



ZLONČICKÉ NOVINY

Ročník 3.
Vydání 1/2021



VZPOMÍNKA



Po sametové revoluci v roce 1989 se pár nadšenců ze Zlončic rozhodlo osamostatnit se a odpojit od obce Chvatěruby, pod kterou jsme tenkrát spadali. V jejich čele stál pan Jiří Louček.

Od té doby se zlončičtí zastupitelé snažili zprovoznit obecní úřad a začít vylepšovat celou obec. Jako starostu obce si zvolili pana Jiřího Loučka. Na samém počátku s minimální finanční základnou. A tak šel čas. Někteří zastupitelé se vystřídali po kratší době, jiní zůstávali. Vždy se ale snažili pod vedením pana starosty, aby se obyvatelům Zlončic žilo co nejlépe.

A čas šel stále kupředu. I s naším panem starostou, pro kterého se stal úřad skoro druhým domovem, stal se jeho součástí. Znal každé nově narozené zlončičátko, každého, kdo se přistěhoval i odstěhoval. Byl duší celé obce.

V roce 2016 odešel pracovně do důchodu a přešel v obci na uvolněnou funkci. V této době už obec našetřila dostatečně financí, aby se mohly realizovat bez problémů i větší projekty na vylepšení naší obce. I tak stojí za každou akcí lidská síla, celé zastupitelstvo i pomocníci z obyvatel, která je realizovala.

V těchto dnech nás náš pan starosta opustil. Většina z nás si takovou realitu nikdy ani nepřipustila. Lidská duše je křehká a sama si určí, že je již v cíli...

Děkujeme

Kateřina Sedlářová

Jiřího Loučka si budu pamatovat jako přímého a srdečního člověka. Víím, že měl velmi rád svou rodinu, stejně tak i rodnou obec, které věnoval většinu svého pracovního i volného času. Naslouchal jsem mu právě i jako

dlouholetému zkušenému starostovi a mnoho věcí jsme řešili společně. Je mi moc líto, že odešel. Ještě na podzim jsme si slibovali, že až se otevřou hospody, zajdeme ve Zlončicích na “jedno“.

*Petr Holeček,
předseda senátorského klubu Starostové a nezávislí.
Senátor za obvod 28 - Mělník*

Ahoj Jirko, prožili jsme spolu na úřadě přes 20 let. Víím, že jsi pro obec žil a dýchal. I když jsme se někdy nesešli v názorech a zvedli na sebe hlasy, vždy to bylo ku prospěchu věci. Vždy na

Tebe budu vzpomínat s velkou úctou a respektem. A až se zase setkáme u jednoho stolu, tam v té nebeské Staročeské hospodě, tak si to všechno dopovídáme.

Honza Borýsek

Dobrý den, pana starostu Loučka jsem poznal v roce 2006, kdy členové našeho Spolku, tehdy Občanského sdružení Klidná Bašť, založeného pro organizování odporu proti Letišti Vodochody, objížděli okolní obce s cílem zakládat další OS a následně sdružení obcí. Ne všude jsme se setkali s porozuměním, ovšem ve Zlončicích jsme naopak našli starostu, který měl na situaci naprosto stejný názor a ihned jsme si porozuměli. Významně přispěl při zakládání OS Zlončická rokle

a později i při založení sdružení obcí Stop letišti Vodochody. Celou dobu odporu proti letišti vždy neúnavně bojoval na čele sdružení a je nepochybné, že na současném, zdá se úspěšném vyústění odporu, má lví podíl. Bude nám velmi chybět. Pokud - a já doufám že ano - bude boj obcí a občanů s letištem doveden do definitivního úspěšného konce, měli bychom panu starostovi Loučkovi instalovat třeba pamětní desku v tomto smyslu.

*Ing. Petr Utěkal,
z.s. Klidná Bašť, předseda*

Jirka byl pro mne kamarád, člověk hodně pracovitý a otevřený, vyměňovali jsme si zkušenosti,

kontakty, debatovali jsme spolu o naší práci při každém setkání. Odešel kamarád, který bude chybět.

*Jitka Bocková,
Starostka obce Dřínov*

Pana Jiřího Loučka jsme si nesmírně vážili. Jeho smysl pro spravedlnost a ochotu pomáhat nalezneme u málokoho. Jako starší kolega vždy přišel s dobře míněnou radou vybroušenou mnohaletými

zkušenostmi. Jiří měl srdce na dlani, vždy byl připraven pomoci, přiložit ruku k dílu Bylo nám ctí pana Jiřího Loučka poznat a spolupracovat s ním. Čest jeho památce. R.I.P.

*za obec Chvatěruby,
Linda Kejmarová*

Na pana Jiřího Loučka budeme vzpomínat jako na člověka, který raději konal, než jen o práci mluvil. Za úctyhodných 31 let ve funkci starosty vykonal pro svoji obec více než kus dobré práce. Spolupráce mezi námi byla

na přátelské úrovni. Rádi vzpomínáme např. na kulturně společenské akce, které jsme pořádali. Člověk jako byl on, bude v obci chybět byl to chlap na svém místě. Bylo nám ctí s ním spolupracovat. S úctou.

