

únor 2025



Vestecké listy

Vestecké
příměstské tábory

Prostor pro:
Olgu Zimmermannovou,
hlavní trenérku MINI přípravy
TJ Viktoria Vestec



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 Vídeňská 104 ve Vestci, u autobusové zastávky naproti areálu Safina a.s. Jelikož býváme často i v terénu, doporučujeme předem zavolat na 774 197 224.

Rádi vám připravíme nezávaznou nabídku.



Více informací naleznete na www.solvis.cz.



774 197 224



Vážení spoluobčané,

s radostí vám přinášíme druhé letošní vydání Vesteckých listů, které je plné zajímavých novinek a událostí z naší obce.

V rubrice "Prostor pro" jsme tentokrát vyzpovídali paní Olgu Zimmermannovou, trenérku naší nejmenší fotbalové přípravy a zároveň vědeckou pracovníci. Dozvíte se více o jejím působení ve sportu i vědě.

S potěšením oznamujeme, že naše obec získala významná ocenění. V rámci hodnocení Radniční web roku 2024 jsme obsadili 6. místo mezi soutěžícími obcemi a městy od 2 do 10 tisíc obyvatel. Dále jsme v kategorii Radniční listy získali 7. místo ze všech obcí soutěžících v krajském kole.

Ve Vestci máme na Vestecké ulici, v místě původní cukrárny, nový obchod s dětskými botami. Přijďte si prohlédnout nabídku, zároveň můžete podpořit místní podnikání.

Ohlédneme se také za silvestrovskými sousedskými setkáními. Naši rybáři tradičně zamykali rybník a v komunitním centru jsme uspořádali setkání nejen u svařeného vína.



V historické rubrice si připomeneme taneční soubor Vestečan, který byl krátkou součástí kulturního života naší obce.

DIANA Biotechnologies má ve Vestci nové sídlo, hned vedle BIOCEVu. A my jsme hrdí na to, že přináší nové pracovní příležitosti právě u nás.

Nezapomeňte na blížící se akce: 1. března pořádá obec masopust, 22. února se koná karneval v Baráčku a každou sobotu se můžete těšit na farmářské trhy na komunitní zahradě.

Rádi bychom vás také informovali, že brzy bude u obecního úřadu uvedena do provozu druhá elektronická úřední deska, která usnadní přístup k informacím pro všechny občany.

Přejeme vám příjemné čtení a těšíme se na setkání při společných akcích.

René Tůma, místostarosta obce

VESTEC KÝ MASOPUST

Sobota 1. března 2025 od 13:30
areál Sportoviště

Společný program

14:00 - masopustní průvod obcí

16:00 - karneval pro děti
s Bárou Ladrovou

16:30 - zastřelení medvěda



Těšit se můžete také
na **půjčovnu kostýmů, soutěže,**
vyhlášení nejlepších masek
a nebude chybět
ani bohaté občerstvení



facebook.com/vestecuprahy



instagram.com/vestec_official



www.vestec.cz





6 Aktuálně

- Pravidla pro výstavbu FVE ve Vestci
- Možnost nákupu kuponů v metru

8 Z obce

- Příměstské tábory
- Silvestr u rybníka
- Silvestr v Komunitní zahradě
- Dítě v Botě

18 Téma

- Diana Biotechnologies

21 RC Baráček

- Karneval v Baráčku
- Narozeninové oslavy

24 Prostor pro

- Olgu Zimmermannovou, trenérku MINI přípravy TJ Viktoria Vestec

32 Historie obce

- Vestečan



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

Vydání únor 2025, vyšlo 5. 2. 2025

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

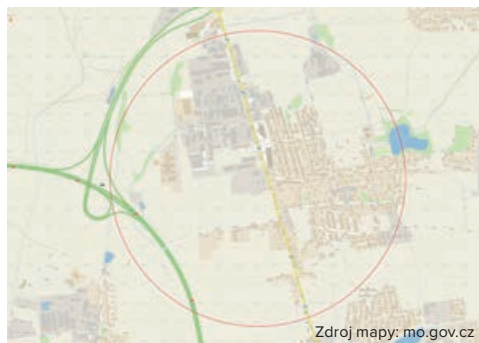
Redaktoři a příspěvatelé: Kateřina Haladová, Blanka Pašková, Hana Vaněčková, Lenka Kowalewski a další...

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

Náklad 1400 kusů. **Cena ZDARMA**

Ochranné pásmo MO a výstavba FVE

Vzhledem k tomu, že většina území Vestce spadá do ochranného pásma Ministerstva obrany, je nutné i v případě výstavby fotovoltaické elektrárny s výkonem do 50 kW ve vyobrazeném území obce žádat o stavební povolení včetně doložení stanoviska Ministerstva obrany. Více informací najdete na <https://1url.cz/@movestec>



Nákup kuponů pro Středočeský kraj také v automatech v metru



Od 10. ledna 2025 funguje další zjednodušení nákupu dlouhodobých kuponů – nově si můžete v jízdenkových automatech v pražském metru pořídit i předplatní kupony pro Středočeský kraj, resp. vnější tarifní pásma. Stačí přiložit Lítačku nebo In Kartu Českých drah a zaplatit platební kartou. Vyhnete se tak zbytečným frontám, pokud už tedy nekupujete kupony on-line.

