



Vestecké LISTY

FOTOGALERIE

Vítání občanů, Dětský den

ZELENÁ PÁTEŘ

veřejná prezentace

červen 2022



PŘIŠEL. VIDĚL. VOJEL.



LETNÍ KINO VĚSTEC U PRAHY

STŘEDA 27. 7. 2022 OD 21:30

50 Kč

VYŠEHRA FYLM

15+

LOUKA ZA RYBNÍKEM

MOŽNOST PIKNIKOVÉHO SEZENÍ, DEKY APOD. S SEBOU
PŘÍPADĚ NEPŘÍZNĚ POČASÍ SE PROMÍTÁNÍ RUŠÍ - ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA
KINO OTEVŘENO HODINU PŘED PROMÍTÁNÍM, HRAJEME PO SETMĚNÍ

NA PROMÍTÁNÍ VÁS ZVE OBEC VESTEC A KINO NA KOLEČKÁCH

editorial



Tibor Švec, starosta obce

Vážení čtenáři,

v ruce právě držíte červnové vydání Vesteckých listů. A co se v něm dozvíte?

Ve čtvrtek 19. 5. 2022 proběhla prezentace Zelené páteře, největšího projektu úpravy krajiny v obci. Obsáhlý článek najdete v rubrice Aktuálně. Já osobně jsem na tento projekt hrdý, protože mění Vestec ve prospěch přírody a nás všech.

Máme za sebou některé naplánované akce. Vítání občanů i Dětský den není potřeba popisovat slovy, více vám určitě řekne fotogalerie na konci tohoto vydání. A také proběhlo první letošní kino na louce, další tři nás čekají, a já věřím, že si je také užijete. Mimochodem režisér posledního letošního kina (Tajemství staré bambitky 2), které chystáme na září, bydlel nějakou dobu také u nás ve Vestci.

Dětem brzy začnou letní prázdniny a pokud pro ně ještě nemáte plány na celé léto, můžete využít nabídku příměstských táborů ve Vestci, více informací najdete v rubrice Z obce. Kromě Sportoviště pořádá letos příměstský tábor také Honební

společenstvo Jesenice-Vestec. Tak vybírejte, objednávejte a vy, děti, si to hlavně užijte.

Ve čtvrtek 26. 5. náhle zemřel zastupitel Václav Šedivý, místo něj tak do zastupitelstva jako náhradnice nastoupila Blanka Pašková, naše dlouhodobá kronikářka. A aby těch smutných zpráv nebylo málo, v neděli 12. 6. také náhle zemřel starosta Dolních Břežan, Věšek Michalík. Oba považuji za své dobré přátele, s oběma jsme probírali spoustu témat, s Věškem naposledy v pátek 10. 6. na mikroregionu Dolnobřežansko.

A i když je smrt nevyhnutelným závěrem života každého z nás, tak takovým zprávám člověk nechce uvěřit, přestože jsou krutou realitou.

Užívejte si tak chvíle se svými nejbližšími, přáteli, kamarády, a i když nás média každý den zásobují negativními zprávami, tak zkuste aspoň na chvíli hodit všechny starosti za hlavu a užijte si léto.

Přeji vám příjemné čtení!

obsah

5 AKTUÁLNĚ

- Zelená páteř
- Kotlíkové dotace

12 Z OBCE

- Příměstské tábory
- Psí radovánky počtvrté

18 KVALITNÍ PODZIM ŽIVOTA

- Nepečujte sami!

19 TIP NA VÝLET

- Letní středy s cyklohráčkem

21 PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

- Jak bojovat se stresem v práci

22 SENIOŘI

- Nikdy není pozdě

24 OBECNÍ POLICIE

- Z knihy událostí

26 RC BARÁČEK

- Ohlédnutí za dětským dnem

28 KRONIKA

- Dějiny obce Vestec – Rozmary počasí

30 FOTOGALERIE

- Dětský den, Vítání občánků



16



19



24

tiráž

Vestecské listy - Kulturní a informační měsíčník obce Vestec, periodický tisk územního samosprávného celku.
Vydavatel: Obec Vestec, Vestecská 3, 252 50 Vestec, IČ: 00506744, pod ev.č. MK ČR E 15020

Vydání červen 2022 vyšlo 26. 6. 2022

Doručováno do všech poštovních schránek obyvatel a firem v obci Vestec.
Náklad 1.150 kusů. Cena ZDARMA



šéfredaktor Vestecských listů
Marek Kowalewski



redaktorka Vestecských listů
Lenka Kowalewska

Redakce Vestecských listů: OÚ Vestec, Vestecská 3, 252 50 Vestec
tel.: 241 931 732
email: redakce@vestec.cz

Zelená páteř

DLOUHODOBÁ VIZE VESTCE

Ohlédnutí za veřejnou prezentací, která se konala 19. května 2022.

Zelené páteři Vestce, která se postupně realizuje, jsme se podrobně věnovali v dubnových Vesteckých listech. Tentokrát přinášíme ohlédnutí za veřejnou prezentací projektu, která mapovala současný stav území a kde se také diskutovalo nad potřebami lidí, kteří v této krajině žijí.

Myšlenka Zelené páteře začala ve Vestci vznikat už v roce 2013 jako vize obce na nadcházejících 20+ let. Zelená páteř zaujímá obrovskou plochu přesahující 40 hektarů. Táhne se od jihovýchodního okraje u Jesenice až po prostor za retenční nádrží na severním okraji obce, na hranici s Kunraticemi, a kopíruje koryto Olšanského potoka.

Od roku 2014, kdy se Zelená páteř začala realizovat, se toho mnoho podařilo a my se tak můžeme radovat například z velkorysého prostoru u rybníka, z louky pod školkou, ze sítě cyklostezek, z nově vysazených ovocných stromů, z Aleje svobody a květnaté louky u ní, z nové Aleje prince Philipa...

Velkou část projektu Zelené páteře máme ale ještě před sebou. A jak také zaznělo na veřejné prezentaci, **obec bude i dále usilovat o to, aby se plocha Zelené páteře dále zvětšovala.** Bude přitom záležet na mnoha faktorech – například na stávajících vlastních pozemcích, na tom, jak se bude obci dařit pozemky vykoupit nebo dlouhodobě pronajmout, jak rychle získá povolení k vybudování naplánované retenční nádrže s mokřadem pod školkou nebo na technických možnostech pečovat o nově vysazené stromy a květnaté louky. Důležité však je, že krajinný plán včetně Zelené páteře je součástí územního plánu, a tím je naplněn



předpoklad pro to, aby se vize velkoryse navržené Zelené páteře naplnila.

