



Troubský hlasatel

XIX. ročník

LISTOPAD 2010

Obsah čísla zpravodaje Troubský hlasatel

1. Slovo na úvod
2. Výzva – vytvoření redakční rady Troubského hlasatele
3. Komunální volby 2010
4. Obecní úřad informuje
5. Představujeme
6. Co se v obci událo
7. Plánované akce
8. Naši jubilanti
9. Sportovní informace
10. Příspěvky od občanů
11. Jak se máte sousede ?
12. Zdravý životní styl
13. Troubský hrnec
14. Inzerce

1. Slovo na úvod

Je více než měsíc po komunálních volbách a mnoho voličů – občanů obce Troubsko se ptá co bude dál, co se změní k lepšímu, jaký bude přístup nového vedení obce k řešení každodenních problémů a napadají je určité i jiné podobné otázky. Čtyři roky, které jsou před námi je relativně dlouhé období. Prioritou obce by měla být zejména výstavba kanalizace v části za kostelem. Lidé v této části bydlí už více než pět let a na počáteční sliby těch, kteří jim prodávali pozemky a slibovali, že kanalizace bude do dvou let, se už dávno určitě zapomnělo. Každý domek má vlastní odpadní jímku, kterou někteří pravidelně nechávají vyvézt nebo volí i jiný způsob jak se vypořádat s tímto odpadem, protože vývoz není levná záležitost. Žijeme v 21. století a v těsném sousedství s Brnem, druhým největším městem České republiky. Proto mít kanalizaci v celé obci by mělo být a domnívám se, že také bude hlavním cílem na následující volební období bez ohledu na to, kdo v obci bude mít většinu a tedy bude obec řídit.

Kanalizace je velká investiční akce, která si vyžádá ještě mnoho práce nejen od zastupitelů, ale také aktivní přístup jiných subjektů, kteří se budou na akci podílet. Co se však dá realizovat téměř okamžitě, je změna v informování občanů. Proto se Vám dostává do rukou Troubský hlasatel v novém kabátě. Chceme využít tento dlouholetý zpravodaj a předávat vám informace o dění v Troubsku a z jednání zastupitelstva a rady obce. Nabízíme Vám, občanům obce, zapojit se do tvorby zpravodaje (více v článku Výzva ...), podnikatelům nabízíme inzerci o jejich aktivitách na území obce atd.. Nápadů, námětů a impulsů se najde dost a je jen na nás a na Vás jak si s tím poradíme.

Jako malá holka jsem často před každou významnou událostí slýchávala, že je důležité vykročit pravou nohou. Děkuji pro-

to všem voličům, kteří se zúčastnili říjnových komunálních voleb a věřím, že jejich volba byla pro každého z nich vykročením právě tou pravou nohou.

Irena Kynclová
Starostka obce Troubsko

2. Výzva – vytvoření redakční rady Troubského hlasatele

Uvědomujeme si, že tvoření obecního zpravodaje není lehká věc. Proto bychom rádi oslovili vás, kteří jste ochotni věnovat svůj čas a energii do vytváření Troubského hlasatele. Můžete být další osobou, která bude přispívat do tvorby zpravodaje svými články, názory, zajímavými postřehy apod.. a také se stanete dalším členem redakční rady. Rádi bychom zpravodaj rozčlenili do různých témat a každé téma předali pod „křídla“ někomu z redakční rady. Troubský hlasatel bude pak společným dílem několika lidí a tím pádem různorodý – informační, sportovní, zábavný, poučný a všichni se budeme těšit na další vydání.

Pokud Vás výzva zaujala a máte zájem o spolupráci s námi, zastavte se prosím na Obecním úřadě u paní starostky pro kontakt na členy redakční rady. Pokud je pro Vás cesta na úřad časově náročná, napište nám na e-mail starosta@troubisko.cz, budeme Vás kontaktovat. Rádi vás uvítáme!

Upozornění: Členství v redakční radě je v současné době bez nároku na finanční odměnu, tedy je to práce zdarma. Doufáme, že vás to neodradí.

(HS)

3. Komunální volby 2010

Ve dnech 15. a 16. října 2010 proběhly volby do zastupitelstva obcí. Počet volených členů zastupitelstva v obci Troubsko byl patnáct. Celkem 1 671 zapsaných voličů mohlo vhodit hlasovací lístky ve dvou volebních okrscích – Troubsko a Veselka.

A nyní výsledek komunálních voleb v Troubsku v číslech.

