



JSME
TADY **25 LET**
A ZNOVU JINÍ

Podnikání srdcem u nás nebylo,
není a nebude jen klišé

Vánoce s beruškou

Naše tradiční akce, potěšení a malé
radosti pro zaměstnance

Příběh KAMPOSU
psaný časem

Události, které nás ovlivnily

S batůžkem okolo Kuřimi

3 tipy, kam si můžete vyšlápnout do
přírody a za zábavou



Editorial

Drazí přátelé,

právě držíte v ruce prvotinu, úvodní číslo NAŠEHO časopisu. Záměrně píšu NAŠEHO, protože tento plátek by měl mluvit za nás za všechny a měli bychom si ho tvořit MY všichni.

Věřím, že bude přinášet naše zážitky, přání, nápady a sdílení zkušeností a radostí všedního dne. Proto se, prosím, i VY staňte jeho součástí. Nechtěl bych totiž, aby to v naší firmě fungovalo tak, jak to bývá v panelácích nebo bytovkách. Tam člověk často o svém nejbližším sousedovi, o jeho trablech, starostech, problémech či radostech neví nic. Byl bych rád, aby to u nás bylo jako za časů, kdy sousedé byli strýcové a tetičky a jeden o druhého se zajímali. Abychom o sobě věděli mnohem a mnohem víc než dnes. Pojdme si tedy společně vytvořit pravidelnou platformu našich zážitků. Už teď se těším na spoustu zajímavého, poučného a inspirujícího čtení od VÁS. I VÁŠ příspěvek totiž může někoho jiného motivovat, potěšit nebo mu pomoci.

Děkuji vám.
Ing. Stanislav Sehnal

Obsah

02
EDITORIAL

03
STALO SE

04
TÉMA
Podnikání srdcem u nás
nebylo, není a nebude
jen klišé

06
JAK ŠEL ČAS
Příběh KAMPOSU
psaný časem

08
NAŠE DESATERO
Jsme jedna rodina, která se
respektuje a důvěřuje si

09
STROM POMOCI
Pomáháme,
protože můžeme...

10
INKOGNITO
Víš, kdo jsem?

11
CESTUJEME
S batůžkem okolo Kuřimi

12
BUĎ FIT
Masáže prospívají tělu i duši

13
BAVÍME SE
Relaxujte s Kamposáčkem

14
BAVÍME SE
S chutí do toho: Babiččiny
recepty



/KAMPOS.Kurim/



/company/kampos-s-r-o-/mycompany/



/@kampos.r.o.2341/featured

Změna je život

Jako v každé jiné firmě i u nás dochází k personálním změnám. A jednou z těch větších bylo předání divize výroby od Elišky Sehnalové do rukou Romana Jančiara. Tak náročné kroky s sebou nesou bolístky, emoční vypětí, stres, ale také krásné chvíle v podobě nových začátků pro všechny zúčastněné. Věříme, že změny přispěly k osobním i profesním lepším zítřkům.



našim zaměstnancům potěšení a malé radosti. Proto jsme si v listopadu na svatého Martina všichni pochutnali na tradičním obědě s dobrým vínem. Krásně opečená husička, dva druhy knedlíků i dva druhy zelí se dokonale snoubily s červeným Svatomartinským vínečkem na zapití.



Svatomartinská tradice

Už se u nás stalo dobrým zvykem dělat

Vánoce s beruškou

Další oblíbenou tradicí je vánoční večírek pro zaměstnance s hudbou a veselým doprovodným programem. Tématem večírku byla tentokrát „beruška“. Zatancovali jsme si s kapelou Gavanda band, udělali si vtipné „giffy foto“ ve fotokoutku nové generace GIFFY a přišel za námi i kouzelník. O dobré jídlo a pití nebyla nouze. Ale co je nejdůležitější, všichni si večírek užili a také se ve zdraví vrátili domů.



JAK JSTE SI TO UŽILI

Návštěva Maximus Resortu

Jako poděkování za dlouhodobé působení ve firmě KAMPOS jsem obdržela poukaz na relaxační pobyt v Maximus Resortu v Brně. Na tomto místě jsem nebyla poprvé. Již při účasti na semináři „Štěstí“ jsme měli možnost okusit lákadla tohoto střediska, jako jsou vnitřní i venkovní termální bazény, whirlpools, relaxační zóny a pestré občerstvení. Tentokrát jsme se ale s manželem pustili do poznávání saunového světa. Kdo stejně jako já nemá se saunováním zkušenosti, může začít pozvolna, třeba saunou citrusovou nebo solnou, kde je teplota nižší. A až bude odvážnější, může vyzkoušet i další z mnoha saun v resortu, jako třeba bylinnou nebo jeskynní s krásným výhledem na ochlazovací jezírko. Jelikož bylo nádherné počasí, využili jsme k oddychu také občerstvení ve venkovní relax zóně na přilehlé louce. Na závěr jsme okusili i saunový ceremoniál, což byl úžasný zážitek, ale jen ti nejodolnější vydrželi až do konce.

