



MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN
ORP **HOŘICE**

2024-25



Volnočasové aktivity na Hořičku



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

To nám to zase uteklo :-)

Také si na konci prázdnin vždy s povzdechem uvědomíte, že bezstarostný čas léta nenávratně končí a je třeba se opět připravit na povinnosti spojené se školní docházkou?

Školní povinnosti nastanou nejen dětem a žákům, ale i vám všem rodičům, učitelům... Abyste mohli svým dětem ideálně vyvážit školní čas a kompenzovat ho smysluplným odpočinkem, předkládáme opět přehlednou nabídku kroužků a aktivit, které nabízejí místní organizace a spolky zaměřené na podporu volnočasu.

Už mnohokrát jsme si uvědomili, že existence kroužků není jen tak sama od sebe. Za každou volnočasovou aktivitou je nadšenec, který rád věnuje nejen svůj osobní čas, ale i dovednosti a elán dětem a třeba i dospělým. Tito lidé s láskou předávají své zkušenosti a podporují v dětech zvědavost, vytrvalost, odhodlání a také odpovědnost. Učí je rozvíjet své tělo i ducha a nenásilně je připravují do dalšího života. Trochu jinak než školy, ale stejně důležité. Vlastně díky těmto lidem si děti odnášejí nejen dovednosti, znalosti a přátelství, ale hlavně krásné vzpomínky na čas dětství a dospívání. Třeba se jednou i ony stanou lektory/nadšenci, kteří budou předávat další generaci dětí to, co se nyní v kroužcích a spolcích naučí.

Všem těmto zapáleným lidem patří velké poděkování za vše, co dělají pro naše děti. Pojdte i vy nahlédnout do jejich nabídky aktivit, které jsou připraveny pro letošní školní rok 2024/2025. Je rozhodně z čeho vybírat. A pokud se chcete přesvědčit na vlastní oči, jak to v těchto kroužcích chodí, **přijďte do Smetanových sadů v pondělí 2. září**. Od 14. hodin můžete se svými dětmi okusit z připravené nabídky volnočasu na akci NUDA? Neznáme! My, realizátoři projektu MAP IV, tam určitě budeme také.

8. ročník prima odpoledne opět představí volnočasové organizace na Hořicku

Nuda?

...neznáme!!!

2. září 2024
Smetanovy sady
od 14.00 do 17.00

Těšit se můžete na

- Předávání odměn za výtvarné a video výzvy
- Zábavná stanoviště po celé odpoledne
- Ukázky prací některých kroužků

Sledujte náš  nebo www.maphorice.cz



Účastí na akci souhlasíte s pořizováním fotodokumentace a videozáznamů, které mohou být použity pro účely projektu. V případě deště bude akce zrušena.

 Spolufinancováno Evropskou unií

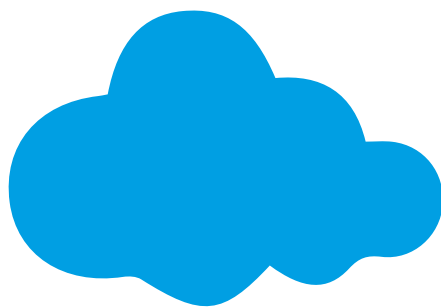
 MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

 Podchlumí MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA

 ORP HORICE



Volnočasové aktivity na Hořicku



	Dům dětí a mládeže	4
	FLORBAL - FBK Hořice	5
	Fotbalový oddíl TJ Jiskra Hořice.....	6
	Karate Hořice	7
	Spolek Montessori Hořice	8
	Oddíl všestrannosti.....	9
	Orientační běh	10
	Plavecká škola Hořice	11
	Rodinné centrum Konvička	12
	Rebels Gym.....	13
	Junák - český skaut	14
	Studio pohybu	15
	Turistáček Hořice	16
	Volejbal	17





