

ZPRÁVODAJ

OBCE KRATONOHY



Září 2019



Úvodní slovo starosty obce

Milí spoluobčané,

během prázdnin výrazně pokročila výstavba naší kanalizace. Na hlavních stokách již probíhá postupné asfaltování komunikací a přípojky na obecních pozemcích jsou již téměř hotové. Někteří z nás si dodělávají přípojky na svých pozemcích, i když to zatím není nutné a je na to čas v příštím roce. V žádném případě se ale v současné době NIKDO NESMÍ NAPOJIT NA NOVOU KANALIZACI!! Všichni budeme včas a s dostatečným předstihem informováni o termínu přepojení na novou kanalizaci.

Na komunikace, kde není nový asfalt v celé šíři, se pokusíme získat dotace v příštích letech a postupně vše opravit.

Jsem rád, že se k nám opět po letech vrátila pouť. Hlavní zásluhu na tom má paní hostinská Mirka Nosková, která kontaktovala provozovatele atrakcí a k nám do obce je pozvala. Doufám, že nižší účast lidí byla způsobena hlavně deštivým počasím a že příští rok se nás na pouti sejde více.

Co se týče odpadů, rád bych upozornil, že místo pro uložení bioodpadu v prostoru mezi bytovkami je určeno pouze pro trávu posekanou obyvateli bytovek na pozemcích z jejich bezprostředního okolí, které jsou ve vlastnictví obce. Pokud budou tuto plochu odkládání odpadu i nadále využívat ostatní občané, bude toto vymezené místo zrušeno a vše se bude odvážet přímo do kontejnerů ve sběrném dvoře.

U písničky Za Vlasákovými proběhlo seštěpkování veškerého dřevěného odpadu, takže už nebudeme vozit větve do Pálenky, ale opět na místo, kde se koná pálení čarodějnic.

Jedna z věcí, která mi velmi vadí je určitá míra netolerance jednoho vůči druhému. Bohužel za mnou občas chodí lidé a stěžují si na své sousedy v ulici, kteří jim určitým způsobem znepříjemňují život. Ať už je to sekáním nebo řezáním dřeva v neděli, či jinými nevhodnými způsoby. Domnívám se, že je to o lidské slušnosti a vzájemné toleranci.

V neděli 29. září proběhlo vítání našich nových občánků. Pokud jsme se neviděli tam, budu se těšit na setkání s Vámi při zahájení adventu a tradičním rozsvěcení vánočního stromu v sobotu 30. listopadu.

Přeji Vám krásné podzimní dny.

Petr Šatalík, starosta obce

Kontrolní výbor

Posledním výborem, s jehož činností bych Vás rád seznámil, je kontrolní výbor. Povinně musí být zřízen v každé obci. Jeho hlavním úkolem je kontrolovat všechny kroky a činnost starosty a místostarosty. Dále předkládá zastupitelstvu svoje připomínky a podněty. Další z jeho povinností je kontrola plnění usnesení přijatých zastupitelstvem obce. I kontrolní výbor, stejně jako všechny výbory, se musí scházet alespoň jednou za tři měsíce a vypracovávat kontrolní zprávu.

Předsedou našeho kontrolního výboru je Michal Klimt a členy jsou Jan Mácha a František Kadavý.

Petr Šatalík

Vážení spoluobčané,

každý rok dochází v domácnostech po celé zemi k více než tisícovce požárů, při kterých umírají desítky lidí a stovky jich jsou zraněny.

MINISTERSTVO VNITRA - Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR proto připravilo informační kampaň - „Bezpečnostní desatero“, jejímž smyslem a účelem je zacílit na konkrétní problém, který souvisí s naším bydlením, ve snaze snížit počet obětí a výši škod na majetku.

Dodržováním těchto bezpečnostních zásad můžete velkou měrou přispět k ochraně životů a zdraví každého z nás i svých blízkých.

Petr Šatalík, starosta

**Vážení obyvatelé
rodinných domů, bytů,**

oslovujeme Vás touto cestou proto, že stále evidujeme vysoký počet požárů v domácnostech, které mají tragické následky. Každý rok dochází k více než tisícovce požárů v obytných budovách, kde umírají desítky lidí a stovky jich jsou zraněny.

