

září 2024



Vestecké listy

Mateřská
škola Vestec

Prostor pro:
Kateřinu Šedivou,
zastupitelku obce



SOLVIS - fotovoltaika na míru přesně pro vás

Chcete snížit náklady na energii a zároveň chránit životní prostředí?

Navštivte naši provozovnu ve Vestci, kde vám předvedeme ukázkové sestavy fotovoltaických systémů pro rodinné domy i podniky. Naši odborníci vám rádi poskytnou veškeré informace a pomohou najít ideální řešení přímo pro vás.

Proč zvolit SOLVIS?

- Jsme na trhu již od roku 2016
- Zajistíme kompletní servis od návrhu po realizaci
- Používáme komponenty od renomovaných výrobců
- Vyřídíme všechnu potřebnou administrativu včetně dotací
- Samozřejmostí je záruční i pozáruční servis

Navštivte nás ještě dnes!

Přijďte se přesvědčit sami, jak snadné a výhodné může být využití fotovoltaiky. Najdete nás v ulici Videňská 104 ve Vestci, u autobusové zastávky naproti areálu Safina a.s., ve všední dny od 8.00 - 16.00 hodin.

Rádi vám připravíme nezávaznou nabídku.



Více informací naleznete na www.solvis.cz.



774 197 224



Vážení čtenáři,

letošní letní prázdniny máme za sebou a v dalším čísle Vesteckých listů se s vámi podělíme o zajímavá témata z obce.



Nezapomeňte, že přihlášku do sociálního programu obce pro letošní rok je možné podat do konce září. V rubrice Aktuálně vám také představujeme možnost, jak automaticky získávat aktuality z obecního webu.

Pro rozhovor si tentokrát naše redakce vybrala ředitelku mateřské školy Vestec, Ditu Klímovou, která vás seznámí s tím, jak a kdy vlastně školka vznikla, jaké různé aktivity pro děti školka připravuje, jaké má vybavení a také třeba to, jak si zaměstnanci školky rozšiřují své znalosti a získávají nové zkušenosti díky programu Erasmus+ pro pedagogy.

Vědecké centrum BIOCEV je nedílnou součástí naší obce a já jsem na to hrdý. Dnešní vědecký článek vám představuje výzkum léčby rakoviny zcela unikátním přístupem stojícím na "převýchově" rakovinných buněk. Určitě si jej přečtěte.

S koncem prázdnin se opět otevírají dveře v rodinném centru, a také sportovní aktivity nabírají na obrátkách.

Více informací najdete na stránkách tohoto vydání.

V článku z historie obce můžete spolu s paní Blankou Paškovou nahlédnout do historických map a prozkoumat historické názvy některých lokalit ve Vestci a okolí.

A příští měsíc, s vydáním říjnových Vesteckých listů pro vás obec, resp. jeden z našich strážníků obecní policie, připravil zajímavou brožuru právě o činnosti naší obecní policie, s čím se potýká, jaké má vybavení a také výběr zajímavých případů. Věřím, že brožura pomůže mnohým z vás získat lepší představu o tom, co taková práce strážníka obnáší.

Přeji vám příjemné prožití babího léta!

Tibor Švec
starosta obce

Hledáš koníček, na který budeš hrdý?



Staň se dobrovolným hasičem

POŽADUJEME

věk minimálně 18 let
dobrý zdravotní a fyzický stav
zodpovědnost a spolehlivost
bydliště do 10 minut od Vestce
řidičský průkaz sk. C výhodou

BLIŽŠÍ INFORMACE

jsdh-vestec@post.cz
737 259 138





6 Aktuálně

- Sociální program do konce září
- Novinky z webu obce
- Volby do krajských zastupitelstev v září



8 Z obce

- MŠ Vestec

16 RC Baráček

- Nový školní rok

20 Téma

- Vzdělávat, ne zabíjet



24 Tipy pro pěstitele

- Hospodaření s vodou

28 Psychologická poradna

- Komplexy z dětství

30 Sport

- Vestecký fotbal a mažoretky



36 Prostor PRO

- Kateřinu Šedivou, zastupitelku obce

38 Senioři

- Výlet do Královehradeckého kraje

40 Historie obce

- Pozapomenutá jména lokalit

Vestecké listy - Kulturní a informační měsíčník obce Vestec, periodický tisk územního správního celku.

Vydání září 2024, vyšlo 4. 9. 2024

Vydavatel: Obec Vestec, Vestecká 3, 252 50 Vestec, IČ: 00506744, pod ev. č. MK ČR E 15020

Redakce: OÚ Vestec Vestecká 3, 252 50 Vestec, tel.: 313 035 501, email: redakce@vestec.cz

Šéfredaktor: Marek Kowalewski

Redaktoři a příspěvatelé: Kateřina Haladová, Blanka Pašková, Hana Vaněčková, Lenka Kowalewski a další...

Doručováno do všech poštovních schránek obyvatel a firem v obci Vestec.

Náklad 1400 kusů. **Cena ZDARMA**

Příjem žádostí v rámci sociálního programu obce už jen do konce září

Každý občan ČR nebo EU s **trvalým pobytem ke dni 31. 8. 2024 v obci Vestec** má právo podat žádost o příspěvek na bydlení. Žádat mohou dospělí, děti i senioři na k tomu určených formulářích, které jsou k dispozici elektronicky nebo v listinné podobě v podatelně obecního úřadu. Žádost podává každý žadatel buď osobně

nebo prostřednictvím datové schránky fyzické osoby, popř. podnikající fyzické osoby, popř. poštou s ověřeným podpisem, a to **nejpozději v pondělí 30. 9. 2024.**

Podrobné informace k sociálnímu programu a vzory žádostí můžete najít na webových stránkách obce vestec.cz.

Přihlaste se k odběru Aktualit z webu obce

Každou nově přidanou Aktualitu na hlavní stránce www.vestec.cz můžete mít **ještě tentýž večer ve svém e-mailu.** Nepropáste tak **důležitá upozornění na odstávky, uzavírky nebo i pozvánky** na zajímavé akce v naší obci a okolí. Stačí jen zadat svůj e-mail do žlutého panelu „Přihlaste se k odběru novinek“ na hlavní stránce vestec.cz, vybrat kategorii oznámení (Aktuality, Události, Úřední deska) a informace z webových stránek můžete mít pohodlně v e-mailu.

Přihlaste se k odběru novinek

Mějte aktuální dění v naší obci na vašem e-mailu! Zadejte svůj e-mail a zvolte kategorii.

Zajímá mě:

- Aktuality
- Události
- Úřední deska

Odeslat

Volby do krajských zastupitelstev proběhnou 20. a 21. září 2024

Hlasování probíhá pouze na území České republiky, s **možností volit na voličský průkaz**, ale pouze v tom kraji, ve kterém má volič trvalé bydliště. O voličský průkaz je možné požádat písemně či datovou schránkou/Portálem občana nejpozději do pátku 13. září 2024 do 16.00, popř. osobně až do středy 18. září 2024 do 16.00 v podatelně Obecního úřadu Vestec.

Volební místnost pro všechny občany Vestce je **v budově Mateřské školy Vestec, U Hřiště 576, Vestec**. Otevřena bude v pátek 20. září 2024 od 14.00 do 22.00, a v sobotu 21. září 2024 od 8.00 do 14.00.

Ze závažných, zejm. zdravotních důvodů, můžete požádat o hlasování do **přenosné volební schránky** u vás doma. Pro objednání schránky volejte v úředních hodinách na tel.: 313 035 509, ve dnech voleb na tel.: 724 090 907.



Svět tu poznávají s pavoučkem Duháčkem

Září je vždy spojené se začátkem školního roku a tak jsme ani my nechtěli zůstat pozadu a vypravili se do mateřské školy Vestec, abychom ji přiblížili nejen rodičům a dětem, které školku navštěvují, ale i těm, kteří ji znají jen z povzdálí.

Školka si určitě naši pozornost zaslouží. Je v mnoha směrech výjimečná a hlavně, je to první mateřská škola v historii obce. Dříve museli rodiče děti do školky vozit do jiných obcí. Jen některé ve druhé polovině minulého století, kdy byla Vestec pod střediskovou obcí Jesenice, do školky svážel malý autobus. Na to vzpomínají hlavně někdejší zaměstnanci SAFINY. Zřizovatelem naší mateřské školy je Obec Vestec a její stavba byla spolufinancována Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj.

Krátce z historie

Základní kámen mateřské školy byl položen 14. ledna roku 2010 a prvních 50 dětí do dvou tříd nastoupilo 1. dubna 2011. Od září 2011 už měla školka tři třídy a 75 dětí, od září 2013 se přístavbou zvýšila kapacita na 125 dětí v pěti třídách a od září roku 2015 má školka 6 tříd a celkovou kapacitu 140 dětí. Vedle prostorných a moderně



vybavených tříd mají děti k dispozici jídelnu, hernu, rozlehlou zahradu a od letošního dubna i jurtu. Každé oddělení má své sociální zařízení a šatnu, součástí areálu je školní kuchyně. V současné době je zapsáno 116 dětí s tím, že během roku mohou další děti po dosažení tří let ještě přistoupit.

