



# Týmovost a kvalita,

to jsou hlavní pilíře naší výroby

**Pomáháme, protože můžeme**

Tentokrát o brněnské škole pro autisty

**Roman Jančiar**  
o novém začátku

Jaký byl jeho první den na KAMPOSU?

**Na kole jako o závod**

Vyrazte na cyklovýlet za zajímavými místy regionu

# Editorial

## Vážení kolegové, obchodní partneři, přátelé a kamarádi,

ráda bych vám touto cestou z celého srdce poděkovala za to, že jste našimi příznivci. Nesmírně mě těší, že jste si našli čas na přečtení našeho firemního časopisu.

Tvorba časopisu není jednoduchá, a proto budu vděčná za každou radu, připomínku či nápad. Mým cílem je, aby byl NÁŠ KAMPOS vždy zajímavý a inspirativní, prostě takový, aby vás bavilo jej číst.

Úplně první vydání jsme zaměřili na představení firmy KAMPOS a seznámení s tím, kdo jsme.

V aktuálním čísle se zblízka podíváme na divizi VÝROBA. Dočtete se nejen zajímavé technické informace a co všechno umíme a můžeme našim zákazníkům nabídnout, ale také „peprné drby ze zákulisí“ výrobního týmu. Časopis NÁŠ KAMPOS s novinkami o dění ve firmě bude vycházet každé tři měsíce.

Krásné jaro a příjemné čtení druhého čísla.

**Eliška Sehnalová,**  
marketing



## Obsah

**02**  
**EDITORIAL**

**03**  
**STALO SE**

**04**  
**TÉMA**  
Výrobu stavíme  
na týmovosti a kvalitě

**06**  
**TÉMA**  
Jak jsem se stal výrobním  
ředitelem

**08**  
**NAŠE DESATERO**  
Na firmě nám záleží

**09**  
**STROM POMOCI**  
Pomáháme,  
protože můžeme...

**10**  
**INKOGNITO**  
Víš, kdo jsem?

**11**  
**CESTUJEME**  
Na kole jako o závod

**12**  
**BUĎ FIT**  
Zaostřeno na baňkování

**13**  
**BAVÍME SE**  
Relaxujte s Kamposáčkem

**14**  
**BAVÍME SE**  
S chutí do toho:  
Dobroty podle Romana



**Sledujte nás:**



[www.kampos.cz](http://www.kampos.cz)



[/company/kampos-s-r-o-/mycompany/](https://www.linkedin.com/company/kampos-s-r-o-/mycompany/)



[@kampos.r.o.2341/featured](https://www.youtube.com/@kampos.r.o.2341/featured)



[/KAMPOS.Kurim/](https://www.facebook.com/KAMPOS.Kurim/)



## Oslava nového roku s překvapením



Na začátku ledna jsme si se všemi kolegy připili na nový rok a při této krásné příležitosti jsme nealko šampaňským pokřtili nový firemní časopis NÁŠ KAMPOS. Kolegové byli magazínem mile překvapeni a s chutí se rovnou zapojili do soutěže, vyzkoušeli recepty a využili nápadů na výlety kolem Kuřimi.

## Den na ledě s KAMPOSEM

V přátelském duchu a mimo pracovní prostředí se nám podařilo uspořádat setkání s obchodními partnery. Naplánovali jsme den plný sportovních aktivit na ledě a k tomu přidali dobroty z úžasného cateringu přímo nad ledovou plochou. Den jsme rozdělili na dvě části. Nejdříve si šli zabruslit naši zaměstnanci s rodinami a pak byla ledová plocha k dispozici obchodním partnerům a jejich blízkým. Zároveň jsme také mohli sledovat vystoupení dvou dětí a jednoho páru, kteří nám předvedli své krasobruslařské umění. Byl to krásný a nevšední zážitek. Celá akce měla úžasnou atmosféru, všichni si společně setkání užili a my už teď víme, že to rozhodně nebylo naposledy. Co může být taky lepšího než si o businessu popovídat u dobré kávy se štrůdlem či u tradičního řízku s čerstvým chlebem a okurkou.



