



MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN
ORP **HOŘICE**

Volnočasové aktivity na Hořicku

Milí čtenáři,

máme před sebou nový školní rok 2021/2022. Všichni věříme, že se jeho průběh ponese v duchu prezenční výuky bez omezování osobních setkání. Doufají v to také poskytovatelé volnočasových aktivit – zájmových kroužků pro děti a mládež v ORP Hořice. Některé z nich vám v našem zpravodaji představujeme.

Projekt Místní akční plán vzdělávání pro ORP Hořice II pořádá již pátým rokem pravidelná odpolední setkání volnočasových organizací ve Smetanových sadech – NUDA? Neznáme!, vždy na počátku školního roku. Cílem je nabídnout rodičům i dětem přehled kroužků na Hořicku a představit jim tak celou paletu možností, jak lze trávit volný čas.

Kdo se nestihne rozhodnout při setkání v parku, ten může další informace získat na výstavce, která probíhá v září na MěÚ v Hořicích a nyní i ve formě elektronického zpravodaje.

Přejeme správný výběr zájmové aktivity a dobrý celý školní rok 2021/2022.

Realizační tým MAP II

 www.maphorice.cz  MAP ORP Hořice



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání





Obsah

Dárkohraní.....	4
Dům dětí a mládeže.....	6
Florbal FBK Hořice.....	8
Spolek Montessori Hořice při ZŠ Na Habru	10
Orientační běh	12
NZDM PoHoDa	16
RC Konvička	18
Robotika.....	20
Studio pohybu.....	22
Tenisová školička	24
Technologie virtuální reality	26
TJ Jiskra Hořice	28
Volejbal	30

Dárkohraní

www.ddmhorice.cz



A close-up photograph showing a person's hand holding a ruler and another hand using scissors to cut a piece of red paper. The work is taking place on a green cutting mat with a white grid pattern. The background is a solid teal color. In the bottom left corner, there are some decorative paper cutouts, including a green leafy branch and a red heart shape.

Záměrem je naučit dívky rozvíjet vlastní kreativitu, fantazii a uplatňovat ji v běžném životě. Jde o alternativu k polytechnicky zaměřeným kroužkům, které cílí především na práci s roboty, informačními technologiemi apod. V tomto klubu nejde jen o podporu zručnosti, ale také jemné motoriky, trpělivosti, hravosti i radosti z rukodělné práce.

Dům dětí a mládeže

www.ddmhorice.cz



Dům dětí a mládeže Hořice nabízí celou škálu zájmových útvarů určených předškolákům, školákům, ale i dospělé populaci. Nabízíme rukodělné, sportovní, jazykové, environmentální zájmové útvary. DDM má v Hořicích třicetiletou tradici, je školským zařízením, současně příspěvkovou organizací města Hořice. Naleznete nás v Žižkově ulici, ale k realizaci různých zájmových útvarů využíváme pronájmů v různých tělocvičnách města.

Aktivní trávení volného času je jednou z možností primární prevence rizikového chování. Zejména v pandemické době nám všem schází sociální kontakty a radost z různých činností. Volnočasové aktivity mohou rozvíjet talent, nadání, tříbit volbu povolání u žáků navštěvujících základní a střední školy, jsou jednou z forem celoživotního učení. Naším posláním je inspirovat, motivovat a poskytovat prostor pro osobní rozvoj každého jedince. Zhruba 550 spoluobčanů navštěvuje 70 zájmových útvarů nabízených DDM. Dále nabízíme dopolední dílny pro MŠ a ZŠ, výlety, dílny pro veřejnost, letní táborovou činnost, sportovní víkendy, rukodělné dílny, vzdělávací semináře. Pokud nám to podmínky umožní, pořádáme Mikulášskou show, Čarodějnice, Dětský den aj.

Přihlašování na většinu našich činností probíhá elektronicky prostřednictvím našich webových stránek. Těšíme se na vás.