Přehled volebních výsledků po okrscích a celkem

Informace	Okrsek č. 1 Troubsko	Okrsek č. 2 Veselka	Troubsko celkem
Počet voličů (voliči v seznamu)	1 283	388	1 671
Vydané obálky	809	217	1 026
Odevzdané obálky	806	216	1 022
Volební účast v %	63,06 %	55,93 %	61,40 %

Přehled volebních výsledků podle kandidátních listin

Kandidátní listina č.	Název	Přepočtené % platných hlasů	Počet mandátů do zastupitelstva
1.	Křesť. demokr. unie. Čs. str. lid.	16,39	2
2.	Sdružení nezávislých kandidátů pro Troubsko	51,79	8
3.	Občanská demokratická strana	31,81	5

Jmenný seznam nového zastupitelstva

Č.	Jméno, příjmení, tituly	Věk	Navrhující strana
1	Pecina Karel	64	KDU-ČSL
2	Kamenický Petr Ing.	37	KDU-ČSL
3	Kynclová Irena	49	SNK PRO TROUBSKO
4	Blaha Petr	40	SNK PRO TROUBSKO
5	Helán Jan	52	SNK PRO TROUBSKO
6	Volánek Vítězslav	28	SNK PRO TROUBSKO
7	Sedláčková Helena	36	SNK PRO TROUBSKO
8	Benešová Helena	44	SNK PRO TROUBSKO
9	Končická Blanka, Ing., MBA	46	SNK PRO TROUBSKO
10	Rejda Oldřich	47	SNK PRO TROUBSKO
11	Ryba Vladimír	59	ODS
12	Pospíšil Jiří Mgr.	41	ODS
13	Molák Petr	66	ODS
14	Zbírál Oldřich	39	ODS
15	Fiala Richard	38	ODS

Důležité informace o fungování obce pro občany

Fungování obce se řídí zákonem č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení) ve znění pozdějších předpisů.

Obec je samostatně spravována zastupitelstvem obce; dalšími orgány obce jsou rada obce, starosta, obecní úřad a zvláštní orgány obce.

Zastupitelstvo obce je složeno z členů zastupitelstva obce, jejichž počet na každé volební období stanoví v souladu s příslušným zákonem zastupitelstvo obce nejpozději do 85 dnů před dnem voleb do zastupitelstva v obcích (pro obec Troubsko byl stanoven počet 15 zastupitelů). Funkce člena zastupitelstva obce je veřejnou funkcí. Člen zastupitelstva obce je povinen zúčastňovat se zasedání zastupitelstva obce. Zastupitelstvo obce se schází podle potřeby, nejméně však jedenkrát za 3 měsíce. Zasedání zastupitelstva obce je veřejné.

Rada obce je výkonným orgánem obce a za své činnosti odpovídá zastupitelstvu obce. Radu tvoří starosta, místostarosta a další členové rady volení z řad členů zastupitelstva. Počet členů rady je lichý a činí nejméně 5 a nejvýše 11 členů, přičemž nesmí přesahovat jednu třetinu počtu členů zastupitelstva obce. Rada obce se nevolí v obcích, kde zastupitelstvo má méně než 15 členů. Rada obce se schází ke svým schůzím podle potřeby, její schůze jsou neveřejné.

Starosta zastupuje obec navenek. Starostu a místostarostu volí do funkcí zastupitelstvo obce z řad svých členů. Starosta a místostarosta odpovídají za výkon své funkce zastupitelstvu obce.

Obecní úřad tvoří starosta, místostarosta, tajemník obecního úřadu, je-li tato funkce zřízena, a zaměstnanci obce zařazení do obecního úřadu. V čele obecního úřadu je starosta.

Zastupitelstvo obce zřizuje vždy finanční a kontrolní výbor. Oba výbory jsou nejméně tříčlenné. Jejich členy nemohou být starosta, místostarosta a tajemník úřadu ani osoby zabezpečující rozpočtové a účetní práce na obecním úřadu.

Finanční výbor

a) provádí kontrolu hospodaření s majetkem a finančními prostředky obce,

b) plní další úkoly, jimiž jej pověřilo zastupitelstvo obce.

Kontrolní výbor

a) kontrolu plnění usnesení zastupitelstva obce a rady obce, je-li zřízena,

b) kontroluje dodržování právních předpisů ostatními výbory a obecním úřadem na úseku samostatné působnosti,

c) plní další kontrolní úkoly, jimiž jej pověřilo zastupitelstvo obce.

Rada obce může zřídit jako své iniciativní a poradní orgány komise. Svá stanoviska a náměty předkládají komise radě obce. Komise je ze své činnosti odpovědná radě obce. Rada obce Troubsko pro volební období 2010-2014 komise nezřídila.

(BK)

4. Obecní úřad informuje

V pravidelné rubrice „Obecní úřad informuje“ bude vedení obce informovat občany o aktivitách, které se projednávali na zastupitelstvech obce nebo se týkají dění v obci.