Jak jste si to užili

## Za věrnost na wellness pobyt

Pro KAMPOS pracuji již patnáct let. Za dlouholeté působení ve firmě jsem dostala jako odměnu pobyt v Hotelu Sněžné. Hotel se nachází v prostředí Žďárských vrchů a musím říct, že ubytování bylo krásné a personál velice ochotný a milý. Všem doporučuji, aby sem někdy zavítali. V okolí je spousta krásných míst, která stojí za zhlédnutí. Mě zaujala například japonská kamenná zahrada či Pohádková vesnička Podlesíčko. Pobyt jsem si velmi užila, odpočinula jsem si a načerpala nové síly.



Moc děkuji firmě KAMPOS za příjemně strávený víkend.  
**Petra Bednářová**



# Výrobu stavíme na týmovosti a kvalitě

Výroba v **KAMPOSU** má dlouhou tradici. Její historie sahá do minulého století, kdy byla firma založena. Primárně se soustředila na montáž konektorů a časem se přidaly i kabelové svazky a další projekty.

V současné době je KAMPOS zaběhlou firmou s pověstí spolehlivého obchodního partnera. Na výrobě momentálně pracuje přibližně osmdesát operátorů na dvou provozech.

## Výroba, variabilita

Výrobní úsek jako celek tvoří podstatnou a důležitou část rodiny KAMPOS. Proto je, kromě zkušených a pečlivých operátorů, nutná také správná koordinace výroby – a na tu dohlíží výrobní ředitel.

Tato pozice prošla v září loňského roku obměnou. Období takto významných změn je vždy časem nejistot, ovšem výroba to i díky dobré týmové práci a rychlé adaptaci nového ředitele dokázala úspěšně vsáhnout. Kvalitní organizaci po odborné a provozní stránce zajišťuje hlavní koordinátorka výroby v Kuřimi a mistrová v Jedlově ve spolupráci s lidmi z plánování a kontrolorkami kvality.

Jak už bylo zmíněno, týmová práce je základ a ve výrobě je velká snaha tohoto ducha zachovat. Koneckonců ne nadarmo někdo vymyslel rčení „více hlav více ví“. Tento způsob se aplikuje vždy na výrobně-kvalitativních ranních mikroporadách, kde se hledá optimální řešení k aktuálně otevřeným bodům.



Dlouhá léta se specializujeme především na montáž konektorů. Montujeme jak ručně, tak i pomocí různých jednoduchých či složitých přípravků. V našem portfoliu je i výroba strojní a automatizovaná, i když zatím u nás

„  
**Specializujeme se především na montáž konektorů.**“

není příliš rozšířená. Zkušenosti a zajímavé možnosti máme také v odvětví kabeláže. Protože trh velmi rychle stupňuje nároky na vybavení, i nás se budou v budoucnu

určitě týkat investice do dalších strojů a nástrojů, abychom mohli nabízet komplexnější a kvalitnější služby zákazníkům. KAMPOSÁCKÁ silná stránka je v tomto případě dobrá prostorová kapacita a flexibilita operátorů, kteří mohou obsluhovat různé stroje.

## Cílíme jen na to nejlepší

I když jsme se ve firmě nedávno dozvěděli, že slovo „kvalita“ všichni používají, ale skoro nikdo vlastně neví, jak ji správně definovat, klademe na ni samozřejmě velký důraz. Kvalita a (téměř) nulová zmetkovitost jsou zvlášť v automotive jakýmiisi modlami, které je třeba následovat.





A tím se dostáváme k další zajímavosti. Lo-  
ni v září kromě nového výrobního ředitele  
nastoupil i nový manažer kvality – to jsou  
dvě důležité funkce, které mohou ovlivnit  
chod a další aspekty výroby. Nicméně díky  
již zmiňované týmové spolupráci a rych-

lému zaškolení se tyto změny velmi dobře  
zapracovaly.

Co se týká kvality, velmi často se rozebírají  
strojní automatizace. Čím dál více firem  
dnes sází na strojní zpracování téměř  
všeho. Jednoduše vysvětleno, jsme jen lidé,  
a ač nechtěně, chybu občas udělat mů-  
žeme. V tomto je stroj lepší, neboť kromě  
malé chybovosti dokáže rychle provést  
i další operace (kontrolu, potisk atd.).  
KAMPOS a kvalita, to je kombinace, která  
jde ruku v ruce. Procesy jsou nastavené  
tak, aby se vyrábělo efektivně a prakticky  
s nulovou zmetkovitostí, a to i za využití  
převážně lidského faktoru. Přitom také  
tady klademe důraz na týmovost.

