

# Zpravodaj z Kamenice

listopad 2023  
kamenice.cz

Kamenice • Ládeves • Ládví • Štířín • Nová Hospoda  
Skuheř • Struhařov • Těptín • Všedobrovice • Olešovice







### Fotka měsíce

Listopad nás odměňuje barvami.

### Titulní fotka

Profesor Ladislav Vyklický je česká legenda v oboru buněčná neurofyziologie a také náš soused. Na straně 7 přinášíme rozhovor o lidském mozku.

## Obsah

- 4** Krátce z rad a zastupitelstva
- 5** Svatební obřad ve Dvorské nivě
- 6** Čas na velkou výměnu aleje?
- 7** Rozhovor s Ladislavem Vyklickým
- 10** Obezřetný senior: příběh pokračuje
- 11** Z podzimní nabídky Kulturního centra
- 12** Kavárnička bezpečí má otevřeno
- 14** Vánoční trhy 2023
- 16** Vánoční tvoření v knihovně
- 18** Hasičský den v mateřské škole
- 20** Gymnastika: Pokračujeme a začínáme
- 21** Ragbyový tým Strong Fotros
- 22** Klub seniorů při KC Kamenice
- 24** Česko zpívá koledy

Zpravodaj z Kamenice, listopad 2023  
Periodický tisk územního samosprávného celku - obec Kamenice  
Vychází měsíčně.  
Distribuce: OÚ Kamenice  
Šéfredaktor: Jakub Rýška  
Korektury: Nikola Dlabajová  
Grafika: Matouš Marták  
Vydává: OÚ Kamenice, IČ: 00240273  
Adresa redakce: Ringhofferovo náměstí 434, Olešovice, 251 68 Kamenice; heslo „Redakce“  
Telefon a fax: +420 323 673 105  
E-mail: redakce@kamenice.cz

Tisk: NAVA Tisk s.r.o.  
Počet: 2000 ks  
Registr: MK ČR E 13287  
Příští uzávěrka: 15. listopadu.  
Nevyžádané rukopisy a další podklady nevracíme.  
Uveřejněné příspěvky nemusí vyjadřovat stanovisko vydavatele. Redakce si vyhrazuje právo rukopisy přizpůsobit tisku. Za obsah, stylizaci i gramatiku článků odpovídá autor příspěvku. Za soulad fotografií se zákonem GDPR odpovídá zasilatel. Na příspěvky dodané po uzávěrce nebude brán zřetel. Autorské články šéfredaktora jsou podepsány značkou „Red“.

### CENÍK INZERCE (bez DPH)

**Celá strana:** 4 000 Kč  
(na zrcadlo sazby: 188 x 264 mm, na spad: 210 x 297 mm + 5 mm)  
**Polovina:** 2 200 Kč  
(170 x 120 mm)  
**Čtvrtina:** 1 160 Kč  
(90 x 130 mm)  
**Osmina:** 600 Kč  
(92 x 63 mm)  
**Prolink** mezi inzerátem, vyvěšeným na webových stránkách Kamenice a předmětem inzerce.  
1/4 strany a menší: 50 Kč, 1/2 strany a větší 100 Kč

### ZVÝHODNĚNÁ INZERCE

**Dlouhodobá** – sleva 30%  
V případě nepřetržité inzerce v 5 po sobě jdoucích vydáních.  
**Předplacená** – sleva 25%  
3 inzeráty ve třech po sobě jdoucích vydáních nebo s konkrétním uvedením měsíce vydání. Platba předem.

### ŘÁDKOVÁ INZERCE

**Do 150 znaků:** zdarma

## Slovo starosty



Pavel Čermák

Vážení sousedé,  
toto listopadové číslo je hodně o našich kořenech. S panem profesorem Ladislavem Vyklickým si budeme povídat o samotných základech našeho zdraví, paměti a myslí. Jeho vyprávění nás dostane pod povrch vnímaného, tedy do nekonečně složité sítě lidského mozku. Jsem velmi rád, že díky našemu zpravodaji se můžete seznámit s další významnou kamenickou osobností a její prací.

O list dříve, tedy na stránce číslo 6, se dostáváme k dalším kořenům, těm, z nichž vyrůstají naše staleté lípy podél cest. Jak jsme bohužel zjistili, kořeny některých z nich nejsou ani pevné, ani zdravé a míru jejich špatného stavu těžko odhalují běžní dendrologové, kteří je kontrolují. Je načase si přiznat, že mnoho ze stromů, které se tyčí nad našimi hlavami, je na konci svého plodného života. Musíme upřednostnit zdraví a majetek nás, kteří pod nimi chodíme a jezdíme. Příklad ze Struhařova svědčí za vše a budu rád, když si stanu 6 přečtete.

Stromy, pod nimiž se s Vámi budu snad setkávat nejčastěji, rostou ve Dvorské nivě. Těšit se z nich můžeme nejen během relaxu, sportu, kulturních akcí a hudebních festivalů, ale od příštího roku i během svateb. Pokud Vás láká představa svatebního obřadu pod širým nebem, otevřete si stranu 5, kde pro Vás má informace naše matrika.

Chraňte své zdraví. Jak to tělesné, tak duševní. Připravili jsme pro Vás i tento rok Den zdraví a sociálních služeb, který se bude konat 9. listopadu v Kulturním centru. Velkou pozvánku si nenechte ujít na stránkách 14 a 15.

Pro Vás a Vaši rodinu připravilo Kulturní centrum na tento podzim a zimu opravdu pestrou paletu akcí, z nichž si vyberou všechny generace. Neváhejte se začíst od strany 11.

Užijte si barevný a krásně melancholický listopad.

# Krátce ze zastupitelstva a rad obce Kamenice

## Krátce ze zastupitelstva obce Kamenice

**20. 9. 2023**

### Zastupitelstvo obce Kamenice vzalo na vědomí

- rozpočtové opatření č. 5/2023 schválené Radou obce Kamenice dne 12. 7. 2023;
- rozpočtové opatření č. 6/2023 schválené Radou obce Kamenice dne 26. 7. 2023;
- změnu vlastníka areálu zámku Štířín a informaci současného správce ÚZSVM, že do konce září je tento majetek nabízen přednostně státním institucím. Pokud žádá ze státních institucí neprojeví zájem, zámek Štířín, bude nabídnut v dražbě komerčním subjektům. Do aukce se může zapojit i obec.

### Zastupitelstvo obce Kamenice schválilo

- rozpočtové opatření č.7 v předloženém znění.

### Zastupitelstvo obce Kamenice neschválilo

- pořízení změny na základě návrhu navrhovatele paní I.D.
- pořízení změny na základě návrhu navrhovatele pana P.K.

### Zastupitelstvo obce Kamenice vzalo na vědomí a schválilo

- ad a) písemnost „Podnět na pořízení změny územního plánu“ od žadatele
- ad b) stanovisko pořizovatele
- pořízení změny ÚPO Kamenice na základě žádosti paní I.K. Pouze na pozemku parc. č. 216/8, k.ú. Těptín vymezením plochy BR, o minimální velikosti pozemku 1200 m<sup>2</sup>.

### Zastupitelstvo obce Kamenice schvaluje

- uzavření Směnné smlouvy mezi Obcí Kamenice a panem R.H. Předmětem smlouvy je směna části pozemku parc. č. 518/1 označené jako - trvalý travní porost o výměře 25 m<sup>2</sup>, zapsaném na listu vlastnictví č. 10001, v k.ú. Ládví, pro obec Kamenice, ve vlastnictví Obce Kamenice, za část pozemku parc. č. 518/6 označené jako - trvalý travní porost o výměře 25 m<sup>2</sup>, zapsaném na listu vlastnictví č. 3093, v k.ú. Ládví, pro obec Kamenice.

## Krátce z rady obce Kamenice

**2. 10. 2023**

### Rada obce Kamenice schválila

- uzavření Pachtovní smlouvy s panem Ing. Petrem Zajíčkem, IČO: 43754848, se sídlem Dlouhá 311, 25101 Tehov. Předmětem smlouvy je propachtování pozemků jako celku za účelem zemědělské činnosti. Jedná se o pozemky: parc. č. 687 o výměře 6086 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/5 o výměře 15364 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/7 o výměře 3732 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/8 o výměře 10953 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/9 o výměře 4707 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/19 o výměře 115 m<sup>2</sup>, parc. č. 688/20 o vý-

měře 12 m<sup>2</sup>, parc. č. 707 o výměře 273 m<sup>2</sup>, parc. č. 708/1 o výměře 4128 m<sup>2</sup>, parc. č. 718 o výměře 755 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/2 o výměře 2824 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/21 o výměře 88 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/22 o výměře 103 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/23 o výměře 800 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/24 o výměře 285 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/41 o výměře 1628 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/43 o výměře 315 m<sup>2</sup>, parc. č. 755/44 o výměře 1235 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. Tehov u Říčan, zapsáno na listu vlastnictví č. 447, ve vlastnictví obce Kamenice. Pachtovní smlouva bude uzavřena na dobu neurčitou s účinností od podpisu této smlouvy, bez možnosti dalšího propachtování pozemků třetím osobám. Pachtovné za užívání a požívání předmětu pachtu činí 6.505,-Kč/ha/rok vč. DPH. Celková výměra pronajatých pozemků činí 5,3403 ha. Plochy jsou vyznačeny v situačním plánu, který je přílohou Pachtovní smlouvy.

- poskytnutí dotace z dotačního programu Provoz, Akce, Rozjezd na sportovní, kulturní a volnočasovou aktivitu právnických a fyzických osob pro rok 2023 pro následující subjekty v této výši: AKCE: Mother-Care-Centrum spol. s r.o. 16 000,-Kč
- uzavření dodatku č.1 ke smlouvě o dílo č. 0179/2023 uzavřené se společností Mrakulastav s.r.o., IČ: 07928343 ze dne 22.8.2023, kterým se mění Cena za dílo z důvodů změny podmínek pro provedení díla.
- zadávací dokumentaci na veřejnou zakázku "Obnova povrchu komunikace včetně veřejného osvětlení ul. Spojovací".
- zadávací dokumentaci na veřejnou zakázku "Obnova povrchu chodníku v ul. Jednosměrná a Ringhofferova".

