



Slovo starostky

Vážení občané,

vítám Vás na stránkách dalšího čísla našeho čtvrtletníku Hradčanské rozhledy a doufám, že si i tentokrát najdete klidnou chvíli na jeho přečtení.

Při čtení tohoto vydání budeme mít již za sebou první polovinu letošního roku. Chtěla bych věřit, že to byla ta náročnější polovina, kdy nejen v naší obci proběhlo několik důležitých momentů, které stály spoustu příprav, času a úsilí, počínaje změnami v účetnictví obce, které již v lednu zahájily transformaci účetnictví obcí a budou pokračovat i v příštím roce. Dalším, pro nás důležitým momentem, bylo vysvěcení naší nové kaple sv. Antonína Paduánského panem biskupem Josefem Hrdličkou a v neposlední řadě i účast naší obce v soutěži Vesnice roku 2010 Olomouckého kraje, ve které jsme získali ocenění za nejlepší květinovou výzdobu obce z přihlášených 36 obcí. V této soutěži zdaleka nejde jen o vzhled obce, jak si mnozí myslí, ale je to hlavně o naplňování bodů z Programu obnovy vesnice, který jsme si zpracovali, tj. o rozvoji obce, společenských akcích a spolupráci spolků, občanů a obce, což bylo hlavním tématem hodinové prezentace zástupců našich spolků a zástupců obce před devítičlennou hodnotitelskou komisí. Děkuji tímto všem zástupcům spolků i obce, kteří na tuto prezentaci byli vzorně připraveni a svým vystoupením mile překvapili nejen mě, ale i hodnotitelskou komisi a přítomné spoluobčany, kteří se prezentace obce zúčastnili jako diváci. A přesto, že jsme nezískali některé z významnějších ocenění, myslím, že největším přínosem pro většinu z nás zúčastněných bylo získání zkušeností z účasti v této soutěži. A když už jsem u děkování, tak bych ráda poděkovala i všem, kteří se podíleli na organizování a technickém zajištění hodových oslav, které, přestože jsme s takovou velkou akcí neměli žádné zkušenosti, proběhly bez nějakých větších komplikací.

Velmi rádi také uvítáme Vaše názory a připomínky, co by se mohlo či mělo udělat jinak, lépe nebo vůbec, neboť jsme taky jenom „lidi“ a při tak náročné akci, navíc spojené se svěcením kaple, se bohužel dá lehce něco přehlédnout či opomenout. V současné době jsou již na našich webových

stránkách k dispozici fotografie ze svěcení kaple a hodových oslav, které máte možnost si sami stáhnout a nechat vyvolat. Pokud nemáte tuto možnost, v brzké době budou k dispozici i vyvolané fotografie, ze kterých si budete moci vybrat a objednat na obecním úřadě ty, o které budete mít zájem. Zároveň se zpracovávají i podklady pro vydání DVD, o jehož distribuci budete předem informováni. Díky finančnímu daru od firmy SSKO spol. s.r.o. bude také vydáno mimořádné číslo Hradčanských rozhledů, tzv. „Hodový speciál“, na kterém se rovněž pracuje. Pokud byste měli zájem o uveřejnění jakéhokoliv postřehu či příspěvku z hodových slavností, pošlete nebo přineste svůj příspěvek nejpozději do konce července.

Do dalších letních dní vám všem přeji pevné zdraví, mnoho štěstí, lásky, rodinné pohody, spoustu elánu a optimismu a také načerpání nových sil o prázdninách a o dovolené, abychom společně zvládli i tu druhou, neméně náročnou polovinu roku.

Martina Žáková, starostka obce

Co se děje v obci

- x Svoz komunálního odpadu** - Pravidelný svoz komunálního odpadu se v letošním roce koná každé sudé pondělí. V případě změny svozu budete včas informováni místním rozhlasem i na www stránkách.
- x Svoz separovaného odpadu** - Svoz separovaného odpadu probíhá nepravidelně, podle potřeby na zavolání svozové firmě. Jak jste si jistě všimli, kontejnery byly přemístěny od kaple na nově zbudovanou víceúčelovou plochu občanské vybavenosti vedle OÚ. V současné době se jedná se svozovou firmou o rozšíření kontejnerů o kontejner na obaly od kartonových nápojů (krabicové mléko, džusy atd.).
- x Velkoobjemový odpad** - Stejně jako na jaře, bude i na podzim probíhat sběr velkoobjemového odpadu, a to v měsíci **září**, vždy ve středu od 15,00-18,00 hodin a v sobotu od 8,00 do 11,00 hodin. Zahájení v sobotu 4. 9. 2010. Svoz bude pro obyvatele Hradčan hrazen obcí. V jiných obdobích je možné odpad odvézt na vlastní náklady na SKLÁDKU (prac. doba PO - PÁ 7-15,30 hod, Tel.: 581 791 210).
- x Materiální pomoc při květnových povodních** - I v letošním roce poskytla naše obec materiální pomoc v hodnotě 5,5 tisíce Kč při květnových povodních, tentokrát obci Troubky. Pomocnou ruku Troubkám podali i naši hasiči, kteří byli mezi prvními sbory, které zasahovaly v zaplavené obci. I díky této aktivitě jsme dostali z