Hlavními protagonisty odpoledne v Biocevu byla Ing. Klára Salzmann, Ph.D., krajinářská architektka působící na ČVUT a členové jejího týmu, kteří se Zelené páteři věnují. V úvodu Klára



Salzmann uvedla: „Těší nás, že myšlenka Zelené páteře, která vznikla už v roce 2014, byla tak dobře přijata, je vysoce ceněna i odbornou veřejností



a postupnými kroky se realizuje. Díky urputnému úsilí vedení obce se podařilo už v roce 2017 zapracovat celý krajinný plán včetně Zelené páteře do územního plánu Vestce.

Nyní, po osmi letech zkušeností, jsme se domluvili, že vyhodnotíme současnou situaci, řekneme si, v jakém stavu území je, co se tady děje, jaká jsou pozitiva a jaká negativa, co v území chybí, a jakým způsobem by se mohla celá Zelená páteř vyvíjet. Na posledním jednání, které jsme měli v rámci Komise životního prostředí, zaznělo jasně – **Zelená páteř je prvořadým cílem obce** a ostatní aktivity se jí budou přizpůsobovat.“

Co se povedlo a co je stále výzvou

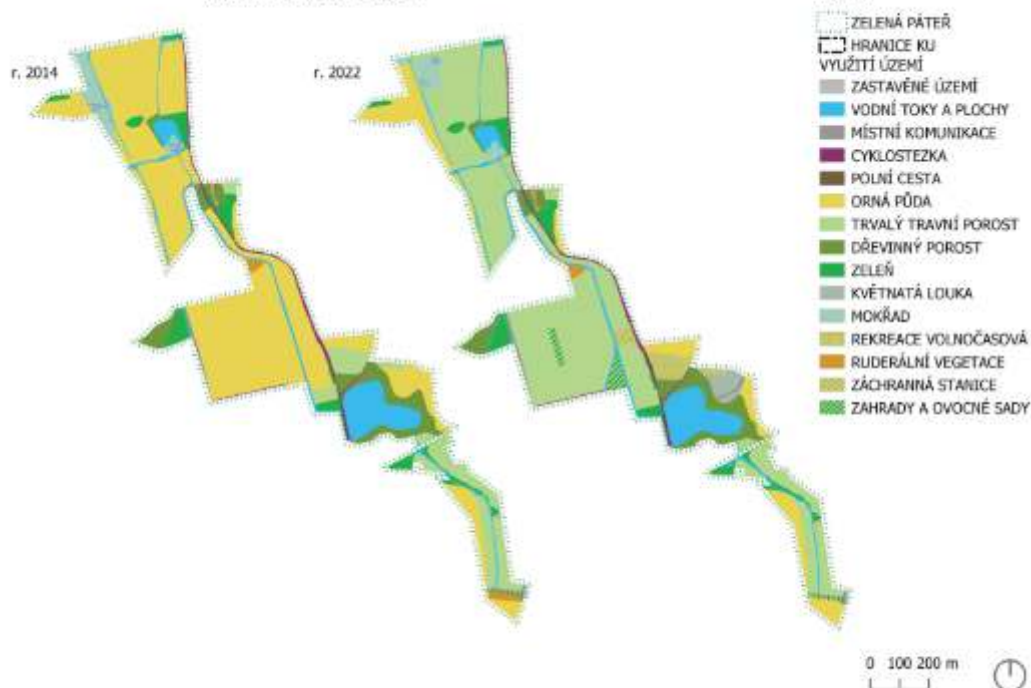
Z prezentace Ing. Štěpánky Karhanové, která se věnovala zhodnocení současné situace, problémům i potenciálům území z pohledu ekologie, vybíráme: „Když se podíváme na území v roce 2014, kdy byla Zelená páteř teprve na papíře, tak vidíme, že téměř celou plochu tvořila orná půda. Zelená páteř měla jediné rozvinutější centrum kolem Vesteckého rybníka, ale jinak, stejně tak jako i v okolních obcích, se na území nacházela hlavně orná půda a krajina nebyla vůbec obytná.

Když se podíváme do současnosti, tak vidíme, že **Zelená páteř již skutečně zezelenala, a to už jenom změnou hospodaření**. Jsou tady teď plochy trvalých travních porostů, a najednou tak krajina získává na obytnosti, na prostupnosti, a zároveň může být rezervoárem vody.“ Velkou část pozemků Zelené páteře obhospodařuje společnost AGRO Jesenice, se kterou obec uzavřela memorandum o využití a udržování pozemků jako trvalých travnatých ploch namísto zemědělské orné půdy. Toto memorandum není časově omezené.

„Velký rozvoj zaznamenaly i plochy kolem Vesteckého rybníka. Je tu prostor pro volnočasové aktivity, plochy pro ekologickou stabilitu, květnatá louka, vysázené stromy. Obec také vědomě začíná pracovat s dešťovou vodou, jsou zde připraveny otevřené kanály, aby se v budoucnu mohla lépe voda v území zadržovat,“ vysvětlila Ing. Karhanová. Dále poznamenala, že byt je k vidění mnoho pozitivních změn, někde bohužel došlo i k negativním změnám vlivem zemědělství. Byly rozorány původní mokřadní plochy na cenných nivních půdách v severní části území, na kterou by nyní bylo vhodné se zaměřit. „I tady ale vidíme aktivitu obce a snahu založit tam mokřad,“ uvedla Štěpánka Karhanová.

Z pohledu ekologické stability není zelená páteř už tak „zelená“, protože trvalé travnaté plochy jsou stále v režimu hospodaření a častějšího sečení. Jak říká Ing. Karhanová: „Ekologicky hodnotnější plochy jsou ostrůvkovitě rozloženy hlavně ve východnější části, kolem rybníka. Ale každá taková plocha má svůj význam. Hovoříme například o divočejší části rybníka, remízu u čističky odpadní vod, o doprovodných porostech, křovinách podél vodních toků a cest, nebo o mokřadních plochách, které mají obrovský význam pro místní biodiverzitu. Svůj přínos budou mít i nově vysazované stromy a květnaté louky.“

POROVNÁNÍ VYUŽITÍ ÚZEMÍ



VYUŽITÍ ÚZEMÍ porovnání

Osou je Olšanský potok

V území údolní nivy Olšanského potoka, který je osou Zelené páteře, existuje z hlediska hydrologického režimu řada problémů a výzev do budoucna: „Jednak jde o místo prameniště Olšanského potoka, které vlastně neexistuje, a plocha prameniště je v režimu komerčního zemědělství. Dále mají velký vliv i napřímené vodní toky, někde i s vybetonovaným korytem, které velmi rychle odvádějí vodu pryč z území.“ V budoucnu by proto mělo dojít k revitalizaci prameniště a zmeandrování koryta Olšanského potoka. Plán pro parkovou úpravu louky pod mateřskou školou s velkou retenční nádrží je již hotový a čeká se na vydání povolení pro vynětí plochy pro retenční nádrž ze zemědělského půdního fondu. Pro druhou plánovanou novou retenční nádrž v remízku v ulici Na Spojce bylo stavební povolení vydáno letos, realizace by měla proběhnout v nejbližších letech.