Do školky mohou nastoupit děti až od tří let věku a je určena výhradně



pro děti s trvalým bydlištěm ve Vestci a pro děti zaměstnanců BIOCE-Vu. Obrovskou výhodou školky je její poloha v klidné části obce, kde je obklopená přírodou, s nedalekým rybníkem, hřištěm a cyklostezkou. Samozřejmě musíme zdůraznit její chloubu – nádhernou, rozlehlou zahradu, která školku obepíná a přímo vybízí děti k nejrůznějším hrám a aktivitám, jež skvěle zapadají do enviromentální výchovy, která je doplňkovým projektem školního vzdělávacího programu.

„S pavoučkem Duháčkem poznáváme svět od jara do zimy“

To je název programu, který si v mateřské škole pod vedením ředitelky Mgr. Dity Klímové takzvaně ušili na míru. „Všechny mateřské školy mají závazný rámcový vzdělávací program,

který je daný ministerstvem školství. Z toho si pak **každá školka utváří Školní vzdělávací program**. Může si vybrat program podle toho, co ji zajímá, na co se chce zaměřit atd. Buď si vybere z již hotových modelů, a nebo si vytvoří svůj vlastní. A právě touto cestou jsme se po mém nástupu v roce 2019 vydali my. Hlavním důvodem pro změnu školního vzdělávacího programu byla moje **potřeba oddělit děti s povinným**





předškolním vzděláváním, a to původní vzdělávací program neumožňoval. Částečně jsme však využili prvky původního zaměření školky na zdravý životní styl tzv. „Zdravá mateřská škola“ a rozvinuli jsme ho o spoustu dalších tematických okruhů vzdělávání a také prvky enviromentální výchovy“, vysvětluje ředitelka školky Dita Klímová a pokračuje: „Pozvali jsme odborníky a společně zformulovali program, který pod vedením hlavního koordinátora uvádí do života vyškolený tým našich lidí. A tak děti s pavoučkem Duháčkem například třídí odpad, navštívili čistírnu odpadních vod a sběrný dvůr, za což děkujeme Technickým službám Dolnobřežanska i Vestce, pravidelně se setkávají s vesteckými myslivci, v rámci polytechnické výchovy si každá třída obdělává svůj záhonek. Od letošního dubna je také na zahra-

dě **jurta**, která je vyhřívána a celoročně využitelná. Je **ideálním místem, kde si mohou děti hrát, tvořit a vzdělávat se v příjemném, dřevem vonícím prostředí**. Budoucí předškoláci ze žluté třídy už tu dokonce poprvé statečně strávili noc. A co všechny hodně baví, je to, že si užíváme ojedinelý prostor bez rohů,“ dodává s úsměvem paní ředitelka.

Interaktivní tabule, multiboard i tablety

Děti se v mateřské škole seznamují s přírodou, se zvířaty i samy něco pěstují. Ale vedle toho zcela přirozeně vstupují do světa digitálního. „Musím říct, že obec Vestec je dobrým zřizovatelem, který je nakloněný smysluplným novinkám a který s velkým pochopením podporuje vše, co po-

máhá rozvoji dětí. Díky tomu máme vynikající zázemí i řadu didaktických pomůcek včetně interaktivní tabule v přístavbě, interaktivního displeje - multiboardu v hlavní budově a tabletů, které mají děti k dispozici. V každé třídě je stabilně jeden tablet a dále máme k dispozici několik dalších tabletů pro práci dětí ve skupině v rámci různých výukových programů“, dodává Dita Klímová.

Třídy předškoláků i cizojazyčné skupiny

Původně byly ve školce všechny třídy věkově smíšené, ale od příchodu Dity Klímové jsou smíšené jen tři. Jakmile dosáhne dítě předškolního věku a s tím i povinného předškolního

vzdělávání, přechází do přístavby, kde jsou tři třídy výhradně pro děti, které se chystají do školy. Dvě třídy se naplňují na 25 dětí a jedna na 15. O kvalitě předškolní výuky nejlépe svědčí to, jak dobře jsou děti připravené do školy a především poměrně nízký počet dětí s odkladem školní docházky.

Další výjimečností vestecké školky je vysoký podíl cizinců, a nejsou to jen děti vietnamské, ale chodí sem i Rumuni, Maďaři, Slováci, a byl tu dokonce také Ind. Podle novinky, která vstoupila v platnost před dvěma lety, musí každá školka, která má víc jak čtyři děti v povinném předškolním vzdělávání, jejichž oba rodiče jsou cizinci, zřídit skupinu dětí cizinců a ty vzdělávat nad rámec běžného vzdě-





lávacího programu v českém jazyce. A vestecká školka má takových dětí 16, takže naplní dvě skupiny po osmi dětech. **Třídy předškoláků, skupiny cizinců i enviromentální program jsou odborníky vysoce hodnocené, ale kladou samozřejmě také vysoké nároky na kvalitu výuky. Proto vedení mateřské školy hodně dbá na vzdělávání zaměstnanců a vytváří pro to ty nejlepší podmínky.**

Erasmus pro pedagogy

Díky výborným vztahům mezi mateřskými školami regionu Dolnobřežansko vznikl společný projekt, v rámci kterého mohou pedagogové mateřských škol dvakrát ročně absolvovat zahraniční stáže v programu Eras-

mus+. Loni na podzim bylo hlavní téma digitalizace a 17 pedagogů Dolnobřežanska, z toho čtyři z vestecké školky, vyjelo na týdenní zkušenou do Estonska; letos na jaře navštívili mateřské školy ve Finsku. „Tento program je na pět let a do zahraničí se vyjíždí dvakrát ročně. Je to určitě ocenění práce našich pedagogů, ale i jistý krok proti syndromu vyhoření. **Naše paní učitelky tak mají možnost získat zkušenosti ze zahraničí a promítnout do své práce nové metody vzdělávání,**“ libuje si paní ředitelka.

Na tomto místě stojí za to doplnit, že mateřská škola ve Vestci má vedle paní ředitelky šest učitelek, devět asistentů pedagoga, vedoucí školní jídelny a dvě kuchařky, dvě uklízečky a samozřejmě „multifunkční“ paní školnici. Většina zaměstnanců je z Vestce a blízkého okolí, ale jedna paní učitelka dojíždí až z Břevnova MHD každý den. Je to taková srdcovka, pro ni i pro školku.

Aktivity tradiční i netradiční

Když jsme si s paní ředitelkou povídali o tom, jaké tu mají děti podmínky a co všechno ve školce dělají, bylo jasné, že by nám na výčet aktivit jeden článek nestačil. Ostatně školka o sobě pravidelně dává sama vědět ve Vesteckých listech. Přestože už dva roky je školka dobře zabezpečená čipovým systémem a bez čipu nebo ohlášení se do ní nedá vstoupit, tak ji **můžeme nazvat „otevřenou“**,

především vůči rodičům, ale i vůči veřejnosti. Nejen, že tu umožňují vstup rodičům do školky například v rámci adaptace, kdy sem ještě před začátkem pravidelné docházky přicházejí ti nejmenší i s rodiči, aby jim usnadnili vstup do školkového života, ale **rodiče či prarodiče i veřejnost jsou zváni na nejrůznější akce školky.** „Vždycky na začátku školního roku říkám - máme toho hodně, pojďme naplánovat hlavně naše tradiční akce, bez kterých si rok neumíme představit,“ usmívá se paní ředitelka a začíná vypočítávat ty nejoblíbenější: „Hodně nás baví čarodějnice, tradiční vynášení Mořeny, Uspávání rybníka, akce Paní Zima a Vodník, bez toho to u nás nejde. Na tyto akce zveme vždycky rodiče, babičky, tetičky; prostě, kdo má čas,



může přijít. Úžasné je, že na nich vidíme spoustu našich starších dětí, které už jsou třeba ve škole. Zajímavý je také Den stromů, kdy naše děti vytvoří stromy z nejrůznějších přírodnin a nebo naše dýňování. Děti přinesou doma vytvořené dýně, které dostanou čísla a my jimi vyzdobíme celý areál a kouzelně lemují cestičku. Rodiče pak hlasují pro tu nejhezčí. Je toho opravdu hodně a nesmím opomenout naše zapojení do celorepublikové akce „Česko čte dětem“, nebo „Sokolom do života“, což je v rámci naší spolupráce s Českou obcí sokolskou. No ale samozřejmě to nejsou jen naše akce, naše děti vystupují na mnoha veřejných akcích jako je Rozsvícení vánočního stromu, Betlémské světélko nebo si vážím toho, že **děti propůjčily své hlásky vesteckému poeziomatu** a byly také u toho, když se slavnostně odhaloval,“ dodává paní ředitelka.