Ustavující zastupitelstvo

V pondělí 15. listopadu 2010 od 18 hodin proběhlo ustavující zasedání nově zvoleného zastupitelstva obce Troubsko, které bylo svoláno starostou panem Vladimírem Rybou. Protože se jednalo o první jednání nového zastupitelstva, vše proběhlo standardním způsobem – předání pověření a složení slibu všech nových zastupitelů a volba orgánů obce – starosty, místostarosty, členů rady, předsedy finančního a kontrolního výboru a členů těchto dvou výborů.

Jednání skončilo krátce po 19 hodině a nové složení zastupitelstva je:

Starostka: Irena Kynclová

Místostarosta: Petr Blaha

Rada obce: Irena Kynclová

Petr Blaha

Jan Helán

Blanka Končická

Vítězslav Volánek

Finanční výbor: Jan Helán – předseda

Helena Benešová

Oldřich Rejda

Zbírál Oldřich

Kamenický Petr Ing.

Kontrolní výbor: Blanka Končická – předsedkyně

Helena Sedláčková

Petr Molák

Na závěr tohoto příspěvku mi dovolu je jménem starostky paní Kynclové a všech nově zvolených členů zastupitelstva poděkovat panu Vladimíru Rybovi a panu Karlu Pecinovi za vše co pro obec za dobu svého působení na pozici starosty a místostarosty vykonali. Protože oba pánové byli zvoleni v říjnových volbách do nového zastupitelstva, všichni věříme, že jejich dlouholeté zkušenosti budou přínosem pro obec i v budoucnu.

Soutěž o nejvydařenější vánoční výzdobu

Obecní úřad vyhláší soutěž o nejvydařenější vánoční výzdobu domu na území obce Troubsko. Je důležité vědět, že hodnotitelské komise bude hodnotit vnitřní i venkovní výzdobu jako celek. Výsledky soutěže včetně fotografií budou zveřejněny na webových stránkách obce a v dalším zpravodaji.

Nejúspěšnější účastníci soutěže obdrží drobný dárek. Tak neváhejte a zapojte se do soutěže ať se také naše obec vánočně rozzáří.

Hodnocení proběhne ve dnech od 22. do 29. prosince 2010.

(BK)

5. Představujeme



Rozhovor s novou starostkou paní Irenou Kynclovou

Paní Irena Kynclová žije v Troubsku 30 let. Je vdaná a společně s manželem vychovala tři dcery – Veroniku (27), Ivetu (25) a Markétu (21). Před zvolením do funkce starostky pracovala jako účetní. Mezi její nejsilnější stránky patří komunikační dovednosti a snaha domluvit se a nalézt pro obě strany akceptovatelné řešení.

1/ Proč jste se rozhodla kandidovat na starostku a co na to říkali Vaši nejbližší-rodina, přátelé?

Za osm let působení v zastupitelstvu obce Troubsko jsem neměla až tak moc šancí prosadit své další názory a nápady. Pochopila jsem, že věci chci dělat jinak a po svém a s novými, mladými, ochotnými lidmi, kteří se chtějí aktivně podílet na chodu obce. A tak doufám, že se nám to všem podaří.

Moje rodina pro mne byla vždy oporou a v tomto mém rozhodnutí postavit se do čela kandidátní listiny Sdružení nezávislých kandidátů pro Troubsko tomu nebyla jinak.

2/ Jaké jsou nejbližší plány ve funkci starostky?

Být starostkou je pro mě věc nová a s tím souvisí samozřejmě podrobné seznámení s chodem obce. Jsem si vědoma, že to bude časově i jinak náročné. Po seznámení se základními procesy obce se začnu spolu se svými spolupracovníky zabývat postupným plněním našeho volebního programu. Jako první bod bych chtěla zavést nový systém v informování občanů o všech aktivitách obce.

3/ Co se podařilo za předchozí dvě volební období (období, kdy jste byla členkou zastupitelstva) a co naopak ne?

Ano je pravda, že za dvě volební období je spousta času na to, aby se něco podařilo nebo ne.

Chci jmenovat pár věcí, ze kterých mám radost a dobrý pocit.

Je to zavedení vítání nových malých občánků, pořádání akcí pro děti : Pohádkový les, Mikuláš, rozsvícení vánočního stromu, setkání seniorů. Dále vybudování sice malého, ale funkčního dětského hřiště pro nejmenší, nebo víceúčelového hřiště, třeba na kopanou, které ke škodě, není tak hojně využíváno. Samozřejmě realizace splaškové i dešťové kanalizace skoro v celé obci, mimo novou zástavbu u kostela, nebo vybudování tak potřebného kruhového objezdu na Veselce jsou velkým úspěchem.