BEZPEČNOSTNÍ DESATERO

CHRAŇTE



domov i sebe

Měli byste si uvědomit, že odpovědnost za své chování a za technické zabezpečení svých domovů proti požáru nesete pouze vy sami! Aby k těmto požárům nedocházelo a nedocházelo k úmrtím a zraněním, dodržujte toto BEZPEČNOSTNÍ DESATERO.



© MV – generální ředitelství
Hasičského záchranného sboru
České republiky

1. ČTĚTE NÁVODY

Instalujte a užívejte tepelné a jiné spotřebiče v souladu s průvodní dokumentací výrobce.

2. HLÍDEJTE OTEVŘENÝ OHEŇ

Nenechávejte bez dozoru otevřený plamen svíček, sporáku, krbu a zvyšte opatrnost při vaření.

3. POZOR NA CIGARETY

Při kouření a odhazování nedopalků do odpadkových košů nedopalky vždy dokonale uhasťte.

4. KONTROLA KOMÍNŮ

Dodržujte pravidla na údržbu a provoz spalinových cest.

5. TOPTE, JAK SE MÁ

Nedávejte do blízkosti topidel hořlavé látky, popel ukládejte do nehořlavé nádoby.

6. POUČTE SVÉ DĚTI

Dejte z dosahu dětí zápalky, zapalovače, vysvětlete jim nebezpečí vzniku požáru.

7. VYBAVTE SVOJI DOMÁCNOST

Instalujte hlásiče požáru, vybavte domácnost hasicími spreji a přenosnými hasicími přístroji.

8. UDRŽUJTE V POŘÁDKU UZÁVĚRY INŽENÝRSKÝCH SÍTÍ

Hlavní vypínače elektrického proudu, uzávěry vody a plynu musejí být řádně označené a přístupné.

9. KONTROLUJTE ELEKTRICKÁ ZAŘÍZENÍ

Kontrolujte pravidelně stav spotřebičů a šňůrových vedení.

10. UDRŽUJTE PRŮCHODNÉ CHODBY A SCHODIŠTĚ

V případě požáru oceníte, že budete moci z hořícího domu rychle utéct a zachránit členy rodiny.

Výměna kotlů na tuhá paliva

Dnem 1. září 2022 začne platit v České republice zákon o ochraně ovzduší, který nařizuje vyměnit kotle na pevná paliva první a druhé emisní třídy, které znečišťují ovzduší podstatně hůř než pokročilejší typy. Nejhorší dopady na zdraví sousedů i širokého okolí mají kotle na hnědé uhlí. Uživatelům, kteří by po tomto datu kotel provozovali načerno, hrozí pokuta 50 000 korun. Jedná se o relativně blízký konec nejstarších kotlů, o kterém nejsou lidé dobře informováni. Ještě méně je známo, že v poslední novele zákona o ovzduší přibyl právo obcí zakázat pálení uhlí či dalších pevných paliv v kotlích první a druhé emisní třídy i dřív, než nastane plošný zákaz v roce 2022. Obce to musí oznámit rok předem a zakázat to mohou v podstatě již nyní.

Vzhledem k tomu, že tuto povinnost budou muset splňovat pouze spalovací zařízení připojená k systému ústředního vytápění, nebude se tedy tato povinnost týkat spalovacích zdrojů sálavých či jiných, kde dochází k přímému přechodu tepla do okolí (kamna, krby aj.).

Jak zjistit emisní třídu kotle

Emisní třída je kotli přiřazena na základě výsledků spalovacích a jiných zkoušek, které probíhají ještě před tím, než je dané zařízení uvedeno na trh. Nejlepší kotle jsou hodnoceny pátou třídou. Emisní třída bývá uváděna v technické dokumentaci. Stejně tak je možné ji nalézt i na štítku daného kotle.

K povinnosti provádět revize kotlů

Zákon o ochraně ovzduší stanovuje povinnosti provozovatele stacionárního zdroje provádět jednou za dva kalendářní roky prostřednictvím osoby, která byla proškolená výrobcem spalovacího stacionárního zdroje a má od něj udělené oprávnění k jeho instalaci, provozu a údržbě, kontrolu technického stavu a provozu spalovacího stacionárního zdroje na pevná paliva o jmenovitém tepelném příkonu od 10 do 300 kW včetně, který slouží jako zdroj tepla pro teplovodní soustavu ústředního vytápění, a předkládat na vyžádání obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností doklad o provedení této kontroly vystavený odborně způsobilou osobou potvrzující, že stacionární zdroj je instalován, provozován a udržován v souladu s pokyny výrobce a tímto zákonem.

