

PROSETÍNSKÝ ZPRAVODAJ



03/2025

Jak to
frčí na
hřišti

NA HŘIŠTI PROBĚHL DĚTSKÝ MAŠKARNÍ
PLES. MASKY BYLY OPĚT KRÁSNÉ!

STŘÍPKY ZE ZŠ

DRUHÁ SEZÓNA
PARKOURU V
PROSETÍNĚ

VÝDEJ OBĚDŮ CIZÍM
STRÁVNÍKŮM

ZPRÁVY ZE ŠKOLKY

OKÉNKO Z FB

CVIČENÍ NA ŽIDLI
PRO SENIORY

KOČKY SE
KASTRACÍ NEBOJÍ

ŽULA HOKEY CLUB

OKÉNKO Z KRONIKY



Obsah

3

A JAK TO FRČÍ NA HŘIŠTÍ DÁL...

Stavba je před dokončením, bude se kolaudovat.

5

STŘÍPKY ZE ZŠ

Adaptační kurzy a velká rekonstrukce.

8

DRUHÁ SEZÓNA PARKOURU V PROSETÍNĚ

kroužek parkour v Prosetíně úspěšně pokračuje

9

VÝDEJ OBĚDŮ CIZÍM STRÁVNÍKŮM

Co byste neměli přehlédnout.

10

ZPRÁVY ZE ŠKOLKY

Jídelna opět vydává obědy i cizím strávníkům

11

KAMÍNEK

Kamínek vyletí ke hvězdám a vrátí se přes SAPU

14

CVIČENÍ NA ŽIDLI PRO SENIORY

Začněte s námi cvičit.

18

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ PLES

I letos byly krásné masky.

22

ŽULA HOKEY TEAM

Čím nás překvapí hokejisté v nové sezóně?

23

OKÉNKO Z KRONIKY

Historky, které jste možná ještě neslyšeli.



A jak to frčí na hřišti dál...

... aneb finále se blíží!

Autor: Martin Vít

I v tomto čísle Zpravodaje Vás informuji o aktuální situaci na hřišti, jak postupujeme se stavbou.

V minulém zpravodaji jsem avizoval, že pokud nenastanou nečekané komplikace při kolaudaci, tak máme pracovní termín slavnostního otevření kabin 9. srpna 2025, tj. den před zahájením fotbalové sezóny 2025/2026. Bohužel všechno není ideální a nějaké trable nastaly, například kvůli zpožděným dodávkám materiálu. Každopádně stavba je hotová, zbývá doladit pár detailů, například oplocení, cedulky, parkovací místo pro invalidu, atp. Nyní již víme, že termín kolaudace by měl být 25. září 2025, do té doby bychom měli mít všechny potřebné dokumenty. Pokud projdeme kolaudací, slavnostní otevření bude v sobotu na prosetínské posvícení, tj. 11. října 2025. Samozřejmě zkušební provoz kabin a restaurace zahájíme hned po kolaudaci.

Zároveň nezapomeneme ani s úpravou okolí a již jsme zahájili rekonstrukci dětského hřiště v areálu, která by měla být také hotova do otevření. Na jaře roku 2025 proběhlo výběrové řízení a zvítězila varianta od firmy TEWIKO systém za cenu 403 965,- Kč včetně DPH, na kterou nám v rámci dotace Programu na obnovu venkova přispěje 120 000,- Kč Pardubický kraj. Povrch hřiště zatím z finančních důvodů zůstane obměněný kačírek s tím, že bude do budoucna možné jej vyměnit za tartanový. V tuto chvíli se jedná o investici kolem 1 000 000,- Kč, proto zastupitelstvo rozhodlo o dílčí části revitalizaci hřiště.

Nové vybavení restaurace



Grafický návrh nového dětského hřiště



Milníky stavby:

- Květen 2023 – oznámení o stavbě
- Červenec 2023 – instalace kontejnerového městečka
- Září 2023 – demolice staré budovy.
- Říjen 2023 – přeložka dešťové kanalizace
- Listopad 2024 – přeložka plynu (kolaudace únor 2024)
- Březen 2024 – základová deska
- Květen až září 2024 – hrubá stavba
- Září až listopad 2024 – střecha
- Listopad 2024 – okna dveře
- Prosinec 2024 – rastry stropů
- Leden a únor 2025 – elektroinstalace slaboproud a silnoproud, vodoinstalace, topenářské instalace
- Březen 2025 – betonování podlah
- Duben 2025 – fasáda
- Květen, červen 2025 – pokládka dlažby a obkladů, venkovní úpravy
- Srpen 2025 – finální úpravy, výmalba, dokončení technologických a inženýrských rozvodů v budově

Co to stojí:

V tuto chvíli máme k 31.8.2025 proinvestováno včetně avizovaných plateb a ostatních nákladů (přeložky inženýrských sítí, pronájmu kontejnerů, atd.) 20.283.313,21 Kč.



STŘÍPKY ze základní školy

Kolektiv autorů

Adaptační kurz 3. a 4. třídy: „V naší třídě má každý své místo“

V prvním týdnu nového školního roku se žáci třetí a čtvrté třídy zúčastnili adaptačního kurzu, který nesl název: „V naší třídě má každý své místo aneb Každý jsme něčím jedinečný, proto společně zvládneme víc.“ Pro třetáky se kurz konal ve dnech 2. - 3. září, čtvrtáci jej absolvovali 4. - 5. září.



Druhý den se nesl v hravém duchu – byl věnován našim „superschopnostem“, zahráli jsme si na mořeplavce a vyzkoušeli si zábavné soutěžní přetahování na žínkách. Děti se při hrách nejen nasmály, ale také si vyzkoušely, jak důležité je táhnout za jeden provaz – doslova i obrazně. Závěrečná reflexe pak pomohla dětem pojmenovat, co nového se o sobě i spolužácích dozvěděly.

Cílem kurzu bylo vytvořit bezpečné, přátelské a respektující prostředí, ve kterém se děti cítí přijímané takové, jaké jsou. Žáci měli možnost blíže se seznámit nejen mezi sebou, ale také se svou novými pedagogy. Kurz byl zaměřen na rozvoj sebedůvěry, poznání vlastních silných stránek a podporu týmové spolupráce.



Pod vedením lektorek Barbory Černohubé a Jaroslavy Ondrové děti zažily program plný her, skupinových aktivit a tvoření.

Výstupem kurzu byly například:

- Souhvězdí přátelství
- Strom silných stránek
- Mapa našich superschopností

Počasí nám přálo, a tak se většina programu odehrávala venku na čerstvém vzduchu. První den byl zakončen společnou večeří ve formě oblíbené pizzy. Večer pak děti čekala originální „Stezka snů“, která krásně uzavřela celý den a přenesla děti do světa fantazie a klidného usínání.



Děkujeme všem, kteří se na organizaci kurzů podíleli, především dětem za jejich otevřenost, nadšení a chuť objevovat nejen svět kolem sebe, ale i sebe samotné.

Během září čekají adaptační aktivity také žáky 5. a 1. třídy a šestáci absolvují týdenní kurz v Kempech na Seči.

Věříme, že díky adaptačním kurzům vykoučí třídy do nového školního roku tou správnou nohou!

