

číslo 4/2018

ZPRAVODAJ

obce Mírová pod Kozákovem



čtvrtletník

Životní jubilea

Dne 30. 12. 2018 oslaví 90. narozeniny pan Miloslav Anděl.

**K významnému životnímu jubileu
mu přeje vše nejlepší a spoustu elánu do dalších let
manželka Alena a dcery s rodinami.**

Souhlas se zveřejněním osobních údajů udělíte vyplněním formuláře na OÚ Mírová pod Kozákovem
Příspěvky do rubriky životní jubilea zasílejte e-mailem na obec@mirova.cz nebo písemně na adresu OÚ
Mírová p. K., Chutnovka 36, 511 01 Turnov. Formulář je volně ke stažení na webových stránkách obce.

Kontakty na Obecní úřad Mírová pod Kozákovem:

tel.: 481 321 677, 481 321 681
e-mail: obec@mirova.cz
www.mirova.cz

Mateřská škola na Chutnovce – 481 322 982
Základní škola v Bělé – 481 322 055

DPS – 481 363 071 (072)

Důležité telefonní kontakty:

158 – Policie ČR
156 – Městská policie
155 – Záchránná služba
150 – Hasiči
112 – Integrovaný záchranný systém



Slovo starosty

Vážení spoluobčané,

všudypřítomná vánoční výzdoba a rozsvícené stromy na náměstích měst i obcí značí, že za několik málo dnů tu máme Vánoce – nejkrásnější svátky roku. My jsme je jako již tradičně přivítali spolu s dětmi z naší mateřské a základní školy právě rozsvícením vánočního stromku na Chutnovce. Těší mě, že opět více než tři sta z vás přišla shlédnout krásný program plný vánoční tematiky, zaposlouchat se do tónů koled a alespoň symbolicky tak přivítat adventní čas.

Vzhledem k tomu, že se neblíží pouze Vánoce, ale i konec roku, rád bych na tomto místě a prostřednictvím těchto řádků poděkoval všem zastupitelům a pracovníkům obecního úřadu za práci, kterou pro obec celý rok odváděli. Stejně tak patří velké díky všem jednotlivcům, skupinám a organizacím, které se podílejí na chodu obce, přispívají ke kulturnímu, sportovnímu a společenskému dění, bez kterého by to jednoduše nebylo ono.

Závěrem mi dovolu, milí spoluobčané, popřát nám všem klidné prožití vánočních svátků, dětem bohatého Ježíška a v novém roce především pevné zdraví, štěstí a rodinnou pohodu.

Hezké sváteční dny Vám přeje váš starosta.

Jaroslav Votrubec
starosta obce Mírová pod Kozákovem

INFORMACE Z OBECNÍHO ÚŘADU

Upozornění na monitorování prostorů u skladu obecního úřadu a zákaz odkládání odpadu u skladu

Upozorňujeme občany, že ve dvoře u skladu obecního úřadu je přísný zákaz odkládání jakéhokoliv odpadu **KROMĚ PYTLŮ S TRÍDĚNÝM ODPADEM.**

Na objemný odpad z domácnosti, který se nevejde do popelnice, je občanům zdarma k dispozici každou první sobotu v měsíci od 9 do 10 hodin kontejner, který je přistaven u skladu obecního úřadu. Svoz nebezpečného odpadu zajišťuje obec Mírová pod Kozákovem 2x ročně zdarma mobilním sběrem.

Prostor u skladu obecního úřadu je monitorován kamerovým systémem se záznamem.

Vyúčtování vodného a platby za odpady a psy

Pokud máte zájem o zasílání informací týkajících se vyúčtování vodného a místních poplatků e-mailem, kontaktujte nás telefonicky na OÚ Mírová pod Kozákovem nebo na e-mail: obec@mirova.cz.

Omezení provozu Obecního úřadu Mírová pod Kozákovem

**Obecní úřad
Mírová pod Kozákovem
bude ve dnech 21. 12. 2018,
27. 12. 2018 a 28. 12. 2018
otevřen od 8 do 11 hodin.
Dne 31. 12. 2018
bude zavřeno.**

Nekalý prodej

V naší obci se rozmáhá nekalý prodej elektřiny. Prodejci nabízejí levnější elektřinu a odvolávají se na pověření našeho úřadu. Obec Mírová pod Kozákovem upozorňuje, že žádný prodejce **NEMÁ** žádné pověření ani souhlas od obce.