Olomouckého kraje dotaci na nákup plovoucího čerpadla ve výši 26400,- Kč

x Komplexní pozemkové úpravy - Pozemkový úřad zahájil řízení o Komplexní pozemkové úpravě v k.ú. Hradčany na Moravě, území s nedokončeným scelovacím řízením. Předmětem uvedené pozemkové úpravy jsou pozemky nacházející se v k.ú. Hradčany na Moravě, které byly dotčeny scelováním. Scelované pozemky byly vytyčeny v terénu, stabilizovány, vlastníci se ujali držby, ale nebyla vyhotovena nová mapa po scelení. Výsledky pozemkových úprav slouží pro obnovu katastrálního operátu a jako nezbytný podklad pro územní plánování

x Zastupitelstvo obce mimo jiné schválilo

a) zakoupení rodinného domu čp. 27 za účelem rekonstrukce na bytový dům o 4-5 bytových jednotkách. Po dohodě se stavebním úřadem byly v současné době zahájeny práce na projektové dokumentaci pro vydání stavebního povolení, zároveň probíhají jednání na Ministerstvu pro místní rozvoj ohledně získání dotací na výstavbu tzv. startovacích, příp. pečovatelských bytů.

b) zakoupení rodinného domu čp. 26 rovněž za účelem rekonstrukce částečně na byt (pravděpodobně pečovatelský - pro seniory) a s částečným využitím jako místního skanzenu (2 místnosti + hospodářská budova), ve kterém bychom chtěli shromáždit veškeré staré nářadí, stroje, nástroje, nádobí, nábytek, šicí stroje, místní kroje a vše, co se mnohdy najde při úklidu půdy či stodoly. Pokud máte doma právě takové „harampádí“ a chystáte se ho vyhodit, můžete ho darovat do připravovaného skanzenu a zachovat tak kousek historie naší obce pro budoucí generace.

Oba domy se nachází v centru obce a jistě svou rekonstrukcí přispějí k oživení již tak pěkně upravené návsi.

x Koncert skupiny Fleret - V pátek 20. srpna 2010 se na místním Výletišti bude konat koncert skupiny FLERET s Jarmilou Šulákovou. Zahájení koncertu od 20,00 hodin, ukončení ve 22,00 hodin. Po koncertu bude pokračovat taneční zábava - k tanci i poslechu bude hrát folková skupina LETOKRUHY. Vstupné bude možno zakoupit v předprodeji od 1. srpna - na OÚ Hradčany v pondělí a středu od 15,00 do 17,00 hodin, v místní prodejně potravin dle otevírací doby a v obchodě textilu u paní Kolibové v Dřevohosticích. Cena vstupného 150,- Kč, v předprodeji 120,- Kč. Vstupné pouze na taneční zábavu po koncertu - 50,- Kč.

Přehled získaných dotací a příspěvků v roce 2010

Úsilí, které jsme vynaložili při podávání žádostí o dotace, se nám letos vyplatilo. Všechny podané žádosti byly úspěšné, a díky tomu jsme získali tyto prostředky:

a) Příspěvek ve výši **50.000,- Kč** na opravu „Kříže u potoka“ z **rozpočtu Olomouckého kraje z programu „Obnova staveb drobné architektury místního významu v Olomouckém kraji“ v roce 2010.**

b) Příspěvek ve výši **325.000,- Kč** na Výstavbu zpevněné plochy pro obecní vybavenost z **rozpočtu Olomouckého kraje z Programu obnovy venkova 2010.**

c) Příspěvek ve výši **49.000,- Kč** na úhradu mzdových nákladů v souvislosti se zřízením 1 pracovního místa v rámci **Veřejně propěšných prací** v období od 1.4.2010 do 31.10.2010. Příspěvek je vyplácen prostřednictvím Úřadu práce z **Operačního programu lidské zdroje a zaměstnanost z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.** Z toho výše příspěvku z Evropského sociálního fondu činí 85 %, tj. 41.650,- Kč a ze státního rozpočtu České republiky činí 15 %, tj. 7.350,- Kč. Pracovní místo podpořené v rámci VPP je zaměřeno na údržbu veřejného prostranství, zeleně a obecního majetku. Jedná se o krátkodobé pracovní příležitosti vytvořené za účelem zaměstnávání zejména občanů znevýhodněných na trhu práce. Takto podpořená pracovní místa jsou zejména přínosem k celkovému zlepšení vzhledu a životního prostředí obce a v neposlední řadě i významnou finanční pomocí obecního rozpočtu.

d) Příspěvek ve výši **86.560,- Kč** z **Programu péče o krajinu v roce 2010**, Podprogram pro zlepšení dochovaného přírodního a krajinného prostředí z Ministerstva životního prostředí, Agentury pro ochranu přírody a krajiny ČR, Středisko Olomouc. V rámci této podpory byla provedena výsadba nelesní zeleně plnící krajinotvornou funkci, tj. liniové výsadby ovocných stromků podél polních cest v okolí obce.

e) Dar od **Olomouckého kraje** ve formě **plovoucího čerpadla** pro Jednotku sboru dobrovolných hasičů. Plovoucí čerpadlo bylo jedním z požadavků v žádosti o finanční příspěvek na pořízení věcných prostředků požární ochrany pro zásah jednotek sboru dobrovolných hasičů obce z rozpočtu Olomouckého kraje a nakonec ho dostaneme formou daru, za což jsme rádi. V měsíci květnu, kdy jsme ještě neměli rozhodnutí o poskytnutí tohoto daru jsme zakoupili plovoucí čerpadlo, které se okamžitě osvědčilo při likvidaci následků povodní, kdy došlo k vylití potoka na místní fotbalové hřiště a do zahrady paní Tomečkové. Díky využití čerpadla hasiči odčerpali vodu a předešlo se tak možným

škodám.

f) Dále jsme si dali požadavek na nákup motorové samochodné sekačky s mulčovačem prostřednictvím Mikroregionu Záhoří-Helfštýn z **Programu obnovy venkova z rozpočtu Olomouckého kraje** a jelikož Mikroregion se svou žádostí rovněž uspěl, pořídíme sekačku pouze za 40 % nákladů (hodnota sekačky cca 47 tis. Kč - musí splňovat podmínku dotace - zařazení do Hmotného investičního majetku, tj. poř. cena nad 40 tis. Kč).