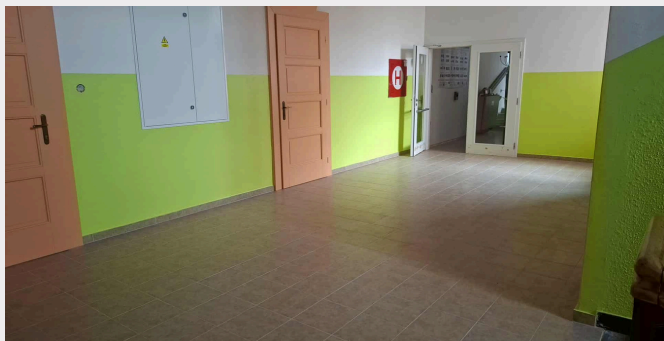
REKONSTRUKCE v základní škole

Během letošních prázdnin to u nás ve škole opravdu žilo! Zatímco děti odpočívaly, první podlaží staré budovy prošlo velkou proměnou.

Byla vyměněna elektroinstalace, vodoinstalace i datové rozvody, takže jsme připraveni na moderní technologie a bezpečnější provoz. Ve třídách byla položena vinylová podlaha, která je příjemná, odolná a snadno se udržuje. Na chodbách nás vítá nová dlažba a dívčí toalety se dočkaly kompletní rekonstrukce. Součástí přestavby byly také rozsáhlé malířské práce – celé patro se tak rozzářilo novými barvami a působí svěže a útulně.



Všechno se podařilo stihnout tak, aby škola byla 1. září připravená na příchod dětí i pedagogů. Žáci dvou učeben rekonstruovaného patra se první školní dny scházeli v náhradních prostorách, do svých kmenových tříd zvědavě nakukovali a nemohli se dočkat, až bude hotovo. Ještě nás čekají drobné dokončovací práce, které ale nijak neovlivní běžný chod výuky.



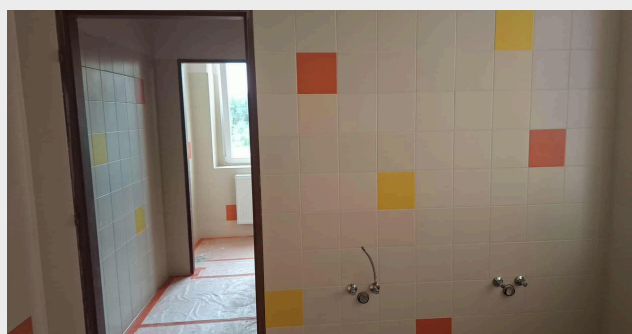
Chodba s novou podlahou a výmalbou



Nová podlaha v učitelském kabinetu



Nová podlaha ve třídách



Dívčí toalety po rekonstrukci

PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ VŠEM, KTERÍ SE NA STAVEBNÍCH PRACÍCH PODÍLELI, ZEJMÉNA ZŘIZOVATELI ŠKOLY, KTERÝ REKONSTRUKCI UMOŽNIL, A TÍM VÝRAZNĚ PŘISPĚL K LEPŠÍM PODMÍNKÁM PRO VZDĚLÁVÁNÍ NAŠICH DĚTÍ. VELKÉ DÍKY PATŘÍ TAKÉ NAŠIM PROVOZNÍM ZAMĚSTNANCŮM. ZVLÁDLI ŠKOLU DOKONALE UKLIDIT A PŘIPRAVIT TAK, ABY 1. ZÁŘÍ MOHLA PŘIVÍTAT VŠECHNY ŽÁKY I ZAMĚSTNANCE V ČISTÝCH A PŘÍJEMNÝCH PROSTORÁCH.

Jsme moc rádi, že se prostředí školy zase o kus zlepšilo, a těšíme se, že si nově zmodernizované vnitřní prostory společně užijeme.

Druhá sezóna parkouru v Prosetíně

Autor a foto: Mgr. et Mgr. David Urubčík, hl. trenér
Movement akademie Hlinsko z.s. (MOVAK)

Parkour začátečníci

Parkour v Prosetíně zakončil úspěšně druhou sezónu, dokonce s účastí prosetínských na MČR 2025. Navzdory nejistému začátku, neboť trénující Vojta přerušil trénování dětí kvůli prváku střední školy, se podařilo oslovit místního učitele Urubčíka R., který zvládl pokračovat v našem formátu překážkových drah. Ve spolupráci Urubčíková – Urubčík R. - F. Remeš se dařilo v průběhu roku atakovat i hraniční kapacity tělocvičny. Účastníci se objevili až někde od Pardubic. Skupina „začátečníků“ trénuje čtvrtky od 16.30 a eviduje 18 dětí ve věku 7 – 13 let. Zajímavostí je, že polovina účastníků jsou dívky. Některé z nich zkusily i soutěžní parkour a dopadlo to velmi dobře.



Soutěžní úspěchy

V parkouru soutěžíme v ČAPk lize, kde se počítají nejvyšší počty bodů za tři závody v daném formátu. Formáty (druhy) jsou speed, skill, style. Celkem se kvalifikovalo na květnové MČR šest prosetínských závodníků: dívky Šiklová M., Šiklová E., Doubravská Š. (U12), Paulusová K. (U15) a chlapci Louthan J. (U12), Remeš V. (U15).



V parkouru soutěžíme v ČAPk lize, kde se počítají nejvyšší počty bodů za tři závody v daném formátu. Formáty (druhy) jsou speed, skill, style. Celkem se kvalifikovalo na květnové MČR šest prosetínských závodníků:

dívky Marie Šiklová, Eliška Šiklová, Šárka Doubravská (U12), Klára Paulusová (U15) a dva chlapci Jonáš Louthan (U12) a Vojtěch Remeš (U15).



Vojta v pětiuzlové výzvě v odrazu o rovnou zeď do precisu na bednu

Ukázky parkouru na dětských dnech

Závěr sezóny provázelo několik veřejných akcí, na kterých jsme sestavili mobilní parkourové vybavení pro sportování veřejnosti. Vše probíhalo s dohledem našich velmi mladých trenérů a trenérek včetně ukázky parkouru (Prosetín, Rosice, Chrast, Zaječice). Naši nejstarší účastníci získali cenné zkušenosti a motivaci růst prostřednictvím parkouru.



Miniparkour

Plánovali jsme otevřít i věkovou skupinu 4-6 let, ale zůstávalo jen u záměru. Nicméně v Prosetíně se naši aktivní rodiče Remešová – Slavíková a F. Remeš a otevřeli pilotní kurz pro nejmenší. Na minikurz se podařilo zajistit a uskladnit (už to není kam dávat) dvě měkké molitanové bedny, které zase o něco posunuli bezpečnost a možnosti překážkových drah. Od října plánujeme nabídnout miniparkour znovu. Miniparkour probíhal čtvrtky od 14.45 hodin.



Eliška v lašě (lache) na šikmou zídku

Přihlašování na parkour probíhá v září. Aktuálně se můžete hlásit na webu movementakademie.cz, kde po kliknutí na přihlásit se vyplníte formulář pro zájemce. Se stávajícími zájemci počítáme ve stejném režimu.



