

Z P R A V O D A J

pro obyvatele, rekreanty a návštěvníky



Kunratice - Lipnice – Studený
Březen 2024 - ročník XXIX. - číslo 3



**VESELÉ VELIKONOCE A BOHATOU POMLÁZKU
PŘEJE ZASTUPITELSTVO OBCE KUNRATICE.**

MDŽ V KUNRATICÍCH

Dne 9.3. 2024 od 20:00 hodin pořádá Obec Kunratice v pohostinství U Pavla **Taneční zábavu.**

Ženy mají vstup zdarma jako dárek k MDŽ. Ostatní vstup 100,- Kč.

K poslechu a tanci nám bude hrát kapela **PRÁZDNÉ LAHVE.**

Všichni jste srdečně zváni.

VELIKONOČNÍ DÍLNIČKY A JARMARK

Dne 30.3. 2024 od 14:00 hodin pořádá Obec Kunratice

již tradiční **velikonoční dílničky** u Vítka v truhlárně.

Přijďte si vyrobit jarní dekoraci, uplést pomlázku
a upéct si nějakou dobrotu.

V rámci dílniček bude prodej výrobků žen z místního spolku.



VEPŘOVÉ HODY

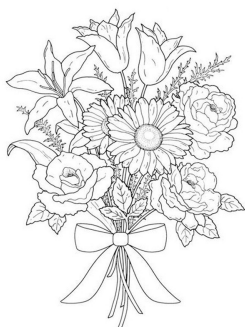
Dne 30.3. 2024 od 17:00 hodin pořádá Obec Kunratice v Pohostinství u Pavla vepřové hody.

Přijďte ochutnat zabíjačkový guláš, jitrnice, jelítka a ostatní zabíjačkové dobroty.

* * * * *

V měsíci březnu oslaví své jmeniny:

**Miroslav, Tomáš, Gabriela, Františka, Růžena, Elen,
Vlastimil, Josef, Radek, Leona, Marián, Emanuel**



Životní jubileum oslaví:

Novák Josef, Peková Věra, Durgalová Eva, Fialová Radka

Všem oslavencům přejeme hodně zdraví,

šťěstí, lásky a úspěchů.

* * * * *

Po 50+ stále aktivně v podnikání

Máte na to! Budte úspěšnou podnikatelkou!

Ve spolupráci s experty z hospodářské komory, s profesionální koučkou, s odbornými lektory a mentory jsme pro Vás připravili jedinečný program pro PODNIKATELKY 50+, který je pro všechny účastnice bezplatný a je plně financovaný z Evropského sociálního fondu a ze státního rozpočtu v rámci OP Zaměstnanost plus (CZ.03.01.02/00/22_037/0002260).

Objevte s námi radost z podnikání v každém věku.

Uvědomujeme si, že právě ve věku 50+ se podnikatelky velmi často potýkají se zažitými stereotypy, které neumožňují dostatečně reagovat na změny v pracovním, ale i osobním životě. Potkávají stejné kolegy, přátele, konkurenty a začínají mít pocit, že všechno se v jejich životech „stále opakuje“. Není energie, ale ani vize, jak a kam posunout své podnikání a osobní život.

Co nabízíme

Pomůžeme Vám nasměrovat Vaše podnikatelské cíle na další úroveň a **znovu objevit radost, pohodu a jistotu ve svém podnikání i životě**. Program našeho projektu pomůže účastnicím objevit, jak opět začít „myslet mladě“, a to nejen v podnikání! Jak si znovu nastavit a nastartovat podnikatelské cíle a mít lepší pracovní, ale na konec i osobní výsledky. Díky projektu podnikatelky objeví, jak pracovat se sebe samou. Náš **interaktivní vzdělávací program zvýší úroveň dovedností a znalostí** a rozvine tak potenciál podnikatelek v oblastech jako je:

- **online marketing**, online reklama, sociální sítě v podnikání, social media monitoring
- **moderní přístup k financím v podnikání**, dotace, aktuální změny v daňovém a důchodovém systému
- **asertivita, zvládání konfliktních situací, prezentační dovednosti** atp.

Účastnice projektu si za podpory **profesionální koučky nastaví individuální plány rozvoje a stanoví své individuální cíle**. Zkušenosti lektorů a mentorek podnikatelek obohatí o praktické tipy, které fungují. Ve vzdělávací části získají účastnice další nástroje, které jim pomohou dosáhnout nově stanovených cílů.

