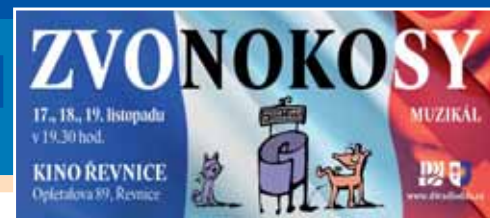


DOBNET



ZDARMA

listopad 2011

zpravodaj



DOBŘÝ DEN!

JAK SE MÁTE, SOUSEDE?

více str. 8 až 10

Všimli jste si, že nějak ubývá příležitostí osobního sousedského setkávání? A jak málo se lidé zdraví, když se náhodou potkají?

Platí totiž úměra, že čím více obyvatel, tím větší je anonymita a méně pozdravů vyměněných na ulici nebo v obchodě. A tak je i méně příkladů, které táhnou, a to nejen pro děti. Takže ony přestávají zdravit úplně, protože to nemají kde odpozorovat u dospělých.

V létě, když jsme trávili více času na procházkách nebo na kole, domluvili jsme si s dětmi takovou hru, která je opravdu zaujala: při jakékoli příležitosti setkání se známým, ale i cizím člověkem jsme ho uctivě, přátelsky a přiměřeně nahlas zdravili. Nutno podotknout, že většinou jako první. A sledovali jsme, jaká bude jeho následná reakce.

Jaké myslíte, že byly odezvy druhé strany?

Ve většině případů, protože iniciátory pozdravu byly děti, dospělí překvapeně zvedli oči od chodníku, kde zahloubané cosi hledali, a s úsměvem odpovídali. A my jsme samozřejmě úsměv opětovali.

Stalo se však také, že lidé nereagovali,

a to se na mne zpočátku sypaly zklamání otázky: „Mami, proč ten pán neodpověděl? To přece není slušné neodpovědět na pozdrav? Jak to, že...“ Později samy vysvětlily: „Asi není slušně vychovaný.“

Mým cílem není moralizovat, jen komentuji tento stav a snažím se najít nějaké řešení. Co si myslíte na toto téma vy?

V listopadovém vydání DOBNET zpravodaje přinášíme čtenářům informace o tom, že v našem bezprostředním okolí opravdu jsou možnosti, kde se potkávat, zdravit a sousedsky poklábosit. Že jsou občanská sdružení, aktivní obecní úřady i jedinci, kteří tato setkání organizují, často na úkor svého volného času, bez nároku na odměnu. Že ještě existují lidé, kteří propojují jednotlivé obce, aby společně naplánovaly kulturní, sportovní a společenské akce navzájem se nepřekrývající, kde je možné beze stresu a v klidu popovídat, vidět se, zacvičit si nebo si i zazpívat.

Přeji pěkný den, nejenom ten dnešní!

Barbora Tesařová

Z REGIONU

Dozvíte se o zajímavých listopadových akcích, které vám jistě pomohou zpříjemnit sychravý měsíc. Kdo pomalíčku začíná myslet na Vánoce, najde různé dobré tipy. A všichni ostatní další informace z regionu, jež se budou hodit. Čtete na stránkách našeho zpravodaje a na portálu iDobnet.cz.

strany 2, 3



SPORT



Volá badmintonová sezona, a nejen to. Vše začíná zas a znovu. Někdo zahájí prohrou, jiný výhrou, ale vždy je důležitý konečný výsledek. A na sportovní stránce navíc pokračujeme s lekcemi zdravého cvičení na míčích. Protáhněte si svoje tělo!

strana 4

ROZHOVOR

Jirka Jelínek působí už osmý rok jako osobní trenér. Začínal v USA jako strength and conditioning coach pro Waukesha Wings Hockey, dále při trénování sportovců v oblastech amerického fotbalu, hokeje, fotbalu, baseballu, hodů diskem, bojových sportů, rychlobruslení atd. Jeho klienti dosahovali mimořádných výsledků a působí v profesionálních soutěžích po celém světě. Nyní trénuje v Černošicích.

strana 5



VÝLET



Vydejte se s námi na svatomartinské posvícení v Letech. Každý rok ve stejnou dobu a na stejném místě se tradičně konají báječné zabijačkové hody.

Nepropástejte je!

strana 13

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU

UŠETŘILI JSTE TISÍC MĚSÍČNĚ?

Český trh s mobilními sítěmi je oligopol. Máme tři operátory, ale ti se rozhodli, že si konkurovat nebudou. Propojovací poplatky, které si operátoři platí za hovory mezi sebou, klesly za poslední roky na zlomek. Ceny za volání zůstávají stejné.

Český telekomunikační úřad, který by měl zasáhnout, vyhlásil české prostředí za plně konkurenční, a zasáhnout už nemůže.



Ilustrační foto

V porovnávání telekomunikačních regulátorů z celé Evropy se umístil na nelichotivém předposledním místě. Představení Tureckem nebo Rumunskem se huře než my mají už jen v Bulharsku.

Ve sdružení DOBNET jsme se rozhodli to změnit. Občanské sdružení

Červená myš.cz se zabývá vyhledáváním slev. První, kterou si vyjednalo, je výrazně výhodnější tarif pro jeho členy. S Červenou myší.cz jsme uzavřeli exkluzivní smlouvu, a tak můžeme významně příznivější tarify nabídnout i našim klientům.

O možnosti přihlásit se jsme vás informovali v minulém čísle. Dosud jsme pouze přijímali přihlášky. Nyní se rozjel web sdružení a převádíme první čísla.

Průměrný Čech utratí za mobilní telefon asi pět set korun měsíčně. Provolá 120 minut, pošle 60 textových zpráv a přibližně dvě třetiny provolaných minut směřují nejbližším. Když zohledníme, že mnoho lidí má více telefonních čísel, je to dokonce ještě více. Čtyřčlenná rodina tak každý měsíc odevzdá operátorovi více než dva tisíce korun.

Člen Červené myši.cz platí měsíční paušál 150 Kč, rodině volá zdarma, jinde za 1,44 Kč nebo za 1,92 Kč za minutu. Textovku pošle za 1,20 Kč. Za volání tedy utratí sedmdesát korun, za zprávy stejně.

Čtyřčlenná rodina tak měsíčně ušetří přibližně tisícikorunu. A to už stojí za zvážení. Jste u nás připojeni k internetu? Staňte se členy Červené myši.cz. Telefonní čísla vám převedeme zdarma. Ještě u nás nejste? Nevadí. Stačí zažádat o připojení.

K výhodnému mobilnímu volání získáte ještě nejvýhodnější připojení k internetu v okolí za bezkonkurenčně nejnižší zřizovací náklady. Také už jste těm slevám přišli na chuť? *Jaroslav Mareš*

ORIGINÁLNÍ VÁNOČNÍ PŘÁNÍ

Pomalou, ale jistě se blíží Vánoce. Chcete mít letos krásné originální vánoční přání a ještě pomoci zdravotně znevýhodněným ve vašem regionu? Občanské sdružení Náruč za pomoci společnosti Webnode zprovoznilo od začátku listopadu internetový obchod www.os-naruc.webnode.cz, kde si můžete vybrat a zakoupit vánoční přání, které vytvořili lidé s mentálním, tělesným i kombinovaným onemocněním. V budoucnu v tomto e-shopu naleznete i výrobky z chráněné dílny výtvarného ateliéru Náruč.

Tato originální vánoční přání, která nám darem vytiskla tiskár-

na Repro-servis z Velké Chuchle, budete moci v našem regionu zakoupit i na vybraných vánočních trzích a u drobných prodejců, kteří je nezištně budou prodávat ve svých provozovnách. Více najdete na webových stránkách www.os-naruc.cz nebo přímo v Denním stacionáři Náruč v Dobřichovicích či v kavárně Modrý domeček v Řevnicích, kam jste srdečně zváni. *(sh)*

E. I. T. VOICES DVAKRÁT V ČERNOŠICÍCH

V pátek 25. listopadu vystoupí v rámci narozeninového večera černošického Club Kina dívčí soubor E. I. T. Voices pod vedením zbrusu nového sbormistra, muzikanta a skladatele Petra Wajsara.

V neděli 11. prosince od 17:30 hodin vás srdečně zveme na náš předvánoční koncert, opět do Club Kina v Černošicích.

Pěvecké sdružení E. I. T. Voices založila děvčata, která již odrostla dětskému pěveckému sboru Chorus Angelus, kde působila asi 10 let. Dívky nechtějí pověsit zpěv na hřebík, ale naopak se rozhodly postavit na vlastní nohy a využít všech svých pěveckých a hudebních znalostí, dovedností a zkušeností a dále pokračovat v pěvecké kariéře.