**6. 10. 2023**

### Rada obce Kamenice schválila

- výběr dodavatele na akci "Chodník Těptín II" Stavix, s.r.o., IČ: 27526984, který podal ve otevřeném výběrovém řízení ekonomicky nejvýhodnější nabídku a umístil se na prvním místě s nabídkovou cenou 10.980.903,83,- Kč bez DPH.

**18. 10. 2023**

### Rada obce Kamenice schválila

- pořízení 14 kusů dárkových karet v hodnotě 1000,-Kč / 1 ks od firmy dm drogerie market, s.r.o.
- vrácení 1.splátky ve výši 17.000,-Kč plynoucí z dohody o poskytnutí příspěvku na kanalizaci uzavřené mezi obcí Kamenice a panem I.V. a paní D.V. z důvodu nepřipojení na kanalizaci.
- snížení příspěvku paní I. V. vyplývajícího z dohody o poskytnutí příspěvku na vodovod ze dne 15.9.2022 a to na částku 35.000,-Kč. z důvodů vybudování části vodovodního řádu pro obec.
- vrácení příspěvku na kanalizaci ve výši 50.000,-Kč plynoucího z dohody o poskytnutí příspěvku na kanalizaci uzavřené mezi obcí Kamenice a panem L. T. Z důvodů nepřipojení na kanalizaci
- uzavření Dodatku č. 2 k Nájemní smlouvě na byt č. 4, 3 a 1, předmětem dodatku je prodloužení doby určité nájmu stávajícím nájemníkům.
- zadávací dokumentaci na veřejnou zakázku "Kanalizační přípojka - Sportovní Areál šatny".
- uzavření Smlouvy o zřízení věcného břemene mezi Obcí Kamenice a GasNet, s.r.o. IČO: 27295567 Věcné břemeno se zřizuje k pozemkům parc. č. 646/20, 646/21, 656/7, 656/8, 755/10, 755/18 v kat. území Ládví, ve vlastnictví Obce Kamenice.



**Rada obce Kamenice vzala na vědomí a neschválila**

- podnět zastupitele Josefa Dvořáka, jímž požadoval opětovné uzavření nájemní smlouvy s panem L. L. v bytové domě Truhlářská 855, Kamenice-Těptín.

- uzavření nájemní smlouvy s panem L. L., a to se zřetelem ke Směrnici č. 2/2022, neboť Rada obce Kamenice má za prokázané, že:

- 1) L. L. není žadatelem o přidělení obecního bytu,
- 2) nepominuly okolnosti, pro které byla nájemní smlouva s panem L. L. k 30. 6. 2023 ukončena.

**24. 10. 2023**

**Rada obce Kamenice schválila**

- výběr dodavatele na akci "Obnova povrchu chodníku v ul. Jednosměrná a Ringhofférova" firmu FP zempra s.r.o., se sídlem Jílovská 70, 251 68 Kamenice, IČ 09570390, která ve výběrovém řízení podala ekonomicky nejvýhodnější nabídku a umístila se na prvním místě s nabídkovou cenou 2.213.151,90 bez DPH.

# Svatební obřad ve Dvorské nivě

## Láká vás svatba v Kamenici pod širým nebem?

Často ten správný kus krajiny leží na dosah ruky a sama matka příroda se postará o velkou část výzdoby. Svatba v přírodě má své osobité kouzlo. Dokáže být jemná i nespoutaná. Svatební dekorace, jako kdyby se do okolí nenásilně vpíjela a harmonicky s ním souzněla. Vypadá, jako by tu „rostla“ odjakživa.

**Od roku 2024 můžete mít takový svatební obřad i vy v Kamenici, ve Dvorské nivě**

Zapůjčíme vám a na místě připravíme:

- slavobránu
- stolek
- ozdobené židle 8x
- hudbu, dle vašeho výběru
- květinovou výzdobu dle vašeho přání (výzdoba slavobrány, květina na stolek, ozdobené židle)
- přípitek

Pro více informací ohledně organizace obřadu a jeho ceně kontaktujte kulturní centrum, pana Ing. Jakuba Hritze, tel.: 731 045 466, email: kckamenice@kamenice.cz.

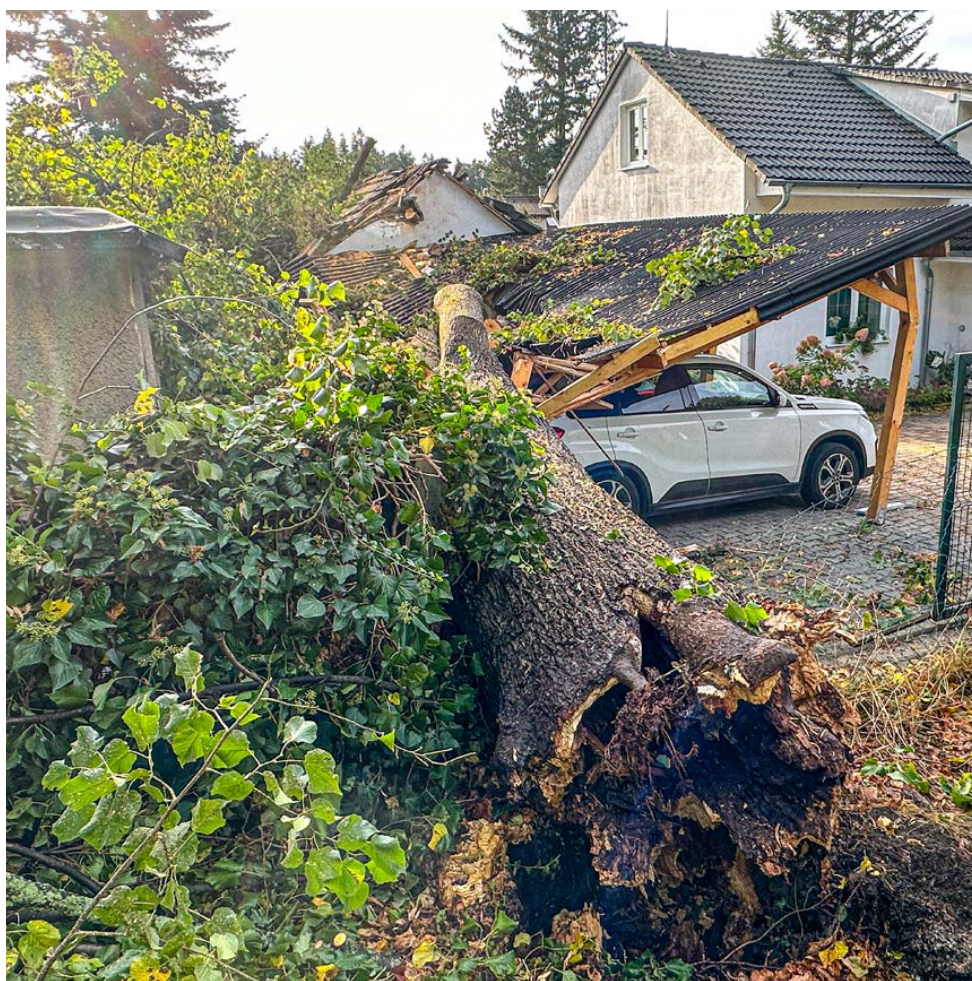
**Matrika Kamenice**  
matrika@kamenice.cz





# Alej ve Struhařově. Čas na velkou výměnu?

## Dvě nehody v krátkém čase upozornily na stav historických lip



Zdraví a životy občanů mají větší prioritu než dějinný sentiment. Tak by se dal shrnout postoj radnice po pádu dvou vzrostlých stromů podél Ringhofferovy ulice. Oba byly přitom na pohled zdravé a jejich havarijní stav neodhalili ani odborníci. Časovaná bomba se totiž ukrývá mnohem hlouběji v tělech stárnoucích veličánů. Zdá se, že nadešel čas důkladnější obnovy alejí, než se původně čekalo.

Po celé Kamenici se tyčí víc než 1000 dlouhověkých stromů, o které obec pečuje. Každý z nich má přiřazený pasport, do něhož se na základě posudku dendrologů zaznamenává jejich stav a proběhlé zásahy. „Obecně platí, že se snažíme historicky cenné stromy co nejdéle zachovat a kácet až ty, které jsou opravdu v havarijním stavu,“

říká starosta Pavel Čermák. Aby se moment kácení drahocenných stromů oddálil co nejvíc, nechává je obec ošetřovat, zpevňovat ocelovými lany, zatěsňovat dutiny či ořezávat a snižovat koruny takovým způsobem, aby strom opět našel vytrácející se stabilitu. Ze zkušeností je známo, že dobře ošetřené stromy se dožívají i v poslední životní etapě dalších desítek let.

Stejně jako u člověka však ani u stromu nelze věk zastavit. Jakmile dendrologové označí strom za havarijní, je čas ho pokácet. Poslední události ale napovídají, že ani běžný posudek dendrologů nemusí stačit. I bez vichřice, po poryvu větru, spadly letos dva stromy na dvou různých místech. Jeden z nich dopadl na dva trvale obydlené pozemky, přičemž na jednom zdemoloval přístřešek se dvěma automobily a na druhém poškodil skleník.

Pohled na padlé lípy překvapil všechny kolemjdoucí. Zatímco kmeny stromů byly relativně zdravé, jejich kořenový systém byl kompletně rozložený dřevokaznou houbou. Solidní dřevo po celé výšce stromu těsně nad zemí přechází do řídké hmoty, a právě v tomto místě došlo ke zlomu. Rozložená, zčernalá část je jasně vidět na fotografii. Špalky, které hasiči z kmene rozřezali, se však na pohled jevíly zdravé.

