradníky, zahradní architektky, vzdělavatele, organizace pro environmentální vzdělávání i mnoho dalších zájemců. Cílem

je podporovat a šířit metodu zahradní terapie, inspirovat se navzájem a řešit společně problémy. Členem asociace se může stát kdokoli se zájmem o tuto problematiku.

Praktické kurzy a semináře pořádají např. Chaloupky – ekocentrum Baliny či Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, kde můžete na pracovišti Jezírko navštívit pravidelné akce pro seniory a na všech pracovištích Lipky akce pro rodiny a děti.

Zahradní terapie je většinou vázána na speciálně upravené zahrady, ale lidé upoutaní dlouhodobě na lůžko přichází zkrátka. Proto Lipka vyvinula a v praxi úspěšně otestovala floromobil – pojízdnou zahrádku, díky níž můžeme zahradní terapii nabídnout i ležícím pacientům. 📍



Autor textu: Pavlína Žilková, místopředsedkyně Asociace zahradní terapie z. s. a vedoucí Lipky – pracoviště Jezírko

info

Duševní pohoda

matek po porodu

Po porodu nemusí přijít jen radost a euforie, jak se často očekává. Mnohé ženy se v tomto období potýkají s únavou, nejistotou, výkyvy nálad či pocitem osamění. Nejde o selhání, ale o přirozenou reakci na velkou životní změnu, kterou doprovází hormonální výkyvy, nedostatek spánku i nové psychické a sociální výzvy. Právě tehdy je proto důležitá otevřenost, porozumění a podpora okolí.



Po porodu nemusí být všechno růžové, ale to je v pořádku

Období po porodu je často vykreslováno jako nejšťastnější fáze v životě ženy, ale skutečnost bývá složitější. Mnohé čerstvé maminky se cítí zmatené, vyčerpané, plačtivé nebo bezmocné. Není to selhání. Je to normální reakce na hlubokou životní změnu. Psychické i sociální výzvy, které s mateřstvím přicházejí, jsou často podceňovány. A přitom právě tehdy potřebují ženy nejvíce podpory.

Hormonální změny, nedostatek spánku, nejistota, osamělost...

Během několika dní po porodu dochází k prudkému poklesu hormonů, což může ovlivnit náladu, únavu i schopnost se vyrovnávat se stresem. Zároveň se přidává spánkový deficit, nejistota v nové roli, tlak okolí a strach, že „to ostatní zvládají lépe“. I přes přítomnost partnera nebo rodiny se žena může cítit osamělá a nepochopená.



Ale nejde jen o hormony

Složitéjší to bývá i kvůli životní situaci – napjatým financím, partnerským problémům, obavám o vývoj dítěte, fyzickému vyčerpání po porodu nebo bolestem spojeným s kojením. V některých případech se přidávají i závažnější problémy, kterými může být domácí násilí, složitá rodinná situace, izolace. Do poporodního období se tak promítají nejen nové stresory, ale často i ty dlouhodobé, které byly v životě ženy přítomné už před narozením dítěte. Výsledkem je zvýšený psychosociální stres.

Psychické potíže jsou v tomto období běžnější, než si mnozí myslí

Objevují se úzkosti, deprese, záchvaty paniky nebo pocit odcizení. Pokud má žena zkušenost s duševním onemocněním už z minulosti, je u ní po porodu vyšší riziko, že se potíže znovu objeví. Pokud stres a potíže zůstanou bez povšimnutí, mohou ovlivnit nejen zdraví ženy, ale i vývoj dítěte a fungování celé rodiny.

Pomoc existuje a je důležité ji přijmout

Až 75 % žen s duševními obtížemi si v těchto chvílích neřekne o pomoc, protože se neodvážá anebo nevědí, kam se obrátit. Někdy je brzdí stud, jiný pocit, že jejich obtíže nejsou dost závažné. Přitom pomoc **existuje a je diskrétní, vstřícná a dostupná** i v Jihomoravském kraji.



Ve vybraných porodnicích je k dispozici **krátký online screeningový dotazník**, který pomáhá odhalit, zda je žena po porodu vystavena zvýšenému psychickému nebo sociálnímu stresu. Vyplňuje se po porodu přímo na oddělení šestinedělí, zabere jen pár minut a výsledek, zda je žena v riziku psychických obtíží, dorazí během chvilky e-mailem. Pokud si žena přeje, ve vybraných porodnicích se jí může následně telefonicky ozvat odbornice/koordinátorka, která jí pomůže situaci lépe zvládnout nebo si o ní třeba jen promluvit.