Florbal FBK Hořice

www.florbalhorice.cz

 fbkhorice

 FBK Hořice



Jsme florbalový klub s dlouhou historií spojenou se začátky florbalu v České republice. Aktuálně máme 5 družstev hrajících soutěže v Královéhradeckém regionu. Jsme jedním z největších sportovních oddílů v Hořicích. Naše členská základna má více než 100 členů a zaměřujeme se především na děti a mládež.

V klubu působí více než desítka zkušených trenérů a sportovních nadšenců, kteří klubem prošli jako hráči, kapitáni, rozhodčí, nebo jako rodičové, kterým záleží na vztahu jejich dětí ke sportu. Naši trenéři se během celého roku vzdělávají a absolvují spoustu seminářů a školení tak, aby dětem mohli nabídnout dynamické a nezapomenutelné zážitky.

Společně se věnujeme našim svěřencům nejen na trénincích, ale jsme známí tím, že pořádáme i různé neflorbalové akce, výlety anebo výzvy, které jsme v době covidu rozjeli už v prosinci a byli jsme tak vůbec prvním klubem v Hořicích, který chystal program a odměny pro děti tak, aby na svůj oblíbený sport ani doma nezapomněly.

Aktuálně jsme se letos zúčastnili například běhu Peace Run a na rok 2022 chystáme velké letní překvapení, ale prioritou jsou pro nás i nadále florbal a turnaje.

Z historických úspěchů rádi zmiňujeme juniorské mistrovství republiky nebo třeba individuální úspěchy našich odchovanců, kteří to dotáhli až do nejvyšších soutěží – mužské Superligy a ženské Extraligy.

Ideou klubu jsou spokojené a sportující děti, které pohyb baví a ze kterých vyrostou féroví lidé s láskou ke sportu. I proto se řídíme našimi 3R: Rozum, Rádost a Respekt.

Nebojte se přijít mezi nás!



Spolek Montessori Hořice při ZŠ Na Habru

www.montessori-horice.cz

⬇️ **Prezentace**

⬇️ **Montessori školička**



Spolek Montessori Hořice sdružuje rodiče dětí docházejících do Montessori tříd státní základní školy Na Habru v Hořicích. Spolek úzce spolupracuje se školou a přispívá k vytvoření vhodných podmínek pro fungování a rozvoj Montessori tříd. Rodiče pomáhají s organizací mimoškolních aktivit pro děti i dospělé, výrobou pomůcek a dobrovolně se zapojují do činností souvisejících s propagací Montessori pedagogiky v našem regionu. Organizují přednášky, besedy, setkání pro zájemce o Montessori vzdělávání i širokou veřejnost.

Dlouhodobým cílem spolku je vybudovat a podporovat školu v komunitním duchu od první do deváté třídy. Proto se spolek snaží zapojovat rodiče do vylepšování prostředí tříd i dalších společných prostor. V průběhu roku spolek připravuje několik odpoledních setkání pro děti a rodiče. Celé rodiny mají možnost zúčastnit se každoroční podzimní stmelovací víkendové akce se zajímavými aktivitami i dostatkem prostoru na seznamování.



Spolek Montessori Hořice pomáhá s organizací Montessori školičky. Jejím cílem je připravit děti hravou formou na významnou životní změnu a vybavit je schopnostmi, díky kterým bude vstup na základní školu snadný a přirozený. Montessori školička se pořádá v prostorách Montessori tříd.



Každé setkání je zaměřeno na určité téma nebo rozvíjení určité dovednosti. Na začátku se společně setkáváme na elipse, představujeme si téma, pomocí cvičení rovnováhy zklidňujeme tělo i mysl a pokračujeme svobodnou volbou aktivit. K dispozici jsou dětem cvičení z praktického života, pomůcky pro rozvoj smyslů, jazyka, matematiky a oblasti "poznáváme svět" (geografie, vnímání času, botanika a zoologie).



Orientační běh

www.obhorice.cz



Klub orientačního běhu TJ Jiskra Hořice sdružuje zájemce o sport, který v sobě kloubí pohyb v přírodě s logickým myšlením a dává tak dospělým, ale hlavně dětem alternativu k dnešnímu způsobu trávení volného času. V této brožuře najdete základní informace o organizaci klubu. V případě Vašeho zájmu, neváhejte kontaktovat trenéry pro více informací.