### **Budoucnost, technologie a my**

Pomyslný technologický vlak jede stále  
kupředu, a aby neujel, vyžaduje neustálé  
inovace a investice do vybavení. Vnímáme  
tento aspekt jako velmi dobrou příležitost

k růstu firmy, rozšíření obzorů a třeba i po-  
krytí nových segmentů trhu. To vše ovšem  
plánujeme zavádět postupně.

V celé Evropě, Česko nevyjímaje, nyní panuje  
období krizí a nejistot. Nás se přímo dotýká  
otázka elektromobility, konkrétně se nabízejí  
otázky, v jaké míře se nás bude týkat. Zatím  
nikdo neví, jestli bude nový přístup k au-  
tomobilům (a nejen k nim) ponechán na  
svobodném trhu, nebo jestli bude regulován  
„seshora“. V KAMPOSU věříme, že se těmto  
změnám dokážeme přizpůsobit a že pro nás  
elektromobilita bude novou příležitostí. Zá-  
roveň usilovně pracujeme na tom, abychom  
tuto ekonomickou krizi překonali stejně  
úspěšně jako všechny předchozí.



**Vidíme prostor  
pro další  
digitalizaci.**

Už nějakou dobu u nás pracujeme na odstra-  
nění papírové dokumentace a na převedení  
do digitální podoby. Za tímto účelem vznikl  
(a výborně se osvědčil) tabletový systém,  
který neustále vyvíjíme dle našich potřeb  
a požadavků. Určitě vidíme další prostor, kam  
až by se dal tento systém posunout, aby bylo  
možné odložit ještě víc papírů. Vypadá to  
jednoduše, ale realizace až tak snadná není.  
I na tom ale usilovně pracujeme.  
Kromě veškeré plánované digitalizace  
a automatizace je tu ovšem ještě jeden  
důležitý prvek. KAMPOS si vždy zakládal na  
lidském přístupu ke svému okolí i k zaměst-  
nancům. Vnímáme, že je důležité si i přes  
technologický pokrok tuto „lidskou podobu“  
zachovat, vytvářet hodnoty přesahující do  
života nás všech, a tím si ho dělat veselejší  
a krásnější.

**Více nejen  
o naší  
výrobě ▶**



# Jak jsem se stal vý

Loni v září jsem nastoupil v **KAMPOSU** na pozici výrobního ředitele. Měl jsem za sebou dlouhou vojenskou kariéru a zkušenosti z celého světa a řady různých funkcí. Přesto jsem nevěděl, do čeho jdu. Jak jsem se seznámil s firmou a jejím chodem?

Na přijímacím pohovoru jsem se potkal s budoucím kvalitářem Markem Širůčkem, se kterým jsme měli sdílet společnou kancelář. Musím přiznat, že když jsem do ní poprvé vstoupil, byl jsem trochu nesvůj – v osazenstvu převládaly osoby opačného pohlaví a na to jsem za roky působení ve vojenských službách nebyl zvyklý. Kvitoval jsem, že nejsem mezi ženami sám a mám tam Marka, a proto mě nerozhodila ani památná věta Janičky Wágnerové: „Ty prasečí rypáky nám byl čert dlužnej.“ Až později jsem se dozvěděl, že je to interní název jednoho zrovna ne moc oblíbeného péenka\*, které se u nás dělá.

## Všichni všechno vysvětlují

Po chvíli ticha si mě a Marka vzala pod svá křídla Jitka Komárková. Provedla nás výrobou a vše nám při tom vysvětlovala.



Přes její snahu jsem občas firemní hantýrce nerozuměl, ale souhlasně jsem pokyvoval hlavou a snažil se to pochopit. Poté, co nám Jitka ukázala a řekla vše, co jsme ke startu v nové práci potřebovali, předala nás vrchní kvalitářce Janě. Ta pokračovala v odborných firemních termínech a obrazech a já byl opět tak trochu ztracený. Ať už jsme procházeli výrobou, či jsme si něco vysvětlovali v kanceláři, mýjela nás

„  
Ve firemní hantýrce jsem byl trochu ztracený.“

stále stejná osůbka. Vždy se jen s úsměvem objevila a hned zase bleskově zmizela. Byla tam a hned zase někde jinde.