Zmíněný screening psychosociálního stresu probíhá v porodnicích v Břeclavi, Brně (FN Bohunice, Obilní trh, Nemocnice Milosrdných bratří) a v Kyjově. Navazující telefonická podpora koordinátorek je **aktuálně dostupná pouze v porodnicích v Břeclavi, FN Bohunice a Kyjově**.

Právě tam se ženám může v případě potřeby ozvat koordinátorka a nabídnout jim podporu šitou na míru.

Koordinátorka podpory – bezpečný kontakt, který vám pomůže

Pokud žena v dotazníku uvede, že si přeje být kontaktována, ozve se jí do tří pracovních dnů koordinátorka podpory – odbornice, která s ní citlivě a bezpečně probere, co právě prožívá, co potřebuje a jaké možnosti podpory jsou v jejím okolí dostupné.

Koordinátorka:

- naslouchá a nehodnotí,
- pomáhá zorientovat se v emocích a situaci,

- propojuje s odborníky a službami v okolí (např. sociální služby, poradny pro rodiče, psychologové, organizace pomáhající s násilím v rodině nebo ranou péčí),
- nabízí podporu zdarma a bez zbytečných formalit.


V Jihomoravském kraji spolupracujeme s osvědčenými organizacemi, jako je Práh jižní Morava, Centrum Anabell, Home-Start Česká republika, Společnost pro ranou péči, Bílý kruh bezpečí nebo Centrum sociálních služeb.

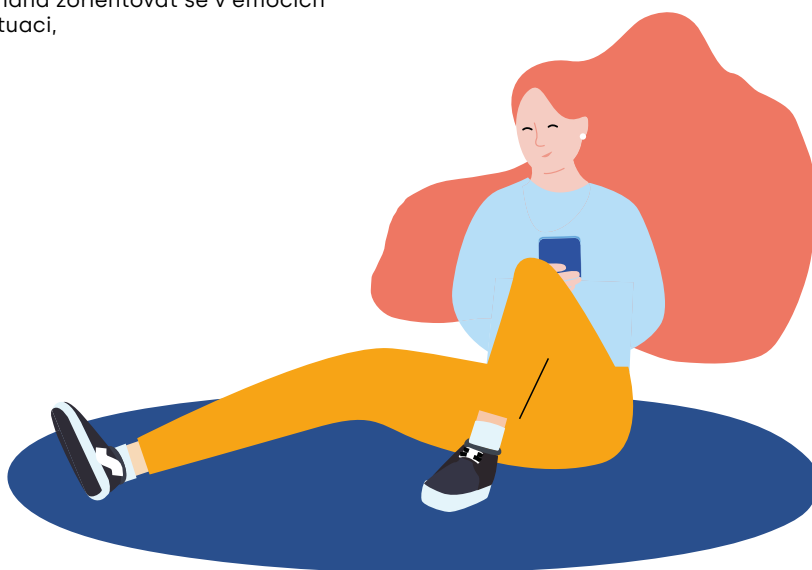
Nebojte se říct si o pomoc – je to známka síly, ne slabosti

Poporodní období je křehké. Není třeba ho zvládat sama. Pokud se necítíte dobře, máte obavy nebo jen potřebujete mluvit s někým, kdo ví, čím procházíte, ozvěte se. Každá žena si zaslouží být slyšena a podpořena.

- Služba je bezplatná.
- Je dostupná ve vybraných porodnicích v Jihomoravském kraji.
- Vše probíhá diskrétně, citlivě a podle vašich potřeb.

Tuto službu jsme vyvinuli v rámci aktivit Centra perinatálního duševního zdraví, které je součástí Národního ústavu duševního zdraví. Naším cílem je, aby každá žena po porodu měla dostupnou podporu, a sice včas, laskavě a bez předsudků.

Vaše duševní pohoda je důležitá. Pro vás, vaše dítě i celou vaši rodinu. 



NU^DZ
NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



PROJEKT PERINATAL
www.facebook.com/Perinatal.cz
www.perinatal.cz

info

Bublínkové pokusy

Vyzkoušej doma nebo v družině zábavné pokusy s bublinami – nauč bubliny skákat.

Nejlepší bublinový roztok

Namíchej si super směs pro foukání bublin.

Co budeš potřebovat:

- 300 ml vody
- 90 ml jaru
- 30 ml glycerinu (koupíš v lékárně)

Jak na to?

Smíchej vše dohromady a můžeš pouštět bubliny.