ZABIJAČKOVÉ
HODY

U KLIMEŠŮ

8.-9. 2. 2025

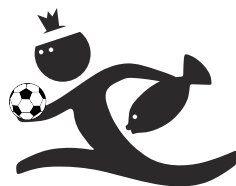
TĚŠÍME SE NA VÁS OD 10.30 HODIN

REZERVACE

722 009 009

Restaurace U Klimešů, Vestecká 9, 252 50 Vestec
restaurace@uklimesu.cz, www.uklimesu.cz

Vestecké příměstské tábory 2025



Pravidelnou a stálou součástí léta se staly příměstské tábory na Sportovišti ve Vestci, které nabízí pestrý program pro děti od 4 let. Ani letos o ně samozřejmě nepřijdete. **A letošní novinkou je možnost přihlásit i děti starší 10 let, osloví je jistě naše téma Survivor.**

V minulém roce jsme zažili pohádkové dobrodružství se skřítky Nepheláčky nebo s Alenkou v její říši divů, jiná skupina se zase vydala na závod s časem na cestě kolem světa s Willy Fogem. Ti nejodvážnější se potom pustili do trénování hbitosti a obratnosti s NERF pistolkami. Nikdo nebyl zraněn a všichni si celý týden náležitě užili. A na památku si všichni odnesli výrazná, originálně vyzdobená oranžová trička pro táborový ročník 2024.

Pohyb na čerstvém vzduchu prokládáme s odpočinkovými činnostmi v tělocvičně a pro nejmenší táborníky nabízíme i možnost si po obědě na chvíli schrupnout, je-li to třeba. Teplé jídlo a dvě svačinky zajišťuje hospoda na hřišti, která si umí poradit i s různými potravinovými alergiemi.

Program nám pravidelně zpestřují buď celodenní výlety nebo jako vloni různá vystoupení nebo animační programy. Děti tak vloni navštívili sokolník, byli jsme se podívat na psí agility, přijelo za námi mobilní planetárium a dokonce i kouzelník. A co děti také velmi zaujalo, bylo bubnování na bubny djembe





a další perkusní nástroje, kde si samy vyzkoušely dirigovat své kamarády.

Možná se některým z vás může zdát léto ještě daleko, ale my už pro děti chystáme nová prázdninová dobrodružství pro léto 2025 a to v termínech 14. 7. až 18. 7. a 21. 7. až 25. 7.

Letošní novinkou bude možnost přihlásit i děti starší 10 let, náplň a téma táborů je přizpůsobeno i jim. Nudit se u nás určitě nebudou.

Více informací a přihlášku najdete na našich webových stránkách vestecketabory.cz.



MASOPUSTNÍ KARNEVAL

2025

S BÁROU LADROVOU
A KAMARÁDY

1. 3.

16:00

VESTEC

U BÍLÉ HALE
NA SPORTOVIŠTI



USTUP
ZDARMA



OCENĚNÍ DĚTSKÝCH MASEK, SOUTĚŽE, TANEČKY A ZÁBAVA

PRO VÍCE INFORMACÍ SLEDUJTE OFICIÁLNÍ WEB A SOCIÁLNÍ SÍTĚ OBCE



WWW.VESTEC.CZ



VESTEC U PRAHY - OFICIÁLNÍ STRÁNKA



[VESTEC_OFFICIAL](#)



Silvestr u rybníka

Vestečtí rybáři se se svými rodinami a přáteli sešli poslední den v roce u rybníka na symbolickém zakončení rybářské sezóny. K 31. 12. totiž ve Vestci vždy končí možnost rybaření a začne opět k 15. 4. dalšího roku.

Rybáři se tu sešli hned v poledne a každý z příchozích přinesl silvestrovské občerstvení. Nechyběly tak jednohubky, cukroví, šneci z listového těsta, horké nápoje na zahřátí pro děti i dospělé.

Plán rybářů na Silvestr bylo i symbolické poslední nahození prutů a rybaření. Jelikož se ale příroda postarala o zamrznutí rybníka, změnil se i plán a místo lovení

ryb si všichni zúčastnění mohli zkusit přesné nahazování prutu na cíl. A o zábavu bylo hned postaráno. Velké podpory se dostalo i porybné stráži, která vysekala díru v ledu za lávkou, aby měly ryby dostatek vzduchu.

Na setkání nechyběl ani vestecký porybný pan Kos, který všem popřál vše dobré do nového roku a Petrův zdar.

Všichni se shodli, že by tímto setkáním mohla vzniknout ve Vestci nová milá rybářská tradice a zároveň se všichni těší na otevření sezóny v dubnu.

Žena rybáře – Jana Strnad Votavová



Silvestrovské odpoledne v zahradě

Na Silvestra uspořádali členové komunitní zahrady Vestec **sousedské setkání se svařákem a domácími dobrotami**. Během slunného odpoledne se na kus řeči zastavila asi stovka přátel a sousedů jak vesteckých, tak přespolečných. K příjemné atmosféře přispěla elegantní výzdoba, o kterou se ještě před Štědrým dnem postarala Anička Cajthamlová. Anička také připravila vyhlášeného tradičního kubu a brambory pečené v ohni, který s postupně zapadajícím sluncem poskytl vítané útočiště před mrazíkem.

Velké díky patří všem, kteří na společný stůl donesli vlastní pochoutky, ať slané, sladké či tekuté. Doufáme, že první ročník této vzniklé tradice bude mít spoustu pokračování. V komunitní zahradě vás velmi rádi přivítáme na některé z dalších akcí, ideální příležitostí pro návštěvu jsou třeba sobotní farmářské trhy. Pro novinky sledujte náš Facebook.

Členové komunitní zahrady



PŘIJĎTE SI UŽÍT MEJDAN
JAKO ZA MLADA
S DOKTOREM BUBNEM



Máte se
na co těšit!

U KLIMEŠŮ

SOBOTA 22. 2. 2025 OD 19 HODIN

DÍTĚ V BOTĚ, aneb není bota jako bota

Na místě, kde bývala do konce roku 2023 útulná cukrárna, najdeme od loňského léta neméně útulný obchůdek s dětskou obuví. Překvapí nejen sortimentem, ale hlavně komplexní péčí o zdraví a pohodlí dětí.