Loučení a vítání

„Největší, nejhezčí a určitě nejdojemnější akcí roku je Loučení s předškoláky. To máme na zahradě pódium, přijede kapela, každá třída, i když to nejsou předškoláci, má své vlastní vystoupení. Je to taková slavnost, na kterou asi nikdo z dětí a rodičů nezapomene. Na závěr se předškoláci ošerpují a se školkou se rozloučí,“ vzpomíná s dojetím paní ředitelka, ale vzápětí pokračuje: „Každý školní rok končí, ale i začíná. Další malou slavností, na kterou se pečlivě připravujeme, je **zápis, kterému předchází Den otevřených dveří**. Kupodivu potkáváme na Dni otevřených dveří mnohem více dětí, než při samotném zápisu, což je škoda a je nám to líto. Rádi bychom se **při zápisu seznámili**

nejen s rodiči, ale i s dětmi, abychom se na ně mohli třeba lépe připravit, lépe je rozmístili do tříd, abychom věděli, které dítě bude třeba trochu bázlivější, možná plačtivější. No a pak to přijde. Září a první den ve školce. Pro všechny paní učitelky i ostatní zaměstnance je to den zcela jiný než všechny ostatní. Pro převážnou část dětí je to zlomový okamžik, kdy se musí naučit odpoutat od rodičů a třeba hned na polovinu dne. Mnohdy rodiče skutečně musí do práce na plný úvazek a to je pro dítě strašně velká změna. Někdy jsou hodně smutné a ty první dny, občas i týdny, pláčou. Jindy přijdou a vypadá to, že to zvládají dobře, ale najednou se to třeba po týdnu otočí a nastane zlom, když si uvědomí, že to





je každý den a vlastně už napořád. Ale nejspíše na konci září už to začíná být veselejší, začínají se vytvářet sociální vazby mezi dětmi, děti si zvykají na paní učitelky a začne se ve třídě utvářet takový hezký kolektiv. Děti se také už víc zajímají, co všechno jim školka a paní učitelky nabízejí. Najednou se to překloupí a my zaznamenáváme, že se některé děti dokonce zlobí, že mamka nebo taťka přišli moc brzo, že si ještě chtěly pohrát. Věřím, že nejinak tomu bude i u letošních nejmenších dětí, kterých je od září 28, ale možná se k nim během roku přidají další, kterým teprve tři roky budou. Na všechny se moc těšíme,“ končí naše povídání Dita Klímová



Také v Baráčku začíná nový školní rok

Po prázdninové pauze vás rádi přivítáme v našem vesteckém rodinném centru, které tu je pro celou rodinu. Nabízíme hernu pro děti, pohybové kroužky, angličtinu, semináře nebo burzu oblečení. Najdete nás v budově u fotbalového hřiště, poblíž rybníka.

Otevřeno máme každý všední den dopoledne - úterý a čtvrtek je určen pro Miniškoličku, tedy program pro děti od cca 2 let bez rodičů, ostatní dny můžete navštívit hernu a některý z pravidelných kurzů. Pro školkové děti nabízíme kroužky také ve všední dny odpoledne.

Informace ke všem kurzům a přihlášky najdete na našich webových stránkách rbaracek.cz.



Připravujeme pro vás také nepravidelné akce jako jsou **různé semináře s odborníky na aktuální témata týkající se dětí a výchovy, burzu dětského oblečení vždy na podzim a na jaře**. Od letoška můžete také navštívit víkendové předporodní kurzy. Program se neustále vyvíjí, sledujte nás proto na facebooku nebo přes webové stránky.

Herna pro děti

Hernu najdete v 1. patře v budově na fotbalovém hřišti (U Hřiště 575) a je pro vás otevřená 3x týdně dopoledne. V herně najdete neokoukané hračky, jídelní koutek a hlavně spřátelené duše pro sebe i své dítě. Vstupné 30 Kč/dítě, sourozenec za 10 Kč. V herně má vždy službu maminka dobrovolnice, která vám může uvařit i dobrou kávu.

Miniškolička

Dopolední program pro děti od 22 měsíců bez rodičů, který vedou dvě



zkušené lektorky. Malá skupinka dětí, individuální přístup, zábava i poučení. Program v podstatě odpovídá dopolednímu programu ve „velké“ školce a připravuje tak děti na další krok k jejich samostatnosti.

Cvičení pro maminky (Jóga, Pilates, Bodyforming)

Jemné, ale účinné cvičení pro maminky, které chtějí zpevnit své tělo a svá miminka chtějí mít při cvičení u sebe. Cvičení je vhodné pro maminky po šestinedělí, začátečníky i mírně pokročilé, vyberte si, které cvičení bude vyhovovat právě vám.

Kurzy pro děti s rodiči

Pestrá nabídka kroužků pro nejmenší děti – od pohybových, přes hudební, tvořící, poznávací až po vzdělávací. Kroužky probíhají pravidelně 1x týdně v herně nebo v tělocvičně, vždy s doprovodem rodičů.

Kurzy pro děti (atletika, angličtina)

I pro větší děti nabízíme pohybové a vzdělávací kroužky. Kroužky probíhají 1x týdně, venku v případě příznivého počasí (atletika), v tělocvičně nebo v herně.

I v letošním roce budeme pořádat **BURZU DĚTSKÉHO OBLEČENÍ** a **potřeb pro děti**, pravděpodobně v **sobotu 12. 10.** ve sportovní hale ve Vestci na sportovišti. Sledujte naše webové stránky a Facebook, registrace prodejců bude spuštěna v polovině září. Nabídnout můžete jakékoliv podzimní a zimní oblečení, boty, sportovní potřeby, kojenecké zboží, potřeby pro děti, hračky nebo knížky, vše v dobrém stavu. Prodávat můžete buď sami za jednorázový poplatek za prodejní místo nebo prostřednictvím členů RC Baráček za poplatek a provizi. Velmi **uvítáme pomoc dobrovolníků**, kteří nám pomohou dopoledne nachystat prodejní prostor. Více informací na našem e-mailu: rcbaracek@gmail.com. Děkujeme a těšíme se na viděnou!

Katka a Pavla, RC Baráček, z.s.



PRAVIDELNÝ PROGRAM V RC BARÁČEK



PŘIHLÁŠKY NA WWW.RCBARACEK.CZ, TEL. 777 129 542
U HRŠTĚ 575, 1. PATRO, VESTEC U PRAHY

**1. POLOLETÍ
2024/2025**

pondělí

9:00 - 10:15 **Jóga pro maminky a batolata**
jemné cvičení, s dětmi po boku

9:30 - 12:00 **HERNA pro děti**

10:15 - 11:00 **Kids On Track - FIRST STEPS (1,5 - 2 roky)**
pohybový kroužek pro nejmenší v doprovodu rodičů

11:00 - 11:45 **Kids On Track - FIRST STEPS (2- 3 roky)**
pohybový kroužek pro nejmenší v doprovodu rodičů

16:00- 17:00 **Atletika Kids On Track MINI (4-5 let)**
venkovní pohybový kroužek s angličtinou

17:00 - 18:00 **Atletika Kids On Track LITTLE (6-8 let)**
venkovní pohybový kroužek s angličtinou



úterý

8:15 - 12:15 **MINIŠKOLIČKA (od 22 měs.)**
dopolední program pro nejmenší bez doprovodu rodičů

10:00 - 11:00 **SMYSLOHRÁTKY**
objevování světa a jeho zákonitostí všemi smysly

středa

9:00 - 10:00 **Core & Bodyforming**
správné držení a zpěvnění těla, jemné cvičení

9:30 - 12:00 **HERNA pro děti**

(15:30 - 16:30 volno pro Váš kroužek)
volejte na náš telefon

17:00 - 17:45 **Angličtina 3+ (3-7 let)**
seznámení s angličtinou formou hry

čtvrtek

8:00 - 9:00 **Pilates**
pomalé ale intenzivní cvičení, i pro maminky s dětmi

8:15 - 12:15 **MINIŠKOLIČKA (od 22 měs.)**
dopolední program pro nejmenší bez doprovodu rodičů

15:45 - 17:00 **Pohybovky (4-6 let)**
všestranná pohybová příprava



pátek

9:00 - 9:45 **První krůčky k hudbě (1,5 - 4 roky)**
rytmická cvičení, hudebně-pohybové hry a tvoření

9:30 - 12:00 **HERNA pro děti**

9:55 - 10:40 **Robátka (4 měs - 18 měs)**
rytmická cvičení, hudebně-pohybové hry a tvoření

10:50 - 11:35 **První krůčky k hudbě (1,5 - 4 roky)**



Find us on
Facebook

RCBaracekVestec

NEPRAVIDELNÝMI KURZY BUDOU TVOŘÍLCI NEBO PŘEDPORODNÍ KURZY.
SLEDUJTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY.

HERNA PRO DĚTI

Herna je určena pro všechny děti. Můžete přijít bez přihlášení kdykoli během provozní doby ve všední dny v **PO, ST, PÁ 9:30 - 12:00 hod.** Vstupné je **30 Kč**, sourozenec 10 Kč (sourozenec do 10 měsíců zdarma).

HLEDÁME

lektorky nebo aktivní maminky, které by měly zájem otevřít si u nás svůj kroužek. Nabízíme prostor herny nebo tělocvičny. Volejte na naše telefonní číslo nebo nám napište.

