

rodinka



MAZAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

NEPRODEJNÉ

Vychytávky na cesty

od strany 10



Náhradní rodinná péče v kraji

od strany 4

Chutné a zdravé svačinky

od strany 12

Slevy pro rodiny s dětmi

www.rodinnepasy.cz



Rodinné pasy Olomouckého kraje

O projektu

Projekt Rodinné pasy vznikl na podporu rodin s dětmi. Jeho podstatou je vytvoření a realizace systému poskytování slev a dalších výhod rodinám s alespoň jedním dítětem do věku osmnácti let. Projekt je zaměřen na snížení finančních výdajů rodiny při běžných nákupech a návštěvách volnočasových aktivit. Napomáhá však také rozvoji cestovního ruchu zvýšenou návštěvností kulturních, přírodních a jiných památek a dále podporuje drobné regionální živnostníky.

Rodina a karta

Vstup do projektu a vydání karty Rodinný pas je pro rodinu zdarma. Registrovat se je možné online na webu projektu www.rodinnepasy.cz nebo vyplněním a zasláním tištěného formuláře na adresu kontaktního centra. Po registraci obdržíte emailem Vaše číslo, pod kterým karty naleznete v mobilní aplikaci Rodinné pasy.

Karta je vystavována všem rodinám, tedy i náhradním, osobám mající dítě v péči či neúplným rodinám. Podmínkou vstupu do projektu je trvalé bydliště rodiny v Olomouckém kraji a alespoň jedno dítě v rodině do věku 18 let.

Symbol označující slevové místo:



Stáhněte si mobilní aplikaci Rodinné pasy



Poskytovatelé a slevy

Držiteli karty Rodinný pas vzniká nárok na uplatnění slevy u všech zapojených poskytovatelů bez ohledu na město či region. Karty Rodinný pas jsou vzájemně uznatelné. Slevy je možné čerpat nejen v celé České republice, ale také u vybraných poskytovatelů v Dolním Rakousku. Zapojení poskytovatel je označen samolepkou a je zařazen do databáze poskytovatelů a slev na www.rodinnepasy.cz, kde je možné jednotlivé subjekty vyhledávat dle regionu, města,

Kontaktní centrum projektu:

Rodinné pasy Olomouckého kraje
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
tel.: 543 211 254, 601 323 055
e-mail: olomouc@rodinnepasy.cz

www.rodinnepasy.cz

[www.Facebook.com/RodinnePasy](https://www.facebook.com/RodinnePasy)

Tento projekt je financován Olomouckým krajem



Koordinátor projektu:



MK ČR E 18929 • Číslo 01/2023 • Olomouc • Vedoucí vydání: Marie Havlíčková • Fotky v časopise: archiv, Shutterstock.com
Maskoti Rodinných pasů (kreslené veverky) jsou majetkem Sun Drive s.r.o. • e-mail: rodinka@rodinnepasy.cz
Zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.



Vážení čtenáři,

v Olomouckém kraji si každý den uvědomujeme, že rodina, její zdraví, štěstí a bezpečí je to nejdůležitější, co člověk v životě má. Rodina je náš skutečný přístav.

Dlouhodobě se proto snažíme o podporu rodinného života v kraji, o to, aby rodina byla tím pravým místem, kde její členové dostanou lásku, výchovu, vzdělání, ponaučení a štěstí. A kde najdou smysl svého života.

Proto se nebojíme výzev a prostřednictvím nových projektů a aktivit rozšiřujeme nejen služby pro rodiny s dětmi, ale také společně s obcemi tvoříme prorodinné prostředí. A nezapomínáme také na podporu náhradního rodičovství, o čemž se zde můžete dočíst.

Proč? Protože bez rodin, které jsou ochotny vychovávat děti, nemá náš kraj budoucnost.

Proto má rodinná politika smysl a já věřím, že je Olomoucký kraj na správné cestě.

Přeji Vám krásné, společně strávené chvíle,

Mgr. Ivo Slavotínek

1. náměstek hejtmána Olomouckého kraje





NÁHRADNÍ RODINNÁ PÉČE V KRAJI

Vážení čtenáři,

dovolujeme si Vás touto cestou oslovit s aktuálními informacemi, které se týkají náhradní rodinné péče. Olomoucký kraj se již delší dobu snaží podporovat náhradní rodičovství, zejména pěstounství, protože vnímá, že této oblasti je věnováno ve společnosti málo prostoru, je nedostatečně podporována a medializována a nemá pozitivní obraz.

Téma pěstounské péče je v posledních měsících čím dál více v centru pozornosti. Je to dáno tím, že je bohužel stále mnoho dětí, které nemají to štěstí a nevyrostají v rodinném prostředí. Náhradní rodinná péče je tak pro ně jedinou šancí, jak vyrůstát v rodině, a ne v ústavním zařízení. Naším cílem je mít tolik pěstounů a pěstounských rodin, aby děti již od raného věku mohly vyrůstát v rodinném prostředí. Rodinné prostředí je totiž nenahraditelné, a čím dříve se děti dostanou do takového prostředí, tím je to pro ně přínosnější.