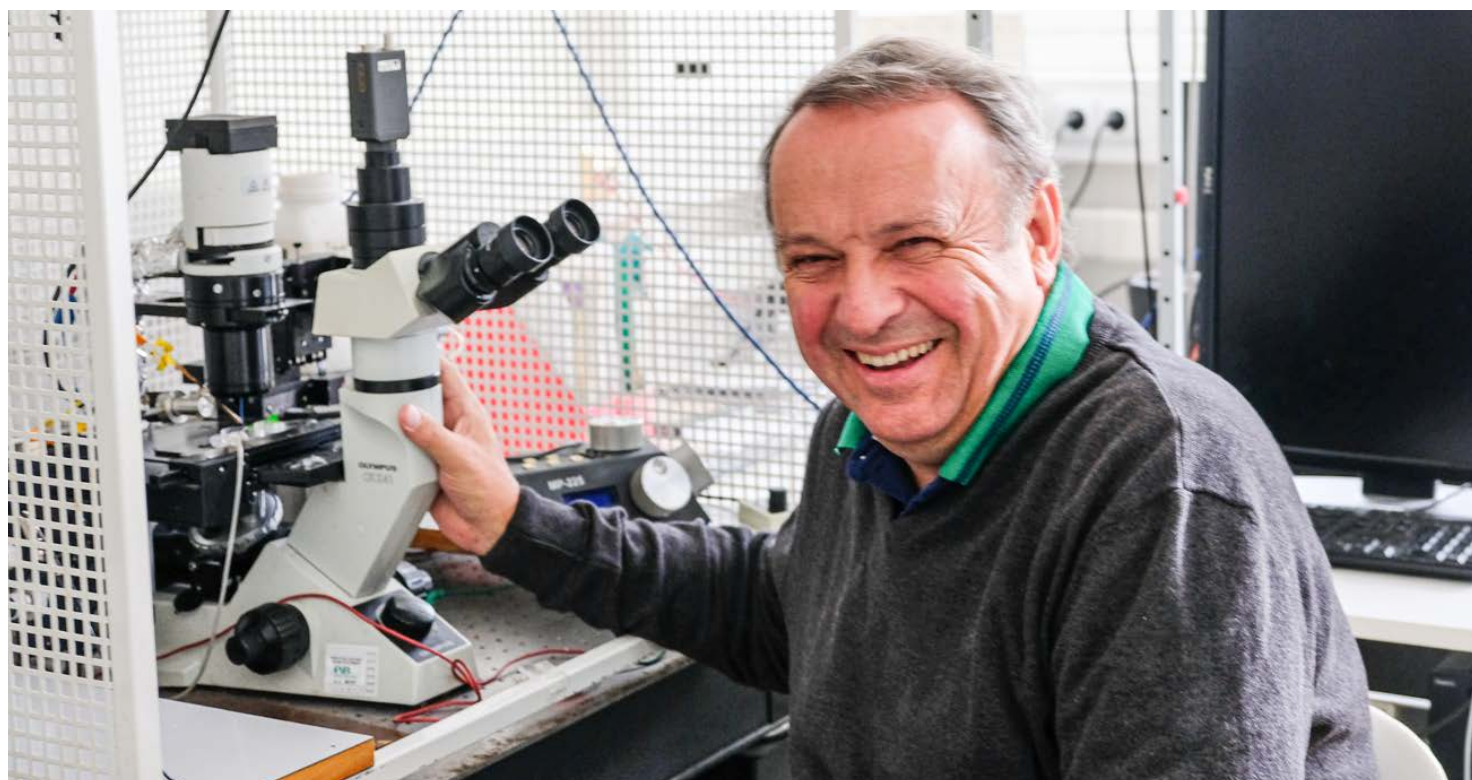
„Vypadá to, že dřevokazná houba je problémem všech starých stromů, které se jí nedokáží bránit. Víme, že pád tak vzrostlého stromu může mít fatální následky, je pro nás proto alarmující, že odborníci tento problém dřevokazných hub nedokáží odhalit při kontrolách, které se v Kamenici dělají každé dva roky, tedy nadstandardně často. Problém je, že takto napadený kořenový systém dendrologům neposkytuje dostatek vnějších projevů,“ líčí starosta Čermák. Na druhou stranu ale radnice nechce odsoudit všechny stromy od určitého stáří. Na pomoc si tentokrát přivolává odborníky z brněnské Mendelovy univerzity, kteří se na dřevokazné houby specializují. Zároveň si radnice objednala firmu, která provádí praktické zkoušky odolnosti stromů. „Jedná se o takzvanou tahovou zkoušku, při níž odborníci sledují, jak se strom chová. Tyto testy budeme dělat zejména ve struhařovské aleji i v jiných částech, které vytipujeme jako rizikové,“ popisuje Pavel Čermák, podle jehož slov přijde následně na řadu ulice Jednosměrná a Ringhofferova hrobka.

Historické stromy jsou pro mnoho obyvatel Kamenice citlivé téma. Zvykli jsme si je vnímat nejen jako krásný přírodní prvek, který nám může většina obcí závidět, ale i jako součást naší identity. Případné kácení proto bude vyžadovat od vedení radnice určitou odvahu. Pavel Čermák má ale kritéria stanovená jasně: „Neumím si představit, že by jakýkoli starosta, radní nebo zastupitel nevyšly s názorem dendrologa či mykologa, který označí strom za nebezpečný. Našich stromů si vážíme. Zdraví a majetku našich občanů ještě víc. Neznamená to, že by měly stromy v naší obci ubývat, ale pouze to, že je budeme dál průběžně nahrazovat mladými jedinci.“



# V lidském mozku se ukrývá tajemství i velká naděje

Rozhovor s Ladislavem Vyklickým o zázracích našeho těla



Buněčná neurofyziologie je vesmír, jehož jméno se těžko vyslovuje, natož aby do něj bylo snadné proniknout. Profesor Ladislav Vyklický je v něm však doma. Náš soused z Kamenice je celosvětově uznávanou autoritou, která už několik desítek let posouvá hranice neprobádaného. Jeho výzkum dává naději lidem s Alzheimerovou chorobou, autismem, těm, kteří mají nerovnoměrný nebo opožděný vývoj mentálních funkcí, ale i těm, kteří utrpěli úraz mozku nebo infarkt.

Když práci profesora Vyklického velmi zjednodušíme, zabývá se studiem komunikace mezi nervovými buňkami. Oslabení této komunikace souvisí s duševními poruchami. Ladislav Vyklický zkoumá, jak tuto poškozenou komunikaci napravit za pomoci chemických látek. Většinu svého času tráví v laboratořích na oddělení Buněčné neurofyziologie Fyziologického ústavu Akademie věd ČR, přednáší studentům na 3. lékařské fakultě v Praze a je členem několika mezinárodních vě-

deckých panelů, které usilují o to, aby se nemoci, které dnes považujeme za údel, daly v budoucnu léčit, nebo jim alespoň předcházet.

## **Pane profesore, co je jádro Vašeho výzkumu?**

Primárně mě zajímají receptory, které v mozku slouží k přenosu informací.

## **Pomocí receptorů spolu buňky komunikují?**

Komunikace znamená, že jedna buňka uvolní látku, takzvaný transmitter, který je zachycen receptorem druhé buňky. Chemické označení této látky je kyselina glutamová.

## **Ta látka přeskakuje z jedné buňky na druhou, až se dostane do nějakého cíle? Nebo je to spíš jako tichá pošta, ve které si buňky předávají, co „zaslechly“?**

Uvolnění glutamátu trvá asi půl milisekundy, jeho působení na receptoru několik milisekund, pak si ho buňka vtáhne zpět. Teď se ale dostáváme do oblasti, kterou se medicí učí rok až dva. Každá buňka v mozku musí být schopná integrovat signály ze statisíců synapsí, jimiž je propojená s ostatními buňkami. Signály mezi nimi rozlišujeme na excitační a inhibiční. Buňka neustále mění svůj membránový potenciál, a jakmile dosáhne určité úrovně, přeneše signál na další buňku.

## **Takto se filtrují signály, které mají a nemají význam?**

Ano. Je mnoho případů, kdy příroda nechce, aby mezi buňkami vznikala nějaká diskuse. Když se má například kontrahovat sval, uvolní se takové množství transmitteru, aby vždy přišla spolehlivá odpověď. To je prostě diktát, kde není prostor pro pochybnosti. Pak jsou situace, kdy se jako by mezi buňkami hlasuje, dokud nenastane dohoda.

### **Když posílá mozek signál do nohy nebo ruky, znamená to, že každá jedna buňka po cestě musí uvolnit transmitter sousedovi?**

Je rozdíl mezi nervy a neurony v mozku. Nerv je výběžek nervové buňky, v rámci kterého už nejsou další zapojení, je to v podstatě jen dálnice, po níž se signál šíří, až doběhne do cílové tkáně.

### **Jakou rychlostí se signál po této dálnici šíří?**

Záleží na funkci. Tam, kde je potřeba rychlost, putuje signál zhruba 120 metrů za vteřinu. To je desetkrát rychleji, než běží Usain Bolt. Jinde, třeba u střev, u citlivosti na teplo nebo bolesti je ta rychlost asi 1 metr za vteřinu.

### **Myslel jsem, že právě bolest by měla mít přednost a být tedy nejrychlejší.**

Spálil jste se někdy o plotnu? Možná si vybavujete, jak jste odtáhl ruku a čekal na signál, co vlastně cítíte. Zvlášť v případech, kdy neočekáváte, že bude plotna horká.

### **Není to evoluční nesmysl?**

Jsou různé druhy bolesti, které se přenášejí různou rychlostí. Například o chronické bolesti tělo nepotřebuje vědět super rychle. Píchnutí včelou se taky neohlásí hned. V mnoha životních situacích není nejpotřebnější rychlost, ale správnost reakce. Tady nastupuje schopnost syntézy, orientace v kontextu. Myslím, že ani cílem lidské civilizace není pěstovat co nejrychlejší jedince, ale takové, kteří umí uvažovat a hledat řešení.

### **Tím se dostáváme k inteligenci. Mohla by být i ona ovlivněna způsobem, jakým mezi sebou komunikují buňky?**

Začnu statistikou. Víte, kolik lidí v Česku trpí mentální retardací? Čtyři procenta. To je děsivé číslo. Znamená to, že z 25 lidí má jeden člověk zásadní problém s intelektem.

### **Tak to vezměme touto cestou.**

Mozek potřebuje značné množství kyslíku, pokud se například zastaví srdce a s ním oběh krve, přestane být mozek okysličovaný, a to vede k tomu, že glutamát, tedy onen transmitter, se uvolní ze všech zakončení a dlouhodobě aktivuje receptory mozkových buněk, aniž by se navracel zpět. Prostě se volně poflakuje

po mozku. Receptory, které aktivuje, jsou propustné pro vápník, jehož se buňky přesyťí a umírají. Tomu se říká excitotoxicita a je to jeden typ buněčné smrti. Typické jsou například pro úrazy na kole bez helmy. Na pohled to zranění nemusí být velké, ale vyloučený glutamát poškodí rozsáhlou část nervové tkáně. Čili transitory, které tolik potřebujeme ke zdravým reakcím, nás mohou při nadměrné aktivaci poškodit.