„Běda mužům, kterým žena fotbal hraje“

Dne 25. Června 2010 se v Hradčanech na hřišti konala již tradiční dámská kopaná na oslavu přicházejícího léta spolu s táborákem pro děti. I přesto, že byl červen nabitý akcemi, hodně z Vás si tento vyjímečný program, konaný jeden krát za rok nenechalo ujít a přišlo ženy povzbudit k lepším fotbalovým výkonům. Letošní ročník se opět postaral o dobrou zábavu fanoušků. Nutno podotknout, že proti sobě hrály ženy vdané a svobodné. Doufám, že když napíšu, že nejstarší hráčce paní Věrce Macečkové bude letos 60 let, nebude se na mě zlobit za zveřejnění. Chtělo to velkou porci odvahy a paní Věrka dokázala, že ji má ve velké míře.

A také svým výkonem dodala odvalu mnohem mladším hráčkám aktivně se zúčastnit této akce. Naopak nejmladší hráčce, hrající za svobodné Lence Barotové, bude letos 11 let. Byl to střed nejen vdaných žen proti svobodným dívkám, ale také střed více generací žen na jednom hřišti. Po nastoupení a představení obou ženstev mohl být odpískán začátek. Rozhodcování se letos ujal pan Stanislav Hradil, který zápas pískal poctivě a objektivně. Role komentátora se patřičně zhostil pan Ota Slouka, který bavil celé publikum svými hláškami. V prvním poločase ukázaly vdané ženy, že jejich zkušenost není radno podceňovat a gólem Olgy Navrátilové se dostaly do vedení.

V druhém poločase prostřelila svobodnou golmanku Adélu Vaculíkovou ještě paní Petra Skopalíková. Svobodné celý zápas bojovaly a nevzdávaly se, ale vdané ženy měly velkou oporu v Alence Žákovské, která svou fotbalovou svatyni urputně bránila. Nakonec však i ona dostala v závěru gól od své dcery Věrky Žákovské a svobodné tak snížily na 2-1. Stav 2-1 už vdané ženy dokázaly udržet a zápas tak vyhrály. Akce se velmi vydařila, publikum ženy odměnilo potleskem a pan Josef Barot za sportovní klub vyhlásil vítězky a obě ženstva obdaroval lahvičkami šumivého vína. Všem ženám a dívkám, které se nebály a přišly si zahrát, moc děkujeme. A nejen jim, také ženám a dívkám, které svým kolegyním fandily na lajně v rolích roztleskávaček obou týmů. Sportu zdar a ženskému fotbalu zvláště.

SK Hradčany 1996

Z aktivit Zahrádkářského svazu

Dne 17. března se v Holešově uskutečnila přednáška cestovatele Martina Mykisky pod názvem „Kolem Kolumbie – po horách i za dávnými indiánskými kulturami.“ Na pozvání turistů z Holešova se přednášky zúčastnilo i několik našich členů a opět nelitovali. Velmi poutavé vyprávění doplněné promítáním fotografií a filmů v podání pana Mykisky nás zaujalo tak, že jsme nevnímali čas. Závěrečná bohatá debata, která svědčila o zájmu návštěvníků uzavřela hezký večer. Další přednášky se budou konat na podzim 2010 a s nabídkou Vás včas seznámíme.

Vycházka 28. března pod vedením paní Hanky Tomčíkové, která ji připravila, vedla po trase Hradčany – Domaželice – Líšná – Turovice. Opět za bohaté účasti a za pěkného počasí. Až na závěr, kdy nás na úseku Šebestián – Hradčany zastihl liják – snad poprvé. Trasa vedla mimo silnice a byla dobrým poznáním okolí naší obce.

V měsíci dubnu se Zahrádkáři zúčastnili tří akcí. **10. dubna** organizovala obec **výsadbu stromů okolo polních cest**. Jednalo se převážně o švestky a třešně. Za vydatné pomoci mechanizace, kterou poskytlo zemědělské družstvo, se podařilo vysadit neuvěřitelných 200 stromů. Počasí nám sice jednu chvíli nepřálo, ale plán se podařilo splnit. Na údržbě těchto stromů se budou Zahrádkáři podílet v měsíci srpnu, kdy provedou tvarování korunek těchto stromků.

Druhou akcí byla **přednáška pana Pauswanga**, již stálého účastníka výstav, na téma pěstování mečíků. V druhé části přednášel člen našeho spolku **pan Evžen Vaculík** o svém oblíbeném pěstování chryzantém. Oba vycházeli z celoživotních zkušeností a velmi poutavě nás seznámili se všemi úskalími pěstování těchto nádherných květin. Na zahradu pana Pauswanga v Šišmě plánujeme krátkou vycházku začátkem srpna, kde bychom měli na vlastní oči vidět výsledky jeho práce.

Třetí dubnovou akcí byla **turistická vycházka „Za poznáním lesa Záhoří“** pod vedením pana Mirka Vaculíka. Za bohaté účasti snad všech věkových kategorií nás provedl a zasvěceným výkladem seznámil se současným stavem lesa Záhoří. Úpravy, které zde v minulém století provedl baron Skene (rybníky, aleje, stromořadí) jsou bohužel nenávratně pryč a je to velká škoda. Část vycházky jsme strávili příjemným posezením u myslivecké chaty, kde nám pan Vaculík předvedl i novou střelnici. Zahrádkářský spolek účastníkům poskytl malé občerstvení a díky myslivcům jsme si mohli na ohništi opékat špekáčky.

