



# město pro rodinu

**Luštěte o ceny**  
**Harmonogram**  
 prázdninových akcí pro rodinu  
**Plakát pro děti**

## LÉTO a PRÁZDNINY



*Petr Podhola*  
 Mgr. Petr Podhola  
 Náměstek primátora  
 pro školství a sociální věci

**Petr Podhola: „Jsme město pro rodinu“**

V minulém roce město České Budějovice spustilo projekt „Město pro rodinu“. Co je jeho cílem, na koho je zaměřený a co nabízí, nám prozradil Petr Podhola, náměstek primátora pro oblast školství a sociální věci.

*U zrodu projektu Město pro rodinu byl záměr koordinovat jednotlivé prarodinné aktivity v našem městě tak, aby se vzájemně doplňovaly, časově do sebe zapadaly a mohlo se do nich zapojit co nejvíce účastníků. Zároveň je naším cílem informovat o těchto aktivitách jednotným a dostupným způsobem širokou veřejnost. Navštěvníkům prarodinných organizací i široké veřejnosti chceme nabízet rovněž bohaté spektrum vzdělávacích akcí, které povedou ke zkvalitnění života rodiny a poskytovaných služeb. Realizujeme tak první kroky rodinné politiky města.*

### **Komu je projekt určen?**

*Cílovými skupinami jsou děti, rodiče a prarodiče.*

### **Dá se tedy říct, že zapojuje celé rodiny...**

*Ano. Jednotlivé aktivity projektu jsou určeny kompletně rodinám s dětmi i prarodiči, a o to nám jde. Kromě toho chceme také zapojit rodiče již odrostlých dětí a osoby žijící osaměle. V neposlední řadě také zástupce samotných organizací, které prarodinné služby poskytují.*

### **Můžete prozradit konkrétní aktivity projektu?**

*Samozřejmě. V první řadě se jedná o Informačně společenské centrum, které je pro rodiny s dětmi a další veřejnost otevřeno v Domě umění na náměstí Přemysla Otakara II. již přes rok. Dále pak o dlouhodobé aktivity, které povedou ke zvýšení informovanosti veřejnosti o možnostech a službách pro rodiny. Výstupem těchto aktivit budou mimo jiné informační webové stránky nebo tento informační magazín. S podporou radnice zahájila svoji činnost také pracovní skupina, která se zabývá službami pro rodinu v rámci plánu sociálních služeb města. Kromě toho se snažíme podporovat i zajímavé kulturní a společenské aktivity, které zapojí všechny generace v rodině.*

### **Máte pro čtenáře nějaký konkrétní tip?**

*Aktivit je celá řada. Aktuálně bych doporučil letošní ročník projektu „S očima navrch hlavy“. Jedná se o tematickou procházku centrem města, kterou mohou podniknout rodiče s dětmi i prarodiči a při které plní různé úkoly.*

### **Co byste popřál čtenářům pro nadcházející léto?**

*V první řadě přeji všem dětem školou povinným pěkné vysvědčení a zasloužený odpočinek během prázdnin. Rodičům pak hodně radosti z aktivit s dětmi, ke kterým si mohou vybrat třeba i něco z bohatého programu, který na léto připravilo město České Budějovice.*



Centrum naleznete ve 4. patře Domu umění, na nám. Přemysla Otakara II. 38. v Č. Budějovicích.

**Otvírací doba:**

Pondělí: 9,00 - 18,00 hod.  
Úterý: 9,00 - 18,00 hod.  
Středa: 9,00 - 18,00 hod.  
Čtvrtek: 9,00 - 18,00 (19,00) hod.  
Pátek: 9,00 - 18,00 (19,00) hod.  
Sobota: 9,00 - 13,00 hod.