Děkuji vedení KAMPOSU za krásně strávené odpoledne, které si určitě v brzké době rádi zopakujeme.

Alena Lukešová

Podnikání srdcem u nás není a nebude jen klišé

Před 25 lety se začala psát historie naší firmy **KAMPOS**. Vznikla na pomoc lidem, kteří přišli o práci, za dobu své existence prošla proměnou a dnes o ní můžeme hrdě hovořit jako o moderní úspěšné společnosti, které nechybí lidské hodnoty. Jak šel čas a kam směřujeme?



Jak to všechno začalo

Příběh KAMPOSU vlastně začal už ve 40. letech 20. století, kdy na místě současné firmy pracoval dědeček majitele firmy Stanislav Kvasnička jako totálně nasazený v tehdejší zbrojovce. V roce 1998 jeho vnuk Stanislav Sehnal založil na tom samém místě KAMPOS – firmu, která vznikla na pomoc jeho mamince a jejím kamarádkám, které přišly po dlouhých letech o práci v UP Rousínov. „Místo, kde podnikáme, má tedy rodinnou historii. Schodiště, po kterém dnes chodíme, se zachovalo z původních budov,“ vzpomíná Stanislav Sehnal. Podnikat začal tak, že pronajal jednu budovu, najal lidi a začal s výrobou kabelových svazků a obalového materiálu.

Risk se vyplatil

V roce 2004 přibyla pobočka v Jedlově u Poličky, kde pracovalo 30 lidí. O rok později se Stanislavu Sehnalovi naskytla možnost odkoupit areál logistického centra v Kuřimi. Problém ale byly peníze, které mu na tak velký obchod chyběly. „Zarískoval

jsem, vzal si poměrně velký úvěr a zastavil i vlastní dům,“ popisuje tehdejší situaci Stanislav Sehnal a dodává: „Později se ale ukázalo, že to byl skvělý krok.“

Roky krize a další rozšíření firmy

V letech 2008 a 2009 jsme se, jako tehdy skoro každá firma, potýkali s problémy způsobenými celosvětovou finanční krizí, kterou se i díky vstřícnosti zaměstnanců podařilo nakonec překonat. V roce 2011 jsme rozšířili výrobu o multifunkční termo podložky, které byly zároveň i nosičem reklamy, a o tři roky později jsme zahájili provoz divize LED osvětlení. V roce 2015 vyrostla budova E určená k pronájmu firmám, které mají náročnou výrobu. Tento počín dal impulz k dalšímu rozšíření podnikání v oblasti pronájmu skladových prostorů – psal se rok 2018, vznikla společnost KAMPOS LOGISTICS, s.r.o., a změnila se i majetková struktura KAMPOS, s.r.o. Investice do staveb nových hal se podle majitele firmy Stanislava Sehnala vyplatila.

Hodnoty firmy

KAMPOS je v současné době moderní prosperující rodinná firma, kde jsou zaměstnanci na prvním místě a kde společně tvoříme naši budoucnost. Držíme se našeho desatera, v němž jsou zakotvené hodnoty jako úcta, respekt a důvěra. Neméně důležité jsou pro nás loajalita, tradice, společné cíle i otevřená komunikace uvnitř firmy. Profesionalita a spokojenost zákazníka je samozřejmostí. Proto se zákazníky budujeme dlouhodobé vztahy, dáváme přednost důvěře před rychlým, velkým výdělkem.



ebylo,

Zaměstnanci na prvním místě

Jsmo si vědomi důležité role zaměstnanců, a tak stále usilujeme o vaši spokojenost. Příkladem může být zlepšování pracovního prostředí. V loňském roce se podařilo vytvořit malou potkávací zónu, kde je možné si udělat přestávku a odpočinout si. „Chtěl jsem, aby se zaměstnanci zvedli od stolů a během pracovní doby se prošli, změnili místo a aby si měli kde důstojně vypít kávu a popovídat si při tom s kolegy. A podařilo se. Moc děkuji všem, kteří se o to zasloužili – zaměstnancům firmy KAMPOS a především své dceři Elišce,“ říká majitel firmy a dodává, že tím to rozhodně nekončí. V KAMPOSU si také všichni užíváme během roku nejrůznější aktivity. Například velmi



Podnikání stále přináší něco nového

oblíbené setkání na pobočce v Jedlové, teambuilding pro zaměstnance i jejich děti, stanový tábor, vánoční večírek, školení spojené s relaxací, ženy dostávají dárky k MDŽ, všichni pak na svatého Martina nebo na Velikonoce. Všem zaměstnancům k narozeninám pak předává Stanislav Sehnal osobně malou pozornost v podobě čokolády s poselstvím firmy.

