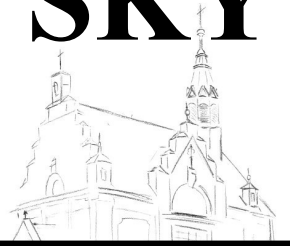




# POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ



MĚSÍČNÍK OBCE POSTŘEKOV

ZÁŘÍ 2016

## Pote k nám, lidičky, posvícení máme

Stejně jako člověk má v každém roce své dva výjimečné dny – svátek a narozeniny – má neméně významné dva dny i každý kostel. Pouť a posvícení. Víme, že termín pouti je stanoven na nejbližší neděli po svátku patrona, jemuž je kostel zasvěcen. U nás je to Jakub, přesněji řečeno svatý Jakub Starší Zebedeův, a oním datem je tedy 25. červenec. Kdy se ale má správně slavit posvícení? Automaticky nám asi naskočí spojení „havelské posvícení“ a je to tedy „na Havla“ nebo jednoduše třetí neděle v říjnu. Ano, také správná odpověď, ale teorie je trochu složitější a pravý termín by měl být původně zcela jiný. Nahlédneme trochu do historie a osvětlíme si tím současnost.

Co znamená posvícení? Lidem se většinou při tomto slově vybaví jen tradice spojená s přejídáním. Pro naše předky však mělo hluboký význam. Posvícení je vlastně oslava výročí posvěcení kostela. Má tedy připomenout den, kdy byl kostel vysvěcen a začal být používán pro bohoslužby.

Podle legendy slavil první posvícení Šalamoun, když světil svůj chrám v Jeruzalémě. Každý rok v ten stejný den pak pořádal hostinu pro své přátele na počest vysvěcení chrámu. Středověk spojený s křesťanskou vírou tuto tradici vděčně přebíral. Dostavba kostela byla totiž vždy mezníkem pro celou vesnici. Například jako v Postřekově, kde místní lidé věnovali kostelu mnoho peněz, svého času a dřiny. Kostel se také stával kulturním a společenským centrem obce, určoval její ráz a vyzvedával i význam vesnice. Po celou dobu středověku a velkou část věku nového bylo tedy „posvěcení“ událostí opravdu mimořádnou.

Posvícení se stalo jedním z nejoblíbenějších svátků prostého venkovského lidu. Zároveň na vesnicích docházelo k tomu, že se posvícení začalo spojovat s oslavou ukončení polních prací a posouvalo se až na podzim, tedy do období kdy již byl nový mák do buchet, zásoba čerstvé mouky a vajec, zralé švestky na povidla a vykrmené husy na pekáč, zkrátka ideální podmínky pro bohaté hody.

Za starých časů se posvícení slavilo téměř v každé farnosti v jinou dobu. Lidé chodili na posvícení konaná v

okolních obcích, nejen aby navštívili své příbuzné a přátele nebo aby něco utržili prodejem různého zboží, ale také proto, že se jim díky této slavnosti naskýtala možnost dobrého jídla a zároveň odpočinku od práce. A tím, jak se lidé bavili, pracovní morálka trpěla. Císař Josef II. chtěl nějakým způsobem sjednotit oslavy v celé zemi a proto roku 1787 vydal nařízení, kterým lidu nařídil slavit posvícení v jeden čas. Termín stanovil na neděli po svátku svatého Havla. Poslušní poddaní přijali toto nařízení velice nadšeně. Od té doby slavili třetí neděli v říjnu tzv. „císařské hody nebo také havelské posvícení“. V některých vsích však nadále i to svoje místní posvícení tzv. „naše posvícení“.

Možná vám přijde snaha císaře o zásah do termínu jako příliš přehnaná, ale uvědomme si, že posvícení se slavilo od sobotního večera do úterního rána, někde do čtvrtka, místy dokonce týden od neděle do neděle. Přičemž přípravy na posvícení začínaly mnoho dnů předem čištěním dvorku, bílením a úklidem stavení, pečením koláčů, zabíjením kuřat, hus, kachen a prasat. O posvícení se scházela celá rodina včetně širokého příbuzenstva a všichni svorně zasedali u bohatě prostřených stolů. Obecně platilo: Čím více hostů, tím větší pocta pro hostitelku. Jistě uznáte, že bylo-li posvícení každý týden v jiné vsi, lidé nedělali nic jiného, než že sedali u plných stolů a nebo je připravovali. A to se pánům, kteří žili z práce prostého lidu, určitě nelíbilo. Navíc, posvícení se mnohdy slavilo tak silně, že docházelo k bitkám. Některé prameny popisují, že například v obci Malín na Kutnohorsku roku 1413 vznikla při posvícenské zábavě taková rvačka, že při ní byla vybita většina obyvatel a díky vzniklému požáru celá tehdejší obec Malín lehla popelem.