S nápadem zřídit právě takový obchůdek přišla Michaela Kučerová v době, kdy sama řešila boty pro malého syna, který dlouho nechodil. „Tenkrát jsem vyhledala fyzioterapeutku Lucii Kaasovou, která sídlí také ve Vestci. Když syna vyšetřila, doporučila mi pořídit kvalitní dětské boty, pro které nás poslala přes celou Prahu. Při představě, jak rychle rostou dětem nohy a jak často bych musela takové cesty podstupovat, jsem se rozhodla to vyřešit i pro ostatní maminky,“ vzpomíná na začátky Michaela. A protože jsou Michaela i Lucie z Vestce, nápad byl na světě. A k tomu se navíc uvolnil prostor po cukrárně na Vestecké ulici č. 12.

Pro zdraví a pohodlí dětí

Právě proto, že od začátku Míše záleží na zdraví a pohodlí dětí, navázala exkluzivní spolupráci s fyzioterapeutkou Bc. Lucíí Kaasovou, která se specializuje na diagnostiku a terapii problémů s chůzí a postavením no-



hou, na vliv nevhodné obuvi na vývoj, prevenci vadného držení těla a na pomoc při problémech s plochou nohou. Maminky, které se s dětmi pro obchůdek rozhodly, spolupráci s fyzioterapeutkou vítají. Pravidelně cca 1x za dva měsíce tu pořádají podologické vyšetření na podoskopu, kde Lucka odhalí vady a rovnou doporučí boty,

kteří jsou vhodné pro řešení daného problému. Ale tím to nekončí. Maminky pak musí doma s dětmi i cvičit. Zároveň tu poradí s výběrem vložek, případně doporučí i podporu klenby. Jak je to důležité, svědčí fakt, že jen loni v listopadu bylo v prodejně vyšetřeno 21 dětí a z toho jen 3 děti měly nožičky v pořádku. Ostatním byla zjištěna plochá noha nebo valgózita. Spolupráce Míši a Lucie je oboustranná, doporučují si zákazníky navzájem. Lucie posílá maminky s dětmi pro vhodné botičky do obchůdku a naopak, když tady zjistí při nákupu dětských bot špatné postavení atd., doporučí návštěvu u Lucie.



Co je podoskop

Podoskop je velice důležitá pomůcka, která umožňuje získat otisk chodidla, který pak může odborník analyzovat. Pomocí tohoto otisku se dají zjistit například ploché nohy, vysoké klenby, chybné postavení nohy (např. vbočený palec nebo deformace), asymetrie mezi pravou a levou nohou, svalové dysbalance nebo vady chůze. „Na doporučení Lucie jsem absolvovala školení na podoskop u pana profesora Havrdy v Hradci Králové, takže ho umím využít a ještě víc vnímám to, **jak je kvalitní bota důležitá pro to, aby podporovala správný vývoj nožiček a zajistila přirozený pohyb nohy při chůzi.** Pokud je dítě obouváno do ne-

kvalitní nebo nevhodné obuvi, může to vést k dlouhodobým problémům, jako jsou ploché nohy, vysoké klenby, nebo deformace prstů, například vbočený palec (dětská kladívková prstová deformita). Ale vede to i k poruchám držení těla a bolesti zad, ostatně to potvrzuje fyzioterapeutka Lucie,“ zdůrazňuje Míša Kučerová a dodává: „**Vhodná bota musí mít dostatek místa pro prsty, správné zpevnění paty a měla by být lehká a maximálně flexibilní.** I proto je pro nás na prvním místě individuální přístup. Je pro mě důležité, aby se při výběru dětských bot cítili dobře děti i maminky, které toho mají někdy nad hlavu a neví co dřív. Chci, aby zákazníci odcházeli spokojení a vraceli se. Což už teď po



značky Peter Legwood. Ty dámské mají do velikosti 42 a upraví vám je na míru přímo v prodejně, a pokud chcete jinou barvu nebo velikost, tak vám je doobjednají. A co asi jen tak někde nenajdete, to je možnost **domluvit si za poplatek privátní nákup mimo otevírací dobu**. Není divu, že od otevření v polovině srpna do konce loňského roku vyřídili přes 1200 objednávek a prodali víc jak 2000 produktů. Je to určité sortimentem,

půl roce fungování můžu říct, že tomu tak je. Největší odměnou je, když přijde maminka s dítětem a řekne vám, že nikdy neviděla takhle "syna spolupracovat". Za to tak nějak může i náš dětský koutek, kde to děti milují a často ani nechťejí domů, a tak si alespoň odnesou nafouknutý balonek.“

Nejen boty pro děti

V obchůdku nabízí první botičky pro miminka, boty klasické, ale i barefoot obuv (tenisky, sandálky, boty do vody, zimní boty) zatím do velikosti 36, ale letos na jaře chtějí doplnit i větší velikosti. Najdete tu ale i softshellové oblečení, ponožky, vložky do bot, prostředky pro péči o obuv, pláštěnky, adjustační ponožky a dokonce i maminkami oblíbené pantofle od

doplňkovými službami i osobním přístupem, ale rozhodně i tím, že nešetří na reklamě na googlu, Facebooku a instagramu. A v dnešní době je základem úspěchu také funkční e-shop.

Po mateřské rovnou do podnikání

„Do obchodu jsem se vrhla po mateřské, kdy náš mladší syn Jakub (3) začal chodit do školky a starší Matěj (11) už je samostatný. Obchod jsem navíc otevřela v top sezóně, takže když jsem odpoledne přišla domů, nevěděla jsem ani, jak se jmenuji. Po třech letech zmizet z domu, kde jsem fungovala jako kuchařka, uklízečka a organizátorka výletů. Půl roku před otevřením jsem skoro nespala, vždyť jsem veškeré své finance investovala do „Dítě v botě“, vzpomíná Míša. „Pamatuji si na první

předobjednávku, kterou jsem udělala u jedné značky za cca 200.000 korun a neměla jsem ještě ani smlouvu na obchodní prostor. Velké díky také patří mému partnerovi Vaškovi Drahošovi, který mě podporuje a každý den doma poslouchá boty boty boty, ale vymýšlí, co a jak zlepšit na webu, jak nastavit kampaně atd. Bez něj by to nešlo. Celý obchod dal dohromady on, všechny poličky, vrtání, já nezatluču ani hřebík. Po mateřské to byla pro mě velká změna, ale vzhledem k tomu, že jsem

mohla dát dohromady své zkušenosti s marketingem na jedné straně, tak s dětmi na straně druhé (provozovala jsem dvě soukromé školky), tak se to všechno tak nějak potkalo a teď můžu říct, že jsem se rozhodla správně. Ráda komunikuji s maminkami, vznikají zde i nová přátelství a to je něco neuvěřitelného. Všechno chce svůj čas, vše si sedlo a teď je to skvělý i díky naší brigádě „Natálce“, končí naše povídání Míša a všem na závěr vzkazuje – pozor, barefoot bota je jen pro zdravou nohu!