Dům dětí a mládeže

Dům dětí a mládeže Hořice je určen všem dětem, ale i dospělým z Hořic a blízkého okolí. Je to místo s dlouholetou tradicí, ve kterém se scházejí nadšenci všeho věku. Ať už se zajímáte o sporty, tanec nebo výtvarné tvoření, jazyky, hru na kytaru, přírodu či techniku. Nabízíme 70 zájmových útvarů. Aktivním trávením volného času nám a našim účast-



níkům svět připadá veselejší. Evropské i světové úspěchy sbírají naše mažoretky a roztluskávačky. Železniční modeláře nám v kraji závidí. Nově nabízíme kroužky Bez signálu, Hudebku pro nejmenší, Latino Kids, Motoristický kroužek, Peče celý domeček, Přípravu na přijímací zkoušky z ČJ, Regenerační cvičení SM systém. Přihlašování probíhá elektronicky přes web. Jsme školskou příspěvkovou organizací Města Hořice.

Nabízíme kvalitní mimoškolní náplň volného času. Pravidelnou zájmovou činnost, kroužky, mateřské centrum, sportovní kluby. Nebo příležitostnou činnost jako jsou víkendové akce, výlety, výstavy, soutěže, letní tábory a soustředění.

VÍCE INFORMACÍ

Mgr. Dita Kosová

603 155 866

www.ddmhorice.cz

info@ddmhorice.cz

Facebook, Instagram



FLORBAL - FBK Hořice

Kolektivní sport pro každého kluka a holku?
Určitě florbald!

Florbald je spolu s námi v Hořicích už více než 25 let. Od té doby jsme prošli dlouhou cestou, makali na sobě a nyní jsme největším sportovním oddílem v Hořicích, který má jako jediný plnou strukturu družstev (od minipřípravky až po muže).

Aktuálně máme téměř 30 trenérů, přes 250 členů a trénujeme ve 3 halách v Hořicích. Naše tréninky jsou poutavé, náročné, ale také nezapomenutelné. Kromě kompletní mužské struktury si u nás zahrají i dívky, ať už ve smíšených nebo přímo dívčích kategoriích, jako jsou třeba elévky nebo žákyně. Díky 14 přihlášeným družstvům v ligových soutěžích jsme čtvrtým největším florbaldovým oddílem v Královéhradeckém kraji.

V dětských kategoriích se věnujeme všestrannosti, lásce k pohybu a seznamujeme se s turnaji. Vyšší kategorie už žijí florbalem a vyrazí mj. na mezinárodní turnaje v ČR i zahraničí.



Do svých řad přijímáme nové sportovce v průběhu celého roku. Ceníme si každého, kdo si spolu s námi přijde zahrát. Díky dostatečně velké členské základně si u nás přijdou na své výkonnostně zaměřené sportovci i ti, kteří si chtějí zahrát jen pro zábavu. Zastavte se za námi vyzkoušet zdarma pár našich tréninků. Vítání jsou všichni od 4 do 99 let.

VÍCE INFORMACÍ

Mgr. Lenka Jansová

775 120 888

www.florbalhorice.cz

sekretar@florbalhorice.cz

Facebook, Instagram



Fotbalový oddíl TJ Jiskra Hořice

Fotbalový oddíl TJ Jiskra Hořice zajišťuje pravidelnou sportovní aktivitu pro mládežnická mužstva od nejmenších školiček až po dospělé a to v průběhu prakticky celého roku (srpen – červen). Tréninky a mistrovská utkání se konají v krásném areálu na Gothardě, případně na dalších sportovištích města Hořice (umělá tráva u bazénu, sportovní hala u Smetanových sadů). Trenéři pro své svěřence chystají i další aktivity – turnaje, soustředění, společné výlety.

Fotbal má v Hořicích dlouholetou tradici. Klub funguje již od roku 1910 a v poslední době roste počet hráčů zejména u mládežnických kategorií. Lákadlem je mimo jiné i pestrost tréninků, kdy se naše malé naděje učí fotbal zábavnou formou a tréninky jsou nastaveny na všestranný pohyb a dovednosti.

Případné zájemce rádi uvítáme na Gothardě, nábor probíhá po celý rok.