Ovšem slavnosti nebyly jen jídlo, pitky a bitky. Bylo s nimi spojeno i několik krásných zvyků. Chasníci například stavěli na návsi vysokou a rovnou posvícenskou májku ozdobenou pestrými pentlemi. V sobotu před hodovou nedělí se posílaly přátelům z okolí koláče s pozváním, aby přišly na posvícení či na hody. V neděli

*pokračování na str. 2*

*pokračování článku ze str. 1 „Pote k nám, lidičky...“*

zahajoval posvícení sváteční oběd, který se podával po návratu ze slavnostní mše a dovaření, zpravidla až kolem druhé hodiny odpolední. Tradičně nesměly na stole chybět různé koláče, husa nebo kachna se zelím, knedlíky, omáčky a na zapití pivo. Lidé si při obědě vyprávěli a povídali o úrodě, dobytku, o svatbě, o pohřbu, zkrátka se probíralo vše, co se událo od jejich posledního setkání. Po obědě se šlo do kostelíka na požeňání a jen skončilo požeňání, ozvala se hudba z hospody nebo z prostranství, kde byla umístěna májka. Hostům, kteří se vraceli domů, se dávala výslužka (koláče, buchty, zelí a maso). Zároveň s oslavami se konávalo mnoho zásnub a uzavíralo plno sňatků.

Nyní se ale vraťme zpátky do Postřekova. Chybí nám sdělit onen důležitý datum, kdy byl náš kostel vysvěcen. Stalo se tak 29. 7. roku 1900. Termín toho pravého posvícení by se tedy měl řídit tímto datem. Ale přeci jen, pro takzvané „vesnické posvícení“ se bude lepší držet zaběhnuté tradice a pořádat posvícenecké oslavy třetí neděli v říjnu. Letos je to tedy 16. 10. A protože císař pán si to tak přál, uvidíme se o posvícenské zábavě v sobotu 15. 10. Pořádá ji pro vás Obec Postřekov ve spolupráci s Národopisným souborem Postřekov a svou lásku k tanci vám předvede i soubor dětský. Mimo to vám, nejen k poslechu, zahraje kapela jejíž jméno vám sdělíme v nejbližších dnech.

Budeme se všichni těšit na viděnou!

*Radek Zuber*

## Jak nejlépe na posvícenskou husu?

Chceme-li si připravit k obědu šťavnatou pečenou husu, stačí dodržet pár důležitých podmínek a výsledek bude dokonalý:

1. Pozor na rychlé střídání teplot! Nevkládejte husu z lednice přímo do horké trouby, nechte ji pár hodin při pokojové teplotě.
2. Jen sůl a kmín! Husí maso je chuťově velmi výrazné, proto k ní nejlépe pasuje tato jednoduchá kombinace soli a kmínu. Nezapomeňte okořenit i vnitřek husy.
3. Pečte pomalu a velmi dlouho! Husí maso je poměrně suché a tak mu nejvíce sedí pomalé pečení v sádle (samozřejmě husím) při nízké teplotě. Začněte na 90°C a pečte několik hodin - 10 až 12 hodin je ideál - poté odeberte tuk, zvýšte teplotu a dopečte do zlatova.