Čipování psů

Podle nového zákona musí mít od příštího roku všichni psi identifikační známku implantovanou pod kůží. Bez čipu je veterinář nenaočkuje proti vzteklině.

Čip má velikost asi jako zrnko rýže. Lékař ho pomocí jednorázového aplikátoru vpraví pod kůži obvykle na krku za uchem. Mikročip pro psy, který bude od příštího roku povinný, pak vydrží po celý život zvířete. Pro psa je to stejný zákrok jako očkování.

Očipování psi se dostanou do Národního registru majitelů zvířat. Když se ztratí, zaběhnou nebo je někdo ukradne, snadněji se k nim majitel zase dostane, protože například v útulcích už mají k dispozici čtečky čipů.

Podle ministerstva zemědělství je možné spojit čipování s pravidelným očkováním proti vzteklině.

Štěňata budou dostávat čip při prvním očkování mezi třetím a šestým měsícem. Starším psům se pod kůži vpíchne při pravidelném přeočkování. Výjimku mají psi, kteří byli tetovaní před 3. červencem 2011.



Pokud se někteří obyvatelé budou chtít nové povinnosti vyhnout nebo ji budou ignorovat a majitelé psa neočipují, bude jim od příštího roku hrozit správný řízení s možným uložením pokuty až do výše 20 tisíc korun.

Čipování by mělo vést majitele k zodpovědnějšímu chování, protože zbavit se čipovaného pejska už není tak snadné.

Český červený kříž

Sto let Československa a Českého červeného kříže

1919 - 2019

Po celý tento rok si formou řady akcí na národní úrovni připomíná Český červený kříž 100let od svého založení. Jeho předchůdce Československý červený kříž vznikl pár měsíců po založení samostatné Československé republiky na přímý pokyn prezidenta T.G.Masaryka, který vyslovil souhlas se založením národní společnosti ČSČK 6. února 1919. Jeho první předsedkyní se stala dcera prezidenta Alice Masaryková, která se plně věnovala širokému sociálnímu a zdravotnímu programu. V jeho čele stála téměř dvacet let až do vynucené rezignace dané mnichovským diktátem v roce 1938. Alici Masarykové se během onoho dvacetiletého období podařilo vybudovat organizaci s obrovskou pozitivní podporou československé veřejnosti, která patřila k pilířům budované občanské společnosti v novém státě.

Více informací o historii ale také živé současnosti Českého červeného kříže je k nalezení v nové publikaci Století s Červeným křížem (ke stažení také elektronicky na www.cervenykruz.eu) nebo na webu www.100letcck.cz. U příležitosti stoletého výročí vydala Česká národní banka do oběhu stříbrnou dvoustakorunu a Česká mincovna zlatou pamětní medaili.



Hezký podzim přeje za MS ČČK Markéta Vinšová, předsedkyně.

Na pouťové výstavě bylo připomenuto 30. výročí od Sametové revoluce a zabrání Čech a Moravy fašisty roku 1939.

Návštěvník si mohl přečíst spousty dokumentů i prohlédnout dobové mince, bankovky i známky. Z hradeckého Archivu přivezla zřízenkyně kroniku Občanského Fora Kratonohy z roku 1989-90. Návštěvnost byla hojná a ohlasy byly kladné.

Pan Josef Zackl všem děkuje za zájem.



Myslivecký spolek Podhájí Kratonohy

Letní měsíce byly spojené s celodenním zvýšeným pohybem lidí v lese, kde probíhal oblíbený sběr lesních plodů, všechny formy turistiky, tábory. I členové našeho spolku se v červenci zúčastnili tábora Velryba k obědu, který se konal v Kratonohách. Naším úkolem bylo dětem vysvětlit činnost a práci myslivců. Naučit je, jak se chovat v lese. Děti byly rozděleny do tří skupin. Jedna skupina soutěžila ve střelbě ze vzduchovky, druhá se učila poznávat listnaté a jehličnaté stromy. Nejtěžším úkolem bylo vyplňování tajenky. Třetí skupina pod vedením našich členů se učila rozeznávat stopy zvěře a poznávat paroží. Děti si mohly prohlédnout Encyklopedii myslivosti a časopisy pro malé myslivce.