Co je orientační běh?

Orientační běh (OB) je běh (chůze) po předem stanovené trati a kontrolách, které jsou umístěny v lesním prostoru. Běžec se v terénu orientuje podle speciální mapy pro OB, kterou si do správného směru nastavuje pomocí buzoly, obdoby klasického kompasu. Průchod kontrolou je pak zaznamenáván elektronickým čipem, který má závodník připevněn na ruce. V cíli jsou data stažena a určeno pořadí závodníků, o jejichž pořadí rozhoduje nejen rychlost běhu, ale hlavně správná orientace v prostoru a výběr těch nejvhodnějších postupů na jednotlivé kontroly. Orientační běh má pak své zimní (LOB) či cyklistické obdoby (MTBO).



Pro koho je orientační běh vhodný?

Pro všechny zájemce o pohyb v přírodě bez rozdílu věku, s rekreačními nebo závodními ambicemi. Pro děti do věku osmi let je nutné situaci konzultovat s trenéry (viz kontakty), případně je vhodná spolupráce s rodiči, kteří mohou mladého běžce v lese doprovázet.

Jak probíhá trénink?

Mapový trénink (tedy v lese) probíhá zpravidla jednou týdně. Z Hořic je organizována doprava do bližších terénů v okolí města, nebo i vzdálenějších v případě společného tréninku s některým ze spřátelených klubů OB. Na tréninku jsou vždy přítomni zkušení trenéři, dle jejichž pokynů akce probíhá. Všichni účastníci obdrží vytištěnou mapu (buzolu a čip v případě potřeby). Zkušenější běžci již pak samostatně absolvu-



jí předpřipravené tratě, nováčkům a mladším závodníkům se věnují trenéři, kteří je osobně zasvěcují do tajů orientačního běhu. Doprovázejí je i v terénu a mohou tak ihned korigovat jejich případné chyby. Společně jsou probírány postupy a diskutovány jejich možné varianty. Po ukončení tréninku jsou účastníci následně opět dopraveni zpět do Hořic. V zimním období tréninky probíhají v tělocvičně, kde jsou aktivity soustředěny na rozvoj pohybových dovedností, hry a zdokonalování mapových znalostí. Na základě věku orientačního běžce je vhodný další doplňkový sport pro rozvoj pohybových či vytrvalostních vlastností.

Závodní činnost

V průběhu roku jsou po celé ČR pořádány desítky soutěží v orientačním běhu, které dovolují běžcům poměřit síly, motivovat je k dalším výkonům, ale zároveň i navázat osobní přátelství, která jsou zvláště v dnešní době tak důležitá! Po osvojení si základních dovedností v orientačním běhu se člen klubu může účastnit i těchto akcí. Jednodušší i složitější závody jsou vhodně rozděleny do kategorií dle věku běžců, ale i jejich schopností tak, aby se nepoměrovali úplní začátečníci a ostřílení borci v jedné kategorii. Úplně Ti nejlepší se pak mohou účastnit i mezinárodních závodů. Účast na takové akci však záleží již nejvíce na závodníkovi samotném, jeho pílí a chuti se prosadit. Příkladů vhodných k následování je v klubu hned několik!

Jak je organizována doprava?

Doprava na tréninky či závody je organizována trenéry a pro členy klubu je zcela zdarma. V případě nutnosti (neočekávaný výpadek některého z organizátorů) jsou pak osloveni rodiče dětí, v případě jejich pomoci je jim následně poskytnut příspěvek na pohonné hmoty.

Potřebné vybavení pro orientační běh

Pro orientační běh není potřeba žádného speciálního vybavení a velkých investic do startu! Triko, dlouhé kalhoty (tepláky či elastáky), jakékoliv vhodné běžecké boty. Bu-





zola a čip jsou v období prvního půlroku půjčovány z klubových zásob. Se vzrůstající výkonností se člen klubu sám může následně rozhodnout pro speciálnější vybavení, které jeho výkonnost dokáže dále podpořit. Pro několik prvních tréninků není ani vyžadováno plnohodnotné členství v klubu tak, aby si každý případný zájemce mohl tento krásný sport vyzkoušet a v klidu se rozhodnout, jestli v něm chce pokračovat a dále se rozvíjet.