**Žádáme majitele psů, aby
z důvodu bezpečnosti nenechávali
své psy volně pobíhat po vsi.**

Výsledky 1. kola volby do Senátu Parlamentu ČR 5. – 6. 10. 2018 v obci Mírová pod Kozákovem

	Bělá	S. Louč.	Loktuše	Vesec	Celkem
Daniela Weissová	54	30	13	40	137
Raduan Nwelati	56	49	12	38	155
Josef Nos	13	9	1	6	29
Ladislav Horák	17	20	1	15	53
Jiří Müller	38	27	0	30	95
Josef Jermář	13	6	1	6	26
Miroslav Plch	11	12	0	5	28
Celkem platných hlasů	202	153	28	140	523

Počet voličů zapsaných v seznamu voličů:

okrsek č. 1 – Bělá	528
okrsek č. 2 – Sek. Loučky	443
okrsek č. 3 – Loktuše	65
okrsek č. 4 – Vesec	313
Celkem	1349

**V obci Mírová pod Kozákovem
byla účast v 1. kole volby
do Senátu Parlamentu ČR 38,77%.**

Výsledky 2. kola volby do Senátu Parlamentu ČR 12. – 13. 10. 2018 v obci Mírová pod Kozákovem

	Bělá	S. Louč.	Loktuše	Vesec	Celkem
Raduan Nwelati	63	42	9	56	170
Jiří Müller	27	8	2	15	52
Celkem platných hlasů	90	50	11	71	222

Počet voličů zapsaných v seznamu voličů:

okrsek č. 1 – Bělá	528
okrsek č. 2 – Sek. Loučky	443
okrsek č. 3 – Loktuše	65
okrsek č. 4 – Vesec	313
Celkem	1349

**V obci Mírová pod Kozákovem
byla účast v 2. kole volby
do Senátu Parlamentu ČR 16,46%.**

Výsledky voleb do zastupitelstva obce Mírová pod Kozákovem konané ve dnech 5. 10. – 6. 10. 2018

	Bělá	S. Louč.	Loktuše	Vesec	Celkem
Jaroslav Votrubec	196	120	27	139	482
Vlastimil Kůtek	155	102	24	123	404
Eliška Matoušová	158	97	24	121	400
Bohuslav Kadlec	157	90	24	129	400
Jiří Hejduk	159	98	24	121	402
Pavel Doubek	153	96	27	140	416
Miloslav Mlejnek	153	92	27	122	394
Jaroslav Vodháněl	156	90	27	128	401
Tomáš Vodháněl	153	88	25	126	392
Vladimír Karásek	153	88	24	121	386
František Hejduk	152	103	26	122	403
Richard Müller	163	91	26	122	402
Jiří Červa	166	90	26	122	404
Eduard Marek	160	109	25	122	416
Zuzana Valešová	156	106	25	123	410
Celkem platných hlasů	2390	1460	381	1881	6112

Počet voličů zapsaných v seznamu voličů:

okrsek č. 1 – Bělá	528
okrsek č. 2 – Sek. Loučky	443
okrsek č. 3 – Loktuše	65
okrsek č. 4 – Vesec	313
Celkem	1349

**V obci Mírová pod Kozákovem
byla účast ve volbách
do zastupitelstva obce 45,07%.**

Příspěvky do zpravodaje

Vaše názory, připomínky, podněty, pozvánky nebo inzeráty můžete zasílat na adresu: obec@mirova.cz. V rámci možností je budeme uveřejňovat.

Výročí vzniku republiky

Po celé České republice se dne 28. 10. 2018 slavilo 100. výročí vzniku Československa. V naší obci se sice nekonala žádná velká kulturní akce, ale i tak jsme tento významný den svým způsobem oslavili. Po obci jsme vysadili 3 lípy srdčité, jakožto živé památníky, které nám symbolicky připomínají naše národní dějiny.

Ke každému z našich památníků, kterým jsme se v posledních letech snažili za pomoci restaurátorů vrátit původní podobu, a uctít tak památku padlých v 1. světové válce, byly položeny věnce.



pomník v Bělé



pomník na Dolích



pomník v Loktuších



pomník na Prackově



pomník ve Smrčí





Setkání seniorů

Tradiční setkání seniorů se konalo jako vždy první pátek v prosinci. V letošním roce byla téměř rekordní účast a všichni se velice dobře bavili. Se svým krásným vystoupením nás navštívily děti ze Základní školy z Bělé a již potřetí naše pozvání přijala Taneční a pohybová škola ILMA, jejíž děti nám zatančily moderní tance. Všem, kteří se akce zúčastnili, děkujeme a budeme se těšit na příští rok.