Na květen jsme naplánovali **prohlídku zámku v Holešově**. Program nám připravil náš přítel – turista František Hostaša rodák z Dřevohostic. Ráno jsme vyrazili na pěší přesun po trase Hradčany - Dřevohostice – Prusinovice – Tučapy – Holešov. V Prusinovicích nám pan Ladislav Sigmund domluvil půlhodinovou besedu s místním starostou Petrem Lipnerem. Seznámil nás s činností obce a místních spolků. Byla z toho živá debata plná nových inspirací. V Holešově byl připraven výborný průvodce zámekem. Po poutavé přednášce nás provedl všude, kde se dalo, včetně hvězdárny a parku. Poté následovala prohlídka Černé kaple, která je raritou místního kostela. Závěr se odehrál na zahrádce Sokolského domu, kde jsme se občerstvili a podebatovali o hezky strávené sobotě. Prohlídky se s námi zúčastnil pan Arnošt Pospíšil z Holešova, který vlastní mlýn v Žákovicích a souhlasil s jeho předvedením, což asi bude cíl některé z našich dalších vycházek. Cestu zpět zajistil obětavý Pepa Žákovský obecním Fordem a aby pohybu nebylo málo, tak nás vyložil na Májové veselici, kde jsme snad zahrádkáře vzorně reprezentovali.

V měsíci květnu se konala ještě jedna zajímavá akce, krátký **výšlap do zámku v Pavlovicích**, který perfektně připravila paní Zorka Hrbáčková. Pozvali jsme na tuto akci i rodiny s dětmi, zúčastnili se i senioři. Počasí nám moc nepřálo, ale stihli jsme se před deštěm včas ukrýt v zámku., kde nám dokonce zaměstnankyně uvařily kávu a čaj. Jídelna byla beznadějně plná a zde jsme si v klidu poslechli přednášku paní Hrbáčkové o původních majitelích zámku – rodu Skene a jejich pohnutých osudech po druhé světové válce. Než skončila přednáška, déšť ustal a vyrazili jsme na prohlídku zámeckého parku, kde roste mnoho vzácných dřevin. Abychom aspoň trošku vylepšili sporotvň část vycházky, vraceli jsme se domů přes Prusínky a Šišmu. Jako obvykle proběhlo zhodnocení akce v Hradčanském hostinci.

Přišel měsíc červen a ten byl hlavně ve znamení **svěcení kaple a zvonu**. Myslím si, že parta zahrádkáru kolem předsedy Pepy Tomčíka udělala pro zdar akce maximum. Vše začalo brigádami na zprovoznění udírny a vydláždění chodníku na Výletišti, dále jsme se s členy ostatních spolků zúčastnily stavění stanů, dovozu lavic, stolů a deštníků z Dřevohostic a jiných přípravných prací pro vytvoření zázemí pro úspěšný průběh dvoudenní akce. Věříme, že i nedělní hodová zábava, kterou jsme měli na starosti, proběhla v pořádku a jsme rádi, že jsme mohli přispět k celkové spokojenosti. Následovaly ještě úklidové práce – odvoz stolů a lavic, bourání stanů, úklid po zábavě a na konci týdne jsme mohli v klidu v „rodinném prostředí“ na Výletišti vše zhodnotit. Nezapomínali jsme ani na naši skoro hymnu na téma „nejlepší zahrádkář.“

No a v závěru měsíce – v neděli 27. června jsme si dali nádherný dárek – **výšlap po trase Chvalčov – Kelčský Javorník – Tesák**, který vyšel po všech stránkách. Počasí, pohodě, díky dobré fyzické kondici účastníků a

snad i díky trpělivosti řidiče na zpáteční cestě Tesák – Šebestián. Den strávený v nádherné přírodě musel uspokojit všechny účastníky. Jako důkaz o zdolání Kelčského Javorníku jsme zanechali zápis v pamětní knize na jeho vrcholu.

Snad i další měsíce zahrádkářské činnosti proběhnou tak, jako ty minulé.

Ondrej Koliba

Tipy na letní čtení...

Konečně tu máme léto, čas dovolených a lenošení u vody, ke kterému jistě dobrá knížka patří. Nabízím vám proto některé tituly z naší knihovny.

Pro milovníky detektivek – **VRAŽDA V SHAKESPEARU**

Lily Bardová, protagonistka celé řady oblíbených detektivních příběhů, považuje ospalé arkansaské městečko Shakespeare za dokonalé útočiště. Živí se jako uklízečka. Nějakou dobu jde všechno hladce - jenže pak se připlete k vraždě. To, co Lily v onu tmavou noc viděla, ji zbavilo anonymity a přitáhlo k ní nežádoucí pozornost nejen detektiva z oddělení vražd, ale i dalších podezřívavých spoluobčanů. Když o ni projeví vášnivý zájem zajímavý, ale ženatý instruktor karate, začínají se Lilyiny plány na poklidný život pomalu hroutit. Po oběti, majiteli místního činžovního domu, nikdo netruchlí, ale Lily nedá spát vědomí, že vrah zůstává nablízku.

Pro romantiky vybíráme – **LÁSKA Z KAPEK DEŠTĚ**

Hlavní hrdinka nového letního románu *Láska z kapek deště* má těsně před maturitou. Rozhodne se strávit celý svatý týden na chatě společně s mamkou a mladší sestrou Eliškou, plánuje se svědomitě šprtát, šprtát, šprtát...jenže to by se nesměla seznámit s místní partou a především s Maxem. Setkání s Maxem předčasně odstartuje léto plné touhy, naděje, lásky a něžnosti. Kikina úspěšně ukončí střední vzdělání, začne užívat prázdnin plnými doušky, ale nakonec je nečekaně postavena před brány vysněné budoucnosti. Jenže...sny o její budoucnosti nabraly trochu jiný směr. Jak se má najednou sama správně rozhodnout?