DIANA Biotechnologies: Nové sídlo a velké plány

Česká biotechnologická firma DIANA Biotechnologies má za sebou významný milník – na podzim loňského roku se přestěhovala do nového moderního sídla ve Vestci u Prahy, jen pár kroků od výzkumného centra BIOCEV. Slavnostního otevření se zúčastnili zástupci firem, akademické obce i místní komunity.



Nové prostory firmy, která se zaměřuje na vývoj inovativních diagnostických technologií, nabízejí nejen špičkové zázemí, ale i ideální polohu pro spolupráci mezi vědou a průmyslem. „Umístění v těsné blízkosti BIOCEVu

nám umožňuje intenzivnější propojení s akademickou sférou. Věříme, že toto spojení přinese nové objevy a posune českou vědu ještě dál,“ vysvětluje Petr Kašík, marketingový manažer společnosti.



Od malého týmu ke sto zaměstnancům

Příběh DIANA Biotechnologies je ukázkou, jak může z malého nápadu vyrůst úspěšná firma. Založil ji v roce 2018 mladý vědec Václav Navrátil během svého působení v Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd, spolu s Martinem Dienstbierem, který má zkušenosti z univerzit v Oxfordu

a Cambridge. Během několika let se firma rozrostla na více než 100 zaměstnanců a získala si renomé díky svým PCR testům na covid-19, které umožnily zpracování až 10 000 vzorků denně. Díky těmto testům DIANA pokryla 40 % českého trhu a významně přispěla k potlačení pandemie.

Nové sídlo: lepší dostupnost i vědecká spolupráce

Přestěhování všech oddělení firmy do Průmyslové ulice ve Vestci přineslo nejen větší komfort, ale i lepší propojení mezi jednotlivými týmy. „Naše nové prostory nám umožňují efektivnější práci a rychlejší komunikaci. Kromě toho je nové sídlo lépe dostupné, s lepší občanskou vybaveností. Pekárna Bavorka v naší ulici je pak vítaným bonusem,“ dodává Kašík.





Co chystá DIANA Biotechnologies do budoucna?

Firma plánuje rozšířit portfolio svých diagnostických produktů na další virová a onkologická onemocnění. Pomocí patentované DIANA technologie pak pomáhá s vývojem nových léčiv. Díky

propojení s výzkumným centrem BIO-CEV má k dispozici ideální podmínky pro další inovace.

Vestec je domovem firmy, která přispívá k rozvoji špičkové vědy a biotechnologií v České republice. A kdo ví, třeba se právě zde zrodí další revoluční objev.

INZERCE

RE/MAX
G8 Reality

Prožijte nezapomenutelný
Valentýn.

Starosti s vaším bydlením nechte na mně.

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

Makléřka Markéta
 marketa_pavkova_remax

Dětský karneval vypukne v sobotu 22. února

Jménem RC Baráček vás zveme na masopustní karneval, který se uskuteční 22. února od 15.00 v tělocvičně ve sportovním areálu Vestec (U hřiště 575).

Děti (i dospělí) se mohou těšit na mini disko, zajímavé soutěže nebo tombolu, kde zaručeně vyhrává každý. Nebude chybět ani drobné občerstvení. Zlatým hřebem odpoledne pak bude hlasování a **vyhlášení nejpovedenější masky**. Fantazii se meze nekladou, a tak se budeme moc těšit na vaše krásné a zajímavé převleky. A tím myslíme i vás, rodičů. Nenechte nás v tom!

Cena vstupu s maskou je zdarma (i pro dospělého), ostatní zaplatí 50 Kč za dospělého a 100 Kč za dítě bez masky.

Těšíme se na vás a věříme, že stejně jako jsme si všichni užili loňského Mikuláše, tak si užijeme i letošní karneval.



Karneval

Na vědomost se dává, že dne **22.2.2025** od 15 h do 19 h pro vás RC Baráček chystá karneval.

Maska = vstup zdarma
Platí i pro dospělé :-)

Vstup bez masky
děti - 100 Kč
dospělí - 50 Kč

Vyhlášení nejzajímavější masky.

Těšit se můžete na disko, tombolu a různé soutěže.

Pro více informací volejte na tel. 737793944

baráček

Narozeninové oslavy

Termíny se nám také začínají plnit na pronájem herničky pro vaše narozeninové oslavy. Využít můžete zázemí s kompletně vybavenou kuchyní pro přípravu občerstvení, stoly i židličky a herničku plnou neokoukaných hraček, kde se zabaví děti všech věkových kategorií. Herna je ideální prostředí pro nezapomenutelnou narozeninovou oslavu! Po domluvě vám rádi pomůžeme i s případnou výzdobou.