### **To jsou ale všechno vlivy, které se dějí během života. Co vrozené vady?**

U nich narážíme nejen na to, jak ďábelsky je komplikovaný mozek, ale i na genetický kód. Například u autismu se ještě nedávno myslelo, že s ním souvisí 10 specifických genů, o rok později už to bylo 100 a dnes jsme na 1000 genech, jejichž mutace může vést k autismu. Každá z nich nějak souvisí s poruchou chování spadající do autistického spektra. Často se jedná o mutaci, která není u rodičů přítomná.

### **Říkal jste, že se nyní zaměřujete spíš na genetické příčiny vzniku některých onemocnění.**

Já se zaměřuji na glutamátové receptory a jimi zprostředkovaný přenos informace bez ohledu na to, jestli k nějaké dysfunkci došlo dědičně, nebo poškozením nervové tkáně. Pohybujeme se na úrovni molekul, které nebylo možno ještě donedávna zkoumat. Průlom učinili Erwin Neher a Bert Sakmann. Oba jsem dobře znal. Významnou měrou se podíleli na studiu iontových kanálů pomocí nové techniky „patch clamp“. Jako doktorand za sociálními jsem si nemohl koupit přístroj za 10 tisíc dolarů, ale dokázal jsem si alespoň jeho hrubou kopii sám vyrobit. Na něm jsem dělal první pokusy v Československu. Po revoluci mě Erwin Neher pozval na přednášku a po ní mi daroval svůj přístroj. Za objevy, které na něm učinil, dostal o tři měsíce později se Sakmannem Nobelovu cenu.

### **Co tohle zařízení tak podstatného ukázalo, že si vysloužili Nobelovu cenu?**

Umožnilo snímat elektrické odpovědi z malých buněk. Díky tomu se zjistilo, že neuron, který má v průměru 10–20





mikronů, má na sobě několik milionů iontových kanálů tvořených proteinovými strukturami. V případě glutamátových receptorů existuje několik geneticky odlišných podjednotek, které se mohou vzájemně kombinovat. Podjednotky určují, jaké bude mít receptor jimi tvořený funkční a farmakologické vlastnosti. Vzhledem k tomu, že je exprese podjednotek vývojově vázaná, mohou mít glutamátové receptory některá vlastnosti jiné u mladých a dospělých jedinců.

**Jako laik nedokážu pochopit, jak se tak neskutečně malé struktury udržují při životě a jak se obnovují.**

Délka přežívání těchto malých struktur je zhruba jeden den. Po každém probuzení máte obnovenou přibližně polovinu receptorů. Co se ale děje po poškození neuronu, není úplně známé a je to pole pro další zkoumání.

**Dá se říct, že neurony v mozku se obnovují lépe než buňky tvořící jiné tkáně?**

Bohužel to není pravda. Počet neuronů se po narození mění jen málo. Co se ale dá ovlivnit, je zapojení, které mezi sebou budou mít. Můžeme pozorovat, že ztráta pravidelné aktivity, jako je například práce, péče o vnoučata nebo zájmové činnosti vedou ke zhoršení kognitivních funkcí i po pár měsících nečinnosti u televize. To se stává, když rezignujeme na aktivní styl života.

**Když mluvíte o vzájemném zapojení buněk, kolik jich v mozku vlastně je?**

Neuronů máme v mozku přibližně 50 miliard a každý z nich má na sobě nějakých 100 tisíc synapsí, tak si to zkuste spočítat.

**A tyto synapse buňku spojují s ostatními v jejím bezprostředním okolí, nebo vedou i jinam?**

Téměř kamkoliv. Některé vedou hned k sousední buňce, jiné klidně do opačné hemisféry nebo do míchy.

**Proto se mohou při některých zraněních různých oblastí mozku ujmout funkcí po těch, které**

**byly zničeny?**

Ano. Mozek není tištěný spoj, který vede přesně odněkud někam, ale tvoří ho dráhy, které se umí adaptovat na novou situaci. Je zajímavé studovat, co se ještě dá nahradit a co už ne. U mladých lidí je schopnost reparace úžasná.

**Synapse se vytváří na základě způsobu našeho života, nebo jsou už dané a jen se aktivují?**

Ta druhá možnost by znamenala, že při narození máte v hlavě japonštinu a jen si ji obnovíte. Tak to nefunguje. Opět to souvisí s receptory. Jeden jejich podtyp je důležitý pro vznik paměti. Říká se tomu „dlouhodobá potence synaptického přenosu“. To znamená, že synapse získává větší a větší účinnost po opakované stimulaci. To je základ paměti.

**Jak vypadá anatomie hlouposti? Je to příliš řídké synaptické spojení?**

Může to být genetická příčina, kdy mutace zasáhne důležitý protein, jako je právě glutamátový receptor. To si pak můžete představit, jako když na desetiproudovou dálnici postavíte překážku. Já mimo jiné studuji, jak velké musí být poškození, aby se projevil. Těžký kognitivní deficit může být způsobený jedinou mutací, která změní jedinou aminokyselinu v proteinovém komplexu, který jich má třeba několik tisíc.

**Změna této aminokyseliny se potom projeví u všech receptorů, co v mozku jsou?**

Přesněji řečeno u jednoho jejich podtypu. Různé typy podjednotek se mezi sebou kombinují a v průběhu života se celá tato konfigurace mění. Například jedna podjednotka se exprimuje především v embryonální fázi a v dětství a kolem 18 let ji částečně nahradí jiná podjednotka.

**Jaký to má význam?**

Souvisí to s učením. Jestli jste někdy hrál se svými dětmi pexeso, tak víte, o čem mluvím. Mají oproti vám více rozšířený receptor s podjednotkovým složením, který jim mnohem lépe umožní si něco zapamatovat.

**Proč tedy nemůžeme mít celý život tyhle super receptory?**

Asi by to vedlo k větší degeneraci, protože právě tyhle receptory se otevírají na delší dobu. A taky si představte, že byste si zapamatoval úplně všechno. To by se vám nelíbilo.

**Je vysoká inteligence způsobená bohatstvím receptorů či jejich správnou kombinací?**

Bavíme se o příliš složitém systému, abychom to mohli takhle jednoduše říct. Co jsme prokázali, je právě autismus, který mohou vyvolat jen velmi malé změny v aktivitě jediného typu receptorů. Je ale potřeba říct, že neexistuje nic jako prototypový mozek. Každý je jiný, stejně jako každé individuum. Každopádně inteligence zcela jistě souvisí s pamětí.

**Vy se soustředíte na výzkum toho, jak obnovit receptory a tím komunikaci mezi buňkami.**

Pro mě jsou důležité dva směry. Zaprvé užití farmakologických látek, díky kterým se o receptoru hodně dozvíme. Kdy se otevírá, jak je blokovaný, kde jsou jaké části, kam se co váže a podobně. Zadruhé to je zkoumání, zda je možné mutace, k nimž dochází, nějakým farmakologickým způsobem ovlivnit.

**Dalo by se tak pomoci i lidem, kteří mají genetický hendikep?**

Stupeň závažnosti deficitu intelektu se projevuje například nemožností vykonávat základní sebeobslužné aktivity. Představte si, že by za pomoci léčby, byli lidé trpící tímto onemocněním, schopni sebeobslužné aktivity zvládnout. Znamenalo by to obrovskou úlevu pro ně i jejich nejbližší. Stejným způsobem bychom mohli i zpomalovat Alzheimerovu chorobu. Už teď máme látku, která působí na glutamátové receptory a skutečně průběh nemoci zmírňuje. Stejnou naději to znamená pro některé typy epilepsie.

**Úplně jsem se Vás zapomněl zeptat na život u nás v Kamenici.**

Žiju tady už 20 let a za nic bych to neměnil. Ale povídat na tohle téma by zabralo další dvě hodiny.

# Obezřetný senior: příběh na pokračování

## Jak může podvodník proniknout do domácího prostředí?

### Trik s poskytováním služeb

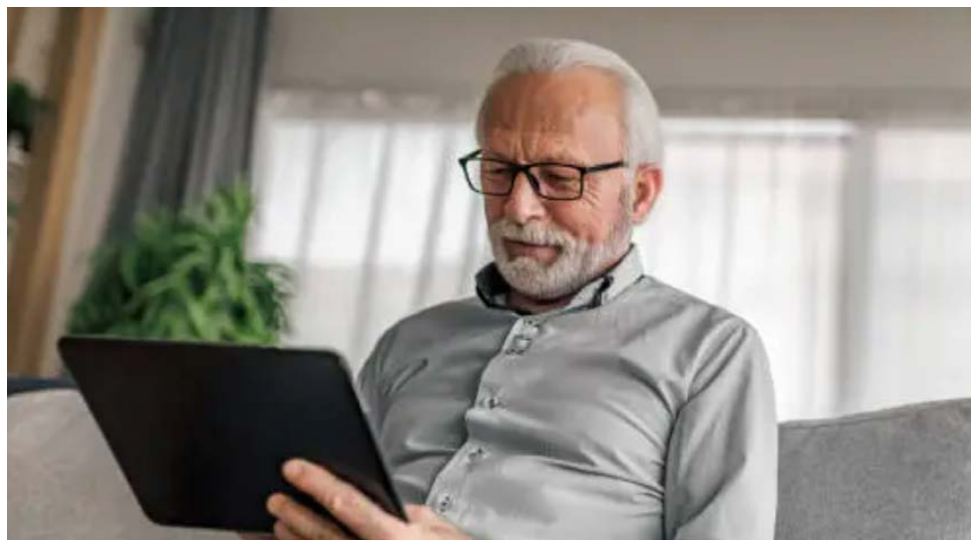
U Vašich dveří může zazvonit kdokoliv. Například i podvodný zprostředkovatel nebo řemeslník, který nabízí nějakou službu. Jeho cílem je buď dostat se do Vašeho obydlí a okrást Vás, nebo Vám za pro Vás nevýhodnou cenu prodat výrobek.

#### Nejčastěji se jedná o:

- výměnu oken v domě a nutnost jejich přeměření,
- provádění měření spotřeby energií (plyn, elektřina, voda),
- nabídku broušení nůžek a nožů,
- nabídku dodání kvalitních zámku nebo dveří,
- nabídku levného volání, elektřiny, plynu, nebo naopak vrácení přeplatku za vyúčtování předešlého období.