Víme, že cesta k pěstounství či k profesionálnímu přechodnému pěstounství není jednoduchá. Na této cestě však všechny zájemce o pěstounství provází od začátku do konce sociální pracovníci, kteří jsou připraveni je v kterémkoliv okamžiku podpořit. Krajský úřad se snaží v rámci nejrůznějších aktivit zviditelnovat pěstounskou

péči, proto pravidelně pořádá akce spojené s informováním o tématu pěstounské péče, spolupracuje s organizacemi a obcemi, které doprovázejí pěstounské rodiny, a v neposlední řadě provozuje webové stránky www.rodinajeok.cz, kde jsou všechny dostupné informace k tématu náhradního rodičovství. Pokud vás problematika pěstounství zajímá, podívejte se na ně a zjistěte si další podrobnosti. Třeba jste to zrovna vy, koho hledáme, a kdo se také může stát pěstounem.

Dovolujeme si přiložit jeden rozhovor s pěstounkou, která žije v Olomouckém kraji:

1/ Paní Grégerová, co Vás k rozhodnutí stát se pěstouny vedlo?

K rozhodnutí stát se pěstouny nás dovedl fakt, že jsme chtěli nějakým způsobem pomoci. V době, kdy byl náš prvorozený syn vážně nemocný a léčil se s leukémií, se nám dostávalo pomoci ze všech stran. Proto jsme to chtěli tzv. „vrátit“ a udělat dobrý skutek, posunout se v našich životech někam jinam - dál, být něčím prospěšní. Je pravdou, že jsme začali pomáhat i finančně (Dobrý Anděl, Šance Olomouc), ale k dobrému pocitu nám to nestačilo. Po zhlédnutí dokumentu o pěstounství jsme měli o čem přemýšlet. Netrvalo to dlouho a byli jsme rozhodnutí. Dopadlo to tak, že se z nás stali pěstouni.

2/ Jaký je podle Vás rozdíl mezi rodičovstvím a pěstounstvím?

Rozdíly tam určité jsou. Po našich zkušenostech však můžeme říci, že v běžném životě jsme intenzivně vnímali tyto rozdíly pouze ze začátku, kdy k nám Anička přišla. Při každodenním kolotoči kolem děti už berete pěstounátka jako své. Pokud mu chcete dát náhradní domov a vychovat z něj slušného člověka (samozřejmě stejně jako i z vlastních dětí), jinak to ani nejde, nemůžete mezi dětmi dělat rozdíly. Děti jsou velice citlivé a opravdu dobře vnímají tyto odlišnosti. Takže všem stejným dílem - lásku, pohlázení, objetí, ale i povinnosti, důslednost, přísnost. Myslím si, že nikomu z rodičů není důvod dál nic vysvětlovat, všichni si tímto prochází a mají stejné nebo podobné zkušenosti.

3/ Jak Vám pěstounství změnilo život? Vzalo Vám to něco, nebo spíše dalo?

Co nám pěstounství dalo, nebo vzalo? Nejdřív začnu tím, co nám vzalo, abych tuto odpověď ukončila optimisticky. Pěstounství nám vzalo asi jediné - volný čas, který jsme mohli trávit pouze s biologickými dětmi, nebo mít víc času na sebe, na různé koníčky, cestování, lenošení. Tohle všechno jsme oželeli proto, co nám pěstounství dalo. Díky pěstounství jsme poznali, že svět není jen černobílý, že i cizí dítě vám přinese do domova spoustu radosti, smíchu a biologickým dětem super parťáka na lumpárny. Na volný čas, koníčky, cestování a lenošení si samozřejmě najdeme vždy chvíli, ale s celou rodinou, která je momentálně o jednoho člena bohatší. Poznali jsme úplně jiné hodnoty života a také to, že se mnohdy lidé zabírají malichernostmi místo toho, aby řešili podstatné věci.

4/ V čem je pěstounství těžší než osvojení?

Nemyslím si, že pěstounství je těžší než osvojení. Je pravda, že pěstouni mají povinnost udržovat kontakty s biologickou rodinou přijatého dítěte, ale faktem zůstává, že i adoptovanému dítěti musíte do určitého

věku sdělit, že se narodilo někomu jinému - že není krev vaší krve. Takže v konečné fázi jde o děti se dvěma formami péče - osvojené a v pěstounské péči - přitom ani jedno nevyrostá u biologických rodičů. Obě děti se s tím časem musí nějak vyrovnat. Náročnost péče však nemohu srovnávat, neboť jako pěstounka nemám s osvojením žádnou zkušenost. U pěstounství i adopce musí všichni projít přípravou, avšak u adopce pak odpadá povinnost dál se vzdělávat. Abych to upřesnila - s manželem se vzděláváme během víkendového pobytu, který pro nás pořádá doprovodná organizace, konkrétně Středisko sociální prevence Olomouc. Jsme vděční, že odborníci, s nimiž se setkáváme, jsou úžasní lidé a spolupráce s nimi je bez chybičky. Jako pěstouni se účastníme vzdělávání každý rok v rozsahu 24 hodin, každý půlrok máme návštěvu z OSPODu a minimálně jednou za dva měsíce návštěvu z doprovodné organizace.