*Vladimír Kubín – bývalý starosta obce Kozomín
Petr Koukolíček – starosta obce Kozomín
Pavel Pichl – místostarosta*

VZPOMÍNKA NA JIŘÍHO

Je těžké vzdávat hold člověku, jenž svou životní prací se nesmazatelně zapsal do historie své obce i blízkého okolí, školy chvatěrubské nevyjímaje.

Smutnější je to, že vše lze psát již jenom v čase minulém.

Za naším panem Jiřím zde zůstala

po třiceti-jedna leté službě své obci nepřehlédnutelná práce, hodna úcty a obdivu k životní vytrvalosti skromného, hodného a obětavého člověka.

I díky ní se mohla rozšiřovat naše ZŠ a MŠ Chvatěruby o děti z nově postavených sídlišť rodinných domů. Vždy při příležitosti zahájení

nového školního roku vzpomeneme na pana starostu Jiřího, jenž se tohoto zahájení účastnil a zavzpomínal na léta strávená ve zdejší škole. Žádná sebelepší slova nemohou dostatečně vyjádřit činy, jež

po sobě pan starosta Jiří Louček nejen ve své obci, ale zejména v srdcích nás Všech, kteří jej měli rádi, zanechal. S tou nejlepší vzpomínkou na společně prožité dětství a mládí v obci Zlončice, Tvá sestřenka.

*Miroslava Moravcová,
ředitelka školy Chvatěruby*

Pana starostu Jiřího Loučka jsem osobně potkával na nejružnějších jednání týkajících se budoucnosti našeho regionu. Spojovala nás jednoduchá a přímočará stanoviska, která jsme dokázali podporovat ne dojmy, ale argumentací opírající se o nezpochybnitelná fakta a přesně vycházející ze znalosti místních poměrů. Přestože jsme se v nejružnějších podobách pouštěli do mnohých bojů s pověstnými větrnými mlýny,

kteří mnozí dopředu odsuzovali k nezdaru, i když jsme (dosud) třeba nedokázali vyhrát, neprohrávali jsme. Tak nějak nám to dávalo smysl. Myslím, že jeho upřímný úsměv, profesní i lidský nadhled nad věcmi pomíjivě pozemskými a zarputilý tah na branku nebudou chybět jen občanům Zlončic, ale celému širokému okolí.

S vyjádřením upřímné soustrasti rodině,

*Martin Řimnáč,
předseda spolku Klecansko, Větrušicko a okolí.*

Jirku Loučka jsem znala od mládí, jako mnozí v Máslovicích. Hrál u nás fotbal i volejbal. Velmi dobře ho znali i nohebalisté. Po delší době jsme se setkali jako kolegové starostové. Nejvíce nás spojoval společný zájem zabránit

megalomanskému projektu rozšíření letiště. A Jirka byl neústupný s vysokým morálním kreditem. A taky dochvilný, což se o mně říct nedá. Vždy při mém pozdním příchodu tůkal významně na hodinky a byl upřímně překvapen, když se

mi podařilo někdy přijít včas. Bude mi chybět, taková naše malá hra

před začátkem schůzí... Máslovice na Jirku nikdy nezapomenou!

*Vladimíra Sýkorová,
starostka*

Za dobrým člověkem.....

Rozloučili jsme se starostou Zlončic, panem Jiřím Loučkem. Starostou, který se v doslovném významu tohoto slova staral o svou obec přes třicet let. Důvěru, kterou mu spoluobčané opakovaně dávali, bral jako osobní závazek. Proto i ohrožení Zlončic rozšířením sousedícího letiště bylo pro něho výzvou a od samého počátku stál v první řadě jeho odpůrců. Také

díky jeho aktivnímu postoji vznikla iniciativa Stop letišti Vodochody. Její činnost vždy obohacoval svými životními zkušenostmi, nekompromisním postojem v zájmu Zlončic a přátelským přístupem ke kolegům starostům. Na tom, že se již patnáct let daří obludný projekt mezinárodního letiště blokovat, má nehynoucí zásluhu. Bude nám velice scházet, stejně jako své obci, své rodině.

Stop letišti Vodochody

Vzpomínka na Jiřího

Dokud budu dýchat, tak budu na Jiřího vzpomínat jako na spolužáka, kamaráda, ale především na pana starostu, se kterým jsem měla tu čest spolupracovat plných 28 let. Naše spolupráce byla dlouhá nejen proto, že nám lidé věřili, ale hlavně proto, že jsme si věřili navzájem.

Začátky nebyly jednoduché, ale Jiří byl bojovník. Když my, ostatní jsme to vzdávali, on řekl ne, to nevzdáme. Vše pro naši vesnici. Naším cílem bylo pomoci starším spoluobčanům a akcemi poskytovat radost dětem. Tak budu vzpomínat na Jiřího já, na obětavého, pracovitého, se smyslem pro spravedlnost a lásce k lidem.