## Rodiče s dětmi najdou zázemí pár kroků od Samsona

**Přímo v centru města v těsné blízkosti magistrátu vznikl v květnu minulého roku nenápadný prostor v podkroví, který denně vítá své návštěvníky. Jedná se o centrum pro rodiče s dětmi, které otevřelo město společně s Kulturně vzdělávacím centrem Pansofie.**

Centrum je pro návštěvníky zdarma přístupné od pondělí do pátku od 9,00 do 18,00 hodin a v sobotu v dopoledních hodinách. V této době je zde vždy přítomen kontaktní pracovník, který dohlíží na chod centra a podá návštěvníkům informace o službách pro rodinu a aktuálně probíhajících akcích. Rodičům dále poskytne sociální poradenství a případně kontakty na odborné pracovníky města a dalších organizací. Samozřejmě se staly akce pro rodiče i celé rodiny, děti mají k dispozici hernu.

### Rodinné zázemí v centru města

Jak nám prozradila vedoucí Vladka Dvořáková, centrum plní také úlohu nízkoprahové služby. Rodiče zde mohou děti nakojit, nakrmit nebo přebalit. Téměř rodinné zázemí je umocněno knihovnou a čítárnou a dětským koutkem.

### Vstup dovolen nejen rodičům a dětem

Zázemí a program centra nejsou určeny pouze rodičům malých dětí. Místo zde najdou rodiny všech generací, ale také osamělé osoby, senioři i rodiny zdravotně postižených. Ti všichni mohou využít zázemí s možností informovat se o službách na území města, knihovnu, čítárnu, ateliér a dětskou hernu.

Samotné centrum umožňuje dalším organizacím, které se starají o rodinu, jako jsou mateřská a rodinná centra, prezentovat svůj program a vzájemně se informovat o své činnosti.

Nedílnou součástí centra je specializovaný vzdělávací a kulturně společenský program, poskytující rady i společenské aktivity všem generacím. Program zahrnuje přednášky na podporu kvalitního rodičovství, mezilidských, manželských, mezigeneračních vztahů (osobnost, vývoj dítěte a jeho potřeby, krize ve vývoji, sociální vztahy, mezigenerační vztahy, prevence a řešení manželských krizí). To vše v návaznosti na konkrétní činnost organizací, poskytujících služby rodinám. Objeví se však také přednášky s tematikou sladění rodinného a pracovního života (sdílené pracovní úvazky, zkrácené pracovní úvazky aj.), přednášky na témata tradic a zvykosloví, spojené s dílnami pro všechny generace a další zajímavé aktivity pro rodiče či prarodiče s dětmi a vnoučaty.

### Plány do budoucna

Pro letošní rok se chystají některá vylepšení, centrum bude nově vybaveno nábytkem a spotřebiči nutnými k přípravě kojenecké výživy. Další novinkou je „infokoutek“, který návštěvníkům zdarma nabídne internet. Ti se tak dostanou k dalším informacím přímo na místě. Hlavním cílem je však udržení tohoto centra a jeho bohaté nabídky aktivit i pro další léta. Vladka Dvořáková dodala: „V centru rádi uvítáme všechny návštěvníky, ať už je využijí jen pro krátký oddych nebo se zapojí do některé z nabízených aktivit či si vyslechnou zajímavou přednášku. Rádi si však vyslechneme i jejich podněty na zlepšení života rodin v našem městě. Pokud budeme znát, co je trápí, o co se zajímají a jakou akci by pro své děti uvítali, můžeme udělat maximum proto, abychom jejich přání a požadavky splnili.“

## Letní tábor - šance zabavit školáka

**A je to tu! Po roce opět řešíme, jakým způsobem vyplnit volný čas dětí během školních prázdnin. Jednou z možností, jak zajistit dětem školou povinným smysluplný program, který by je zabavil a současně jim zajistil také dostatek pohybu a pobyt na čerstvém vzduchu, je letní tábor. Právě teď je poslední šance pro výběr a přihlášení svých ratolestí na zbylá volná místa. Jak se ale v pestré nabídce letních dětských táborů vyznat?**

### Tipy, které pomohou při výběru:

#### Známí doporučují

- protože nejste jediný, kdo podobný problém každý rok řeší, zkuste se popat kolegů v práci, sousedů v domě, příbuzných a kamarádů, zda něčí dítě bylo na letním táboře a jak s ním byli spokojeni. Další možností je získat informace přímo od pořadatele takového tábora, od kterého zjistíte základní informace a o podle nich se rozhodnete.