Srpování, tedy sklízení obilí, dalo název osmému měsíci letošního roku. Srpen byl měsíc sklizně, období žní. Pro volně žijící živočichy se během krátké doby velmi výrazně změnily krytové, klidové a především potravní podmínky v krajině. Proto již po sklizni jsme začali s příkrmováním drobné, ale i spárkaté zvěře jadřným i dužnatým krmivem. Během letních měsíců jsme se věnovali doplňováním vody do napajedel.

Naší první akcí byly střelby v Radostově, kde jsme se sešli s kamarády, kolegy myslivci ze sousedních sdružení. Září je měsíc, kdy začíná hlavní lovecká sezóna, ale i období pravidelného příkrmování drobné i spárkaté zvěře.

Myslivecký spolek Podhájí Kratonohy Vám přeje pěkné podzimní dny.

Marcela Křepelová



Fotbal v Kratonohách

Vážení příznivci kratonožské kopané,

A tým působící v nejvyšší krajské soutěži se po 6. kole nachází na 5. místě. Náš velmi mladý tým získal 11 bodů za 3 vítězství za 3 body a 1 vítězství za výhru v penaltovém rozstřelu. Tým vstoupil do sezony 2019/2020 bez konkrétních ambicí s cílem zapracovat do sestavy co nejvíce mladých hráčů. Jsem přesvědčený, že kvality kádru jsou na umístění v první polovině tabulky.

Tabulka soutěže:

Rk.	Družstvo	Záp.	+	-	Skóre	Body
1	SK Libčany	6	5	1	33:5	16
2	RMSK "Cidlina" Nový Bydžov	6	5	1	15:2	16
3	FC Slavia Hradec Králové A	6	5	1	15:11	14
4	TJ Sokol Třebeš A	6	5	1	12:7	13
5	FK Kratonohy - FC Olympia HK	6	4	2	15:12	11
6	FK Chlumec nad Cidlinou B	6	4	2	12:12	10
7	FC Vrchlabí A	6	3	3	7:5	9
8	TJ Jiskra Hořice	6	3	3	12:13	9
9	Spartak Police nad Metují	6	3	3	10:14	9
10	FK Černilov	6	2	4	13:10	8
11	FK Vysoká n/L.	5	2	3	10:11	7
12	TJ Červený Kostelec	6	2	4	7:8	6
13	FK Kostelec nad Orlicí	6	1	5	6:15	4
14	FC Spartak Rychnov nad Kněžnou	5	1	4	7:16	3
15	SK Dobruška	6	1	5	2:14	3

Kolo: 1

FK Kratonohy - FC Olympia HK-FC Spartak Rychnov n. Kn. 3:2

(Naši střelci: 19. Kabeláč Jan, 87 a 90. Kocourek Zdeněk)

Kolo: 2

FK Chlumec n. C. B-FK Kratonohy - FC Olympia HK 3:5

(Naši střelci: 25. Ličman David, 31. Ličman David, 33. Votrubec Daniel, 37. Kabeláč Jan, 66. Ličman David)

Kolo: 3

FK Kratonohy - FC Olympia HK-Spartak Police n. Met. 1:2

(Naši střelci: 10. Ličman David)

Kolo: 4

FC Vrchlabí A-FK Kratonohy - FC Olympia HK 2:1

(Naši střelci: 32. Kabeláč Jan)

Kolo: 5

FK Kratonohy - FC Olympia HK-TJ Červený Kostelec 2:0

(Naši střelci: 71. Klapka Filip, 87. Kabeláč Jan (pen.))

Kolo: 6

FK Kostelec n. O.-FK Kratonohy - FC Olympia HK 3:3 (PK6:7)

(Naši střelci: 15. Ličman David, 50. Kabeláč Jan, 58. Ličman David)

Kolo: 7

Sobota 21. 9. 2019 16:30 FK Kratonohy - FC Olympia HK - SK Dobruška

Kolo:8

Sobota 28. 9. 2019 16:30 FK Kratonohy - FC Olympia HK - RMSK "Cidlina" Nový Bydžov

Kolo:9

Sobota 5. 10. 2019 10:15 FC Slavia Hradec Králové A - FK Kratonohy - FC Olympia HK

Kolo:10

Neděle 13. 10. 2019 15:30 FK Kratonohy - FC Olympia HK - FK Vysoká n/L.