Posléze jsem se dozvěděl, že je to naše mistrová. „Dobrý den, já jsem Jančiar,“ nabídl jsem paní mistrově ruku k seznámení. „Kučková,“ odpověděla dáma rychle, mírně mi potřásla rukou a opět zmizela. „Ukážu vám, jak se u nás plánuje,“ ozvalo se hned nato od stolu v kanceláři. Půvabná slečna Šmerdová nám ochotně vysvětlovala, jak pracovat s plánovacími tabulkami.

„Dobrý den, já jsem Šmerdová,“ ohlásila se mi vzápětí za zády dáma, která mi určitě před chvílí tabulky neukazovala – i když podoba tam byla. „To je moje děcko,“ reagovala na můj udivený výraz a otazníky v očích.

„Děcka, a už víme, jak to bude s těmi třemi procenty?“ nahodila do prostoru řečnickou otázku. „Jako vždycky,“ odvětila ta, pro kterou jsem byl stále ještě prasečí rypák. „Kde jste byli o víkend?“ zeptala se ge-



# robním ředitelem

nerálka další dámy, která seděla opodál. „Zlezli jsme Milešovku, lysický Marek a chystáme se se školníkem na prvovýstup bez kyslíku na Kraví Horu.“ S úderem půl druhé se rázně otevřely dveře a v nich se objevila osoba s věčným úsměvem na tváři. „Čau, Gabec! Co v Kaufu?“ utrousila od stolu Šmerdová-děcko. „Ále, měla jsem zase šichtu s blbečkem v čepici a v krátkém rukávu. Prostě mazec.“ Otevřela šuplík svého stolu, podívala se do něj, usmála se a šla makat. První pracovní den v KAMPOSU se pomalu chýlil ke konci a já jsem byl plný pochyb – o sobě i o svém působení tady.

## Úžasní kolegové

Tak to bylo první seznámení s nejbližším kolektivem úžasných lidí z kanceláře. Až na čestné výjimky má každý z nich

své mnou stanovené funkce. Niki – „preceptor“ – má na starosti muziku. Mára je „živočichář“ a stará se o rybičky a Hromničku (tedy tady má ještě rezervy).

”  
**Všichni v kanceláři mají mnou stanovené funkce.**

Souška Láďka (ADHD) je „floristka“ a stará se o kytičky v místnosti, která se z výsledkovky stala reprezentativní zasedačkou. Ubrala na rychlosti, a i když zvládá pořád úplně všechno, cítím, že s větším úsměvem a ve větší pohodě než dříve. Jifulka – „baristka“ dělá úžasně kafičko. A Gabec, „proviantní náčelník“, se nám stará o jídlo.

Vše završují dvě Leňule, „odbory“ a „Highlander“, které nás pravidelně seznamují s problémy nehýbající se výše platů a krásami našich hor i nezanedbatelnou rolí školníka v naší společnosti. Zpovzdálí ruch kanceláře sleduje Janička Wágnerová, t. č. bez oficiální funkce.

Jsem na svůj tým pyšný a hrdý, a přestože začátky nebyly jednoduché, jsem moc rád, že nám to v kanceláři tak skvěle funguje. Každý úsměv, který se tady zrodí, se odráží do výroby mezi další zaměstnance a dál na zákazníky. A to je super! V práci trávíme všichni významnou část produktivního života. V šest ráno jsme na značkách a ve dvě odpoledne jdeme domů. Budu moc rád, když se ten čas mezi tím bude ve výrobě trávit v pohodě, v lásce a úctě k druhým. I těch 40 hodin týdně neodmyslitelně patří do našeho života, tak proč si je neudělat příjemnější?

To si přeje váš Šiditel  
Roman Jančiar

 **KAMPOS**



## Nejroztomilejší „výrobačka“

Jmenují se Hromnička Ježková Bělobřichá a narodila jsem se loni na Štědrý den. Z Třebíče jsem se přestěhovala do terária ve výrobě

KAMPOSU a jsem šťastná, jak rychle jsem se stala členkou a miláčkem týmu. Do pracovního prostředí přináším kousek toho živého teplého k pohlazení.



# NA FIRMĚ nám záleží



Tak jako existuje Desatero Božích přikázání, tak máme i my v KAMPOSU svých deset bodů, které jako firma vyznáváme a řídíme se podle nich. V prvním čísle časopisu jsme probrali první bod desatera a v tomto vydání se budeme věnovat druhému, ve kterém jde o loajalitu a hrdost.

## 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?

- Jsme zcela loajální a jsme hrdí na naši firmu, jejího ducha a tradici.