#### Komu vaše dítě svěříte?

- po celou dobu pobytu je vaše dítě odkázáno na pomoc osob, které jej mají ochránit a zastoupit rodičovskou autoritu. Určitým předpokladem pro vaši jistotu jsou táboroví vedoucí s pedagogickým vzděláním či praxí v práci s dětmi. Od osob, které pracují s dětmi, je vyžadována trestní bezúhonnost.

#### Čím se vaše dítě zabaví?

- nebojte se organizátorům tábora říct o program celého pobytu, který by měl být dnes již samozřejmostí.

#### Abyste nemělo hlad

- pestrá a vyvážená strava 5krát denně, to je předpoklad pro to, aby si děti tábor užily a měly dostatek energie na táborové aktivity. Neomezený pitný režim je samozřejmý.

#### Hygiena a zdravotní péče

- organizátor tábora by měl mít k dispozici osvědčení, že místo pobytu dětí odpovídá hygienickým normám ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Jde zejména o kuchyň a sociální zařízení. Táborový zdravotník by měl být samozřejmostí.

#### Pobyťový či putovní tábor?

Při výběru letního tábora máte na výběr, zda vaše dítě stráví pobyt na jednom místě nebo v různých lokalitách na táboře putovním. Pobyťové tábory nabízejí rozvíjení nejrůznějších dovedností: výtvarných, tanečních, hereckých nebo mohou být zaměřeny na skauting či výuku jazyků. Při výběru tak přihlédněte k zájmům a schopnostem vašeho dítěte. Putovní tábory jsou zaměřeny na turistiku, cykloturistiku či jde o tábory vodácké.

#### Kdy dítě na tábor poslat?

Základním vodítkem je podnět samotného dítěte, které může o pobyt na letním táboře samo projevit zájem například poté, co jste se o takové možnosti stráviti letní prázdniny zmínili. Kolem osmého roku by již dítě mělo takový pobyt samo zvládnout.

#### Návštěvy povoleny

Rodiče by měli mít možnost přesvědčit se přímo v místě konání tábora o aktivitách jejich potomka a celkových podmínkách pobytu. Zájmu rodičů by pak organizátor neměl bránit.

#### [www.e-skaut.cz](http://www.e-skaut.cz)

databáze skautských táborů.

#### [www.dobrytabor.cz](http://www.dobrytabor.cz)

informační servis dětské organizace Pionýr.

#### [www.volnycaspraha.cz](http://www.volnycaspraha.cz)

adresář organizátorů a informace o příměstských táborech.

#### <http://taboryprodeti.cz>

nabídka táborů.

#### [www.tabornici.cz](http://www.tabornici.cz)

stránky České tábornické unie.

#### [www.woodcraft.cz](http://www.woodcraft.cz)

tábory ve volné přírodě Ligy lesní moudrosti.



## Pojďte do dohody!!!

Mediační centrum DOHODA vzniklo při Jihočeské rozvojové o.p.s. na počátku roku 2013 za podpory Statutárního města České Budějovice. Jeho cílem je nabízet mediace za sníženou úhradu či bezplatně, primárně pro občany správního obvodu města České Budějovice či obyvatele Jihočeského kraje.

Mediační centrum DOHODA sídlí v prostorách Občanské poradny při Jihočeské rozvojové o.p.s. Pracují zde 3 mediátorky: Ing. Šárka Jarolímková, Mgr. Miloslava Hanousková a Mgr. Martina Ramešová. Všechny byly vyškoleny Asociací mediátorů ČR. Šárka a Míla v květnu 2013 složily státní zkoušku z mediace na Ministerstvu spravedlnosti. Vedoucí nově vzniklého centra Míla Hanousková jsme položili 3 otázky:

### Co je mediace?

Mediace je technikou mimosoudního řešení sporů. Raději vysvětlím na příkladu. Manželé zvažují rozvod. Nemohou se dohodnout na tom, jak bude fungovat péče o jejich děti před a po rozvodu. Vznikají hádky, nedorozumění...někdy komunikace ustane úplně. Trpí tím celé okolí, zejména jejich děti.