VÍCE INFORMACÍ

Ing. Josef Vydra

603 205 562

www.horickyfotbal.cz

josef.vydra@mileta.cz

Facebook, Facebook (mládež)



Karate Hořice

Zabýváme se výukou okinawského karatedó. Naší snahou je seznamovat své členy se sebeobranou technikou karate, ale i jeho filosofií a významem. Trénink je vhodný pro děti (cca od 6 let, kdy už udrží pozornost) i pro dospělé bez omezení věku.

V průběhu dlouhého období vývoje karate se tato specifická forma sportu stala kompletní formou umění. Již se neučí pouze sebeobrané techniky, ale jeho hlavní priorita spočívá v rozvoji charakteru. Ne každý však dokáže chápat svůj trénink jako cestu ke zdokonalování těla i mysli. Při učení karate je rozvoj ducha stejně tak důležitý, jako rozvoj těla. Lidé jsou vedeni k odpovědnosti za své chování, k vědomí následků, které mohou nastat nesprávným tréninkem karate. Rozvoj silného ducha a těla každému jednotlivci umožňuje dokonale poznat rozvoj vlastního potenciálu a uvědomit si své slabosti a limity.

Naše Dójo se v roce 2020 po dlouhé pauze vrátilo zpět do Hořic. Tehdy jsme navázali spolupráci s krásnou a netradiční tělocvičnou



RebelsGYM, která nám poskytla dostatečné zázemí pro naše trénování. Během uplynulých 3 let (letos začínáme 4 rok) k nám přišlo více jak 80 studentů, kteří měli, nebo ještě stále mají, zájem naučit se sebeobraně a hlavně KARATE. Při těchto setkáních vznikla i přátelství, za které jsem velmi rád a vážím si jich.

Je třeba zmínit, že nejsme sportovní klub. Nejezdíme na žádné závody a nevozíme z nich medaile. Pocit uspokojení a touhu po dalším rozvoji můžeme získat při testech na výkonnostní stupně, které se organizují 2x ročně. V průběhu roku několikrát pořádáme sobotní celodenní semináře/setkání, kde si mohou naši studenti zacvičit s dalšími vyznavači tohoto krásného sportu z jiných „karatistických poboček“.

VÍCE INFORMACÍ

Marek Horáček

774 488 970

www.rebelsgym.cz/karate
marek.horacek@gmail.com
 Facebook, Instagram



Spolek Montessori Hořice

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.

Spolek Montessori Hořice pomáhá s organizací kroužku Montessori školička. 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 koná prostorách Montessori tříd.

Každé setkání je zaměřeno na určité téma nebo rozvíjení určité dovednosti. Na začátku se společně setkáváme na elipse, předsta-



vujeme si téma, pomocí cvičení rovnováhy zklidňujeme tělo i mysl a poté si každé dítě vybírá aktivity dle svého zájmu. K dispozici jsou dětem cvičení z praktického života, pomůcky pro rozvoj smyslů, jazyka, matematiky a oblasti "poznáváme svět" (geografie, vnímání času, botanika a zoologie).

VÍCE INFORMACÍ

Kateřina Šaršonová

606 354182

www.montessori-horice.cz

katerina.sarsonova@gmail.com

Facebook



Oddíl všestrannosti

Oddíl všestrannosti je zaměřen na rozvoj všestranné tělesné zdatnosti a pohybových schopností členů Sokola. Tento oddíl tradičně zahrnuje široké spektrum tělesných aktivit, od gymnastiky a atletiky až po různé míčové hry či plavání.

Cílem je rozvíjet celkovou fyzickou kondici, pohybovou koordinaci a zdravý životní styl.

Sokol nabízí i další zážitky. Každoročně pořádá vánoční besídky, šibřinky, loučení se školním rokem na koupališti Dachova. Svoje dovednosti cvičenci představují na župních přeborech a nejlepší postupují do republikové soutěže. Jednou za šest let se koná všesokolský slet, který je svátkem pro všechny sokoly. TJ Sokol Hořice se vždy zúčastnil všesokolského sletu.



Program oddílu všestrannosti je zaměřen na různé věkové skupiny.