A co považují za neúspěch ?

Letitý problém s úbytkem žáků v místní ZŠ, pro kterou je obec zřizovatel. Vybudování ekodvora nebo dokončení celého areálu vhodného na sport a odpočinek u dětského hřiště. A také již zmíněná kanalizace v zástavbě za kostelem směrem k železniční trati.

4/ Řídíte se nějakým heslem nebo máte nějaký vzor v osobnosti?

Žádný vzor v osobnosti nemám. Chci se řídit zdravým selským rozumem a heslem, že nic není tak horké, aby se to nedalo snést.

S novou starostkou si povídala B. Končická

6. Co se v obci událo

V měsíci říjnu proběhla v sále Katolického domu výstava: **TROUBSKO DVACÁTÉHO STOLETÍ**. Výstava byla velice zají-

mavá pro mne a mou rodinu a věřím, že stejně tak i pro ostatní byla poučením i vzpomínáním. Našli jsme tam informace o historii Troubska, o významných lidech. Na některých fotografiích jsme dohledali mladé usměvavé tváře starších členů naší rodiny, a tím se spustilo vyprávění a vzpomínání na ty krásné roky.

Škoda, že nebylo možné zapsat své pocity z výstavy do nějaké „Návštěvní knihy „. Třeba by to organizátorům, kteří museli vynaložit hodně energie a času do této výstavy, ještě více udělalo radost z dobře vykonané práce a bylo inspirací do další podobné výstavy.

Výstavu osobně navštívila H. Sedláčková

7. Plánované akce



Sobota 27.11.2010 – v 10 hod., Obecní úřad

Vítání občánků se uskutečnilo v Troubsku poprvé v roce 2003. Akce se koná dvakrát ročně a je to pěkná tradice. Nový občánek s rodiči a nejbližšími příbuznými mají možnost se setkat s vedením obce. Při této slavnostní chvíli obdrží každý mrňous drobný dárek jako památku na tento významný den.



Sobota 27.11.2010 – od 10 hodin, Na Kaťáku

V prostorách Katolického se koná jubilejní X.ročník oblíbeného mariášového turnaje. Více informací k turnaji naleznete na stránce:

<http://www.nakataku.cz/troubsky-marias/x-rocnik-2010/>



Neděle 28.11.2010 – v 17 hod., před Obecním úřadem

Slavnostní rozsvícení vánočního stromu.



Sobota 4.12.2010 – v 15 hodin, v sále Katolického domu

Podskalák o.s. pořádá v sále Katolického domu pro děti Hry a tanec s Mikulášemi. Od 19 hodin pak pokračuje Mikulášská veselice pro dospělé – více informací je uvedeno v letáčku.

Andělé a čerti zvou
všechny děti i dospělé



4.12.2010 do Katolického domu

od 15:00 hod. na:

HRY a TANEC s MIKULÁŠEM

od 19:00 hod. na:

MIKULÁŠSKOU VESELICI PRO DOSPĚLÉ

Těšit se můžete na dětskou diskotéku, Mikulášský balíček, občerstvení a soutěže!



Vstupné je 60,- Kč na dítě
Vstupné na večerní veselici dobrovolné
(Prosíme přihlaste Vaše děti do 1.12.2010
na email podskalaktroubsko@seznam.cz
nebo smskou na číslo 605 116 764).





Čtvrtek 23.12.2010 - od 17 hodin, areál hřiště na Veselce

VÁNOČNÍ ŽIVÝ BETLÉM bude k vidění v areálu hřiště na Veselce. Čeká na Vás vánoční pohoda plná koled, punče, perníčků a hlavně nejkrásnějšího příběhu Vánoc - narození Ježíška.

Aktuální informace o akcích, které se konají nebo připravují v dalších měsících v Troubsku najdete na webových stránkách obce.

(HS)

8. Naši jubilanti



Rádi bychom poblahopřáli těm, kteří žijí v naší obci a oslavují významné životní jubileum.

V měsíci prosinci 2010 jsou to:

paní RNDr. Květoslava Minaříková

pan Ladislav Kyncl

paní Vlasta Bartoňková

pan Karel Doležal

pan ing. Vladimír Bublávek

paní Dagmar Fráňová

Přejeme hodně zdraví, štěstí a spokojenosti do dalších let života.

(HS)

9. Sportovní informace

Přinášíme Vám informace o sportovních aktivitách v Troubsku.