Kolo:11

Neděle 20. 10. 2019 15:30 TJ Sokol Třebeš A - FK Kratonohy - FC Olympia HK

Kolo:12

Sobota 26. 10. 2019 14:30 FK Kratonohy - FC Olympia HK - SK Libčany

Kolo:13

Neděle 3. 11. 2019 14:00 TJ Jiskra Hořice - FK Kratonohy - FC Olympia HK

Kolo:14

Neděle 10. 11. 2019 14:00 FK Kratonohy - FC Olympia HK - FK Černilov

Kolo:15

Sobota 16. 11. 2019 10:30 SK Jičín A - FK Kratonohy - FC Olympia HK

Informace ke změnám v hráčském kádru:

Příchody: David Ličman návrat z Převýšova, Jiří Lindr FK Ústí nad Labem, Patrik Linhart návrat z FK Jaroměř, Daniel Votrubec návrat z FK Jaroměř, David Příbyl FK Pardubice, Marek Novotný odchovanec FCHK, Ondřej Mates FC Slavia HK, Jakub Slavík přichází z dorostu, Filip Studýnka odchovanec Olympie, Lukáš Neradílek přichází z dorostu, Aleš Pohořálek návrat z Libčan.

Odchody: Michal Černý FC Nový Hradec Králové, Jakub Černík FC Nový Hradec Králové, Adam Zapletal SK Libčany, Richard Kuneš SK Libčany, Stanislav Libřický SK Libčany, David Hůlka návrat do SK Libčany, Jiří Mašek Fotbalový klub Slavia Hradec Králové z.s.

Bc. Jiří Štěpánek, předseda FK Kratonohy -FC OLYMPIA HRADEC KRÁLOVÉ



Představujeme Vám naši největší posilu golmana Jiřího Lindra, který působil zejména v Hradci Králové, kde nasbíral 47 ligových startů.

Fotbaloví Sršni jsou zpět

Velké změny se přes léto udály v kratonožském fotbale. Vznikl totiž nový klub nazvaný FK Kratonohy, který od začátku sezony bojuje o postup z nejnižší soutěže, ze IV. třídy.

“Chtěli jsme, aby se do fotbalu v Kratonohách vrátili místní kluci. Hráči, kteří tady kopali, bydlí třeba v okolí. Zkrátka známé tváře,” vysvětluje předseda klubu Michal Šíkl, jeden z navrátilců.

Na vysvětlenou: V Kratonohách však i nadále působí klub Kratonohy/Olympia Hradec Králové podporovaný Jiřím Štěpánkem. Jeho tým v obci pouze hraje zápasy, jinak trénuje v areálu v Kuklenách. Mužstvo nastupuje v krajském přeboru.

Ale zpět k Sršňům. V jejich kádru najdete mnoho “tradičních firem”: David Hamák, bratři Lukáš a Tomáš Veverkovi, Martin Nun, bratři Jan a Petr Sadílkovi, Karel Jakubec, Petr Vyletal, Martin Kliment, Pavel Špás, Miroslav Šiška či Richard Novák. Trenérem týmu se stal Jiří Fejgl.

Ti všichni v mužstvu Kratonoh hráli i v minulosti a nyní jsou po všelijakých angažmá a anabázích zpět, aby pomohli. “Nemáme žádné konkrétní cíle. Chceme se bavit a chceme, aby na nás zase lidi v Kratonohách chodili,” říká David Hamák, jeden z klíčových hráčů.

“A chceme také zapojit lidi, kteří vždy v obci dělali pro fotbal první poslední. Jsme rádi, že nám pomáhá Ruda Veverka, že se zapojuje náš přezí pan Vyletal,” doplňuje předseda a obránce Michal Šíkl. “Prostě nechceme být lhostejní, chceme, aby s námi vesnice žila,” upozorňuje.

Zatím se to poměrně daří. Návštěvy jsou slušné a fotbalisté věří, že svými výkony a výsledky přitáhnou další fanoušky. “Chceme hrát pro ně. Je mi milejší výsledek 8:8 než upocená výhra 1:0,” říká trenér Jiří Fejgl.