Pomáháme, protože můžeme

V KAMPOSU už spoustu let podporujeme mnoho organizací a aktivit. Patří mezi ně organizace Dobrý Anděl, Zdravotní klaun, spolkové činnosti v Kuřimi, péče



o seniory, Dětský hospic – dům pro Julii, Autistická škola Brno nebo charitativní štafetový běh You Dream We Run. V minulosti jsme se angažovali také při povodních, při zvládnání pandemie covidu-19 i při pomoci Ukrajině. „Co mě na tom všem baví? Hned několik věcí. Výzvy. Podnikání stále přináší něco nového. Lidé. Setkávání se s různými lidmi, pozdravy, pohledy, úsměvy, radost, štěstí, vzájemný respekt. Vztahy. Vše je u nás postaveno na vztazích, ne na businessu. Slušnost. Pomoc – my si pomáháme, vnímáme se navzájem. Spolupráce,“ shrnuje Stanislav Sehnal.



Další rozvoj firmy

V poslední době se ve firmě věnujeme konkrétním projektům týkajícím se energetické nezávislosti. „Takové investice se vyplácí a budou se bezesporu vyplácet

i v budoucnu,“ věří Stanislav Sehnal.

V rámci dalšího rozvoje firmy mimo jiné plánujeme postupnými úpravami našeho areálu dosáhnout lepšího hospodaření s vodou, již zmiňovaných úspor energií a zkvalitnění prostředí pro naše zákazníky a zaměstnance. K tomuto mají pomoci investice do výstavby zelených střech a stěn na fasádách budov v areálu, pořízení solárních panelů a akumuláční nádrže na dešťovou vodu, oplocení areálu živým plotem a výsadba stromů na jeho ploše.

Kam směřujeme

Majitel KAMPOSU Stanislav Sehnal často přemýšlí nad budoucností: „Na všechny otázky jsem se snažil odpovědět. A přišel jsem na to, že velice důležité jsou následující aspekty. Vychovávat manažery, kteří ctí filozofii společnosti a souzní s ní a vytvářejí ji v souladu se zakladatelem. Dát kolegům svobodu a samostatnost k jejich osobnímu a firemnímu rozvoji. Je čas jít dál, aby člověk nebyl brzdou, ale pomocí, podporovatelem, hybatelem, filozofem. Důležitá pro mě je kontrola směřování a dlouhodobá strategie. Vidím, že v KAMPOSU už to není one-man show.“

Příběh KAMPOSU psaný časem

V historii naší firmy je nejzásadnějším momentem její vznik, datovaný před rovně čtvrt století, ale neméně důležité jsou také další události, které KAMPOS významně ovlivnily. Všechny tyto momenty jsme zachytili na časové ose.

40. léta 20. století

Za druhé světové války byl v kuřimských závodech totálně nasazený Stanislav Kvasnička pocházející z obce Chrást u Orlické přehrady, dědeček pozdějšího zakladatele firmy.

1998

Stanislav Sehnal oficiálně zakládá společnost KAMPOS, s.r.o., s hlavním zaměřením na montáž konektorů.

2004

Firma založila výrobní pobočku v Jedlové u Poličky, kde zaměstnává 30 lidí.

1993

Po válce zůstal Stanislav Kvasnička i s rodinou v Kuřimi a pracoval dál. V 90. letech přichází pracovat do stejného areálu jeho vnuk Stanislav Sehnal.

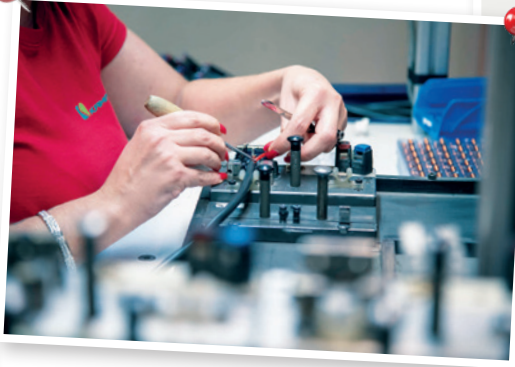
2000

V tomto roce firma rozšířila montáž o kabely a kabelové svazky, nakoupila vybrané nemovitosti v areálu a zřídila autodopravu.