„Další výzvou k řešení je také zanesená retenční nádrž pod čističkou odpadních vod. Přestože jsou odpadní vody z čistírny odpadních vod v dobré kvalitě, vodní plocha nepředstavuje vhodný vodní biotop pro rozvoj organismů, které jsou vázány na vodu,“ pokračovala Ing. Karhanová. Mělo by dojít k zpřírodnění této retenční nádrže a jejího okolí řízenou sukcesí, tedy náletovými rostlinami, které se budou schopné na tomto místě uchytit.

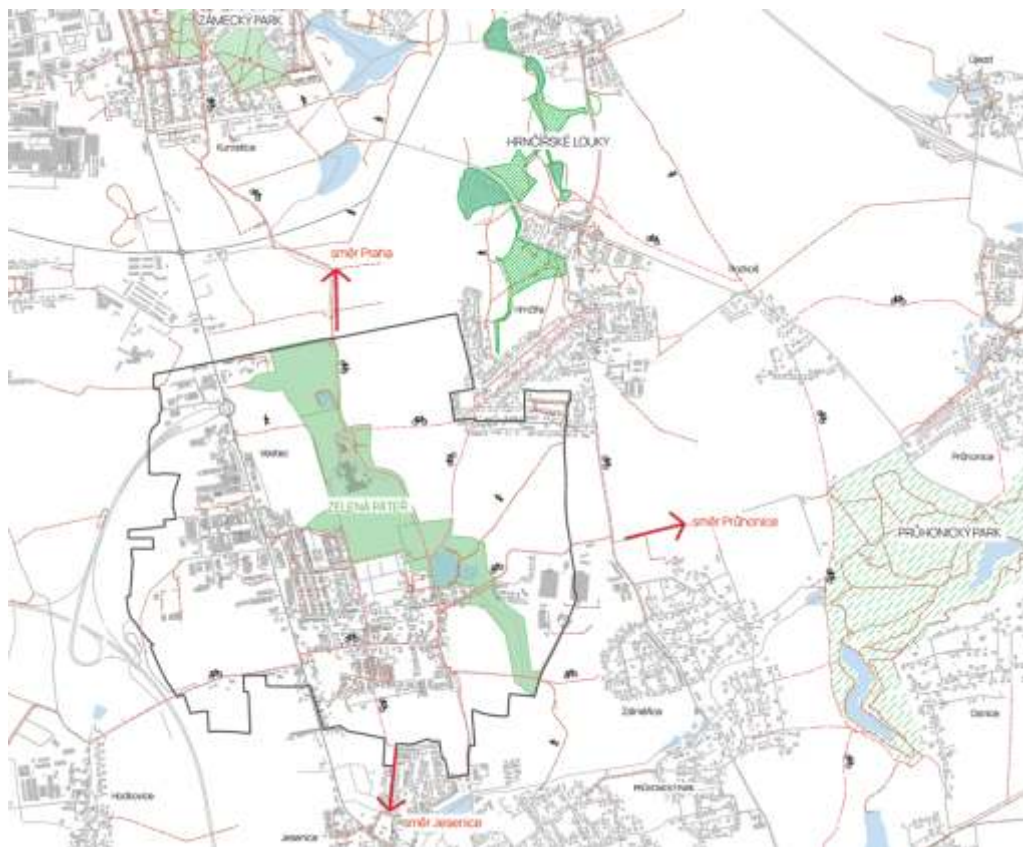
Prostupnost území se zlepšila

Co se týká prostupnosti, tým Kláry Salzmanna zde velký problém nevnímá: „Za dobu existence Zelené páteře se prostupnost hodně zlepšila - jsou zde vybudovány cyklostezky, vznikla krásná cesta s Alejí svobody od rybníka do Hrnčírů. Ale jsou tady dva hlavní problémy k řešení – prvním je ulice Vestecká, kde není zatím možné Zelenou páteř propojit, a druhým severní část, kde by byl potenciál projít krajinou k cenné přírodní památce Hrnčírské louky, kudy ale zatím vede jen slepá pěší trasa.“

Prostupnost území by se měla zvýšit také v místě prameniště Olšanského potoka, kde by mohl vzniknout lesopark s loukou jako pietní místo (nikoliv hřibov) s mlatovými a dřevěnými chodníky. Vzorem by mohl být např. Les vzpomínek v Ďablicích. Pro napojení tohoto území na severní části Zelené páteře se hledá nové místo pro přemostění Vestecké a vzniku nového biokoridoru. Silniční provoz by se v tomto místě měl výrazně zpomalit.

H.V.

(Informace o Zelené páteři najdete také na <https://vestec.cz/uzemni-plan/zelena-pater/>)



DOTACE NA VÝMĚNU ZASTARALÉHO KOTLE

**na tuhá paliva pro nízkopříjmové
domácnosti lze podávat od 6. června**

Od 1. září 2024 bude podle zákona o ochraně ovzduší z roku 2012 povoleno používat kotle pouze 3. a vyšší emisní třídy podle ČSN EN 303-5. Provoz zastaralých kotlů bude brzy zakázán a bude nutné je vyměnit za nové ekologické zdroje vytápění.