5/ Jak byste popsala vztahy s biologickými rodiči?

Ve většině případů se dítě v pěstounské péči se svojí biologickou rodinou setkává, ale osvojené dítě o tuto možnost nejspíš přichází. Zřejmě může časem zjistit, kdo jsou jeho biologičtí rodiče, ale z jejich strany tam pravděpodobně bude nějaký důvod, proč bylo dítě dáno k adopci, takže tyto vztahy mohou být víc zprerhané. Ale určitě je to případ od případu a může se stát, že se dítě v pěstounské péči s biologickými rodiči také nevidá. Za nás mohu říci, že máme štěstí, protože vztahy s biologickou rodinou naší Aničky jsou klidné. Ze strany jejich rodičů pociťuji vděk za to, co děláme. Je to pěkný pocit a utvrzuje nás v tom, že to asi děláme správně.

6/ Jak by podle Vás měl ideální pěstoun vypadat?

Pěstoun by měl být především velmi empatický a mít spoustu trpělivosti. Dále musí mít srdce otevřené pro přijetí cizího dítěte a měl by mít i spoustu pochopení pro biologickou rodinu přijatého dítěte.

10/09/23
od 9.30 do 16.00
HRAD HELFŠTÝN

Hrad HELFŠTÝN

**VSTUP NA AKCI
INA HRAD ZDARMA**

DEN PRO RODINU

VLASTNÍ I NÁHRADNÍ www.rodinajeok.cz



RETRO a zahradní hry

JESTLIŽE TRÁVÍTE HODNĚ ČASU V PŘÍRODĚ, URČITĚ POTŘEBUJETE OBČAS ZABAVIT RATOLESTI I JINOU KRATOCHVÍLÍ NEŽ ZDOLÁVÁNÍM KILOMETRŮ. A POKUD MÁTE ZAHRADU A UŽ VÁS OMRZELO HÁZENÍ MÍČEM NEBO BADMINTON, NASTAL ČAS VYZKOUŠET ZAHRADNÍ HRY.

Zkuste petangue

Petangue pochází z Francie a dá se hrát pouze ve dvou a při více hráčích v družstvech. Ke hře potřebujete 6 nebo 8 koulí (mohou být dřevěné i kovové a jejich váha nesmí překročit 800 gramů) a kouli „prasátko“, což je malá kulička o průměru 4 cm.

Ve hře „hráč versus hráč“ má každý 3 koule, ve hře „dva hráči versus dva hráči“ má každý z hráčů opět 3 koule. Pokud proti sobě hrají družstva, má každý pouze 2 koule. Součet koulí v týmu musí být 6. Na hřišti vytvoříte startovní místo, které označíte kruhem, poté hráč začínajícího družstva (záleží na vás, zda rozhodne „panna nebo orel“, „kámen, nůžky, papír“ či jiné losování) nahodí „prasátko“ do vzdálenosti 6 až 10 metrů. Snahou je pak házet svou koulí

co nejbližší k prasátku. Hodem lze rovněž soupeřovu kouli posunout dál od „prasátka“. Vždy hází ten, kdo prohrává, dokud se neujme vedení, nebo dokud nespotřebuje koule. Když už družstvo nemá koule, hráči druhého družstva házejí své zbývající koule.

Hráči v družstvu se mohou střídát libovolně. Počítat se začíná v momentě, kdy nikdo nemá koule. Bod získávají družstva za každou kouli, která je blíž k „prasátku“ než koule soupeře. Jeden bod získává jí ti, kdo mají kouli nejbližší a jeden bod za každou další kouli, která je blízko. V druhém kole hází kouli k „prasátku“ ten, kdo vyhrál předchozí kolo. Hraje se až do chvíle, kdy vítěz získává celkové skóre 13 bodů.

Jak házet koulí? Držte ji zásadně v dlani celou rukou a mějte ji hřbetem nahoru. Směr kouli dáte prsty tak,

že při hodě budete ruku postupně rozbalovat. Házet se dá velkým obloukem, obvyklejší je spodní nebo poloviční oblouk.

Hookbruč

Ideální hrou na cesty a kdekoli v přírodě je hookbruč (čti hok-bruč). Sadu tvoří startovní/cílové kolíky a obruče.

Na začátku rozestavíte startovní a cílové kolíky, čímž určíte vzdálenosti jednotlivých drah. Mezi kolíky je třeba vytvořit šest drah ve vzdálenosti 10–50 metrů. Úkolem pak je projít hřiště a umístit obruče na kolíky při co nejmenším počtu hodů.