Pohled na první kola tomu nasvědčuje. Sršni vyhráli všech šest utkání, nasázeli v nich třicet tři branek. Ve třech domácích představeních se trefili devatenáctkrát. Unikátní je bilance střelce Martina Nuna, jenž má na kontě šestnáct zásahů. Po necelé čtvrtině soutěže se usadili na prvním místě.

Zdá se tedy, že by mohli Sršni myslet na postup do vyšší soutěže. Je to tak? “Samozřejmě, nějaké ambice máme. Tým máme výborný, i když jsem měl v několika zápasech poměrně velké výhrady. Ale hlavní je pro nás opravdu stabilizace klubu, mužstva, vztahu s fanoušky a obcí,” tvrdí trenér.

Hlavním soupeřem budou - zdá se - Nechanice. V nedalekém městě obnovili po několika desetiletích fotbalový klub a rovněž sestavili velmi zajímavý tým. Souboj s nimi bude zkrátka velmi zajímavý.

Proto Sršni prosí celé Kratonohy: Přijďte nám fandit!

Sršni Kratonohy



My všichni školou povinní

ORGANIZACE ŠKOLNÍHO ROKU 2018/2019

Zahájení školního roku 2. 9. 2019
Podzimní prázdniny 29.10.2019 – 30.10.2019
Vánoční prázdniny 23.12.2019 – 3.1.2020
Pololetní prázdniny 31.1. 2020

Jarní prázdniny 2.3.2020 – 8.3.2020
Velikonoční prázdniny 9.4.2020
Ukončení školního roku 30. 6. 2020
Hlavní prázdniny 1.7.2020 – 31.8.2020

ZAMĚSTNANCI ŠKOLY

ředitelka školy: Mgr. Monika Bisová

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

výchovná poradkyně: Mgr. Monika Bisová

školní metodik prevence: Mgr. Monika Bisová

třídní učitelé:

I. třída - 1. roč. Mgr. Eva Majkusová

II. třída - 3. a 4. roč. Mgr. Vladimír Novák

III. třída - 2. a 5. roč. Mgr. Jitka Machová

Asistentky pedagoga: Dominika Vízková (III. tř.)

Ladislava Kozlová (II. tř.)

vychovatelka školní družiny: Tatiana Bastinová

školnice-uklízečka: Romana Vízková

MATEŘSKÁ ŠKOLA

vedoucí učitelka : Marie Brožová, DiS

I. třída, Hvězdíčky : Bc. Lucie Dvořáková

Lenka Školníková

II. třída, Sluníčka : Marie Brožová, DiS

Nikola Bajerová

chůva: Iva Jelínková

školnice-uklízečka: Pavlína Vodičková

vedoucí školní jídelny: Romana Matějková

kuchařka: Pavlína Králíková

účetní, hospodářka: Lucie Šímková

Webové adresy:

www.zs-kratonohy.webnode.cz

www.ms-kratonohy.webnode.cz

E-mail:

zs.kratonohy@post.cz

ms.kratonohy@seznam.cz

STŘÍPKY ZE ŠKOLY

• 2.9. jsme na slavnostním zahájení školního roku přivítali 7 prvňáčků, škola má v tomto školním roce celkem 49 žáků.

• Slavnostní zahájení proběhlo v nové venkovní učebně základní školy, jejíž přestavba byla dokončena v červnu 2019. Na podzim bude okolí učebny zkrášleno sadovými úpravami.

• I v tomto školním roce je škola zapojena do projektů EU – Šablony II., Ovoce a zelenina do škol, Mléko do škol a nově do Projektu prevence kriminality „Kraje pro bezpečný internet“.

• Díky spolupráci obcí Kratonohy a Obědovice se paní kuchařky mohou radovat z myčky na nádobí ve výdejně školy, která jim ušetří mnoho práce.

• Nový školní rok zahajujeme s novou výpočetní technikou a vybavením učebny. Přes prázdniny jsme zakoupili 10 stolních počítačů na výuku informatiky a 16 tabletů v přenosném kufru, jakožto mobilní počítačovou učebnu, stolky a nastavitelné židle.