#### Jak se správně zachovat? Mějte stále na paměti, že nejste povinni pouštět cizí osoby do svého obydlí.

- 1) Ptejte se, kdo zvoní. Pokud dotyčného neznáte, neotvírejte.
- 2) Pokud otevřete, využijte bezpečnostního řetízku a komunikujte pouze přes omezený prostor dveří.
- 3) Nemáte-li o komunikaci zájem, požadovanou službu odmítněte a dveře zavřete.
- 4) Při odečtech spotřeby energií vy-



žadujte od osoby Zaměstnanecký průkaz. Jeho návštěvu za účelem odečtu energií ve vašem obydlí si můžete ověřit na telefonní zákaznické lince poskytovatele energií.

5) Nerozvíjejte diskuzi a odkazujte se též na rodinné příslušníky. Například můžete použít frázi: „Telefonního operátora mi spravuje můj syn, zanechte mi tu na sebe kontakt, já mu jej předám a on se vám ozve.“

6) V případě, že se neznámá osoba pohybuje v bytovém domě, kde bydlíte, a cokoliv nabízí, klidně volejte na tísňovou linku Policie ČR na číslo 158. Policisté přijedou

na místo a účel pohybu dané osoby ve Vašem bytovém domě prověří. Pamatujte, že o hromadně organizovaných opravách či poskytování služeb v bytových domech zpravidla zástupci bytového společenství (družstvo, SVJ, atp.) informují předem.

7) Nikdy nevěřte vrácení přeplatku za vyúčtování vámi odebraných služeb a energií. Žádná ze současných společností, která tyto služby regulérně poskytuje, neprovádí vyúčtování formou fyzické donášky přeplatku do domácnosti.

**Obec Kamenice  
ve spolupráci s Policií ČR**

## Sociální pracovníce Kateřina Kottasová: „Jsem tu pro Vás, abych Vám pomohla“

- Ocitli jste se v obtížné životní nebo finanční situaci?
- Nevíte, na jaké sociální dávky máte nárok?
- Máte zdravotní potíže a potřebujete pomoci v běžném životě?
- Nevíte si rady s vyplněním formulářů?
- Hledáte pomoc s péčí o své blízké?

Pokud nastala jedna z těchto situací nebo máte jiný problém, který potřebujete řešit, neváhejte mě kontaktovat: telefonicky 733 683 134, e-mailem: kottasova@kamenice.cz nebo se s Vámi velmi ráda setkám osobně na obecním úřadu, v místě Vašeho bydliště, případně na neutrálním místě.

Společně posoudíme situaci, najdeme možná řešení, pomohu Vám zprostředkovat kontakt s dalšími zdroji pomoci (sociální služby, odborníci) a budu Vám oporou do finálního vyřešení.

Služba je zdarma, samozřejmostí je anonymita, diskrétnost a mlčenlivost.





## Takový byl říjen v Kulturním centru

### Začala výstava Ludmily Kamberské



V úterý 10. října jsme vernisáží v Galerii Kulturního centra zahájili výstavu obrazů Ludmily Kamberské: s láskou k přírodě, barvám a životu. Navštívit ji můžete v otevírací době Kulturního centra (po-čt 8:00–12:00, 13:00–16:00, pá 8:00–12:00) do 15. prosince a je navíc prodejní – je tedy jen na Vás, jestli si domů neodnesete malý dárek :). Srdečně Vás zveme!

### Zasloužený potlesk vestoje pro Hrdiny



Pokud jste si nenechali ujít ve čtvrtek 12. října divadelní představení Hrdinové, udělali jste dobře. Odměnou nám všem byl nevšední zážitek a neskutečné herecké výkony Jaroslava Satranského, Petra Kostky a Miroslava Vladyky oceněné potleskem vestoje. Děkujeme!

### Taneční gala StormDance Cup 2023



Výstava, divadlo, a co třeba tanec? No proč ne... V sobotu 14. října proběhl u nás v kulturáku StormDance Cup 2023, soutěž v latinsko-amerických a standardních tancích, jejíž součástí byl Český taneční pohár. Podobná akce u nás dlouho nebyla a stálo to za to. Společně jsme prožili den plný hudby, tance, skvělých výkonů, radosti, někdy i zklamání – ale nakonec všichni, vítězové i poražení, odjžděli spokojeni a budou na akci určitě v dobrém vzpomínat. Těšíme se na setkání příště, buď při dalším ročníku, nebo i dříve. Pracujeme na tom usilovně!

### Do tajů vesmíru s Petrem Horálkem



Víte, kdy bude na území České republiky úplné zatmění Slunce? Že ne? My už to víme, protože nám to v rámci přednášky pro žáky šestých a osmých tříd Základní školy Kamenice prozradil astrofyzik a astronom Petr Horálek, člověk, který je uznávaným odborníkem a jeho fotografické snímky oceňuje agentura NASA. I takové kapacity máme v našem programu a moc si toho vážíme.

A kdy že to tedy bude? V pátek 7. října 2135 v 10:58 se odehraje po dlouhých 293 letech (od 8. července 1842) jediné úplné zatmění Slunce viditelné z části našeho území. Je to zadlouho, ale my Vám to rádi připomeneme hned příští rok, kdy chystáme projekt, který nám pak každý den odpočítá, kolik času do této úchvatné nebeské události zbývá.

**Jakub Hritz**





GoOut



# Emil Viklický Trio



**30/11**  
19:30 2023

kckamenice.cz

GoOut



# Bílé Vánoce Lucie Bílé

Klavírní doprovod Petr Malásek | host Jan Toužimský



**22/11**  
19:30 2023

kckamenice.cz

## OCHOTNICKÉ DIVADLENÍ 2023

**PÁTEK 24.11. 19:30**

**Spolek TYL:**

Sex, čachry  
a kultura pro všechny  
(Laurent Baffie)

**NEDĚLE  
26.11. 14:00**  
POHÁDKA  
PRO  
DĚTI

**SOBOTA 25.11. 19:30**

**Jilovští ochotníci:**

Jak se nezbláznit  
(Kateřina Pokorná)

**KULTURNÍ CENTRUM KAMENICE**

Ringhofferovo nám. 434

**24.-26.11 2023**

OCHOTNICKÝ SPOLEK  
**TYL**



Klub žen Kamenice z.s.

Vás zve na

## Mikulášskou nadílku

v Kulturním domě v Kamenici  
v sobotu 2. 12. 2023  
od 14:00 do 17:00 hod.

Vstupné 50,- Kč



Na děti se těší Mikuláš a čerti!

Klub žen nepřebírá jakoukoliv zodpovědnost za vaše děti!

## STRAŠIDELNÁ CESTA

**11.11. 2023**

Pojďte se za soumraku s námi projít  
cestou plnou strašidelných bytostí!

Pro nebojácné jsou připraveny  
tajemné hádanky s odměnou!

ZAČÁTEK: 17:00 hodin

MÍSTO: start: u brány CO, Kamenice, ulice Korunní

cíl: Kamenická Níva

STRAŠIDELNÝ POPLATEK: 50,- Kč / dno



LAMPIONKY, LUCERNICKY  
NEBO BATERKY S SEBOU!

Pořádá Klub žen Kamenice, z.s. Vhodné pro děti od 3 do 12 let, pouze v doprovodu osoby starší 18-ti let. Klub žen nepřebírá jakoukoliv zodpovědnost za vaše děti.



**ROCK** VOL.2  
**ADVENT**

Vilém Čok & Bypass  
LASPILKA  
KŘEŠT NOVÉHO ALBA ZVESELA  
MERLIN DAN KORYTA

**SOBOTA** **KC KAMENICE** **ZAČÍNÁME**  
**9.12.2023** **9.12.2023** **18:00**

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ CENTRUM KAMENICE  
RINGHOFFEROVO NÁM. 434, 251 68 KAMENICE

PŘEDPRODEJ NA [WWW.QRTICKET.CZ](http://WWW.QRTICKET.CZ)

## Vánoční trhy 2023 na Ringhofferově náměstí

Obec Kamenice a Kulturní centrum Kamenice Vás srdečně zvou v neděli 3. prosince od 14.00 do 19.00 hodin na vánoční trhy. Užijeme si atmosféru adventního odpoledne a večera snad i s trochou sněhu, chybět nebudou řemeslné trhy s bohatou nabídkou vánočního zboží, prodej zabijačkových výrobků, divadélko pro děti, doprovodný program a s předstihem možná dorazí i Mikuláš s andělem a čerty.

A jaký by to byl advent bez tradičního vánočního jídla a pití. Už teď se můžete těšit na smaženého kapra s bramborovým salátem, polévku, trdelník, horký svařák a punč nejen pro dospělé, ale i děti.

Pod rouškou tmy si společně s Kamenickým pěveckým sborem zazpíváme známé české koledy a přesně v 18:00 hodin slavnostně rozsvítíme vánoční strom.

Přijďte si užít vánoční atmosféru, setkat se s přáteli, na chvíli se zastavit a odpočinout si od povinností a stálého shonu. Těšíme se na Vás!

**Jakub Hritz**

## Adventní zastavení na koncertě kamenických sboristů



V letošním roce nás KC Kamenice zahrnuje velkým množstvím rozmanitých kulturních akcí, rozhodně jsme měli z čeho vybírat.

Na konci této nabitě sezony nabízí však akci, která se svým charakterem trochu vymyká všem ostatním. Hlavními aktéry jsme totiž my, Kameničáci samotní. 7. prosince 2023 od 19:30 se uskuteční v KC KAMENICE vánoční koncert, na kterém představí Kamenický pěvecký sbor Českou mši vánoční Jakuba Jana Ryby. Přizvali jsme si na pomoc profesionální sólisty a sbor Homunculi z Jilového u Prahy, doprovázet nás bude velmi úspěšný Symfonický orchestr Dalibora Havlíčka. Celý půlrok poctivě zkoušíme a nacvičujeme, abychom v předvánočním čase zpřijemnilí vám všem, našim sousedům a kamarádům, čas krásným kulturním zážitkem na jediném skutečně vánočním koncertě této sezóny. Přijďte všichni, kdo s námi chodí zpívat na Štědrý den na hráz Struhařovského rybníka, poslechnout si nás tentokrát trochu jinak. A kdo ví, třeba v řadách našich diváků najdeme další nové členy. Předprodej vstupenek již začal, buď přímo v KC Kamenice, nebo přes [www.kckamenice.cz](http://www.kckamenice.cz) v síti GoOut.