Petr Ullrich

KOLÁČE PRO NÁRUČ

Dle tradice znovu vyzýváme šikovné pekařky i pekaře a další dobrovolníky, aby napekli buchty, koláče, perníky, sladkosti i slané pečivo a věnovali je našemu sdružení. Budeme je prodávat na vánočních trzích v sobotu 3. 12. v Řevnicích. Své výrobky můžete nosit v pátek odpoledne do Modrého domečku nebo do stacionáře a v sobotu ráno před 9. hodinou už jen do Modrého domečku. Výtěžek z prodeje půjde na podporu činnosti o. s. Náruč a jeho klientů. Předem upřímně děkujeme všem, kteří se zapojí! *(sh)*

BEROUN ZAVÁDÍ DALŠÍ PARKOVACÍ ZÓNU

Cesta do Berouna se prodraží všem, kdo vyrazí autem na policii nebo na finanční úřad. Vedení Berouna vyhovělo stížnostem občanů, kteří poukazovali na nevyhovující dopravní situaci na sídlišti Litava.

Kvůli přespolním totiž místní často neměli kde zaparkovat. Dělníci proto v těchto dnech malují na silnici na sídlišti modré pruhy. Od ledna zde budou moci parkovat jen rezidenti.

To naopak zkomplikuje situaci návštěvníkům finančního úřadu nebo policie. Aby se pro ně nějaká místa našla, změní se dosavadní volné parkoviště u finančního úřadu na placené. *(jm)*



Ilustrační foto

Zdroj: www.mesto-beroun.cz

DOBNET



DOBNET zpravodaj, měsíčník regionu Dolní Berounka • Vydává občanské sdružení DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, IČ: 266 30 214, e-mail: redakce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111, Internet: www.dobnet.cz, e-archiv: www.dobnet-zpravodaj.cz • Redakční rada: Lenka Kupková (šéfredaktor), Barbora Tesařová, Michal Nešpor, Jaromír Horáček (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz)

Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111 • Registrace MK ČR E 17623 • Náklad: 5500 výtisků

Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1300 adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o. s., a na vyžádání dalším zájemcům • Dobnet zpravodaj nezodpovídá za pravdivost tvrzení podepsaných externími dopisovateli • Redakce si vyhrazuje právo upravit publikované texty • Zveřejněné příspěvky nemusí vyjadřovat názory redakce • Nevyžádané rukopisy nevracíme

Datum vydání: 4. listopadu 2011



Vizualizace nové obytné čtvrti

Zdroj: www.sekyragroup.cz

OKOLÍ NÁDRAŽÍ NA SMÍCHOVĚ SE PROMĚNÍ

Rozsáhlý areál kolem nádraží projde radikální proměnou. Vznikne tu zcela nová obytná čtvrť - razantní změna začne hned u Ženských domovů a zahrne i samotné nádraží Praha-Smíchov, z něhož zmizí odpudivá zákoutí. (jm)

MODRÝ DOMEČEK V LISTOPADU

Od 1. 11. do 14. 11. probíhá výstava Krásy národních parků západu USA. Můžete na ní obdivovat širokoúhlé fotografie cestovatele a fotografa pana Jaromíra Macury.

V období od 12. 11. do 3. 12. navštívte prodejní výstavu stříbrných šperků Renee Brollové a porcelánových šperků i nádobí a oděvů výtvarnice a návrhářky paní Hovorkové.

Od 16. listopadu do 23. prosince se v kavárně skutečností prodejně expozice fotografií z Kuby - opět od pana fotografa Macury. (sh)

ÚSPĚŠNÉ ZVONOKOSY SE VRACEJÍ

Velmi úspěšný muzikál Zvonokosy autorů Petra Markova a Jindřicha Brabce na motivy stejnojmenného románu Gabriela Chevalliera s použitím překladu Jaroslava Zaorálka se vrací, tentokrát do řevnického divadelního kina.

Představení proběhne ve čtvrtek 17. 11., v pátek 18. 11. a v sobotu 19. 11. 2011 vždy v 19:30 hodin v prostorách řevnického kina na adrese Opletalova 89. Vstupné činí 180 a 150 Kč a vstupenky je možné zakoupit v předprodeji na Městském úřadu v Dobřichovicích a ve vinárně a masové cukrárně Malá Morava na náměstí v Řevnicích.

Další informace jsou vám k dispozici na internetu na adrese www.divadloddz.cz. (mn)

PRAHA CHYSTÁ STAVBU DRUHÉ BLANKY

Jakmile se v hlavním městě rozjedou tunelem Blanka první auta, přesunou se stavbaři jen o malý kus dál. Dojít by k tomu mělo v roce 2014. Po dostavbě Blanky začne magistrát budovat poslední část městského okruhu, která přes Libeň, Spojovací a Malešice propojí severní zhlaví holešovického mostu s křižovatkou se Štěrboholskou radiálou, dnes známou jako bobová dráha.

Stavba vyjde na 17 miliard korun a budou na ní celkem tři tunely. Stavět se má pět let. Hotovo by mohlo být v roce 2019. (jm)

ÚŘEDNÍCI CHTĚJÍ KONTROLOVAT, ČÍM TOPÍTE

Dva roky starý návrh na uzákonění kontrol domácích kotlů oprášil Moravskoslezský kraj. Návrh se objevil na jednání, které má řešit kritickou situaci ovzduší na Ostravsku. Změna zákona by ale platila pro celou republiku.

Záměr počítá s tím, že kontrolu lokálních topenišť by mohly provádět radnice. Podle aktuálních měření se totiž domácnosti podléhají na místním znečištění ze čtyřiceti až sedmdesáti procent. Návrh ležel v Poslanecké sněmovně už v roce 2009. Poslanci ho ale tehdy smetli ze stolu s odůvodněním, že by úřední kontroly v domácnostech narušovaly osobní svobodu.

Kraj však argumentuje Ústavou ČR, která umožňuje zásahy do nedotknutelnosti obydlí, je-li to v demokratické společnosti nezbytné pro ochranu života nebo zdraví osob. Návrh počítá s dvouletými opakovanými kontrolami v domácnostech. Prověřovalo by se složení zbytků spalín. Orgán ochrany ovzduší by zároveň dostal pravomoc udělit domácnostem pokutu. (jm)

DENNÍ STACIONÁŘ NÁRUČ PŘED VÁNOCEMI

Ve středu 16. 11. od 16 do 18 hodin bude ve stacionáři probíhat zdobení perníčků, které budou následně prodávány na vánočních trzích. Pokud máte chuť nám pomoci, uvítáme, když přijdete a zapojíte se - všechny potřeby, upečené perníčky i lahodné pití budou k dispozici.

Přijďte se seznámit s Denním stacionářem Náruč, vytvořit si něco pro radost a připravit se na adventní čas. Zveme vás ve dnech 23., 24. a 25. listopadu od 16 do 18 hodin na vlastnoruční výrobu adventních věnců. Veškerý materiál dle vašeho výběru bude k dispozici.

V sobotu 10. 12. se stacionář zúčastní dětských vánočních trhů v Dobřichovicích. Koupí výrobků, které byly vytvořeny ve výtvarném ateliéru Náruč, podpoříte handicapované spoluobčany přímo ve vašem regionu.

A nakonec se 15. 12. od 9 do 16 hodin koná v Denním stacionáři Náruč den otevřených dveří a bazar zbytečností. Přineste zbytečnost a kupte si nějakou pro radost. (sh)

TŘETINA POLICEJNÍCH STANIC SE UZAVŘE

Středočeská policie chystá razantní omezení provozu svých služeben. Nedostatek policistů ve službě nutí krajské vedení policie redukovat provoz úřadoven. Aby nebylo nutné některá místa zcela uzavírat, připravila Policie ČR plán zkrácení doby, během níž budou v provozu.

Přibližně třetina míst, kde slouží policisté, se bude na noc zavírat. Personální situace v kraji je horší než v ostatních regionech. Na konci loňského roku zůstávalo neobsazeno celkem



Ilustrační foto

Zdroj: www.pcr.cz

250 tabulkových míst a stav se stále zhoršuje. Policejní prezident proto povolil středočeské správě požádat o výpomoc ostatní regiony.

Které služebny se úderem čtvrté odpolední uzavřou a do kterých míst budou policisté zajišťovat jen k nahlášeným případům, není zatím jasné. (jm)

Zprávy z vašeho okolí

SPORT V DOBŘICHOVICÍCH A OKOLÍ

AKTUALITY

Badmintonová sezona, a nejen to. Vše začíná zas a znovu. Někdo zahájí prohrou, jiný výhrou, ale vždy je důležitý konečný výsledek.

