



Týden pro rodinu 2026

Rodino, pohni se!

9. – 17. května
2026

TÝDEN PRO RODINU

RODINO, POHNI SE!

18. ročník celostátní kampaně

Hýbejme se jako rodina - tělem, emocemi i vztahy
Pohyb je potvrzená prevence úzkosti i smutku.
Společné aktivity sblížují

www.tydenprorodinu.cz



KOMUNIKAČNÍ KARTY



RODINNÝ SVAZ ČR



TÝDEN PRO RODINU

1. Kolik členů rodiny dokážete/dokážete spolu, zvednout?



2. Dokážete se hluboce předklonit a dotknout palců na noze?



3. Zatočte se 3x kolem své osy a dotkněte se vlastního nosu.



4. Vymyslete s rodinou vítězný taneček.



5. Udělejte si rodinný turnaj v páce.



6. Zahrajte si "samá voda - přehořívá".



7. Dokážete vytvořit zdravotní sedátko z rukou a chvíli nést jednoho z vás?



8. Zavřít oči a nech se podle hlasu ostatních navést do cíle.



9. Posuň předmět (jablko, míček,...) od jednoho ke druhému bez použití rukou.



Až splníš úkoly, hledej v textu ukrytou
TAJENKU.

3. Co tě zaručeně **ZVEDÁ** ze židle (z čeho jsi smutný/á, co tě **VYTÁČÍ**)?

2. Kdy ses cítil opravdu **HLUBOCE POHNOUT** (co tě dojala, překvapilo nebo potěšilo)?

1. S čím bys chtěl nejvíc **POHNOUT** (v rodině, ve škole/ v práci, v životě)?

6. Co ti brání **JÍT** za svým cílem?

5. Co pro tebe bylo v poslední době nejtěžší **PŘEKONAT**?

4. Kdy se cítíš **PLNÝ ENERGIE**, že bys mohl hory **PŘENÁŠET**?

9. Komu jsi pomohl, nebo bys chtěl pomoci, se **POSUNOUT**?

8. Kdo tě **VEDE** k tomu být lepší (kým se necháváš inspirovat)?

7. Kdo ti vždycky pomůže **POHNOUT SE**, když jsi unavený a už se ti nechce?

Nabízíme Komunikační karty na výlet, vycházku, večerní posezení, pro společnou pohybovou aktivitu a sblížení. Zkuste se do otázek i úkolů zapojit všichni. List si vytisknete oboustranně a vystřihněte. Aktivitu můžete vybírat buď podle otázek, nebo podle úkolů, ale **nezapomeňte splnit obě strany**. Ať je vám spolu hezký! Váš Rodinný svaz ČR



RODINNÝ SVAZ ČR

**9. – 17. května
2026**

TÝDEN PRO RODINU

RODINO, POHNI SE!

18. ročník celostátní kampaně

Hýbejme se jako rodina - tělem, emocemi i vztahy

Pohyb je potvrzená prevence úzkosti i smutku.

Společné aktivity sbližují

www.tydenprorodinu.cz



KOMUNIKAČNÍ KARTY



- např. prostor pro logo vašeho centra, města, obce, Kraje....

1. Kolik členů rodiny dokážeš/dokážete spolu, zvednout?



2. Dokážeš se hluboce předklonit a dotknout palců na noze?



3. Zatočte se 3x kolem své osy a dotkněte se vlastního nosu.



4. Vymyslete s rodinou vítězný taneček.



5. Udělejte si rodinný turnaj v páce.



6. Zahrajte si "samá voda - přehořívá".





7. Dokážete vytvořit zdravotní
sedátko z rukou a chvíli nést
jednoho z vás?



8. Zavři oči a nech se podle
hlasu ostatních navést do cíle.



9. Posuň předmět (jablko,
míček,...) od jednoho
ke druhému bez použití
rukou.



Na tvorbě grafických podkladů spolupracovaly

Lucie Ambrozková

Ivana Růžičková

Martina Fürstová

Hana Puype

Adéla Dřevěná

Jarka Otradovcová

Ivana Horáková

Děkujeme!

Vytvořeno na Canva
a pomocí Copilot AI

Otázka?

Šablona ke sdílení možná přes Canva Premium
Kdo si ji platíte a jste ochoten pověsit tuto šablonu grafiky TPR k sobě?