Cena pronájmu je 250 Kč/hod., po třech hodinách pouze 200 Kč/hod. Pro více informací a rezervaci termínu nás kontaktujte na e-mailu: rcbaracek@gmail.com



PRAVIDELNÝ PROGRAM V RC BARÁČEK



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

2. POLOLETÍ
2024/2025

pondělí

9:00 - 10:15 **Jóga pro maminky a batolata**
jenné cvičení pro děti i maminky



15:00 - 15:45 **Hbítej mrňous (2 - 4 roky)**
ucelený hravý pohybový program pro děti s rodiči

16:30 - 18:00 **HERNA pro děti**

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 (1x měsíčně)**
objevování světa a jeho zákonitostí všemi smysly

14:00 - 16:00 **Podpůrná skupinka s laktiční poradkyní**
poradenství pro maminky s M. Kocourkovou, 1x měsíčně

středa

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

9:30 - 12:00 **HERNA pro děti**

10:00 - 12:00 **Tělocvik pro domškoláky (od 6 let)**
a mladší sourozence školáků

15:30 - 16:15 **Sportik (4 - 7 let)**
všestranný pohybový kroužek

17:00 - 17:45 **Angličtina 4+ (pokročilí)**
navazující angličtina pro loňské účastníky



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

9:00 - 12:00 **Dětské pohybové aktivity**
(od 20 měs - běžající děti) - všestranný pohybový kurz

15:30 - 18:00 **HERNA pro děti**



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



RCBaracekVestec



KOMPLETNÍ PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA - 1X MĚSÍČNĚ V SOBOTU A V NEDĚLI.
PŘESNÉ TERMÍNY NAJDETE NA NAŠICH STRÁNKÁCH.

HERNA PRO DĚTI

Herna je určena pro všechny děti. Můžete přijít bez přihlášení kdykoli během provozní doby ve všední dny **PO 16:30 - 18:00, ST 9:30 - 12:00, ČT 15:30 - 18:00 a PÁ 9:30 - 12:00. Vstupné je 50 Kč (v pondělí 30 Kč), sourozenec 10 Kč (sourozenec do 10 měsíců zdarma).**

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

Prostor pro: Olgu Zimmermannovou, hlavní trenérku MINI přípravky TJ Viktoria Vestec

Sport k ní patří, jak sama říká, odnepaměti. I s manželem se poznala u sportu. Na prvním místě má týmové hry, závodně hrála basketbal. Do Vestce se přestěhovali v roce 2004, do Viktoriky a k trénování ji pozval Jirka Zeman v roce 2011, hlavní trenérkou v kategoriích přípravek je od roku 2014.

Vystudovala biochemii na Vysoké škole chemicko-technologické, pak postgraduální studium na 1. lékařské fakultě v Praze a zároveň na Univerzitě Louise Pasteura ve Štrasburku. Od studií působí ve Fyziologickém ústavu Akademie věd České republiky, kde se kromě jiného studují důsledky obezity na zdraví. Nejen to spojuje její práci se sportem a trénováním malých fotbalistů. Jak v práci, tak ve sportu, dává prostor pro rozvoj potenciálu mladých vědců i fotbalistů, sama se stále vzdělává.

Jako dnes si pamatuju, jak jsme se s manželem ve Vestci projížděli na kole

poprvé a jak na hřišti bylo něco jako tribuna s plechovými diváky. A vůbec to tu ještě nebylo tak pěkné jako teď. To byl, myslím, rok 2003, když jsme tu ještě nebydleli. Přistěhovali jsme se v roce 2004. Vestec mi doslova přirostla k srdci. Máme tady také svůj strom, který jsme zasadili v Aleji svobody a chodíme se na něj dívat. A často taky k rybníku pozorovat ptáky. **Jsem ráda, že jsem zažila ještě i tu obyčejnou vesnici, a těší mě, jak se to tady za těch dvacet let změnilo a stále mění, že díky skvělému vedení obce tady máme skoro až luxus, co se týče zázemí, i prostor pro sport a relaxaci.**



Vestec a Viktorka mi přirostli k srdci

Nejvíc jsem samozřejmě přirostla k Viktorce, kam jsem se dostala díky Jirkovi Zemanovi, který tenkrát trénoval malé sportovce. To je takový příběh, který se mi úplně přesně vybavuje. Syn David začal chodit v roce 2010 do školky v Praze, protože tady se školka teprve stavěla. Ale hned v roce 2011 jsme sem Davida zapsali a v září nastoupil. U školky byly **sportovní hry TJ Viktoria Vestec, a tam nastoupených třicet malých dětí a Jirka Zeman**. Když se na rodiče otočil s výzvou, ať mu jdeme pomoci, šla jsem. No a zůstala dodnes. Když se ze sportovních her vyčlenil fotbal, měly děti jezdit trénovat do Popoviček. A Jirka rozhodl, že budu jezdit s nimi a budu je trénovat, že to prý „odkoukám“ od

těch starších. To samozřejmě nestačilo a tak jsem začala studovat literaturu, vzdělávat se. Nejprve jsem děti trénovala společně s Jirkou, potom sama, ale vždy ve spolupráci s dalšími skvělými lidmi – fotbalisty, mezi něž patří například Zdeněk Novotný, Ivo Berdych nebo Mirek Trávníček. V jeden rok to bylo dokonce tak, že od čtyř hodin do pěti jsem trénovala nejdřív děti ze školky a pak do půl sedmé navazoval trénink fotbalistů. To byly dvě a půl hodiny dvakrát týdně. Ale sport a všechny míčové hry jsou mi blízké a jsem z basketbalu zvyklá chodit denně na tréninky a o víkendech na zápasy. Jako trenérka jsem začala ve skupině dětí s naším Davidem, když byl čtyřletý, a postupně jsem šla s tím týmem, jak David rostl. Ale když byl už ve starší přípravce a měl přejít do mladších žáků, kde se přechází na hřišti na systém „7+1“, řekla jsem, že to už je na mě „moc hráčů na jeden balón“. Tenkrát jsem přemýšlela, co dál, jestli skončit, anebo pokračovat. Ale s manželem jsme se shodli, že by byla škoda toho nechat, a tak jsem s velkou podporou vedení Viktorky začala trénovat znova ty nejmenší. A pořád mě to baví.