2005

Společnost KAMPOS, s.r.o., koupila od firmy INVESTA International a.s. logistický areál v Kuřimi.





2008– 2009

Kvůli celosvětové krizi zásadně poklesl objem výroby. Ale díky náhradním aktivitám a nasazení zaměstnanců firma tuto krizi úspěšně překlenula.

2015

Na místě bývalého skladového přístřešku vyrostla nová hala E, která díky modernímu vybavení slouží k pronájmu firmám s náročnou výrobou.

2020

Po fúzi společností pokračují samostatně firmy KAMPOS, s.r.o., a KAMPOS LOGISTICS, s.r.o.

2014

Firma se rozšířila o výrobu LED svítidel a pro tyto účely založila společnost KAMPOS LIGHTS, s.r.o.

2018

Pro účely pronájmu skladů a kanceláří v areálu firma založila společnost KAMPOS LOGISTICS, s.r.o., a změnila majetkovou strukturu na KAMPOS, s.r.o.

2021

Firma posílá hmotnou i finanční pomoc obcím postiženým tornádem a účastní se veřejné sbírky města Kuřim.



JSME JEDNA RODINA, která se respektuje a důvěřuje si



Tak jako existuje Desatero Božích přikázání, tak máme i my v KAMPOSU svých deset bodů, které jako firma vyznáváme a řídíme se podle nich. První bod patří vzájemné úctě, respektu a důvěře.

NAŠE DESATERO



1. Prokazujeme si vzájemnou úctu, respekt a důvěru.

2. Jsme hrdí KAMPOSÁCI.

3. Táhneme za jeden provaz.

4. Všichni tvoříme KAMPOS a jeho budoucnost.

5. Rádi se spolu bavíme a otevřeně komunikujeme.

6. Chceme být profesionálové.

7. Komunikace se zákazníkem byla a je založená na čestném, zodpovědném a spolehlivém jednání.

8. Naším cílem je obchodní partner spokojený s našimi službami.

9. Dlouhodobé vztahy se zákazníky jsou pro nás důležitější než krátkodobý zisk.

10. Vážíme si důvěry zákazníků – jsme jedna rodina!

Co si pod tím máme představit?

Stejně jako ve vlastní rodině klademe důraz na prokazování vzájemné úcty, respektu a důvěry.

Nepomlouvám nikoho za zády.

- Pokud mám k někomu něco, co o něm chci říct, tak to řeknu především tomu dotyčnému. Pokud přede mnou někdo někoho pomlouvá, musím mu říct, ať to nejdříve řekne do očí dotyčnému. V opačném případě mě ta věc nezajímá.

Chovám se k ostatním slušně.

- Slušnost by měla být základní lidskou charakteristikou. Jsme si všichni rovni a zasloužíme si vzájemnou slušnost.

Plním zadané úkoly a termíny.

- Pokud je na mě delegovaný úkol, musí být přirozené, že ho splním řádně a v požadovaném termínu. Nejedná se o nic jiného než o prosté projevení úcty a slušnosti vůči zadavateli.

Všechny tyto body propojuje jednotná linka. Pokud se jí budeme držet, půjde vše snadno a samo. Tato linka je následující:

„Chovej se k ostatním přesně tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě!“

POMÁHÁME, protože můžeme...

Jako firmě plné produktivních lidí nám pomoc potřebným prostě dává smysl. Pravidelně věnujeme čas, energii i finance tam, kde to opravdu pomůže. Rádi vás seznámíme se skupinami, spolky, organizacemi i jednotlivci, kteří si podporu zaslouží. Jako první z našeho Stromu pomoci se představí Kuřimský dámský klub, z.s.

Baby z Kuřimi srší energii a nadšením

Na sociálních sítích se k našim aktualitám, pozvánkám a příspěvkům podepisujeme jako „Baby z Kuřimi“. :) Ne, není to nic hanlivého, naopak to o nás vypovídá, že jsme baby, co se umí ke všemu postavit čelem, s úsměvem a nadšením.