**Za Kamenický pěvecký sbor Kamila Pokorná**

**Česká  
mše  
vánoční**

Jakub Jan Ryba

**7/12  
19:30**

## Den zdraví s měřením glykémie, tlaku, tepu a saturace krve kyslíkem

Nenechte si ujít ve čtvrtek 9. listopadu **Den zdraví a sociálních služeb** v Kulturním centru Kamenice (15:00–19:00). Seznámíte se s činností a nabídkou poskytovatelů sociálních služeb z blízkého okolí, s prevencí onkologických onemocnění a můžete se zeptat na to, co Vás zajímá. A pozor, máme pro Vás novinku: **zdarma měření tlaku, tepu, glykémie (hladiny cukru v krvi) a saturace krve kyslíkem**. Tedy hodnot, které jsou hodně důležité a Vy hned na místě zjistíte, jak na tom jste. Nemusíte se bát, nebolí to, a pokud by náhodou něco nevyšlo dobře, dáme Vám další doporučení.

Péče o zdraví se vyplatí, proto neváhejte a přijďte. Těšíme se na Vás!

**Jakub Hritz, Kateřina Kottasová**





**Obec Kamenice Vás zve na**  
**Den zdraví a sociálních služeb**  
**Kulturní centrum Kamenice**  
**9. 11. 2023, 15:00–19:00**

**Advantis Medical s.r.o.**

informativní vyšetření hladiny cukru v krvi (glykémii), saturace (nasyčení krve kyslíkem), tlaku a tepu

**Cesta integrace, o.p.s.**

všeobecné odborné a právní poradenství, dluhová poradna, poradenství obětem trestných činů a domácího násilí

**Farní charita Mnichovice**

potravinová a materiální pomoc

**HEWER, z.s.**

poskytovatel osobní asistence, registrované sociální služby

**Hospic Dobrého Pastýře Čerčany**

poskytovatel domácí hospicové péče, odlehčovací terénní a pobytové služby, půjčovna kompenzačních pomůcek, odborné sociální poradenství a další sociální služby

**Chytrá péče, s.r.o.**

tísňová SOS péče, Linka důvěry, terénní sociální poradenství

**Kavárnička Bezpečí**

besedy na zajímavá témata pro seniory v klidném a přátelském prostředí

**Komunitní centrum Říčany o.p.s.**

pomoc seniorům, zdravotně postiženým a rodinám s dětmi

**Liga proti Rakovině Praha, z.s.**

putovní výstava o nádorové prevenci

**MAS Říčansko o.p.s.**

projekt „Podpora duševního zdraví a aktivního řešení zadluženosti v regionu MAS Říčansko“

**Terapeutické centrum Modré dveře, z.ú.**

poskytovatel sociálních a zdravotnických služeb v oblasti péče o duševní zdraví

**ZAJDOVKA s.r.o.**

dovoz obědů, Asistenční služba nejen pro seniory

**1. REX SERVICES, a.s.**

bezpečí osob, SOS tlačítko

## Uspěchaná doba



Období, které nyní prožíváme, je velmi náročné, hektické a vyvíjí na nás všechny veliký tlak. Často říkáme: „nestíhám to“, „mám toho moc“, „nemám čas“, „musím ještě to či ono...“ Ale kde jsme my, kde je čas jen pro nás? Ano můžeme odpočívat u televize, u dobrého jídla, s přáteli či u zajímavé knihy, ale tohle je aktivní odpočinek. Zeptejte se upřímně sami sebe, co dělám pro to, abych uměla naslouchat svému tělu? Jak dýchám? Jaký je postoj mého těla?

Na Jógovém ladění v Kamenici jsme hodinu a půl sami se sebou, vědomě vnímáme každý pohyb našeho těla, které se protahuje a pravidelným cvičením také zpevňuje. Uvědomujeme si každou část svého těla, všechny klouby i svaly, které jsou aktivní v různých pozicích. Vědomě dýcháme, ale také se učíme správně dýchat, protože to už jsme v této uspěchané době zapoměli... a vlastně ani nemáme čas na svůj dech....

Dech je pro nás důležitý, zklidňuje nás i naši mysl.

Každé pondělí v kulturním domě od 18 hod si můžete udělat čas jen pro sebe. Pojdme se zpomalit a užít přítomnost.

**Martina Melišová**

## Listopadové knižní novinky

### Pro dospělé

- *Gazely* (Patrik Hartl)
- *Spasitel* (Andy Weir)
- *Vesnice* (Kristýna Trpková)
- *Případ rozváděných bratrů* (Stanislav Češka)
- *Jeřabinový dům* (Marie Hajdová)
- *Dokonalé stopy* (Helen Fieldsová)
- *Apokalypsa v Karpatech* (Karel Richter), nebo *Historické drama volyňských Čechů*

### Pro děti

- *O kohoutkovi a slepičce - leporelo*
- *Co napoví stromoví* (Vladimíra Ottomanská)
- *Já, chobotnice* (Magdalena Rutová)
- *Alma a svět obrazů* (Lucie Paulová)
- *Bitva o diamant* (Bára Dočkalová)
- *Hubert & Hugo. 2.* (Nikkarin)

## Vánoční tvoření v knihovně

- 29. 11. 2023 10.00 – 14.00 prostory knihovny

- Pro rodiče s dětmi

- Vstupné dobrovolné

Přijďte si k nám se svými dětmi vytvořit krásné a vlastnoručně vyrobené vánoční výrobky. Ke konci listopadu tak s předstihem budete vybaveni vánočními ozdobami, nebo dekoracemi. Vyráběním ozdob, které se zároveň můžou stát drobnými dárky pod stromeček, můžete příjemně strávit společný rodinný čas u nás v knihovně.

V průběhu tvoření navštívíme seniory a jejich Klub 55+, kteří budou ve stejném čase tvořit a péct ve vedlejších prostorách Kulturního centra. Porovnáme si, nebo případně vzájemně věnujeme vytvořené drobnosti.

Prosíme o rezervaci místa předem na e-mail knihovna@kamenice.cz, nebo telefonicky v otevírací době knihovny na čísle 773 304 252, případně osobní návštěvou v knihovně.

Těšíme se na vás!

**Dagmar Walachová, knihovna**

## Pohádkování v knihovně: Sněhurka

8. 11. 2023 v 17.00 hod, 1. patro Kulturního domu

Na této pohádce vyrostlo mnoho generací. Z knih, nebo animovaných filmů ji zná mnoho z vás. Dejte vašim dětem možnost poznat ji v hraném loutkovém provedení divadélka Loutky v lese a přijďte k nám do kulturního domu. Ať se dozví, zda se sedmi trpaslíkům podaří zachránit princeznu Sněhurku, které se pro její krásu, převyšující tu její chtěla zbavit její zlá královna macecha. Nebo ji nakonec zachrání krásný princ?

Doporučuje rezervaci místa telefonicky na 773 304 252, 737 258 291, písemně na knihovna@kamenice.cz nebo osobně v knihovně. Podrobnější informace najdete na [www.kckamenice.cz](http://www.kckamenice.cz), nebo v knihovně.

Těšíme se na vaši účast!

**Dagmar Walachová, knihovna**

Pohádkování v knihovně

# Sněhurka

8/11 17:00

hrají: divadélko Loutky v lese  
kde: 1. patro KČD  
vstupné dobrovolné  
rezervace vhodná  
na tel.: 737 258 291  
nebo v knihovně  
více informací

[www.kckamenice.cz](http://www.kckamenice.cz)





**MATEŘSKÁ ŠKOLA KAMENICE , okres Praha- východ**

**Ringhofferova 437, Olešovice – Kamenice 251 68**

mobil : +420 737 479 013, +420 776 258 388

email [reditelka@ms.kamenice.cz](mailto:reditelka@ms.kamenice.cz) web: [www.mskamenice.cz](http://www.mskamenice.cz)

příspěvková organizace IČ: 75033836

statutární orgán : ředitelka Mgr. Jana Boučková mobil: 774 833 245

**přijme**

## **UČITELKU MATEŘSKÉ ŠKOLY**

Úvazek: 0,4515 (18,06 hod./týden)

rozhodnutí prac. doby – 1 týden 36 hodin – 28 PVZČ+ 8 NVZČ , 1 týden volno

**Nástup: od 1. 10. 2023**

A

Celý úvazek: 1,00 (40 hod./týden – 32 PVZČ + 8 NVZČ)

**Nástup: od 1. 1. 2024**

(v případě oboustranné spokojenosti pracovní poměr na dobu neurčitou)

### **Podmínky:**

strukturovaný životopis adresovaný ředitelství školy

(ID datové schránky: [y6fksi2](mailto:y6fksi2) email: [reditelka@mskamenice.cz](mailto:reditelka@mskamenice.cz))

osobní pohovor

### **Požadavky:**

- odborné vzdělání: SPgŠ – obor předškolní pedagogika
- znalost práce na PC a internetu
- zájem o další sebevzdělávání, práci s dětmi a pozitivní přístup k nim
- umění jednat s lidmi, příjemné vystupování
- spolehlivost a systematická
- kreativita, empatie a nadšení
- pracovitost a proaktivita

### **Nabízíme:**

1. platové zařazení na základě zákona č. 262/2006 Sb. Zákoníku práce v platném znění a podle §5 odst.5) Nařízení vlády č. 341/2017 Sb. v platném znění (9. platová třída + stupeň dle délky pedagog. praxe)
2. benefity formou odměn 2x ročně a příspěvků z FKSP na rekreaci, zdravotní péči, kulturu, příspěvek na stravu
3. otevřenou komunikaci a férový přístup
4. prostor pro vlastní nápady a seberealizaci a možnost sebevzdělávání i profesního růstu
5. velmi dobré spojení i z Prahy
6. pohodový kolektiv
7. moderně zařízená MŠ v krásném prostředí





## Po stopách blanických rytířů

V úterý 26. září jsme se společně třídy 1. B a 4. C vydaly po stopách blanických rytířů na horu Blaník. Cesta na horu Blaník byla náročná, kamenitá a plná přírodních nástrah. Vše jsme ale jako zdatní rytíři překonali a stanuli před nádhernou rozhlednou. Po těžké cestě jsme se nejdříve posilnili svačinou a odpočinuli si. Poté jsme po skupinkách stoupali po strmých schodech na vrchol rozhledny, která je 30 m vysoká. Odměnou nám byl pohled do krásné podblanické krajiny. Děti byly šikovné a statečné. Následovalo pasování na rytíře, které se nám strašně líbilo. Cesta dolů byla prudká, ale ne tak náročná. Cestou jsme viděli několik pomyslných vstupů a výstupů do hory Blaník a prohlédli si pověstmi opředené Veřejové skály. Po celé dopoledne nám na cestu svítilo sluníčko. Výlet jsme si moc užili a už se těšíme na nějaký další. Moc děkujeme paní učitelce Markétě Mrázkové za pomoc na výletě.