Pro čtenáře napínavých příběhů máme tip na knihu **NEBEZPEČÍ PRAVDY**

Televizní reportérka Dana Evans se vrací z válečného Sarajeva zpět do Washingtonu. Dana dělá interwiev s mladým milionářem Gary Winthropem, který patří ke klanu rodiny Kenedyovců. V zápětí zjistí, že je perspektivní kandidát na senátora zavražděn ve svém domě. Dana je jediná osoba, které se zdá zvláštní, že pět členů z rodiny Winthropů zemřelo násilnou

smrtí během jednoho roku. Mrtvý Taylor Winthrop byl byznysmenem bez zábran, manipuloval s lidmi, byl sukničkář a měl spojení s ruskou mafií a odtud pocházelo nečisté ohromné bohatství rodiny. Dana pátrá po záhadných úmrtích, ale skryté síly se otočí proti ní a čím více se přibližuje k pravdě, tím více je její život v ohrožení. Dana musí čelit také krizi svého manželství s Jeffem. Jeho bývalá manželka Ráchel, slavná modelka, a Jeff prožívají milostný románek a Dana se musí vypořádat nejen s touto situací ale i s výchovou svého adoptivního syna, jehož rodiče i sestra byli v Sarajevu zabití.

Jana Hrbáčková, knihovnice

Okénko z Centra pro rodinu Ráj

Interaktivní besedy se žáky ZŠ v Pavlovicích u Přerova

V červnu tohoto roku jsem jako nově vyškolená lektorka preventivních programů pro děti a mládež navázala na úspěšnou loňskou řadu přednášek. Pro každou třídu Pavlovické ZŠ proběhla v průběhu měsíce června dvouhodinovka zaměřená na téma aktuální pro tuto věkovou skupinu, přispívající k prevenci šikany a sociálně patologických jevů. Besedy jsem se snažila realizovat poutavou a interaktivní formou – používali jsme názorné pomůcky, loutky, hudební klipy, tematické příběhy, hráli jsme scénky.

Besedy proběhly na tato témata:

- 1. třída – „Já a moji kamarádi“** – Rozpoznávání dobrého a špatného jednání, jak druhé potěšit, na pohádce o autíčku jsme si dokázali potřebnost a užitečnost pravidel v našem životě.
- 2. třída – „Jak spolu mluvíme“** - komunikace, dobrá a špatná slovíčka, naslouchání.
- 3. + 4. třída – „Myšlenky a vztahy“** – dobré smýšlení o druhých i o sobě.
- 5. třída – „Rozdíly a pochopení mezi lidmi“** – originalita každého člověka, předsudky, rozdílnost muže a ženy, jejich doplňování se v rodině
- 6. třída – „Kompas v nás“** – agresivita a lhostejnost, asertivní jednání a laskavost, jak řešit problém, umění spolupráce.
- 7. třída – „Emoce a jak si s nimi poradit“** – druhy emocí, vlastnosti emocí, jak si poradit s hněvem, emoční inteligence (EQ).
- 8. Třída – „Osobnost“** - z čeho se skládá osobnost člověka, kdo jsem a kam jdu, sebevědomí, sebedůvěra, pozitivní hodnocení sebe i druhých.

9. Třída – „Láska, chození, plánování rodiny“ – zamilovanost a láska, jakého partnera hledám, chození, plodnost, sex, antikoncepce, pohlavně přenosné choroby, rodina.

Děkuji učitelům za podporu a vstřícnost a všem žákům za zájem, spolupráci a úsměvy ☺
Petra Školoudová

Tvořivé dílničky na hodových oslavách v Hradčanech mohli zájemci navštívit v průběhu nedělního odpoledne 13. června 2010. Po celou dobu byly dílničky hojně navštěvované, někteří odcházeli s jedním výrobkem, jiní zde strávili několik hodin, vyzkoušeli si všechny nabízené techniky a odnášeli si domů plnou náruč krásných výrobků. Návštěvníci si mohli vyrobit strom štěstí, kartonovou kočičku, vílu z ovčího rouna, potisknout či namalovat originální textilní tašku i uplést misku z pedigu. Celkem měly dílničky 50 evidovaných klientů, z toho 31 dětí a 19 dospělých. Další desítky návštěvníků se potěšily sledováním těch, kteří zde pěkně netradiční výrobky vytvářeli. Na malém prostoru se návštěvníci mohli naučit nové činnosti, výtvarně se vyžít i odpočinout si. Dílničky přilákaly i mnohé rodiče a prarodiče, kteří se zde díky svým ratolestem seznamovali, měli prostor pro povídání i k vytvoření náročnějších výrobků. Realizací tvořivých dílniček jsme zpestřili nabídku programu při hodových oslavách v Hradčanech a umožnili jsme dětem i dospělým zajímavou možnost k prožití svátečního odpoledne.

POZVÁNKY NA SRPNOVÉ AKCE:

Srdečně zveme maminky na tradiční prázdninový

DĚN PRO MAMINKY, který se koná **v úterý 3. srpna 2010**

od 8,30 hodin v Ráji v Pavlovicích u Př. Program:

8:30 – prezentace účastnic, předání dětí pečovatelům

9:00 – přednáška psycholožky Mgr. Ireny Smékalové a skupinky na

téma: „**O osobní odpovědnosti aneb každý svého štěstí strůjce.**“

12:00 – oběd (nutno přihlásit alespoň 3 dny předem)

13:30 – **společ. tvoření pro maminky a děti** (zajímavé výtvarné techniky)

S sebou si přineste: přezůvky pro sebe i děti, něco ke kávě či čaji.