Hlavní výhody zapojení do projektu

- **interaktivní vzdělávací program** (teoretická a praktická část)
(hodnota vzdělávacích kurzů ve výši 12 000 Kč na osobu je plně hrazena z dotace)
- **12 hodin individuálního koučinku**, vč. vytvoření a práce v rámci individuálních plánů rozvoje pro každou z účastnic
(hodnota koučování ve výši 48 000 Kč na osobu je plně hrazena z dotace)
- profesionální poradenství expertů hospodářské komory *(plně hrazeno z dotace)*
- workshop zaměřený na networking *(plně hrazeno z dotace)*
- možnost zapojit se do **soutěže o výhru 10 000 Kč** za „největší rozvojový krok“

Obsah vzdělávacího modulu I. Moderní přístup k financím v podnikání

Teoretická část:

Nejčastější chyby v podnikání jsou ty, o kterých nevíte. Ukážeme Vám, jak se vyhnout nástrahám, které na Vás číhají v daních, účetnictví, fakturaci, smlouvách nebo cenotvorbě.

- **Prokličujte s námi daněmi**
- **Vyhnete se chybám v účetnictví**
- **Ukážeme si, co je cenotvorba, firemní finance a jak na smlouvy**

Praktická část:

Zde se pomocí kulatého stolu, simulační hry a workshopu podíváme na témata.

- **Jak na dotace**
- **Orientace v důchodovém systému**
- **Zhodnocování fi nancí a vyrovnání se s inflací**

Obsah vzdělávacího modulu II. Online marketing

Teoretická část:

Žijeme v době, kdy se obchod zásadně mění. Zákazníci váhají, náklady se zvyšují. Dobrý marketing je důležitější než kdy před tím! Ukážeme Vám, jak svou nabídku představit chytře a získat více zákazníků.

- **web – jednoduchý, přehledný, aktuální, prodejní**
- **SEO – musí Vás najít**
- **Analýza WEBu**
- **Sociální sítě aj.**

Praktická část:

Tuto část si bezpochyby zamilujete. Ukážeme Vám praktické tipy focení s mobilním telefonem a je možné, že budete znát více triků než Vaše vnoučata.

<https://centrum-rustu.cz/po-50-stale-aktivne-v-podnikani/>

Pro koho je projekt určen

Projekt je určen pro podnikatelky ve věku **50 a více let (OSVČ a mikro podnikatelky)**, které zároveň splňují tato kritéria:

- podnikání bylo založeno před rokem 2021
- mikro podnikatelky, které zaměstnávají méně než 10 zaměstnanců a jejichž majetek nebo příjmy nepřesahují korunový ekvivalent 2 mil. EUR.

Jak se do projektu zapojit

QR kód Vás dostane na webové stránky projektu, které zároveň uvádíme níže. Poté stačí vyplnit krátký formulář s názvem „Mám zájem o více informací“. Po přijetí Vašeho zájmu pomocí formuláře Vás budeme obratem kontaktovat.

Obsah vzdělávacího modulu III. Asertivita a zvládání konfliktních situací

Teoretická část:

Asertivita patří v dnešní době mezi důležité komunikační schopnosti. Asertivní člověk je hůře manipulovatelný, není pro něj problém volně projevit své pocity, názory a přání.

- Co nám dovednost asertivního jednání přinese v životě
- Asertivní kritika a dávání zpětné vazby s cílem změnit chování druhých
- Asertivní pochvala a umění požádat o laskavost

Praktická část:

- Jak úspěšně prezentovat cokoli
- Jak zkontrolovat svou trému
- Jak pracovat s hlasem a dechem

Obsah vzdělávacího modulu IV. Work-Life Balance aneb rovnováha mezi prací, rodinou a volným časem

Teoretická část:

Ukážeme, jak si definovat základní pilíře rovnováhy, zmapovat aktuální situaci, jak objevit své vlastní motivy ke změně a jak na sebe - reflexi, aby pracovala pro nás.

- Objevení sebe sama
- Životní styl a přístup k práci
- Naplňování vlastních životních rolí
- Vlastní hodnoty, potřeby a motivy
- Přiměřenost v nárocích na výkon
- Začarovaný kruh sebeobětování
- Syndrom vyhoření a jeho prevence

Praktická část:

Můžete se těšit na setkání s psychologem u jednoho stolu a odborníkem na estetickou medicínu. Konferenční prostory, ve kterých bude probíhat teoretická a praktická část vzdělávacího programu „Po 50+ stále aktivně v podnikání“ se nacházejí v sídle Okresní hospodářské komory Ústí nad Labem, ulice **Masarykova 3488/1, v Ústí nad Labem**. Tyto prostory jsou pohodlně dostupné MHD ÚL (zastávka Divadlo) s možností parkování v OC Fórum. Na individuální koučink Vás pozveme do koučovny, která se nachází v ulici **Veleslavínova 14, sídliště Skřivánek v Ústí nad Labem**. Využít můžete parkoviště v zadní části za budovou Domu techniky. Předním vchodem po schodech do patra, pravá rohová místnost č. 220.