**Žáci 1. B a 4. C a Z. Hůlková, M. Hrubiznová, tř. uč.**



## Atletické závody v Benešově

Ve čtvrtek 5. října se v Benešově konaly atletické závody pro 1. stupeň základních škol. Soutěžilo se ve třech různých disciplínách, a to v hodu kriketovým míčkem, skoku dalekém a běhu na 50 m. Naši školu reprezentovali zástupci všech ročníků prvního stupně. Družstvo ze ZŠ Kamenice si vybojovalo krásné 3. místo z 24 týmů. Gratulujeme všem jedincům za krásné výsledky a přejeme jim další podobné úspěchy do budoucna.

**Peter Stolárik a Nikola Obořilová**



## Orientační běh do škol



Začátkem října žáci 4. tříd dostali příležitost vyzkoušet si sport, který je Kamenici velmi blízký, a to orientační běh. Děti se sešly ráno ve škole, kde je uvítal orientační běžec pan Adam Hájek, člen OK Kamenice. Seznámil je s tím, co je orientační běh, jak vypadají závody, jaké pomůcky a vybavení sportovci používají, a také jim vysvětlil, jak se orientovat na mapě a jak v ní číst. Po teoretické části se děti po jednotlivých třídách odvážně vydaly do terénu v okolí školy. Obdržely elektronické čipy a mapu jako opravdoví závodníci a měly za úkol proběhnout

11 kontrol ve správném pořadí. Bylo pěkné pozorovat malé běžce, jak s nadšením hledají oranžovo bílé „lampiony“, diskutují nad mapou se svými spolužáky a vítězně dobíhají do cíle. Děkujeme OK Kamenice za sportovní zážitek a nové zkušenosti, které děti třeba využijí i v hodinách vlastivědy, zeměpisu nebo na výletech.

**tř. učitelky 4. tříd**

## Projekt Dopravní bezpečnost ve 3. C



Výuka prvouky ve 3.C byla celé září zaměřena na dopravní bezpečnost. Věnovali jsme se poznávání dopravních značek v okolí školy, ve výtvarné a pracovní výchově jsme si dopravní značky vyrobili. V prvouce jsme s nimi hráli hry.

Na závěr si děti do školy přivezly vlastní koloběžky a v rámci tělesné výchovy jsme dětem s paní učitelkou Obořilovou udělaly dopravní hřiště. Děti jezdily na koloběžkách a snažily se dodržet dopravní předpisy na vyrobených dopravních značkách. Touto aktivitou jsme zakončili projekt Dopravní bezpečnost.

**Lara Vogeltanzová**



## Turisticko-herní kroužek

Na první setkání a výpravu Turisticko-herního kroužku při ZŠ Kamenice přišlo 12 přihlášených dětí z 3. až 7. tříd.

Cílem se stal křížek – pomníček na Želivci a nedaleký geo poklad. Cestu přírodou mimo silnice nikdo přesně neznal. Chvillemi nás proto vedly děti bydlicí nedaleko, chvílemi moderní GPS navigace.

Krásné slunečné počasí nás provázelo přes posekané louky s balíky sena, několika houštinami i lány kopřiv a ostružiní. Zahlédli jsme pštrosy, zralé šípky, našli poklad a s malým zpožděním se ve zdraví všichni vrátili ke škole.

Na další setkání plánujeme drakiádu.

**Jan Steinbauer**



## Gymnastika: Pokračujeme a začínáme

Náš nový gymnastický rok začíná každoročně už v polovině srpna, kdy se po prázdninové pauze vracíme do tělocvičny na letní soustředění.

Děti i trenéři jsou odpočatí tak, že první dny jsou plné nadšení i velkého nasazení. Asi v polovině týdne dolehne únava, svaly úpí, často je vedro a dostat se do formy bolí. Ale pořád jsou ještě prázdniny, takže zažíváme spoustu legrace a zábavy. Na oběd jdeme do restaurace Na Rynku, kde se o nás i letos trpělivě starali a vyhověli všem našim požadavkům. Děkujeme!

Druhým začátkem je zářijový nábor nových členů. Pětileté holčičky i kluci zkouší, jaké je to cvičit podle pokynů někoho cizího, ve skupině jiných dětí, v neznámé tělocvičně a na úplně neznámém náradí!

Většina to zvládla skvěle. Absolvovali už několik tréninků a pomaličku začínají poznávat tajemství gymnastiky – sportu, který nás tak baví a který má v našich životech důležité místo.

**Monika Majerová**

## Sport Academy zpestří podzim turnajem. Do kroužků si přiveďte kamaráda

Vrchol podzimu. I tak by se dal nazvat florbalový turnaj, který Sport Academy chystá pro všechny členy svých florbalových kroužků. Proběhne hned první listopadovou sobotu 4. 11. v hale Na Fialce v Říčanech. Zúčastnit se ho mohou všichni malí sportovci, kteří navštěvují kroužky Sport Academy. Utkají se na něm týmy složené z hráčů jednotlivých tréninkových skupiny, které zabojují o medaile i pohár Sport Academy.

Pokud se z některé tréninkové skupiny přihlásí málo hráčů, spojíme je s jinou skupinou tak, aby si všichni co nejvíce zahráli. O to jde totiž na turnajích Sport Academy především, o radost ze hry a z pohybu. I když se tak na turnaji dají očekávat lité boje o děrovaný míček, důležitější než výsledek bude předvedená hra, fair-play chování nebo bojovnost a nasazení. Informace o přihlašování na turnaj získáte od svých trenérů. Kdo by chtěl přijít holkám a klukům fandit, tak se Na Fialce může v sobotu dopoledne těšit na mladší florbalisty a odpoledne potom na ty starší.

V plném proudu jsou i kroužky Sport Academy, nejen ty florbalové, ale i fotbalové, lezecké, všeobecně sportovní a mnohé další. Na většině z nich zbývají poslední volná místa, proto spouštíme akci s názvem Přiveďte kamaráda! Každý z účastníků může na kroužek, pokud v něm ještě není naplněna kapacita, přivést kamaráda, který dostane šanci kroužek zdarma vyzkoušet a roz-



hodnout se, jestli se přihlásí. Od rodičů jen potřebujeme vědět, kdy přijde a kde ho má trenér případně vyzvednout. Hlásit se do kroužků je stále možné i bez kamaráda. Jejich kompletní přehled naleznete na [funacademy.cz/krouzky](http://funacademy.cz/krouzky).

Ačkoliv se teprve blíží zima, už teď pracujeme na našich letních kempech, bude jich opět celá řada, chystáme příměstské sportovní kempy pro školáky i předškoláky, lezecké či florbalové kempy.







# Klub seniorů při KC Kamenice



Senklubáci, již máme za sebou všechny výlety, které jsme si na letošní rok předsevzali! Najezdili jsme spoustu kilometrů za krásami českých i moravských měst, navštívili mnoho památek a prožili příjemné chvíle na cestách. Napomohlo tomu i letošní dlouhé, teplé a slunné léto i podzim, který přicházel pozvolna. Změny v přírodě jsou již vnímatelné všemi smysly. Změnily se vůně v polích i v lese, oživily barvy a vše se stahuje do sebe. Den je kratší, světla ubývá a my, pokud správně čteme přírodu, začneme šetřit silami, budeme spíše odpočívat a více se potkávat na půdě Kamenice.

Připomeneme si, co jsme prožili a naplánujeme si program na příští rok. Také v podzimních dnech se těšíme na stejně oblíbené zpívanky s kytarami jako na procházky okolní přírodou nebo na pravidelná setkání v kulturním centru při ping-pongu. Těšíme se i na popovídání u čaje s fotografiemi a nad mapou, na předvánoční tvoření, a nově na pondělní dopolední tanečky. Přejeme všem poklidný listopad i prosinec. Vaše Marie.

## **Naše pozvánky na listopad a prosinec:**

### **15. 11. Podzimní brigáda v oboře Březka**

Během této brigády bychom měli vysázet stromky jako třeba plané jabloně a kaštiny. Budou zajištěny teplé nápoje a malé občerstvení k obědu. Zahřát se můžeme v hájovně u krbu s otevřeným ohněm, kdyby přeci jen bylo počasí chladnější. S sebou si vezměte ochranné rukavice, teplé oblečení a dobrou obuv do měkkého terénu, případně dopolední svačinu.

**Přihlášky do 13. 11.**

**Sraz v 9.15 hod. u Žabky v Kostelci u Křížků,** odtud půjdeme společně k oboře. Předpokládaný konec akce do 14 hod.

**Cena: zdarma, občerstvení zajištěno.**

### **22. 11. Setkání nad fotografiemi z léta**

Všichni máme spoustu zážitků a fotek z letního období. Pojdme se o ně podělit s ostatními! Můžeme sdílet jak vzpomínky, tak se prostřednictvím fotek či videí na zajímavá místa podívat

a třeba se inspirovat. Fotky posílejte Marii G. přes WhatsApp či mailem nebo své fotografie přineste na USB.

**Přihlášky do 20. 11.**

**Sraz v 10 hod. v přísálí KC.**

**Cena: zdarma, občerstvení zajištěno.**

### **29. 11. Adventní tvoření**

Slyšeli jste někdy o tom, že je možné vyrobit si nádherné papírové vánoční hvězdy ze svačinových sáčků? A je to velmi jednoduché! Navíc nám v adventním čase mohou krásně vyzdobit okna, interiér či zimní zahradu. Materiál zajistíme, s sebou si přineste jen nůžky, dobrou náladu a třeba něco sladkého ke kávičce.