### Svým jednáním vytvářím pozitivní náhled na firmu

- Jedná se především o profesionální chování v zaměstnání. To, jak vystupujeme při komunikaci s obchodními partnery, lidmi v areálu a návštěvami, vytváří image naší společnosti.

### Firmu ani kolegy nepomlouvám

- Je třeba si uvědomit, že tím, jak komunikujeme o firmě a o kolezích, děláme jakousi reklamu společnosti. O společnosti samozřejmě komunikovat můžeme a je dobré, že to děláme, ale tyto informace musí být objektivní, nikoli „pomlouvavčné“, musejí se tedy zakládat na pravdě.

### Citlivé informace nevnáším

- Jedná se především o informace obchodního charakteru, tzv. „obchodní tajemství“, které by naši společnost mohlo znevýhodnit v rámci konkurence. Může nastat i situace, která se bude týkat citlivé oblasti osobní povahy někoho z kolegů. Ani to by nemělo být ventilováno veřejně.

### Na závěr

Tím, že se budeme chovat v souladu s tímto bodem našeho desatera, budeme vytvářet jak příznivé klima uvnitř společnosti, tak samozřejmě i určitý sympatický vnější pohled na KAMPOS. Ten nám může pomoci na trhu práce a svým způsobem i v konkurenčním boji na trhu zakázek.



# 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. I v tomto vydání KAMPOSU vám představíme výjimečný subjekt, který si podporu zaslouží. Je jím škola pro žáky s autismem v Brně.



Škola pro žáky s autismem funguje už více než dvacet let. V roce 2003 otevřela svou první třídu v Brně Černovicích na ulici Štolcova, v roce 2021 se rozrostla o druhou budovu v Brně Řečkovících na ulici Marie Hübnerové. V současné době má škola 16 tříd základní školy, 3 třídy mateřské školy a třídu jednoleté praktické školy.

## Unikátní projekt

Autistická škola je jedinečná, protože umožňuje dětem s autismem maximálně rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti pomocí metodiky strukturovaného učení, která vychází z principů programů TEA-CCH (Treatment and Education of Autistic



and Related Communication Handicapped Children). Kvalifikovaní pedagogové pracují s dětmi pomocí základních principů, což jsou individuální přístup, vizualizace a strukturalizace. V každé třídě je šest až sedm žáků, kdy každý žák potřebuje jiný přístup a jiné podmínky ke vzdělávání.

## Jak to chodí ve třídách

Pedagogický tým složený z učitelů a asistentů pedagoga pracuje ve třídě často s žáky různých ročníků. Důležité je, aby se žáci cítili dobře a do školy se těšili na společné aktivity s pedagogy i spolužáky. Pro to s nimi učitelé většinou pracují individuálně, tzn. každý žák se učí sám v samostatné místnosti a má upravené učivo dle míry svého postižení a porozumění. Ve škole se



[www.kamos.cz](http://www.kamos.cz)

děti učí nejen základy čtení, psaní, počítání či výchovy, ale také komunikaci a hraní si, což jsou pro autisty většinou obtížné disciplíny. Běžně nacvičují také převlékání, stravování či jednoduché domácí práce. Výuka neprobíhá pouze ve škole – žáci mají také mimoškolní vzdělávací aktivity, chodí do divadla, na vycházky či jezdí na školy v přírodě.



# ? ? ? 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.

**S**ilueta vám prozradí, zda je tou neznámou osobou muž, či žena, a k dobru dostanete ještě návod. K velkému odhalení zbývá jen krůček... Tak pojďme na to, napínavé pátrání začíná. Pokud jste připravení, přečtěte si pět indicií, kterými se tajemná osoba představila.

**1.**

Narodila jsem se 10 let po vpádu sovětských vojsk do Československa.

**2.**

Do města, kde jsem se narodila, se odstěhoval Hliník.

**3.**

Mé vysněné povolání bylo podobné tomu, co dělal Večerníček ve staré televizní znělce.

**4.**

Jsem vdaná a mám dvě děti.