S úctou Boryšková Jiřina

Jirka byl Pan Starosta, fajn chlap, ta dobrá „stará škola“ - srdcař, poctivec, upřímný, bezelstný a zásadový člověk. Ctil morální hodnoty a vždy byl ochotný pomoci - ve dne

i v noci, komukoliv. Blaho obce, za kterou neustále bojoval, měl na úkor sebe a často i své rodiny. Čest jeho památce!

Kateřina Rážová

Pane starosto,
i my obyvatelé z Dolánek Vám vzdáváme velkou poctu, že jste se nám snažil zpříjemnit prostředí

a obětoval hlavně velké úsilí při povodních. Byl jste starosta, jak se patří

Děkujeme Renata a obyvatelé Dolánek

Milý Jirko,
když jsi mě před mnoha lety požádal, abych se stala členkou zastupitelstva, dlouho jsem neváhala. Nejenom prací, ale i zábavou při pořádání Zlončického dne a dalších akcí pro děti i dospělé, jsme spolu strávili mnoho krásných chvil. Vždy jsi mě

překvapil svým nasazením pro dobro věci. Byl jsi všude a u všeho, naši obci jsi obětoval spoustu času. Ve tvé snaze o stále lepší obec Zlončice (a bez letiště) budeme pokračovat. Bude mi tady bez tebe smutno, vzpomínám v dobrém a zapaluji svíčku...

Dáša

Zastávka v minulosti

Každý z nás ho znal jinak, z jiného úhlu pohledu. Každý má vzpomínky jiné.

Když jsme se do Zlončic přistěhovali skoro před třemi desítkami let, byl to pro mě pan starosta. Po pár letech mě oslovil, jestli bych nezačala

pracovat na obecním úřadě a stal se pro mě kolegou. A za těch 21 let se mi stal kamarádem.

A kdybych měla Jirkovu osobu shrnout do jednoho slova, alespoň pro mě, je to LIDSKOST...

Díky ti...

Kačka

Vážení spoluobčané,

Chtěla bych vám všem ještě jednou popřát, i když trochu se zpožděním, v roce 2021 spoustu zdraví, štěstí, klidu a hodných lidí okolo sebe.

V minulém roce jsme všichni zjistili, že právě tyto běžné věci byly a stále jsou v ohrožení a ne vždy samozřejmostí. A právě proto byly možná pro hodně lidí tyto vánoční svátky více než jindy o soudržnosti

a rodině. Lidé si uvědomili křehkost toho, co mnohdy už ani nevnímáme a nebojíme se o to.

Přeji tedy nám všem, aby se tyto vnitřní hodnoty jako soucit, pomoc a tolerance, které v této době začaly být více vidět, zůstaly v nás i po uklidnění situace a navrácení všeho do normálu.

Hezký rok 2021

Kateřina Sedlářová

Za celý tým sdružení Chvatěruby přejeme úspěšný rok 2021, pevné zdraví a hodně sil.

V loňském roce se nám, bohužel, kvůli nepříznivé situaci, spojené s pandemií a vládními restrikcemi, nepovedlo zorganizovat žádnou z pravidelných akcí. Pevně věříme, že tento rok již bude příznivější a budeme se společně opět setkávat na kulturních a společenských akcích, ať už s rouškou či bez. V tomto roce bychom rádi znovu

Jsme dobrovolná organizace pro každého, kdo se chce podílet na občanském životě v obci Chvatěruby, Zlončice a Kozomín.

Obecně jsou cílem naší činnosti volnočasové aktivity, podpora komunitního života, podpora rodin s dětmi a mládeže a také podpora

uskutečnili divadelní pohádky pro děti, zorganizovali úklid okolí v rámci Uklid'me Česko a pokud počasí a situace umožní, Pohádkovou cestu ve spolupráci s obcí Chvatěruby, Zlončice a Kozomín a v závěru roku oblíbený Světýlkový průvod zakončený ohňostrojem.

Držme si palce, ať je tento rok klidnější, zdravější a bohatší v setkávání se.

Budeme se na vás těšit!

seniorů ve jmenovaných obcích.

<https://sdruzeni-chvateruby.webnode.cz>

Facebook: Sdružení Chvatěruby



za sdružení Chvatěruby

Kateřina Řázová

INFORMACE PRO OBČANY

Chtěla bych připomenout občanům a požádat je, aby zaplatili poplatek za psy na rok 2021, případně zaplatili nedoplatky za minulé roky. Platby je možné i posílat na účet obce 20326171/0100 s poznámkou jména a č.p. majitele psa.

Cena za jednoho psa je 60.- Kč, každý další pes je za 90,- Kč.

Prosím i o informace, pokud došlo ke změnám. Stačí napsat na obecní email ou.zloncice@obeczloncice.cz nebo vhodit do obecní schránky.