Vítání občánků

V letošním roce proběhlo vítání občánků v obřadní místnosti na OÚ Mírová pod Kozákovem. Přivítáno bylo celkem 24 dětí.

- Viktorie Hošková, nar. 14. 4. 2017, Hrachovice
- Tomáš Krejčí, nar. 31. 5. 2017, Bělá
- Tereza Diblíčková, nar. 9. 6. 2017, Bukovina
- Antonín Tuláček, nar. 1. 7. 2017, Smrčí
- Ema Horvátová, nar. 21. 7. 2017, Kvítkovice
- Vojtěch Pecka, nar. 29. 7. 2017, Bělá
- Aneta Procházková, nar. 27. 8. 2017, Sekerkovy Loučky
- Karel Hapíák, nar. 8. 9. 2017, Sekerkovy Loučky – U Rybníka
- Tereza Doubková, nar. 9. 9. 2017, Vesec
- Zora Hajnová, nar. 5. 10. 2017, Sekerkovy Loučky
- Natálie Zelnická, nar. 4. 11. 2017, Smrčí
- Kateřina Hašková, nar. 6. 1. 2018, Chutnovka
- Anna Drahoňovská, nar. 20. 2. 2018, Sekerkovy Loučky



- Daniela Kořínková, nar. 4. 3. 2018, Smrčí
- Alžběta Papežová, nar. 12. 3. 2018, Bukovina
- Mathias Baláž, 28. 3. 2018, Sekerkovy Loučky
- Michal Martinec, 28. 3. 2018, Hrachovice
- Klára Staňková, 9. 4. 2018, Sekerkovy Loučky
- Zuzana Staňková, 9. 4. 2018, Sekerkovy Loučky
- Fabian Voňavka, 23. 7. 2018, Bělá
- Anastázie Jágrová, 16. 8. 2018, Bukovina
- Alžběta Hrevušová, 19. 8. 2018, Vesec
- Vladimír Hladík, 27. 8. 2018, Bukovina





Rozsvícení vánočního stromu

Na čtvrtém rozsvícení stromku na Chutnovce se opět sešla velká spousta lidí, aby v předvánočním čase shlédla vystoupení dětí z mateřské i základní školy. Stejně jako každý rok, tak i letos bylo připraveno občerstvení v podobě domácích moučníků, teplého punče a čaje. Pan starosta vypustil za pomoci anděla a dětí svítící balónek, které odnesly Ježíškovi všechna tajná přání. Přišel k nám i Mikuláš, dvě čertice a dva čerti, kteří s sebou tentokrát měli Velkou knihu hříchů. Naštěstí v ní žádné z přihlížejících dětí nebylo zapsáno, a tak čerti museli zpátky do pekla s prázdným pytlíkem. Věříme, že se Vám letos líbil i stromeček, který byl pro tuto příležitost vysazen a který zde bude i nadále růst pro další rozsvícení.



Dům s pečovatelskou službou Bělá

Co je pro nás DPS? **D – DOMOV**
P – POSLÁNÍ
S – SMYSL

DOMOV – Chceme, aby se každý klient – senior, který v DPS žije, zde cítil jako DOMA. Leckdy opustit domov, v kterém se narodil nebo žil celý život, není jednoduché. Někomu tlačí situace, do které se dostane, například že zůstane sám, bez partnera a na domov již sám nestačí, často přepadá člověka smutek a dopadá na něj pocit samoty a tísně..., ale mohou to být i manželé, pro které je údržba domu již náročná. Dále i lidé, kteří se prostě jen přestěhují a změna prostředí – bydlení jim nedělá problém. Proto je naším přáním vytvořit zde klientům takové bydlení a podmínky, které pro ně budou co nejlepší, aby měli zde v DPS pocit bezpečí, místo, kam se rádi vrátí, kde žijí...

Myslím, že ve stáří je důležité být součástí společenského života, to, aby senioři žili aktivní život, těšili se ze života a prožívali hezké chvíle. Odchodem do důchodu aktivní život pro člověka nekončí.

POSLÁNÍ – pro „nás – jako kolektiv zaměstnanců“ – je tato práce určitým posláním, radostí, a jsme rádi, když jsou klienti spokojeni. Naším úkolem a prioritou je jejich přání.

SMYSL – děláme práci, která má smysl a pomáhá lidem rozhodně má smysl. Je to práce, která nás baví, naplňuje a nese výsledky. Je to náš druhý domov.