FOTBAL:

A3B - IV.třída muž

TABULKA

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body	(Prav)
1.	Mor.Bránice A	12	12	0	0	65: 19	36	(18)
2.	Radostice	12	8	1	3	43: 12	25	(7)
3.	MFK Modřice B	12	8	1	3	41: 28	25	(10)
4.	Budkovice	12	7	2	3	35: 23	23	(2)
5.	Troubsko B	12	7	1	4	31: 28	22	(4)
6.	Želešice B	12	6	1	5	33: 26	19	(-2)
7.	Ořechov B	12	6	0	6	35: 36	18	(-6)
8.	Nová Ves	12	4	0	8	23: 35	12	(-9)
9.	Rajhradice	12	3	1	8	17: 35	10	(-14)
10.	Dol.Kounice	12	2	3	7	23: 42	9	(-9)
11.	Reznovice B	12	3	0	9	20: 40	9	(6)
12.	Mor.Bránice B	12	0	2	10	13: 55	2	(-13)

A2B - III.třída muži - sk.B

TABULKA

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body	(Prav)
1.	Ivančice B	14	13	1	0	53: 9	40	(13)
2.	Zbýšov B	14	10	1	3	43: 18	31	(7)
3.	Drásov	14	9	3	2	38: 23	30	(3)
4.	Střelice	14	9	1	4	36: 13	28	(7)
5.	Lažánky	14	8	3	3	35: 18	27	(3)
6.	Dolní Loučky	14	7	1	6	27: 29	22	(4)
7.	Chudčice	14	6	2	6	26: 28	20	(2)
8.	Zakřany	14	6	2	6	32: 35	20	(2)
9.	Zastávka B	14	6	0	8	31: 34	18	(-9)
10.	Deblín	14	5	0	9	29: 37	15	(-6)
11.	Reznovice	14	4	0	10	25: 37	12	(9)
12.	Troubsko	14	3	2	9	20: 40	11	(-7)
13.	Mor.Knínice	14	2	1	11	19: 55	7	(-17)
14.	Kupařovice	14	1	1	12	13: 51	4	(-20)

F1B - OP mladší žáci - sk. B

TABULKA

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body	(Prav)
1.	Prace	10	9	0	1	53: 11	27	(15)
2.	Vojkovice B	10	7	0	3	38: 26	21	(3)

3.	Hrušovany	10	6	1	3	38: 17	19	(7)
4.	Střelice	10	3	1	6	31: 37	10	(-8)
5.	Troubsko	10	2	1	7	18: 70	7	(-11)
6.	Prstice	10	1	1	8	12: 29	4	(-8)

Pozn. Na 5.místě v tabulce střelců je Martin Černohorský s 8 brankami.

Futsal:

TABULKA

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body	(Prav)
1.	FC Čechie Zastávka	12	8	2	2	57: 32	26	(8)
2.	MSC Jablíčko Letkovice	12	8	1	3	44: 21	25	(1)
3.	SK Veselka	12	7	2	3	45: 34	23	(-7)
4.	Japex 06 Ivančice	12	7	1	4	55: 37	22	(4)
5.	Kalamita Padochov	12	6	2	4	27: 36	20	(2)
6.	Dream Team Budkovice	12	5	1	6	40: 48	16	(7)
7.	FC Pitchpunti	12	3	2	7	40: 42	11	(2)
8.	FC Rokytňá	12	3	1	8	28: 47	10	(-5)
9.	Trafo Padochov	12	1	0	11	29: 68	3	(-18)

Pozn. Na 2.místě v tabulce střelců je Roman Komínek s 27 brankami.

Nohejbal: hraje se aktivně v Troubsku i na Veselce. Během roku probíhají nohejbalové turnaje, jedním z nich je nohejbalový turnaj na Veselce, který proběhl v září a na kterém si změřili své síly nohejbalisti Troubska i Veselky.

Volejbal: hraje se také v Troubsku i na Veselce. Na Veselce hrají ženy neoficiální krajský přebor. Zatím se snaží probíjet do předních pozic z pozice poslední.

Kuželky: Kuželkářská liga amatérů

TABULKA

1.	Dobelice	6	5	0	1	1047	29,0 : 7,0	10
2.	Brn.Želvy	5	5	0	0	1054	25,0 : 5,0	10
3.	Basket	5	4	0	1	9997	20,0 : 10,0	8
4.	Srkla	6	3	0	3	984	17,0 : 19,0	6
5.	Kaťák	4	2	0	2	998	14,0 : 10,0	4
6.	Cobra	4	2	0	2	970	12,0 : 12,0	4
7.	Vinohrady	5	2	0	3	978	13,0 : 17,0	4
8.	Ružek M.K.	4	1	0	3	936	7,0 : 17,0	2
9.	COVAS	5	1	0	4	953	7,0 : 23,0	2
10.	Alpa camp	6	0	0	6	951	6,0 : 30,0	0