Velmi děkuji

Kateřina Sedlářová



Kateřina Řážová

Z HISTORIE ZLONČIC

V předcházejících dvou číslech Zlončických novin jsme se seznámili s historií obecního vodního zdroje a s historií hasičů ve Zlončicích, obojí situované do 20. století. Tentokrát chceme obrátit vaši pozornost na historii velmi nedávnou, která má bezprostřední dopad na současnost i budoucnost obce. Věnujme pozornost tomu, co se událo v uplynulých dvou desetiletích, přesněji mezi lety 2005-2018. Tou událostí je téměř ztrojnásobení počtu obyvatel Zlončic. S využitím dat Českého statistického úřadu ze Sčítání lidu, domů a bytů, které se koná každých deset let již od roku 1869 (kromě roku 1940 a už se těšíme na sčítání příští rok), Historického lexikonu obcí (vydaného v roce 2005) a Regionálního informačního servisu (risy.cz) ukážeme, jak zásadní nárůst v těchto letech byl. Přičemž ponecháme stranou administrativně správní změny obce, jako bylo např. sloučení s obcí Chvatěruby v 60. letech a opětné osamostatnění v roce 1990 minulého století. O událostech tohoto druhu někdy jindy, podle přání.

Podívejme se, jak se vyvíjel počet obyvatel Zlončic od onoho prvního moderního sčítání v roce 1869.

Tehdy bylo ve Zlončicích 216 obyvatel a v Českých zemích sedm a půl milionu. V dalších letech se České země v rámci Rakouska-Uherska rozvíjely, rostl také počet obyvatel, který dosáhl deseti milionů. I ve Zlončicích přibýlo obyvatel a ve sčítání v roce 1910 to už bylo 319 obyvatel. Další desetiletí byly svědky dvou světových válek a pohnutých válečných a poválečných událostí. Obojí bylo příčinou poklesu počtu obyvatel. V Českých zemích na 8,8 milionu, ve Zlončicích na 260 obyvatel při sčítání v roce 1950. Znovu dosáhly České země 10 milionů obyvatel až při sčítání 1980. Centralizační snahy státní správy od 60. let měly za následek značný úbytek obyvatel v malých obcích a Zlončice se tomu nemohly úplně vyhnout. V jejich případě byl nepříznivou okolností navíc fakt, že se nacházely v dlouhodobě zanedbaném zázemí velkoměsta – Prahy. (Nadarmo se u nás v Dolánkách neříkalo, že je to tady pohraničí u Prahy a pohraničí znamenalo ještě i v 80. letech zkázu a zmar.) Při sčítání v roce 1980 měly Zlončice 199 obyvatel, při sčítání 2001 pouhých 176 a dokonce

ještě v roce 2005 pouhých 192. Ale nepříznivá okolnost se měla pro obec brzy změnit na přednost, možná až na výhru. Prostá řada rostoucího

počtu obyvatel v následujících letech ukazuje, jak se stalo toto „pohraničí u Prahy“ atraktivním pro lidi z blízka i z dále.

POČET OBYVATEL VE ZLONČICÍCH

Rok	2001	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2018
Počet	176	192	234	324	425	457	485	524	569

Naše statistické zdroje, které jsou veřejné a dostupné, nám dovolují udělat si ještě plastičtější obrázek o obci, než představuje pouhá řada rostoucího počtu obyvatel. Využijeme opět výsledků sčítání obyvatel a to v roce 2001 a 2011, abychom ze srovnání několika ukazatelů dobře viděli změnu, o které mluvíme. Neříkáme, že

jsou v tom Zlončice samy. Zažívají to, co i řada dalších menších obcí v okolí Prahy. Ale to na převratnosti změny pro jednotlivou obec, v tomto případě pro Zlončice, nic neubírá. O co jde, porozumíme nejlépe z následující tabulky.

Skladba obyvatelstva Zlončic podle věku a vzdělání podle sčítání v roce 2001 a 2011

Data podle sčítání	Věk			Vzdělání obyvatel ve věku 15 +			Počet trvale obydlených domů
	0 -14	15-64	65 +	základní	střední	vysokoškolské	
2001	25	124	27	52	82	3	50
2011	128	382	30	58	256	71	158

I z této jednoduché tabulky je zřejmé, co se stalo. Počet dětí vzrostl pětkrát, počet vysokoškoláků cca 20x a počet domů cca 3x. Do roku 2018 se už příliš nezměnilo – ještě několik dětí se narodilo a lidé trochu zestárli, např. v kategorii 65 + je nás už 47. Je na místě otázka, co všechno by bylo potřeba v obci změnit s tak velkou změnou počtu a struktury obyvatel, aby se obec stala domovem i pro nové obyvatele. Poslední informací, která je z hlediska rozvoje obce důležitá, je skutečnost, že obec Zlončice spravuje na svém katastru tři prostorově oddělená sídla: Dolánky, Nové Zlončice a Zlončice, která jsou slovníkem statistiky označena jako základní sídelní jednotky. Dolánky jsou v údolí Vltavy, poprvé zmíněné v roce 1322,

měly různé vlastníky, spravovaly je různé obce, až v roce 1990 se dostaly pod správu samostatných Zlončic. Ve sčítání obyvatel se jako sídelní jednotka objevily až roku 1971. V Dolánkách je mnoho rekreačních objektů, které nyní častěji než dříve slouží svým majitelům jako trvalé bydlení. Nové Zlončice zaznamenaly mapy i statistika RIS teprve nedávno, v podstatě jsou výsledkem změny v posledních deseti letech – výstavby nových domů a přílivu nových obyvatel. Leží na okraji obce Chvatěruby při silnici spojující Chvatěruby a Zlončice. Do Dolánek se lze z jedné či druhé části dostat nejlépe pěšinou Zlončickou roklí. To jen pro úplnost sdělení k nedávné historii osídlení obce Zlončice.