*Dobrou chuť vám přeje Radek Zuber*



## Informace ze zářijového zasedání zastupitelstva obce

- zastupitelstvo vzalo na vědomí informaci o nabídkách na zhotovení obecních symbolů a stanovilo pracovní skupinu (J. Královec, D. Nečasová, J. Steinberger), která provede konkretizaci zadání výroby praporu, obecních symbolů a propagačních předmětů
- zastupitelstvo vzalo na vědomí informaci o možnostech zhotovení publikace o historii obce a stanovilo pracovní skupinu (D. Vavřík, V. Hroník, J. Kuneš), která se bude touto záležitostí dále zabývat
- byl schválen seznam firem, které budou osloveny s žádostí o předložení cenové nabídky na úpravu svislého dopravního značení v obci podle projektové dokumentace zpracované firmou PasProRea a byla schválena kritéria pro vyhodnocení došlých nabídek
- zastupitelstvo schválilo zástupce obce do školské rady ZŠ Postřekov (D. Vogeltanzová a M. Vavříková)
- zastupitelstvo vzalo na vědomí informaci starosty o stavu finančních prostředků obce
- zastupitelstvo vzalo na vědomí návrh interní směrnice na prodej pozemků z majetku obce a pověřilo starostu jejím dopracováním
- zastupitelstvo vzalo na vědomí rozpočtové opatření č. 5 k 30. 8. 2016
- byla schválena hodnotící komise a kritéria hodnocení veřejné zakázky „Rekonstrukce zábradlí kolem Mlýneckého potoka“
- zastupitelstvo schválilo zveřejnění záměru na propachtování pozemků v majetku obce

*Jan Kreuz*

## Kontrola kotlů v domácnostech!

Zákon o ochraně ovzduší stanovuje, že provozovatel spalovacího stacionárního zdroje na pevná paliva (kamna s teplovodním výměníkem, kotel a krbová vložka s teplovodním výměníkem) o tepelném příkonu od 10 do 300 kW včetně, který slouží jako zdroj tepla pro teplovodní soustavu ústředního vytápění, je povinen zajistit jednou za dva roky provedení kontroly technického stavu a provozu zdroje odborně způsobilou osobou (prostřednictvím osoby, která byla proškolená výrobcem spalovacího stacionárního zdro-

je a má od něj udělené oprávnění k jeho instalaci, provozu a údržbě), přičemž první kontrola musí být provedena **nejpozději do 31. prosince 2016**, 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. **Za neprovedení kontroly technického stavu kotle hrozí pokuta až 20 000 Kč, pro podnikatele pak až 50 000 Kč!**

*Petr Anderle*

## Nový školní rok v mateřské škole Postřekov

Na tento školní rok bylo přijato 12 nových dětí, které se dostavily k zápisu. V průběhu měsíce září byly přijaty ještě 2 děti. Celkem dochází do MŠ 49 dětí. Kapacita je 50 dětí, 1 místo je volné.

V 1. třídě je zapsáno 26 dětí, z toho 17 kluků a 9 holčiček. Věkové složení dětí: 8 dětí ve věku 2 - 3 roky, další děti jsou ve věku 3 - 5 let. Z Postřekova je 20 dětí, 3 děti z Dílů, 2 děti z Klenčí, 1 dítě ze Ždánova.

Ve 2. třídě je zapsáno 23 dětí. Z toho 8 holčiček a 15 kluků. Věkové složení dětí: 4 děti ve věku 4 - 5 let, 19 dětí ve věku 5 - 6 let. Zde je z Postřekova 19 dětí, 2 děti dojíždí z Dílů, 1 dítě z Pařezova, 1 dítě ze Ždánova.

Celý kolektiv naší MŠ Postřekov se těší na spolupráci jak s dětmi, tak s rodiči.

*Kolektiv MŠ*

## Proč logopedie?

Proč logopedie? Proto!!!

Tak asi takto by odpověděly děti ve školkovém věku. My ale odpovíme jinak. Pro zkvalitnění výuky v MŠ a pro kvalitnější přípravu dětí na vstup do ZŠ a usnadnění práce v ZŠ, kdy učitelé mohou pracovat s dětmi na výuce a nemusí se zdržovat s jazykovými a řečovými problémy.

**A teď hezky popořádku. Co je to logopedie? Potřebují ji naše děti? K čemu je to dobré? Nikdy to tu nebylo a teď to potřebujeme? Nejsou to vyhozené peníze? Co je to tu za novoty?**

Takové otázky slychávám k logopedii, která je nově od letošního září vyučována v naší školce. Tedy začnu pěkně od začátku. V našem okrese jsou dvě logopedické pracovnice. Mgr. Gerlická – klinická logopedka a Mgr. Látková – školská logopedka. Kliničtí logopedi převážně pracují ve svých ambulancích, školští logopedi v pedagogicko - psychologických poradnách.

My máme tu čest a výjimečnou možnost spolupracovat s paní Látkovou a dětmi z naší předškolní třídy přímo v naší školce, bez jakéhokoli dojíždění, v rámci skupinové terapie. Na individuální nápravu si rodiče budou docházet pořád sami. Ale právě skupinová terapie dětem i logopedce usnadní práci tím, že se budou moci věnovat již samotnému vyvozování hlásek a nebudou se „zdržovat“ přípravnými cvičeními, která zvládneme ve školce.