Hrát hookbruč můžete všude tam, kde je volná plocha v podobě parku, louky, lesa, hřiště či zahrady. Kromě kúlů a obručí potřebujete i „hookburčiště“, což jsou startovní body. Vše ostatní je na vás.

Kroket

Kovové branky, koule a dřevěné palice. To je kroket. Znalci říkají, že kroket je kombinací golfu, kulečnicku a šachové strategie.

Kovové branky rozestavíte jako trasu na volné ploše a určíte si start a cíl – k němu vám poslouží cílový kolík. Koule posouváte po hřišti pomocí dřevěných palic. Vyhrává ten, kdo překoná hřiště za co nejméně úderů.

Ve hře soupeří dvě strany, jedna s modrou a černou koulí, druhá s červenou a žlutou. Ve dvojhře (singl) hraje jeden hráč se dvěma koulemi, ve čtyřhře (deblu) má každý ze čtyř hráčů svou vlastní kouli. Vyhrává ta strana, která jako první projede oběma koulemi v určeném pořadí skrz všechny branky a zasáhne kolík.

Skákání přes gumu

Vejde se skoro do kapsy a lze s ní zažít spoustu zábavy. Řeč je o skákací gumě. Skákání přes gumu je hra neomezených možností. Můžete si tvořit vlastní pravidla, úrovně obtížnosti, vymyslet sestavy, trumfovat se v umu, zvyšovat laťku.

Nejlépe se skáče ve třech. Dva, kteří drží napnutou gumu nohama v rozkročení, stojí na krajích gumy, třetí skáče. Postupně se všichni střídají. Když nejsou po ruce kamarádi, pomůže třeba židle nebo dva kolíky.

A jak začít? Nejdřív rovnýma nohama do gumy a pak se rozskočit nohama ven (skok obkročmo), nebo také na gumu – a zase dovnitř. Náročnější je už křížený skok, umění vyskočit ven s gumou na nárttech, otočka o 180 stupňů nebo zkřížení nohou a návrat do původní polohy. Sestavy můžete skákat podle návodu nebo si je sami vymyslet. Pokud chcete úroveň skákání ztížit, posuňte gumu vždy o kus výš a vyzkoušejte celou sérii znovu.

Krvavé koleno

Chcete si zahrát jen tak bez jakéhokoliv náčiní? I to je možné... Stačí si vzpomenout na hry našeho dětství. Co třeba krvavé koleno? Krvavé koleno představuje jeden z hráčů, který si stoupne asi 10 metrů od ostatních. Předtím ještě pošeptá jednomu z hráčů čas, kdy začne chytat. Všichni ostatní se chytí za ruce a začnou odříkávat říkanku: „První hodina odbila, lampa ještě svítila, druhá hodina odbila...“ Pokračují až do domluvené hodiny, kdy ten, kterému Krvavé koleno prozradilo čas, vykřikne: „Lampa zhasla!“. Všichni se pustí a prchají, neboť Krvavé koleno vás začíná chytat. Ten, koho Krvavé koleno chytí, se stává novým Krvavým kolenem.

Chodí Pešek okolo

Zvolte mezi sebou Peška. Poté si sedněte do kruhu a zakryjte si oči dlaněmi, abyste Peška neviděli. Ke hře se váže známá říkanka: „Chodí Pešek okolo, neďivej se na něho. Kdo se na něj koukne, toho Pešek bouchne. Ať je to ten, nebo ten, toho praští koštětem.“ Při odříkávání chodí Pešek okolo kroužku a pak plácne po zádech toho, ke komu zrovna došel. Vybíhá kolem kruhu, aby se dostal na místo plácnutého a plácnutý se ho pokouší dohnat. Pokud se mu to podaří, zůstává Pešek pro další kolo stejný. Pokud je rychlejší Pešek, stává se Peškem plácnutý, který přišel o místo.

Tichá pošta

Pamatujete si na film Ať žijí duchové? Kdo spatřil rytíře z Brtníku a krásnou Leontýnku po přečtení pergamentu? Ten, kdo stál v řadě za tím, kdo čte. Udělejte stejnou řadu i vy – můžete sedět i stát. Vymyslete krátkou větu a pošeptejte ji tomu za sebou. Pořád dál... Poslední řekne větu nahlas. Není úplně pravidlem, že výsledek dává nějaký smysl, ale hlavní je práce zábava! Pokud věta zazní stejně, pokračuje se v druhém kole jako v prvním případě. Když je věta zkomolená, poslední jde dopředu a vymýšlí větu on. Hrát lze, dokud vás Tichá pošta neomrzí.

Chyť se stromu...

Vedle zábavy můžete v přírodě do hry zapojit i přemýšlení a znalosti. Hra Chyť se stromu má jednoduchá pravidla – zvolíte si vedoucího, který zavěsí: „Chyť se smrku (borovice, dubu, břízy!)“ Dejte si časový limit, ve kterém je potřeba daný strom najít a chytit se ho. Ze hry vypadá ten, kdo se zmýlí ve výběru stromu, nebo v daném čase strom vůbec nenajde. Hru můžete rozšířit i na keře, květiny či předměty – zkrátka na vše, co se okolo vás nachází. V nouzi se můžete rozhodnout i pro barvy. Vyhrává ten, kdo zůstane poslední. Pokud nechcete hrát hru s vylučováním hráčů, lze se domluvit na sbírání bodů.