- Rodiče s dětmi
- Žáci I. a II. stupně ZŠ
- Střední školy

VÍCE INFORMACÍ

Mgr. Pavlína Parkosová

723 899 409

www.sokol.eu/sokolovna/tj-sokol-horice

horice@sokol.eu

Facebook, Instagram



T.J. SOKOL HOŘICE



Orientační běh

Dobrodružství, pohyb v přírodě, nová přátelství – to je orientační běh!

Orientační běh je sport, který podporuje nejen fyzickou kondici, ale také mentální bystrost a schopnost rozhodování v terénu, kdy účastníci probíhají trať vyznačenou kontrolními body. Je tedy pouze na jejich úsudku a rozhodnutí, jak se k těmto bodům dostat a co nejrychleji dosáhnou cíle. A to pouze za pomoci buzoly a podrobné mapy vytvořené přímo pro tento sport!



Orientační běh má své kořeny ve Skandinávii, je však nesmírně oblíbený i v České republice! Přidej se k nám a objev krásy tohoto nádherného a čistého sportu, pro který není potřeba žádného speciálního vybavení a velkých investic do startu. Sraz na tréninky vedené zkušenými trenéry je každé úterý v 16.00 před sokolovnou v Hořicích.

VÍCE INFORMACÍ

Radek Vávra

737 603 151

www.obhorice.cz

rvavra@seznam.cz



Plavecká škola Hořice

Vizí plavecké školy v Hořicích je naučit, případně prohloubit plavecké dovednosti účastníka na základě jeho individuálních schopností či požadavků. Naši zkušení instruktoři k tomu využívají nejen své dlouholeté zkušenosti kombinující s širokou nabídkou plaveckých pomůcek, ale také široký výběr her a atrakcí, které celý proces podporují a urychlují. Nabízíme proto mnoho možností nejruznějších aktivit, kde si každý pro sebe může vybrat tu nejvhodnější.

V naší nabídce naleznete hodiny aqua aerobiku, individuální výuku, plavání pro seniory a nově také Mermaiding, což je plavání v kostýmu mořské panny. Mimo školní prázdniny je také zavedeno zábavné nedělní odpoledne, kdy je podle skladby veřejnosti postaráno o částečně organizovaný program s využití dostupných pomůcek a atrakcí. Nejnavštěvovanější aktivitou jsou však naše rozmanité plavecké kurzy s možností plavání rodičů a dětí od 3 let až po šestnáctileté plavce.



Velký úspěch si získalo každoroční Halloweenské plavání, kdy bazén ožije v záři svíček duchy a strašidly.

Výkonnostní plavání dále zařizuje plavecký oddíl Rejnok.

V průběhu letních prázdnin pořádáme 3 příměstské plavecké tábory pro děti ve věku 4-12 let.