Zdeňka Vajdová

COVID-19

JAK O SEBE PEČOVAT V DOBĚ PANDEMIE

Péče o duševní zdraví je důležitá pro každého z nás v každé době. Nicméně v době krizí - osobních i společenských - se už jedná o nutnost. I před vypuknutím pandemie jsme často žili v

chronickém stresu, nyní navíc musíme čelit i reálným ohrožením - zdravotním, existenčním. Mnoho z nás se potýká s velkou izolací a s ní spojeným neustálým zapojováním vlastní vůle,

abychom zvládli všechny úkoly - nedrží nás přirozený řád a vnější pomoci v podobě jasného režimu. Také často zažíváme „ponorku“ mezi sebou doma, i když se máme rádi, přeci jen nedostatek jiných podnětů a vztahů, může vést k různým konfliktům.

Proto mnozí kolegové z řad

Stejně tak jako v minulém roce se nám i letos podařilo zajistit roušky, respirátory a dezinfekci pro občany Zlončic. Distribuce respirátorů FFP2 proběhla v posledním únorovém víkendu pro trvale hlášené občany 60+ a rodiny s dětmi do 5ti let věku. V případě nesnází s nákupem ochranných pomůcek nás, prosím, kontaktuje. Rádi vám pomůžeme. Dále nabízíme pomoc při registraci s očkováním seniorů, zodpovězením dotazů k aktuální situaci, dodáním roušek a respirátorů

psychologů, terapeutů a psychiatrů se opakovaně vyjadřují k tomu, co pro své zdraví můžeme udělat. Zde je několik velmi cenných odkazů: nevypust' duši: 7 zásad zdravé psychohygieny, Jak se aktivovat při koronadepresi? Co nemusíte dělat v nouzovém stavu?

Mgr. Kateřina Hollá, Ph.D.

a zprostředkováním i jiné pomoci. Obracíme se tímto i na obyvatele obce, kteří mohou a chtějí nabídnout pomoc, aby se přihlásili na obecní úřad emailem nebo telefonicky, s nabídkou služeb. Uvítáme dobrovolníky pro poskytnutí pomoci s nákupem, doučováním, venčením, apod. Nebo si jen lidsky promluvit, ať už po telefonu či přes plot s těmi, kterým chybí kontakt.

Kdykoliv se, prosím, obračejte, na obecní úřad. Děkujeme, že pomáháte.

Kateřina Rážová

STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ V OBDOBÍ COVID-19

“I KDYŽ TI STRACH POSKYTNE DALŠÍ A DALŠÍ ARGUMENTY, VYBER SI NADĚJI “ (SENECA)

Vypuknutí koronavirové choroby může být pro lidi stresující. Strach a

úzkost z nemoci mohou být ohromující a způsobit silné emoce u dospělých a dětí.

Každý reaguje na stresové situace jinak. Jak můžeme reagovat závisí na:

- naší osobní historii

- na aktuálním působení zátěže (blízkost, intenzita, doba trvání, absurdita, předvídatelnost, rychlost vzniku situace, míra kontroly nad ní)
- na věcech, které nás odlišují od ostatních lidí (prožívaná míra ztráty kontroly, bezpečí)
- na komunitě, ve které žijete (podpora přátel, kolegů)

Mezi lidmi, kteří mohou silněji reagovat na zátěž patří:

- Lidé stojící v přední linii
- Děti a dospívající
- Starší lidé a lidé s chronickými nemocemi, kteří jsou vystaveni vyššímu riziku
- Lidé s duševním onemocněním, včetně problémů s užíváním návykových látek

Okno tolerance

Je termín vytvořený Danielem Sieglem. Používá se k popisu zóny vzrušení, ve které je osoba schopna fungovat nejefektivněji, naše odolnost. Jako kojenci, když máme zdravé vazebné interakce s naladěnými, trvale dostupnými, pečujícími pečovateli, získáváme základ pro optimální vývoj našeho mozku a nervového systému => tato asistovaná regulace nám umožňuje naučit se, jak v budoucnu efektivně řídit vlastní reakce.