Trampolína pro bubliny

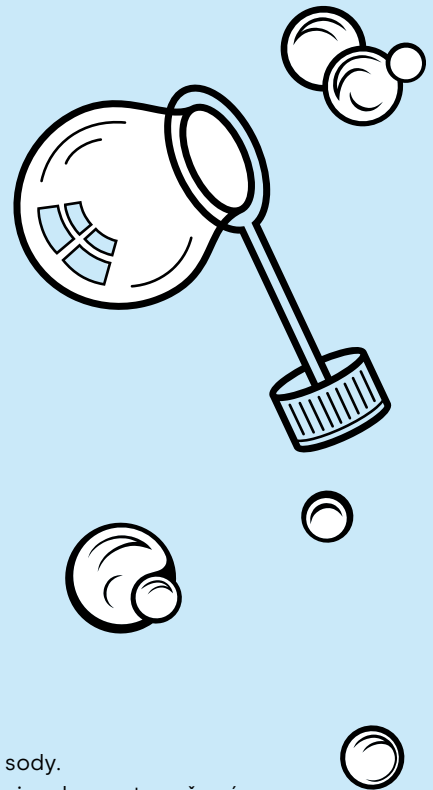
Pouštět bubliny už tě nebaví? Namíchej směs, která bubliny odráží pokaždé na jinou stranu.

Co budeš potřebovat:

- bublifuk
- nádobu
- jedlou sodu
- ocet
- lžičku
- vodu

Jak na to?

1. Do připravené nádoby nasyp 5 lžic jedlé sody.
2. Přilij 2 dl octa. A počkej, až pěna po reakci sody a octa vyšumí.
3. Bublifukem foukej bubliny do nádoby s opravdu kouzelnou směsí.
4. Sleduj, jak se bubliny při dopadu na hladinu odrážejí jako na trampolíně.



VIDA!
science|nter

Pokusy připravil zábavní vědecký park VIDA! v Brně. Další desítky pokusů na doma najdeš na webu vida.cz/vida-na-doma. VIDA! chytrá zábava pro všechny už více než deset let.

www.vida.cz

Sleva pro
Rodinné pasy

20 %

z rodinného vstupného

info



*Na cestách s BLANÍKEM
a Miroslavem Táborským!*

*Každý všední den v 15 hodin
na Rádiu BLANÍK*

www.radioblanik.cz



**TAJEMNÝ ROK
RÁDIA BLANÍK**

*ROK VAŠEHO ŽIVOTA A VZPOMÍNEK...
KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN / 9:00 - 10:00*

www.radioblanik.cz



Každý z nás si z dětství nese určité vzorce chování, které vznikají do pátého až šestého roku života, tyto programy se nám pak celý život znovu a znovu připomínají. Někdy nám pomáhají v rozvoji, jindy nás brzdí. Možná znáte i vy pocity „nejsem dost dobrý“ nebo „za všechno můžu já“. Dobrá zpráva je, že tyto vzorce nejsou trvalé a dají se změnit.

Na děti nejvíc působí to, co vidí doma. Pokud jim dovolíme mluvit o jejich emocích a vysvětlíme, že i chyby patří k životu, dáváme jim obrovský dar. Když rodič dokáže říct „spletl jsem se“, dítě se tím učí, že přiznat chybu není slabost, ale síla. Emoční inteligence pak dětem pomáhá navazovat a udržovat přátelství, zvládat situace ve škole a později také v práci. Mozek funguje podobně jako počítač: můžeme v něm přepisovat staré programy a tvořit nové. Začíná to drobnými krůčky. Když se například dítě učí čistit zuby, potřebuje zpočátku připomínky a nácvik, ale časem už to dělá automaticky. Stejně tak se dá osvojit i jiný způsob myšlení a reagování. A právě proto je klíčové děti naučit, jak pracovat se svými emocemi. Pokud dokážou ovládat vztek, posilovat sebevědomí nebo lépe komunikovat, budou mít v životě obrovskou výhodu.

Podobně důležité je i programování počítačů. Nejde jen o zvládnutí tech-

nické stránky; děti se při něm učí přemýšlet krok za krokem, hledat řešení a nevzdávat se, když vše hned nefunguje. A přesně tyto dovednosti potřebují i v běžném životě, ať už plánují domácí úkoly, výlet nebo se snaží zdokonalit svůj nápad. Navíc díky programování lépe porozumí digitálnímu světu kolem sebe. Vědí, proč je důležité chránit hesla, jak fungují sociální sítě nebo proč se



jim zobrazují určité reklamy. To všechno se jim v životě bude hodit bez ohledu na to, čemu se jednou budou věnovat.

Na těchto skutečnostech staví svůj směr nezisková organizace Vzdělání budoucnosti, která si klade za cíl modernizovat výuku informatiky a ukázat dětem, že technologie nemusí sloužit jen ke spotřebě, ale jsou i nástrojem

k tvoření a rozvoji vlastní mysli. Pod vedením pana Jakuba Valenty nabízí organizace počítačové kroužky, kde se děti učí nejen programovat, ale i lépe chápat sebe sama. Velký důraz se klade na praxi a kreativitu, protože právě to děti baví a motivuje nejvíc. Jedním z nejoblíbenějších formátů je „2. hodina informatiky“, pravidelný kroužek, kde se každý měsíc otevírá jiné IT téma.