**KOLÍK JE
SLADKOSTÍ V SÁČKU?**
Zapiš do kolonek čísla



SPOJ ČÍSLA
a vymaluj veverku
Čendů



3D SOVIČKA
vystříhni a vymaluj
a slep lepidlem

zde slep lepidlem



KUDY VEDE CESTA?



Vychytávky na cesty

JAK SE ŘÍKÁ, NENÍ ŠPATNÉHO POČASÍ, JE JEN ŠPATNĚ OBLEČENÝ TURISTA.
I NA TO BYSTE MĚLI MYSLET, POKUD SE VYDÁTE NA CESTY –
AŽ UŽ PLÁNUJETE JEN VÝLET BĚHEM VÍKENDU,
NEBO VÝPRAVU NA VÍCE DNŮ.

Nespoléhejte jen na mobil

Máte-li dobrodružnější povahu, určitě nesázejte jen na GPS v mobilu. Do batohu pěkně přibalte klasickou turistickou mapu, busolu a kompas. Pokud jste už zapomněli, jak se hledá sever, zopakujte si, že busola položená na mapě musí být rovnoběžná buď s pravým horním okrajem mapy, nebo s jakoukoliv v mapě vyznačenou severojižní linií. Natočit ji musíte tak, aby značka N, která označuje severní světovou stranu, na buzole směřovala k severnímu okraji mapy. Poté můžete začít otáčet celou mapou, až červená střílka také dosáhne bodu N. Myslete také na to, že buzolu musíte používat ve vodorovné poloze.

Pokud se nechcete pouštět do větších experimentů, využijte turistického značení – i jeho barvy vám v leccems napoví a vy sami si zvolíte úroveň obtížnosti. Červená je pro nejnáročnější – vede přes hřebenovky a většinou nabízí dálkové trasy dlouhé i desítky kilometrů. Po regionální modré se dostane od města k městu, vesnici či železniční stanici. Zelené značky lákají na malebné přírodní scenérie, nebývají náročné, ani příliš dlouhé. Na hezké výhledy, k hradům a dalším objektům vás zavede žlutá. Vede mimo silnice a nabízí i zajímavé zkratky. Nikdy však není od věci podívat se do mapy na vrstevnice, abyste věděli, jaký terén vás přesně čeká.

Vrstvení a pláštěnka

Jestliže se chystáte do přírody s dětmi, určitě mějte vždy v batohu náhradní ponožky a v ideálním případě i náhradní legíny nebo tepláky pro vaše ratolesti. S nižšími teplotami je ideální také vrstvené oblečení – vždy je lepší něco odložit, než nemít se v čem zahřát. Jako izolační vrstva v případě větrného počasí pomůže i pláštěnka – tu nezapomeňte v žádném případě! Pokud máte v batohu i náhradní svršky, zvažte také pláštěnku na batoh – dá se běžně pořídit, je cenově dostupná, skladná – a hlavně: nic vám pak nenavlhne.

Chvála softshellu

Vášim věrným přítelem by se měly stát softshellové materiály, protože svršky z nich jsou větruvzdorné, nepromokavé, prodyšné a dobře izolují. Větší odolnost vůči větru a dešti skýtá membránový softshell s vnější vrstvou a podšívkou, textilní softshell zase méně váží a je prodyšnější. Pokud chcete, aby vám funkční oblečení dlouho vydrželo a zachovalo si své vlastnosti, nikdy nedávejte do prání aviváž. Vedle běžného práškového prášku pak sáhněte raději po prostředku přímo na softshell. Poté můžete oblečení také naimpregnovat, dobře se vám odmění zachováním vlastností, zároveň tak prodloužíte jeho životnost.

Co ještě nezapomenout?

V létě opalovací krém, téměř vždy repelent proti hmyzu, gel proti svědění po štipnutí, pokrývku hlavy a od věci nebude ani čelovka nebo baterka, kdybyste se měli v přírodě nečekaně zdržet. Nikdy nepodceňujte dostatek tekutin a energetickou vzpruhu (ať už má podobu tatranky nebo tabulky čokolády). Správný rodič také nikdy nezapomene kapesníky a vlhčené ubrousky. Hodí se opravdu téměř vždy. Stejně tak nezbytné jsou náplastí, obvaz a v každém případě dezinfekce na rány. Tatínkové si mohou připsat na seznam kapesníků a zápalky, maminky jehlu a niť. Plánujete-li i piknik v přírodě, oceníte ponorný nebo plynový varič.

Omrzely vás obložené chleby a bagety? Zkuste tortillu

Letní čas utekl jako voda a už jsou před námi zase povinnosti a další školní rok. A s ním i každodenní příprava svačin pro naše ratolesti. Že už nemáte inspiraci? Chtělo by to změnu? Zkuste tortillu na mnoho způsobů.