Cena: dopolední program - 30 Kč, oběd 50 Kč/os., odpolední tvoření příspěvek dle náročnosti zvolených výt. technik, příspěvek na hlídání dítěte - 30 Kč, sourozenci 50 Kč (děti na hlídání je nutné také předem nahlásit). Jakékoliv **dotazy a přihlášky** směřujte na tel.: 775 153 652 nebo e-mail pchalenka@seznam.cz – L. Pchálková

Pravidelné prázdninové programy v Ráji:

HERNA PRO RODIČE I PRARODIČE S MALÝMI DĚTMI – každý všední den dopoledne od 8 do 12 hod až do 13. srpna – příspěvek 30 Kč/rodina

TVOŘIVÁ STŘEDA - KERAMIKA – každou středu dopoledne od 9 do 11 hod – zvýhodněná cena: dospělí 30 Kč/hod, děti do 6 let v doprovodu dospělých zdarma, děti nad 6 let 20 Kč/hod – jen do 13.8.

TANEČNÍ PÁTEK - BRIŠNÍ TANCE – každý pátek dopoledne od 10 do 11 hod – 30 Kč/lekce – jen do 13.8.

Milí odvážlivci, kluci a holky!

Chcete prožít **dobrodružství**, seznámit se s novými **kamarády** a **poznat cizí kraje** a mravy? Potom vás zveme na jedinečnou a neopakovatelnou

Cestu kolem světa!

Je to tak, **na letošním prázdninovém povyražení se z Centra pro rodinu Ráj v Pavlovicích vydáme do všech koutů světa**. Víte, které jídlo je nejoblíbenější ve Francii, jak zachránit čínské rýžové pole před suchem, nebo co dělají Eskymáci, když se nudí? Přijďte to prozkoumat na letošní Povyražení!

A kdy že se vyplouvá? Plavba čtvrtý týden v srpnu je již plně obsazená, ale několik volných míst ještě zbývá na lodi, která vyplouvá třetí srpnový týden. **Proto, chceš-li se na dobrodružnou cestu vydat s námi, hlaš se u Admirálky co nejdříve**. Pokud se loď naplní, další členy posádky už nebude možné přijmout.

A co nás čeká? Každý den poznáme jinou zemi, seznámíme se s jejími obyvateli, jídlem, zvyklostmi. Těšit se můžete na spoustu her, soutěží, zábavy, dobrodružství, nových informací a na zkušené a světa znalé lodní kapitány, kteří nás budou doprovázet. Ze čtvrtka na pátek můžete dokonce s celou posádkou prožít noc na moři (nebo snad noční vylovení v neznámé zemi??) a prokázat tak svou statečnost a odvahu. **Proto neváhej, nenud' se doma a vydej se s námi na cestu plnou dobrodružství!** □

Za posádku Admirálka Peťa

CESTA POHÁDKOVOU ŘÍŠÍ

- tradiční a oblíbená akce pro celé rodiny se uskuteční **v neděli 22. srpna 2010** v Pavlovicích u Př. **Od 13 hodin** můžete vycházet na trasu plnou pohádkového dobrodružství. Start i cíl je v Ráji, cesta vede kolem rybníka přes zámeckou zahradu i hřiště, vhodná je i pro rodiče s kočárky. Po příchodu z trasy bude další

program v areálu CPR Ráj, občerstvení i tombola. Těšíme se na vás :-)

ZPÍVÁ CELÁ RODINA aneb HRADČANSKÝ SLAVÍČEK

V listopadu loňského roku jsme uspořádali první ročník pěvecké soutěže rodinných týmů. Z důvodu malé kapacity vnitřního sálu v naší obci jsme se rozhodli uspořádat letošní ročník v létě na výletišti. Tato akce je lákavá nejen pro účinkující, ale i pro diváky.

Uskuteční se poslední srpnovou nedělí - **29. 8. 2010. Od 14 do 17 hodin** budou probíhat soutěžní vystoupení rodinných týmů, tvořivé dílničky pro všechny a hry pro děti. **Od 17 do 20 hodin** pak zahrají a zazpívají profesionálové – skupina **Leopardi** pod vedením kapelníka Leonarda Zábranského. Také bude připraveno občerstvení i tombola z darů našich příznivců. Přihlášky rodinných týmů nejpozději do 20. 8. u H. Školoudové (731 604 120) – kvůli zajištění potřebného hudebního doprovodu. **Kdo si letos vysoutěží Hradčanského slavíčka? Dozvíme se to poslední prázdninovou nedělí. Určitě přijďte!**

NEJBLIŽŠÍ VZDĚLÁVACÍ KURZY:

Informace a přihlášky na všechny nabízené kurzy u H. Školoudové na tel.: 731 604 120 nebo na e-mail: rodiny.prerov@seznam.cz. Kapacita kurzů je omezená.