- Chceme s klienty navštěvovat divadla, výstavy, besedy, kina, ale například absolvovat i krátké pobyty – zkrátka vše, o co bude zájem a co bude jejich přání a bude v našich silách to realizovat.
- Opět zavedeme kroužek vaření pod názvem „Co si uvaříme, to si také sníme“.
- Probíhá zde pravidelné cvičení s pečovatelkou Šárkou Budinovou a pravidelné zpívání s pečovatelkou Lenkou Votrubicovou.
- Je zde také poskytována pedikúra a dochází sem kadeřnice.
- Naším klientům a zároveň lidem z obce Mírová pod Kozákovem lze poskytnout úkony a služby – viz nabídka a ceník.

Nabídka, s kterou bychom časem klienty oslovili, např.:

- Podzimní vyrábění a pečení štrudlů – a zde akce již proběhla – viz článek.
- Vánoční Praha – pokud bude zájem, chtěli bychom vyjet s klienty do Prahy, projít se z Václavského na Staroměstské náměstí, k Pražskému hradu a navštívit vánoční trhy.
- Vánoční nákupy v Nise v Liberci – kdo se bude cítit na to, aby vyrazil do vánočního shonu a nakupování.
- Chceme uspořádat vánoční akci podobnou té podzimní – klienti si budou moci upéct např. perníčky, cukroví a udělat si vánoční výzdobu.

- Můžeme navštívit Dlaskův statek v Dolánkách, kde je ve vánočním čase expozice v duchu tradic.
- Pozvat děti ze ZŠ a MŠ Mírová pod Kozákovem, aby klientům předvedli vánoční besídku.
- Uspořádat besedu s panem Hladíkem v DPS – prevence rizik pro seniory – zde akce již proběhla.
- Pozvat do DPS loutkové divadlo paní Šimůnkové.
- Country bál – tady uvidíme, jaký by byl zájem o tento žánr hudby.
- Vánoční besídka – kdy společně posedíme, rozdáme dárečky, popovídáme si a zavzpomínáme.
- Beseda o prevenci bezpečnosti od HZS Libereckého kraje.
- Sportovní odpoledne – kdy si klienti mohou hravou formou zasoutěžit.
- Můžeme navštívit bazén – buď v Turnově, nebo v Liberci.
- Je možnost vyjet na krátký pobyt do Špindlerova Mlýna – kde si klienti budou moci dopřát masáže, zábaly, wellness, vířivku, bazén, relax centrum či posilovnu.



- Je možnost podívat se na práci a činnost útulku v Lučanech nad Nisou a vyvenčit některé pejsky.
- Pokud bude zájem, můžeme v DPS uspořádat cestovatelské přednášky.
- Maškarní rej – každý si vyrobí masku.
- Besedy s paní Hanou Talli Hlubučkovou
- Může se zde zavést kroužek jazyků.
- Aerobic pro seniory.
- Cvičení s Dášou Kůtkovou – zde akce již proběhla a o nabídce klienti vědí.
- Vítáme i vlastní nápady klientů, bude-li v našich silách je realizovat.
- Samozřejmě pořádat pravidelné schůze – s účastí pana starosty a paní Kocourové, kde budou klienti informováni o aktuálních věcech.

To je jen krátký výčet akcí.

Líbí se mi, že zde někteří lidé drží při sobě, dokáží si pomoci. Naučme se sdílet společně prostor pod jednou střechou.



Jsem ráda a velice děkuji panu starostovi za jeho ochotu a podporu obce, ale i za to, že je vždy nakloněn všem našim nápadům, ale současně i nápomocen při řešení některých situací.

Jsem ráda, že je v DPS takový kolektiv zaměstnankyň, jaký je. Na holky je spolehnoutí, svoji práci dělají svědomitě, rády a hlavně srdcem – což je to, co tahle práce vyžaduje. Bez nich

si chod a provoz DPS nedovedu představit. Jsou vždy nakloněny mým nápadům, přicházejí s dalšími nápady, jsou kreativní...

Chceme tady být pro klienty, protože pro nás to znamená pomáhat v DOMOVĚ, který nese naše POSLÁNÍ a práce má SMYSL. Je to hlavně lidskost, úcta a respekt ke stáří.

Jitka Havlíčková, vedoucí DPS Bělá

Nabídka a ceník úkonů pečovatelské služby platný od 1. 1. 2013, dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a dle vyhlášky MPSV č. 340/2007 Sb., kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb.