Do MINI přípravy bereme všechny děti

Většinou přicházejí do MINI přípravy děti od pěti let, výjimečně od čtyřech, když poznáme, že je na to dítě připra-



vené. Přijmeme každé dítě a uvidí se, jestli vydrží. Když k nám přijdou, tak se nejprve seznámíme a myslím, že mám výhodu, že umím děti zorganizovat, že mě poslechnou. Ale **mluvím s nimi přátelsky a vždycky jim hned na začátku představím naše pravidla.** Například, že každý trénink začíná tím, že trenér zvedne ruku a aniž by cokoliv říkal, tak děti přiběhnou, nemusíme ani pískat ani nic říkat a ony prostě začnou přibíhat a volat ostatní. Skladba tréninků je většinou stejná, máme rozcvičku a pak děti rozdělíme na menší skupinky a všechny si postupně projdou čtyři cvičení zaměřená na různé dovednosti. Na konci vždycky hrajeme fotbal. Teď je přihlášeno 34 dětí, samozřejmě se ne vždy sejdou všichni. **Na MINI přípravku je nás 6 trenérů** a na každém tréninku musíme být minimálně čtyři. Mám radost, že mezi trenéry máme i dva mladé kluky vycované ve Vik-

torce, Pepu Daňhela a Lukáše Kučeru. Lukáše jsem trénovala od MINI po starší přípravku, teď hraje v nejstarší kategorii za dorost a čtvrtý rok chodí pomáhat do přípravky. Vidím, že ho to hodně baví a že i jako trenér roste, z čehož mám opravdu skvělý pocit. Pak máme jednoho trenéra tatínka, Dušana Bočka, který má v MINI přípravce svého syna, a pomáhá nám další dlouholetý trenér Viktorky, Jirka Vacek, který také vzešel z řad tatínků, jehož děti jsou už ale ve věku žáků a hrají za Slavii Praha. Od loňského roku máme v trenérském týmu moji kamarádku Evu Zápotockou z Vestce, která je bývalá atletka. Loni trénovala jednou týdně a teď už chodí dvakrát, i na zápasy a velmi ji to baví. Na jaře a na podzim trénujeme vždy hodinu a půl, v pondělí a ve středu, zápasy nebo turnaje bývají o víkend. Samozřejmě je vždycky nejlepší, když můžeme být venku – to trénujeme na hřišti

za rybníkem, přes zimu jsme v hale na našem sportovišti, a nebo v tělocvičně Sunny Canadian School ve Zdiměřicích.

Trénink musí být formou hry, vymýšlíme nejrůznější příběhy, proč by to které cvičení měly děti dělat. A když jim třeba ukážeme, jak trefit branku a ono se jim to povede, tak to chtějí zkoušet dál. Také zařazujeme různé opičí dráhy atd. Musíme je učit všechno, běhat, skákat, přelézat. V této kategorii je nejdůležitější, aby děti zesílily a dokázaly se postavit soupeři. A pak jde hlavně o individuální dovednosti s míčem. Prakticky všechno děláme s míčem, to je základ. Je klíčové, aby pořád měly balon u nohy, aby si s ním pořád hrály. Vedle tréninků také hrajeme turnaje. Jedny se hrají už v systému 4+1 na velké brány a s brankářem - to je pro

ten starší ročník MINI přípravky, a pak je pro ty malé systém 3+0, kdy jsou čtyři branky a hrají tři hráči na tři, nemají brankáře, ale každý tým má dvě branky na každé straně, to je skvělá průprava, aby se učily přechod s míčem jeden na jednoho.

Děti beru jako parťáky a rozvíjím jejich potenciál

Já i ty malé děti beru jako svoje rovnocenné parťáky, nemám potřebu se nad ně vyvyšovat, ale zároveň se snažím být pro ně autoritou a učit je něco nového, co neumějí. A další věc je, že ráda rozvíjím potenciály – jak u mých studentů ve Fyziologickém ústavu AV ČR, tak u malých fotbalistů. Pro mě je také hodně důležité rozvíjet u dětí týmový duch a fér chování. Snažím se,



aby to u nás tak vnímaly děti odmalička. Některé děti jsou v MINI přípravce rok, některé dva a vždycky, když se s nimi loučím, tak jim říkám, že si přeji, aby mi poslaly lístek na tribunu, až budou jednou hrát za slavné kluby. **Je důležité, aby děti měly ten svůj sen**, že jednou budou hrát jako Messi a nebo za Barcelonu. A my abychom je v tom podporovali a hlavně důvěřovali v jejich schopnosti. Bohužel se i dnes setkáváme s tím, že rodiče děti buď podceňují, anebo jsou na ně přehnaně nároční. Také proto u nás nesmí rodiče na děti pokřikovat. Nechceme, aby jim při zápasech radili, mohou povzbuzovat, ale ne jim říkat, co mají dělat. Důležité je, že je fotbal baví a mají z tréninků a zápasů radost. Já jsem kromě jiného absolvovala kurz sportovní psychologie a to bylo přesně o tom, jak dostat děti do tzv. flow. Aby byly plně zabráný do hry a nevnímaly okolí, neměl by rodič na ně volat nebo mluvit, protože děti specificky vnímají právě hlas rodičů a vytrhují je tak ze soustředění. My se zejména snažíme udržet pozornost dětí na hru – **hlavním cílem moderního trénování je vychovat samostatně uvažujícího hráče, který se sám umí rozhodnout, co v dané chvíli dělat** – jestli udělat kličku, nebo rovnou vystřelit, nebo nahrát.

Vedeme děti také k samostatnosti, aby si samy doma chystaly svůj batůžek s věcmi potřebnými na trénink a získaly tak postupně odpovědnost k tomu, co dělají. Jsou šikovné a v pohodě se zvládnou i převléct, když trénujeme v tělocvičně, byť jim někteří rodiče ne-

důvěřují. Zpočátku se někteří rodiče často až moc starají a chvíli trvá, než si zvyknou, že se jejich dítě osamostatňuje. Samozřejmě nám musí rodiče důvěřovat, že děti vedeme správně. Myslím si, že díky tomu, že všichni ve vedení klubu sdílíme stejné hodnoty, jak děti rozvíjet, tak se nám celkově ve Viktorce daří mít kulturní fotbalové prostředí. Ne všude tomu tak je, ale společnými silami a vzděláváním ukazujeme, že se dá trénovat jinak, než to bývalo v dřívějších dobách. Často jsou i rodiče překvapeni, že takové prostředí ve fotbale existuje.