Rozpis cvičení v Sokolovně Troubsko od září 2010

den	čas	cvičení	složka	vedoucí
Pon-děli	17.00 – 18.30	Přípravka	TJ	Štrof, Hrbek
	18.30 – 19.30	Fotbal – „B“	TJ	Štrof
	20.00 – 21.00	Pilates	ČOS	Končická
Úterý	17.00 – 18.00	Senioři	ČOS	Bartošová,
	18.00 – 19.00	Florbal I	ČOS	Beneš
	19.00 – 21.00	Fotbal - muži	TJ	Mičko
Středa	16.00 – 17.00	Veselé cvičení - děti	ČOS	Končická
	17.00 – 18.30	Fotbal – „B“	TJ	Štrof
	20.00 – 21.00	Body balance + posilování	ČOS	Končická
Čtvrtek	17.00 – 18.30	Přípravka	TJ	Štrof, Hrbek
	19.00 – 21.00	Fotbal – muži	TJ	Mičko
Pátek	18.00 – 19.30	Fotbal – starší páni	TJ	Urbánek
	20.00 – 22.00	Volejbal	ČOS	Svěráková
Sobota	15.00 – 16.30	Pronájem		Hladký
	18.00 – 20.00	Florbal	ČOS	Beneš
Neděle	15.00 – 16.30	Pronájem		Hladký
	18.00 – 19.30	Badminton	ČOS	Kynclová

→ PILATES

Cílem cvičení je protáhnout a posílit formou klidného cvičení svaly středu těla (břišní, hýžděové a zádové svaly, svalstvo pánevního dna). Technika je založená na řadě kontrolovaných a plynulých pohybů, které Vám zlepší nejen postavu, ale i pohyblivost, zbaví vás problémů s držením těla a podpoří stabilitu páteře. Jen musíte mít trochu trpělivosti než se dostaví výsledek a vy budete zářit energií a sebevědomím!

→ VESELÉ CVIČENÍ

Cvičení je určené pro děti ve věku od 4 do 8 let bez ohledu na pohlaví. Cílem je naučit malé cvičence základní cvičební úkony jako jsou např. kotrmelec, skákání přes švihadlo, házení a chytání míče, překonávání různých překážek ... Dítě může hravou formou porovnat své schopnosti a dovednosti s ostatními a učí se prosadit v kolektivu ostatních dětí.



→ BODY BALANCE A POSILOVÁNÍ

Cílem balanční části je zlepšit práci s těžištěm těla. Posilovací část je dynamické cvičení, které využívá různé cvičební pomůcky (overbal, gumičky, malé činky, stupínky) se zaměřením na zlepšení fyzické kondice a posílení a tvarování problémových svalových partií většiny žen.

(BK,HS)

10. Příspěvky od občanů

Krátké zamyšlení jak to také chodí

Jsem novou členkou zastupitelstva za Sdružení nezávislých kandidátů pro Troubsko (SNK), které v komunálních volbách zvítězilo a jsem připravena se aktivně podílet na všem co s Troubskem, mým bydlištěm souvisí.

Také pracuji již několik let ve státní správě, kam jsem přešla z podnikatelského prostředí a proto mne dost věcí už nepřekvapí. Nad čím se však vždycky pozastavím je to, když lidé mezi sebou šíří zaručeně ověřené informace o věcech, které jsou negativní, špatné a v zásadě pesimistické.

A proč jsem vlastně toto zamyšlení napsala? Po vyhlášení výsledků komunálních voleb se po obci začaly šířit různé informace, které však neměli s pravdou nic společného. Dovolím si připomenout několik z nich – nové vedení obce vymění všechny zaměstnance obecního úřadu, už se nebude nic dělat pro seniory, kronikáři seberou kroniku, zruší zpravodaj Troubský hlasatel apod... Považuji všechny tyto „výmysly“ za cílenou kampaň těch, kteří se v životě řídí heslem „čím hůře, tím lépe“.

Věřte tomu nebo nevěřte, ale všichni kdo uspěli ve volbách v barvách SNK se řídí heslem, že „s úsměvem jde všechno líp“. Čas a hlavně výsledky práce nových zastupitelů ukáží a snad i přesvědčí všechny škarohlídy, že není vše jen černé nebo bílé a in-

formace lze získávat jinak než „drby a klepy“ nebo čtením denního tisku jako jsou „Blesk nebo AHA“. Právě informace jsou jedním z bodů volebního programu SNK, že občané budou poctivě informováni o všech aktivitách obce formou nového obecního zpravodaje do každé rodiny. První číslo máte právě před sebou

B. Končická

11. Jak se máte sousede?

Dnes na téma : MYŠ V DOMĚ

– opečený chleba ji uloví!