Lidé z domácností s nižším příjmem, jako jsou třeba samoživitelé nebo senioři, mohou na výměnu kotle dostat výhodnou dotaci, která představuje 95 % způsobilých výdajů. O dotaci je možné žádat pouze elektronicky. Příjem žádostí ve středních Čechách bude evidovat Středočeský kraj. **Příjem žádostí o kotlíkovou dotaci pro nízkopříjmové domácnosti v elektronické podobě již probíhá, posledním dnem, kdy je možné o dotaci zažádat, je 31. srpen 2022.**

Pokud se rozhodnete vyhledat informace přímo na krajském úřadě, na adrese Krajský úřad Středočeského kraje, Zborovská

11, 150 21, Praha 5 najdete příslušné pracovníky v kancelářích číslo 0067 a 0066. Můžete přijít bez ohlášení, v konzultační místnosti s počítačem je možné ukázat všechny podrobnosti elektronické žádosti o kotlíkovou dotaci. „Protože však budeme žádosti hodnotit, nemůžeme za žadatele žádost vyplnit ani ji nemůžeme finalizovat na úředním počítači. To by mohlo být bráno jako netransparentní a ovlivňující proces přidělování dotace. Žádost je jednoduchá a opravdu ji zvládnou vyplnit a odevzdat všichni,“ vysvětluje Ondřej Nauš z Odboru řízení dotačních projektů Krajského úřadu.

Nejdůležitější podmínkou přiznání dotace je (spolu)vlastnictví nemovitosti ve Středočeském kraji, v které žadatel trvale pobývá, a která je nebo byla vytápěna **kotlem na tuhá paliva 1. nebo 2. emisní třídy** (plynových kotlů se tedy žádost netýká).

Žádost do dotačního programu kraje může podat pouze ten žadatel, jehož průměrný čistý

příjem na člena domácnosti v roce 2020 nebyl vyšší než 170 900 Kč. Nebo žadatel, který je (a také všichni další členové domácnosti) ve starobním nebo invalidním důchodu 3. stupně. Alternativou pro všechny žadatele je dotační titul Nová zelená úsporám.

Pokud budete úspěšní, bude vám proplaceno 95 % doložených uznatelných výdajů, a to



maximálně do výše 180 tis. Kč, když jste si pořídili tepelné čerpadlo, resp. 130 tis. Kč - kotel na biomasu, 100 tis. Kč - plynový kondenzační kotel (pokud jste si ho aspoň závazně objednali do 30. 4. 2022)

Dále by si žadatel měl kladně odpovědět na tyto otázky:

- mám počítač s připojením k internetu a emailovou adresu? Žádost se bude podávat elektronicky. E-mail může být i rodinného příslušníka nebo zprostředkující firmy,
- pokud už proběhla výměna kotle, bylo to po 1. 1. 2021? To je datum uznatelnosti výdajů,
- pokud už proběhla výměna kotle, mám fotodokumentaci starého kotle a revizní zprávu? Jsou to povinné přílohy k žádosti.

Pokud byste chtěli radu telefonem, využijte linku 257 280 991. Nebo svůj dotaz napište na e-mailovou adresu: kotliky@kr-s.cz.

Příměstské tábory ve Vestci

s myslivci, na sportovišti, s výlety nebo na kole

Příměstské tábory se staly běžnou součástí letních prázdnin našich dětí. Ne každý rodič má možnost poslat děti na celé léto k babičce a ne každé dítě má povahu na to, aby strávilo celé léto mimo domov. Příměstský tábor je tak vítaná alternativa, která navíc přispívá k rozvoji dítěte a učí dítě sociálním dovednostem při interakci s novými lidmi. Programy jsou navíc připravené tak, aby to nebyla nuda a aby se děti i něco nového naučily. A nemusíte za nimi ani jezdit daleko - hned několik různých témat na děti čeká přímo ve Vestci.

- 11.–15. 7. 2022 Výtvarné myslivecká setkání (pro děti od 6 do 15 let)

To pravé dobrodružství pro děti, které mají rády zvířátka a přírodu. Během tohoto týdne se společně s vedoucími budou **starat o bažanty**, hrát na stopovanou nebo odlévat stopy. Odpočívat se bude u tematických tvoření a ze čtvrtka na pátek s námi můžou odvážné děti v klubovně i přespát. Tábor pořádá Honební společenstvo Jesenice – Vestec **v areálu myslivců** v ulici K Jahodárně (za ČOV) od pondělí do pátku od 7.30 do 16.30. S sebou lahvičku na pití a dopolední svačinu, ostatní stravování zajišťuje pořadatel. Cena tábora je 3 300 Kč, přihlášky jsou k vyzvednutí na obecním úřadě ve Vestci. **Více informací u paní Petry Detkové na tel.: 778 427 001** nebo na e-mailu: naturaliberorum@email.cz.

- 25.29. 7. 2022 Kostka je nám vším (pro děti od 4 let do 10 let)

V tomto termínu proběhnou dva souběžné tábory - **pro menší děti (4-6 let)** nese táborová hra název **Pohádky v kostce**, ve které budou děti zachraňovat pohádky uvězněné v tajemné kostce. Kdo je tam uvěznil a jak jim mohou děti pomoci, se dozvědí hned v pondělí od 8.00 ve Vestci na Sportovišti. Pro skupinu školních dětí jsme zvolili téma Svět z kostek inspirovaný známou počítačovou hrou; tato skupina je již plně obsazena.

Všechny děti čeká zajímavý program ve Vestci a **ve čtvrtek také celodenní výlet** do zážitkového parku Zeměráj Kovářov. Výlet je již zahrnut v ceně tábora.

Tábor pořádá Sportoviště obce Vestec, p. o. v areálu Sportoviště

Vestec na fotbalovém hřišti, od pondělí do pátku od 8.00–17.00. Cena tábora je 2 800 Kč pro děti s trvalým pobytem ve Vestci nebo pro členy fotbalové akademie Viktoria Vestec, pro ostatní 3 000 Kč. Přihlášky a více informací najdete na webových stránkách vestecketabory.cz

- 1.–5. 8. 2022 Tajemná příroda (pro děti od 4 let do 10 let)

Na tomto táboře se děti dozvědí spoustu zajímavých informací o tom, jak si spolu povídají stromy, jestli spí nebo jak chodí na záchod. Příroda skrývá mnohá tajemství a naším cílem je **dozvědět se o přírodě co nejvíc a co nejvíc toho vyzkoušet.** V rámci doprovodného programu se děti mohou těšit na psí agility nebo zajímavý program u myslivců.