Daří se nám pozvednout fotbalové prostředí

Jsem ve Viktorce už dost dlouho a jsem ráda, že jsme za tu dobu hodně pozvedli „fotbalového ducha“ ve Vestci. Od nějakých 35 až 50 fotbalistů jich teď máme přes 200 a k tomu přes 30 trenérů. Všichni mají fotbalovou licenci, většina se dál vzdělává, máme také kondiční trenéry a dokonce tréninky speciálně pro brankáře. Vážím si také toho, že je pro klub hodně důležitá zdravotní stránka. Od roku 2016 máme každoročně jako trenéři školení první pomoci, které tenkrát s námi začal Aleš Benda, záchranář pražské záchranky, jež naprosto skvělým způsobem dokázal předávat své znalosti. Přestože Aleš před dvěma lety náhle a nečekaně zemřel, s jeho manželkou a firmou ESAVA stále spolupracujeme. Před třemi lety jsme někteří absolvovali i pokročilý kurz „Zdravotník zotavovacích akcí“, abychom mohli fungovat s dětmi na

letních soustředěních jako kvalifikovaní zdravotníci. To, **aby se trenéři vzdělávali v první pomoci, je hodně důležité.** Od roku 2018 máme i pravidelné sportovní prohlídky pro děti – od mladších žáků po ty nejstarší. I to je dobře, protože se mohou nalézt i nějaké menší zdravotní problémy, které se dají řešit včas a předejít problémům větším, které by se mohly projevit v pozdějším věku. Mám bohužel zkušenosti z rodiny. Zažili jsme to u synovce, u něhož došlo ve 20 letech k fibrilaci komor srdce, a kdyby neměl rychlou pomoc, tak by zemřel. Šel si sám zaběhat do lesa, a když se mu to stalo, tak právě jely kolem autem čtyři ženy, z nichž jedna vyučovala první pomoc a díky ní se ho podařilo zachránit.

Propojení sportu, práce i rodiny

To, jak je důležité zdraví pro sport a naopak, se promítá i u nás ve Fyziologickém ústavu Akademie věd ČR, kde studujeme obezitu i kardiovaskulární

choroby. Já jednak **vedu vlastní vědecký tým**, ale jsem i zodpovědná za všechny aktivity představující výzkum celého ústavu veřejnosti. Díky fotbalu jsem od loňského roku v kontaktu s Antonínem Barákem, trenérem mládeže v FK Dukla Praha, který je zaangażovaný i v projektu Trenéři do škol. A právě on upozorňuje na velký problém současnosti, kdy čtvrtina dětí trpí obezitou a nadváhou a velké procento těchto dětí bude mít třeba už v patnácti letech zdravotní problémy, které běžně přicházejí až ve stáří. My se touto problematikou ve Fyziologickém ústavu hodně zabýváme a připravujeme nyní projekt zaměřený na prevenci obezity nejen u dětí. To, že v ČR 37 % dětí ve věku do 10 let nemá žádnou organizovanou pohybovou aktivitu, mi přijde hodně smutné. Naštěstí v naší „fotbalové bublině“ děti **sportují a dělá jim to radost.** A to je vlastně i důvod, proč bychom to trénování měli dělat. Důležité je, aby děti získávaly pohybové doved-





nosti v raném dětství a rodiče, aby byli aktivní s nimi nebo je alespoň nechávali dělat všechny přirozené aktivity – běhat, hrát si s míčem, lézt po stromech, jezdit na kole. My jsme v rodině vždycky sportovali a nedokážeme si život bez pohybu představit. I náš syn David začal s fotbalem už ve čtyřech letech a možná, kdybych ho nevzala

na trénink beachvolejbalu, tak by u fotbalu zůstal, ale jelikož je na míčové hry hodně šikovný, tak postupně přešel jen k beachvolejbalu a reprezentuje nyní Českou republiku i na mezinárodních soutěžích. **Je vidět, že fotbal může být základem pro jakýkoliv sport, zvláště když se k tomu přidá týmový duch a ctížádost.**

INZERCE

VENKOVNÍ ROLETY A ŽALUZIE s montáží pro BD a SVJ

Výběr z realizovaných zakázek s výbornou pověstí:

- SVJ Pšenčíkova (cca 80 ks venkovních rolet)
- BD U Nás Neratovice (cca 140 ks venkovních rolet)
- Poliklinika Budějovická (cca 150 ks venkovních žaluzií)

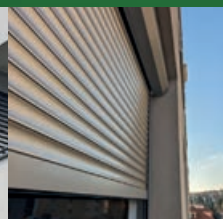
V případě výhodnější nabídky od konkurence s Vámi rádi probereme další možnosti. Poskytujeme množstevní slevy!

Výhody objednávky od GATO s.r.o.

- Snížení nákladů na vytápění
- Ochrana před přehřátím interiéru v letních měsících
- Kvalitní komponenty v základní ceně
- Termín dodávky a způsob platby dohodou



Venkovní žaluzie



Venkovní rolety



Kontaktujte nás!

www.gato.cz
gato@gato.cz
777 038 001

GATO s.r.o.
Jihlavská 611
Praha 4



OSADA U HADÍ ŘEKY ^{3-5.}



pořádá STANOVÝ TÁBOR

s tradicí od roku 1993

PRO DĚTI
6-12 LET
včetně



Putování po Evropě

CIRCUSEM

TERMÍN TÁBORA: 1.7. - 10.7. 2025



KONTAKT: Pavlína Vacátková (hlavní vedoucí)
na telefonu **723 982 121**
nebo mailu **info@indotabor.cz**

MÍSTO: Malá Lečice (středočeský kraj)

CENA: 5 800 Kč
(cena zahrnuje 5x denně jídlo,
pitný režim, dopravu,
ubytování, pojištění, odměny)

NUDIT SE NEBUDETE! Kromě celotáborové hry čekají děti různé kroužky.
Například fotbal, volejbal, softball, ale i kreativní kroužky, divadelní kroužek,
hudební kroužek, nauka o rybolovu a přírodě se Šamanem a mnohé další ...