VÍCE INFORMACÍ

Lucie Samková

724 791 113

www.sporthorice.cz/bazen

info@sporthorice.cz

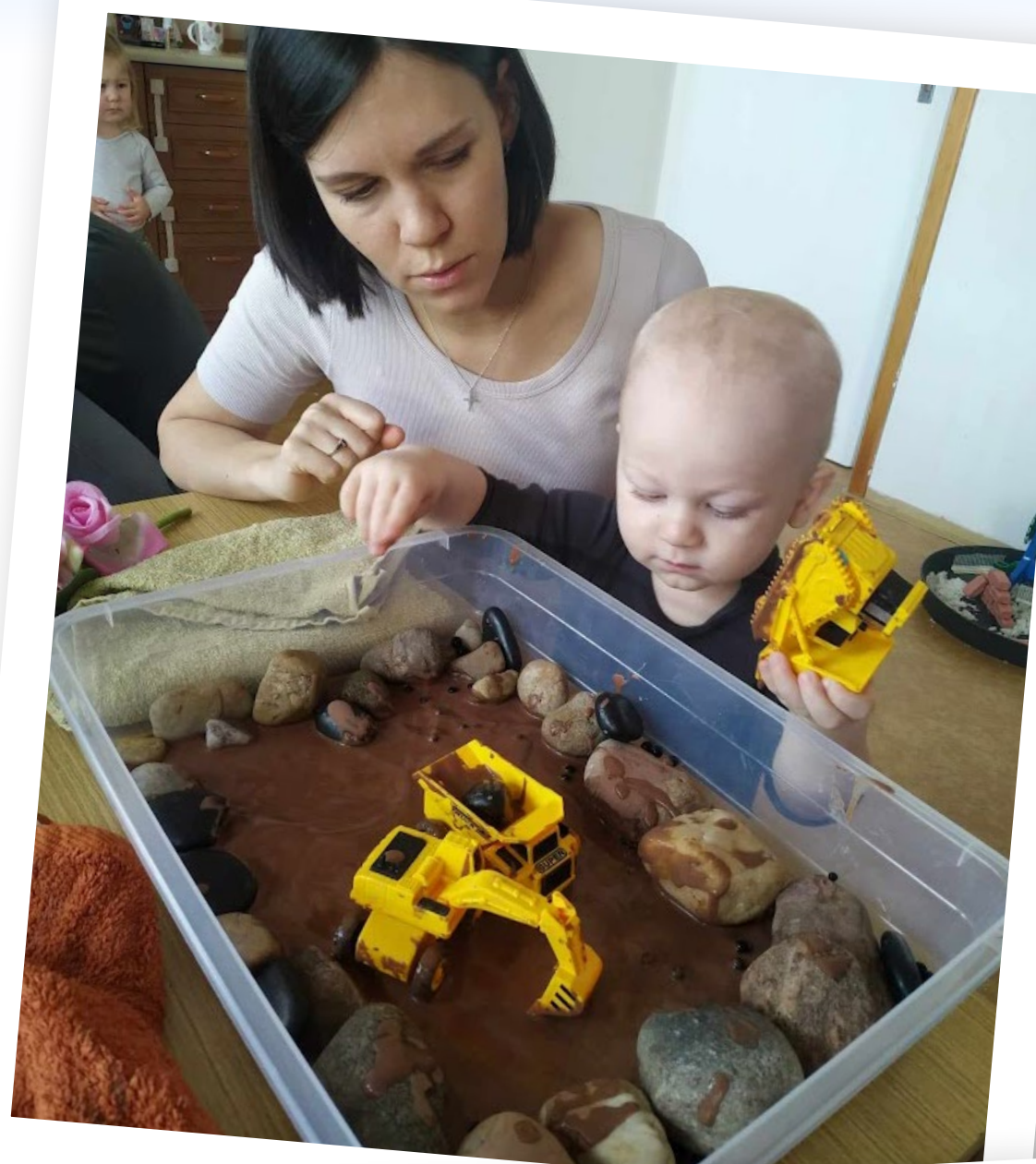


Rodinné centrum Konvička

Rodinné centrum Konvička vzniklo koncem roku 2018 iniciativou několika maminek, které se pravidelně scházely s malými dětmi během rodičovské dovolené.

V září 2019 se podařilo získat zázemí v prvním patře sportovní haly v Šalounově ulici v Hořicích, kde má sídlo dosud.

Svoji činnost staví na principu svépomocných skupin, kdy největším přínosem je vzájemné sdílení, podpora a učení se. Krédo RCK je skryto již v jeho samotném názvu rodinného centra, aneb „co zaléváme, to roste“. A co Konvička poskytuje? Pravidelné aktivity pro malé děti s rodiči (Tvořílek, SENZAční hraní, Hýbánky, Maminky v kondici aj.), workshopy, tematické přednášky pro rodiče i rozmanité sezónní akce pro celé rodiny.



VÍCE INFORMACÍ

Kateřina Maixnerová

608 344 790

www.rckonvicka.cz

rckonvicka@seznam.cz

Facebook



Rebels Gym

Naše tělocvična, kterou najdete v Hořicích v prostorách bývalého podniku ZEZ, nabízí individuální tréninky a skupinové lekce pro děti i dospělé, dětskou sebeobranu, příměstské tábory, vzdělávací workshopy, masáže a kurzy sebeobranu I pro dospělé. Všeestranné pohybové tréninky dětí rozvíjející základní pohybové dovednosti, zdravý pohyb, kondici a sílu. Naše hlavní body pro sestavování tréninků jsou bezpečnost, jednoduchost, variabilita, zábava a hlavně efektivita.