Tábor pořádá Sportoviště obce Vestec, p.o. v areálu Sportoviště Vestec na fotbalovém hřišti, od pondělí do pátku od 8.00–17.00. Cena tábora je 2 800 Kč pro děti s trvalým pobytem ve Vestci nebo pro členy fotbalové akademie Viktoria Vestec, pro ostatní 3 000 Kč. Přihlášky a více informací najdete na webových stránkách vestecketabory.cz

- 8.12. 8. 2022 Detektivové (pro děti od 4 let do 10 let)

V tomto termínu proběhnou dva souběžné tábory - pro menší děti

(4–6 let) nese táborová hra název Hledá se zvířátko a seznámí děti s domácími i méně domácími zvířátky. Co má které zvířátko rádo, co umí zajímavého, kde ho můžou děti potkat? Najdou si děti podle nových informací to své oblíbené zvířátko? Tato skupina je již plně obsazena.

Pro skupinu **školních dětí (7–10let)** jsme zvolili téma **Detektivní kancelář**, kdy v naší táborové hře budou děti pátrat po ztracených diamantech babičky Kocourkové. Podaří se jim vypátrat zloděje?

Všechny děti čeká zajímavý program ve Vestci a **ve čtvrtek také celodenní výlet do ZOO Chleby.** Výlet je již zahrnut v ceně tábora.

Tábor pořádá Sportoviště obce Vestec, p.o. v areálu Sportoviště Vestec na fotbalovém hřišti, od pondělí do pátku od 8.00–17.00. Cena tábora je 2 800 Kč pro děti s trvalým pobytem ve Vestci nebo pro členy fotbalové akademie Viktoria Vestec, pro ostatní 3 000 Kč. Přihlášky a více informací najdete na webových stránkách vestecketabory.cz

Přejeme všem dětem krásné prázdniny a budeme se těšit na viděnou na některém pří městském táboře!

HONEBNÍ SPOLEČENSTVO JESENICE – VESTEC
na adrese K Jahodárně, 252 42, Vestec

6-15

Pro děti ve věku

**11.-15.
ČERVENCE**

VÝTVARNĚ MYSLIVECKÁ SETKÁNÍ



Týden v přírodě protkaný tvořením.

Budeme se starat o bažanty, hrát stopovanou, zkusíme si odlít stopy.

Ze čtvrtka na pátek můžeš přespat a opékat s námi buřty, hady nebo zkusit zahrabat brambory do popela.

.....
VÍCE INFORMACÍ

+420 778 427 001

naturaliberorum@email.cz





Sportoviště obce Vestec p.o. pořádá

Vestecké příměstské tábory

Pro děti 4 - 10 let

**Od pondělí do pátku
8 - 17 hod
na sportovišti Vestec**

Všechny informace a
přihlášky najdete na

vestecketabory.cz

info@vestecketabory.cz



Termíny 2022:

25.7. - 29.7.

Kostka je nám vším

1.8. - 5.8.

Tajemná příroda

8.8. - 12.8.

Detektivové

V každém týdnu nabízíme 2 skupiny
rozdělené podle věku "MŠ" a "ZŠ"

REGISTRACE

od února na

vestecketabory.cz

cena od 2800 Kč

PLATBY do 15.6.2022

přihláška je dokončená odesláním platby





PSÍ RADOVÁNKY POČTVRTÉ

Další, v pořadí už čtvrté, radovánky ve Vestci potvrdily to, že cvičák v novodobém pojetí už opravdu není jen o drilu poslušnosti.

V neděli 12. června se přihlásilo neskutečných 25 týmů, vždy pes a psovod.

O cenné body společně bojovali ve třech disciplínách se zajímavými názvy: „Chyť ho, když to dokážeš“, „Aport Lochneské příšery“ a „Klokaní hopkání“. Se stejnou vervou a odhodláním si soutěžení užívali psi nejrozumnějších plemen, věku i velikostí.





Na stupně vítězů se nakonec na třetí místo probojoval tým „Vestečáci“ – Mia a Slávek, druhý byl „Easy Team“ s Easy a Pétou a nejvyšší příčku obsadily „Blondýny z Londýna“ v podání Bailey a Stely.

Základní kynologická organizace působí ve Vestci už od roku 2003. Výcvik tu vedou čtyři zkušení trenéři a jejich lekce navštěvuje přes 70 psů převážně z Vestce a blízkého okolí. O víkendech, ale i téměř každý den v týdnu tu mají

„něco“ na programu - socializaci a výcvik pro štěňátka, hodiny poslušnosti pro větší pracovní plemena, agility hrátky, lekce pozitivního posilování, ale i kurzy základní a pokročilé poslušnosti, vyzkoušet si můžou ale třeba i nosework nebo hlavolamy.

Více informací o činnosti 693. Základní kynologické organizace ve Vestci najdete na stránkách www.cvicakvestec.cz nebo na stejnojmenném facebooku.



NEPEČUJTE SAMI!

O VAŠE BLÍZKÉ SE POSTARÁME

Tradiční poskytovatel pečovatelské služby Kvalitní podzim života, z.ú., vám umožní věnovat se běžným činnostem, zatímco my převezmeme či doplníme péči o rodinné příslušníky, kteří potřebují pečovatelskou službu.

Rádi a profesionálně zajistíme pomoc se sebeobslouhou, pomoc při osobní hygieně, přípravu a podání jídla, dovoz oběda, běžný úklid či nákup a nejrůznější pochůzky. Rádi také doprovodíme vašeho blízkého na úřad nebo na procházku, abychom šetřili váš čas.

Ke značné úspoře vašeho času přispíváme dovozem obědů, kdy je možné vybírat z 16 nabízených jídel. Objednávka jídel se provádí předem, dle předkládaného jídelníčku. Tato služba je u klientů značně oblíbená a realizace probíhá po dohodě s obecním úřadem.

Pečovatelky KPŽ jsou profesionály ve svém oboru a jsou připraveny být po ruce kdykoliv bude potřeba. Nový člověk, přicházející do domácnosti, znamená pro seniora změnu, nové podněty a příležitost k rozhovoru. Prospívá to k udržování jeho paměti

a komunikačních schopností. **Důležité je to zejména u klientů se začínající Alzheimerovou chorobou.**

U nás máte jistotu férového přístupu, budeme se na vaši spokojenost s našimi službami pravidelně ptát, protože zpětná vazba je pro nás důležitá. Budete mít možnost sdělit nám své připomínky a přání, tím nám pomůžete zajistit tu nejvyšší kvalitu péče o vašeho blízkého, na které nám opravdu záleží.

Využít můžete i naši půjčovnu kompenzačních pomůcek, podporovanou Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové.

Jsme nezisková organizace a cena našich služeb se řídí vyhláškou č. 505/2006 Sb., na internetu nás najdete na adrese: www.kvalitnipodzimzivota.cz, kontakt: Jaroslava Kubásková, tel.: 778 095 906, e-mail: obedy.kpz@email.cz

Těšíme se na váš telefonát nebo e-mail.