**5.**

Většinu mládí jsem strávila ve městě, kde sídlí Slovanská epopej. Nebyla jsem zrovna vzorné dítě, za nejlepší kamarády jsem měla většinou kluky, s kterými jsem se pouštěla do všemožných lumpáren. Spojovala nás i vrozená soutěživost, která se nejvíc projevovala při sportovních aktivitách. Pokud nebyla k dispozici školní tělocvična, nahradili jsme ji třídou. I tam se přece dá hrát třeba basketbal nebo jiné míčové hry. To se ale často neobešlo bez následků v podobě rozbitých oken. Po velkém sportovním výkonu jsme museli doplnit energii, a tak začal závod o nejrychlejšího hladovce a to pak ani prosklené dveře nebyly překážkou. Podnikali jsme časté výlety do města, odkud pochází zápasník MMA Jiří Procházka. Tam jsme většinou bádali v pískovcových sklepech, které byly zahalené tajemstvím a očekáváním, že se třeba objevíme u některého ze zdejších obyvatel ve sklepech. Na průzkumných cestách bylo nutné vyrýt naše jména nebo značky na stěnu pískovce.

Prostě jsem taková normální holka...

**UŽ VÍTE, KDO JSEM?**

Tak rychle pište svůj tip na e-mail [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz) a výhra může být VAŠE!





# Na kole jako o závod

Tentokrát jsme pro vás připravili výletní

okruh na kole se zastavením na několika zajímavých místech našeho regionu. Tak šlápněte do pedálů!



## Mezi Blanskem a Černou Horou

Na hřebeni kopce mezi Blanskem a Černou Horou, přímo na značené cyklostezce Petra Bezruče, leží výškový bod Jedle. Při průjezdu po hřebeni se tady díky vykáceným lesům po invazi kůrovce otevřel překrásný výhled ve směru Blansko, Rájec, Doubravice, Boskovice. Na výlet můžete vyrazit z Kuřimi po cyklostezce č. 5279 směr Lipůvka a z Lipůvky jet dál po červené turistické značce, která vás připojí na zmíněnou stezku Petra Bezruče.



## Na rozhlednu Žernovník

Pokud byste se ještě necítili na návrat, můžete pokračovat ve směru dalšího zajímavého bodu, k rozhledně Žernovník. Ve sjezdu z kopce od výškového bodu Jedle odbočíte vlevo na cyklostezku č. 5221 a dáte se po svážné vrstevnici směr silnice 43, kterou musíte přejet

a pokračovat dál do kopce po stezce č. 5221 až do obce Žernovník. Tam už najdete zmíněnou dřevěnou šestibokou rozhlednu s kovovými prvky, která vznikla nástavbou bývalého vodojemu v roce 2014. Je vysoká 12 metrů. Z krytého vyhlídkového ochozu uvidíte Boskovicko, Jeseníky nebo třeba Pálavu. Rozhledna je celoročně volně přístupná.



## Poutní místo sv. Kliment

Po cestě z rozhledny si můžete udělat další zajímavou zastávku na poutním místě sv. Kliment. Z obce Žernovník vyrazíte po cyklostezce č. 5197 údolím potoka Lubě, kde je několik brodů. Pro méně odvážné je v blízkosti brodu vždy lávka. Při průjezdu obcí Skalička odbočíte od potoka vlevo na stezku A (Čebínka). Po asfaltové stezce překonáte kopec směr Nuziřov a dáte se lesní stezkou do kopce až k turistickému rozcestníku Nad Lipůvkou, kde z panelové cesty odbočíte vpravo z kopce směr

Petrova studánka. Od Petrovy studánky už uvidíte dva kříže stojící na místě, kde stával kostel sv. Klimenta se hřbitovem. Pozdně románský kostel byl postaven ve 13. století a zanikl v roce 1787. Během napoleonských válek byl využíván jako pozorovatelná. Dochovaly se už jen zbytky zdiva. Zpět do Kuřimi se můžete vydat po zmíněné panelové cestě směr Lipůvka na stezku č. 5279 nebo na druhou stranu směr areál Zlobice a dál po cyklostezce č. 5197 do Kuřimi.



## MÁTE SVÁ OBLÍBENÁ VÝLETNÍ MÍSTA?

Nenechávejte si je pro sebe. Budeme rádi, když nám své tipy pošlete na e-mail [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz).

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. Druhý díl našeho seriálu připravila kolegyně z výroby **Zdeňka Dvořáčková**, která umí hýčkat tělo masážemi, a prozradila nám více o své oblíbené technice.