Vzdělávat, ne zabíjet

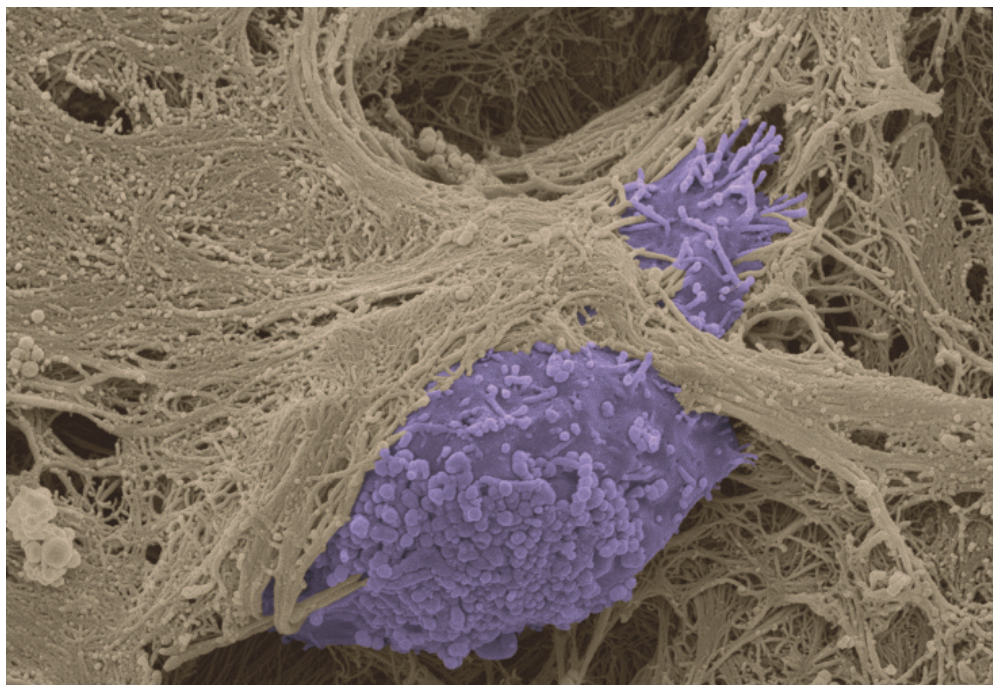
Ve výzkumném centru BIOCEV ve Vestci se snaží "převychovat" rakovinné buňky, aby byly méně agresivní a účinně reagovaly na protinádorovou léčbu.



Prof. Jan Brábek z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy a Národního ústavu pro výzkum rakoviny.

V prestižním časopise *Trends in Molecular Medicine* o tom publikovala článek Aneta Škarková z laboratoře doc. Daniela Rösela a prof. Jana Brábka z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v BIOCEV. Popisuje nové přístupy k léčbě nádorových onemocnění, které nevedou k proliferační výhodě

a následnému převládnutí rezistentních buněk – časté příčině selhávání převládajících terapií, cílených na proliferaci nebo přežívání nádorových buněk. Uvedené přístupy spojuje výchovný charakter – místo zabíjení nádorových buněk se jedná o jejich „převychovu“ k nezhoubnému chování.



Nádorová buňka, prolézající mezi vlákny mezibuněčné hmoty

"Jsme přesvědčeni, že častější použití "edukativních" strategií léčby nádorů, povede k dalšímu výraznému zvýšení účinnosti protinádorové léčby. Naše laboratoř se na tomto úsilí bude aktivně podílet, zejména pokračující práci na vývoji migrastatické léčby," říká Jan Brábek.

O výzkumu v laboratoři Centra BIOCEV přinesla také reportáž redaktorka Karolína Burdová v Českém rozhlase, ve které společně s vědcem Danielem Röselem stručně popisují čtyři způsoby, jak naučit rakovinu „slušnému chování“. Tím jedním je zamezit buňkám, aby vycestovali z nádoru, což je jeden ze způsobů jak takzvaně převychovat rakovinu. Šíření metastáz je totiž charakteristickým znakem zhoubných nádorů, který je odlišuje od těch nezhoubných.



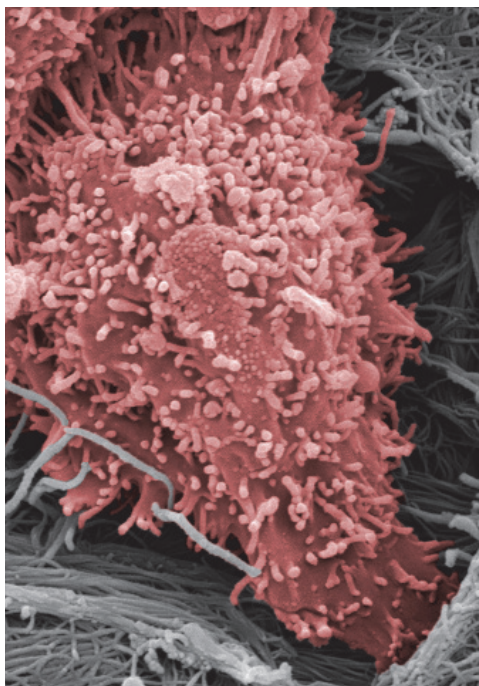
Další dva přístupy cílí na „agresivitu“ buněk a „normalizuje“ nádorové buňky buď tím, že je změní na jiný typ tělu vlastních buněk, které se již dále nedělí,



Doc. Daniel Rösel během rozhovoru s redaktorkou Českého rozhlasu v centru BIOCEV

nebo že je „uspí“: „Jde o tzv. senescenci, kdy se ty buňky už dále nemnoží, ale zůstávají na místě. To znamená, **normalizovat ten nádor tím, že nebude dále růst, ale ne tím, že bychom ho zabíjeli.** My mu jenom prostě řekneme přestaň růst“, objasnil Daniel Rösel, který hovořil o tzv. uspávání nádorových buněk. Pokud by se podařilo tyto buňky nechat spát napořád, rakovina by se dál nešířila.

Čtvrtým způsobem převýchovy buněk je změna prostředí, ve kterém nádor vyrůstá. Mikroprostředí nádoru se totiž výrazně liší od normální tkáně, a to jak zastoupením různých cytokinů, struktury a pevnosti mezibuněčné hmoty, tak i přítomností živin a kyslíku. Podle vědců lze změnou nádorového mikroprostředí přeměnit nádorové buňky na méně zhoubné. „To jsou klasické ex-

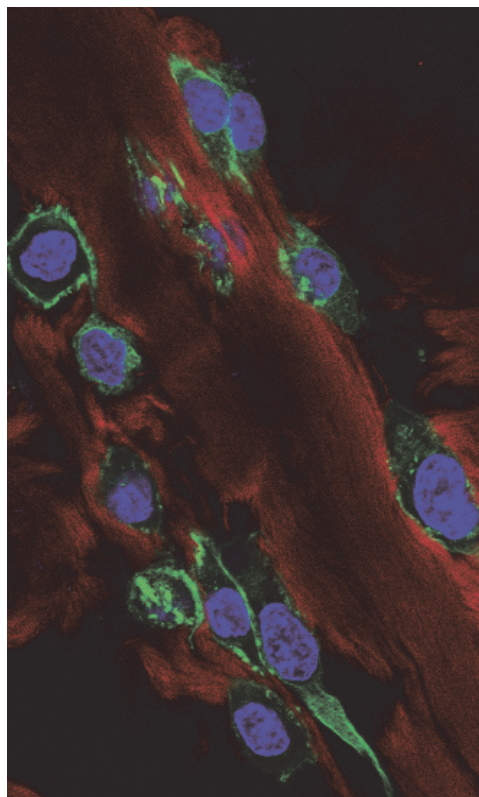


Nádorová buňka invadující skrz mezibuněčnou hmotu

perimenty, kde vezmeme nádorovou buňku a dáme jí do tkáně, která je normální," dodává Daniel Rösel.

„Současná léčba nádorů vypadá jinak, má za cíl zabít co nejvíc rakovinných buněk v těle. Bohužel to ale ne vždy funguje stoprocentně“, vysvětluje Aleksi Šedo, ředitel Národního ústavu pro výzkum rakoviny, kterého si Karolína Burdová k reportáži také přizvala: „Zasahujeme-li klasickou léčbou, nezasáhneme nikdy všechny nádorové buňky, které v nádoru jsou. Ty nádorové buňky jsou různé, tzv. heterogenní, a my jsme v riziku, že neodstraníme dostatek těch nádorových buněk a zachovají se životaschopné buňky, které z té léčby si jakoby nic nedělají. A ty **buňky, které tou protinádorovou léčbou nezasáhneme, ty se dále množí, vytvářejí celou řadu svých potomků a tyto buňky už na tu léčbu citlivé nejsou.**

Způsoby převýchovy nádorových buněk nemají do budoucna současnou protinádorovou léčbu nahradit, ale doplnit. Jsou to cesty, které mohou zásadním způsobem přelomově zlepšit onkologickou léčbu. A tím, že bychom dokázali buňky převychovat, mohli bychom rakovinu dovést do podoby **jakéhosi chronického onemocnění, které dále nepostupuje a které je léčitelné** tím, že vlastně ty buňky udržujeme v šachu a pacient nemá klinické obtíže“, dodává Aleksi Šedo.



Nádorové buňky lezoucí po kolagenovém vlákně

Jde zatím o základní výzkum. Za několik měsíců začnou vědci v Centru BIO-CEV převychovávat nádorové buňky také u myší. Pokud budou i tyto testy úspěšné, je pravděpodobné, že za několik let výzkum pokročí ještě dál k testování na lidském organismu.

Celý vědecký článek Educate, not kill: treating cancer without triggering its defenses (publikováno v Trends in Molecular Medicine, volume 30, issue 7, July 2024) najdete na: <https://turl.cz/@BIOCEVVL>

Povídání o vodě, aneb jak hospodařit s vodou při pěstování trvalek

V minulém vydání Vesteckých listů, jsem vyprávěl o myšlence krajinného plánování v kontextu se zadržováním vody. Zelená páteř ve Vestci jako projekt krajinného plánu je především o správném hospodaření s dešťovou vodou a její součástí je samozřejmě i vnitřní prostor obce – intravilán, jak my krajináři říkáme.