VÝDEJ OBĚDŮ „CIZÍM ŠTRÁVNÍKŮM“ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ ZŠ PROSETÍN

Základní škola Prosetín informuje občany, že od úterý 2. září je ve školní jídelně možný „výdej obědů pro cizí strávníky“.

Cena obědu je **100,- Kč** (90,- Kč jídlo + 10,- Kč vakuovaná krabička). Platba za odebrané obědy bude probíhat pouze hotově a to vždy na konci měsíce dle počtu odebraných obědů.

Výdejní obědů probíhá ve všední den v době od 10:30 do 11:00 hodin u zadního vchodu od parku.



Jídelní lístky budou umístěny ve školní jídelně, ve vývěsce u Základní školy, na Obecním úřadu a v prodejně Jednoty. Obědy jsou vydávány ve vakuovaných krabičkách.

Tuto službu můžete začít využívat kdykoli v průběhu školního roku a také pouze na vybrané dny v týdnu. V případě zájmu o tuto službu je nutné se nahlásit paní **Zelinkové** buď osobně nebo na telefon **605 564 907**. Přihlášení obědu stačí den předem při osobním odběru nebo telefonicky (SMS zprávou), odhlášení nejpozději ten den do 7:00 hodin.

ODVOZ VELKOOBJEMOVÉHO A NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Rozpis časů a trasy svozu:

v sobotu 18. ŘÍJNA 2025

09:00 hod MOKRÝŠOV - POŽÁRNÍ ZBROJNICE

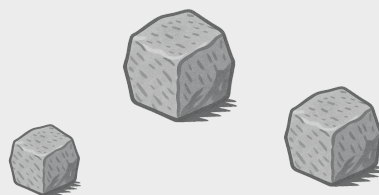
09:15 hod PROSETÍN - SÍDLIŠTĚ DUKLA

09:30 hod před ZÁKLADNÍ ŠKOLOU V PROSETÍNĚ

10:15 hod PROSETÍN - KLÍNEK (NÁVES)

10:30 hod HORNÍ PROSETÍN - AUTOBUS. ZASTÁVKA

10:45 hod MALINNÉ - NÁVES



Upozorňujeme, že každý občan musí odpad předat v uvedeném čase přímo pracovníkovi svozové firmy a také upozorňujeme, že se časy svozu mohou v případě většího zájmu obyvatel posouvat.

Do velkoobjemového a nebezpečného odpadu **NEPATŘÍ** veškerý stavební materiál a elektrické domácí spotřebiče (malé i velké: televize, lednice, mrazáky, pračky, myčky nádobí, sporáky, mikrovlnné trouby, elektrická topidla, PC monitory, počítače, rychlovarné konvice, vysavače, žehličky, tiskárny, kopírky, mobilní telefony, radiobudíky, videokamery, videorekordéry, ...).

Všechny tyto elektrické spotřebiče odevzdávejte na sběrný dvůr obecního úřadu nebo do **červeného kontejneru** umístěného u hřiště.



ZPRÁVY ZE ŠKOLKY



o prázdninách se naše mateřská škola znovu zaplnila dětským smíchem.

Do tříd nastoupily nejen děti, které už prostředí dobře znají, ale také noví kamarádi, pro něž je školka velkou životní změnou. První zářijové dny se nesly v duchu seznamování, zvykání si na nový režim a budování prvních přátelství. Naši nejmladší školáčci se učí samostatnosti při stolování, oblékání i hrách, zatímco starší děti jim ochotně pomáhají a učí se tak vzájemné spolupráci. Podzim je u nás vždy plný pestrých zážitků a letos tomu nebude jinak.

Na konci září se společně sejdem na fotbalovém hřišti, kde budeme pouštět draky. Poté se přesuneme na školní zahradu a opečeme si něco dobrého na ohýnku. Věříme, že počasí nám bude přát a užijeme si odpoledne plné barev, radosti a pohody.

Poté se vypravíme na exkurzi do ekostanice Pasička. Děti se dozvědí, jak se pečuje o zraněná zvířátka, uvidí sovy, ježky i další obyvatele přírody zblízka a naučí se, jak mohou i ony samy přispět k ochraně životního prostředí.



Děkujeme všem rodičům za podporu a spolupráci v úvodu školního roku a těšíme se na společně prožité chvíle v nadcházejících týdnech.



KAMÍNEK VYLETÍ KE HVĚZDÁM A VRÁTÍ SE PŘES SAPU

Autor a foto: Lucie Šiklová

V první řadě je potřeba ohlédnout se za uplynulým létem, kdy jsme opět pozvali padesát prosetínských dětí na dobrodružnou výpravu, tentokrát do pravěku.

Máme velkou radost, že i přes probíhající rozsáhlou rekonstrukci školní budovy nám bylo umožněno využít školní jídelnu pro potřeby stravování našich táborníků. Děkujeme také všem dobrovolníkům a dobrovolnicím, bez kterých by náš „přívěsníček“ nebyl, a všem rodičům, kteří nám svěřili své poklady. Díky!



A teď už k tomu, co nás čeká. V polovině září odstartoval třetí ročník soutěže pro žáky ZŠ Prosetín. Po kapličky a škole přišla na řadu další dominanta naší obce, a to je pomník. Děti mohou své výtvarné, literární i vědecké práce odevzdávat ve škole do 15. 10. 2025. Výherci budou odměněni výletem do nově zrekonstruovaného Planetária Praha, které se pyšní největší promítací plochou v ČR a je jediným LED planetáriem v Evropě.

Koncem října bychom rádi uspořádali výlet centra vietnamského obchodu a kultury v Praze SAPA. Během komentované prohlídky ochutnáme vietnamskou kuchyni a seznámíme se některými zvyklostmi. Výlet proběhne ve všední den ve druhé polovině října. Konkrétní informace budeme ladit podle zájmu, proto neváhejte a zajistěte si své místo.



V sobotu 1. listopadu, v předvečer Dušiček, se budeme společně hezky bát na Stezce odvahy. Budeme opět vděční za jakoukoli pomoc – vítáme zajímavé rekvizity i dobrovolníky na „strašení“!



Po velkém úspěchu výstavy umění v kapličky bychom rádi pokračovali ve zpřístupnění této milé stavby širší veřejnosti. A jakou lepší příležitost bychom mohli najít, než advent? Chtěli bychom kapličku před Vánoci vyzdobit a o nedělích otevřít. Hledáme pro tuto příležitost zajímavé betlémy, ať už historické, vlastnoručně vyrobené nebo jinak zvláštní. Pokud o takovém kousku víte a jste ochotni jej zapůjčit, rádi jej v kapli vystavíme. Při této příležitosti bude též možné vyzvednout si betlémské světlo, a to 21. prosince.



OBEC PROSETÍN ZVE K DALŠÍMU CYKLU
PŘEDNÁŠEK VIRTUÁLNÍ UNIVERZITY
TŘETÍHO VĚKU PEF ZČU,
TENTOKRÁT NA TÉMA



KURZ NABÍDNE PESTRÝ POHLED
NA JEHLIČNANY A LISTNÁČE
ČESKÝCH LESŮ – OD ZNÁMÝCH
DRUHŮ AŽ PO TY MÉNĚ NÁPADNÉ,
KTERÉ ČASTO PŘEHLÍŽÍME.
DOZVÍME SE, JAK STROMY ROSTOU
A JAKOU ROLI HRAJÍ V
EKOSYSTÉMU.