RODINA I PRÁCE - kurz pro rodiče, kteří chtějí sladit svůj rodinný a pracovní život, hledají práci na částečný úvazek nebo uvažují o změně pracovního místa. Kurz bude probíhat na naší pobočce v Oáze v Předmostí **od 15. září 2010 do 26. ledna 2011** – 1x za 14 dní vždy **ve středu od 8 do 12,30 hodin**, hlídání dětí bude zajištěno. **Témata přednášek jsou: Aktivizační a motivační seminář, Jak pozvednout sebevědomí, Komunikační dovednosti, Umění sebe prezentace, Řešení konfliktů, Interaktivní dovednosti, Umění vyjednat, Práce v týmu, Zvládání stresu, Práce s časem, Zpracování individuálního plánu k uplatnění na trhu práce.** Kurz je zdarma díky spolufinancování ESF a státního rozpočtu ČR. □

KURZ EFEKTIVNÍHO RODIČOVSTVÍ - Kurz tvoří osm dvouhodinových setkání zaměřených na řešení vztahu dítě-rodíč v duchu výchovy založené na principech spolupráce

a zodpovědnosti. Kurz je zaměřen především na praktický nácvik rodičovských dovedností. **Cílem programu** je prostřednictvím praktického nácviku řešení nejčastějších problémových situací, se kterými se rodiče při výchově svých dětí setkávají. Důležitým efektem kurzu je poskytnutí podpory rodičům a posílení jejich sebedůvěry a schopnosti být vůči dětem pevní, jednoznační a přitom laskaví. **Kurz bude probíhat od 30. září 2010 každý čtvrtek od 17,30 hod. v Ráji v Pavlovicích.** Cena kurzu - 800 Kč pro jednotlivce 1000 Kč pro pár. **Dle potřeby zajistíme hlídání dětí.**

Od září budou opět pravidelné týdenní programy. Sledujte webové stránky i nástěnku u zastávce v Hradčanech.

Další informace na tel.: **731 604 120**, email: rodiny.prerov@seznam.cz, www.raj-pavlovice.cz

Za tým CPR Ráj Hana Školoudová

Čarodějnice v Hradčanech potřetí

V pátek 30. 4. bylo ve vzdušném prostoru nad Výletišťem pěkně rušno. Na třetí ročník sletu čarodějnic se baby jagy slétaly již od pěti hodin. Nechyběla ani spousta obdivovatelů těchto pohádkových stvoření, kteří si nenechali ujít příležitost prohlédnout si čarodějnice při jejich reji. A taky že to stálo za to. Čarodějnice přiletěly staré, mladé, a tak ošklivé, že byly až krásné. Není na škodu zmínit, že každým rokem se jejich počet zvyšuje.

Výlov ze školních úloh

- V čele univerzity stojí reflektor...
- Jednotka duté míry je hrnec
- V pralesích žili mamuti, nosorožci, zubaři a jiná dravá zvěř
- Král obdaroval pozemky daněmi...
- Jan Hus se narodil v Hostinci u Prachatic
- Bydlili jsme v domečku s držkovou střechou
- Z těla odchází potrava ven zadní končetinou
- Archimédes se šel koupat do bazénu a zjistil, že voda stoupla. Tak si to šel poznamenat. Pak na to přišel...

- Obyvatelé starého Egypta se nazývali mumie a bydleli v pyramidách. Živili se rozvodňováním Nilu a pěstováním krokodýlů
- Slunce zapadlo až po kolena
- Libuše se nejvíc proslavila svými fanfárami...
- Kostra podpírá tělo, aby se nerozsypalo...
- Bedřich Smetana použil ve své symfonické básni znělku čs. rozhlasu

Příspěvek dodala paní Marie Klvaňová

Hradčanský dík

Hradčany jest víska maličká,
uprostřed stojí krásná kaplička

Nejeden člověk měl velký shon,
aby v kapličce zazněl nový zvon

Vesnička má duši sportovní,
přišel i čas hodovní

Proteklo tu mnoho moku
přihlásili jsme se do Vesnice roku

Nechť každý z nás pokloní se a zatleská
poctu a uznání si zaslouží Martina Žákovská

Martinko, Děkujeme za tak krásnou vísku

Děkujeme s velkým Dé

jsme na tebe hrdí

tvoji občané

Petra Skopalíková

Okénko pro zdraví

Dnešní okénko bude věnované všem, které trápí bolesti zad, páteře, či špatné držení těla. Doporučenou sestavu cviků pro uvolnění a posílení svalů, udržujících správné postavení páteře, navrhla a v roce 1985 poprvé uveřejnila známá rehabilitační pracovnice Ludmila Mojžíšová. Cviky jsou zaměřeny na odstranění potíží vyvolaných funkčními poruchami v oblasti krční, hrudní a bederní páteře. Celá sestava je zcela nenáročná na provedení a fyzickou zátěž a při správném provádění je vysoce účinná. Cvičení je vhodné pro muže, ženy, děti a protože se jedná o fyzicky nenáročné cviky, je zároveň vhodné pro všechny věkové kategorie.

Při cvičení je nezbytné dodržovat uvedené pořadí cviků a respektovat uvedené jednoduché zásady.

Zásady správného provádění cviků

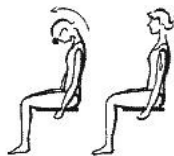
1. Cvičit velmi pomalu.
2. Při cvičení dbát na správné zapojení svalů - nesmíme cvičit švihem, ale pozvolným, plynulým zapojováním jednotlivých svalů.
3. Cviky provádíme jen do příjemného pocitu tahu, tlaku nebo napětí svalů a okolních tkání. Cvičení nesmí vyvolat bolest!
4. Cvik, který se nám z jakéhokoliv důvodu obtížně provádí, raději jen naznačíme: v základním postavení mírně napneme svaly tak, jako bychom se chystali cvik skutečně provést. Máme-li pocit tahu nebo napětí, po chvíli (asi deseti vteřinách) cvik zvolna ukončíme. Nemáme-li pocit bolesti, v provedení cviku zvolna pokračujeme až k pocitům tahu a napětí, předstupňů bolesti, opět chvíli v této poloze vydržíme, potom se zvolna vracíme do původní polohy.
5. Mezi jednotlivými cviky necháváme deseti až třicetivteřinové přestávky, podle obtížnosti cviků a celkového stavu cvičícího.