Druhé plus vidím v tom, že bude již navázaný vztah dětí a logopedky a tím bude celá práce snazší. Také čekací doba na další termín je velmi dlouhá, 4 – 6 týdnů, což je pro zdárnou nápravu velký odstup mezi jednotlivými lekcemi. Ale ve dvou logopedických pracovnicích na celý okres se nemůžeme divit.

Byla by škoda pustit tuto možnost jen kvůli neznalosti problému. Spolupráce je již navázána, pracujeme společně na projektu, který je pro děti zajímavý a baví je.

Logopedie totiž není jen správné vyslovování hlásek, je to velice široký problém dnešní generace. V ostatních měsících, neřku-li vesnicích, by ruce utrhalo všem, kteří by nabídli tuto možnost, kterou máme právě my a hlavně naše děti. Díky ochotě paní Látkové jsme v této oblasti výjimečná a jedinečná školka. Obě doufáme, že pomůžeme dětem, jak nejlépe budeme umět.

Včasná diagnostika a prevence je dobrým startem pro správný vývoj řeči našich dětí.

Co to tedy ta logopedie je a jak se bude týkat našich dětí?

Zjednodušeně řečeno je to nauka o výchově řeči, ale i předcházení a odstraňování poruch řeči. Zároveň učí pečovat o hlas i sluch, pracovat s ním. V počátku je ze všeho nejdůležitější nácvik správného dýchání, k tomu je zapotřebí správné držení těla, to závisí na tělesné kondici – motorické zdatnosti. Spolu s hrubou motorikou (běh, skok, chůze, lezení) je propojená jemná motorika (jemná motorika prstů), grafomotorika (kreslení, psaní, stříhání, navlékání, přebírání) a oromotorika (procvičování jazyka, rtů). Právě tady v té oblasti platí: VŠECHNO SOUVISÍ SE VŠÍM!

K tomu všemu připočítáme ještě zrakové a sluchové rozlišování – velmi důležité pro následné čtení a psaní ve škole. Stejně tak i prostorové vnímání – před, za, vlevo, vpravo, nad, pod – slouží k rozeznávání písmen apod.

Naučit se dobře mluvit neznamená jen správně vyslovovat všechny hlásky, ale všechny tyto hlásky ve slovech slyšet, rozumět jim, a tak i mluvenému slovu. Artikulaci rozvíjíme za pomoci nejrůznějších říkadel a básniček, příběhů a hlavně pohádek. Rytmizace je další složka, která je velmi důležitá. Vytleskávání, chůze do rytmu – nácvik pro slabikování. Propojování cvičení na rozvoj řeči s motorickými cvičeními se velmi osvědčilo, dochází ke koordinaci pohybů.

Jestli dítě správně vyslovuje, záleží na zvukové stránce řeči, která závisí na celkové úrovni smyslového vnímání, rozumových a napodobovacích schopnostech. Jaké má vyjadřování zase na slovní zásobě, kterou získává ze zkušeností, poznatků, prožitků a jejich pochopení, porozuměním vztahů. Orientace v čase upevňuje správné používání mluvnického času. Další položkou je gramaticky správná řeč – používání předložek, spojek, skloňování, časování = cit pro češtinu. Tady je důležité podnětné prostředí a správný mluvní vzor. Neméně důležité je správné používání slov, souvislé vyjadřování, sociální užívání řeči. To je např. používání tykání – vykání, zdravení, oslovování, skákání do řeči, formulace otázek, vyřizování vzkazů. Podporujeme to vyprávěním, reprodukcí, dramatizací. Děti se učí co, kdy a kde mohou říci a jak.

Ve školce při skupinové terapii budeme tedy provádět společná dechová cvičení, artikulační cvičení, nápodobu zvuků, procvičování hlásek, rozšiřování slovní zásoby a všechny oblasti motoriky. Je to oblast velice rozsáhlá a vyplatí se jí věnovat v celém jejím rozsahu.

*Jana Kreuzová*



## Zprávičky ze školy

Začal nám nový školní rok 2016/2017. Žák 5. ročníku Tomáš Ulman vám naši školu trochu představí:

### Zahájení školního roku 2016/2017

Máme malé prvňáčky, je jich 10, mají se tu moc dobře. Přivítal je pan starosta s panem ředitelem. Předali jim dárky, moc se jim líbily.