• Ve spolupráci s MAP (Místní akční plán vzdělávání) jsme se zapojili do tvorby agregovaných soupisů potřeb základní i mateřské školy a zjistili jsme, že máme mnoho věcí, na které mohou být naše malé rodinné vesnické školy pyšné. Zároveň jsme si uvědomili, kam se chceme posouvat, jaké cíle nás nyní čekají, co bychom chtěly vylepšit, popřípadě změnit.

Monika Bisová, ředitelka školy





Chvála pohybu

Jistě mnozí z vás již slyšeli u svého lékaře větu: „Musíte se více pohybovat!“ Řeknete si, ano je to pravda, pohyb prospívá všem lidem. A také je pravda, že někomu to jde snadno, nemá žádná zdravotní omezení a pohyb mu přináší radost.

Bohužel, ten kdo má nějaké zdravotní komplikace si řekne: „To není nic pro mě, u mě již fyzický pohyb nemá význam.“ Anebo: „Mám tolik zdravotních potíží, že nejsem schopen chodit ani po pokoji, u mě nepřichází žádné cvičení do úvahy!“

Ale není to pravda. Naše tělo potřebuje každodenní pohyb. Bez pohybu svaly a kosti postupně chátrají a zhoršuje se funkce našich vnitřních orgánů i naše nálada!

Abyste se udrželi v kondici není potřeba nějaké složité cvičení ani vybavení. Doporučuji Vám chůzi. Provozovat ji může téměř každý a její přínos pro zdraví je velký. Pravidelná chůze 30 minut denně vám může prodloužit život o mnoho let.

Proč vám doporučuji chůzi? Protože je jednoduchá, bezpečná, levná a je to nejpřirozenější možnost pohybu. Chůze má nízkou náročnost a zároveň jde o fyzickou aktivitu dostatečně intenzivní k vyvolání žádoucích léčebných efektů. Chůzi lze velice dobře dávkovat a tak postupně zvyšovat zátěž dle vaší tolerance.

Kde chodit je také jednoduché. Optimálně mimo oblast znečištěného ovzduší - polní cesty, lesní cesty, parky. Zásadní je pohodlná obuv a padnoucí volné ponožky.

Kdo se chce chůzi věnovat, může si koupit krokoměr. Základním cílem je 6000 kroků za den. Pokud máte pocit nestability, tak si poříďte hole na tzv. severskou chůzi. Je více zapojováno svalstvo horní poloviny těla, zátěž je rovnoměrněji rozložena a více šetříte klouby a vazy dolních končetin.

Mezi časté dotazy patří: „Jak často a dlouho chodit?“ Doporučuje se chodit minimálně 30 minut po většinu dní v týdnu. Jestliže však nejste schopni tento časový limit splnit, rozdělte si těchto třicet minut na 2-3 porce během dne. Zároveň je vhodné vyhledávat možnosti, jak zvýšit i množství běžné každodenní chůze. Tam kam můžete dojít pěšky nejezděte autem. Vyjděte po schodech a nepoužíjte výtah. Místo jízdy městským autobusem běžte pěšky.

Chodit byste měli takovou rychlostí, abyste mohli mluvit ve větách, tempo chůze vám musí být příjemné. Jestliže jste dosud byli prakticky zcela bez fyzické aktivity, pak trénink chůze začínejte zvolna od 10 minutových procházek a postupně si přidávejte.

Chůzí lze přirozeně hubnout. Při každodenní hodinové procházce a dodržování určitých dietních opatření, tzn. omezení tuků a cukrů ve stravě, jíst 5-6x denně menší porce, lze zhubnout až jeden kilogram za měsíc.

Čas, který budete věnovat chodeckému tréninku, se vám vrátí v podobě kvalitnějšího a delšího života. Během chůze se navíc uvolní vaše mysl, dostanete řadu nápadů a můžete si vyřešit i leckterý problém. Při chůzi se navíc v našem mozku uvolňují endorfiny - takzvané hormony štěstí a chůze se tak bude podílet i na naplnění antického hesla: Ve zdravém těle zdravý duch!

Tak, přátelé, směle do toho !

Z volně dostupných materiálů pro Vás zpracoval MUDr. Leoš Petr



**Spolek pro Kratonohy
pořádá zájezd do Prahy
na divadelní představení**



EVA TROPÍ HLOUPOSTI

**Divadlo Na Fidlovačce
V pátek 6. prosince 2019**

Začátek představení v 19.00 hod.