Co v této (ne zcela ojedinělé) situaci poradit? Ideální by bylo, kdyby se manželé alespoň dokázali dohodnout na tom, že společně půjdou do mediace.

Co jim mediace může nabídnout? Bezpečné prostředí pro jejich sdělení jak vidí celou situaci svými očima. V této části mediace budou hovořit pouze k mediátorovi. Když hovoří jedna strana, druhá poslouchá. Cílem je nastartovat zcela jiný způsob komunikace. Často obě strany poprvé uslyší, na čem druhému opravdu záleží a co potřebuje. Celým procesem mediace se nejspíš ponese společné téma: Být dobrým rodičem. Cílem jednání je vyvážená dohoda, která bude uspokojovat zájmy všech. Rodičů, dětí, ale i širší rodiny. V rámci mediace si tak mohou manželé dohodnout rozdělení společného jmění manželů, péči před-během a po rozvodu, otázku bydlení.

Co dodat na závěr? Výsledkem mediace jsou lepší vztahy a komunikace a tímto případě klidné děti. Tak proč ji nezkusit?

### Komu je určena?

Mediace je určena všem kteří jsou v konfliktu či sporu a chtěli by danou situaci řešit jinak než soudně, a záleží jim na vyřešení situace a zachování dobrých vztahů. Dobrým vztahem může být například i to, že se dva lidé při setkání pozdraví.

### V jakých oblastech se může mediace využít? Lze ji uplatnit i v oblasti rodiny?

Je mnoho oblastí mediace. Mediace se dá vést v podstatě o čemkoli, když je na obou stranách chuť. Pokud bych se měla zaměřit na rodinnou mediaci, je možné v rámci dohody upravit: péči o děti, výživné, rozdělení společného jmění manželů, bydlení po rozvodu... Chtěla bych zdůraznit, že rodinná mediace není určena jen životním partnerům, kteří se rozcházejí. Je určena i těm, kteří chtějí spolu být, protože jim je společně dobře. Mají však citlivé či zapovězené téma, jehož otevření (často emočně nabitě) doposud nepřineslo nic dobrého a přáli by si jeho vyřešení.

V případě, že máte dotazy k procesu mediace, neváhejte nás kontaktovat.

### Kontakty:

Mediační centrum DOHODA  
Riegrova 51 (3. patro)  
370 01 České Budějovice

### Kontaktní osoba:

Mgr. Miloslava Hanousková  
vedoucí mediačního centra, mediátor  
Telefon: 724 748 399  
E-mail: hanouskova@mc-dohoda.cz  
[www.mc-dohoda.cz](http://www.mc-dohoda.cz)

**DOHODA**  
mediační centrum

## Právě vyšel nový Průvodce pro rodinu 2013.

Brožurka je k dispozici zdarma a rodiny v ní mohou najít kontakty nejen na prarodinné služby, ale i např. na mateřské školy, nekuřácké restaurace a jiné. Získat ji můžete na magistrátu města nebo v některém z mateřských či rodinných centrech.



## Jak bezpečně přežít léto

Doba letních prázdnin je spojená s větší fyzickou aktivitou a pobytem dětí venku. S tím souvisí také určité typy nástrah, kterým je nutné předcházet nebo je účinně eliminovat.

### Úpal nebo úžeh?

Nejedná se o jedno a totéž, i když příčinou obou stavů je teplo. Úžeh hrozí při pobytu na přímém slunci, mezi jeho projevy patří silná bolest hlavy, závratě, zrychlení srdečního tepu. V takovém případě je nutné podávat dítěti nápoje a tělo co nejdříve ochladit. Úpal způsobuje nadměrné horko např. při pobytu na slunci v zavřeném autě. Přehřátý organismus nezvládá nadměrné teplo odvádět. Projevuje se zvýšenou teplotou, malátností, zvracením, někdy i bezvědomím.