Naší hlavní náplní je bavit sebe a hlavně naše kamarády, sousedy i přespolní napříč všemi věkovými kategoriemi. Skupina vznikla v roce 2013, kdy jsme udělaly super akci Babské hody v Kuřimi, která zůstává naší největší událostí. Postupně k ní přibýly další čtyři akce každý rok.

Zdálo se nám, že hlavně po Novém roce, na konci zimy a začátkem jara je třeba v Kuřimi trochu tu kulturu rozproudit. Proto první akcí, kterou za velké spolupráce s městem Kuřim v tomto období pořádáme, je Kuřimský masopust. Tehdy chodíme za doprovodu cimbálové muziky v kostýmech (maškar) po městě a rozdáváme lidem masopustní koblížky. Průvod maškar vychází z Náměstí 1. května, odkud spolu s dětmi i dospělými nabereme směr kuřimský zámek, kde si pak, hlavně s dětmi,



užíváme to pravé masopustní dovádění a tančení. Po návratu na náměstí si povykládáme, co to vlastně masopust je, a oceníme děti za nejlepší masky. Ale odměnu dostane samozřejmě každé dítě. Večer pak pořádáme masopustní veselici.

Druhá akce s názvem Zdobení velikonocního stromu probíhá tři týdny před



Velikonocemi. Celé rodiny začínají brzy po Vánocích jíst vaječné pokrmy a vyfukovat vajíčka, která právě na této akci společně s kuřimskou veřejností pěkně malujeme a zdobíme. Společně pak na Náměstí 1. května nazdobíme krásný velikonocní strom. Takzvaný „Vajíčkovník“ budeme mít v Kuřimi už potřetí.

Třetí akcí, kterou se snažíme přivolat jaro, je Vynášení Morany spjaté se smrtnou nedělí dva týdny před Velikonocemi. S dětmi vyrobíme malé Moranky, my starší vyrobíme velkou Moranu a společně ji za doprovodu cimbálové muziky



vyneseme za město a upálíme, čímž vyženeme z města paní zimu a přivoláme jaro. Děti si v lomu nad rybníkem, kde se Morana upálí, vyrobí tzv. létečko (větvička, která se ozdobí barevnými pentlemi, kraslicemi a krepákem) a vezmou si ho domů do vázy. Tím si domů přinesou jaro.

AKCE V ROCE 2024

10. února: Masopust

9. března: Zdobení velikonocního stromu

16. března: Vynášení Morany – vítání jara

? ? ? VÍŠ, kdo jsem?

Malou hrou si vyzkoušíme, jak dobře se v KAMPOSU známe. Rouškou tajemství jsme zahalili jednu osobu, která je s naší firmou spjatá. Vaším úkolem je vypátrat, o koho se jedná. A kdo nám pošle správný tip jako první, získá sladkou odměnu.

Silueta vám prozradí, zda je tou neznámou osobou muž, či žena, a k dobru dostanete ještě nápovědu. K velkému odhalení zbývá jen krůček...

Tak pojďme na to, napínavé pátrání začíná. Pokud jste připravení, přečtete si pět indicií, kterými se tajemná osoba představila.

1.

Narodila jsem se v Kuřimi, 321 dní po ukončení II. světové války.

2.

Vyučila jsem se těžkou dámskou krejčovou.

3.

Mám dva syny.

4.

Jsem vdaná a celý život žiji v Kuřimi.

5.

Za mého mládí bývaly zimy, jak se patří – plné sněhu a zimních radovánek. Jednou v zimě, bylo to v roce 1956, jsme já, moje sestra a kamarádka sáňkovaly od kuřimského zámku po silnici. A vjely jsme přímo pod autobus! Já měla otřes mozku, sestra a kamarádka zlomené ruce. Taky jsme bruslivali na zamrzlém starém rybníce, který dnes už bohužel neexistuje. Ani naše bruslení se neobešlo bez úhon – jednou se led prolomil a já se vrátila domů kompletně promočená. Je pravda, že na rozdíl od dnešní doby se za našeho mládí takovéto trable až tak moc neřešily. Ze školy domů, aktovka do kouta a rychle za kamarády ven. Bylo to všechno jednodušší a my jsme si užívali života. Byli jsme hodně venku, v lese, prostě v přírodě.

UŽ VÍTE, KDO JSEM?

Tak rychle pište svůj tip na e-mail marketing@kampos.cz a výhra může být VAŠE!



S batůžkem okolo Kuřimi

Připravte se na výlet a cesty za zážitky. Tentokrát jsme naše tipy vybrali v nejbližším okolí, kam je možné zajít pěšky. Nejenže poznáte krásy našeho regionu, ale také uděláte něco pro své zdraví. Tak na co se můžete těšit?