Lidé v této zóně jsou obvykle schopni **snadno přijímat, zpracovávat a integrovat informace a jinak bez větších obtíží reagovat na požadavky každodenního života**. Jedinec je schopen uvažovat, racionálně myslet a rozhodovat se klidně, aniž by se cítil ohromen nebo stažen. Tato optimální úroveň vzrušení nám umožňuje proudění (vzestupy a pády emocí), které zažívají lidské bytosti. Můžeme zažít úzkost, bolest, hněv x můžeme se cítit příliš vyčerpaní, smutní když se přiblížíme k okrajům okna tolerance. Jsme schopni využít strategie, abychom nás v tomto okně udrželi (Levine, Ogden, Siegel).

Okno tolerance každého jednotlivce je jiné. Lidé s úzkým oknem tolerance se mohou často cítit, jako by jejich emoce byly intenzivní a mohou je obtížné zvládat. Lidé s širším oknem tolerance mohou zvládnout intenzivní emoce nebo situace, aniž by se cítili, jako by jejich schopnost fungovat byla významně ovlivněna. Okno tolerance ovlivňuje též prostředí => lidé jsou obecně schopni zůstat uvnitř okna, když se cítí bezpečně a podporováni

Pokud se dostáváme mimo okno tolerance, nervový systém se může dostat do dvou úrovní.

Hyperarousal je reakce na **boj** a je často charakterizovaný hypervigilancí, pocity úzkosti nebo paniky a překotným myšlením. Dochází ke snížení schopnosti relaxovat, často ztěžuje spánek, narušuje příjem potravy.

Hypoarousal je reakce **zamrznutí**, která způsobuje pocity emocionální necitlivosti, prázdnoty, vyčerpání nebo ochromení. Často se objevuje v situaci velké bolesti těla nebo emočního přemožení. Též je ovlivněn náš spánek (chceme spát po celou dobu), což má dopad i na naši chuť k jídlu a trávení, dokonce nás může přimět, abychom se cítili emocionálně znechucení.

Během období extrémního stresu lidé často zažívají období hypervzrušení nebo hypovzrušení. Jednotlivec není schopen účinně zpracovat podněty. Prefrontální oblast mozkové kůry se uzavírá, tím se ovlivňuje schopnost racionálního myšlení a často vede k rozvoji pocitů dysregulace, které mohou mít podobu chaotických nebo příliš rigidních reakcí. Většina lidí se čas od času pohybuje mezi těmito různými stavy vzrušení. *Okno tolerance ve vztahu k období Covid-19*

Coronavirová situace vytlačuje osoby z jejich obvyklé míry odolnosti => lidé mohou reagovat

na menší stresory různými symptomy a stavy vzrušení (útlum x excitace).

Např. zdravotníci mohou zaznamenat u sebe některé reakce:

- dezorientace tváří tvář chaos
- nadměrné vystavení stresu způsobené četnými žádostmi
- pocit vlastní nedostatečnosti
- pocit omnipotence a absence vnímání limitu
- identifikace s oběťmi
- frustrace a zlost při absenci dobrých pracovních podmínek, uznání apod.

Požadavek na rychle probíhající změny jako jsou sociální nejistoty, strach o zdraví, izolace v karanténě či nemožnost návštěv v nemocnici apod. => lidé snadněji vnímají nebezpečí a reagují ať již na jeho skutečnou či představovanou podobu.

- **fyzické reakce** (změna srdeční frekvence a tlaku, změny rytmu dechu, obtíže se spánkem)
- **kognitivní reakce** (potíže s porozuměním získaných informací, nebo s jejich zapamatováním, může se objevovat zmatek, ztráta objektivity, neschopnost se vzdát rušivých opakujících se myšlenek)
- **emocionální reakce** (nejrůznější reakce jako šok, pocit ohrožení, osamocení, smutek,

chybění pocitů...)

- **behaviorální reakce** (snadná konfrontace s druhým, podrážděné rychlé reakce, ztrácí se schopnost udržet klid a nadhled, snížená schopnost dávkovat reakce na stres a efektivita vlastního jednání, obtíže v komunikaci, menší míra schopnosti empatického chování, potíže ve vztazích s kolegy, rodinou, přáteli)

Co můžeme dělat?

Rádi bychom zde chvíli věnovali pozornost k péči o lidi stojící v přední linii, jimž stojí velké poděkování za obětavost, oni jsou ti, kdo jsou nejvíce vystaveni riziku infekce.

Proto jakékoli **způsoby, které napomohou zvýšit pocit propojení s druhými, ocenění vlastního úsilí jako hodnotného a smysluplného či ulevit od vysoké míry zátěže napomáhá ke snížení dopadů dlouhodobého stresu.**

Více užitečných rad a informací najdete i na www.nevypustdusi.cz

PhDr. et Mgr. Zuzana Čepelíková, Český institut pro psychotraumatologii a EMDR, 2020



PASTVA PRO OČI FOTO Z DOLÁNEK OD RENATY KDÉROVÉ



Nutrie říční, známá též jako vodní krysa

NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY OBCE ZLONČICE

Internet je tu s námi již řadu let. Celá jeho historie začala v USA 29.října 1969, kdy byla zprovozněna první internetová síť s názvem ARPANET. Od té doby se síť rozvíjela po celém světě a začaly se budovat mezinárodní propojovací uzly.