První pomocí je přesunutí postiženého na chladnější místo nebo do stínu. Hlavu a šíji je možné ochlazovat studenými obklady. V případě horečky je nutné podat léky na její snížení. Pokud je dítě apatické či v bezvědomí, volejte záchrannou službu, při zástavě dechu zahajte resuscitaci.

### Úrazy a poranění

Spíše než řešit jejich následky je efektivnější úrazům u dětí předcházet. To je možné používáním ochranných pomůcek zejména při sportovních aktivitách, jako je cyklistika nebo bruslení. Tyto prostředky u dětí výrazně zmírní následky úderu nebo pádu. U nejmenších dětí je hlavní příčinou úrazů nedostatečný dozor, rodiče by tak měli věnovat zvýšenou pozornost při pobytu dětí venku a obzvláště u vody, kde jim hrozí utonutí. Při pobytu dětí venku našťastí nemusí hned dojít k vážnějším úrazům. Nutné je však správně ošetřit i drobná poranění, jako jsou tržné rány nebo oděrky. Takové rány je nutné důkladně opláchnout mýdlem a vodou, která odstraní drobné nečistoty, písek a hlínu.

Pokud dítě v případě vyraženého dechu do několika vteřin nezačne znovu dýchat, uvolníme mu dýchací cesty a voláme záchrannou službu. Rozbitá kolena, lokty či odřeniny dezinfikujeme, přelepíme nebo ovážeme. V případě podezření na zlomeninu navštívíme lékaře, který úraz zrentgenuje. Také poranění hlavy vyžaduje poskytnutí první pomoci a přivolání lékaře.

### Popáleniny

Pokud se dítě popálí ohněm nebo vařící vodou, sundáme část oděvu z postiženého místa, které začneme chladit vodou nad popáleninou a necháme ji volně stékat dolů po dobu cca 20 minut. V případě závažnějších popálenin je nutné navštívit lékaře nebo zavolat záchrannou službu. Do příjezdu lékaře popálené místo ochlazujeme a přikryjeme sterilním obvazem. Obvaz však často nebývá po ruce, v tom případě použijeme čistý kapesník, ručník, apod. Na ošetření popálenin se velice osvědčilo důkladné potření rány levandulovým éterickým olejem.

### Klíšťata

Pobyt dětí venku s sebou přináší riziko onemocnění, která přenášejí klíšťata. Samozřejmě by tak měla být prohlídka dítěte, zda nenalezneme přisáté klíště. Správný postup při jeho odstranění je místo dezinfikovat, klíště odstranit kývavým pohybem a místo opět dezinfikovat. Místo by se mělo dále několik týdnů kontrolovat. Lymfická borelióza se v místě přisátí klíštěte projevuje zčervenáním. Příznaky klíšťové encefalitidy jsou potíže podobné chřipce. U té se první příznaky objeví obvykle do dvou týdnů od kousnutí. Klíšťové encefalitidě se dá předcházet včasným očkováním.

## Koupání

Potenciální nebezpečí představuje pobyt dětí u vody, ať už se jedná o rybník nebo bazén. Po pádu dítěte do vody jde o vteřiny, které mohou rozhodnout v případě, že dítě neumí plavat. U větších dětí jsou při vodních radovánkách nebezpečím skoky do vody, které jsou příčinou nejzávažnějších úrazů hlavy a páteře. Proto není vhodné skákat do vody v místech, která dobře neznáte. Děti však toto riziko snadno podcení.