Vodní kaple sv. Jana Nepomuckého v Kuřimi

- příjemná odpolední procházka

Na úbočí Kuřimské hory na okraji přírodního parku Baba se nachází barokní kaple sv. Jana Nepomuckého. Tzv. vodní kaple byla zbudována v roce 1722 a její součástí je studánka, do níž vyvěrá pramen velmi kvalitní pitné vody. Na pramen dohlíží z výklenku nahoře socha sv. Jana Nepomuckého. Kaplička byla od nepaměti oblíbeným poutním místem.

MÁTE SVÁ OBLÍBENÁ VÝLETNÍ MÍSTA?

Nenechávejte si je pro sebe. Budeme rádi, když nám své tipy pošlete na e-mail marketing@kampos.cz.



Rozhledna Babí lom u Lelekovic

- 4,5 km od Kuřimi,
poklidná chůze na 1,5 hodiny

Když vyrazíte z Kuřimi přes Podlesí po modré turistické značce, nebo z obce Lelekovice severním směrem po červené, cesta vás dovede k rozhledně Babí lom na jižní úbočí stejnojmenného vrcholku (562 m n. m.). Patnáct metrů vysokou betonovou rozhlednu se dvěma vyhlídkovými plošinami vybudovali v roce 1961 lelekovičtí sokolové podle návrhu brněnského architekta Mojžíra Korvase.

Z Babího lomu se vám otevře malebný výhled – východním směrem na Drahanskou vrchovinu a západním na Žďárské vrchy a Českomoravskou vrchovinu. Na jihovýchodě můžete pozorovat zalesněné kopce Chřibů a Ždánického lesa a na jihu uvidíte část Brna s hradem Špilberk. Říká se, že za jasného počasí vám rozhledna ukáže dokonce vrcholky Alp.



Přírodní areál Zlobice u obce Malhostovice

- 6 km z Kuřimi,
poklidná chůze na 2 hodiny

V bývalém vojenském prostoru u obce Malhostovice se nachází oblíbený přírodní areál Zlobice. Můžete se zde seznámit se šetrným chovem ovcí a koz, navštívit občerstvení v Kolibě, koupit si výrobky z chovu ovcí a koz nebo si užít některou z řady akcí, například tradiční Ovčácké slavnosti Ovenálie či zabijačkové hody. Areál Zlobice je přístupný celoročně, zdejší vyhlídková věž o víkendech.



Masáže prospívají tělu i duši

Ne nadarmo se říká, že ve zdravém těle je zdravý duch. Záleží nám na vaší kondici, a proto vás v této rubrice chceme zásobovat tipy, jak si zdraví chránit a zlepšit. První díl našeho seriálu věnujeme masážím a jejich vlivu na tělo a duši.

Masáž proti bolesti nejen těla

Problémům je vždy lepší předcházet. Jednu z možností prevence nebo už nápravy potíží způsobených například špatným držením těla představuje masáž. Tento pojem asi není třeba nijak zvlášť vysvětlovat. Každopádně byste měli vědět, že správná masáž, ať už zad, nebo třeba končetin, dokáže zlepšit cirkulaci krve, uvolnit napětí svalů, zvýšit pružnost kloubů a podpořit celkovou pohodu. Masáže našemu tělu prospívají nejen po fyzické stránce, ale i po té psychické a emocionální, jelikož dokážou snižovat stres a úzkost.

Není masáž jako masáž

Existuje mnoho různých druhů masáží, z nichž každá má své vlastní techniky a zaměření.

Podíváme se na ty nejběžnější:

- **Swedish masáž** je zaměřená na uvolnění svalového napětí a zlepšení cirkulace krve. Používá se hlavně k relaxaci a zlepšení celkového blahobytu.

- **Deep tissue masáž** je intenzivnější a zaměřuje se na hluboké vrstvy svalů. Je vhodná pro lidi trpící chronickou bolestí nebo napětím.

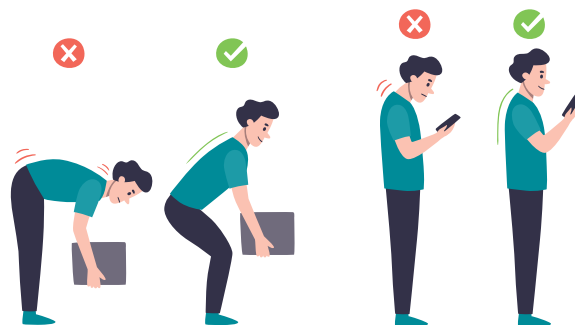
- **Sportovní masáž** je určena především sportovcům.