Snad každý zažil doma ten moment, kdy výkřik ženské polovičky, nebo spíše jekot, označil příchod nevitáného hosta do domu. Obrázek, který se nám promítne je jasný - žena, dáma, dívka... na židli, v očích hrůza z „největšího odporného živočicha planety“ - MYŠ. Mužská polovička „s klidem lovice, otočí oči v sloup a pobaveně začne na myšku šišlat : „Koho to tu máme? Nový nájemník.“ A teď jak na ni ! Rada, která zaručeně funguje a je ověřená : opečený chleba nalíčit do pasti na myši a výsledek je zaručený. Pastička dělá cvak a je to. Vyhrává právo silnějšího.

Ale jak se říká výjimka potvrzuje pravidlo.

Naše myš byla „jiná“. V pastičkách jsme jí nabízeli špek, sýr, ořech a nic. Pak přišla rada s opečeným chlebem. Opékali jsme poctivě nad sporákem. Než chleba vychladl, chodili jsme po bytě a vůni lákali naši myšku. A.....nic. Bylo mi jasné, že má v rukávu jinou jídelnu. Za dva dny otevřu mrazák, nadzvednu mražená kuřecí prsíčka a koho vidím.....byla tam. Po bojových manévrech se šuplíky v mrazáku, koštětem a s pomocí mých dětí, se mi podařilo myš na útěku zadržet, chytit a přinutit ji opustit náš dům. Doteď nevíme kudy do mrazáku vlézala a zase vylézala. Asi to byla opravdu „jiná myš“.

A tak sousede, až budeš mít doma myš a opečený chleba jí nebude šmakovat, koukni se do mrazáku!

Osobní zkušenost paní Heleny

12. Zdravý životní styl



Vánoční čas se blíží

Vánoce jsou již téměř za dveřmi. Mnozí z nás se těší na dny plné pohody, klidu a radosti, pro jiného znamenají vánoční svátky kuchařský maratón, úklid a nějaké to kilo navíc kvůli cukroví a různým laskominám, které vánoční stůl nabízí. Je však možné si užít vánoční hodování bez přejídání, trávicích potíží a povánočních depresí z pohledu na osobní váhu.

Mějte na paměti, že:

→ Obava z jídla vede ke stresu a kazí prožitky ze svátků. Zahod'te negativní myšlenky. Energeticky náročnější jídla si lze dát, ale v dřívější denní dobu, nebo uplatnit pravidlo JJP (jez jen půlku)

→ Vánoční cukroví – nejlépe na dopolední svačinu a stačí tak 3 kousky denně J

→ Alkohol nám dodává nemalou energii – při nekontrolované konzumaci nám může obrovským způsobem zvednout náš energetický příjem. Proto raději vybírejte to, co máte rádi a dopřejte si to v nejlepší kvalitě, ale zvládněte kontrolovat množství.

→ Je-li Vám z konzumace svátečních jídel těžko či Vás bolí žaludek, tak se zamyslete nad tím, zda:

- nekonzumujete příliš velké porce jídel
- špatně kombinujete jídlo („plácát páté přes deváté“)
- nejíte stravu s vyšším množstvím tuku

Neméně důležitá je také duševní pohoda a v dnešní uspěchané době i dostatečné množství spánku.

Málo spánku s sebou nese i zdravotní rizika a i možné přibírání na váze. Z hlediska vzniku nadváhy a obezity se k rizikům řadí právě nedostatek nočního spánku.

V průběhu noci se v těle tvoří hormon MELATONIN, který

- působí jako ochrana před nádorovým bujením a je i důležitým antioxidantem
- zabraňuje odumírání mozkových buněk
- zpomaluje stárnutí
- podporuje správnou funkci imunity
- řídí produkci řady hormonů a tím ovlivňuje i tělesnou váhu
- zvyšuje odolnost vůči stresu

Melatonin tělo tvoří za tmy. Při spánku (ve tmě!) jeho hladina dosahuje vrcholu krátce po půlnoci a jeho vylučování končí před východem slunce. Aby se ho vytvořilo co nejvíce, je důležité spát denně aspoň 8 hodin.

Pokud ale třeba spíte při světle, nebo je spánek narušen rozsvícením světla, tak se může tvorba melatoninu snížit až zastavit. Pozor - může ho rušit i pouliční osvětlení.

Opakuje-li se to pravidelně či velmi často, tak hrozí riziko rozvoje řady zdravotních obtíží.