Tortillu snadno připravíte i doma

Omrzely vás už obložené chleby nebo rohlíky se šunkou a sýrem? Pokud máte čas a chuť, není problém si připravit domácí tortilly – na pánvi nebo na grilu.

Ingredience na tortillu (12–16 ks):

- 500 g mouky pšeničné hladké** (polovinu můžete nahradit moukou celozrnnou)
- 1 lžice soli** (může být i méně)
- 3/4 hrnku 115 ml olivového oleje**
- 3/4 hrnku 115 ml vody**
- 1 lžička prášku do pečiva**

Řídké hladké těstíčko vytvoříte smícháním 2/3 mouky se solí, práškem do pečiva, vodou a olivovým olejem. Míchejte alespoň 10 minut, až bude těsto krásně hladké a bude se hezky táhnout. Postupně pak přidávejte zbytek mouky. Krátce lze ještě promíchat nebo hníst, aby těsto zachovalo pružnost. Podle potřeby přidejte trochu oleje nebo vody.

Poté rozdělte těsto na díly (12–15) a válečkem vytvořte placky. Ty při středně silné teplotě krátce opečte na pánvi po obou stranách. Použit můžete i gril. Tortilla je hotová, když se placka začne nafukovat a tvořit velké bubliny.

Jestliže se vám do domácích placek nechce, žádný problém. Tortilly se dají běžně koupit v obchodech s potravinami hotové – pšeničné, celozrnné, a dokonce i bezlepkové.

Jak plnit?

Existuje tisíc způsobů – záleží na chuti. Tortillu můžete potřít čerstvým sýrem (výborně chutná žervé), obložit šunkou či salámem podle oblíbenosti, přidat zelené listy salátu či na tenké plátky nakrájená rajčátka a zamotat. Můžete přepúlit a případně propíchnout párátkem nebo špejlí, aby se vám na cestách nebo ve školním boxíku tortilla nerozmotala.

Zdravou variantou je náplň s tuňákem – ať už zvolíte konzervu na zeleném salátku nebo tuňákovou pomazánku, opět nezapomeňte na obložení vhodnou zeleninou.

Tortilla se dá připravit i s omeletou. Obvyklým způsobem vyšleháte vajíčka, pro lahodnost můžete přidat trochu mléka či smetany, osolíte, opepříte a rozlijete na pánev. Po chvíli přiklopíte tortillou a poté na pánvi obrátíte. Tortillu s vejci můžete dozdobit šunkou či sýrem a rozdělit do porcí třeba na trojúhelníčky.

Pro mlsné jazyčky existuje i sladká – i když méně zdravá verze – tortillu lze potřít máslem a nutelou, poté zamotat a nakrájet na proužky. Děti vás budou milovat!

Jak zachovat tortilly čerstvé a vláčné?

Že nespotřebujete naráz celé balení a bojíte se, že tortilla oschne? Snadná pomoc. V zakoupeném sáčku přeložte zbylé tortilly napůl, i se sáčkem zamotejte, řádně uzavřete (stačí zagumičkovat) a uložte v ledničce. Tak si tortilla zachová svou vláčnost třeba i týden.

Jestliže se pustíte do kuchtění, zbytek těsta se nebojte zamrazit. Až ho budete chtít použít, jemně ho oroste vodou a poté na grilu nebo pánvi krátce rozpečte.





Levnější online nákupy s Rodinným pasem

Milé rodinky, Rodinné pasy rozšiřují nabídku poskytovatelské sítě o nové on-line obchodníky, a to v rámci věrnostního programu s názvem Plná Peněženka. Slevu při nákupu na internetu získáte formou tzv. cashback, což v překladu doslova znamená peníze zpět.

A jaké jsou přednosti a výhody nákupů s Rodinným pasem prostřednictvím programu Plná Peněženka? Je to možnost poskytnout vám vyšší odměnu. S Rodinným pasem čerpáte extra cashback, tedy odměnu vyšší, než kdybyste byli na Plné Peněženke registrovaní bez Rodinného pasu.

Na webových stránkách Plnapenezkenka.cz najdete více než 1 000 on-line obchodů, ve kterých můžete nakupovat přes počítač nebo mobilní telefon připojený k internetu. Mezi nejoblíbenější obchodníky patří např. Dr. MAX, ROHLIK.CZ, TESCO, TETA-DROGERIE, DEICHMAN, KNIHY DOBROVSKÝ a spousta dalších.