Lenka Klestilová, MBA
ředitelka
Kvalitní podzim života, z. ú.



LETNÍ STŘEDY S CYKLOHRÁČKEM

– na výlet do středních Čech

Speciální vlaková souprava Cyklohráčku nejen pro malé i velké výletníky vás při vašich cestách za dobrodružstvím doprovází již devátým rokem! Ve spolupráci s národním dopravcem České dráhy a.s. jsme si připravili novinku letošní sezóny – sedm speciálních jízd o letních středách od 13. července do 24. srpna 2022, při kterých vlak zamíří do různých turisticky zajímavých destinací ve Středočeském kraji. Zájemci si tak budou moci za běžné jízdné Pražské integrované dopravy nebo Českých drah udělat výlet do oblasti brdských a křivoklátských lesů nebo na horní Posázaví a k Podblanicku. Na palubě vlaku zažijí především ti nejmenší cestující spoustu legrace a zábavy.

Výletní vlak Cyklohráček jezdí i v letošním roce opět o sobotách, nedělích a státních svátcích, a to až do konce října 2022. Kromě jeho tradičních jízd z Prahy do Slaného (Zlonic) a zpět, se můžete o červencových a srpnových středách vypravit ještě na sedm speciálních výletů, při kterých barevný vláček zamíří do míst, kam běžně nejedí. Každou středu od 13. 7. až do 24. 8. 2022 bude vlak vyjíždět vždy kolem 9. hodiny ranní z pražského hlavního nádraží a vracet se bude s příjezdem do Prahy zhruba mezi 16. a 18. hodinou odpolední.

Kdy a kam ve středu s Cyklohráčkem?

13. července: Praha hl. n. – Vrané nad Vltavou – Mníšek pod Brdy – Dobříš
 20. července: Praha hl. n. – Říčany – Čerčany – Benešov – Vlašim
 27. července: Praha hl. n. – Kladno – Lužná u Rakovníka – Rakovník – Křivoklát – Roztoky u Křivokláta
 3. srpna: Praha hl. n. – Beroun – Příbram – Březnice – Rožmitál pod Třemšínem
 10. srpna: Praha hl. n. – Čerčany – Sázava – Český Šternberk zast. – Kácov
 17. srpna: Praha hl. n. – Vrané nad Vltavou – Mníšek pod Brdy – Dobříš
 24. srpna: Praha hl. n. – Beroun – Závodí – Křivoklát – Rakovník – Lužná u Rakovníka

Jízdné

Ve výletním vlaku Cyklohráček neplatí žádné speciální jízdné. Vláček pro malé i velké výletníky stále jezdí za standardní tarif Pražské integrované dopravy (PID) či tarif Českých drah (ČD). Ve vlaku lze taktéž uplatnit jízdní doklady Systému jednotného tarifu One Ticket. Jízdné PID platí ve vlaku jak v podobě předplatních papírových nebo elektronických kuponů, tak v podobě jízdních dokladů PID pro jednotlivou jízdu, a to vždy podle jejich časové a pásmové platnosti. Jízdy doklady ČD si můžete zakoupit ve stanicích u pokladen nebo u vlakvedoucího, pokud nastupujete tam, kde pokladna není.

Rezervace míst k sezení se provádějí pouze pro skupiny 10 a více cestujících, a to na e-mailové adresy cyklohracek@ropid.cz nebo prahanostalgie@cd.cz, a to maximálně 24 hodin před pravidelným odjezdem vlaku.



ČD Minibar

Ve voze plném kol je cestujícím k dispozici služba tzv. ČD Minibaru, při které České dráhy a. s. ve spolupráci se svým smluvním partnerem nabízejí základní sortiment občerstvovacích služeb, jež cestující znají z vlaků dálkové dopravy. Upozorňujeme však, že je zde platba možná pouze v hotovosti!

Jak bojovat se stresem v práci?



Dospělí lidé tráví v práci zhruba jednu třetinu svého života. Víte, že téměř 60% všech zaměstnanců trpí v práci stresem? Stres může spustit například náročnost práce, velké množství svěřených úkolů, splnění termínů, výše mzdy, šéf, pracovní kolektiv, pracovní podmínky nebo atmosféra v zaměstnání. Každý se aspoň jednou za svou pracovní kariéru setkal se stresem, který souvisí právě s prací.

Je pracovní stres vážně tak škodlivý?

Určitá míra pracovního stresu je zcela přirozená a lidská. Každá práce může být stresující. Dokonce i práce, kterou máme rádi. Mírný stres, související třeba se splněním termínů, nemusí být až tak škodlivý, naopak může být pro člověka motivující a vést ho k lepší výkonnosti. Ovšem nic by se nemělo přehánět, hranice mezi tím, kolik stresu je pro člověka efektivní, a kolik už jej ohrožuje na zdraví, je obtížně rozpoznatelná

a snadno se ze stresu může stát obrovský problém. Pokud stres v práci začne negativně ovlivňovat váš pracovní výkon, psychické i fyzické zdraví, osobní život či mezilidské vztahy, je nejvyšší čas s tím začít něco dělat.

Čím se v práci nejvíce stresujeme?

Mezi nejčastější spouštěče pracovního stresu patří podle psychologů zejména odkládání problémů, nadměrné pracovní zatížení, časová náročnost práce, příliš vysoké požadavky, workoholismus, špatné pracovní vztahy, nevyhovující pracovní podmínky nebo šikana, tzv. mobbing a bossing.

Jaké mohou být důsledky nadměrného stresu?

Dlouhodobý zvýšený pracovní stres nejen že postupně snižuje náš pracovní výkon a může vést až k pracovnímu vyhoření, ale přenáší se i do našeho osobního a rodinného života. Dlouhodobý

stres v zaměstnání může přispět i k různým zdravotním a psychickým problémům. Nejčastěji se setkáváme s bolestí hlavy, nespavostí, poruchou soustředění, nechutenstvím, úzkostí, depresí, oslabenou imunitou, obezitou nebo srdečními problémy.

Jak si se stresem poradit?