Klubové příspěvky, financování klubu

Roční příspěvky členů klubu jsou 250,- Kč/rok (2020). Tato částka je však pouze zlomkem peněz potřebných pro financování klubu. Další peníze jsou čerpány z grantů, dotací, sponzorských darů, nejpodstatnější částkou je pak pravidelné pořádání jednoho ze závodů seriálu Východočeského poháru v orientačním běhu. Tato akce je organizačně velmi náročná a je již dlouho před termínem konání připravována některými členy klubu. V době konání je pak více než potřebná pomoc všech členů klubu a rodičů dětí. Takto získané peníze jsou v průběhu roku použity na nákup klubových potřeb, podporu sportovců (startovné vybraných závodů, příspěvek na dresy), tisk map, úhradu dopravy atd.

Informace o dění v klubu

Všechny informace o dění v klubu jsou zveřejňovány na našich webových stránkách. Přes tyto stránky probíhá také přihlašování na jednotlivé závody a následně na nich lze nalézt i výsledky jednotlivých závodníků.

Hýbej se s námi. Pomalu nebo rychle..., ale se zájmem!

NZDM PoHoDa

<https://jicin.charita.cz/jak-pomahame/detem-a-mladezi/nizkoprahovy-klub-pohoda/>

☎ 739 394 317

🏠 Janderova 808, Hořice 508 01



**OBLASTNÍ CHARITA
JIČÍN**

Nízkoprahový klub pro děti a mládež PoHoDa nabízí pomoc a podporu dětem a mladým lidem. Poskytuje jim možnost trávit volný čas a současně nabízí radu a pomoc při řešení situací, se kterými si neví rady a nemají nikoho, kdo by jim s tím pomohl.

Statistiky jasně ukazují, že mnohdy řešíme velmi vážné věci, ale nejsme ani drogovým doupětem, ani výhradně romským klubem.

Snažíme se našim klientům nabízet takové podmínky a aktivity, aby byli schopni a ochotni se na řešení svých problémů sami podílet a lépe se s nimi vyrovnávat.

Službu poskytujeme ZDARMA



RC Konvička

www.rckonvicka.cz

 Rodinné centrum Konvička Hořice



Rodinné centrum Konvička (dále RCK) vzniklo koncem roku 2018 iniciativou několika maminek, které se pravidelně scházely s malými dětmi během rodičovské dovolené. V této době chybělo vhodné zázemí pro setkávání se, místo podporující hodnotu rodiny. Prostor pro rodiče a malé děti, který je vytrhne z izolace, kterou v době mateřské a rodičovské dovolené často zažívají. V září 2019 se podařilo pro Rodinné centrum získat zázemí v prvním patře Sportovní haly v Šalounově ulici.

RCK vychází z myšlenek zakladatelky Mateřských center v ČR Ruth Kolínské. Staví na principech svépomoci, což znamená, že není pevně daný vztah „poskytovatel – klient“ (tedy já platím, vy poskytnete službu), ale každý se může zapojit, každý může nabídnout pomocnou ruku a využít bezpečného prostoru. Přínosem svépomocné skupiny je vzájemné sdílení, dávání a přijímání, učení, vzájemná podpora.

Krédo Rodinného centra Konvička je skryto již v samotném názvu rodinného centra, aneb „co zaléváme, to roste“. Co poskytujeme? Prostor pro vaši iniciativu! Pravidelné aktivity pro malé děti s rodiči (např. Tvořílek, Hýbanky, Malý kutil), workshopy, tematické přednášky pro rodiče i rozmanité sezónní akce pro děti a rodiny.

Aktuality můžete sledovat na Facebooku nebo na webových stránkách.