BADMINTON V DOBŘICHOVICÍCH

V neděli 16. 10. se uskutečnilo první kolo třetí regionální ligy Středočeského kraje a Prahy v badmintonu. Jednotlivé zápasy se odehrávaly v hale Bios v Dobřichovicích od deváté hodiny ranní, kdy teplota nebyla právě přívětivá, a tak se hráči museli nejdříve pořádně rozehrát. Během prvních zápasů se už opravdu zapotili. Družstvo domácího Sokola vybojovalo v loňské sezoně 2. místo v oblastním přeboru. Prvními soupeři, kteří se proti němu postavili letos, byli Sokol Králův Dvůr a pražský Hamr. Bohužel byli nad síly domácích a začátek sezony se zatím nezdařil dle představ dobřichovického týmu. S oběma družstvy prohrál shodně 2 : 6. Další kolo, ve kterém se snad budeme moci setkat s lepšími výsledky, se chystá začátkem prosince tohoto roku na kurtech Sokola Králův Dvůr.



DĚTI A BADMINTON V ŘEVNÍCÍCH

V řevnické sokolovně se letos opět rozběhl dětský badminton. Během zápisu se v prvních hodinách přihlásilo přes dvacet dívek i chlapců nejen z Řevnic, ale i z okolních obcí. Řevničtí sokolové vyšli dětskému družstvu badmintonistů vstříc a umožnili mu každý čtvrtek dvě hodiny tréninku. I to je na sokolský sál trochu přes míru, ale s určitými úpravami a díky přikoupení dvou sítí tento krok jistě povede ke spokojenosti dětských hráčů při seznamování s badmintonem.

Za spolupráce s Lenkou Dvořákovou a Bohumilem Kosem

FOOTBALL A DOBŘICHOVICE

V příštím čísle se dozvíte něco málo o fotoballu v Dobřichovicích. V našem regionu Dolní Berounky je jednou z mladších sportovních aktivit. Jelikož je to halový sport, jsou turnaje, které začaly s podzimem, v plném běhu.

Jaromír Horáček

ZÁKLADY CVIČENÍ NA MÍČI

SVALY NOHOU A BOKŮ

Tento článek bych chtěl zaměřit na svaly nohou a boků. Důvodem pro toto téma je skutečnost, že v současné době mnoho z nás tráví nejvíce času na židli u počítače nebo v autě. Následkem je dolní křížový syndrom, což je především ochabnutí hýžděového svalu, přetížení flexorů kyčlí, ochabnutí spodní části břišních svalů a zkrácení zádočných svalů v bederní oblasti.

Ve své praxi se velice málo setkávám s tím, že klient předvede při diagnostice pohybového aparátu správný dřep. Spíše je běžné, že mnozí kvůli dnešnímu životnímu stereotypu nejsou schopni provést ani základní cviky. Asi si tedy dokážeme představit, jaké následky někdy může mít případné víkendové sportování. V dnešní době totiž nejsou výji-

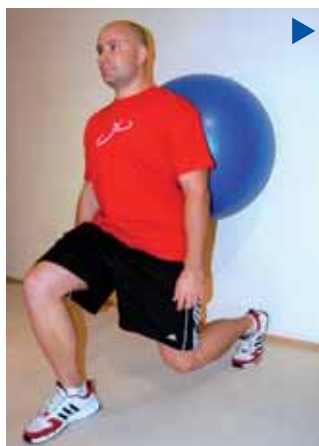
mečná zranění nejen při profesionálním, ale ani při „víkendovém sportu“.

Cviky, které se dnes naučíme, jsou zacíleny především na správnou aktivaci svalů spodní části těla, posílení hýžděových svalů pro prevenci dolního křížového syndromu a zpevnění kloubů kyčle, kolen a kotníků proti jejich případným zraněním.



Dřepe s míčem na zdi:

Umístíme míč mezi zeď a oblast bederní páteře. Postavíme se tak, aby nohy směřovaly dopředu a mírně do strany. Nohy by měly mít mezi sebou rozestup na délku chodidla. Dáváme si pozor, aby nohy nebyly příliš vepředu. Poté vykonáme dřep do úhlu 90°. Snažíme se nezvedat žádnou část chodidel, a především paty. Hýždě by měly směřovat přímo dolů nebo lehce vzad.



Výpad na místě s míčem:

Umístíme míč mezi zeď a oblast bederní páteře. Nohy dáme do pozice výpadu. Zadní noha by při pozici dolů měla tvořit 90°. Dáváme pozor, abychom nezvedali patu na přední noze. Vykonáváme pohyb, který by se dal přirovnat k „výtahu“, což znamená pohyb nahoru a dolů.



Přitahy kolen k hrudníku na míči:

Pro tento cvik si položíme dlaně na podlahu (jako u kliku) a nohy dáme na stabilizační míč. Důležité je, aby se nám nepropadávala záda v bederní oblasti. Při tomto cviku bychom měli vypadat jako pevný „konferenční stolek“. Následně přitáhneme kolena k hrudníku.

Jiří Jelínek

Cvičení na videozáznamu najdete na www.jirij.cz/dobnet, heslo: Dobnet111



DRACI, BABA A KULIČKY

ZÁBAVA A MOTIVACE JSOU DŮLEŽITÉ NEJEN VE SPORTU

Jirka Jelínek působí už osmý rok jako osobní trenér. Začínal v USA jako strength and conditioning coach pro Waukesha Wings Hockey, dále při trénování sportovců v oblastech amerického fotbalu, hokeje, fotbalu, baseballu, hodů diskem, bojových sportů, rychlobruslení atd. Jeho klienti dosahovali mimořádných výsledků a někteří z nich působí v profesionálních soutěžích po celém světě. Nyní trénuje v Černošicích. Patří k lidem, kteří dokážou rozdávat úsměv, dobrou radu a tolik důležité povzbuzení. Zabývá se též zdravotním cvičením a cvičením pro děti. Proto jsem ho požádal o odpovědi na otázky pro náš zpravodaj.

Pokud zhodnotíš svou trenérskou praxi - v čem lidé dělají při cvičení největší chyby?

Často se setkávám s tím, že lidé chtějí od cvičení rychlé výsledky. To vede k nesprávnému výběru a provádění cviků, což může mít za následek různá zranění. Myslím, že nejdůležitější věc, kterou lidé mohou udělat, je zjistit, v jakém bodě se nacházejí, aby věděli, odkud začít. Obvykle mívají mylné představy o svém stavu, a pak se přeceňují, nebo podceňují. V případě podceňování nedosahují výsledků, jelikož se „šetří“. Opačný případ vede k různým zraněním, protože takoví sportující chtějí výsledek za každou cenu. Dobrá je vždy konzultace s odborníkem, který jim může ukázat správný směr nebo jim pomoci na jejich cestě k vytoženým cílům.

Rodičům se neustále radí, aby šli svým dětem příkladem - kdy a jak je nejlepší začít s dětmi provádět nějaká cvičení? Kde se rodič dozví, že cvičení je vhodné pro konkrétní věk dítěte? Já jsem byla například vždy upozorňována, že s dětmi ve věku tří let nelze dělat kotrmelce.

Myslím, že důležité je, aby děti byly především dětmi. Jejich tělo ví instinktivně nejlépe, co je pro ně bezpečné. Jakýkoli nucený pohyb může mít za následek zranění. Děti potřebují vše zkoušet, aby jejich nervosvalový systém zjistil své možnosti. Pokud se jim některé cviky výslovně zakazují, vyvolá to v nich strach a ten může ovlivnit vývoj pohybového aparátu nebo i dítěte.

Ohledně kotrmelce bylo podle výzkumu v Journal Perceptual and Motor Skills uvedeno, že dětem, které mají lepší motorické schopnosti, se lépe daří v mateřských školách i během dalšího studia. Důležité je, aby cvičení bylo pro děti zábavné. Samozřejmě se nejlépe učí od svých rodičů. Rodič může cvik ukázat a dítě ho opakuje. Všechny naučené pohyby, jako je třeba jízda na kole, vyžadují čas na osvojení. Vždy to chce trpělivost, a hlavně zábavu.

Jak děti fyzicky komplexně zdravě rozvíjet? Návratem ke klasickým dětským zábavným sportům - pouštění draků, hře na babu, cvrnkání kuliček... Co ty na to jako trenér? Nehlídáme děti moc a nenutíme je do příliš jednostranných sportů?

Přirozené dětské hry jsou skvělé věci, které rozvíjejí mnoho pohybových a motorických dovedností, jako jsou ohebnost, hbitost, postřeh, koordinace oka a ruky, stabilita, zpevňování hlubokých svalů. Jsou zábavné, děti se naučí vyhrávat a prohrávat, nikdo je nesoudí, snaží se uspět samy od sebe. Každá jednostrannost má mnoho následků, vede ke zkracování a ochabování různých svalových skupin, což může vyústit v častá zranění. Není výjimkou, že mnozí mladí sportovci mají ve svých letech za sebou různé operace. To je následek přetěžování, nedostatečné regenerace, jednostranného zaměřování, větší touhy rodičů než dětí, aby uspěly, a podobně.

V poslední době se na hrady rošířily různě velké



Jiří Jelínek

Autor: Bára Tesařová

trampolíny. V čem je trampolína úžasná a na co si dát pozor?