Máme v druhé třídě devět druháků. Naši druháci moc vyrostli, za ten rok jsou moc chytří a jsou moc hodní.

Ve třetí třídě je dvanáct třetáků, jsou hodní, když nezlobí. Doufám, že se tady mají dobře.

Ve čtvrté třídě je 7 žáků, jsou chytří a taky hodní, máme je moc rádi.

V páté třídě je čtrnáct dětí, mají se tu určitě dobře.

V celé škole je 52 dětí a 14 dospělých, 2 kuchařky a jedna uklízečka.

Tomáš Ulman



1. třída

2. třída



3. třída



4. třída - 4. a 5. ročník





## Škola v Chospílu

Ve čtvrtek 15. září byla ve škole přerušena dodávka elektrické energie, a tak jsme využili situace a uspořádali pro naše žáky branný den. Počasí nám přálo. Celkově nadprůměrně slunečné a teplé září mělo přichystaný jeden z posledních krásných dní. Jak jsme si tento den užili, si můžete prohlédnout na fotografiích na našich webových stránkách: <http://zsms-postrekov.cz/branny-den-15-9-2016/>.

### Žáci 4. a 5. ročníku si zahráli na reportéry a položili otázky svým mladším spolužákům

**Amálka Farbarová se ptala Káji Konopíka:**

*Co bylo nejhorší na celé trase?*

Nic mně nepřišlo těžké.

*Který úkol se ti zdál nejtěžší?*

Házení šišek bylo pro mě trochu náročné.

*Jsi spokojený se svými výsledky?*

Ano, moc jsem rád za svoje výsledky.

*Bál ses při běhu?*

Ne, vůbec.

**Vikča Baarová se ptala kamarádky Zuzky Rýdlové:**

*Co bylo nejhorší na celé trase?*

Nejhorší nebylo nic. Nejlehčí byla zvířata.

*Co se ti nejvíc líbilo na dni?*

Líbilo se mi běžet trasu.

**Vikča se také ptala Barborky Jandové:**

*Co bylo nejhorší na celé trase?*

Nejhorší bylo vyběhnout kopec a dopravní značky.

*Kolik zásahů jsi měla při střelbě ze vzduchovky?*

Tři zásahy.

*Co bys chtěla mít na dalším dni v přírodě?*

Na dalším dnu bych chtěla mít běh.

**A Honza Rudlof trefil do černého, otázky si sice nezapsal, ale odpovědi, které získal, jsou jednoznačně nejtípnější a nevystižnější:**

Nejhorší byly značky.

Jednu jsem trefil a jednu ne.

Ty šišky lítaly někam jinam.

Byly tam vidět krávy.

Jak se ovazuje kotník.

Okolo mě běžaly všechny děti.

Opekli jsme si buřt.

**Viktorky Rojtové se ptala její starší spolužačka Mařenka Řezníčková:**

*Co bylo nejhorší na celé trase?*

Nic.

*Který úkol se ti zdál nejtěžší?*

Dopravní značky.

*Co sis zapamatovala ze zdravotvědy?*

Jak zavázat zlomenou ruku.

**Edy Zubera se ptal Kristián Odvody:**

*Co bylo nejhorší na celé trase?*

Házení šiškami.

*Který úkol se ti zdál nejtěžší?*

No, ty šišky.

*Jak se ti dařilo ve střelbě?*

Netrefil jsem ani jeden dřevěný špalíček.

*Splnil jsi všechny úkoly?*

Ano, na trase splnil.



Krásný podzim  
přeji žáci  
a zaměstnanci  
ZŠ Postřekov

## Zdravé plíce

„Žít znamená být skromný  
v jídle a náročný v dechu.“

Léto si s námi pohrávalo, jednou teplo, jednou zima, ale na začátku září nám chtělo ještě dokázat, že nám umí pořádně zatopit. Lidé si neustále stěžují na počasí, ale jen málokdo si uvědomuje, že si svým způsobem za výkyvy počasí můžeme sami. Způsobem jakým se chováme k naší planetě.

Jsem moc ráda, že se vždy v našem zpravodaji můžeme dočíst různých témat o životním prostředí. Za to patří můj velký dík všem, kteří tímto způsobem přispívají.

Mým tématem, ale určitě není ekologie a třídění odpadu. Nýbrž téma, pokud chceme změnit naši planetu, musíme změnit přístup sami k sobě. Tak jako planeta nám dává najevo nespokojenost v podobě katastrof, stejně tak nám tělo dává najevo nespokojenost bolestí či nemocí.