V kurzech sebeobranu čeká na kluky i holky zábavný koncept tréninků, které obsahují modelové situace a základy první pomoci.

V kroužcích Gymčata (pro děti z MŠ), Rebeláci a Rebelové jsou tréninky zaměřené na rozvoj pohybu, kondice a sportovních dovedností, které by neměly chybět u žádného dítěte. Hravý ale velice efektivní tréninkový koncept, který je vhodný pro obecný rozvoj zdravého pohybu, ale i jako doplňkový trénink ke sportovní specializaci jako je fotbal, florbal, tenis atd.



Děti podporujeme mimo jiné i v rozvoji jejich mentální stránky, jako je sebedůvěra, osobní jedinečnost, objevování vlastního talentu, podpora efektivní komunikace, spolupráce a Fair Play.

Dětské tréninky vedou zkušení lektori a těší se na zájemce ve věku od 3 do 15 let.

VÍCE INFORMACÍ

Petr Gotvald

739 673 376

www.rebelsgym.cz

gotvald.petr@seznam.cz

Facebook, YouTube



Junák - český skaut

V Hořicích působí tři dětské skautské oddíly:

1. oddíl Zlatěnky - pro děvčata od 5 let - schůzky každý pátek od 16 do 18 hodin

2. oddíl Jitřenka - pro děvčata a chlapce od 5 let - schůzky každé pondělí nebo pátek od 16 do 18 hodin

3. oddíl pro chlapce od 6 let - schůzky každý pátek od 16 hodin

Adresa: Skautská klubovna Na Pile, Máchova 576, Hořice

Skautské schůzky se konají každý týden, oddíly připravují víkendové výpravy, výlety a letní tábory. Na děti čekají hry, táboření, rukodělné činnosti, sportovní zápolení, poznávání přírody, výpravy, práce s mapou nebo GPS, lanové aktivity, tábornické dovednosti a mnoho dalšího. V asi šestičlenných skupinách (družinách) je kladen důraz na přátelské vazby mezi dětmi i s vedoucími, učení hrou a nápodobou od starších, vztah k přírodě i týmovou spoluprací.



PROČ SE STÁT SKAUTKOU NEBO SKAUTEM?

Vyrůstat ve skautském oddíle znamená chopit se šance žít naplno. Být aktivní a najít vlastní místo ve světě. Skaut děti rozvíjí laskavým a pevným vedením i chytře navrženým programem. I když to vypadá, že si v klubovně jen hrajeme, tak každou hrou se něco konkrétního učíme. Díky tomu skauty v kolektivu často poznáte, aniž by museli mít kroj. Jsou to aktivní lidé, kterým jde o víc než jen o sebe. Všimají si, co se děje kolem, a často dění sami mění a zlepšují. Podobně dobře se umí postarat i sami o sebe. Skauti a skautky totiž odmala trénují život ve skupině. Umí se tak nejen přizpůsobit, ale i jasně vyjádřit a prosadit. Také se díky pevným vazbám v oddílu jen málokdy cítí sami.

VÍCE INFORMACÍ

Radek Slavík

737 943 838

www.junakhorice.cz

info@junakhorice.cz

Facebook, Instagram



Studio pohybu

STUDIO POHYBU nabízí spoustu zajímavého vyžití ve volném čase pro předškolní a školní děti. Kdo rád tancuje, je pro něho připraven tančení kurz pro nejmenší TANEČ HROU a pro starší MIX DANCE. Ve sportovním odvětví dětem nabízíme kurz ATLETIKY a všeobecné sportovní přípravy DĚTI NA STARTU. Pokud na svém dítěti sledujete, že má odstáté lopatky, slabý střed těla či ploché nohy, nebo je trochu nešikovné, bude pro něj kurz ZDRAVOTNĚ KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ/JÓGA ideální. Stejně tak v případech, kdy je dítě jednostranně sportovně přetížené a potřebuje kompenzaci a zlepšení koordinace. Cvičení je vedené tak, abychom stále podporovali zdravé držení těla. Cvičení propojujeme s jógovými pozicemi, rehabilitačními pomůckami a výukou správného dýchání. Všechny tyto kurzy fungují osmým rokem. Jako novinku pro děti máme cvičení JUMPING – jde o zábavné a hravé skupinové cvičení pro chlapce i dívky na speciálních fitness trampolínkách.