Trampolíny jsou úžasné, ale... V roce 2000 se trampolíny uvedly jako olympijský sport. To má určitě podíl na jejich rozšíření. Nicméně ani do současné doby nejsou žádné regulace. A jak to většinou bývá, děti i dospělí se snaží napodobovat to, co vidí. Je třeba poznamenat, že olympijští i jiní sportovci se této disciplíně věnují převážnou většinu svého času, a proto cviky, které předvádějí, jsou výsledkem jejich tréninku. Časté přeceňování rekreačních sportovců vede ke zraněním a v některých případech i ke smrti, která bývá zapříčiněna především úrazem hlavy. Zranění, která vznikají na trampolínách, a je důležité dávat si na ně pozor, jsou:

- různé triky (salta, přemety apod.);
- srážka dvou nebo více dětí (především poranění hlavy);
- špatné doskoky;
- vypadnutí z trampolíny;
- vypadnutí z trampolíny na nějaký předmět;

- zachycení se za pružinu nebo rám.

Používání trampolíny se nedoporučuje dětem mladším šesti let. V každém případě by lidé měli respektovat pokyny výrobce. Trampolína má samozřejmě mnoho kladů, jako je například trénování a upevňování koordinace, stability, hbitosti, rytmu, časování, motorických schopností apod. Platí pro ni stejná pravidla jako pro mnoho jiných pomůcek: správné používání a nepřekračování vlastních možností.

Mám známého, který by potřeboval cvičit „jako sůl“, jak ho motivovat k tomu, aby konečně začal? Jak přesvědčit své (jeho) tělo, že vlastně chce pravidelně sportovat?

Zjistí, co je pro něho motivací. Pokud se to nedozvíme, je těžké někoho do něčeho nutit. Možná se společně přihlaste na nějaký amatérský závod a získáte důvod, proč trénovat. Doporuč mu trénink s trenérem, který cvičení promění v zábavu.

To skutečně doporučuji! Děkuji. (bt)

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Odměňte se novou



Ceníte si věrnosti? My ano, proto Vás za ni odměníme

ŠKODA Fabia nebo ŠKODA Roomster nyní o 40 000 Kč levněji a s úvěrem od ŠkoFINu dokonce o 60 000 Kč. Za Vaši věrnost teď ke svému staršímu vozu ŠKODA získáte výhodně nový, i s prodlouženou zárukou zdarma. Váš vůz si nadále můžete ponechat! Věrnost se zkrátka vyplácí.

Vzorový příklad: ŠKODA Fabia Classic 1,2 HTP/44 kW, cena vozu 162 900 Kč, splátka předem 49 900 Kč, výše úvěru 113 000 Kč, délka úvěru 60 měsíců, poplatek za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, měsíční splátka úvěru 2 395,36 Kč, měsíční splátka úvěru včetně pojištění 2 899,36 Kč, výpůjční úroková sazba 9,90 % p. a., RPSN bez pojištění 10,20 %, RPSN 20,14 %, celkové platby za úvěr včetně pojištění 173 961,60 Kč.

Akce je určena pro majitele vozů ŠKODA starších 10 let. Zvýhodněná nabídka 40 000 Kč není kombinovatelná s ostatními akčními nabídkami. Více informací na www.skoda-auto.cz nebo u prodejce vozů ŠKODA.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vyobrazených vozů: 3,4–6,4 l/100 km a 89–149 g/km



ŠkoFIN
CESTA K MOBILITĚ

ČESKÁ POJIŠŤOVNA

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

FEMAT, spol. s r.o.

Výpadevská 2313
153 00 Praha 5 - Radotín

www.femat.cz
Tel.: 800 400 104

FEMAT
SPOL. S R.O.

AREÁL KRÍOS VŠENORY K. Mašity 409

NÁBYTEK VS CENTRUM

**Výprodej nových i použitých židlí
a stolů se slevou až 80%,
přímo na prodejně!**

Dřevěné židle

od 99,-

Stoly – masiv/dýha

od 990,-

Elektro scooter 500W

14 990,-

Stroj na výrobu zmrzliny

43 000,-

Jídelní sety

od 1 990,-

od 199,-

Kovové židle

Stoly – kov/sklo

od 1 230,-

od 590,-

Kancelářské židle

Relaxační křesla

od 845,-

www.vscentrum.cz • tel.: 257 710 658 • otevírací hodiny: ÚT-PÁ 13-18, SO 10-14

Nová technologie LPG pro zeštíhlení a anti-aging prevenci

Lipomassage™

BY ENDERMOLOGIE®

ZEŠTÍHLENÍ
ZPEVNĚNÍ
MODELACE
VYHLAZENÍ

100% NATURAL

Endermolift™

BY ENDERMOLOGIE®

VYPLNĚNÍ VRÁSEK
ZPEVNĚNÍ
PROJASNĚNÍ
ODSTRANĚNÍ OTOKŮ

Přijďte vyzkoušet neinvazivní buněčnou stimulaci profesionálním přístrojem LPG

LIPOMASSAGE by Endermologie

25 let odborných zkušeností LPG pro Vaši krásu

Péče o tělo

Vyhlazení celulitidy
Modelace nohou, paží a zadečku
Zpevnění problematických partií
Ploché břicho
Štíhlé nohy
Lymfatické drenáže
Regenerace po sportování
Wellness masáže

Péče o obličej

Rozjasnění a tonizace pleti
Kompletní anti-age omlazení
Kontury očí
Kontury rtů
Jemná pokožka
Zpevněné poprsí

**Dárkové poukázky
na LPG ošetření**

Salon KP Medical (I. p.)
Mokropeská 2027, Černošice

Tel. 311 329 411, 602 771 540

www.lipomassage.cz
www.endermospa.cz



JAK SE MÁTE, SOUSEDE?

JAK ROZVÍJET A POSILOVAT DOBRÉ SOUSEDSKÉ VZTAHY?

Pěstovat kvalitní sousedské vztahy, upevňovat je a rozvíjet nemusí být jen prázdné mluvení do větru. Mezi námi žije spousta dobrovolníků, aktivních lidí a organizátorů veřejných akcí, většinou pozitivně naladěných, kteří se svou činností snaží vytvářet přátelskou atmosféru, pomáhat, setkávat se.

Potom sousedství nemusí vypadat jako nudný nebo otravný spolek. A pokud někdo zorganizuje adventní trhy, posvícení nebo masopustní karneval, nemusí se sousedé jen letmo zdravit v míjejících se autech nebo v poklusu při cestě na vlak.

Je přece milé čas od času se setkat na návsi nebo na náměstí při akci organizované obcí nebo si dát s pár sousedy sraz v dobré restauraci a povečeřet spolu či nechat děti chvíli na návštěvě u sousedů, vzájemně si vypomoci, nakrmit kočku či zalít květiny, když soused jede na dovolenou.

ZAKLÁDÁNÍ TRADIC V OBCÍCH

Postavení obce a její rozvoj jsou a budou výrazně ovlivňovány množstvím, skladbou a čínností jejich obyvatel. Myslím, že v obcích kolem nás žije spousta lidí, kteří aktivně projevují zájem o dění okolo sebe, zapojují se do sportovních, kulturních i jiných organizací, aby mohli nezištně přispět svou troškou do mlýna v oblastech, kterým se profesně věnují.

Obecní úřady v okolí se aktivně podílejí na organizování trhů různého zaměření – at jsou to oblíbené farmářské nebo sedlácké či sezonní trhy na Velikonocce nebo o adventu, vyhlášené jsou řevnické košíkářské trhy nebo trhy spojené s posvícením v Letech.

Kultura a tradice jsou posilovány masopustními průvody a taškařicemi, v květnu se přidávají máje a na podzim václavská, havelská nebo martinská posvícení. Jsou dokonce čtyři okolní obce, které organizují obecní zabíjačku – o masopustu v Srbsku, ve Svinařích a v Zadní Třebani a na Martina v Letech.

Pak můžete zavítat na místní speciality oživující život v obcích – již zmíněné Svinaře

v červnu pořádají přejezd rybníka Žába na kole a na trakaři, což je tzv. Svinařský Čochtan, a v červenci vyhlášené Svinařské řetězení.

Ve Všeradicích o pátečních večerech ožívá kulturou galerie Magdalena, kam jsou zvány významné osobnosti českého kulturního života.

V létě poskytují velký potenciál pro setkávání prostory řevnického Lesního divadla, které je kulturním stánkem pro široké okolí a v letních měsících neustále hostí hudební festivaly různých žánrů a velmi oblíbený festival divadelní.

OBČANSKÁ SDRUŽENÍ

V obci, kde její zástupci svou energii nestačí pokrýt potřeby obyvatel, často aktivně nastupují občanská sdružení – tam, kde chybí mateřská škola, zřídí dětský klub, jenž vykrývá potřebu mladých rodin umístit děti předškolního věku do kolektivu. Takto podobně vznikl v Dobřichovicích Klub malých dětí Lumeck, v Řevnicích Pikolín nebo v Hlásné Třebani Hlásek.