TERMÍNY PŘEDNÁŠEK:
8 . ŘÍJNA, 22. ŘÍJNA, 5. LISTOPADU,
19. LISTOPADU, 3. PROSINCE, 17. PROSINCE

KURZ PROBÍHÁ VŽDY OD 16H.
CENA CELÉHO KURZU JE 400,- KČ

Stávající studenti se nemusí předem přihlašovat.
Noví zájemci se hlásí u Lucie Šiklové, tel. 777 151 944,
nebo lukasiklova@email.cz

Okénko z FB

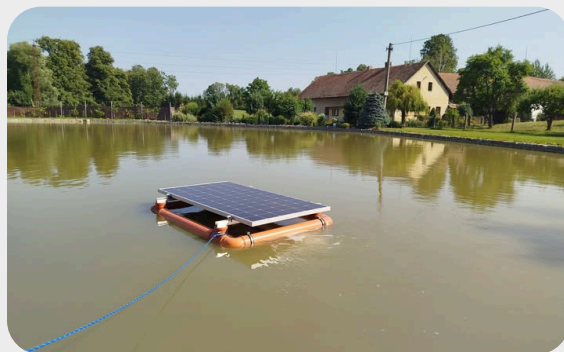
PRO TY, CO NEMAJÍ FACEBOOK A PRO TY,
KTERÝM TYTO ZPRÁVY UNIKLY



Důležité zprávy, které proběhly na fb stránkách obce.

1 PROVZDUŠŇOVÁNÍ VODY

Obec Prosetín pokračuje v inovacích. Právě testujeme prototyp provzdušnění na našem rybníku za ZŠ. Čerpadlo poháněné sluníčkem nasává pomocí Venturiho trubice vzduch. Jen musíme nějak vysvětlit kačenám, ať si na ten panel nesedaj.



2 OPTICKÝ KABEL BUDE!

Ahoj Obec Prosetín

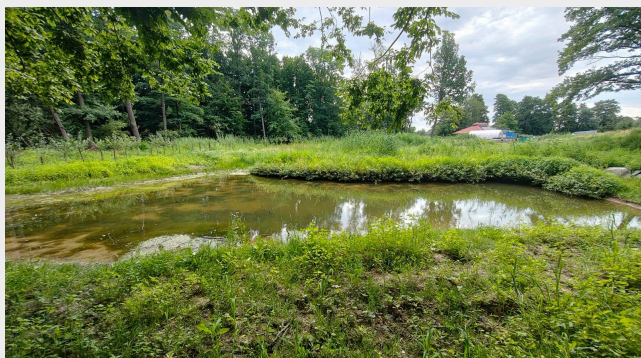
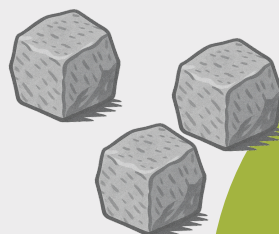
Informuji Vás, že 11. 8. dojde k formálnímu předání staveniště vybranému zhotoviteli a začne vymodlená výstavba datové sítě s krycím názvem "OPTICKÝ KABEL DO KAŽDÉ CHALUPY".

Detaily stavby budu sdílet operativně. Ale ničeho se nebojte :-).

3 JAK SE DAŘÍ TŮNÍM

Když máte matematický model katastru obce pro odtokové poměry, snadno vyberete vhodné místo pro tůň. Pak nevyschnou

V životě jsem neviděl tak velké kolonie motýlů, jako na bodlácích u tůní.



CVIČENÍ NA ŽIDLI PRO SENIORY

Autor: Pavlína Bezchlebová

Obrázky vytvářela umělá inteligence a jsou pouze ilustrační.

Výhody fyzické aktivity na celkové zdraví člověka zde asi nemusím nikomu rozepisovat. Pravidelný pohyb, a to hlavně ve vyšším věku, má rozhodně své benefity. Pomáhá od bolesti zad a udržovat svaly v kondici, zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce, zlepšuje dýchání a činnost plic, podporuje správnou činnost trávicí soustavy.

S přibývajícím věkem ubývá fyzických sil a spoustu z nás především zleniví. Ve třiceti a čtyřiceti letech každoročně ztrácíme asi 1 % svalové hmoty ročně, po sedmdesátce toto číslo stoupá až ke 3,5 % za rok. Přitom udržení si fyzické kondice předcházíme spoustě chronickým onemocněním (cukrovce, kardiovaskulárním onemocněním), ale také zlomeninám, depresím a kognitivním poruchám.

Jak uvádí článek Riziko Alzheimerovy nemoci lze snížit skoro o polovinu. Křížovky vám ale nepomohou, nejlepší na trénink mozku a prevenci Alzheimerova je sport. Při pohybové aktivitě se nejen prokrvuje mozek, ale dochází i k tvorbě nových neuronů. Svaly pomáhají posilovat celkový nervový systém a také dochází k tzv. Autofagii, kdy buňky samy ničí ty poškozené.

Abychom byli fyzicky aktivní, nepotřebujeme navštěvovat posilovnu, ani běhat kilometry denně. Nepotřebujeme ani žádné speciální vybavení. Židli a pohodlné oblečení má doma každý.

Jak začít?!

Před cvičením je dobré vyvětrat místnost, ve které budeme cvičit, a zajistit v ní proudění vzduchu. Obléct si pohodlné oblečení, které nebrání pohybu a ve kterém se nezapaříme. A nakonec připravit si čerstvou vodu na občerstvení v průběhu cvičení i po něm.

Pokud je vám více než 60 let a nejste zvyklí cvičit, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem. Pokud trpíte závratěmi a dušností, cítíte bolest a tlak na hrudi, máte krevní sraženiny, infekci, otoky kloubů, nebo třeba vředy, které se nehojí, nebo jste-li dokonce nedávné operaci, určitě konzultaci s lékařem nevynechejte.

Začněte pomalu! Tím snížíte riziko zranění a předejdete bolesti z příliš náročného cvičení.

Základní pozice

Pohodlně se posadte na přední část židle, kolena a kotníky aby měli pravý úhel, od sebe na šířku boků. Narovnejte záda a hlavu, ruce dejte podél těla, zpevněte střed těla.



Cviky na zahřátí

1. Pomalý běh

Začneme cviky na zahřátí svalů. Budeme střídavě zvedat pravou nohu s levou rukou a levou nohu s pravou rukou, jako bychom pomalu běželi. Nohu zvedáme pokrčenou - koleno k hrudi. Nemusíte ji zvedat vysoko. Tento cvik provádíme v tempu, jako bychom rychle šli.



Nezapomínáme pravidelně dýchat. Vydříme 30 sekund, případně 15 - 20 opakování.



Zpomalí me trochu tempo a místo zvedání kolene budeme nohu propínat.



Kroužení chodidla

Sedneme si na přední část židle, natáhneme jednu nohu před sebe a ve vzduchu kroužíme chodidlem 5 x na jednu stranu a 5 x na druhou stranu. Po provedení cviku nohy vystřídáme.