Toto označení zahrnuje především zastavěné plochy, nebo plochy které jsou určeny k zástavbě, v jejichž bezprostředním okolí se vždy nachází nějaký

kus půdy, která jednotlivé části odděluje. Stejně tak tomu bývá i u komunikací. Řešení těchto míst není často jednoduché, protože jsou často silně zatížená





pohybem lidí a automobilů, posypovými materiály, prachem a dalšími exhalacemi. Zpravidla se řeší nějakou zelení, trávnikem, či podle dostatku prostoru keři, trvalkami, stromy. V takovém případě však potřebují péči člověka, aby dobře prosperovala.

Udržet na takové ploše trávnik je energeticky i finančně náročné, je nutná zálaha, když neprší, pravidelné sečení, aby trávnik prosperoval, hnojení a další úkony, které pokud máte doma trávnik, dobře znáte.

Jedním řešením takového prostoru je vytvoření štěrkového záhonu s trvalkami, keři a v případě dostatku místa i stromy. Důvod je prostý, pokud se takový štěrkový záhon dobře založí, funguje mnoho let a jeho údržba je oproti trávniku minimální.

Štěrkové záhony jsou, přiznám se, mé oblíbené téma. V dnešních dobách extrémních teplotních výkyvů totiž nabízí prostředí vlhkostní stability, **mají velmi dobrou schopnost akumulovat, zadržovat a později postupně uvolňovat vodu.** V důsledku toho výrazně pomáhají rozvoji rostlinného společenství a jeho stabilitě. Náplň takových záhonů se může nekonečně kombinovat. Záleží pouze na velikosti prostoru, jeho stanovišti vůči slunci a okolí. Těmto podmínkám se pak přizpůsobí rostlinné druhy i s ohledem na půdní podmínky, nebo v případě veřejných prostor i druhy s ohledem na ráz. To znamená, že jiné druhy se hodí do moderního parku či zahrady u moderního domu, jiné zase do venkovského záhonu, jako jsou ty ve Vestci. Je to velmi kreativní práce, proto je tak radostná, protože možností je opravdu hodně.



Základem k úspěchu je v první řadě dobré plánování. Je důležité zhodnotit funkci místa, kde má záhon být, promyslet jeho zátěž ze strany člověka, ať už je to rušná silnice, nebo vedení elektrického napětí. Dále se musí zohlednit délka a intenzita slunečního svitu, do každého prostředí zvolit rostliny, které na slunci nebo ve stínu přirozeně prosperují a pak už se může vybírat kompozice, jako když malíř nanáší barvy na plátno. Krom přípravy půdy na sázení, je další **klíčovým prvkem samot-**

ný štěrk. Musí být v dostatečné vrstvě, ideálně **8 až 10 cm a frakci, drobný,** říká se mu frakce 4/8, nebo 8/16, to jsou klíčové aspekty úspěchu.

Pak jen stačí zalévat z počátku, než se rostliny zakoření a po **roce až dvou už je záhon samostatný** a vystačí si s vodou od přírody. V rámci údržby je pak nutné především dávat pozor při pletí a dosazování, aby se v takovém případě veškerý štěrk odhrnul stranou (jakmile si do štěrku například při vy-

TIP PRO PĚSTITELE:

Nastala doba sklizně a hojnosti. V této době řešíme optimální formu uskladnění plodů, rajčat, okurek, paprik, cuket a dalších. Doporučuji najít vždy suché, temné místo, kde je stabilní teplota, nejlépe větrané. Tím se minimalizuje prostředí pro bujení houbových chorob, které nám plody kazí.

trhávání plevelů povrchově naházíte hlínu, hned se příležitosti chopí plevelů a začne v tomto místě bujet, aby se i on v příznivém prostředí přiživil). Pokud ovšem důsledně dbáme na toto pravidlo, během krátké doby trvalky a keře prostor natolik vyplní, že již pro růst plevelů není prostor. Pak stačí na jaře ostříhat po zimě zaschlé části trvalek nebo sebrat opadané listy a záhony pokračují v prosperitě. Pokud chceme, aby nám bohatě kvetly, je dobré 1x měsíčně v období od jara do konce léta ostříhat odkvetlé části rostlin,

ony nám vykvetou znovu a atraktivita záhonů se zvýší. **Trvalkám a většině keřů stříhání také pomáhá**, nahrazuje funkci velkých stád, která rostliny po generace spásala. Ty pak ještě zesílí a kvetou intenzivněji.

A tohle je hlavní myšlenka dnešního článku: ne vždy se musí vymyslet něco nového, aby to úžasně fungovalo. Stačí naslouchat přírodě a vracet se k procesům, které fungovaly od pradávna.

Josef Slepíčka

BURZA DĚTSKÉHO OBLEČENÍ

baráček

SPORTOVNÍ HALA VE VESTCI, U HRŠTĚ 575

sobota 12. 10. 2024
11 - 16 hod

**Přihlaste se k prodeji -
prodávejte osobně nebo
přes RC Baráček.**

Nabídnout můžete **podzimní a zimní
dětské oblečení** ve velikostech 50 - 170,
**boty, hračky, potřeby pro miminka ale i
sportovní potřeby!**

Více informací a přihlášky na
rctbaracek@gmail.com do 9.10.2024 nebo
do zaplnění kapacity prodejních míst.



SOUČASNĚ BUDE PROBÍHAT SBÍRKA OBLEČENÍ
A SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ PRO DĚTI (AŽ DO 20 LET)
Z DĚTSKÉHO DOMOVA KAŠPERSKÉ HORY-CHANOVICE.



Hledáme dobrovolníky.

Těšíme se na vás!

Komplexy z dětství: Jak nás ovlivňují a jak se s nimi vyrovnat?

Komplexy chápeme v psychologii jako určitou skupinu myšlenek, vzpomínek a emocí, které jsou většinou nevědomé a spojují se s určitou negativní zkušeností, kterou jsme si v životě prošli.



Komplexy bývají spojeny s intenzivními pocity, jako je hněv, stud, strach nebo smutek, a mohou nevědomě ovlivňovat, jak v určitých situacích reagujeme.

Jaké druhy komplexů známe?

Mezi nejčastější a nejvíce se vyskytující patří komplexy méněcennosti, superiority (snaha o kompenzaci pocitu méněcennosti - přehnaná sebedůvěra, nadřazenost) a také Oidipův a Elek-

třin komplex. Oidipovský komplex se týká psychosexuálního vývoje dítěte, kdy dítě prožívá lásku k rodiči stejného pohlaví a rivalitu k rodiči opačného pohlaví. Elektřin komplex je naopak, kdy dítě prožívá lásku a sexuální touhu k rodiči opačného pohlaví a zároveň žárlivost k rodiči stejného pohlaví. Takový koncept komplexů zůstává obecně užitečný pro pochopení toho, jak nám negativní myšlenky spolu s emocemi mohou ovlivnit chování.

Jaké jsou příčiny komplexů v raném věku?

Negativní hodnocení, kritika, šikana ze strany rodičů nebo vrstevníků, ponižování dítěte. To vše může vést k tomu, že si dítě vytvoří negativní obraz o sobě samém. Stejně tak tlak na splnění vysokých očekávání od dospělých vyvolává v dítěti pocity selhání a vede k jeho nízkému sebevědomí. Časté porovnávání se s ostatními dětmi vede rovněž k pocitu méněcennosti a závisti. A nakonec nedostatek lásky a podpory od blízkých, ať už rodičů, prarodičů, sourozenců, může také vyvolat pocity bezmoci, bezcennosti a vést k izolaci dítěte. To znamená, že se dítě uzavírá do sebe a postupně ztrácí sociální kontakt s okolím.

Co je potřeba si uvědomit? Co mám jako rodič dělat?

Na začátku je důležité si uvědomit, že vaše komplexy nejsou vaším osudem. Dokážete s nimi pracovat a překonat je. Pokud máte jako rodič pocit, že toto téma se vás týká a vaše komplexy z dětství vás skutečně ovlivňují, měli byste vyhledat pomoc odborníka. S pomocí psychologa můžete prozkoumat příčiny a pochopit důvody vašich komplexů a také to, jak se s nimi naučit efektivně zacházet. Stejně důležité je budování zdravého sebevědomí, učení se milovat sami sebe a akceptovat to,

kým jste. To vám pomůže přistupovat k výchově dětí s větší láskou, trpělivostí a porozuměním.

Tipy pro rodiče, kteří trpí komplexy z dětství:

- buďte si vědomi svých komplexů: Komplexy si musíte uvědomit nejprve vy sami. Všimněte si, jaké myšlenky a pocity se u vás objevují v souvislosti s vašimi dětmi a jaký vliv mají na vaše chování,
- zaměřujte se na pozitiva,
- pracujte na budování zdravého sebevědomí: Starejte se o svoje psychické zdraví tak, že se budete věnovat aktivitám, které vás baví, a budete trávit víc času s lidmi a přáteli, kteří vás podporují v každé situaci,
- buďte trpělivým a laskavým rodičem pro svoje dítě,
- buďte dobrým vzorem pro dítě: Snažte se o to, abyste působili jako sebevědomý člověk. Děti se učí napodobováním, a pokud budete vystupovat jako rodič, který má zdravé sebevědomí, potom je pravděpodobné, že tak bude vystupovat i vaše dítě,
- vytvořte si otevřený vztah: Otevřená komunikace je základem každého zdravého vztahu.