Tam, kde bylo nutné doplnit mimoškolní aktivity nebo potřeby dospělých vzdělávat se jazykově či vypilovat znalosti v oblasti počítačů třeba i mezi seniory, přidala se rodinná centra – Fabiánek z Dobřichovic, Letánek v Letech nebo Babočka v Zadní Třebani.

Občanská sdružení se také zasloužila o vybudování řady dětských hřišť v našem okolí a stále se o jejich chod starají.

Kynologové pomáhají ve výcviku psů, organizují závody, přezkoušení dovedností psích miláčků. Mnohde vypomůžou s odchyttem nebo naopak s vyhledáváním zatoulaných psů.

Nelze opomenout sbory dobrovolných hasičů, kteří mají velmi důležitou úlohu v pomoci a ochraně nejen při požárech, ale také při povodních, odčerpávání vody při přívalových deštích nebo odstraňování následků jiných rozmarů počasí.



Prima parta lidí dokáže uspořádat pohádkový dětský den tak, aby se děti i dospělí bavili – dětský den Velký Chlumec 2011

ŠKOLY A ŠKOLKY

Výraznými organizátory kulturních a sportovních akcí jsou školy a školská zařízení. Školky pořádají zahradní slavnosti pro děti i rodiče, některé i společné výlety nebo přespaní v mateřinkách spojené se čtením knížek. Školy organizují slavnostní zahájení školní docházky pro prvňáky a jejich rodiče. Jsou iniciátory sportovních i kulturních akcí. V Dobřichovicích je to tradiční Dobřichovická míle. Rodiče se zapojují do práce ve škole v klubech přátel školy nebo školských radách.

SOKOL A JINÉ TĚLOVÝCHOVNÉ JEDNOTY

Oblast sportu je velice oblíbená a obcemi podporovaná pro jasný pozitivní účinek na mládež jako vítaná volnočasová aktivita, ale i pro zdraví a kondici dospělých. Navíc „přiměřené“ posezení v restauraci po úspěšném zápase, tréninku, kondičním cvičení apod. také posiluje dobré sousedské vztahy.

Právě v Sokole, ale i ve fotbalových a jiných klubech se soustřeďuje mnoho dobrodinců, kteří věnují svůj volný čas ostatním – dětem i dospělákům, pro něž jsou organizována cvičení, kurzy i zápasy.

KROUŽKY A KURZY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

V našem okolí je skutečně mnoho volnočasových kroužků, které vedou úžasní lidé.

Ráda bych vyzdvihla práci řevnických Tuláků pod vedením Zdeňka Valeše a Petra Váni, kteří týden co týden organizují zajímavé hry v lese i v klubovně pro kluky a holky školou povinné. Učí je les znát a také se v něm orientovat, nebát se jít na výlet pěšky s batohem na zádech. Mnoho dětí tak zjistilo, že není třeba obávat se deště a bouřky a že existuje i jiná zábava než počítačové hry.

Podobně nezištně funguje řada let řevnický šachový kroužek, kam se letos přihlásilo mnoho malých, ale v budoucnu možná skvělých hráčů této královské hry. Panu Paukertovi občas nestačí šachovnice, aby uspokojil všechny zájemce.

Celým tímto výčtem, kdy jsem nebyla schopna jmenovat každého, kdo věnuje svůj osobní čas ostatním, dětem nebo dospělým v okolí, a často nezištně, jsem chtěla poděkovat za tuto podporu dobrých sousedských vztahů, možností a pomoci. Není jednoduché vysvětlit, proč to tito lidé pro ostatní ve svém okolí dělají, ale je velmi jednoduché jim za jejich práci poděkovat: Díky! (bt)

VAŠÍ PRÁCE SI MOC VÁŽÍME!

PROTO JE UDĚLOVÁNA CENA NAŠICH NOVIN

Cena Našich novin – Cena Arnošta Tučka je pravidelně vyhlašována na posvícení v Letech. Je určena těm, kteří se nezištně zasazují o rozvoj kulturního a společenského dění v regionech Dolní Berounka či Podbrdsko. Kandidáty navrhuje redakční rada společně se čtenáři Našich novin, kteří také svým hlasováním o vítězi rozhodnou. S jedním ze zakladatelů Ceny Našich novin, panem Miloslavem Frýdlem, jsme na toto téma prohodili pár slov:

Kdo vymyslel udílení Ceny Našich novin?

Toto ocenění, jak už název napovídá, jsme vymysleli my v redakční radě Našich novin. Smyslem bylo a stále je dát najevo, že i redakční rada Našich novin, tedy lidé, kteří se také snaží něco veřejně podnikat, vědí o dalších podobně aktivních lidech, váží si jich a chtějí je pochválit, ocenit, dát za vzor ostatním. Za důležité jsme považovali a považujeme, že nejde o nějakou vrchnostenskou pochvalu „shora“. Jsme přece všichni „na jedné lodi“ a chceme těm aktivním veřejně říct, že se o nich ví, že jejich práce má smysl a někdo si jí všímá.

Kdy byla cena poprvé udělována?

Prvně jsme ji udělovali v listopadu 1999 – v rámci oslav desátého výročí sametové revoluce a také desátého výročí vzniku Našich novin. Dostali ji tehdy ochotničtí herci manželé Křivánkovi z Řevnic. První roky se jmenovala Cena Našich novin, respektive Výroční cena Našich novin. Po několika letech, asi v roce 2007, jsme název rozšířili na Cena Našich novin – Cena Arnošta Tučka. Chtěli jsme tím dát najevo, že stále vzpomínáme na jednoho z pěti historicky prvních členů redakční rady Našich novin, který tragicky zemřel v říjnu 1996 (před 15 lety).



Vždy se cena vyhlašovala během letovského posvícení?

Laureáty jsme vyhlašovali leckde po našem kraji – v řevnickém záměčku či kině, v zdotřebaňském Společenském domě... Vždy v rámci nějaké jiné námi buď přímo pořádané, či spolupřádané akce. Vzhledem k výborné spolupráci s letovskou radnicí a k tomu, že Letovští slaví posvícení na Martina (tj. v listopadu) a v souvislosti s tím, že Naše noviny vznikly přímo v důsledku listopadových událostí v roce 1989, dohodli jsme se s tehdejší letovským starostou Jirkou Huďečkem (mimořádně jedním z laureátů CNN) před několika roky, že jak posvícení, tak vyhlašování Ceny Našich novin může být propojení obou akcí ku prospěchu.

Na ocenění jsou vždy navrhováni jednotlivci?

Až dosud byli vždy navrhováni jednotlivci – pomínu-li, že asi třikrát byla čtenáři na Cenu NN navržena přímo redakční rada NN. Takové nominace (stejně jako nominace jednotlivých členů rady NN) však ze zásady odmítáme. Tak jsme si to při vymýšlení Ceny NN ustanovili.

Letos jsou nominováni níže uvedení kandidáti. Kdo z nich si Cenu Našich novin odnese, se dozvíte na posvícení v Letech v sobotu 12. listopadu kolem 16. hodiny.

• **BLAŽENÍN Pavel, Černošice** – za organizaci kulturního a veřejného dění v Černošicích, za ochotu a pomoc s akcemi v regionu

• **FRYDLOVÁ Stanislava, Zadní Třeboň** – za mnohaletou obětavou pomoc při kulturních akcích v Poberouni, za spolupráci s NN



Miloslav Frýdl – kapelník skupiny Třehus, režisér, produkční...

- **HOLÝ Petr, Řevnice** – za dlouholetou práci pro národní házenou a za propagaci a popularizaci sportu mezi dětmi
- **KOZÁK Petr, Řevnice** – za práci pro řevnický Sokol, za podporu regionální kultury a regionálního sportu, za spolupráci s NN
- **KRÁL Karel, Dobřichovice** – pro jeho nezměrné nadšení a nezištnou obětavost amatérskému divadlu
- **PETROVÁ Pavla, Leč** – za dlouholetou práci a nadšení pro Malé Notičky, za léta nadšené dobrovolné práce s dětmi
- **STIBAL Bohumil, Všeradic** – za snahu o povznesení a rozvoj Všeradic, za osvědčené vedení této obce, za přínos rozvoji Podbrdsko
- **TAMCHYNA Ivo, Řevnice** – za založení a dlouholeté vedení Divadelního studia při ZUŠ Řevnice a za vynikající pedagogickou i režijní činnost v tomto oboru
- **VAŇKOVÁ Monika, Zadní Třeboň** – za shánění sponzorů a grantů pro Sokol Řevnice. Za směřování nové podoby divadelního kina v Řevnicích a neutuchající nadšení inovovat, měnit, zlepšovat
- **ZROSTLÍKOVÁ Ivana, Řevnice** – za založení taneční skupiny Proměny, kterou úspěšně a s obdivuhodnou obětavostí vede od roku 2007 (bt)

inzerce

Domácí zákusky Dobřichovice



Nabízím **domácí** pečené
i nepečené **zákusky**
na objednávku.