Základem je mít pod kontrolou prevenci. Zajistit si vyhovující

podmínky, ať už se to týká pracovního procesu, lidí kolem, time managementu, prostředí nebo péče o naše tělo. Stres nám v podstatě omezuje kontrolu, když jsme ve stresu, nejsme schopni myslet ani být kreativní. Existuje celá řada jednoduchých opatření, které vám můžou pomoci se stresem účinně bojovat, a také mu do jisté míry i předcházet. Online psychologická poradna MOJRA.cz

SENIORŮ



18. 5. - Divadlo Kalich

"Nikdy není pozdě"

Divadelní hra od kanadského dramatika Norma Fostera "Nikdy není pozdě" poskytla našim seniorům příjemný zážitek. Důmyslně sestavená komedie nechává na jevišti excelovat jenom dva herce, Václava Vydra a Janu Paulovou. Ti se do sebe zamilují, v průběhu dlouhého desetiletí se na jevišti setkávají v šesti obměnách. Setkávají, ale i rozcházejí. Mění kostýmy a mění se i časy. Jednoho dne však dojde k osudovému setkání a jejich životní cesty se spojí. I když herci během

hry vytvoří řadu situací, které přinutí diváky k hlasitému smíchu, jsou i momenty, které naopak nutí k přemýšlení. Jana Paulová a Václav Vydra se spolu na divadelním jevišti sešli znovu po 30 letech. Takže opravdu nikdy není pozdě.

Hra se našim divákům líbila, název, který povzbuzuje, dodává sílu a optimismus jistě podnítl náš kolektiv k návštěvě dalších kulturních akcí.





Norm Foster
Nikdy
není
 pozdě

Hrají
Jana Paulová
Václav Vydra

Režie
 Pavel Khek
 Překlad
 Martin Fahrner
 Scéna a kostýmy
 Michael Šyrový
 Hudba
 Milan Svoboda



WWW.DIVADLOKALICH.CZ



Dne 7. 6. 2022 se konala schůze spolku, kde byla zhodnocena činnost za 1. pololetí 2022 a byly zmíněny další plány na další půlrok.



Z knihy událostí

OBECNÍ POLICIE

Dopravní nehoda ve Vraném nad Vltavou

Dne 5. 5. 2022 ve 21.40hod bylo při hlídkové činnosti zjištěno osobní motorové vozidlo tovární značky Ford na boku mimo komunikaci. Řidič byl bez zranění a již mimo vozidlo. Na místo byli přivolaní hasiči, kteří zajistili místo nehody. Strážníci na místě usměrňovali provoz kyvadlově do uvolnění komunikace a zpracování dopravní nehody policisty.



Odmítla test na drogy

Dne 10. 5. 2022 ve večerních hodinách bylo zjištěno osobní motorové vozidlo, o kterém bylo v minulosti oznámeno, že s ním jezdí osoba pod vlivem návykových látek, konkrétně metamfetaminu (pervitinu).

Řidička byla na parkovišti před prodejnou Billa ve Vestci vyzvána k provedení testu na přítomnost návykových látek, což opakovaně odmítla. Jako důvod odmítnutí



uváděla to, že ji někdo udal, v jiném případě by se testu prý podrobila. Na místo byla přivolána Policie ČR, která si celou věc převzala.

Řidiče za odmítnutí hrozí zákaz řízení motorových vozidel po dobu 1–2 let a pokuta a ve výši 25.000–50.000 Kč.

Naboural do oplocení

Dne 4. 6. 2022 v 17.00 hod bylo přijato oznámení o požáru osobního automobilu po dopravní nehodě na kruhovém objezdu v Hodkovicích.

Po příjezdu k údajnému požáru již byla na místě záchranná služba, která měla v péči řidiče staršího věku. Byla provedena kontrola vozidla a plameny či kouř nebyly zaznamenány. Pravděpodobně se tedy jednalo pouze o kouř z aktivovaných airbagů. Zajištění vozidla provedli hasiči, kteří se následně také dostavili na místo. Dle svědků si muž zřejmě spletl pedály a přes kruhový objezd přešel rovně a naboural do oplocení. Kromě škody na majetku se naštěstí nic vážného nestalo.



OHLEDNUTÍ ZA DĚTSKÝM DNEM PRO NEJMENŠÍ V RC BARÁČEK



1. červen patří všem dětem. I my v RC Baráček jsme pro naše nejmenší návštěvníky uspořádali menší oslavu. Počasí nám přálo, a proto se mohl Den dětí konat venku pod širým nebem v hezkém prostředí na hřišti u vesteckého rybníka.

Nejdříve na děti čekala stezka s devíti pohádkovými úkoly. Na každém stanovišti se seznámily s pohádkou, prohlédly si k ní obrázek a pokusily se odpovědět na doplňující otázku. Poté musely splnit zadaný úkol. Za jeho splnění si mohly na hrací kartičku dát razítko. Po nasbírání razítek každé dítě obdrželo jako odměnu malý balíček.

Na závěr se děti mohly těšit na veselý program s hudbou s naší lektorkou cvičení Michaelou Hrochovou. Děti si hezky zatancovaly, zaskákaly, protáhly si tělíčka, zahrály si na mašinku a pochyťaly bublinky z bublifuku. Při odchodu ještě obdržely balónek.

Všem moc děkujeme za hojnou účast a za kladné ohlasy na akci. Doufáme, že si to děti užily stejně jako my a budeme se těšit zase někdy příště.

Nezapomeňte sledovat naše stránky www.rcbaracek.cz a také naše facebookové stránky [RC Baráček Vestec](https://www.facebook.com/RCBaracekVestec), aby vám neunikly žádné pozvánky na kurzy a akce.

V průběhu léta také zveřejníme nový rozpis kroužků pro školní rok 2022/2023.

Přejeme všem krásné léto!
Tým RC Baráček





1. Dějiny obce Vestec

– Rozmary počasí

V našem mírném pásmu je docela běžné si stěžovat na počasí. Naříkáme, že dříve bývalo víc sněhu a mrzlo, že nebylo skoro žádné jaro nebo nás sužovalo moc horké léto, že víkend nestál za nic a podobně. Atmosférické jevy zkrátka nabízejí nekonečné možnosti pro stížnosti. Někdy zcela normální jevy zveličujeme. A když se do toho vloží média, mluví se o globálním oteplování a nejsme daleko od katastrofických scénářů.

Naši předkové před sto lety neměli k dispozici dokonalý servis o předpovědi počasí jako my. Uměli ale dost dobře předvídat, někdo věřil pranostikám a lidovým rčením, důležité byly zkušenosti. Každopádně počasí věnovali hodně pozornosti a jeho rozmarů si užili víc než dost. Zároveň si se vzniklými problémy museli poradit. V dnešním článku jsou zaznamenány výkyvy počasí na počátku třicátých let doplněné výňatky ze staré kroniky.