VÍCE INFORMACÍ

Bc. Linda Zapalačová, DiS.

733 733 123

www.cviceni-linda.cz

LZapalacova@seznam.cz

Facebook



Turistáček Hořice

V současné době stojíme v čele celého Klubu českých turistů v Hořicích a to nám nabízí celou řadu možností, jak zapojit naši mládež do veřejných a celospolečenských aktivit v našem krásném městě i jeho okolí. V nedávné době jsme rekonstruovali klubovnu a vytvořili zde slušné zázemí pro děti, v případě nepřízně počasí využíváme halu ke sportovním a volnočasovým aktivitám.

Spolupracujeme s Denním stacionářem Klokkan Hořice na turistických pochodech, připravujeme tradiční Žižkův štít a novoroční přechod Zvičiny nebo Zimní táboření. Pro naše děti organizujeme prázdninové fotosoutěže, příměstské tábory a víkendové výlety. Pravidelně připravujeme dětský program na Otevírání/Zavírání turistické sezony v Podkrkonoší. Taktéž spravujeme Rozhlednu Hořický chlum a chystáme se na Turistické závody všestrannosti.



NA CO SE TEDY MŮŽEŠ TĚŠIT?

- víkendové výlety, turistické pochody
- členská kartička s výhodami KČT
- v ceně kroužku je veškeré vstupné, jízdné a odměny
- příprava na outdoorové závody všestrannosti
- rekonstruovaná klubovna KČT se zázemím pro děti
- využití haly pro sportovní aktivity při nepříznivém počasí
- VSTUP ZDARMA na akce pořádané hořickým klubem

Od září do června, každou středu 16.00 – 17.30 h, ve Sportovní hale TJ Jiskra Hořice, Erbenova 1081, více informací na webovkách.

VÍCE INFORMACÍ

Mgr. Soňa Vrabcová

722 959 576

www.turistacek-horice.webnode.cz

turistacekhorice@seznam.cz

Facebook, Instagram, YouTube



Volejbal

Volejbalový oddíl Hořice sdružuje nyní téměř 40 dětí a mládeže. Všichni trénují 2x týdně, a to na venkovních kurtech v letním období a v zimním období v hale TJ Jiskra a Gymnázium Hořice.

Rádi přivítáme nové členy našeho volejbalového oddílu. Přijímáme děti od 6ti let. Nejmladší se učí nebát se míče, správně jej chytat a házet, věnujeme se také celkovému pohybovému rozvoji dětí. Již ti nejmladší se zúčastňují okresní soutěže v přehazované, postupně s věkem se učí všem volejbalovým úderům a dovednostem. Mladí volejbalisté se zúčastňují okresních soutěží. Nejmenší hrají tzv. „barevný volejbal“ ve 2 - 4 členných družstvech. Běžně se děti každý rok zúčastňují minimálně 6 – 7 okresních turnajů, kde odehrají vždy cca 8 – 10 zápasů. Volejbalový oddíl pravidelně pořádá v průběhu roku pro děti 2 soustředění. V květnu je pořádáno ve sportovním areálu Pecka a je zaměřeno pouze na volejbal a herní návyky. V září jezdíme do Krkonoš a soustředíme se na zvýšení fyzické výkonnosti.



Tréninky dětí probíhají v září, květnu a červnu na antukových kurtech Orlovna u Smetanových sadů a to každé úterý a čtvrtek od 16.30 do 17.45 hod.

Od října do konce dubna pořádáme tréninky ve sportovní hale Gymnázia Hořice (úterý 16.30 – 18.00 h). Ve čtvrtek trénujeme ve sportovní hale TJ Jiskra od 16.30 do 17.45 h.

VÍCE INFORMACÍ

Milada Bártová

604 285 570
barta@c-box.cz



Podporujeme
vzdělávání
na Hořické

www.maphorice.cz