Cviky jsou záměrně voleny tak, aby v počáteční fázi navodily uvolnění a protažení často přetížených oblastí trupu a velkých klubů horních a dolních končetin. Cvičení uvedené sestavy je neúčinnější v případech, kdy se skutečně jedná o funkční poruchu pohybové soustavy a ne ještě o strukturální změny.

Pokud bychom uvedené zásady nedodržovali, může se dostavit i opačný účinek. Tato sestava je komplexnější a lépe zahrnuje procvičení celého těla.

Procvičení oblasti krční, hrudní a bederní páteře

1. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřim. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva).



2. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklony hlavy vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva).



3. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Předklonem hlavy otáčet vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva).



4. V sedu na židli. Kroužení rameny vpřed a vzad. (Uvolnění ramenního kloubu.)



5. V sedu skřížmo. Ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačit lopatky vzad a dolů. Zatlačíme do loktů ("svícen"). Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad. Při vzpažení vdech, při skrčení dolů upažmo výdech. (Posílení pletence ramenního.)



6. V sedu na židli, pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi. Táhneme dlaněmi od sebe a napínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žeber. (Posílení prsních svalů.)



7. Vzor klečmo, ruce opřeny o stoličku ve výši asi 30 cm. Zvolna "vyhrbit" bederní páteř, zvolna prohnut. Při tomto cviku dbáme, abychom procvičo-vali převážně dolní oblast páteře. (Uvolnění beder.)



8. Vzor klečmo, ruce opřeny o stoličku (jako 7). Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. (Rotační protažení bederní páteře.)



9. Vzor klečmo, ruce opřeny o stoličku. Úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.)



10. Vzor klečmo. Zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnut. Důležitý je rovněž pohyb hlavou: při prohnutí jde hlava vzhůru. (Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní části bederní páteře.)



11. Vzor klečmo. Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. (Protažení do otočení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



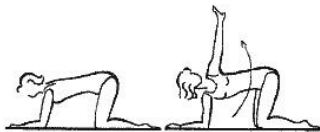
12. Vzor klečmo. Úklony (stranou), pohyb bérců proti hlavě. (Protažení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



13. Podpor klečmo na předloktích. Střídavě vyhrbení a prohnutí horní části hrudní páteře. Pohyb hlavy je rovněž důležitý, viz cvik 10. (Uvolnění a protažení v oblasti horní části hrudní páteře.)



14. Podpor klečmo na předloktích. Otáčet trup a střídavě upažovat pravou a levou. (Protážení do otočení v oblasti horní části hrudní páteře.)



15. Podpor klečmo na předloktích. Úklony (stranou) v oblasti horní části hrudní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Protážení v oblasti horní části hrudní páteře).



16. Leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena. Přitáhnout kolena k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. Pak stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní. (Uvolnění beder a křížokyčelního skloubení.)



17. Leh na zádech. Vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyrovnat všechna zakřivení páteře. (Uvolnění oblasti celé páteře.)



18. Leh na zádech pokročmo roznožný. Střídavěpokládáme kolena v ose kyčle vlevo a vpravo. (Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení). (Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí).



19. Leh na levém boku, unožovat pravou. Střídát leh na pravém a levém boku.



20. Leh na břiše, levou dolní končetinu pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou - do skrčení únožmo. Střídáme skrčení únožmo levou a pravou. (Uvolnění v

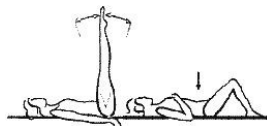


oblasti křížokyčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna.)

21. Vzpor klečmo. Zanožit levou, protáhnout do dálky s výdrží asi 6 vteřin. Hlavu nezvedáme, je v poloze prodloužení trupu. (Posílení v oblasti bederní páteře a hýžďových svalů.)



22. Leh na zádech. Přednožit, nohama kmitáme vzhůru a dolů v rozsahu asi 15 stupňů po dobu asi deseti vteřin. V druhé fázi následuje leh skrčmo, dvakrát hluboký nádech a výdech. (Posílení břišních svalů).



Okénko pro zdraví připravila Martina Žáková

Články podepsané autorem nejsou redakčně upravovány, vyjadřují názor autora a nemusí se ztotožňovat s názorem redakční rady.

Připravované akce

- **31. července** – Velký turnaj v malé kopané (organizuje SK)
- **7. srpna** – Společenské odpoledne (SK)
- **20. srpna** – Koncert skupiny Fleret (obec+ spolky)
- **29. srpna** – Zpívá celá rodina aneb Hradčanský slavíček (CPR Ráj)
- **konec srpna** – táborák na ukončení prázdnin
- **18. září** – Setkání seniorů (obec)

- **15. - 16. října** proběhnou volby do zastupitelstva obce

Společenská rubrika

Významné jubileum si v měsíci duben, květen a červen připomněli tito naši spoluobčané:

60 let

Zora Hrbáčková

65 let

Marie Klvaňová

Všem jubilantům blahopřejeme a do dalších let přejeme pevné zdraví, osobní štěstí a životní optimismus.

Narozené děti

Laura Štěpaníková

Vážení rodiče, vítáme vaše děťátko a přejeme jemu i Vám mnoho radosti do života.

Opustili nás

pan Metoděj Klvaňa
paní Filoména Klvaňová

Vážení pozůstalí, přijměte upřímnou soustrast nad ztrátou blízkého člověka.