## Dodržujte pitný režim

Pitný režim je nutné dodržovat celoročně. Obzvláště v létě je pak potřebné zajistit přísun dostatečného množství tekutin dětem, u kterých množství dodávaných tekutin závisí na věku. Děti od tří do šesti let potřebují kolem 1,6 litru tekutin denně, mezi sedmým a desátým rokem 1,5 – 1,8 litru a děti do 13 let kolem dvou litrů tekutin. U starších dětí je potřeba obdobná jako u dospělých lidí. Plně kojenému dítěti stačí až na výjimky (přehřátí organismu, horečka, déle trvající průjem) k uhrazení potřeb tekutin mateřské mléko. U dětí je kromě množství tekutin důležitá i jejich kvalita. Nevhodné jsou příliš sladké a bublinaté nápoje, lépe než chlazené jsou vhodnější tekutiny

o pokojové teplotě. 100% ovocné džusy ředíme vodou alespoň v poměru 1:1. Mléko kvůli vysokému obsahu tuku a bílkovin považujeme spíše za potravinu než za nápoj. Pro pitný režim nejsou příliš vhodné ani minerálky, protože obsahují velké množství minerálů. Do pitného režimu je tak zařazujeme jen občas nebo v situacích, kdy je naopak doplnění minerálů žádoucí (přílišné pocení, průjem, horečka).

Všem zmíněným situacím je společné to, že včasná první pomoc může zachránit život. Pokuste se proto vždy zachovat životní funkce a přivolat lékaře.

## S.O.S telefonní linky

**Integrovaný záchranný systém pro Evropskou unii - 112**

**Lékařská záchranná služba - 155**

**Hasiči - 150**

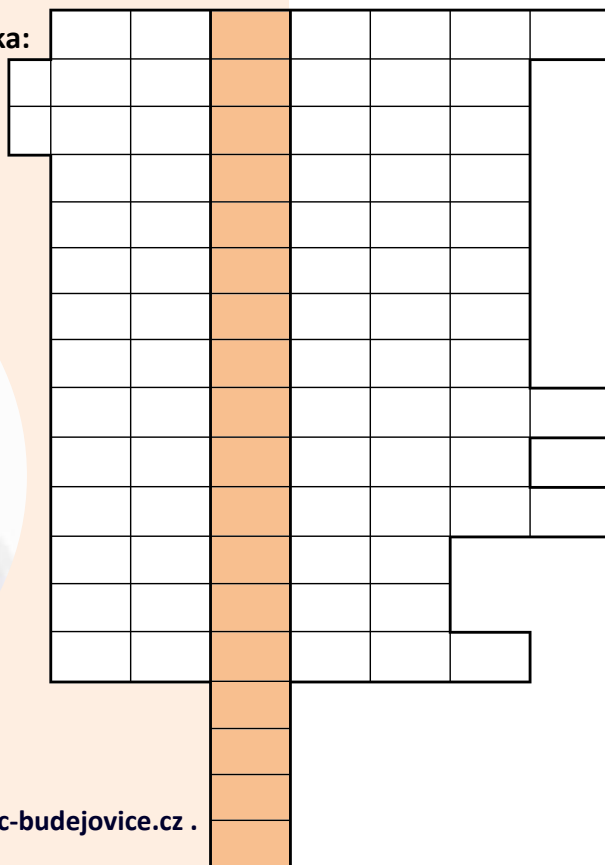
**Policie - 158**

## Luštěte o ceny

Na volné chvíle jsme pro vás připravili křížovku o ceny, kterou najdete ve čtyřech za sebou následujících vydáních bulletinu Město pro rodinu. Za první vyluštěnou tajenku získáte v případě vylosování volnou rodinnou vstupenku na letní plovárnu, kterou budete moci využít v průběhu celých letních prázdnin. Výsledky losování sledujte na webových stránkách [www.c-budejovice.cz](http://www.c-budejovice.cz), kde v sekci rodina zveřejníme 10. července výherce. Za všechny správně vyluštěné tajenky budete mít šanci získat hlavní cenu.



Křížovka:



oslovení jednoho z rodičů  
centrální místo ve městě  
místo, kde kotví lodě  
řeka protékající Č. Budějovicemi  
škola pro malé děti  
fotbal  
pluje po řece  
nádobu na zalévání na zahrádce  
název obchodního centra v ČB  
vyměnit zboží za peníze  
místo, kde sedí primátor města  
městem vedou  
ten, kterému se nechce nic dělat:-))  
v létě se chodíme na plovárnu  
počet rukou  
žádná hodnota  
nejlepší známka na vysvědčení  
číslo měsíce března

Správné znění tajenky zasílejte na [rodina@c-budejovice.cz](mailto:rodina@c-budejovice.cz).

