



Pravidla dovolené s dětmi

Chystáte se v létě s dětmi na dovolenou? Základem je plánovat a dodržovat jednoduchá pravidla, zvláště pokud vyrazíte na cesty s kojenci a batolaty.

1. Příprava

Zaměřte se na výběr destinace, její vzdálenost, a čím budete cestovat. Jako první byste měli mít na paměti pohodlí dítěte – nikoli vaše. Proto dobře zvažte, kam vycestovat, zda dáte přednost exotice, nebo raději zůstanete u nás, v České republice. Informujte se předem, jak to v konkrétní zemi vypadá se stravováním, pitnou vodou a ubytováním, aby vás nic nezaskočilo.

2. Co zabalit

Předem si připravte seznam věcí, které budete potřebovat (určitě nemusíte vozit vše, co jinak využíváte každý den). Určitě nezapomeňte na lékárníčku! Podívejte se, jestli jste si zabalili skutečně vše.

3. Očkování

Zkontrolujte, zda má dítě všechna povinná očkování za sebou. A považujte o očkování nepovinném, například proti klíšťové encefalitidě apod. Cestujete-li do exotických zemí, poraďte se i o dalších očkováních.

4. Pozor na nevolnost

Cestovní nevolnost, tzv. kinetóza, se u kojenců projevuje neklidem a pláčem, u větších batolat pocíty na zvracení či zvracením, bolestmi břicha. Trpí-

li dítě cestovní nevolností, před jízdou mu dejte sníst něco lehkého (nejsou vhodná tučná jídla, čokoláda a podobně). Většímu dítěti už můžete nabídnout lék proti nevolnosti, o vhodnosti použití se poraďte s lékařem.

Pokud přece jen dojde k nevolnosti, zastavte a použijte navlhčený ručník či

plenu na osvěžení. Pro jistotu mějte po ruce i mikrotenové sáčky na zvracení.

6. Jídelníček o dovolené

Zdravá a vyvážená strava má být samozřejmostí také o dovolené. Správný jídelníček má obsahovat dostatek obilovin (zejména v podobě kaší),

masa, ovoce, zeleniny a také mléka. Speciální batolecí mléka obohacené o LCP mastné kyseliny a prebiotika GOS a FOS nejen dodají vašemu dítěti všechny potřebné živiny, ale také podporují zdravou střevní mikroflóru, která je základem pro silnou imunitu.

-Im-

ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

Přijďte si vychutnat slunečné letní dny na přírodní koupaliště, kde se voda čistí biologickou cestou. Koupací plocha je rozdělena na plaveckou a mělkou část, jejíž součástí je i brouzdaliště.

Koupaliště nabízí atrakce v podobě vodního hříbu, chrličů a šestimetřových skluzavky, wc, převlékárny, přebalovací pulty, občerstvení přímo v areálu, dětské hřiště a hřiště na plážový volejbal.

www.koupaliste-malviny.cz facebook.com/biotoptrest/

Koupaliště se nachází půl kilometru od centra, v klidné části Třeště, v ul. Na Hrázi.

i07-komD



Hrad Polná

Původně středověký hrad dnes obklopují dvě barokní nádvoří. Navštívit můžete jak hradní expozice, tak i muzeum či starou polenskou školu. Letní nabídka je plná zážitků – vyberte si:

■ 6. července **Benefiční rodinné odpoledne a koncert Jindřicha Černoehorského**. Dobrovolné vstupné ve prospěch Tyflocentra Jihlava.

■ 13. července a 17. srpna **Příběhy polenského hradu**. Hrad v noci ožívá polenskými pověstmi a ohňovou show.

■ 28. července a 1. září **Noc na hradě**. Ochutnávka středověké atmosféry hradu s možností přespání v hradních interiérech.

■ 25. srpna **Hradní slavnosti**. Zažijte atmosféru rytířských soubojů a dobových řemesel na hradním nádvoří.

Otevírací doba expozic:

Denně kromě pondělí 9-12 a 13-17 hodin

Další informace:

Městské muzeum Polná, p. o.

Zámek 486, 58813 Polná

Tel. 567 212 336, 777 229 073

www.muzeum-polna.cz

<https://www.facebook.com/hradpolna>

<https://cs-cz.facebook.com/muzeumpolna>



Řemeslnická sobota 7.7.2018 v Letohradě

Prvorepublikově laděná akce s bohatým kulturním a doprovodným programem. Vystoupí Láda Hruška a Michal Tučný revival Plzeň. Ukázky velkých mechanismů a strojů, ruční řemesla předvede více než 60 řemeslníků v areálu Muzea řemesel: - mláčení obilí na historické mlátiče - řezání na unikátní cylindrické pile, - soustružení, kovotačitelství - kování koně zručným kovářem, - řezání klády na velikém katru a další. Pro děti je připraveno loutkové divadlo, zábavná školní třída, dílničky, historický kolotoč a střelnice a další. V muzeu mezi řemesly je instalována výstava starých hraček.

Muzeum je otevřeno celoročně.

■ Otevírací doba

leden - březen / středa - neděle / 9:00 - 16:00

duben - září / denně / 9:00 - 17:00

říjen / úterý - neděle / 9:00 - 17:00

listopad - prosinec / úterý - sobota / 9:00 - 16:00

■ Adresa a kontaktní údaje

Muzeum řemesel

Nový dvůr 143, 561 51 Letohrad

E-mail: letohrad@muzeumremesel.cz

Tel.: +420 465 622 160

www.muzeumremesel.cz



Hrad Orlík nad Humpolcem

Hrad Orlík nad Humpolcem byl založen kolem roku 1400 pány z Dubé. První písemná zpráva o stojícím hradě je z roku 1404. Malé sídlo bylo postupně rozšiřováno a dostavováno v 15. a 16. století za pánů z Leskovce, Trčků z Lípy a Říčanských z Řičan. Po třicetileté válce je hrad opuštěn a začíná chátrat. Opravy zříceniny začínají před první světovou válkou a znovu před druhou světovou válkou a poslední probíhají od roku 1990 do současné doby. Dominantou hradu je věž, která je od roku 2014 přístupná jako rozhledna. Mezi další zajímavé objekty patří funkční chlebová pec v hradní kuchyni, replika keramické pece a nově také replika kachlových kamen. Z mohutného hradu se stala romantická zřícenina s rozhledem do kraje, kde se v letních měsících koná řada kulturních akcí, např. 5.-6. července Středověké slavnosti (šerm, divadlo, řemeslníci), 20.-21.7. Folkový festival Ozvěny prázdnin, a Filmový festival 17.-19.8.

■ Otevírací doba

červenec, srpen - úterý - neděle 9 - 18

květen, červen, září - čtvrtek - neděle 10 - 17

duben, říjen - sobota - neděle 10 - 17

■ Adresa a kontaktní údaje:

Castrum o.p.s.

Hradská 818, 396 01 Humpolec

tel. 607461131

e-mail: kastelan@hrad-orlik.cz

www.hrad-orlik.cz

KULTURNÍ CENTRUM JITKA J. Hradec

25.9. VESELÁ TROJKA

6.10. TŘI SESTRY

19.10. THE BACKWARDS BEATLES REVIVAL

27.10. MANDRAGE

2.11. ARAKAIN

16.11. ALKEHOL + WALDA GANG

22.11. VÁCLAV NECKÁŘ + BACILY VÁNOČNÍ KONCERT

1.12. STO ZVÍŘAT

25.12. TLUSTÁ BERTA VÁNOČNÍ

Tento projekt je spolufinancován městem Jindřichův Hradec.

www.kcjitka.cz

Tel. : 603 849 135