Aktuality z vesteckého fotbalu

Ukončili jsme sezonu 2023/2024 a již zahajujeme sezonu novou



V polovině června byly ukončeny všechny fotbalové soutěže mládeže i dospělých, a dalo by se říct, že velmi úspěšně. Tři nejstarší kategorie se v krajských soutěžích vůbec neztratily spíše naopak, **muži A** skončili na krásném **3. místě** v 1.A třídě, **muži B** jako nováček Okresního přeboru byli pátí pouze o vzájemný zápas, dorostenci po spanilé jarní jízdě obsadili **4. místo** s náskokem 14 bodů na páté místo, a nakonec **starší žáci** neskutečný **postup** do Krajského přeboru, když v celé soutěži (26 zápasů) ztratili pouze 3 body za jedinou prohru! Mladší kategorie se též neztratily a přivezly spousty medailí z turnajů, diplomů pro

jednotlivce a hlavně množství dalších zážitků, radosti z fotbalu a motivace do další práce.

Dnes už ale máme rozběhlou sezonu novou, kterou odstartoval **A tým mužů** již 16. července. Hned v prvním zápase jsme porazili vítěze druhé skupiny 1.A třídy Rapid Psáry 2:1 a dále pokračuje příprava turnajem SK Chvátkovice v Olomouckém kraji, kde se na pozvání společnosti STAVING Olomouc hraje turnaj k výročí 100 let tamního klubu. Další přátelská utkání budou následovat. Do přípravy se zapojili všichni hráči mimo Richarda Kaloda, který řeší zdravotní trable, ale všichni věříme, že bude

brzy fit. Tým byl doplněn o spoustu mladých kluků, ale i velmi zkušeného borce Davida Podzimka, který přichází přímo ze třetí ligy jako kapitán Loko Vltavín, kde odehrál neuvěřitelných 11 sezon, ale teď už má vestecké srdce :) Mistrovská soutěž začala 10. 8. na hřišti SK Kladno.

Mládežníci se během srpna pozvolně zapojili do tréninků ve Vestci, aby mohli navázat na svá soustředění, kde **kategorie žáků**, jak mladší, tak starší, společně ladily formu v resortu Darovanský Dvůr. Již třetí rok po sobě zde měli skvělý servis včetně regenerace, a tak jsme se rozhodli pro stejné místo. Příprava byla velmi krátká, zato ale intenzivní, protože jako nováček nejvyšší soutěže Středočeského kraje začali hrát již 10. srpna doma proti Pšovce Mělník. **Na domácím hřišti jim budou vždy patřit soboty v dvojutkání od 10.00, respektive 12.00** a nezastaví

se až do poloviny listopadu. Dorosteneci začali svou soutěž o týden později 18. srpna a soupeřem jim byl Tatra Sedlčany. V té době jsou i oni po svém letním soustředění, které absolvovali v Hotelu sport Lípa v Roudnici nad Labem. Všechna **domácí utkání sehrají v neděli od 9.30, resp. od 11.45**, protože **NOVINKOU** ve Viktorce je **historicky první ročník mladšího dorostu**, vytvořený převážně z kluků ročníku 2009, kteří loni vyhráli soutěž starších žáků. Na tento okamžik jsme se všichni těšili a konečně je tady, takže léto 2024 si budeme všichni pamatovat jako další milník vestecké akademie. Mladší kategorie odstartovaly sezonu koncem srpna v příměstském kempu ve Vestci, kde pod dohledem našich trenérů již několik let po sobě zdokonalují své umění a celý týden pilně trénovaly na našem sportovišti, výlet na kolech na zmrzlinu byl samozřejmostí.





Budeme se těšit na vaši podporu napříč celou Viktorkou a uděláme všechno pro to, abychom vzorně reprezentovali Viktorku i celou obec.

Závěrem můžeme ještě doplnit, že od letošního roku Viktorka spolupracuje s ligovým týmem Bohemians Praha a náš partnerský klub si vybral Vestec ke svému **historicky prvnímu letnímu kempu pro malé fotbalisty - Klokan Kemp**. V červenci se tedy kluci i holky, spousta z nich i místních vesteckých a z nejbližšího okolí, proháněli po vesteckém sportovišti i pod kontrolou vesteckých trenérů, pro které to byla velká zkušenost. Své besedy s malými nadějemi tu mělo mnoho fotbalistů, v čele s největší legendou Bohemky **Antonínem Panenkou**.

Mažoretky úspěšně zakončily sezonu

Z evropského šampionátu přivážejí do Vestce titul II. vicemistryň Evropy

Po dlouhých šesti letech se evropský šampionát v mažoretkovém sportu vrátil do České republiky a naše mažoretky po úspěších na národním mistrovství dostaly možnost reprezentovat nejen Vestec, ale i Českou republiku. Poprvé se tak setkaly s reprezentantkami a reprezentanty ze Slovenska, Itálie, Francie, Ukrajiny nebo Rumunska.

Do rozjetého čtyřdenního maratonu v domově libereckých Bílých tygrů jsme vstoupily během sobotního dopoledne, kdy se představily všechny naše choreografie. V silné konkurenci bojovaly o to nejlepší umístění **juniorky**, které se při své premiéře na mezinárodní soutěži nezalekly zahraniční konkurencí ani prvotřídní at-



mosféry, a předvedly nejlepší výkon sezony. Do dobrého výkonu je popoháněl i velký vestecký fanouškovský kotel, který byl svou zelenou barvou nepřehlédnutelný a zazelenal celý sektor libereckého stadionu.

První evropský šampionát čekal i **kadetky**. V klasickém defilé, se kterým jsme na národním šampionátu získaly titul mistryň, se nám podařilo dosáhnout neuvěřitelného úspěchu. Vystou-

pení dívek bylo plné energie a zaujalo i porotu, která ho následně dosadila na **krásné třetí místo**. Do Vestce se nám tak podařilo přivést titul **II. vicemistryň Evropy** v kategorii classic defilé pro rok 2024. Tento úspěch je o to cennější, že konkurence byla velmi silná a **týmy z celé Evropy** předvedly své nejlepší výkony.

Evropský šampionát ale nebyl jen o získaných titulech a medailích, ale



Mažoretky zahájily přípravu na letním soustředění v Miletíně

Týden po úspěšném evropském šampionátu jsme vyrazily na taneční soustředění do Miletína v Královohradeckém kraji. Na týden jsme se ale nepřesunuly pouze do města Erbenových modlitbiček, ale také do dění veleznámého filmového muzikálu Mamma Mia, v jehož rytmech jsme protančily celé soustředění.

také o **soudržnosti a podpoře** nejen v rámci našeho týmu, ale celého českého mažoretkového svazu. Atmosféra na soutěži byla naplněna přátelstvím a respektem, kde každý úspěch byl oslavován nejen vítězným týmem, ale i jeho konkurenty. Rodiče, trenéři a samotné mažoretky vytvářeli podporující prostředí, ve kterém se každý cítil součástí velké rodiny. Jsme pyšné, že můžeme být součástí.

Velké díky patří všem rodičům našich mažoretek, kteří přijeli buď přímo na místo, nebo fandili přes on-line stream. Bez vás bychom celou tuto sezonu nezvládli a moc vám za vše děkujeme. Zároveň děkujeme i TJ Viktorii Vestec a obci Vestec za dlouhodobou podporu a těšíme se na spolupráci v dalším roce.

Soutěžní sezona pro nás tak tedy skončila. Od mažoretek si ale pauzu nedáváme a makáme dál, ať je další sezona ještě úspěšnější a plná nezapomenutelných momentů!

Mnoho zábavy si mažoretky užily v rámci celotáborové hry, do které se opravdu vrhly po hlavě. Proti sobě se postavily týmy Mabba, Jogurti, Otcové a Kokosové Mammíny, které čekalo mnoho složitých, ale velmi zábavných výzev. Jednou z nich byla i taneční soutěž, ve které týmy vytvořily choreografii na písni z muzikálu. Kreativita neznala mezí a dívky předvedly své nejlepší taneční kreace, kostýmy a rekvizity. Hodnocení poroty bylo velmi těsné, protože všechny týmy předvedly výborné výkony. Kromě tanečních soutěží se dívky zapojily i do dalších zábavných aktivit, jako byly sportovní hry, mažoretkové kvízy nebo beauty salon.

Kromě soutěžních aktivit se mažoretky věnovaly i tréninku a přípravě na nadcházející sezonu. Soustředění bylo ideální příležitostí začít pracovat na nových choreografiích a odstartovat tak novou kapitolu, ve které se nám například po dlouhé době **podarilo sestavit juniorskou choreografii v maximálním počtu 24 dívek**, což je pro tým velký úspěch. Zároveň jsme si odpočinuly od hůlky



a vyzkoušely nové taneční styly, a také prošly intenzivní lekcí gymnastiky pod vedením zkušených trenérů, kteří nám poskytli cenné rady a motivaci.

Letní soustředění mažoretek nebylo pouze o sportovní stránce a zábavě, ale také o stmelení kolektivu a vytváření blízkých přátelství. Dívky měly možnost trávit čas společně mimo tréninky, což vedlo k posílení vzájemné důvěry. Jedním z nejvýznamnějších momentů

soustředění byl večer, kdy každá dívka odhalila svůj strach či obavu, které ji brzdily. Tyto strachy pak symbolicky napsaly na papír a během speciálního rituálu se jich společně zbavily.