## Aktuality...

### Hrajte si a sledujte lodě

Od poloviny května je pro děti a rodiče otevřeno nové hřiště s kavárnou. Hřiště, které je vybavené moderními herními prvky, se nachází vedle cyklistické stezky přímo naproti přístavu vedle Dlouhého mostu a je součástí komplexu kavárny. Využít můžete rovněž free internet a sociální zařízení.

Hřiště a kavárnu můžete navštívit denně od 8 do 22 hodin, o víkendu pak od 10 do 22 hodin.

#### Handicapovaným vstup povolen

Kavárna má bezbariérový vstup, vlastní parkování včetně stání pro invalidu a součástí komplexu je i dětské hřiště s herními prvky pro tělesně postižené děti. Celý prostor kavárny a hřiště je také oplocen.

#### Centrum podporuje sportovce a zdravý životní styl

Bezprostřední blízkost cyklostezky a parku kolemjdoucí přímo vybízí k zastávce a občerstvení. Vítání jsou tak nejen cyklisté a bruslaři. Kavárna disponuje vlastní půjčovnou kol, bruslí, koloběžek, dvojkol a lodiček, v zimě bude půjčovat běžecké lyže pro jízdu parkem a cyklistickou stezkou, dětem půjčí boby nebo sánky pro sánkování z bermu náplavky. V komplexu je možnost krátkodobého ubytování, vlastní parkoviště je hlídáno kamerou. V nabídce kavárny nechybí vlastní káva Lanna, zákusky, snídaně a lehká jídla zaměřená na zdravou výživu a životní styl. Více informací naleznete na webové adrese: [www.kavarna-lanna.cz](http://www.kavarna-lanna.cz)



Kavárna Lanna,  
Jiráskovo nábřeží 45e,  
370 01 Č. Budějovice

Otevírací doba:  
po - čt 8,00 - 22,00  
pá 8,00 - 24,00  
so 10,00 - 24,00  
ne 10,00 - 22,00





# město pro rodinu

## Harmonogram zajímavých akcí na období červenec - srpen 2013

### MC Leporelo

**8. - 12. července 2013** Příměstský tábor „Tramtárie“ pro děti 6-12 let  
v MC Leporelo, Resslova 3, České Budějovice, Denně: 7,30 - 16,30 hodin,  
více informací na [www.leporelo.unas.cz](http://www.leporelo.unas.cz)

### MC Máj

**Červenec - srpen** otevřeno od pondělí do středy od 9,00 hod. do 12,00 hod.  
(čtvrtek a pátek zavřeno!!!), aktuální na [www.mc-maj.com](http://www.mc-maj.com)

**Kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou** pod vedením lektorky  
Mgr. Lenky Kalové, tel. 725 696 133, 27. a 28. července 2013 od 9. do 15. hod.  
[www.kalova.cz](http://www.kalova.cz)

**Tužka 1 - kreslení pravou mozkovou hemisférou pro dospělé:**

**3. a 4. srpna** od 9. do 15. hod.

**Tužka, uhel - kreslení postav a portrétů podle skutečnosti,**

**29.7. až 1.8.2013** od 8 do 13 hod. Kurz pro děti od 6 do 15 let

**12.8. až 15.8. 2013** od 8 do 13 hod. Kurz pro děti od 6 do 15 let

**Několika týdenní cykly:**

od **23.července 2013**, úterý od 17.30 do 20.30 - 6ti týdenní cyklus Tužka 1  
pro začátečníky a zároveň Tužka 2 pro absolventy tužky 1 nebo víkendového kurzu.