**Přihlášky do 27. 11.**

**Sraz v 10 hod. v přísálí KC.**

**Cena: 50 Kč/os.**

### **14. 12. Vánoční večírek**

Tato pozvánka je určena jako poděkování především aktivním seniorům, kteří se po celý letošní rok účastní aktivit a akcí klubu, jež pro vás s láskou připravujeme.

Již tradičně se společně sejdeme v předvánočním čase, abychom ve sváteční náladě zavzpomínali na doby, kdy jsme jako děti prožívaly Vánoce. Ohlédneme se za končícím rokem, nabítnými aktivitami klubu, díky vašemu celoročnímu zájmu o ně, zazpíváme si koledy a písničky, které máme rádi.

Restaurace Na Rynku pro nás připraví slavnostní večeři a při svařáku či vínku vzájemně ochutnáme vánoční cukroví či jiné dobroty, které šikovné cukrářky a pekařky jistě přinesou a budeme za to rádi. A možná přijde i Ježíšek!

**Přihlášky do 6. 12.**

**Začátek v 15 hod. v sále KC Kamenice.** Předpokládaný konec do 20 hod.

**Cena: 250 Kč/kameničtí 65+, 300 Kč/ostatní (v ceně večeře, program, občerstvení).**

**Platby: 11. 12. od 11 – 11:45 hod. v přísálí KC Kamenice.**



### 31. 12. Silvestrovský špacír

Vycházka posledního dne roku se stala již tradicí a také letos ji plánujeme.

Podrobné informace najdete v prosincovém zpravodaji, na webu a na vývěsce u KC.

### Ohlédnutí za nedávnými akcemi klubu:

#### Setkání po prázdninách s písničkou a bazarem výpěstků

S koncem prázdnin a začátkem školního roku přišlo i loučení s létem pro nás seniory. Akce se uskutečnila 21. září na Želivci v soukromém areálu pana Žilíka, kde jsme mohli, již jako několikrát předtím, strávit příjemné chvíle. Ani tentokrát nás akce neklamala, sešlo se nás kolem třiceti kamenických i „přespolních“ seniorů a kamarádů. Organizace akce se ujaly jako vždy „naše manažérky Marušky“. Připraveno bylo občerstvení i ochutnávka výpěstků a výrobků z našich zahrádek. Při družném posezení a zpěvu v klidném přírodním prostředí čas velmi rychle uběhl a hezky naladěni, vraceli jsme se do svých domovů. Závěrem poděkování za nás všechny patří panu Žilíkovi za poskytnutí relaxačního objektu a Marušským za zorganizování setkání, které jsme si jistě všichni užili. S přáním „No to se ví“ se na další akce klubu těší J+J Krechle-roví z Horních Jirčan.

#### Dva dny na Jižní Moravě se opravdu povedly!

Před třemi lety mi udělalo velkou radost, když si moje maminka

našla v Kamenici klub seniorů a začala zde trávit volný čas. Bylo na ní vidět, jak důležité je pro člověka v jejím věku trávit chvíle smysluplně mezi přáteli a kamarády. Časem jsem se s nimi spřátelila i já a byla jsem ráda, že letos s nimi mohu jet na výlet na Jižní Moravu. Už v autobuse panovala příjemná nálada, a tak cesta pěkně utíkala, a byli jsme v Mikulově. Na Náměstí (to není chyba, to náměstí se tak opravdu jmenuje) jsme se setkali s paní průvodkyní, prohlédli si krásné domy reprezentující snad všechny stavební slohy a dozvěděli se něco z historie města. Dál prohlídka vedla přes zámecké zahrady do zámeckých sklepů, kde je uložen největší sud na víno v republice. Sud nechal vyrobit v roce 1643 Maxmilián Dietrichstein na tzv. Desátkové víno. Zaujalo mně, že víno, které bylo na desátkách vybrané, se potom přerozdělovalo zpět poddaným k pití, protože v té době byla v Mikulově závažná nepitná voda. To se mi zdá od zámeckého pána velmi prozíravé. Dál naše cesta vedla do židovské čtvrti, kde jsme se rozloučili s paní průvodkyní před Hotelem Tanzberg, který vlastnil svého času Bolek Polívka a po něm bývalý ředitel televize Nova Vladimír Železný. Dál jsme se rozdělili; někteří šli poobědvat, někteří na kávičku a nemalá skupina se rozhodla zdolat Svatý Kopeček. Zapotili jsme se, ale stálo to zato! Městečko pod námi jako na dlani, výhledy do dálky a dobrý pocit z toho, že jsme to zvládli. A jelo se do Pavlova. V Penzionu U Bednářů trocha odpočinku a vzhůru do sklípku! Tam nás čekal kulinářský zážitek v podobě pečené kachny se spoustou moravského zelí a domácích knedlíků. Poté následovala degustace vín se someliérem. Na řadu pak přišla cimbálová muzika a byl na světě večer, na



který se jen tak nezapomíná! Ráno po snídani jsme přešli do Moravského Krumlova, kde nás čekal zlatý hřeb výletu (tedy alespoň pro mne) - expozice Slovanské epopie Alfonse Muchy. Nejvíce mě zaujal výklad u obrazu Schůzka na Křížkách, na Křížkách tady u nás nad Želivcem! Musím se přiznat, že do teď jsem netušila, proč tam ta mohyla stojí. A paní průvodkyně byla velmi potěšená, že jsme přijeli z tohoto kraje a víme, kde to místo je. Díky jejímu úžasnému výkladu byla celá prohlídka kulturní zážitek s velkým K. Ještě jsme zvládli společný oběd, kávičku v cukrárně, a protože všechno hezké jednou končí, čekala nás cesta domů. Myslím, že jsme si to všichni moc užili a rádi se zas setkáme třeba na nějakém dalším výletě. Velký dík a obdiv oběma Mariím za to, jak vše báječně zorganizovaly a vše klapalo. Myslím, že za všechny zúčastněné můžu říct DĚKUJEME!!!

Sepsala Petra Samková, Křiváček

Všechny informace k připravovaným akcím a fotografie k akcím proběhlým najdete na webu [www.kckamenice.cz](http://www.kckamenice.cz) - lišta Klub seniorů a na vývěsce u KC.

#### Kontakty na organizátorky klubu:

Hajdušková Marie:

tel. 773 222 369, mail: [hajduskovam@seznam.cz](mailto:hajduskovam@seznam.cz)

Grafnetter Marie:

tel. 721 865 938, mail: [marie.grafnetter@seznam.cz](mailto:marie.grafnetter@seznam.cz)

## LAMPIONOVÝ PRŮVOD NA LÁDEVSKOU ROZHLEDNU



v sobotu 18. listopadu 2023 v 17 hod.,  
sraz u bývalé restaurace U Vlkové

- ✓ procházka s lampiony na rozhlednu (cca 1 km)
- ✓ možnost výstupu na věž (za dobrého počasí)
- ✓ malé občerstvení
- ✓ pamětní list a drobný dárek pro děti

Lampion a dobrou náladu s sebou

Těšíme se na Vás

OV Ládvi



[www.osadaladvi.cz](http://www.osadaladvi.cz)

[www.facebook.com/osadaladvi](https://www.facebook.com/osadaladvi)

## Česko zpívá koledy

Vážení a milí sousedé, dovolujeme si vás pozvat na celorepublikové vánoční zpívání, které má v naší zemi letitou tradici pod názvem ČESKO ZPÍVÁ KOLEDY. V Kamenici to bude již III. ročník a věříme, že se toto zpívání stane tradicí i zde. Těšíme se na vás.

Ve STŘEDU 13. 12. 2023 v 18.hod. u vánočního stromu před KC. Texty velmi známých koled, dostanete na místě a za doprovodu kytar, si je společně zazpíváme. Neváhejte oslovit i své přátele, známé, přiveďte děti, vnoučata, a pokud si oblečete stylové oblečení nebo vezmete světýlka, či lucerničky, bude toto zpestření velmi příjemné.

Na zpívání s vámi se těší vaši sousedé.

**Lerchovi**

## Zimní Swap v KC 19. 11.

Milá swaperská komunito z Kamenice a širého okolí, za vstřícné podpory Kulturního centra pro vás připravujeme další swap, tentokrát zimní. Noste spíše zimní oblečení, zimní obuv a veškeré věci vhodné na sport, do domácnosti, knihy aj. Vítány jsou i různé handmade věci vhodné jako dárky. Prostě, cokoli, co už neúčítate, ale ještě poslouží druhému. Zbylými věcmi jako vždy podpoříme několik charitativních organizací. Hračky, které nenajdou na swapu své majitele budou věnovány vznikajícímu mateřskému centru při KC Kamenice. Vstupné 80 Kč za dospělé osobu, děti do 15 let zdarma. Přijďte pomoci sobě, dětem, planetě.

**D. Harbalová a J. Stehlík**

Přípravný výbor  
Vás zve na

## veřejnou volební schůzi nového osadního výboru



10. listopadu 2023  
od 19.00 hodin  
v ZŠ Těptín

#### Program:

- Diskuze a návrh kandidátů na nové členy OV Těptín
- Volba nových členů OV Těptín
- Volná diskuse

Přípravný výbor ve složení:

**Stanislav Kalaš**

**František Petružálek**

**Martin Gašpar**



Volit mohou pouze občané s trvalým pobytem v Těptíně.





SKLADNÍK/SKLADNICE VELKÉ POPOVICE



# SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST

NÁBOROVÝ BONUS 35.000 CZK

27 DNÍ VOLNA

SMLOUVA NA DOBU NEURČITOU



Pízeňský Prazdroj

VÁŠEN JE NEJLEPŠÍ KVALIFIKACE



# STAŇ SE SOUČÁSTÍ BUDOUCNOSTI ČESKÉHO PRŮMYSLU

## PRAXE/TRAINEE/STÁŽ

Přidej se  
do našeho týmu a získej:

- praktické zkušenosti během studia
- praxi po škole (SOU, SŠ, VOŠ, VŠ)
- finanční odměnu
- představu o profesní budoucnosti
- spoustu nových kontaktů
- a mnoho dalšího...

strojmetal.cz



**STROJMETAL**  
aluminium forging

MEMBER OF MTX GROUP

CHCEŠ DO TOHO JÍT S NÁMI?  
NAPIŠ NEBO ZAVOLEJ!

závod Kamenice  
bakosova@strojmetal.cz  
+420 702 178 567