Po zbytek prázdnin nás čeká zasloužený odpočinek, ale již na konci srpna se vracíme v plné síle a **budeme se těšit na všechny naše členky i nové tváře.**

Petra Macůrková

Prostor pro: Kateřinu Šedivou, členku zastupitelstva obce

Když jsem se ve čtrnácti letech přistěhovala do Vestce, nezažívala jsem zrovna pocity největšího štěstí. Vesnice byla oproti městskému ruchu zcela jiná a mé pubertální já se cítilo odstřižené od kamarádů, akcí, života... Brzy jsem však objevila kouzlo klidnějšího prostředí a přátelské komunity, díky které jsem si toto místo zamilovala.



Nastalo období středoškolských a vysokoškolských studií, kdy jsem trénovala svou kreativitu a vzdělávala se v uměleckém i botanickém směru. Mým hlavním oborem se staly rostliny a vše kolem krajiny a jejího utváření, což podmiňuje i můj zájem o životní prostředí

a celkově o přírodu kolem nás. Zároveň je pro mě důležitý sport a volnočasové aktivity s přáteli, proto je v mém zájmu rozšíření a vylepšení zelených rekreačních ploch v obci. **Věřím totiž, že zeleň a prostředí, v němž trávíme náš čas, nás ve velké míře ovlivňuje.**



nejen v komunální politice. **Tátův postoj byl hlavním důvodem, proč jsem se rozhodla kandidovat** v posledních volbách spolu s ním, a měla tak šanci podílet se na utváření budoucnosti Vestce. Nejbližší mi bylo zapojení se do **přípravy kulturních akcí**, protože se ráda setkávám s lidmi. V kulturní komisi jsme si perfektně sedli a mám radost, že se nám ke všem zaběhnutým akcím podařilo navíc ještě připravit a obnovit vesteckou neckyádu.

Přestěhování se do Vestce bylo součástí startu mého dospělého života – se vším, co k tomu patří, včetně mnoha mladických vylomenin. Jedním z těch, kteří mi je vždy odpustili, byl můj táta. Trpělivě a s pochopením plnil nejen svou roli otcovskou, ale i vlastně i tu zastupitelskou. Jeho smysl pro zodpovědnost, spravedlnost, ale i schopnost propojovat sousedy a rozhled v různých odvětvích byly nedocenitelné

Člověk mívá, život však někdy velmi krutě mění. Po tátově nečekaném odchodu v roce 2022 jsem i já musela na nějaký čas změnit prostředí. Díky tomu jsem se mohla soustředit na to hezké, co život nabízí a na nabytí nových zkušeností. Z cest jsem si s sebou přivezla nejen zážitky, ale i svěžší náhled na spoustu věcí. Doufám, že jej budu moci brzy využít a vylepšovat tak obec pro nás všechny.



SVS Výlet do Královéhradeckého kraje



Hrádek u Nechanic

Jestli někdy zavítáte do Královéhradeckého kraje, nenechte si ujít návštěvu romantického Hrádku u Nechanic. Na první pohled stavba z červených cihel, tedy takový červený zámeček. Ale nesmíme se nechat zmást, hrádek s barevným názvem najdeme v jiném kraji. Takže upřesňuji: Hrádek u Nechanic je neogotický zámecký objekt ležící na mírné vyvýšenině, severozápadně od centra vsi Hrádek, 2,8 km jihovýchodně od města Nechanice a 12 km západně od Hradce Králové.

Zajímavé je, že zámek byl postaven až v letech 1839 až 1854 jako hlavní reprezentativní sídlo hrabat z Harrachu. A ještě víc nás překvapí, že vyrostl prakticky na zelené louce. Projekt nové budovy byl navržen na přání majitele ve stylu romantické neogotiky, tzv. tudorské gotiky. Tedy po anglicku, jako zámek Hluboká.

Naši senioři navštívili Hrádek ve středu 17. července. Pro dopolední prohlídku si zvolili základní okruh v přízemí. Ten se





pyšný bohatě zdobeným a vybaveným interiérem a je ukázkou bydlení šlechty v druhé polovině 19. století. Nicméně navštívit reprezentativní prostory i v prvním patře by prý „nebylo marné“, tvrdila řada účastníků zájezdu. Tak snad někdy příště. Tehdy, až SVS nasměruje cestu opět do Královéhradeckého kraje, abychom dokončili prohlídku zámku.

Chlumec nad Cidlinou, Karlova koruna

Na zpáteční cestě se výletníkům nabízel zastávka v Chlumci nad Cidlinou. Toto městečko s více než pěti tisíci obyvatel protíná jako hlavní tepna Pražská ulice. Na jejím jednom konci nelze přehlédnout významný pomník, který připomíná událost z roku 1775. Jedná se o památník u Velkochlumeckého rybníka, kde byli rozprášeni nespokojení selští povstalci táhnoucí od Náchoda na Prahu. Že skončili špatně, to všichni víme. Pamatujeme si to ze školních let, z hodin dějepisu. Naši senioři v odpoledním čase z větší části zvolili návštěvu centra Chlumce. Našli zde zázemí pro

procházku a posezení u kávy v cukrárně na náměstí. Nicméně, na druhém konci města, na jeho západním okraji, se nachází zámek Karlova Koruna. Někteří z účastníků zájezdu zašli až k němu. A nemrzelo je to. Museli se ale spokojit jen s exteriéry zámeckého komplexu. Každopádně i tento barokní skvost architekta G. B. Santiniho a stavitele F. M. Kaňky by určitě stál za prohlídku. Takže zase někdy v budoucnu. Až bude více času.



Další podzimní akce SVS:

14. 9. 2024 - Litoměřice, výstava Zahradá Čech, odjezd 7.30

30. 9. až 6. 10. 2024 - pobyt Šumava, Železná Ruda

Říjen - zájezd do Polska

Bližší informace o akcích budou včas oznámeny SMS zprávou.

Pozapomenutá jména lokalit - mapy z roku 1875



Dnešním článkem asi potěšíme milovníky historických map. Je to víc než dvacet let, kdy se na našem obecním úřadě objevily velmi zajímavé archiválie.

Na první pohled to byla taková skládanka mapových nákresů na zpevněném podkladě, o rozměrech 26x33 cm, v barevném provedení. Už něco pamatova-

ly. Přežily řadu převratných historických změn. Ležely někde pozapomenuté v koutě, trochu poškozené, zažloutlé, místy i méně čitelné. Je štěstí, že je





nikdo nevyhodil, a že jsou kompletní. Jednalo se o **Dílečný nákres Vesce z roku 1875**. Komu asi sloužil? Každopádně vznikly na základě vojenských a hospodářských požadavků rakousko-uherské monarchie. Na horním levém rohu byl uveden Politický okres Karlín (Praha) a Berniční úřad, který sídlil v Jílovém. Cílem úpravy bylo odstranit nesrovnalosti ve vyměřování pozemkové daně. Názvy měst byly napsány latinou v českém jazyce, některé zkomolené a s malými pravopisnými chybami.

Proč se vlastně obracím do minulosti, nahlížím do starých plánů a píši o tom? Zachovaný historický dokument totiž o mnohém informuje. Představuje Vesce - Vestec jako zemědělskou obec, která má přibližně 30 popisných čísel. Pojmenovává významné lokality, vyznačuje cesty. Pole, louky a parcely jsou pečlivě očíslované a uvedeny v sáhovém i metrickém měřítku.

V dnešním článku se však zaměřím na jména lokalit. Některá již zanikla, jiná se zachovala, přežila. Dnes jsou po nich pojmenované ulice jako např. Na Suchých, Ve Stromkách, V Mokřínách, Nad Jezerem, U Studánky, Ke Skále (nacházel se zde lom). U těchto lokalit název sám jasně vysvětluje, jak se k němu dostaly. Avšak oblast Na Myjavě, Pod kopcovatýma lukama nebo Ve Vosice už asi bude pro současníky i pamětníky těžší dohledat a určit. Na příštích řádkách se tak pokusím čtenářům několik názvů blíže objasnit.



Nad Šátalkou: Místo západněji od místa, kde se dnes říká K Osnici. Na mapě z roku 1841 byl uveden v těchto místech název Nad ssatalkau k wosyce i K Osyce (mapy z roku 1836 – 1852). Víc se mi nepodařilo dohledat. Nevíme, zda šlo o strom osiku či zatím blíže neobjasněnou osnici.

K Osnici: Pole a sady napravo od silnice vedoucí do Hodkovic, nedaleko Biocevu.

Na pražské cestě: V okolí bývalé Safiny.

W Hagkach / V hájích: Rozsáhlá pole napravo od retenční nádrže.

Belnice: Pozemky poblíž kruhového objezdu na hranici Vestce a Prahy, blízko Vídeňské ulice.

Pod Wsy (na mapě z roku 1841), později nalzáme na mapách název Pod vsí: Rozsáhlá pole okolo dnešní jahodárny. Zřejmě šlo o pozemky níže položené pod vesnicí.

Nad kopcowatyma lukama / Pod kopcovatými lukami: Rozsáhlé lány polí mezi Vesteckým rybníkem a Hrnčířemi.

V Chobotě: Vlhká louka na Olšanském potoce za silnicí před ústím do Vesteckého rybníka. Mokřina má tvar chobotu.

Na Myjavě: návrší u Hrnčír, původ názvu se mi nepodařilo dohledat.