Cviky na nohy

1. Zvedání nohou



Začneme střídavým zvedáním levé a pravé nohy tak, že jen vždy natáhneme nohu před sebe a zase položíme. Střídáme nohy v tempu jako při chůzi. Není třeba nohu zvedat příliš vysoko. Rukama se můžete držet židle, případně je přidat do pohybu. Opakujeme 15 - 20 x. Nezapomínejte pravidelně dýchat.

Pokračujeme zvedáním natažené jedné nohy. Natáhneme pravou nohu před sebe a zvedáme celou nohu. Opakujeme 10 - 15 x a nohy vystřídáme. Případně vydržíme 30 sekund na obě nohy.



2. Zvedání pat



Opět se narovnáme - záda a hlavu, aktivujeme střed těla (lehce zpevníme břicho). Zvedáme paty v tempu jako při chůzi. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.

3. Zvedání špiček

Zvedáme špičky nohou, opět v tempu jako při chůzi. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.



4. Unožování



Stoupneme si za židli, rukama se můžeme přinožovat opěradla. Unožujeme střídavě pravou a levou nohu do strany. Opět v tempu jako při chůzi. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.

Cviky na střed těla

1. Rotace trupem

Sedíme rovně na židli, máme zpevněný střed těla, zvedneme ruce před sebe, případně je zkrříme na ramena. S výdechem se pomalu otočíme na jednu stranu, s nádechem se vrátíme do původní pozice a s výdechem se otočíme na druhou stranu. Pohyb měl být plynulý, pravidelně dýcháme. To vše opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.



2. Úklony do stran



Sedíme rovně na židli, máme zpevněný střed těla, ruce podél těla. S výdechem se pomalu ukloníme na jednu stranu, s nádechem se narovnáme a s výdechem se ukloníme na druhou stranu. Opět se soustředíme na pravidelné dýchání a plynulý pohyb. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.

Po těchto cvicích si můžete krátce odpočinout - cca 30 - 60 sekund. Při odpočinku se nezapomeňte napít.

Neodpočívejte mezi cviky příliš dlouho, ztratily byste výkon a cvičení by nebylo tak efektivní.

Cviky na ruce a záda

1. Zvedání paží před tělem

Opět se na židli srovnáme, abychom měli rovná záda, rovně hlavu, zpevněný střed těla. Ruce dáme podél těla a s výdechem je zvedneme před tělem do vodorovné polohy.

Cvik opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.



2. Rozpažování

Při tomto cviku opět vycházíme ze základní pózy. S výdechem rozpažíme ruce, při připažení se nadechneme.



Cvik opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.



3. Zvedání předloktí - ruce v pěst

V základním sedu natáhneme ruce podél těla, vytočíme je dlaněmi dopředu, zatneme pěst a vždy s výdechem zvedneme předloktí k rameni. Opakujeme 15 - 20 x nebo vydržíme 30 sekund.



4. Cvičení lopatek

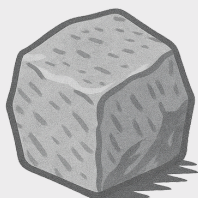
Sedíme rovně na židli, máme zpevněný střed těla, zvedneme ruce před sebe, zatneme pěst. S výdechem jdeme lokty dozadu, stáhneme lopatky k sobě a ruce při tom pokrčíme.



Pohyb provádíme plynule, pravidelně dýcháme. To vše opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.

5. Vzpažení

Vycházíme ze základní pozice. S výdechem vzpažíme obě ruce, s nádechem je položíme do klína. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund.



6. Kroužení rameny

5 x zakroužíme rameny dozadu a 5 x zakroužíme rameny směrem dopředu. Po tomto cviku si opět můžeme dát 30 - 60 sekund pauzu. Nezapomínejte v průběhu cvičení doplňovat tekutiny a napít se, nejlépe čisté vody, či minerálky.



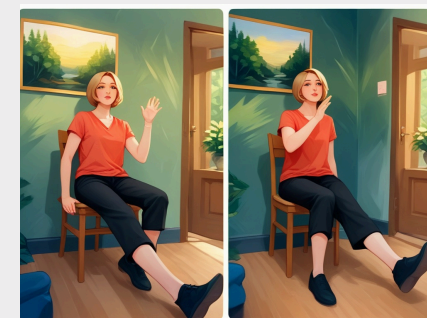
Kardio

1. Simulace běhu

Při zahřátí jsme si nacvičili simulaci běhu. Teď budeme tento cvik provádět ale v co nejrychlejším tempu, jaké zvládneme. Nezvedáme nohy příliš vysoko, spíše jen podupáváme do rytmu.

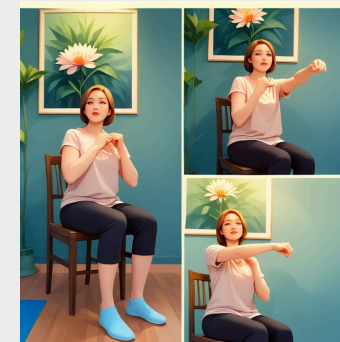


Cvik provádíme v jednom rytmu, opět pravidelně dýcháme. Vydržíme alespoň 30 sekund.



Přidáme zvedání natažené nohy. Při zvednutí pravé ruky zvedneme nataženou levou nohu a obráceně. Opět v co nejrychlejším tempu, jaké zvládneme po dobu 30 sekund nebo 15 - 20 x.

2. Boxování



Vycházíme ze základní pozice, pokrčíme ruce, dáme pěsti k hrudníku a střídavě v co nejrychlejším tempu "boxujeme ve vzduchu". Opět vydržíme 30 sekund případně 15 - 20 opakování.

3. Vstávání ze sedu

Vycházíme ze základní pozice. Předpažíme ruce, s výdechem se zvedneme do stoje, s nádechem si opět sedneme. Pohyb provádíme pomalu, plynule a soustředíme se na zpevněný střed těla a rovná záda. Opakujeme 15 - 20 x, případně vydržíme 30 sekund, pravidelně dýcháme.



4. Unožování ve stoje



Pomalu vstaneme z židle a stoupneme si za židli. Lehce unožujeme střídavě pravou a levou nohu do stran. Můžeme se při tom držet opěradla židle.

Na závěr kardia opakujeme simulaci běhu v co nejrychlejším tempu po dobu jedné minuty.

Protahování na závěr

Na závěr cvičení se nezapomene vydýchat a lehce protáhnout.

Protahování rukou



Natáhneme pravou ruku před sebe, levou rukou zatlačíme v místě lokte a s výdechem přitlačíme ruku k rameni. V této pozici vydržíme 30 sekund, pravidelně dýcháme. Cvik provedeme i na druhou ruku.

Natáhneme pravou ruku, pokrčíme ji a prsty se dotkneme ramene. Levou rukou zatlačíme na loket pravé ruky a tlačíme ho směrem nahoru. V této pozici vydržíme několik sekund. Cvik provedeme i na druhou ruku.



Protahování zad (kočka - kráva)

Sedíme na přední části židle a položíme ruce na kolena. S nádechem vyhrbíme záda, předkloníme hlavu a zatlačíme lopatky co nejvíce dozadu. S nádechem prohne záda co nejvíce to jde, zvedneme bradu a podíváme se nahoru. Cvik opakujeme 10 x.