# Zaostřeno na baňkování



S podporou paní mistrové a s radostí a vědomím, že taková práce má smysl, jsem se hned pustila do masérského kurzu. Co je víc než to, že pomůžete druhým od potíží nebo jim prostě „jen“ zpříjemníte den. Jsem moc ráda, že se ke mně lidé vrací. Zároveň mě to nutí posouvat se dál a učit se novým technikám, abych měla stále co nabízet. Nejvíc mě zaujalo baňkování, které má velmi dlouhou historii. Baňkuje se totiž už přes 5 000 let, takže je jasné, že tato metoda musí mít prokazatelné výsledky.

## Proč jsem se stala masérkou?

Mám vše, co jsem od života chtěla. Spokojenou rodinu, úžasná vnoučata, stále zaměstnání a procestovala jsem kus světa.

## Tak co mi chybělo?

K tomu, abych se naučila něco úplně nového a zdraví prospěšného, mě inspirovala kolegyně Káťa, která si posteskla,

že jí bolí záda a že by potřebovala masáž, ale její masérka má dlouho dopředu plno. To byl pro mě ten správný impuls!

Najednou jsem si uvědomila, že dobrá masáž znamená jen dovolenkový relax, ale že může lidem skutečně ulevit od bolesti a pomoci unaveným svalům.

## ZDRAVÉ BAŇKOVÁNÍ

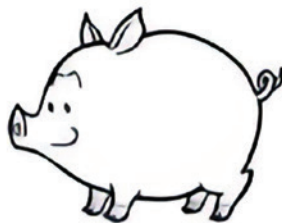
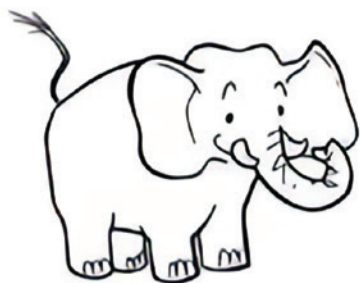
Podstatou metody je přikládání baněk na oblasti těla, kde vznikne podtlak, který nasaje určitý objem kůže i podkoží do baňky. Já používám ty skleněné, kde kýžený efekt vzniká pomocí ohně. Tím dosáhnou silnějšího prokrvení v místě ošetření a většího rozvolnění svalů, než je možné při klasické masáži. Baňkování se používá také k detoxikaci organismu, zrychlení metabolismu, dokonce i k podpoře činnosti vnitřních orgánů. A to nemluvím o pomoci při bolestech hlavy a páteře, úlevě při vysokém tlaku a boji proti stresu. Baňky jsou zkrátka nedocenitelné!





# Relaxujte s Kamposáčkem

Odpočinek, smích a dobré jídlo. Tři věci, které k životu patří jako vzduch, najdete v této rubrice. Pojdme tedy relaxovat a pobavit se – je tu pravidelná zásobárna vtipů a omalovánky na rozptýlení – tentokrát jsme pro vás nebo třeba i vaše děti připravili k vybarvování zvířátka.



## Vtipy

Policista hlásí do vysílačky:

„Náčelníku, jsme na místě činu.“

„Jaká je situace?“

„Žena zavraždila svého muže. Celkově třicet pět bodných a dvě střelné rány. Nakonec mu usekla hlavu a pokusila se tělo spálit.“

„Proboha! A jaký měla motiv pro takový čin?“

„Šlápl na podlahu, kterou právě myla.“

„Podařilo se vám ji zadržet?“

„Zatím ne, veliteli!“

„A proč ne?“

„Čekáme, až uschne podlaha!“

**Blondýnka hraje Milionáře a na poslední otázku si vybere posledního žolíka a volá přítelkyni, také blondýnce:**

**„Ahoj Marto, tady Katka, hraju Milionáře a poslední milionová otázka je:**

**Který z těchto ptáků si nestaví hnízdo? Orel, vlaštovka, kukačka, nebo bažant?“**

**Marta na beton tvrdí, že kukačka, a Katka vyhraje milion. Když to večer zapíjejí, ptá se Katka:**

**„Marto, jak sis mohla být tak jistá?“**

**Marta ji poučí: „Přece každý ví, že kukačky bydlí v hodinách.“**

### ZNÁTE NĚJAKÝ DOBRÝ VTIPI?

Podělte se o něj s námi. Své vtipy nám můžete poslat na e-mailovou adresu [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz).

# S chutí do toho: Dobroty

Do menu našeho časopisu patří i pravidelná kulinární inspirace. Tentokrát pro vás vařil a recepty vybral Roman Jančiar. Vyzkoušet můžete dva bezmasé typy a jeden, který jistě nadchne všechny milovníky italské kuchyně a mořských plodů. Dobrou chuť!