Kdo Vás bude projektem provázet

Ing. Jana Hamplová, PCC

Jana pracuje 9 let jako **profesionální transformační koučka** a má odkoučováno přes 1.100 hodin s klienty. V Ústeckém kraji a v Praze spolupracuje s řadou organizací jako externí koučka se zaměřením na transformační rozvoj lidí a životní koučink. Má ráda pestrost a výzvy, proto již řadu let koučuje napříč organizacemi směrem od vedení po mistry ve výrobě a díky tomu, jak sama říká, „jsou vidět velké výsledky, které mají obrovský dopad nejen na řízení a rozhodování ředitelů a manažerů, ale na kulturu celé organizace“. Reference z řad spokojených klientek a klientů Jany si můžete přečíst na <https://centrum-rustu.cz/reference/>

Zubní pohotovost na měsíc březen ordinační hodiny od 8:00 – 10:00 hod.

2. – 3.3.2024	MDDr. Kmínek Jan	Náměstí 28. října 818, Česká Kamenice	604 185 363
9. – 10.3.2024	MUDr. Vojtěch Vladimír	28. října 110 Děčín I	412 151 056
16. – 17.3.2024	MDDr. Barcal Pavel	J.Š.Baara 692/26 Děčín V	412 507 588
23. – 24.3.2024	MDDr. Fidler Jan	Riegrova 773/72 Děčín II	777 598 949
30. – 31.3.2024	pohotovost nebude sloužena	--	--

Výlety do okolí Kunratic – Chřibský hrádek



Nevelké zbytky skalního hrádku se dochovaly na strmém ostrohu nad údolím Doubického potoka asi 300 m východně od bývalé hájovny U Sloupu, stojící při silnici z Doubice do Dolní Chřibské. Hrádku se v minulosti říkalo Karlštejn nebo Pustý zámek, ale jeho skutečné jméno není známé a dnes se proto nejčastěji označuje jako **Chřibský hrádek**. Protože se o hrádku nedochovaly žádné historické zprávy, je jeho původ opředen jen pověstmi. Podle nich měl být loveckým sídlem založeným na počátku 13. století vybájeným Cherubem Berkou, nebo strážním hradem na staré Lužické cestě. Z hradu měla vést

podzemní chodba až do záměčku v Dolní Chřibské a také zde měly být ukryté poklady, které lákaly obyvatele z okolí ke kopání. Moc věcí se tu ale zřejmě najít nedalo. Ve starých zprávách se jen dozvíme, že nalezené rezavé sekery, ostruhy, hroty šípů, třmeny, háky a jiné železné předměty prodali chřibští měšťané vetešníkov. Kdo a kdy hrádek založil nevíme. Jeho existence je na základě nalezených zlomků keramiky kladena do období od 2. poloviny 13. století do počátku století následujícího. Nalezené stopy naznačují, že byl zničen ohněm, a protože nevynikal zvláštní pevností, je možné, že byl opuštěn bez boje. Pokud nezanikl již v 1. polovině 14. století, stalo se tak pravděpodobně v husitských dobách roku 1425 nebo nejpozději při trestných výpravách lužického Šestiměstí v letech 1440 -1445. Hrádek byl



postaven na strmé skále, která na jižní straně spadá do údolí z výšky kolem 30 m, ale na severu převyšuje své okolí jen asi o 7 metrů. Proto zde byla chráněna dvojicí mělkých příkopů s ochranným valem, mezi nimiž bylo nevelké předhradí, využívané patrně k hospodářským účelům. Vnitřní příkop byl těsně pod skalním sukem, po jehož obvodu vedla jen úzká pěšinka vzhůru na vrchol. Do plochého temene skály je vytesané asi 1,5 m hluboké obdélné podvalí o rozměrech 7 x 5 metrů, v jehož východní stěně je nevelký výklenek neznámého účelu a do severní stěny poblíž něj je vytesaný letopočet 1690.

Nad podvalím kdysi stála pravděpodobně roubená obytná věž, která byla jedinou stavbou na celém hrádku. Místa je tu málo a nejinak tomu zřejmě bylo i před rokem 1850, kdy se část skály zřítla do potoka. Výhledu do okolí dnes brání vzrostlý borový les. V jihozápadním rohu sklepení je prohlubeň, která byla kdysi mylně považovaná za sestup do zasutých skalních místností. Podnět k této domněnce daly otvory podobné oknům ve strmé jižní stěně skály. Na starobylých vyobrazeních bývá oken několik, ale ve skutečnosti je jen jedno a za ním je zcela mělký výklenek. Vírou v okna skalních komnat byla ovlivněna i kresba Chřibského hrádku od Karla Brantla, která vznikla před rokem 1840 a je nejstarším známým vyobrazením hrádku.