Protahování nohou

Sedíme na přední části židle, natáhneme jednu nohu dopředu a s výdechem se s rovnými zády předkloníme a snažíme se dosáhnout na špičku natažené nohy.



Chodidlo je ve flexi (špička směřuje nahoru). V této pozici chvíli vydržíme. Cvik opakujeme na druhou nohu.

Stoupneme si za židli, narovnáme se a s výdechem pokrčíme jednu nohu - kolena máme stále v jedné rovině. Chvíli v této pozici vydržíme, pravidelně dýcháme, snažíme se držet balanc.



V případě potřeby se můžete přidržovat jednou rukou opěradla židle. Cvik opakujeme na druhou nohu. Můžeme ho provést několikrát.

Na závěr

Uvedené cviky jsou v té jednodušší variantě. Všechny cviky jdou provést náročněji případně se zátěží (činky, odporové gumy, apod.). Pokud budete cvičit pravidelně minimálně třikrát do týdne, určitě na sobě pocítíte změny. Nejen, že se budete cítit lépe, budete i mobilnější a zlepší se Vám nálada.

V případě zájmu můžeme otevřít kurzy Cvičení na židli pro seniory.

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ PLES

Autor a foto: kolektiv autorů

V neděli 7. září proběhl na hřišti další ročník dětského maskarního plesu pořádaného Spolkem rodičů a přátel základní a mateřské školy v Prosetíně.



Počasí nám krásně vyšlo a dorazilo spoustu nádherných masek. Děti se mohly zúčastnit spousty zábavných disciplín, zatančit si na parketu a vyhrát krásné ceny nejen v tombole.



Pořadatelé děkují všem sponzorům a zúčastněným dobrovolníkům.

OBEČNÍ KNIHOVNA

ZVE K NÁVŠTĚVĚ!

OTEVÍRACÍ DOBA:

PONDĚLÍ 15:00 – 16:30
OBEČNÍ ÚŘAD PROSETÍN

TIP!

Knihu si můžete vybrat z
pohodlí domova na
webu, pokud ji nemáme
přímo v Prosetíně,
zajistíme ji pro Vás.



KATALOG



Kočky a kocouři se kastrace nebojí. Vy ano?



Autor: Irena Balcarová

Je pravda, že slovo kastrace nezní našim uším úplně jako rajská hudba a leckdo se ho zalekne. Nejspíš proto, že pochází z latiny od castratio, což znamená „vyklestit, odloučit“. Ze stejného slovního základu „kes“ je odvozeno i anglické „cut“ (říznout, sekát).

I když nám slovo kastrace nezní úplně libozvučně, je to hodně důležité slovo. Znamená zamezení schopnosti koček a kocourů se rozmnožovat. A proč se kočky a kocouři kastrace nebojí? Protože jim pomáhá ke kvalitnějšímu životu. Kočky jsou v České republice trvale přemnožené a situace se vlivem mírných zim zhoršuje. Podle statistik žije v naší republice kolem 1,9 milionů koček. Z toho 60 000 z nich je bez trvalého domova. Útulky přijmou každý rok kolem 35 000 nových koťat a to jsou ta šťastnější. Každé druhé nechtěně narozené kotě žije na ulici, toulají se po městech, přežívají v chatových osadách nebo na periferiích měst. Živí se odpadky z popelnic a často hynou na nemoce, které také roznáší. Trýznivě umírají hladu nebo pod koly aut. Populaci těchto bezprizorních koček netvoří většinou potomci toulavých koček, ale koček, které někomu patří. Jsou to zvířata, která byla rozdaná takzvaně „do dobrých rukou“ anebo se jich jejich majitelé zbavili, protože jich prostě bylo moc. Kočky se množí až třikrát do roka a v každém vrhu může být až 8 koťat. Jediná humánní cesta, jak snížit počet nechtěných koťat je kastrace koček a kocourů. Tento zákrok je obestřen spoustou otázek, polopravd a mýtů. V tomto článku si je vysvětlíme a uvedeme na pravou míru.



Kastrace místo topení koťat

Bohužel i tohle se děje ve 21. století. Proto je lepší jednorázově vykastrovat kočku než celý život topit koťata. Topení a jiné usmrcování koťat je porušení zákona č. 249/1992 Sb. Na ochranu zvířat proti týrání. Hrozí za něj vězení až na 2 roky. Jako porušení tohoto zákona je vnímáno i opuštění zvířete za účelem se ho zbavit. Takže například vyhodit koťata v krabici na pole nebo je hodit přes plot jiným lidem do zahrady.

5 mýtů o kastraci koček

Také si myslíte, že...



- 1 Kastrace je proti přírodě.**
Jezdíte autem a vlakem, užíváte antibiotika, televizi, mobil i operace v narkóze jsou pro Vás samozřejmostí. Nic z toho ale příroda nezná. Stále si myslíte, že kastrace kočky nebo kocoura je výjimka?
- 2 Máme kocoura. Nás se to netýká.**
A víte, že váš kocour může ročně zplodit až 40 koťat? Co s nimi bude, narodí-li se „na ulici“?
- 3 Kočka má mít před kastrací koťata.**
Veterinární praxe prokázala, že opak je pravdou. Nejvhodnější čas na kastraci kočky je před první říjí. Kočka ani kocour ztráty schopnosti rozmnožování neoplakávají, jde o pud daný přírodou.
- 4 Koťata rozdám známým nebo na inzerát.**
Možná někoho ze svého okolí i tentokrát přemluvíte. Možná si kotě vezme neznámý člověk. Co když se k němu ale nebude chovat dobře? Neskončí na ulici? A kam dáte koťata, která neumístíte?
- 5 Koťata vždycky topíme.**
Víte, že tím dle zákona na ochranu zvířat proti týrání 246/1992 Sb. riskujete trest odnětí svobody až na 2 roky? Včasnou kastraci kočky nebo kocoura ušetříte utrpení nechtěných koťat.

Zeptejte se vašeho veterináře na kastraci ještě DNES!

 Kastruj.cz

Kočka nemusí mít jednou za život koťata

Kastrované kočky žijí déle, protože jejich organismus není sužován neustálými porody. První říje u kočky nastává kolem 4. měsíce, kdy je sama ještě kotě. Neriskujte její zdraví a nechte ji včas vykastrovat. Proč dál množit další kočky, když jsou jich plné útulky? Spousta koček se toulá bez domova a tím nejen že trpí, ale množí se dál a dál. Toužíte po koťátku? Vezměte si jedno z útulku. Během letních a podzimních měsíců mají opravdu široký výběr. Každé Vámi vyprodukované kotě ubírá šanci na získání domova kotěti z útulku nebo kočce z ulice.

Kastrace se týká i kocourů

Chudák kocour, ať si užije, říkáte si. Jenže výsledek jeho „užívání“ je 40 nových koťat za rok. Kocouři svoje otcovství rozhodně neprožívají jako lidští tatínkové hrdě tlačící kočárek se spícím miminem. O koťata se nestarají a někteří je dokonce v rámci obrany svého teritoria likvidují. Majitelé kastrovaných kocourů si pochvalují, že se kocour tolik netoulá, nepere a drží se doma, kde chytá myši. Nemusíte proto tak často jezdit na veterinu kvůli ošetření tržných ran. Snižuje se také riziko, že ho na jeho cestě za milostnými zálety srazí auto. Přirozený pud k lovu myši a drobných savců přitom zůstává zachován.