Těšíme se na Vás!

Více informací na **WWW.INDOTABOR.CZ** nebo na **f OSADA U HADÍ ŘEKY**

Taneční soubor Vestečan

O jmenovaném tanečním souboru neměla řada lidí tušení, a nebýt vzpomínek některých pamětníků, tak bychom byli o tento kus historie ochuzeni.

Zásluhy na vzniku tohoto malého souboru měl jistý pan Doležal. Přestože se tento muž ve Vestci nenarodil a jeho poměrně krátký, několikaletý pobyt ve státním statku nebyl ani moc dobrovolný, zapsal se tento muž do paměti některých vesteckých občanů.

Na sklonku padesátých let minulého století poskytly panu Doležalovi Státní statky velmi skromné bydlení v domě č. 10, kde bydlel se svou manželkou (Řekyní) a dvěma malými dětmi. Nic

bližšího se mi o jeho osobě zjistit nepodařilo. Před pobytem ve Vestci se určitě nějak angažoval v kultuře, ale na výsluní popularity se asi nenacházel. Navzdory náročné každodenní práci ve státním statku, kde pracoval jako krmič dobytka, neztratil nic ze svého nadšení pro kulturu. Jako dobrý bavič a schopný manažer si brzy mezi místními získal oblibu. Podařilo se mu dát dohromady vesteckou mládež. Nadchl ji pro tanec a nacvičoval s ní program, který byl součástí jeho kabaretního vystoupení. Když na svá představení pozval jako hosty známé umělce z Prahy, zájem diváků byl obrovský. Tenkrát prý prostory hostince U Klimešů praskaly ve švech.

Jak už bylo v minulém vydání zmíněno, začala se v té době na okraji Vestce formovat vojenská posádka, která zde budovala své stabilní působíště. Vojáci byli pro nově vznikající vestecké kulturní aktivity velmi vítaní. Doplnili řady chybějících tanečníků a tvořili i hudební doprovod k nově vzniklému souboru "Vestečan". Tančilo se v hostinci „U Klimešů“. Nebylo třeba fenoménu medií, seskupení mladých nadšenců bylo





brzy známo i v okolních vesnicích. Mladé páry účinkovaly také např. v Kunraticích.

Bohužel, tak jak krátký byl pobyt pana Doležala ve Vestci, tak krátké bylo i trvání jmenovaného spolku. V takto organizovaném tanečním rytmu se po jeho odchodu z Vestce nepokračovalo, ale kulturního ducha místní nikdy nepozbyli. Maškarní průvody a zábavy, ochotnická představení, pouťové a taneční zábavy dále organizovaly spolky myslivců, chovatelů, fotbalistů a Rady žen a vyplňovaly a zpestřovaly se tak lidem dny pracovního klidu. Život šel dál svým tempem a hezké vzpomínky zůstaly.

Blanka Pašková



S láskou se již 30 let staráme o to, abyste se doma cítili jako v bavlnci.



kuchyně

šatny

obývací pokoje

stoly

skříně

výroba na míru

ložnice

židle

sedací soupravy

doplňky

dětské pokoje

postele



Navštivte nás v našem studiu – těšíme se na Vás!



Novoroční rapsodie V pohybu...

**ČLENSTVÍ
ZA PŮLKU**

Zaregistrujte se na
klubparkholiday.cz

PLATÍ DO 28. 2. 2025

Zbavíme Vás **přebytečných kil**
a vrátíme Vám **skvělý pocit z Vašeho těla.**

Vyzkoušejte mimořádnou novoroční nabídku

**Měsíční členství za půlku se vstupní
diagnostikou a konzultací s trenérem zdarma!**

Členství za půlku zahrnuje:

- **Vstupní diagnostiku** složení Vašeho těla na přístroji InBody 770
- **Konzultaci s trenérem** s doporučením pohybových aktivit a úpravy stravovacích návyků
- **Vstupy do fitness zóny Energym** bez omezení
- Účast na **studiových lekcích, spinningu a aqua-aerobiku** bez omezení
- **Vstupy do relaxační zóny Clubwell bez omezení** (bazén, vířivka, sauny, parní lázeň)
- **Parking** v podzemních garážích
- Ručníkový servis



RENAULT SYMBIOZ E-TECH FULL HYBRID

145 koní



již od
5 893 Kč měsíčně dle aktuálního ceníku
samodobíjecí hybrid
objem zavazadlového prostoru až 624 l

reprezentativní příklad financování Renault Easy pro model Renault Symbioz Evolution E-Tech full hybrid 145 : pořizovací cena vozu: 699 000 Kč vč. DPH, výše úvěru: 489 300 Kč, jednorázová splátka hrazená klientem: 209 700 Kč (30 % pořizovací ceny), pevná výpůjční úroková sazba: 5,22 % p.a., RPSN: 7,3 % p.a., 1–59, měsíční splátka úvěru: 4 753,2 Kč, 60. splátka úvěru: 314 550 Kč, 1.–60. měsíční splátka havarijního pojištění a povinného ručení: 910 Kč, poplatek za poskytnutí úvěru: 0 Kč, celková částka k uhrazení: 649 565 Kč, délka úvěru: 60 měsíců, nájezd: 15 000 km/rok, celková měsíční splátka včetně pojištění 5 893 Kč, sazby pojištění jsou kalkulované jako průměrné sazby, které se mohou lišit dle jednotlivého zákazníka, Mobilize Financial Services znamená financování poskytované společností RCJ Financial Services, s.r.o. 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