Ať už jde o programování mysli nebo počítačů, jedno mají společné: učí děti logice, kreativě i vytrvalosti. A to jsou dovednosti, které budou potřebovat celý život. 🎧

 **Vzdělání
budoucnosti**

Kontaktní informace:

+420 774 889 639

info@vzdelanibudoucnosti.cz

www.vzdelanibudoucnosti.cz

Sleva pro Rodinné pasy

5 %

na kroužky a speciální
programy na

www.vzdelanibudoucnosti.cz

Slevový kód: **rodinnepasy5**

info

K pátečnímu předplatnému
Deníku s **TV magazínem**
a přílohou **77 plus 1**
získejte 3 hnojiva
od AgroBio **ZDARMA**



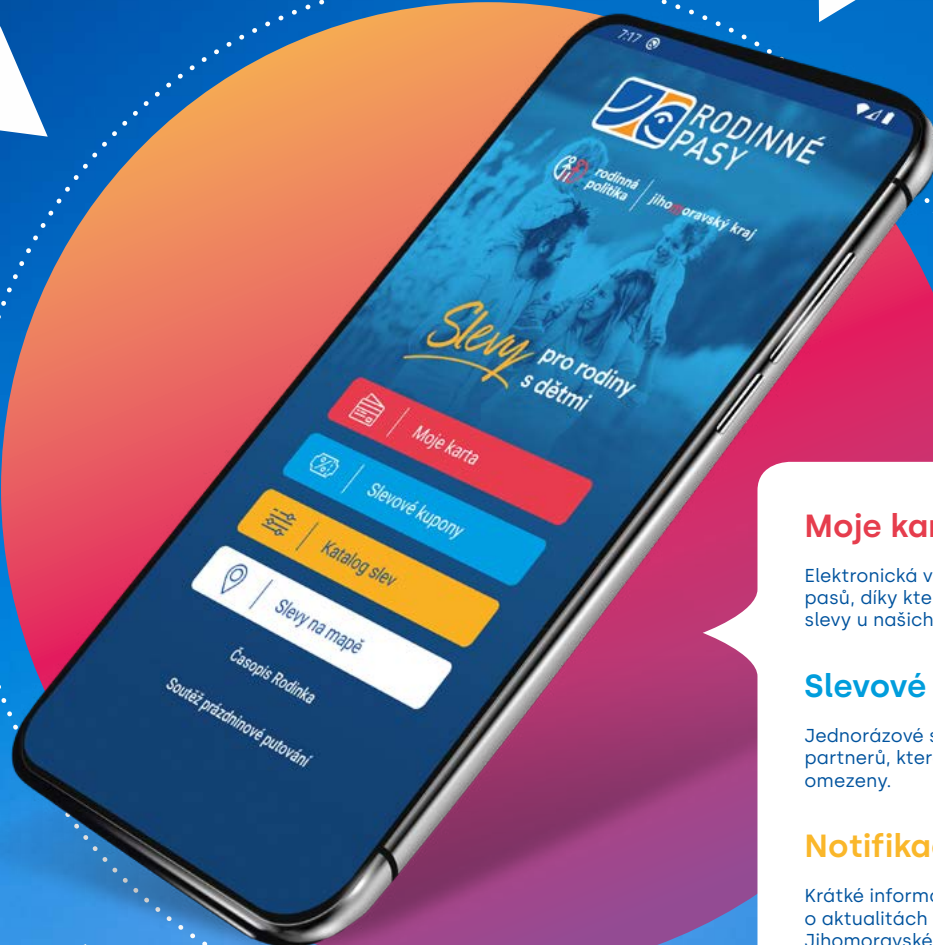
deník klub

- + Věrnostní program s dárky ZDARMA
- + Elektronické noviny k tištěnému jako BONUS
- + Deník.cz – přístup na články bez omezení a bez reklam

www.Mojepredplatne.cz
tel.: 272 015 015

Aplikace

Rodinných pasů



Moje karta

Elektronická verze karty Rodinných pasů, díky které můžete čerpat slevy u našich partnerů.

Slevové kupony

Jednorázové slevy u našich partnerů, které jsou časově omezeny.

Notifikace

Krátké informativní zprávy o aktualitách v Rodinných pasech Jihomoravského kraje.

Aplikaci stáhnete zdarma pod názvem
Rodinné pasy JMK
na Google play a App Store



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Rodinné pasy JMK