Do České republiky se internet propracoval 13.února 1992, kdy byla na ČVUT v Praze zprovozněna

první zahraniční linka do města Linz. V roce 2008 bylo připojeno 32% českých domácností a v roce 2009 to už bylo necelých 90%.

Služba, která je poskytována v rámci internetu a propojuje množství stránek, dokumentů a souborů pomocí hypertextových odkazů se nazývá World Wide Web (www), zkráceně web. Webové

stránky si prohlížíme pomocí webového prohlížeče a jsou uloženy na webových serverech. První webový prohlížeč a server vznikl kolem roku 1990 a otcem je Tim Berners-Lee.

Naše obecní webové stránky vznikly kolem roku 2006. Od tohoto roku, nejenom naši občané, ale i všichni

na celém světě, mají možnost dozvědět se aktuality, historii a vše ostatní co se v naší obci děje. Naše webové stránky vznikly na základě zákonů platných v roce 2006. A do dnešní doby prošly různými úpravami. Hlavička našich již starých obecních stránek vypadala takto:



Staré, ale i nové webové stránky naší obce jsou na serverech firmy Galileo, která nám je také naprogramovala a stará se, aby byly plně funkční a přístupné. O samotný obsah stránek a jejich úpravu se staráme a vyvěšujeme my lidé z obecního úřadu.

Protože doba pokročila a zákony se také často a hojně mění, tak i zákony které se dotýkají fungování a obsahu webových stránek ve

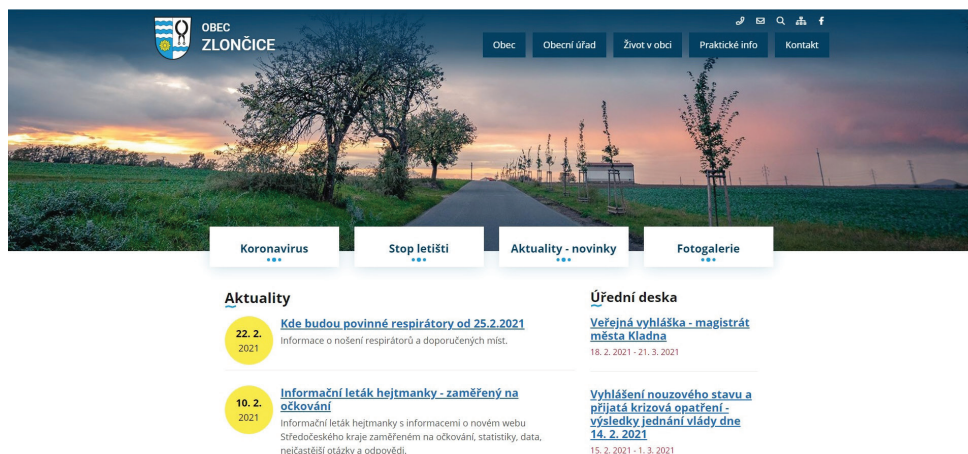
veřejné správě se změnily. Jedná se hlavně o zákon č.99/2019 Sb., o přístupnosti internetových stránek a mobilních aplikací a o změně zákona č. 365/2000 Sb., o informačních systémech veřejné správy. Účelem těchto změn je transponovat směrnici Evropského parlamentu a Rady EU 2016/2102 ze dne 26.října 2016 (směrnice) o přístupnosti internetových stránek a mobilních aplikací subjektů veřejného

sektoru do českého právního řádu. Cílem směrnice a rovněž zákona o přístupnosti je učinit internetové stránky a mobilní aplikace subjektů veřejného sektoru přístupnějšími napříč celou Evropskou unií. Internetové stránky a nově i mobilní aplikace orgánů veřejné správy by měly být přístupnější zejména pro osoby se zdravotním postižením, které bývají vzhledem ke svému hendikepu často znevýhodněny při práci a internetovými stránkami a mobilními aplikacemi.

V rámci přístupnosti internetových stránek se za uznávaný mezinárodní standard považuje mezinárodní norma Web Content Accessibility Guidelines WCAG 2.0 (dnes již WCAG 2.1), která je

vyhlášena jako ISO/IEC 40500.

Tyto všechny zákony, směrnice, nařízení atd. nás donutily ke změně webových stránek obce Zlončice. Mimo jiné se zde řeší responzivní zobrazení na obrazovkách různých výstupních zařízení – zobrazení se mění podle velikosti obrazovky, velikost písma, počet znaků na řádek, kontrast barev vůči pozadí, formátování, tabulky, čitelnost (např. na slunci), zdravotní nezávadnost (epilepsie), ovladatelnost z klávesnice, přehlednost, kompatibilita s jinými zařízeními (např. čtečky pro zrakově postižené) a různé jiné úpravy a řešení. V současné době máme již nasazené, od února, nové webové stránky a hlavička vypadá takto:



Nové webové stránky splňují všechny požadované zákony a směrnice, které jsou nově nařízeny.