Pomáhá zlepšit výkon, urychlit regeneraci a funguje jako prevence zranění.

- **Reflexní masáž** chodidel pracuje s teorií, že určité body na chodidlech jsou spojené s různými částmi těla. Masáž těchto bodů může pomoci uvolnit napětí a zlepšit celkové zdraví.

- **Lomi Lomi** neboli tradiční havajská masáž je velmi relaxační a provádí se dlouhými, tekoucími pohyby. Je ideální

pro ty, kteří hledají duševní i tělesnou harmonii.



Špatné držení těla ovlivňuje celkové zdraví

Zárodkem mnoha zdravotních potíží je špatné držení těla, a to při všech možných činnostech. Máme-li ohnutá záda, pánev se nám sklápí dozadu, předkláníme se a krční páteř se předsouvá. Ramena jsou tak vytažena dopředu, prsní svaly se postupně zkracují a oslabují nám mezilopatkové svaly. A to není vše.

Hrbením dochází i ke zvýšenému tlaku na meziobratlové ploténky bederní páteře a je pravděpodobné, že časem

dojde až k jejich poškození. Nevědomky však stlačujeme i stehenní svaly a žíly. To může způsobit poruchu prokrvování podkolenních jamek. Následkem toho všeho se mohou objevit bolesti hlavy, krční páteře a ramen, nezdídky i ataky migrény. Kromě toho nás může potrápiti tenisový loket, vysoký krevní tlak, hučení v uších, chrápání, změna funkce štítné žlázy, zhoršené vidění, křeče v sanici, či dokonce snížená pohyblivost jazyka v ústech.

Naše tělo si zaslouží úlevu

Když se podíváme na charakter práce v KAMPOSU, tak si musíme přiznat, že z pohledu fyziologického není úplně ideální, a to především pro záda a předloktí. Z tohoto důvodu jsme zavedli

bezpečnostní přestávky a snažíme se vylepšovat ergonomii jed-

notlivých pracovišť. Rádi bychom ale podpořili rekonvalescenci pohybového aparátu i jinou cestou, třeba právě masážími.

TIP NA AUTOMASÁŽ

Jak si uvolnit krční páteř

Zablokovaný krk uvolníte intenzivním třením ramene nebo šije celou dlaní, jako byste kůži a svaly okolo krční páteře hnětli podobně jako těsto. Druhou variantou je masírování konkrétního nejbolestivějšího bodu, kdy bod palcem střídavě stlačujete a uvolňujete.

Relaxujte s Kamposáčkem

Odpočinek, smích a dobré jídlo. Tři věci, které k životu patří jako vzduch, najdete v této rubrice. Pojdme si tedy nejdříve život okořenit trochou zábavy. Na chvíli se zastavte, zapojte třeba i své děti a vybarvěte si Kamposáčka oblíbenými barvami. A stejně veselý úsměv, jako má on, vám přitom třeba vykouzlí i pár vtipů.



ZNÁTE NĚJAKÝ DOBRÝ VTIP?

Podělte se o něj s námi. Své vtipy nám můžete poslat na e-mailovou adresu marketing@kampos.cz.

Vtipy

To znáte, jak jede Čech na dovolenou k moři a v klidu si rybaří, když tu najednou, z ničeho nic chytne zlatou rybku? Tak tu rybku vytáhne a ona povídá: „Hele, když mě pustíš, tak ti splním dvě přání, já jsem totiž zlatá rybka.“ A on teda, že jo. „Ale jak to, že jenom dvě? Přece se v každé pohádce a v každém slušném vtipu se zlatou rybkou vždycky plní přání tři,“ diví se. A rybka mu vysvětluje, že se časy mění, že nejsou peníze a tak. Prostě se vymlouvá, co to jde. Ale stejně se dohodnou na těch dvou přáních a rybka povídá: „Tak si teda přeji svoje první přání!“ A Čech se zadívá do zapadajícího slunce nad mořem a říká: „Tak já si teda přeju, aby to moře bylo plné piva.“ „Staniž se,“ řekla ryba a stalo se. „A to druhé přání?“ ptá se ryba. Čech se zase zamyslí a říká: „Ještě tři lahvičky na ráno!“

„Slyšela jsem, že váš syn studuje na univerzitě. Co z něho bude, až skončí?“ ptá se známá paní Nováková. „Obávám se, že důchodce...“