Odjezd autobusu od obchodu U Holých v 15.00 hod.

Vstupenky k zakoupení na OÚ u Lucie Šimkové.



3. ročník vesnického tábora, 3 týdny her, soutěží, zpívání, tancování a spoustu zážitků si každý týden užilo 30 dětí z celého mikroregionu.

Obrovský zájem o umístění dítěte na táboře těší pořadatele a potvrzuje smysl této práce.

Skvělý tým, výborné zázemí, parádní počasí, 30 nadšených dětí, velká podpora rodičů, Obcí Kratonohy a Obědovice a Mikroregionu Urbanická brázda, to je radost takový tábor pořádat.

Na www.zonerama.com/VelrybakObedu/ se můžete podívat, jak jsme si tábor užili.

Iveta Kašparová





DRAKIÁDA 2019

FOTBALOVÉ HRISTE KRATONOHY
SOBOTA 5. ŘÍJNA 2019 OD 14 HOD

POUŠTĚNÍ
DRAKŮ

PODZIMNÍ
DOVÁDĚNÍ

DLABÁNÍ
DÝNÍ

OBČERSTENÍ
zajištěno

S sebou DRAKY a pomůcky na dlabání.
V případě nepříznivého počasí se akce nekoná.
Pořádá SPOLEK PRO KRATONOHY
a OBEC KRATONOHY za podpory ČČK.



visáčky
kalendáře
krabičky
skládačky
letáky
poznámkové bloky
vizitky
pozvánky
brožury
knihy
krabice na víno
pohlednice
odnosky
samolepky
a mnoho dalších produktů můžeme vyrobit i pro vás

obal

fun  print

Tiskové služby pro firmy, školy, státní správu a každého z nás.
Od ostatních tiskáren se lišíme zejména možnostmi editace grafiky online.
Naši zákazníci nepotřebují grafická studia, čímž šetří čas i peníze.

www.funprint.eu

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubilanti ve III. čtvrtletí 2019

60 let oslavili - Tarantová Dana z Kratonoh
Zobina Miroslav z Kratonoh

65 let oslavili - Chalupová Hana z Kratonoh
Novotný Miroslav z Kratonoh

70 let oslavily - Pořízková Helena z Kratonoh
Samková Helena z Michnovky

75 let oslavila - Nulíčková Alena z Kratonoh

85 let oslavila - Veselá Lidmila z Kratonoh

Gratulujeme všem oslavencům
a přejeme pevné zdraví do dalších let!

Narodili se

Dne 6. 8. 2019 se narodil Vojtěch Rybka,
rodiče Kateřina a Aleš Rybkovi z Kratonoh



Dne 23. 7. 2019 se narodil Petr Sháněl,
rodiče Kateřina Hošková a Petr Sháněl z Michnovky

Šťastným rodičům gratulujeme!

PŘIPRAVUJEME

DRAKIÁDA - 5. října

SETKÁNÍ SENIORŮ VE HVOZDNICÍCH - 9. listopadu

ADVENTNÍ TROUBENÍ A ROZSVĚCENÍ STROMU - 30. listopadu

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ V PRAZE - EVA TROPÍ HLOUPOSTI - 6. prosince

ADVENTNÍ KONCERT V KOSTELE - 8. prosince

VÝLOV RYBNÍKA NA MICHNOVCE

Obecní zpravodaj vydal Kulturní výbor Zastupitelstva obce Kratonohy nákladem 320 ks. Periodický tisk územního samosprávného celku. Vydání dalšího čísla zpravodaje připravujeme na IV. čtvrtletí 2019. Uzávěrka příspěvků bude 10.12.2019. Publikace je registrována Ministerstvem kultury pod evidenčním číslem MK ČR E 20091. Redakční rada si vyhrazuje právo na grafickou a gramatickou úpravu příspěvků. Za správnost příspěvku (zejména po právní stránce) odpovídá vždy autor příspěvku. Názory autorů příspěvků nemusí být shodné s názory redakční rady či zastupitelstva obce. Každé číslo je doručováno do všech domácností našich obcí zdarma.

Realizace www.funprint.eu