Robotika

www.maphorice.cz

```
println("x"),  
println(y);  
co();
```



Objevitelská cesta za programováním nejen robotů... Určeno především žákům 4. - 9. třídy ZŠ (nabídka platí pro všechny zájemce ze základních škol v Hořicích a okolí).

Sejdeme se v úterý 21. 9. 2021 v 16:15.

Pravidelné schůzky 1 × 14 dní na ZŠ Na Habru v Hořicích.

Lektor: Martin Kopecký.

Kroužek je podpořen z projektu MAP pro ORP Hořice II

(CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009095)

ve spolupráci se ZŠ Na Habru Hořice.

*Tak co,
zkusíš to i Ty
s ROBOTY?*



Studio pohybu

www.cviceni-linda.cz

 Studio Pohybu – Linda Zapalačová

Studio Pohybu je zaměřené na skupinové lekce pro děti i dospělé. Každé léto pořádáme sportovní a taneční soustředění. Pro dospělé nabízíme Hormonální jógu, cvičící wellness víkendy, výživové poradenství a fitness plány.

Podrobnější informace ohledně kurzů a celé nabídky Studia Pohybu nás kontaktujte na našich webových stránkách.



Tenisová školička

☎ 603 591 340 (Ing. Samek)



Je Ti 7 – 9 let a chceš si zkusit tenis? Nevíš, jak držet raketu a jak správně odehrát míček? Budeš si moci vše zkusit a rozhodnout se, zda se tomuto krásnému sportu budeš chtít věnovat více.

Tak neváhej a kontaktuj nás!



Technologie virtuální reality



vondrousova@spsks.cz



Objevitelská cesta za technologiemi virtuální reality... Určeno žákům 2. stupně základních škol (nabídka platí pro všechny zájemce ze základních škol v Hořicích a okolí).

Na kroužku se seznámíte s:

- Tvorba v prostoru virtuální reality
- Fotogrammetrie
- 3D skenování pomocí dronu
- Tisk prací na 3D tiskárnách
- Programování

Začínáme v úterý 21. září 2021 od 17 h učebna SUPŠSK v Hořicích.
Přihlášení a více informací na kontaktním e-mailu.

Kroužek je podpořen z projektu MAP pro ORP Hořice II
(CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009095) ve spolupráci se
Střední uměleckoprůmyslovou školou sochařskou a kamenickou v Hořicích.

TJ Jiskra Hořice

www.horickyfotbal.cz



Fotbalový tým TJ Jiskra Hořice stabilně patří k nejúspěšnějším v kraji. V Hořicích má již více jak stoletou tradici. Zázemí místních fotbalistů se nachází na Gothardě a stadion nyní prochází náročnou rekonstrukcí. Slavnostní zahájení jeho obnoveného provozu se plánuje na září 2021.

Fotbalisté TJ Jiskra Hořice (starší žáci) byli oceněni v anketě Sportovec města Hořice za rok 2020 v kategorii Kolektiv.

Výborné výsledky místních fotbalistů jsou také dílem vedení a trenérů.

Každým rokem jsou přijímáni noví zájemci o tento tradiční sport a pokud k nim patří i vaše dítě, pak se více dozvíte na webových stránkách.



Volejbal

☎ 732 944 757 (Vondrouš Martin)

☎ 604 285 357 (Milada Bártová)

Volejbalový oddíl přijímá děti od 6ti let. Nejmladší se učí nejrůznější dovednosti s míčem a již po několika týdnech tréninků se zúčastňují okresních soutěží v tzv. přehazované, starší děti již trénují odbíjení prsty a postupně se učí všechny základní volejbalové prvky.

Tréninky probíhají 2 × týdně v úterý a ve čtvrtek. Na jaře a na podzim trénujeme venku na antukových kurtech na Orlovně, v zimním období v hale TJ Jiskra a v hale gymnázia. 2 × ročně pořádáme pro děti volejbalové soustředění, v červnu ve sportovním areálu Pecka a v září v Krkonoších.

Neváhejte a kontaktujte nás.



*Podporujeme vzdělávání
na Hořicku*



MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN
ORP **HOŘICE**

www.maphorice.cz