„V naší rodině vánoční tradice udržujeme. Děti si každý rok koledují o pár facek a taky je skutečně dostanou...“

Vrátí se paní Blažková domů a ptá se dětí: „Byl tu už Mikuláš?“ „Ještě ne, mami, ale byl tu anděl. Tatínek s ním mluvil,“ odpovídá malá dcerka. „A co mu říkal?“ „Ty můj andílku!“ „A co na to anděl?“ „Dej pokoj, teď to nejde, až v noci. Až ta stará můra usne!“



S chutí do toho: Babiččiny

Do menu našeho časopisu patří i pravidelná kulinární inspirace. Dnes si připomeneme klasické recepty, které nepodléhají módě, ale letitým používáním je prověřily naše babičky a maminky. Poklady z kuchařských knih, které se předávají z generace na generaci. A teď je řada na nás, abychom je vyzkoušeli a nostalgicky si zavzpomínali. Dobrou chuť!

Krupičná neboli krupicová kaše

(recept na 3 porce)

Na kaši použijeme:

- 1 litr mléka
- 8 polévkových lžic dětské krupičky
- kakao, cukr a máslo

Do sklenice odlijeme 2 dcl mléka, přidáme dětskou krupičku a zamícháme. Zbytek mléka dáme vařit. Když se začne mléko vařit, přilijeme směs mléka a krupice a za stálého míchání necháme zhoustnout. Nalijeme na talíř a dle chuti ozdobíme kakaeem, cukrem a máslem.



NESMRTELNÁ
KLASIKA

Rýžový nákyp

(recept na 4 porce)

Na nákyp použijeme:

- 0,5 kg rýže
- 1,5 litru mléka
- 10 dkg másla
- cukr krupice
- ovocný kompot

Rýži a mléko vaříme do měkka (v případě potřeby mléko ještě přidáme). Když je rýže měkká, odstavíme stranou, přidáme máslo, cukr dle chuti a vše promícháme. Půlku hmoty dáme do pekáče vymazaného máslem a vysypaného strouhankou, poklademe kompotovaným ovocem a přidáme

druhou půlku hmoty. Nahoru dáme čtyři tenké plátky másla. Zakryjeme alobalem a dáme do trouby. Pečeme 20 minut při teplotě 200 °C. Nakonec sundáme alobal a necháme v troubě péct ještě 15 minut.

VZPOMÍNKA
NA DĚTSKÁ
LÉTA

y recepty

Zázvorovice

(recept na 4 litry)

Na likér použijeme:

- 450 g zázvoru
- 1–1,5 litru 30% vodky
- 1–1,5 litru 35% rumu
- 2 celé skořice
- 5 hřebíčků
- 6 citronů
- 1 pomeranč
- 1 kg medu
- 4litrovou zavařovací sklenici s víčkem

Očištěný zázvor nastrouháme na jemném struhadle. Pět citronů a pomeranč oloupeme, zbavíme bílé spodní kůry a nakrájíme na kostky. Z posledního citronu vymačkáme šťávu a přidáme do ní skořici a hřebíček. To vše dáme do zavařovací sklenice a zalijeme vodkou a rumem až po horní okraj. Nakonec všechno důkladně promícháme. Uložíme a několikrát denně promícháváme. Po třech dnech scedíme (nejlépe přes 2–3 vrstvy gázy) a postupně přimícháváme dle chuti med.

A jaké nám naše babičky k tomuto receptu zanechaly doporučení? Nejlepší je užívat 1 až 2 štamprdelky denně.

LIKÉR NA
ZAHŘÁTÍ –
KUDY TEČE,
TUDY LÉČÍ



PODĚKOVÁNÍ

Za celou naši společnost vám chci poděkovat za čas, který jste čtení či zhlédnutí prvního čísla našeho nového časopisu věnovali. Ráda bych vám nejnovější zprávy z firmy touto formou podávala čtvrtletně, proto se už na jaře můžete těšit na další číslo.

Za marketing bych vám chtěla poděkovat za pozornost a těším se na vaše postřehy, názory a podněty pro další čísla časopisu. **Své tipy, co byste si v časopise chtěli přečíst a jaká témata bychom mohli zařadit, mi můžete posílat na e-mail marketing@kampos.cz.** Nebo se za mnou stávejte osobně – jsem vám k dispozici a váš zájem a inspirace mě potěší.

**Eliška Sehnalová,
marketing**



PF2024



Přejeme krásný a úspěšný rok 2024



KAMPOS
Pomáhá



KAMPOS



LOGISTICS

KAMPOS