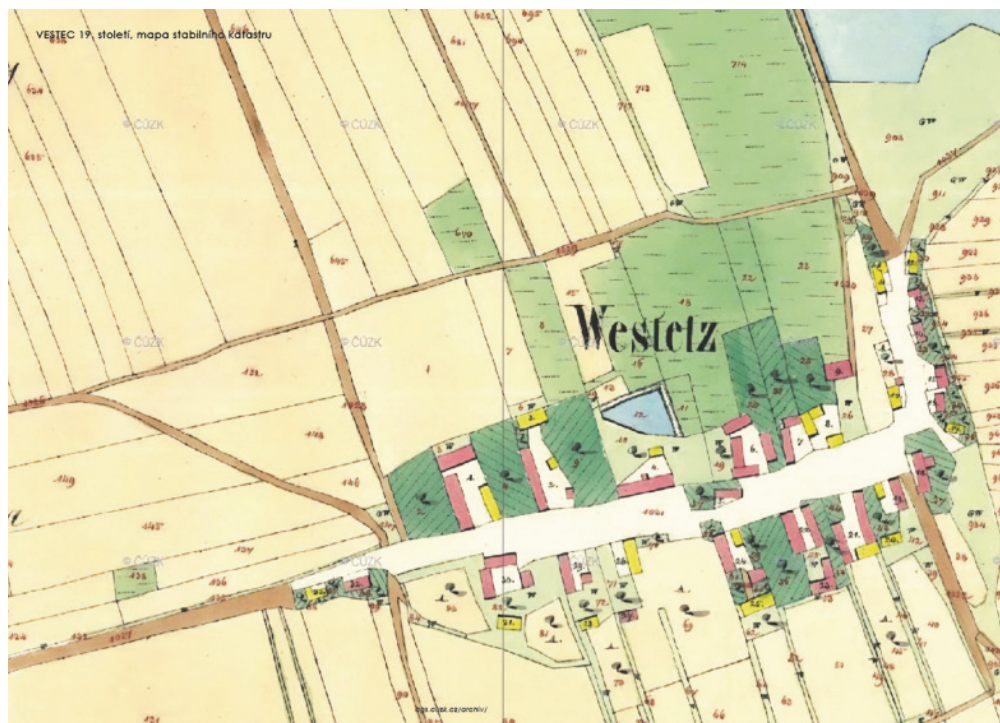
Nad znamený: Prostor kolem úpravny vod s přílehlou Jelínkovou zahradou, nedaleko křižovatky na Hrnčíře a na druhé straně na Zdiměřice.

Na Průhoně: dříve úvozová cesta, polní cesta lemovaná ptáčnicemi a šípko-vými keři. V druhé polovině minulého století byl povrch zpevněn. Dříve hojně využívaná cesta vesteckých dětí do jesenické školy.

Za andresowic: Kdysi tento pomístní název nesly polnosti na hranici vesteckého katastru a Jesenice, dnes na konci ulice Ve Stromkách. Vyznačuje patrně umístění za statkem označovaným podle jména majitele.

Dílečné mapy byly zdigitalizovány a najdete je na webových stránkách Českého katastrálního úřadu/historické mapy.

Blanka Pašková



Daruj destičky, zachraň život.

Požadavky na dárce:

- věk 18 – 65
- dobrý zdravotní stav
- ochota a možnost dostavit se na vyzvání k odběru

Benefity pro dárce:

- zdraví pod kontrolou
- finanční náhrada
- úlevy na daních
- den placeného volna
- dobrý pocit, že jste udělali správnou věc



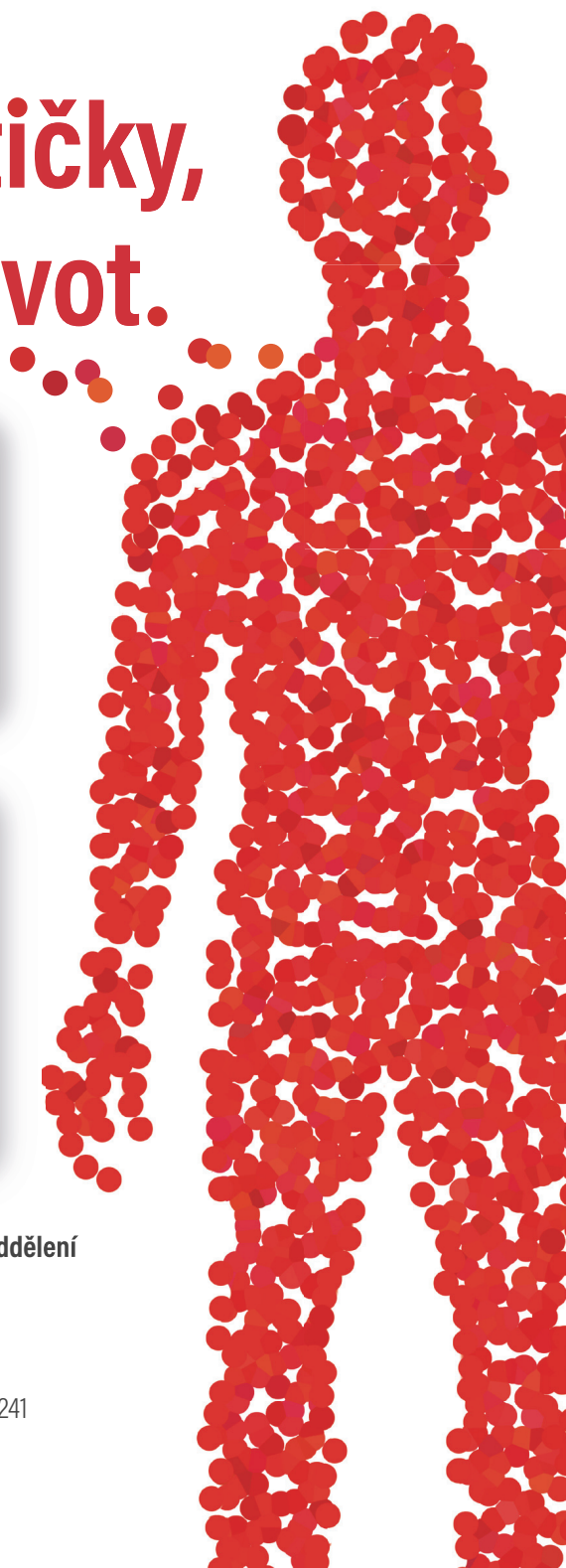
Hematologicko-transfuzní oddělení

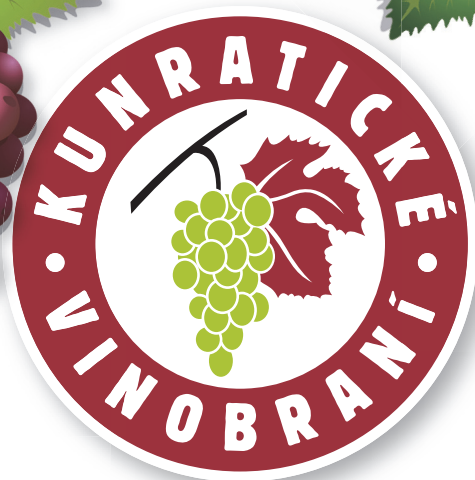
Vídeňská 1958/9, Praha 4
blok G, 2. patro



Telefon: 23 605 5239, 23 605 5241

E-mail: desticky@ikem.cz





20.-22.
ZÁŘÍ 2024

PÁTEK 16-22

SOBOTA 10-22

NEDĚLE 10-17

VEDLE KUNRATICKÉ TVRZE

www.kunratickevinobrani.cz



[www.fb.com/KunratickeVinobrani](https://www.facebook.com/KunratickeVinobrani)



POŘADATEL

MORIS
DESIGN

MEDIÁLNÍ PARTNER





Podporujeme spolek,
který pomáhá onkologicky
nemocným dětem.

PADERA FIGHT NIGHT 5 GALAVEČER BOXU

6. 10. 2024

SPORTOVNÍ HALA
DOLNÍ BŘEŽANY

MICHAL
DUFEK

VS

LUKAŠ
KONEČNÝ



PŘEDPRODEJ
VSTUPENEK
ticketportal

Attack-Store

prodej, montáže, servis a revize kotlů a čerpadel

kotle na dřevo

kotle na pelety

kombinované kotle
dřevo / pelety

tepelná čerpadla

300 realizovaných kotlen / platba až po realizaci

SHOWROOM PSÁRY **+420 605 404 379**

Řešíme
ihned



777 038 001

www.gato.cz



VENKOVNÍ VNITŘNÍ

ŽALUZIE ROLETY SÍŤ PROTI HMYZU

GB Realitní služby
all inclusive

Chyběl Vám na dovolené bazén a klid?
V tomto domě zažijete celoroční dovolenou.

MARKÉTA PÁVKOVÁ
T: 739 486 533 / marketa.pavkova@re-max.cz

Makléřka Markéta marketa_pavkova_remax

NOVÝ RENAULT CAPTUR



objevte novinky na Dnech Renault

již od
425 000 Kč

nabídka platí do 30. 9. 2024, cena je vypočtena na verzi Evolution TCe 90 a je vypočtena po zahrnutí výkupního bonusu 50 000 Kč vč. DPH, výkupní bonus platí pouze pro fyzické osoby a není kumulovatelný s velkoobchodními podmínkami. Renault Captur: spotřeba 4,4-7,1/100 km, emise CO₂ 105-138 g/km, uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změněny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla, vyobrazení vozu je pouze ilustrativní, tato nabídka je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoli transakce.

Renault doporučuje  **Castrol**



PYRAMIDA Průhonice s.r.o.

U pyramidy 721, Průhonice, tel.: 267 751 006, www.pyramidapruhonice.cz