Užijte si Vánoce bez stresu a prožijte klidnou atmosféru vánočních svátků.

(EŠ)

13. Troubský hrnec

Novou rubrikou jsou Recepty z Troubska – osvědčené, vyzkoušené recepty, které se vaří, pečou a hlavně jí a výborně chutnají u nás v Troubsku. Nemusejí z Troubska pocházet, ale jsou to recepty, které se tu zabydly. Uvítáme i vaše recepty, které nám můžete zaslat na e-mailovou adresu: blanka.koncicka@seznam.cz. Některé z nich určitě zveřejníme v dalších číslech zpravodaje.

HORÁCKÉ BUCHTY

→ **Přísady:** 5 lžic mléka, 3 dkg kvasnic, špetka cukru – vše na kvásek, 25 dkg tuku (Hera), 30 dkg hladké nebo polohrubé mouky, 1 vejce a špetka soli.

→ **Postup:** Nejdříve uděláme kvásek. Jakmile je kvásek hotový, přidáme ostatní suroviny a ihned zpracujeme těsto (tuk a vejce vyndáme z lednice, aby byly chladné). Vypracované těsto vyválíme na plát a krájíme na čtverečky. Plníme je tvarohem a kládeme na vymazaný plech. Buchty ozdobíme drobenkou.

VÁNOČNÍ LINECKÉ TĚSTO

→ **Přísady:** 30 dkg hladké mouky, 20 dkg změkklého tuku, 10 dkg cukru moučka a jeden žloutek

→ **Postup:** Všechny suroviny dáme na vál a vypracujeme těsto, které pak vyválíme na plát asi 3mm silný a vykrajujeme kolečka, čtverečky..... Dáváme na vymazaný, nebo pečicím papírem vyložený plech a pečeme v předehřáté troubě (150-180 °C). Vychladlé upečené kousky slepujeme k sobě marmeládou a postrčíme čokoládou.

ŠVESTKY V ČOKOLÁDĚ

→ **Rozpis:** 30 sušených švestek bez pecky, 30 oloupaných mandlí, rum, 150 g čokolády na vaření, 50 g ztuženého tuku, strouhané mandle/ořechy nebo kokos na obalení

→ **Postup:** Švestky opláchneme ve vroucí vodě a ihned po okapaní je namočíme na dvě hodiny do rumu. Po vyndání do každé švestky vložíme místo pecky oloupanou mandli. Ve vodní lázni rozejdeme čokoládu se ztuženým tukem a švestky v polevce namáčíme. Nakonec je obalíme (mandle, ořechy, kokos) a necháme uschnout a uložíme nejlépe do papírových košíčků.

Přejeme dobrou chuť !!!

(HS, BK)

14. Inzerce

V této rubrice nabízíme občanům a podnikatelům inzerovat.

Inzerce pro osoby-nepodnikatele, které mají trvalé bydliště v obci Troubsku a v rozsahu maximálně 4 řádky je bezplatná.

Pro ostatní osoby a podnikatele je zveřejnění inzerce za úplatu a to:

1/1 strany	formátu A4	4 800 Kč
1/2 strany	formátu A4	2 400 Kč
1/4 strany	formátu A4	1 200 Kč
1/8 strany	formátu A4	600 Kč
1/16 strany	formátu A4	300 Kč

Ceny jsou uvedeny bez DPH. Inzerentům se sídlem v Troubsku poskytujeme slevu 20%.

Redakční rada si vyhrazuje právo výběru a úpravy této inzerce pro potřeby tisku jednotlivých čísel.

V případě Vašeho zájmu o inzerci se obraťte na e-mail:

blanka.koncicka@seznam.cz.

**PŘÍJEMNÉ PROŽITÍ SVÁTKŮ
VÁNOČNÍCH A MNOHO ŠTĚSTÍ,
ZDRAVÍ, OSOBNÍCH I PRACOVNÍCH
ÚSPĚCHŮ V ROCE 2011 VÁM PŘEJE
OBEC TROUBSKO**



Troubský hlasatel, měsíčník zdarma. Vydavatel: Obec Troubsko (www.troubsko.cz), **Počet výtisků:** 720 Ks, **Vychází:** minimálně 4 x ročně, **Redakční rada:** Blanka Končická (BK), Helena Sedláčková, (HS), Eva Šmahlíková (EŠ), Pavel Veleba (PV) **Příspěvky do zpravodaje zasílejte na e-mail:** blanka.koncicka@seznam.cz, **Registrace MK ČR E 10287, Grafická úprava a tisk:** COPY GENERAL s.r.o., Litevská 8, 100 Praha 10, **Uzávěrka dalšího čísla:** 10.1.2011, **Distribuce:** leden 2011