A jak nakupovat? Bez registrace to nepůjde

Před nákupem musíte provést registraci, která je velmi snadná: Na webových stránkách rodinnepasy.cz vyberete svůj kraj a přejdete do sekce **Nabídka slev**, zde následně zvolíte **Online nakupování s cashbackem**. Stránku můžete zobrazit i načtením QR kódu. Při registraci uvedete číslo Rodinného pasu ve stejném formátu, jaký je na vaší kartě, pro ilustraci např. formát 1234567. Číslo naleznete na přední straně karty v levém dolním rohu. Vyberete si obchod, ve kterém chcete nakupovat, a přejdete do něj kliknutím na tlačítko **Nákup/nakoupit s cashbackem**. Po přesměrování na stránky obchodu zboží objednáte tak, jak jste zvyklí, a zpravidla do několika hodin budete mít zaregistrovanou odměnu za provedení nákup na vašem uživatelském účtu.



Jak se počítají odměny z vašeho nákupu?

Odměnu vypočítává přímo partnerský obchod, u kterého nakupujete, a hodnotu slevy poté předává do systému Plná Peněženka. Nejčastěji je pro výpočet odměny použita cena zakoupeného zboží bez DPH, bez ceny za dopravu a dalších případných poplatků. U některých obchodníků výše slevy závisí také na kategorii objednaného zboží či na jiném hodnocení.

Peníze zpět vám posílá vyplátí Plná peněženka, odměna následuje obvykle do tří pracovních dnů. Vše najdete přehledně uvedeno ve svém profilu. A navíc, pokud bude vaše konto odměn při výplatě vyšší než 100 Kč, automaticky vám přičte i další potvrzené bonusy. Na uživatelském účtu na vás peníze počkají do té doby, než si je necháte vyplátit.

Jak si nechat vyplátit svůj bonus za uskutečněné nákupy?

1. V sekci **Můj profil** naleznete výši vašeho extra bonusu.
2. Vyplatíte si své odměny na váš bankovní účet zadáním v oddělení **Moje odměny**.

Informace o připsání odměny na váš bankovní účet vám bude zaslána na váš e-mail.

Získat slevu je tak snadné! Stačí se zaregistrovat, vyhledat si na stránkách oblíbeného obchodníka a začít nakupovat. Ve vašem profilu po nákupu najdete svoji odměnu.

Příjemné nakupování a spoustu odměn vám přeje **tým Rodinných pasů**

Nejčastější dotazy

Pro zájemce o kartu Rodinný pas Je registrace do projektu finančně zpoplatněná?

Registrace je ZDARMA a veškeré náklady s vystavením karet a tiskovin jsou hrazeny krajem.

Kdo může být držitelem karty Rodinný pas?

Držiteli jsou dospělé osoby (rodiče, rodič samoživitel, partneři s dětmi nebo osoby mající dítě v péči). Při uplatnění slevy musí být přítomen vždy alespoň jeden držitel karty (dospělá osoba) s platnou kartou Rodinný pas (virtuální nebo plastovou). V opačném případě není poskytovatel povinen slevu poskytnout.

Musí mít registrovaná rodina uvedeny dva rodiče?

Nemusí. Registrovat se jako rodina mohou i nesezdání partneři, samoživitelé, osoby mající dítě v péči apod. Zaregistrují-li se dva rodiče (partneři), rodina obdrží dvě čísla virtuálních karet Rodinný pas. Zaregistruje-li se pouze jeden rodič, obdrží rodina jedno číslo virtuální karty Rodinný pas.

Mohou se do projektu zaregistrovat i prarodiče?

Bohužel toto není možné, pokud prarodiče nejsou soudem určeni zákonní zástupci. Projekt je určen pro rodiny s dětmi do 18 let, tedy rodičům a jejich dětem do 18 let. Držiteli karty mohou být pouze rodiče, nikoli prarodiče.

Může se zaregistrovat i rodina z jiného kraje?

Ano, ale! Rodinné pasy jsou aktivitou Jihomoravského kraje, Kraje Vysočina, Olomouckého, Pardubického, Královéhradeckého, Ústeckého, Moravskoslezského, Jihočeského, Středočeského a Zlínského kraje. Registrovat se tedy mohou pouze rodiny s trvalým bydlištěm v daných krajích. Karta Rodinný pas pak platí ve všech zapojených krajích.

Jak staré děti mohou být uvedeny na kartě?

Na kartě se uvádí pouze rok narození dítěte, resp. jeho koncové dvojčíslí. Projekt je určen pro děti do 18 let. Na kartě mohou být uvedeny všechny děti v rodině do věku 18 let, včetně.

Co máme vyplnit při registraci do kolonky jméno rodiny?

Pokud mají všichni členové rodiny stejná příjmení, uveďte se toto jméno ve správném tvaru i do jména rodiny, např. Jana Nováková a Daniel Novák – rodina Nováková, Eva Svobodová a Petr Svoboda – rodina Svobodová. Pokud se vyskytují v rodině (u rodičů – partnerů) dvě různá příjmení, uveďte se obě příjmení se spojkou „a“, tzn. rodina Nováková a Svobodová.

Je pro registraci nutný e-mail?

Ano, e-mail je k registraci nutný! Na uvedený e-mail Vám dojdou čísla virtuálních karet Rodinných pasů a informace ke stažení aplikace. Na uvedený e-mail budou také zaslány tzv. „Čendovinky“ a další aktuality z projektu.