I když v nás slovo kastrace vyvolává různé emoce, je pro prevenci přemnožení koček v našem okolí klíčová. Je to jediná šance, jak zmírnit utrpení koček. Přestaňme hledat důvody, proč to nejde a vymlouvat se. Kastrace je normální slovo jako každé jiné. Mít kastrovanou kočku nebo kocoura je důkaz naší zodpovědnosti ke kočkám i vůči lidem kolem nás.

Více informací, jak požádat o příspěvek na kastraci

Na webových stránkách obcekastruji.cz najdete odkaz „Požádat o kastraci“, zde vyplníte formulář. Naše obec do žádného programu zatím zapojena není a vzhledem k tomu, že neřešíme problém toulavých koček, tak o tom ani neuvažujeme. Nicméně rádi s tímto problémem občanům poradíme nebo jinak pomůžeme.

Rozdat koťata stojí čas a nervy

Myslíte si, že koťátka vždycky rozdáte? Inzerční portály jsou plné inzerátů nabízejících „vymazlená roztomilá koťátka“. Proč by měl být zájem právě o ta Vaše? Kastrací kočky si ušetříte každoroční nervy s hledáním domovů pro nově narozená koťata. Navíc nikdy nemůžete zajistit, že ruče, do kterých je vydáte, budou opravdu „dobré“. Podle statistik útulků každé druhé rozdané kotě končí na ulici. Nebo je Vám to jedno, jaký život bude mít kotě Vaší kočky?

Kastrace není náročný zákrok

Kastrace je rychlá a bezpečná. Léky se mohou podat injekčně, stehy jsou obvykle samovstřebatelné, takže se nemusíte o nic starat. Mladé zdravé zvíře druhý den po zákroku o ničem neví a za pár dní se zotaví. Kastrace vychází finančně lépe než odčervení a odblešení jednoho vrhu koťat. Je také možné využít příspěvku z kastračních programů Kasprocats nebo Feliti. Ceny a další podrobnosti o kastraci Vám ochotně sdělí Váš veterinární lékař. V našem okolí se ceny pohybují u kočky od 1200 do 1900 Kč, u kocoura je to levnější - od 900 do 1400 Kč.

KasPro

Kastrace jsou IN!
A díky našemu programu téměř **ZDARMA**

Věděli jste, že...

1. Dnes můžete kočku vykastrovat za pomoci kastračního programu? **Nikdy to nebylo snazší!**
2. Kastrací zjednodušíte život kočce i sobě? **Povíme vám jak.**
3. Topením nebo jiným usmrcením koťat a koček se dopouštíte trestného činu? Stejně tak, víte-li o tom a neohlásíte to? **Lhostejnost je přežitek!**

Náš program můžete podpořit také finančně nebo se stát našimi partnery.
Kastrace | Osvěta | Konzultace | Databáze veterinářů
Navštivte naše stránky, kde najdete veškeré informace www.kasprocats.cz

collective collins
Dokumentarium ekologické a etické filmy
novatisk
HappyZoo.cz
Fortify

ŽULA HOKEY TEAM

Autor: Jan Žádný

Mnohým by se mohlo zdát, že v letním období je čas hokejového klidu. Pro nás ani zdaleka ne.



Realizační tým celé léto tvrdě pracuje se soupiskami, řeší odchody a zdravotní komplikace hráčů, ale hlavně vyhledává nové členy na posílení kádru. A proto můžeme říci, že několik nových hráčů do nadcházející sezony oblékne dres Žuly. I pro letošek budeme opět hrát dvě soutěže, a to jak městskou ligu v Litomyšli, tak ligu neregistrovaných v Hlinsku.

Ale již k nejžhavější novince. Náš tým se přihlásil na Mistrovství České a Slovenské republiky v rybníkovém hokeji, které se bude konat v lednu v Kolíně. První 3 týmy poté postupují na mistrovství světa, které se tradičně koná v únoru na zamrzlém jezeře v Kanadě, kde teploty dosahují až k - 20 °C a konkurence je cca 100 týmů.



Další informace k nadcházející sezoně a připravovaným akcím se dozvíte sledováním naší Facebook stránky Žula Prosetín.

Opět se těšíme na všechny podporovatele a fanoušky!

Máte rádi děti a máte volnou chvíli?
Připojte se k nápadu

HLÍDACÍ BABIČKA, DĚDA

Hledáme ochotné seniory, kteří by rádi pomáhali s hlídáním dětí místním rodinám.

Hlídání probíhá v předem domluvený čas a za dohodnutou odměnu.

Jde o milou sousedskou výpomoc.

Hlídací babičku propojí s rodinou Prosetínských

Kamínek:

tel. 777 151 944, prosetinsky

kaminek@gmail.com



KALENDÁŘ CHYSTANÝCH AKCÍ

11. října - posvícenské sousedské posezení na hřišti

18. října - svoz velkoobjemového a nebezpečného odpadu

1. listopadu - stezka odvahy

22. listopadu - výroba vánočních dekorací a zdobení kapličky

30. listopadu - rozsvěcení vánočního stromu

21. prosince - Betlémské světlo v kapli Nejsvětější Trojice





Okénko z Kroniky

Autor: kronikář v r. 1962

V předchozím čísle jsem Vás navnadila na zápis kronikáře, který zachytil několik místních pověstí. V tomto čísle si můžete přečíst již zmiňovanou pověst o loupeživém rytíři a pověst o Hance (prosetínské Amazonce) a Mikšovi.

„Z dob šerých a dávných“ - pokračování

II. Z pověstí

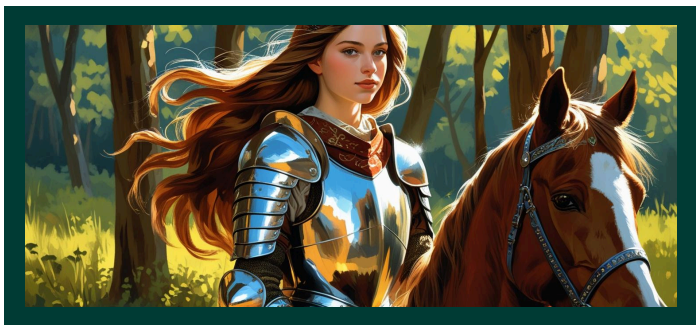
K místu, kde se nyní říká „Na hradě“, váže se pověst „Loupežný rytíř“:

Asi hodinu cesty západně od Skutče protíná se hezkým údolím potok Žejbro a rouben olšemi máj opodál vesničky Cejřov zčásti lesem porostlé návrší, zvané Hradiště. Dodnes patrné zbytky násypů a příkopů a před málo ještě léty na návrší zející rozpadlina – snad zbytek chodby k zaniklým sklepům – dávají tušit, že stávala zde tvrz či hrad.