Že byla velmi studená zima na přelomu roku 1928–1929, nemusím připomínat. Na takovou zimu se prostě nedá zapomenout.

Počasí na počátku třicátých let odpovídalo našemu klimatickému pásmu, nicméně umělo taky hodně překvapit.

Náš nový kronikář pan Vojtěchovský věnoval ve svých zápisech tomuto tématu docela dost místa. Jaké byly zimy?

Rok 1931 byl na počasí poměrně příznivý, sice parné jaro, ale srážkově dostatečný. Krupobití, které v noci na 1. června postihlo Vestec, prý nemělo pamětníka. Zdálo se, že úroda přišla vniveč. Bylo požádáno o státní podporu. Žádosti bylo vyhověno a mezi poškozené zemědělce bylo rozděleno 70.000 Kč. K jejich radosti se počasí během dalšího půlroku umoudřilo. Na loukách narostlo dosti píce a obilí stačilo dozrát. Kroupami potlučené okopaniny se vzpamatovaly a vydaly uspokojující průměrný výnos.

Rok 1932 byl rokem suchým s mírnou zimou, téměř beze sněhu. Žádné velké kalamity, sněhové bouře ani kruté mrazy. Pomalu se zdálo, že odejde takřka bez povšimnutí. Jen její závěr v březnu potrápil silnými mrazy. Suchý rok 1933, první větší srážky přišly až po 10. červnu. Ve druhé polovině měsíce, v červenci a srpnu bylo takové sucho, že obilí spíše uschlo, než dozrálo. Teprve na podzim dorazily dlouho očekávané deště. Nejvíce byly postiženy traviny a okopaniny.

Katastrofální sucho r. 1934

Tento rok byla postřena naší obcí suchem, jež vyvolalo takovou neúrodu polních plodin, že zemědělci nesklidili ani pro svoji potřebu na živobytí a na setí, čímž se obyvatelstvo dosti zadlužilo, jak, věšeli hospodáři, tak také domkáři, jež to tito neměli možnosti jak v dřívějších letech bývalo si v blízkém hlavním městě. Prave následkem bídných hospodářských poměrů a tím nedostatkem práce v posledních letech přiváděti.

Na státní podporu bylo tento rok mezi obyvatelstvo rozděleno Kč. 48.000 -

Rok 1935.

Tento rok byl pokračováním sucha z r. 1934, ne přeraz v takovém měřítku, ale přece dolehlo citelně na blahobyt obyvatelstva, dosti již ochuzeného z předchozích špatných let, vyznařená v

Katastrofální sucho v roce 1934
Počátek roku 1934 se předvedl dosti silnými mrazy, ale jaro přišlo neobyčejně brzo. Už v posledním týdnu únorovém bylo pěkné počasí. Zima byla krátká a mírná. I tento rok byl ve znamení mimořádného sucha. Úroda z polí byla tak mizivá, že zemědělci nesklidili ani pro svou potřebu na živobytí a setí. Hospodáři a domkáři se hodně zadlužili. Státní podpora činila 48.000 Kč a byla

rozdělena poškozeným.

Rok 1935 byl na sněhovou nadílku docela bohatý, ale jak uvádí kronika, byl pokračováním sucha z roku 1934. Již ne v takovém měřítku, ale přece citelně dolehlo na život občanů již dosti ochuzeného z předcházejících let. Projevoval se nedostatek pícnin.

Blanka Pašková

Dětský den



Vítání občánků



Řešíme
ihned



777 038 001

www.gato.cz



VENKOVNÍ VNITŘNÍ

ŽALUZIE ROLETY SÍTĚ PROTI HMYZU

Hledáme pracovníky na montáže stínící techniky v Praze a okolí

Volná pracovní doba, odměna dle počtu zakázek.

Rozsah práce dohodou.

Výdělek záleží na množství namontovaných zakázek.

Vhodné i jako přivýdělek.

Práci nabízíme celoročně.

Se všemi zájemci pohovoříme.

Jedná se o jednoduché montáže, ke kterým
je potřeba pouze základní nářadí.

Zpracujeme.

Kontaktujte nás na tel.: 777 038 000 nebo e-mailem: gato@gato.cz



PŘÍMĚSTSKÉ KEMPY

SNÍDANĚ - OBĚD - SVAČINA - PITNÝ REŽIM - INSTRUKTOŘI - PROGRAM - SPORTOVIŠTĚ

2022

TERMÍNY

- 18.7. – 22.7. 2022
- 25.7. – 29.7. 2022
- 8.8. – 12.8. 2022
- 15.8. – 19.8. 2022
- 22.8. – 26.8. 2022
- 29.8. – 31.8. 2022*

CENA 3 800 Kč / *2 280 Kč



PŘIHLÁŠENÍ A REGISTRACE

POCTA.BIKEGALLERY.CZ / PETRAKRADEK@GMAIL.COM

TEL. 734 233 214



**TRÁPÍ
VÁS HORKO?**

Okenní fólie

Instalujeme bezpečnostní, ochranné, privátní, tepelně izolační a protisluneční fólie. Samozřejmostí je poradenství, rádi poradíme, které fólie na okna zvolit.

tel.: 724 136 556

www.signup.cz



**Užijte si
pohodové léto!**

MARKÉTA PÁVKOVÁ

T 739 486 533

marketa.pavkova@re-max.cz



Makléřka Markéta



marketa_pavkova_remax





boš noha

jakub kohák

ondřej veselý

igor chmela

láska na špičkách



50 Kč

DO 12 LET
ZDARMA

LETNÍ KINO
VEŠTEC U PRAHY
STŘEDA 17. 8. 2022 OD 21:00

LOUKA ZA RYBNÍKEM

MOŽNOST PÍKNIKOVÉHO SEZENÍ, DEKY APOD. S SEBOU

V PŘÍPADĚ NEPŘÍZNĚ POČASÍ SE PROMÍTÁNÍ RUŠÍ - ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

KINO OTEVŘENO HODINU PŘED PROMÍTÁNÍM, HRAJEME PO SETMĚNÍ

NA PROMÍTÁNÍ VÁS ZVE OBEC VEŠTEC A KINO NA KOLEČKÁCH

INTERNET RYCHLOSTÍ SVĚTLA PO CELÉ OBCI VESTEC

10 G

- ✓ Neomezená data a smlouva bez závazku
- ✓ Sledování TV v ceně vybraných tarifů



227 023 023



uvtnet.cz