Přichází podzim a dle čínské medicíny „okruh plic“. Vytvoření infekčních ložisek či přítomnost jiných toxinů probíhá např. v těchto orgánech: průdušky, nosohltan, hrtan, mandle, dutiny, kůže, žíly a tlusté střevo. A právě tlusté střevo, neboli celkově celý zažívací trakt, bych chtěla dnes zmínit. V našem střevě žije asi 400 druhů mikroorganismů. Některé pro naše zdraví velmi důležité. Pokud, ale převzou nadvládu mikroorganismy, které nám škodí, máme zaděláno na průšvih. Je důležité, aby všechny organismy, kterých žije v našem trávicím traktu přibližně 10 miliónů, žily v symbióze. Pokud je naše střevní flóra narušena, do-

chází k dysbióze. Smutné, ale pravdivé číslo je, že 9 lidí z 10 má střevní dysbiózu.

Dysbióza střevního traktu je daleko větší problém, než si můžeme vůbec představit, protože toxiny, které vznikají při střevní poruše mohou být přímou příčinou některých závažných chorob: neplodnost u žen, gynekologické záněty, zánět močového měchýře, zánět v břišní dutině ovlivňují chod slinivky, žlučníku a především chod celého nervového systému, odkud je řízen náš organismus, takže není v těle žádná funkce, která by nebyla ovlivněna toxiny, které vznikají účastí mikroorganismů ve střevě, nebo proměny potravy v různé látky a to při dysbióze na látky jedovaté.

Emocí okruhu plic je smutek, který může snadno přejít v depresi. Vždyť i leckdy to pochmurné počasí tomu napomůže. Celá století patřila dechová cvičení k základům zdravotní péče. A najednou nic. Proto bychom měli praktikovat různá dechová cvičení a starat se o střevní symbiózu. Různé mechanické očisty střeva nestačí, musíme je podpořit přidáním různých laktobacilů a dávat pozor na stravu, která je dobře stravitelná. Naš zažívací trakt nám bude vděčný v podobě dobrého imunitního systému, když k tomu přidáme i péči o naši planetu, která nám svou péči vrátí v podobě čistého ovzduší, tak máme tu největší šanci vést spokojený život bez alergií, depresí a dalších vážných nemocí.

Přeji Vám, aby jste užívali život plnými doušky.  
Vaše Soňa Weigand (Anderlová)

## VI. ročník varhanních koncertů v Klenčí pod Čerchovem

I v letošním roce mají milovníci varhanní hudby možnost se zaposlouchat do zvuku varhan v rámci podzimního varhanního festivalu v kostele sv. Martina v Klenčí pod Čerchovem.

Již šestý ročník varhanních koncertů je v plném proudu, poté co se v Klenčí představili mezinárodně uznávaný varhaník Pavel Kohout a po něm Martina Morysková s Josefem Stočesem, nás čekají ještě další dva koncerty, které svou kvalitou rozhodně nebudou zaostávat za již uplynulými koncerty.

V sobotu 1. října se klenečskému publiku představí Markéta Schley Reindlová. Absolventka pražské AMU a Hochschule für Kirchenmusik v Heidelbergu je laureátkou několika mezinárodních varhanních soutěží (Bruggy, Tokio, Lucembursko) a její bohatá koncertní činnost ji zavedla do mnoha evropských zemí. Dnes také vyučuje na varhanních kurzech pro amatérské chrámové hudebníky Plzeňské diecéze. Na koncertě v Klenčí zazní skladby Dietricha Buxtehudeho, Johanna Jacoba Frobergera, Jana Pietera Sweelincka, Johanna Gottfrieda

Walthera, Johanna Sebastiana Bacha a dalších.

Na čtvrtém a také posledním z letošních koncertů v sobotu 15. října zasedne za varhany Marie Pochopová za doprovodu houslisty Vojtěcha Jakla. Dalo by se říci, že Marie Pochopová je již s klenečskými varhany plně sžitá, místní publikum si ji může pamatovat z předchozích ročníků, kdy zde vystoupila za doprovodu Veroniky Štainerové, Karolíny Janů nebo Yasuko Tanaka. Pro své letošní vystoupení v Klenčí vybrala díla Wolfganga Amadea Mozarta, Heinricha Bibera, Georga Muffata a dalších.

Začátky koncertů jsou vždy od 18.00 hodin. Vstupné je dobrovolné.