Na hradě tomto usídlil se v dávných dobách s nevelikou, ale svému pánu slepě oddanou, čeledí „černý rytíř“. Vysoká postava, ostré rysy a z pod hustě rostlého obočí blýskající divoké oči prozrazovaly povahu prudkou, vášnivou. A ten předsevzal si stůj co stůj zbohatnouti. Stal se loupežníkem. Starý, v klínu lesů ukrytý, hrad jako by byl stvořen pro nekalé řemeslo. Mohutné valy strměly nad širokým příkopem, husté střílny rozrývaly široké ochozy, zdvihací most houpal se nad příkopem před hlavní bránou a tajná chodba, vedoucí daleko do údolí, umožňovala spojení pro případ obležení. Pyšně jako skála stál hrad a majitel jeho vyjížděl se svou čeledí na lup do širokého okolí. Zapaloval dvorce a mlýny a v nastalém zmatku bral bohatství, jež si majitelé v potu tváře nashromáždili. Tak plnily se kvapem hradní sklepy, rostla i lakota a krutost rytířova. Celé okolí se třásl před hrozbou loupežného pána. Dlouho zaslány varovné listy na Hradiště, leč marně. Až konečně chrabřý pán rychmburský hněvem zahořel, sebral četný svůj lid a vyzval i ostatní, aby pomohli učinit přítrž řádění nebezpečného škůdce. Hrad byl sevřen ze všech stran, celý měsíc se bojovalo, avšak marně – mohutné hradby nebylo možno dobýt. Proto se rozhodli užítí lsti. Podplatili zbrojnoše z čeledi loupežného rytíře, který měl za noci uvolnit řetězy padacího mostu. Leč rytíř podezřívá svého sluhu, tajně ho pozoroval a dopadl ho při činu, když uvolňoval řetězy. Hned nad ním vyřkl krutý trest. Přivázal ho k divokému jelenu a zahnal plaché zvíře do lesů. Celé tělo jedna rána, celé tělo schnoucí krev, tři dni a tři noci smýkal ubohého panoše přes kamení a hloží. V bezvědomí našli oblehatelé ubohého zbrojnoše, marně se snažili zastavit krev řinoucí se z hlubokých ran. Zbrojnoš jen otevřel oči, poděkoval a jako šelest listů splynulo s chvějících se rtů: „Už nepomůžete, umírám. Kletba černému rytíři! Pomstěte mne. Je chodba... podzemní vede k hradu... tam... co rudé šípky kvetou... v zátočině u potoka... tam...“ Klesla ruka, silný proud krve se vyvalil z rány na hrudi. Hluboký vzdech a duch opustil mladistvé tělo.



Rozhodnuto ještě téže noci udeřiti na hrad. Vší silou udeřeno na valy a když rozpoutal se boj, vnikl oddíl oblehatelů tajnou chodbou do hradu. Černý rytíř vztekem zkrivil tvář, když poznal zradu, a v šíleném zoufalství se vrhl tam, kde byl boj nejlítější. Z četných ran krvácející, poslední ze své družiny padl „černý rytíř“. Vítězové vrhli se proti zdem, se zemí srovnali vysoké věže, bořili rozsáhlá sklepení, nic nedbajíc nahromaděných tam pokladů. Byly zborceny nejednou krupějí krve nevinné, tisíckrát byly proklety. A tak dodnes leží v zemi, hluboko skryty pod povrchem, kde stával krásný hrad Cejřov.



Hanku hledal, Mikše našel

Počestný rytíř Předboj, který seděl na tvrzi Prasetínské při Žejbru, měl dceru Hanku a syna Mikše, kteří postavou i obličejem si byli nápadně podobní. Mladší Mikeš byl mladík dobromyslný, rozvážlivý a pracovitý, ale Hanka byla panna vznětlivá a divoká, takže jí lidé říkali „Amazonka“. Jednoho dne Hanka zmizela. Oblékla se do blyštivých šatů, ozbrojila se a odjela směrem ku Praze. Starý otec se jal pátrat po zmizelé dceři. Odvážil se až k samotnému králi Václavu IV. Král Předboje přátelsky přivítal a slíbil mu pomoc. Vzkázal pro rychtáře Rotleva, aby pátral po zmizelé Hance. Ale podivil se, když mu rychtář poslal odpověď, že zmizelá je v jeho domě. Král si přál opatřit českou „Amazonku“, a proto spěchal s Předbojem do Rotlevova domu. Sotva vešli do komnaty, zvolal překvapeně Předboj: „Mikši, kde ses tu vzal?“ A Mikeš vyprávěl, že Hanka se ještě téhož večera vrátila a on že jel hledat svého otce. Cestou přemohl několik ozbrojenců, kteří chtěli okrást Evičku, dceru rychtáře Rotleva, a s ní se dostal do jeho domu. Král mu poděkoval a na počest jeho statečnosti kázal vystrojit velkou hostinu. Pozdě v noci se rozloučil Václav IV. se svými hosty a slíbil, že se přijede na východočeskou „Amazonku“ podívat. Druhého dne časně zrána vesele klusal otec Předboj se synem od Prahy ke Kolínu.

K této pověsti ještě dodatek: Ještě před nějakou desítkou let byla žena krácející po ulici v dlouhých kalhotách středem pozornosti. Avšak podle starého zápisu z r. 1378 začala u nás zavádět módu dlouhých kalhot pro ženy Anna (v pověsti Hana), dcera Předbojova z Prasetína. Byla na ni podána stížnost až k samému pražskému arcibiskupovi a ten Anně dlouhé kalhoty zakázal, ale naměřil jí ještě 10 grošů pokuty ve prospěch stavby pražských kostelů.



PROSETÍNSKÝ ZPRAVODAJ

REDAKČNÍ RADA: MGR. PAVLÍNA BEZCHLEBOVÁ, ING. MICHAL VYCHROŇ,
MARTIN VÍT, ING. ZUZANA DRNCOVÁ

E-MAIL REDAKCE: REDAKCEZPRAVODAJE@PROSETIN.EU
FOTOGRAFIE: BC. MICHAELA VÍTOVÁ, ARCHIV, AUTOŘI ČLÁNKŮ

PODEPSANÉ ČLÁNKY VYJADŘUJÍ NÁZORY AUTORŮ A NEMUSÍ BÝT TOTOŽNÉ SE
STANOVISKEM VYDAVATELE.

ZPRAVODAJ VYDÁVÁ OBEC PROSETÍN NÁKLADEM 300KS/4X ROČNĚ.
JE ZDARMA DISTRIBUOVÁN DO SCHRÁNEK OBČANŮ NA ÚZEMÍ OBCE PROSETÍN, MALINNÉ, MOKRÝŠOV A JE K
DISPOZICI I V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH OBCE. ZVEŘEJNOVANÉ FOTOGRAFIE V TOMTO
ZPRAVODAJI JSOU REPORTÁŽNÍHO CHARAKTERU A NEJSOU V ROZPORU S NARIŽENÍM EVROPSKÉHO PARLAMENTU
A RADY (EU) 2016/679 O OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ („GDPR“). PROSETÍNSKÝ ZPRAVODAJ JE ZAPSÁN DO
EVIDENCE PERIODICKÉHO TISKU MINISTERSTVA KULTURY ČR POD EVIDENČNÍM ČÍSLEM E 11940.