Jak dlouho trvá dodání virtuální karty?

Po zaregistrování Vám na e-mail dojde potvrzení o registraci s čísly Vašich virtuálních karet a s odkazem na stažení mobilní aplikace. Pro držitele karty Rodinný pas.

Jak uvést na kartu jméno držitele?

Na zadní straně karty je místo pro vyplnění jména držitele (dospělá osoba, rodič, partner, osoba mající dítě v péči), vyplňte jej hůlkovým písmem a podepište jej.

Jak zjistím, kde mohu uplatnit slevy?

Na webových stránkách www.rodinnepasy.cz v sekci „Najděte si svoji slevu“ nebo v mobilní aplikaci v záložce „Slevy a výhody“. Každý poskytovatel

je označen samolepkou s logem Rodinné pasy.

Jak uplatnit slevy?

U volnočasových aktivit musí být při uplatnění slevy přítomen držitel karty s alespoň jedním dítětem uvedeným na kartě, např. při uplatnění rodinného vstupného. Při běžných spotřebních nákupech stačí pouze držitel karty.

Jak dlouhá je platnost vydávaných karet a zapojení do projektu?

Karty Rodinný pas mají platnost do 18 let věku nejmladšího dítěte uvedeného na kartě.

Co dělat, když mi končí platnost karty Rodinný pas?

Pokud i nadále splňujete základní podmínky pro zapojení do projektu Rodinný pas, napište nám na e-mail olomouc@rodinnepasy.cz. My Vaši registraci aktualizujeme.

Co dělat při změně údajů?

Pokud u Vás nastane jakákoli změna (např. bydliště, rodinného stavu nebo počtu členů v rodině), dejte nám to, prosím, vědět na e-mail olomouc@rodinnepasy.cz. Znovu se neregistrujte, záznam by mohl být smazán.

Co dělat při rozvodu/rozchodu partnerů?

Standardně se rozvod rodičů řeší tak, že jeden rodič si nechá stávající registraci, odebere se karta ex partnera. A druhý rodič se nově zaregistruje. V takovém případě se nejedná o duplicitní záznamy.

Co dělat při ztrátě/odcizení/zničení karty?

Napište nám na e-mail olomouc@rodinnepasy.cz Kartu/karty Vám necháme vyrobit nové.

Čendovinky – jak na zrušení zaslání elektronických zpráv?

V případě, že již nechcete dostávat Čendovinky (e-mailové zprávy), stačí, když v Čendovinkách kliknete na odkaz „Pro zrušení zaslání obchodních sdělení klikněte zde.“

Jak získat ZDARMA kartu RODINNÝ PAS?

Podmínky registrace

- trvalé bydliště žadatele v Olomouckém kraji
- alespoň jedno dítě v rodině do věku 18 let

Způsob registrace

- online na www.rodinnepasy.cz
- zaslání vyplněné žádosti na adresu kontaktního centra:

RODINNÉ PASY OLOMOUCKÉHO KRAJE
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno

Žádost o registraci Rodinného pasu

Tato registrace Vám umožní zapojení se do projektu RODINNÉ PASY Olomouckého kraje.

Informace o rodině

Rodina:
1. rodič
2. rodič
Ulice, číslo domu
Obec, PSČ
Telefon
E-mail

Děti

Jméno	Rok narození



Souhlas se zpracováním osobních údajů

Žadatel svým podpisem souhlasí se zařazením do projektu Rodinné pasy a se zpracováním svých osobních údajů správcem údajů Sun Drive Communications, s.r.o., IČO: 26941007 (dále jen „správce“), jakož i s jejich předáváním dalším zpracovatelům na základě smluvního vztahu se správcem, a to partnerům projektu Rodinné pasy, za účelem realizace projektu Rodinné pasy, zejména identifikace účastníků projektu Rodinné pasy, vydání a zaslání čísel virtuální karty Rodinný pas, vedení databáze účastníků projektu Rodinné pasy a v návaznosti na něj realizovaných služeb, včetně nabízení a poskytování slev a obchodních výhod, distribuce nabídek, odborného a technického poradenství, zasilání informací souvisejících s projektem Rodinné pasy. Dále žadatel o zařazení do projektu Rodinné pasy uděluje souhlas s (pokud souhlasíte, políčko zaškrtněte):

- souhlasím s dalším zpracováním osobních údajů, zejména pro obchodní a marketingové účely, související s projektem.

Souhlas je dobrovolný a platí po dobu trvání projektu Rodinné pasy, přičemž je kdykoli odvolatelný. Údaje budou uloženy ve formě této žádosti a v digitální podobě. V ostatním se zpracování osobních údajů správcem a všemi zpracovateli řídí obecně závaznými právními předpisy. Souhlas lze kdykoli odvolat na adrese pracoviště správce: **Sun Drive Communications s.r.o.**, Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno, a to písemně, nebo elektronicky na e-mailovou adresu: info@rodinnepasy.cz.

V	
dne	
	podpis žadatele