Martina Bauerová
Tyršova 112, 252 29 Dobřichovice
tel.: 721 908 561, m.bauerova@seznam.cz
www.domacizakusky-martina.cz

DOBA ADVENTU UŽ V LISTOPADU

CO SE PŘIPRAVUJE U SOUSEDŮ?

Kulturní život v Poberouni je velmi rušný po celý rok. Velkou měrou se na přípravách akcí podílejí vedle obcí i aktivní občanská sdružení. Nejinak je tomu i v předvánočním období, kdy se organizují nejen výtvarné adventní dílny, „Rybofky“ v Modrém domečku nebo Karlštejnský advent v Karlštejně.

V LETÁNKU V LETECH

Dříve než se pustíte do příprav na Vánoce, Letánek připravil pro vás:

■ 7. listopadu 2011

Horní Maremma

Přednáška o méně známé části jižního Toskánska přinese zajímavosti nejen o dějinách, obyvatelích i jižní kuchyni, od 18:45 hod., sál U Kafků, Lety.

■ 9. listopadu 2011

Dětský vzor aneb Kdo s koho

V jakém věku mluvíme o „dětském“ vzoru? Dá se mu předejít a máme se o to vůbec snažit? Jak přistupovat k dítěti, které už je uprostřed afektu? Na tyto a další otázky se společně pokusíme najít odpověď.

Lektorka: PhDr. Ing. Iva Jungwirthová, Středisko rané péče Tamtam, od 18:00 hod., sál U Kafků, Lety

■ 12. listopadu 2011

Tvořivá dílnička na letovském posvícení a lampionový průvod

Obec Lety pořádá od 11 hodin na návsi tradiční svatomartinské posvícení.

Kromě bohatého kulturního programu připraveného na celé sobotní odpoledne chystá Letánek zajímavou posvícenskou výtvarnou dílnu, kde si zájemci budou moci vydlabat dýni či si vyrobit malé lucerničky, jimiž děti budou vítat Martina na bílém

koni. Také si s nimi posvěti při cestě za pokladem, který Martin pro děti přichystal!

S sebou malou skleničku od zavařeniny nebo přesnídávky! Dílna od 14:00 hod., průvod v 17:00 hod., náves v Letech

■ 13. listopadu 2011

Bubnování rodin s dětmi

Pestrý a zábavný program pro rodiče s dětmi s originálním hudebním nástrojem, který se jmenuje drumben. Přijďte rozvíjet svoji fantazii a tvořivost, od 16:00 hod., sál U Kafků, Lety.

Letánek se pilně připravuje na Vánoce

Začnete-li s námi, budete mít včas adventní věnec, krásný dárek pod stromeček i prima nápady, jak zdravě a chutně napéct cukroví!

■ 15. listopadu 2011

Vánoční cukroví ze zdravých surovin

Vánoční cukroví trochu jinak – ze zdravých potravin – chutně, jednoduše, názorně!

Přijďte si pro inspiraci a vyzkoušené recepty, od 18:00 hod., sál U Kafků, Lety.

■ 23. listopadu 2011

Stopy a stopičky – milý vánoční dárek

Vyrobte na destičku z keramické hlíny během minutky krásný dekor, který vám připomene, jakého „drobečka“ jste doma měli! Pro děti 0 až 5 let, od 16:00 hod., sál U Kafků, Lety

■ 24. listopadu 2011

Adventní dílna

Předvánoční tvoření pro celou rodinu – vezměte děti s sebou, můžete tvořit společně, nebo si potomci mohou hrát v herně, zatímco vy budete vyrábět adventní věnec, svícen nebo jednoduchou vánoční dekoraci. Nic s sebou nepotřebujete – chvojí, zdobící materiál, drátky, svíčky, nářadí, lepidlo..., všechno budete mít připravené, od 10:00 hod., sál U Kafků.

www.letanek.cz

V DENNÍM STACIONÁŘI NÁRUČ V DOBŘICHOVICÍCH

Také dobřichovický stacionář Náruč připravuje adventní tvoření a zdobení perníčků.

■ 16. listopadu 2011

Zdobení perníčků

Ozdobené perníčky budou následně prodávány na vánočních trzích. Pokud máte chuť pomoci, uvítáme, když přijdete a zapojíte se – všechny potřeby, upečené perníčky i lahodné pití budou k dispozici, od 16 do 18 hodin.

■ 23. – 25. listopadu 2011

Výroba adventních věnců

Přijďte se seznámit s Denním stacionářem Náruč a zároveň si vlastnoručně vytvořte adventní věnec. Veškerý materiál bude k dispozici, od 16 do 18 hodin.

Koláče pro Náruč



viz. strana 2

KARLŠTEJNSKÝ ADVENT UCTÍ KRÁLOVNU ELIŠKU

Muzikanti, šermíři, tanečníci, herci, děti. Ti všichni přijdou v neděli 27. listopadu uctít do Karlštejna královnu Elišku. Na náměstí pod hradem se od 10:00 uskuteční premiérový **KARLŠTEJNSKÝ KRÁLOVSKÝ ADVENT**.

Oslava adventu se v Karlštejně koná už několik let, letos však dostala zcela jinou podobu. Jejím ústředním motivem bude program na počest královny Elišky, která – na rozdíl od svého muže, otce vlasti Karla IV. – tráví předvánoční čas v Karlštejně. V městysu, ale i na hradě – doby, kdy sem ženy měly zapovězen přístup, už dávno, dávno minuly...

Na náměstí pod hradem vyrostou velké historické tržiště, na němž budou k dostání hračky, dřevěné zbraně, výrobky řezbářů, šperkařů, ozdoby, korále, adventní věnce i spousta dalšího zboží. Samozřejmě nebudou chybět ani nejrůznější laskominy a karlštejnské víno i karlštejnské pivo Karlíček. O rozptýlení vladařovy choti a potěchu

návštěvníků se budou starat šermíři i šermířky ze skupin Alotrium i Reginleif, zahraje kapely Kapičky a Třehusk, zatancuje skupina Proměny. Koledy, ale nejen je, zapějí děti i dospělí z Karlštejna a Litně. Vyvrcholením dne bude po setmění loučový průvod a rozsvícení vánočního stromu před Muzeem betlémů za společného zpěvu písně Tichá noc.

Podobná oslava adventu se v Karlštejně bude konat také v neděli 18. prosince.

Program:

Karlštejn, náměstí, 27. listopadu

10:00 – Zahájení historického a stylového jarmarku
11:00 – Country skupina Kapičky, Karlštejn
12:00 – Slavnostní zahájení Karlštejnského královského adventu

• příchod historického průvodu s královnou Eliškou
• přivítání královny rychtářem
• slovo královny k poddaným
• připítek karlštejnským vínem a karlštejnským pivem

• pěší turnaj šermířů na počest královny
12:30 – Vystoupení ZŠ Liteň na počest královny

13:00 – 16:00

• taneční skupina Proměny, Řevnice
• Poberounský pěvecký sbor
• šermířské skupiny Alotrium a Reginleif, Černošice

• staropražská kapela Třehusk, Poberouni
16:30 – Vyvrcholení prvního dne Karlštejnského královského adventu

• příchod loučového průvodu s královnou Eliškou
• děti ZŠ Karlštejn na počest královny

• rozsvícení vánočního stromu za společného zpěvu písně Tichá noc

Koláče, klobásy, preclíky, medovina, karlštejnské víno...

Vánoční svícny, keramika, umělecké předměty, textilní výrobky, šperky, krasohledy, dřevěné zbraně, polštáře, hračky...

V době konání Karlštejnského královského adventu bude veřejnosti přístupný hrad Karlštejn i Muzeum betlémů. (mif)

DĚTSKÉ BOTIČKY

Vážení zákazníci, podzim je v plném proudu a blíží se zima. V našem obchůdku jsme pro vás připravili velký výběr zimních botiček i dalších doplňků potřebných na zimu. Naše prodejna se specializuje hlavně na dětskou certifikovanou zdravotně nezávadnou obuv!

Z NABÍDKY:

- Zimní kožená obuv s kožíškem ze 100% ovčí vlny, např. od značek PEGRES, DPK, KONSORCIUM, FARE
- Zimní obuv s membránou, např. od značek FARE, KEEN
- Zimní obuv s GORETEXOVOU membránou oblíbené značky SUPERFIT

V nabídce máme NOVĚ i větší velikosti 36 až 40, tzn. boty vhodné pro starší děti nad 10 let:

Zvláště pro chlapce

- V těchto velikostech můžeme nabídnout zimní obuv od značek KEEN, SUPERFIT, FARE, ale i dalších.