Prosím všechny obyvatele Zlončic, aby navštívili naše nové stránky, ale především prosím o přihlášení

se k odběru novinek na stránkách. Najdete to například, když kliknete na záložku OBEC, tak v levém sloupci je odstavec INFORMACE E-MAILEM. Tady zadáte svojí e-mailovou adresu a ověřovací kód. Poté stačí pouze potvrdit email, který vám poslala obec. Tím se dostanete do seznamu adres, když se bude v obci dít něco důležitého, co by bylo potřeba, aby se rychle dozvědělo co nejvíce lidí, obdržíte na svůj e-mail zprávu od obce. Bylo by dobré, kdyby alespoň jeden z rodiny, byl k odběru přihlášen. Děkuji.

Kdo z Vás používá facebook může nás také navštívit na:

www.facebook.com/zloncice

Do budoucna plánujeme, že se na stránkách objeví rubrika s uměleckými fotkami Zlončic, fotky chceme také pořídit z dronu a ukázat jednotlivé části obce z ptačí výšky. A jestli to čas dovolí, zkusíme připravit i interaktivní procházku obcí Zlončice. Nebo přidat rubriku a digitalizovat staré zlončické kroniky. Jako další novinku se budeme snažit zavést online knihovnu, kde si vyberete knihu ze seznamu a objednáte si ji na určité datum. Doufáme, že nastalá změna povede k jasným a přehledným informacím pro naše občany a ukáže i světu naší obec v novém a lepším kabátu.

Ladislav Sedlár

PŘEHLED PLÁNOVANÝCH AKCÍ PRO ROK 2021

Vážení spoluobčané, rádi bychom vám představili plánované akce pro letošní rok. Bohužel vzhledem ke složité situaci s pandemií Covid 19, která nás všechny postihla, nevíme, které akce budeme moci zorganizovat. Budete však vždy včas informováni o akcích, které bude možné uskutečnit.

Rádi bychom se s vámi setkali

na těchto naplánovaných akcích:

Dětský den	sobota 5.6.2021
Zlončický den	sobota 28.8.2021
Rozsvícení vánočního stroměčku	neděle 28.11.2021
Mikulášská	sobota 4.12.2021
Novoroční fotbálek	sobota 1.1.2022

Přeji nám všem hodně zdraví zase všichni budeme moci setkávat.
a věřím, že se situace uklidní a že se

Dagmar Skalníková

PŘÍPOMÍNKA SVOZU

8.5.2021

Mobilní svoz nebezpečných složek komunálního odpadu a pneumatik, u sběrného dvora, od 10:30 do 11:00.

PROVOZOVNY V OKOLÍ:

Smíšené zboží Chvatěruby

Otevírací doba:

Po-Pá 7,00 - 11,00 hod, 14,00 - 16,00 hod

So 8,00 - 10,00 hod

Smíšené zboží Kozomín

Otevírací doba:

Po - Pá 7,00 – 19,00 hod

So 8,00 – 19,00 hod

Staročeská Hospoda Zlončice

Jestli vláda dovolí!

Otevírací doba

Po, St – Ne 17,00- 22,00 hod

Út - zavřeno

Zahradní Občerstvení Dolánky

Bude připraveno v březnu k otevření

jestli vláda a počasí dovolí!

Otevírací doba

Po - Pá 13,00 -19,00 hod

So - Ne 11,00- 19,00 hod

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Úřední / otevírací hodiny:

Hospodářka	pondělí, středa	16:30 – 18:00
Starosta	pondělí, středa	16:30 – 18:00
Knihovna	pondělí	16:30 – 17:30
Sběrný dvůr	sobota	10:00 – 11:00

Adresa: Obecní úřad Zlončice, Zlončice 40, 278 01

Internet: www.obeczloncice.cz

Facebook: www.facebook.com/zloncice

E-mail: ou.zloncice@obeczloncice.cz

Telefon: 315 787 124

Pro zasílání článků a inzerce do zpravodaje používejte adresu:
zloncickenoviny@obeczloncice.cz

Barevná verze Zlončických novin je týden po vydání ke stažení na
<https://www.obeczloncice.cz/obecni-urad/poskytovane-sluzby/zloncicke-noviny/>

Zlončické noviny

periodický tisk územního samosprávného celku

Vydává: Obecní úřad Zlončice, Zlončice 40, 278 01, IČ: 00510572

Vychází 2x ročně.

Zpravodaj je registrován Ministerstvem kultury pod evidenčním číslem E 23502.

Číslo 1/2021 vydáno 15. 3. 2021 ve Zlončicích v nákladu 260 ks.

Redakční rada: Dagmar Skalníková, Kateřina Sedlářová, Kateřina Rážová, Renata Kdérova

Grafická úprava a příprava k tisku: Ladislav Sedlár, Tomáš Sedlár

Uzávěrka dalšího vydání Zlončických novin pro příjem článků a inzerce je 30. 9. 2021.

Další číslo Zlončických novin vyjde 20. 10. 2021.