Více podrobností o koncertech a aktuality naleznete na internetových stránkách:

[www.varhannikoncerty.com](http://www.varhannikoncerty.com) nebo na facebooku Varhanní koncerty Klenčí pod Čerchovem. Těšíme se na vaši návštěvu!

TIC Klenčí pod Čerchovem

Foto: Lenka Jišová,  
na fotografii Vojtěch Jakl



## Co se dělo v září u hasičů

10. září se mladí hasiči zúčastnili závodu požární všestrannosti pro jednotlivce v Holýšově. Pro děti to bylo poprvé, kdy závodily každý sám za sebe a ne za celé družstvo. Všichni závodníci museli uběhnout 2,5 km dlouhou trať a při tom splnit několik disciplín: střelba ze vzduchovky, vázání uzlů, topografické značky, základy první pomoci, požární ochrana, přejít vodorovné lano a určení azimutu.

Za Postřekov statečně bojovalo celkem 7 mladých hasičů. Velmi dobře si vedl Jindřich Krulíkovský ve střelbě ze vzduchovky.

**Kroužek mladých hasičů** je opět každou neděli od 11:00 do 12:00 v tělocvičně (za hezkého počasí venku před hasičárnou). Mohou se přidat i nové děti, které jsou letos předškoláky nebo starší. Na všechny se moc těšíme.

*Markéta Strasserová*

## Začínáme cvičit 3. 10. 2016!

Léto už se s námi rozloučilo a my se nepříznivým počasím nenecháme zastrašit a opět se budeme pravidelně scházet na hodinách cvičení v naší tělocvičně. Pro velký zájem jsme do rozvrhu zařadili jogu, kterou povede pan Josef Zdanovec. Každou hodinu si budou zájemci platit individuálně (50 Kč/hod.). Mimo jiné do našich řad cvičitelů přibýly nové posily. Tímto je mezi nás vítáme a přejeme jim hodně cvičebních úspěchů, žádné úrazy a nadšené cvičence! Pokud by někdo další o tuto činnost měl zájem, rádi ho přijmeme do party a budeme se těšit na spolupráci.

Nejbližší akcí pro děti bude Okresní turnaj v přehazované pro starší žactvo základních škol na konci října. První listopadovou středu se uskuteční Halloweenský lampionový průvod.

Pravidelné příspěvky za cvičení prosím odevzdávejte svým cvičitelům na hodinách do konce října (děti 150,- a dospělí 300,-). Nováčci přinesou s poplatkem i své rodné číslo a děti kontakt na rodiče.

**POZOR!** Starší žákyně začnou cvičit 12.10.! Děkuji za pochopení M. Kreuzová.

Naskytl se zde nabídka pro cvičení kojenců a batolat od 3 měsíců do 3 let, na kterou by lektorka dojížděla, a hodiny by si každý hradil sám. Prosím zájemce, aby mne kontaktovali do konce října, abychom toto nové cvičení mohli zařadit do programu.

Cvičební novinkou v Postřekově je FitMAMI, která nepatří pod ASPV, ale je velice oblíbenou činností moderních maminek. Cvičí se s kočárky i dětmi, v přírodě i v ulicích každé úterý od 10 hodin. Více informací na facebooku: fitmami na chodsku, ikonopova@fitmami.cz nebo na telefonním čísle 777690005.

Sledujte nás na facebookovém profilu: ASPV Sokol Postřekov

Zájemci o zařazení cvičení kojenců a batolátek a jiné dotazy pište na Trixis@seznam.cz nebo volejte na 724 765 764.

**SPORTU ZDAR!**

*Monika Kreuzová*

## Pohybové hry s kojenci a batolátky



- Pro děti od 3 měsíců do 3 let
- Cvičíme ve skupinkách max. 10 dětí
- Cena jedné lekce je 50 Kč
- Jedna lekce trvá 35-45 minut, podle věku dítěte
- Hlavním cílem aktivit je rozvoj pohybových dovedností, stimulace psychomotorického vývoje, upevňování citových vazeb mezi rodičem a dítětem, sociální kontakt s vrstevníky
- Pohybové hry jsou doprovázené básničkami a písničkami pro nejmenší, ke cvičení využíváme gymbally, overbally, masážní míčky, psychomotorický padák, balanční podložky a další různé pomůcky

Více informací na tel. 739 432 146 - Lucie Poláková



## Inzerce a pozvánky:

ČS ČERCHOVKA  
KLENČÍ POD ČERCHOVEM

PŘIJME OBSLUHU  
ČERPACÍ STANICE

- Práce v nepřetržitém provozu.
- Nástup možný ihned.