Zvláště pro dívky

- Kozačky

V NABÍDCE MÁME NOVĚ I „LEVNĚJŠÍ BOTIČKY“:

- Zimní obuv s levnějšími

mi typy membrán vhodnou k zimním hárkám

- Klasické gumové sněhule
- Klasické dětské sněhule

NOVĚ nabízíme

DÁMSKOU zimní obuv.

■ Připravili jsme pro vás nově i omezené množství dámské zimní obuvi ve vel. 36 až 41. Jedná se o koženou kotníčkovou obuv značky KRISTOFER. Uvnitř obuvi je kožíšek. Tyto boty mají velmi hezký design, jsou spíše sportovního vzhledu, moc pěkné např. k džínům.

DÁLE JSOU V NABÍDCE:

■ Kozačky značky KRISTOFER ve vel. 36 až 41. Tyto kozačky jsou kožené, zateplené. Bez podpatku. Zapínání mají z boku na zip a vpředu jsou tkaničky, střední výška.

DOPLŇKOVÉ ZBOŽÍ

- Velký výběr zimních čepiček

DĚTSKÉ BOTIČKY

- Šály, nákrčníky, kukly
- Punčocháče od vel. 62 až do vel. 164 cm
- Termo punčocháče
- Termo podkolenky, ponožky
- Zimní rukavice:

- Nepromokavé, palcové („Thinsulate insulation 40 gram“), dlouhé, natahovací přes rukáv bundy – pro děti od 3 do 9 let
- Nepromokavé, prstové („Thinsulate insulation 40 gram“), dlouhé, natahovací přes rukáv bundy – dívky od 10 let a více
- Nepromokavé, palcové („Thinsulate insulation 40 gram“), krátké normálně k zápěstí, rozvěrací až k palečku, vhodné



PRO DVOJČATA

- Stále platí 10% sleva na nákup dvou párů botiček najednou pro dvojčátka.

zejména pro úplně malé děti od 1 roku do 3 let

- Klasické pletené prstové rukavice
- Fleecové palcové rukavičky pro nejmenší děti

Otevírací doba:

PO – PÁ 8:30 – 12:00, 14:00 – 17:00, SO 8:30 – 12:00

Možnost platby kartou.

Adresa: DĚTSKÉ BOTIČKY, Palackého 20, 252 29 Dobřichovice

Kontakt: 777 347 864

Všechny srdečně zveme k návštěvě naší prodejny!

Aquapark BEROUN

Fitness, Dvojskiizavka, Sauna, Dětská skluzavka, Tobogan, Solná jeskyně

Tipsport laguna

Svět, ve kterém se nebudete nudit...

www.tipsportlaguna.cz

MUDr. Renáta Sikytová

Homeopatická ordinace

- prevence
- léčba akutních i chronických onemocnění
- návštěva na objednání

Za Mlýnem 917 mobil: + 420 602 542 242
252 29 Dobřichovice renata@sikyta.com

www.sikytova-homeopatie.cz

**PALIVOVÉ DŘEVO
DŘEVĚNÉ BRIKETY**

www.prodejpalivovehodreva.eu

Podbrdy 68
mobil: 777 264 266
e-mail: pavel.kisling@centrum.cz



Půjčte si například:
70 000 Kč
 za **1 427 Kč**
 měsíčně

Reprezentativní příklad Era půjčky ve výši 70 000 Kč na 7 let: RPSN 18,3 %, úroková sazba 16,9 % p. a., počet splátek 84, poplatky za podání žádosti, poskytnutí a správu 0 Kč, měsíční splátka 1 427 Kč, celková částka k úhradě 119 783 Kč. Výše splátky platí za předpokladu čerpání úvěru 15. den v měsíci s první splátkou 15. den měsíce následujícího. Splácení úvěru probíhá vždy k 15. dni v měsíci. V případě bezproblémového splácení může být poslední anuitní splátka nižší.



Půjčte si a vyhrajte bezstarostný víkend. Era půjčka

Sjednejte si Era půjčku **od 17. 10. do 30. 11. 2011**
 a vyhrajte jeden ze **150 rodinných víkendů na českých horách!**
 Navíc každý získá dárek. Více informací o soutěži
 na www.postovnisporitelna.cz.



WWW.POSTOVNISPORITELNA.CZ | 800 210 210

POŠTOVNÍ SPOŘITELNA JE SOUČÁSTÍ ČESKOSLOVENSKÉ OBCHODNÍ BANKY, A. S.



Era půjčku získáte
se na vaší nejbližší
poště.



Jednoduše

SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ V LETECH

ZA DOPROVODU ZNÁMÝCH KAPEL SI NACPETE SVÁ BŘÍŠKA



Každý rok ve stejnou dobu a na stejném místě se tradičně konají báječné zabijačkové hody, které jsou součástí svatomartinského posvícení. Nepropáštěte je!

Lety jsou sice malá obec, ale disponují velkým elánem svých obyvatel a místních zastupitelů. Není zase tak úplně jednoduché zorganizovat zabijačku ve velkém! Naštěstí pomáhá znamenitý řezník Karel Šimpacha z Neumětels. Díky němu se výsledné produkty jen rozplývají na jazyku.

JAK SE POSVÍCENÍ PŘIPRAVUJE?

Na přípravu akce, jejímž vyvrcholením je posvícení v Letech, je třeba vyhradit nejméně dva měsíce předem pro shánění sponzorů, domlouvání zajímavých kapel, které kulturně obohacují program, prodejců pro posvícenský

jarmark, pozvání samotného Martina, aby obec při svých vyjíždkách neminul, a také tolik potřebnou propagaci.

Nejdůležitější je ale předem s panem řezníkem dohodnout, jaké pochoutky budou pro návštěvníky posvícení nabízeny a které suroviny na zabijačku opatřit.

Celý týden před Martinem se shromažďují ingredience a potřeby jak pro zabijačkové výrobky, tak pro doprovodný prodej koláčů a kremrolí. Koláče pak plní velmi důležitou roli v soutěžích pro děti i dospělé.

VELKÝ DÍK PATŘÍ SUPERMARKETU ESO

Se zajišťováním veškerého pečiva po celou dobu konání letošního posvícení, které letos bude již poosmé, velkou měrou pomáhá a formou sponzorského daru obci přispívá místní supermarket ESO v zastoupení pana majitele Zdeňka Žáčka.

A dar je to vskutku královský: každý rok včetně letoška obec dostala na 70 kg svatebních koláčků, na 500 kremrolí, 40 pecnů chleba a 16 kg buchet!

Panu Žáčkovi za to patří velký dík!

Ve čtvrtek před Martinem se na obecním úřadě dějí věci. Kancelář se změní na výrobu, kde se pilně špejlují střívká na jitrnice. Je škoda, že se v zájmu zachování důstojnosti úřadu nepodařilo ulovit žádnou ušvédčující fotografii.

V pátek se tradičně za soko-

lovnou pod hrází, obvykle už od samého rána, vaří ovárek, aby maso z něj mohlo být postupně krájením a mletím za přiměřeného přidávání soli, kmínu, pepře a dalšího koření zpracováno do jitrnic a jelítek, kterých vzniká každoročně kolem tisíce. To, co bylo započato ve čtvrtek, nyní spěje ke zdárnému konci. Našpejlovaná střívka se naplní a zajistí špejli i z druhého konce.

Pod kotlí plápolá oheň, pilně se přikládá, aby jitrnicím nebyla zima. Polévka, zvaná též prdeláčka, voní po okolí a za občasného zamíchání pomalu chladne do požitelné teploty.

Pro unavené spoluobčany je připraven šálek kávy a dobrá bábovka.

POSVÍCENSKÁ SOBOTA VE ZNAMENÍ ZÁBAVY

V jedenáct hodin sobotního dopoledne je jarmark zahájen. S úderem poledního začne hrát první kapela. Program hudebního doprovodu je pro letošek připraven tak, aby si na své přišlo co nejvíce návštěvníků – pokud sem zavítáte, můžete se zaposlouchat do tónů dechovky, jazzu, staročeských písniček i country.

Ve tři po obědě snad přijede i Martin na bílém koni a odstartuje posvícenské soutěže a klání pro radost dětí i dospělých. Součástí odpoledne bude i vyhlášení ceny Našich novin.

Celý den se můžete těšit z bohatého programu. Kdo by návštěvě odolal? (lk, bt)

Obec Lety vás srdečně zve na tradiční SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ

NÁVES V LETECH
SOBOTA 12. 11. 2011
OD 11 HODIN

PROGRAM DNE:

- 11:00 Zahájení posvícení
- 12:00 Junior dechový orchestr
- 13:00 Vlak na Dobříš
- 14:00 Pilsner Jazz Band
- 15:00 Přijezd Sv. Martina
soutěže a Třehusk
Cena Našich novin
- 17:00 Brass Band Rakovník
- 19:00 Konec programu

SOUTĚŽ
V POJÍDÁNÍ POSVÍCENSKÝCH KOLÁČŮ

	PROČ:	dobrůtky, zábavný program pro celou rodinu	
	KDY:	12. listopadu 2011	KAM: Lety
	INFO:	www.obec-lety.cz	JAK TAM: pěšky, autem
	NA JAK DLOUHO:	od 11 do 19 hodin	



Naše mytí - to je cvrkot!