### Diecézní centrum pro rodinu

**18. - 24. 8. 2013** Pobyť pro rodiny s dětmi na hospodářském dvoře  
v Bohuslavicích

Akce se koná za finanční podpory Magistrátu města České Budějovice  
dotací dětského programu. Další informace jsou na [www.dcr.bcb.cz](http://www.dcr.bcb.cz)  
Individuální termín - poradenství v oblasti partnerských a rodinných  
vztahů a individuální psychoterapii - osobní po předchozím  
telefonickém nebo písemném objednání a internetové v mailové  
korespondenci [dcr@bcb.cz](mailto:dcr@bcb.cz)

### Baby centrum Šikulka

**1.7 - 8.7 a 26.7 - 4.8 - zavřeno**

**9.7 - 25.7 a 6.8 - 31.8.** - otevírací doba ÚT, ST, ČT

od 10,00 do 17,00 - budou probíhat kurzy plavání, dále je možnost volného plavání,  
provoz solno-jodové jeskyně, herny pro děti, venkovní dětské hřiště, restaurace  
nejen pro děti.

**26.7 - 4.8 - školení WATSU**

**15.7 - 19.7** Příměstský tábor děti 3-6 let

**22.7 - 26.7** Příměstský tábor děti 5-10 let

**5.8 - 9.8** Příměstský tábor děti 5-10 let

**12.8 - 16.8** Příměstský tábor děti 3-6 let

### ISC pro rodiny (KVC Pansofie)

**1.7. - 30.8.** od 8,00 do 15 - 16,00 hod. Příměstský program pro děti v ISC  
tvůrčí a rytmické aktivity, dny v přírodě s návštěvou stáje - nutné přihlášení

**4. 7. 2013** od 16,30 hod. **Svatojanský pohádkový park**

cesta do pohádky pro rodiny všech generací s překvapením, místo: Lesopark Stromovka

**28.6.** od 9,45 hod. **Jak zvládat stres? Pláč kojence, psychické potřeby kojence**  
přednáška, Mgr. Veronika Králová

**2.7.** od 15,30 hod. **Co vše vnímá Vaše miminko - Prenatální komunikace**  
přednáška, Mgr. Veronika Králová

**1.7.** od 9,30 hod. **Léto, jeho možná úskalí pro děti. Nebezpečí v přírodě**  
(klíšťata apod.) **Úrazy a první pomoc, přednáška, MUDr. Iveta Sukdlová**

**sobota 13. a 27. 7. 2013, 9 - 13 hod. Ženský koutek**

aromaterapeutická masáž obličeje, poradna vizážistky, poradna péče o pleť, přirozené proměny vzhledu - pro matky a osamělé ženy zdarma, nutné přihlášení

**23.8.** od 16,00 hod. **Přirozené rodičovství. Co bychom měli vědět o duševním vývoji dítěte a jeho fázích? Alternativní, hlubinně psychologický pohled**

přednáška, Mgr. Vladimíra Dvořáková

## Zveme vás...

### Projděte se městem s očima navrch hlavy

Hledáte oddychovou akci nebo máte na návštěvě babičku s dědou a nevíte, jak zároveň zabavit svoje ratolesti? Vezměte je na procházku městem, při které se všichni pobavíte a poučíte zároveň.

v období **od 1. května do 30 září** se totiž můžete zapojit do projektu, který pod názvem „**S očima navrch hlavy aneb zde jsou lvi**“, připravilo město s ohledem na všechny generace. Vydejte se na procházku plnou pověstí, starodávných příběhů, krásných památek a zážitků přímo v centru Českých Budějovic. Mimo to si odnesete dáreček a zúčastníte slosování o ceny.

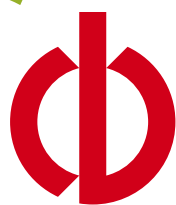
**V infocentru na radnici si kdykoli vyzvednete mapku trasy s pracovním listem a vaše cesta za dobrodružstvím může začít.**



**S OČIMA  
NAVRCH  
HLAVY**  
aneb zde jsou lvi!



# město pro rodinu město pro Vás!



České  
Budějovice



město pro rodinu