SLOVENSKÝ  
RECEPT SI  
ZAMILUJETE  
NA PRVNÍ  
OCHUTNÁNÍ



## Kološvárské zelí se sójou

Na přípravu použijeme:

- 250 g rýže
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 cibule nakrájené na kostičky
- 500 g sójového granulátu
- 100 ml vývaru
- sůl, pepř, sladkou mletou papriku
- 700 g bílého kysaného zelí – okapaného a pokrájeného
- 300 g zakysané smetany

Rýži uvařte podle návodu na obalu. V pánvi na olivovém oleji nechte zesklivatět dvě pokrájené cibule, přidejte sójový granulát připravený dle návodu a krátce ho opečte spolu s cibulí. Směs pak osolte, opepřete, zaprašte 1–2 lžičkami papriky a ještě krátce opečte. Podlijte zhruba 100 ml vývaru a přibližně 10 minut duste, aby se většina vývaru odvařila. Kysané zelí připravte stejně, jako byste dělali klasické zelí ke knedlíku a vepřovému. Hotovou rýži, zelí a směs sójového granulátu promíchejte dohromady a dejte do zapékací nádoby. Povrch směsi pokryjte zakysanou

smetanou. Pekáček dejte do trouby vyhřáté na 175 °C a zhruba 30 minut zapékejte, dokud se neudělá na povrchu nazlátlá křusta.





# podle Romana

## Nivový kiš (quiche) s pórkem a kukuřicí

Na přípravu použijeme:

- chlazené listové těsto (vyválené na peč. papíru)
- 3 vejce
- pórek
- mraženou kukuřici
- alespoň 300 g nivy
- 250 ml smetany na vaření
- provensálské koření
- pepř, sůl
- strouhanku
- olivový olej

Zapékací mísu vymažte olivovým olejem a vystelte listovým těstem. Těsto propíchejte vidličkou. V míse smíchejte nahrubo nastrouhanou nivu, rozmraženou kukuřici, hruběji pokrájený pórek, smetanu, vajíčka, pepř, sůl a provensálské koření. Směs pořádně promíchejte, případně zahustěte strouhankou a dejte na těsto do zapékací mísy. Okraje quiche potřete rozmíchaným vejcem a dejte do předehřáté trouby na 175 °C péct. Po 5 minutách můžete ztlumit na 150 °C a péct, dokud nejsou okraje quiche nazlátlé.



KOLÁČ  
NA SLANO  
Á LA  
FRANCIE

## Krémové rizoto s chobotničkami a krevetami

Na přípravu použijeme:

- 500 g krevet
- 500 g malých chobotniček
- 100 g naložených sušených rajčat
- 200 g rýže arborio
- pórek
- mraženou kukuřici
- 3 lžíce olivového oleje
- 125 g másla
- 2 stroužky česneku
- mozzarellu
- provensálské koření
- bazalku, oregano
- pepř, sůl

Na olivovém oleji a másle mírně osmahněte pórek, nadrobno posekaný česnek a pokrájená sušená rajčata. Pak přidejte nakrájené chobotničky a za 3 minuty i krevety. 5 minut je duste na pánvi a vše zasypejte rýží a podlijte vodou. Míchejte a po vydušení vždy doplňte vodu a zkoušejte, až bude rýže „al dente“. Před posledním doplněním vody



DELIKATESA  
S VŮNÍ ITÁLIE

přidejte kukuřici a sýr. Zamíchejte, přikryjte pokličkou a nechte dojít. Podávejte s rukolou zalitou olivovým olejem a nahrubo nastrouhaným parmazánem.



Vyrobíme, přetřídíme, smontujeme, zabalíme, opravíme a včas dodáme **ve 100% kvalitě.**

**Máme volné výrobní kapacity.**

[www.kampos.cz](http://www.kampos.cz)

*Na naše produkty se spoléhají výrobci **aut** i **vědci**. Proto si nemůžeme dovolit chyby.*

*Vyrobené kabely kontrolují pečlivé operátorky i **automatická kontrolní stanice**.*

*Vyrábíme kabely pro **elektronové mikroskopy**, **generátory** i **automaty na kávu**.*

## **Naše služby**

- ✓ Montáž a kompletace konektorů
- ✓ Výroba kabelů a kabelových svazků
- ✓ Třídění a pokročilá kontrola kvality