***Od 1. září 2011
NOVĚ OTEVŘENA
provozovna v Letech!**

**RUČNÍ
MYTÍ
VOZIDEL**

rychle - kvalitně

Najdete nás:

♦ Výpadová 1147, Praha 5 - Radotín
☎ 257 811 788

♦ Tenisová hala, Pražská 454, Lety*
☎ 724 100 233

www.autocvrcek.cz

Naše mytí - to je cvrkot!



Boutique Romana

Boutique Romana
v Eso Marketu v Letech nabízí luxusní módu i módní doplňky.

Při nákupu nad 500,- Kč dostanete **dárek dle vlastního výběru**, možnost dárkového balení. Každý týden nové zboží.

Od listopadu 2011 budou přijímány platební karty.

Otvírací doba: Pondělí – Pátek 10.00 – 18.00 hodin
Sobota 09.00 – 13.00 hodin
Neděle Zavřeno

Kontakt: +420 725 157 009



ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

POSVÍCENÍ V LETECH S VÍNEM Z VELKÝCH PAVLOVIC

Pomůcka: GYTTJA, NASO, EA, YL, RET, LAE, AON	ARSEN (značka)	MEGAVOLT (zkr.)	ŘÍMSKÝ BÁSNÍK (Ovidius)	VYŠŠÍ UHLOVODÍK	JAPONSKÁ FIRMA (výrobce elektro- niky)	MUSLIM- SKÝ DUCHOVNÍ A UČITEL	AMERICKÝ VÝROBCE VIDEOHER		ČÁST MOLEKULY	MYSLITEL	ZKRATKA TELEVIZ- NÍCH NOVIN	SLOVEN- SKÝ PRODU- CENT A REŽISÉR	ČÁSTICE (jako slovní druh)		JMÉNO POSLEDNÍ CHAPLI- NOVY ŽENY	ČÁST PŘEHRADY
ZTRÁTA PAMĚTI (zast.)								VŘÍDEK NA JAZYKU SPZ RYCHNOVA N. KN.				SPORTOVNÍ KLUB (slov. zkr.) PŘIKOVATI			OLYMPIJ- SKÉ HRY (zkr.)	
TAJENKA č. 1															ANGLICKÝ "NEBO" MUŽSKÉ JMÉNO	
	ZNAČKA AMERICIA	HORA NÍZKYCH TATER ŘETÍZKY NA RUKU					KOLEM (kníž.)				VYROBENÁ Z KŮŽE					
NEPODE- PSANÝ PŮVODCE							ZNAČKA PRACÍHO PRAŠKU				PRIMÁT ČAPKOVY DRAMA		MAZADLO HUDEBNÍ STUPNICE			
MOJE			OZNAČENÍ JEDNOHO Z ČÍNSKÝCH JAZYKŮ	SLOVEN- SKÁ REPUBLIKA					SPZ ŽDÁRU NAD SÁZAVOU			SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA			ŽENSKÉ JMÉNO	ORGA- NICKÁ SLOUČE- NINA
	TECHNICKÝ VÝKRES								ZÁMEŽÍ			ŽENSKÉ JMÉNO ANGLICKÝ "KVĚTEN"				
	ANGLICKÝ "VZDUCH"								AMERICKÝ PIANISTA ČESKÉHO PŮVODU						ŘÍMSKÝ 999	
	ANGLICKÝ "PES"								CHLADICÍ PLYN DO LEDNICEK	STUPEŇ TRIASU V ALPIN- SKÉM VÝVOJI	ŽENSKÉ JMÉNO	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO OBKLÁ- DAČKA			ZNAČKA TITANU PRUŽINA	
DECIMETR (zkr.)			DÍRA	DOLÉZAVÁ												
NÁDOBA U STUDNY					SPZ JABLONEC NAD NISOU	ČÁST PROJEKTU (ekon. zkr. z ang.)		PÁNSKÉ OBLEKY VELKÁ SKŘÍN					OSLOVENÍ MUŽE PENĚŽNÍ POUKÁZKA			
TMAVÉ JEMNÉ HNILOBNÉ BAHNO							PROSTOR PRO ZÁPASY ÚMYSLNÉ						NÁZEV HLÁSKY		ZNAČKA ELEKTRO SPOTŘE- BIČŮ	MĚSTO V NOVÉ GUINEI
	ÚMRTÍ	TAJENKA č. 2 HLAVNÍ MĚSTO ÁZERBAJ- DŽANU											DRAVÝ PTÁK ANGLICKÉ OSOBNÍ ZÁJMENO			
PĚVECKÝ CHŮR					NESLYŠNO STÁTNÍ INFORMAČNÍ SYSTÉM (zkr.)					TMA						
SLADKO- VODNÍ KAPROVITÁ RYBA						DOMÁCKÝ "DANIEL" RUSKÝ SOUHLAS				SPOJKA				EINSTEI- NOVY INICIÁLY		
OZNAČENÍ ČESKÝCH LETADEL			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO													
POBÍDKA			DRUH CVIČENÍ JÓGY													



PRO CHYTRÉ HLAVY

► SLIMÁK

Velký slimák lezl na strom vysoký přesně 10 metrů. Přes den vylezl 4 metry, ale v noci vždy sklouzl o 3 metry níže. **Za kolik dní dosáhl vrcholu stromu?**

► ČÍSLA

Najděte devítimístná čísla, v nichž se žádná číslice nikdy neopakuje a pro něž zároveň platí, že jsou beze zbytku dělitelná 11. **Které devítimístné číslo je z této množiny největší a které nejmenší?**

► SOUČET

Součet čtyř za sebou následujících sudých čísel je 76. **Naleznete tato čísla?**

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

Závod: pořadí: Petr, Jan, Karel, Václav, Tonda, Ludvík, Igor, Tomáš.

Motocykl: 35 hodin.

Kapsy: levá 8, pravá 27.



SOUTĚŽ O SVATOMARTINSKÉ VÍNO

Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobříčovice, a to nejpozději do 20. listopadu 2011.

Tři vylosovaní výherci obdrží ZDARMA láhev svatomartinského vína.

Za každý správný výsledek uvedených kvízů zaslaných spolu s tajenkou se násobí šance při losování výhry v soutěži.

Prosíme luštitel, aby při zasílání řešení e-mailem uvedli také svoji plnou poštovní adresu. Děkujeme.

Ceny do soutěže věnovala společnost

VINIUM, a. s., Velké Pavlovice



TAJENKA Z MINULÉHO ČÍSLA

Dobřími čaji, koncerty i spirituální terapií.

Vylosovaný výherce:

Dagmar Holcová, Řevnice / Eva Hybnerová, Řevnice
Viřa Zdráhalová, Řevnice

Vylosovaným výhercům gratulujeme! Výhru je možné si vyzvednout nejpozději do 30. 11. 2011 v čajovně Cherubín v Řevnicích.

DOBNET – vysokorychlostní internet, bezkonkurenční volání a informace z vašeho okolí

Vysokorychlostní internet bez starosti o přípojku

- ✓ kompletní přípojka za 1490,- Kč včetně práce technika
- ✓ o přípojku se staráme bezplatně, včetně oprav a výměn
- ✓ základní tarif pro nenáročného uživatele za 190,- Kč měsíčně
- ✓ vysokorychlostní internet bez omezení od 330,- Kč měsíčně

Pevná linka bez paušálu

- ✓ pevný telefon s nulovým měsíčním paušálem
- ✓ při přechodu možnost zachování dosavadního čísla
- ✓ minuta volání do pevné sítě za 0,94 Kč
- ✓ minuta volání do mobilních sítí za 4,15 Kč

Bezkonkurenční mobilní volání

- ✓ měsíční paušál jen 150,- Kč
- ✓ zdarma neomezené volání členům rodiny a přátelům
- ✓ minuta volání do sítě Vodafone jen za 1,44 Kč
- ✓ minuta volání do ostatních a pevných sítí jen za 1,92 Kč
- ✓ textová zpráva za 1,20 Kč
- ✓ při přechodu možnost zachování dosavadního čísla zdarma

Informace z regionu

- ✓ měsíčník DOBNET Zpravodaj zdarma do 5500 schránek
- ✓ regionální informační portál www.idobnet.cz



www.dobnet.cz

Bližší informace na infolince na www.dobnet.cz 277 001 111, nebo na info@dobnet.cz
Mobilní volání poskytuje svým členům občanské sdružení **Červená myš**, nabídka členství platí pro klienty DOBNET s tarifikem Home a vyšším.