Jak o sobě dát vědět?

- co vaše centrum chystá na TPR 2026
- pozvat osobně novináře/redaktora na akci (nabídka snídaně, občerstvení – aby se cítil přijatý)
- při té příležitosti se dá představit více - kdo jsme a co dále nabízíme

Avízo o TPR 2026 zasláno

- registrovaní pořadatelé z r. 2025
- neregistrovaní pořadatelé r. 2025
- 14 krajů ČR
- média ...více viz dále

	Kdo pořádal, spolupodílel se nebo informoval o konání TPR 2025 <i>(vyjma našich center pro rodinu)</i>
IG	Zahajovací výstava TPR v budově JMK za účasti vedu_clothing, @cojezoe_, @eliskaviravova, @lukefry.jpg, @shluk.bunek, @honzakohut13, @czechpsychologist; cyra_vole
Církev	Olomoucká arcidiecéze - tiskový mluvčí J. Gračka
FB	OSPOD Kroměříž Náhradní rodinná péče Kroměříž
Města	Brno – město
	Kroměříž – město
	Znojmo
	Brno – Kníničky
	CENAP - Centrum naděje a pomoci
	Brno – Židenice
	Brandýs nad Labem
	Kolín
	<u>Královehradecký kraj - devět okresních měst</u>
	Dobruška
	Hořice
	Náchod
	Hradec Králové
	Nové M. nad Metují - Vedoucí je Denisa Plšková
	Trutnov
	Jičín - Soňa Šafková z mateřského centra Kapička
	Nové Město nad Metují
	Dvůr Kr. n./L.
další města	Rychnov nad Kněžnou
	Buchlovice
	Plzeňská knihovna
	MŠ U medvídků
	Brno – střed
	Ostrava – Dny fajne rodiny 2025
	Hodkovice nad Mohelkou
	Jeseník

online portál	Kavárna 4 home
farnost	Třinec
	Zlín
	Březnice
	Otrokovice
Nadace	Credo
	Média, která informovala o TPR a další, která jsme informovali o tématu TPR 2026 my
Rádia	Radio Proglas – J. Zajíček
	www.cirkev.cz
	Radio 7, 13.5., 7:30 – M. Oujezdská
	Zprávy Český rozhlas
Tisk	Deník
	Deník pro západní a jižní Čechy
	Deník pro severní a východní Čechy
	Deník pro Prahu a střední Čechy
	Deník pro jižní Moravu a Vysočinu - psali o TPR 2025
	Deník ...pro severní a střední Moravu
Časopis	Časopis Rodina a já
Televize	ČT - redakce zpravodajství
	ČT Brno
	ČT redakce Zlín
	Události v regionech
	13.5. ČT – Dobré ráno J. Zajíček (Brno a Ostrava)
	14.5. ČT24
	Události Brno
	Pořad Sama doma
<i>zasláno dále na</i>	Týden v regionech
	redakce WEBU ČT 24
	Regionální redakce ČT
	Region střed (Praha, střední Čechy)
	Region západ (Plzeň, Klatovy, Karlovy Vary)
	Region východ (Pardubice, Hradec Králové)
	Region jih (České Budějovice, Jihlava, Tábor)
	Region sever (Ústí nad Labem, Liberec)
Arcibiskupství	Olomoucká arcidiecéze - odesláno na Gračka a Matlochová
Univerzita TUL Liberec	PhDr. Kateřina Brzáková Beksová

...bez vás ani ťuk 😊

tydenprorodinu.cz/2025/11/14/nabidka-akci-18-rocniku-tydne-pro-rodinu/



Nabídka akcí 18. ročníku se připravuje, v tabulce se akce zobrazí po zaregistrování pořadatelskou organizací.

Seznam akcí ke stažení

NABÍDKA AKCÍ : Seznam akcí



RODINNÝ SVAZ ČR

Osobnost 18. ročníku Týdne pro rodinu

- místní úroveň
 - celostátní úroveň (minulý ročník Adéla Hanzlíčková) ...nebo?
-
- Vaše zkušenosti?
 - Co bychom očekávali od např. „děckaře“ cyra_vole MUDr. Cyril Matějka?

Děkuji za pozornost