Bližší informace na tel. 602281640  
nebo e-mail: info@cerchovka.cz.

OBEC POSTŘEKOV VŠECHNY SRDEČNĚ ZVE NA

# POSVÍCENSKOU ZÁBAVU

KTERÁ SE USKUTEČNÍ

**15. 10. 2016 OD 19:00**  
**V SÁLE HOTELU U NÁDRAŽÍ**

Rodiče a děti	pátek	16:00 – 17:00
Školka	pondělí	16:00 – 17:00
Žáci, žákyně 1. - 3. tř.	středa	16:00 – 17:00
Žákyně 4. - 8. tř.	středa	18:00 – 19:00
Žáci 4. - 9. tř.	čtvrtek	17:00 – 18:00
Florbal – žáci	pondělí	17:00 – 18:00
Florbal – muži	pondělí	20:00 – 21:00
	čtvrtek	20:00 – 21:00
Florbal – mix	neděle	10:00 – 11:00
Ženy II.	pondělí	18:00 – 19:00
	čtvrtek	18:00 – 19:00
Ženy I.	čtvrtek	19:00 – 20:00
	pátek	17:00 – 18:00
Jóga	pondělí	19:00 – 20:00
Zdravotní TV	čtvrtek	16:00 – 17:00
Gymnastika	úterý	16:00 – 18:00
	pátek	14:00 – 16:00
	sobota	09:00 – 12:00
Volejbal	středa	19:00 – 21:00
	neděle	13:00 – 15:30
	neděle	17:00 – 19:00
Fotbal – příprava	úterý	18:00 – 20:00
	pátek	18:00 – 20:00
	sobota	13:00 – 17:00
Fotbal – muži	úterý	20:00 – 21:00
	pátek	20:00 – 21:00
Hasiči – děti	neděle	11:00 – 12:00
Nohejbal	neděle	15:30 – 17:00

## Přehled cvičení v Postřekově

**fitness program pro maminky**

fitMAMI®  
... s dětmi u kondiči

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

✿ *Chcete se po porodu dostat zase do kondice a nemáte hlídání?*

✿ *Nechcete své miminko opouštět ani na chvíli a doma vás cvičit nebaví?*

✿ *Pak je program FITMAMI určen právě pro VÁS!*

### Co je FITMAMI?

Lekce FITMAMI jsou určené především pro maminky a jejich miminka od 6ti týdnů až do cca 4let (horní hranice není nijak limitována). FITMAMI je zaměřené především na zpevnění postavy a procvičení oslabených partií po těhotenství a porodu, to vše ve společnosti Vašeho dítěte, které využijeme i jako zátěž pro zintenzivnění cvičení.

### Co Vás čeká?

FITMAMI OUTDOOR je intervalový trénink v přírodě, který kombinuje při běhu s kočárkem, protažení a pak již střídání částí, kdy se budeme (během, výpady apod.) s částmi, kdy cvičíme na místě. Posilování s pomůckami, různé hry, které budou bavit vás i vaše dítě, protažení říkankami a básničkami, které určitě dobře znáte. Veškeré pomůcky – gumičky, overbally i švihadla vám instruktorka zapůjčí.

aerobní i silovou část. Úvodní zahřátí pohybovat po celém parku s miminkem i bez něj, cvičení a uvolnění. To vše doplněné

### Co budete potřebovat?

Vy – pohodlné oblečení, sportovní boty, ručník nebo deku a kočárek / Vaše dítě – pár hraček na zabavení, popř. svačinku a pitíčko pro starší děti

### KDE CVIČÍME?

**sraz u hasičárny  
v Postřekově**

### KDY CVIČÍME?

**úterý 10:00  
nebo info na facebooku  
Fitmami na Chodsku**

### KONTAKTY

**Ivana Konopová  
ikonopova@fitmami.cz  
777 690 005**

rmfildm

## POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ - PERIODICKÝ TISK ÚZEMNÍHO SAMOSPRÁVNÍHO CELKU

Vydavatel: Obecní úřad Postřekov  
Redakce: Radek Zuber, Jana Zuberová

E-mail: zpravodaj.redakce@obecpostrekov.cz

Uzávěrka příštího čísla: 23. října 2016