• **Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu**

1. pomoc a podpora při podávání jídla a pití **90 Kč/hod.**
2. pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek **90 Kč/hod.**
3. pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru **90 Kč/hod.**
4. pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík **90 Kč/hod.**

• **Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu**

1. pomoc při úkonech osobní hygieny **90 Kč/hod.**
2. pomoc při základní péči o vlasy a nehty **90 Kč/hod.**
3. pomoc při použití WC. **90 Kč/hod.**

• **Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy**

1. zajištění stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování **dle ceníku dodavatele**
2. dovoz nebo donáška jídla. **15 Kč/úkon** pomoc při přípravě jídla a pití **90 Kč/hod.**
3. příprava a podání jídla a pití **90 Kč/hod.**

• **Pomoc při zajištění chodu domácnosti**

1. běžný úklid a údržba domácnosti **100 Kč/hod.**
2. pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti, např. sezónního úklidu, úklidu po malování **100 Kč/hod.**
3. běžné nákupy (do 5 kg) a pochůzky **60 Kč/hod.**

4. velký nákup (např. týdenní nákup, nákup ošacení a nezbytného vybavení domácnosti). **60 Kč/úkon**
5. praní a žehlení osobního a ložního prádla, popř. jeho drobné opravy **50 Kč/kg**

• **Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím**

1. doprovod do zdravotnického zařízení, na různé instituce, a doprovod zpět **100 Kč/hod.**

Dne 18. 10. 2018 jsme v Domově uspořádali pro naše klienty tzv. Štrůdlodyňobraní. Akce začala v 9:00 hod a byla pojatá v podzimním duchu. Klienti se rozdělili na skupinky, přičemž jedna skupinka pekla štrůdly – a to jak sladké, tak i slané, druhá skupinka se ujala sázení vřesů do květináčů a třetí skupinka vydlabávala dýně.

Než se nám štrůdly upekly, uvařili jsme kompot ze zbylých jablek. Poté jsme si sedli a štrůdly ochutnávali. Chtěli jsme vyhodnotit nejlepší štrůdl, ale výborné byly všechny, proto diplom za účast a nejlepší štrůdl dostali všichni. Výjimečné ocenění patří paní Sehnalové, protože s napečeným štrůdlem již dorazila, a tím nás všechny mile překvapila.

Děkuji všem, kteří dorazili, ať už péct, zdobit, nebo jen tak posedět. Vyřezané dýně a květináče nám dělají výzdobu před domem. Myslím, že jsme si akci užili a těším se na příští. Děkuji také všem, kdo přinesl suroviny.



Dne 6. 11. 2018 se v DPS uskutečnilo hodnocení obrazů, které přinesla paní Hana Talli Hlubučková.

Senioři byli odbornou porotou 13. ročníku mezinárodní soutěže Vezmi žlutou barvičku – výtvarné části. Hodnotili více než jeden tisíc výtvarných prací žáků od mateřských škol po maturanty, které se sešly ze škol z České a Slovenské republiky. Téma soutěže bylo: „Hračky našich předků – od roku 1989 zpět v čase...“. Vybrali 43 prací, udělili celkem 5 mimořádných cen. Verdikt seniorské odborné poroty potvrdil malíř a grafik Jirka Lode.

Až se oceněné dětské práce vrátí z výstavy v pražské galerii Nach, ozdobí postupně prostory DPS Bělá.



Další setkání, tentokrát nad oceněnými literárními díly studentů a starších školáků z této soutěže, proběhne v lednu. Termín setkání bude ještě upřesněn.

Akce se nám líbila a tímto i děkuji za DPS paní Haně Talli Hlubučkové za pěkné strávené dopoledne se seniory.



Dne 13. 11. 2018 proběhla v DPS pro naše klienty přednáška pana Str. Bc. Vladimíra Hladíka – manažera prevence kriminality města Turnova pod názvem Prevence rizik kriminality. Přednáška byla velice zajímavá a našim klientům se moc líbila.

Dne 15. 11. 2018 se v DPS uskutečnila ukázka cvičení pro seniory pod vedením zkušené instruktorky Dáši Kůtkové, která s našimi klienty cvičila v pomalém tempu

zaměřeném na správné dýchání, uvolnění svalů, kloubů a zlepšení stability těla. Naši klienti mají tak možnost pravidelně navštěvovat toto cvičení.



Ve čtvrtek 29. 11. 2018 se v DPS uskutečnila akce pod názvem „Chlebičkování a vyrábění vánočních věnců“. Paní Smorádková nám zaveršovala a výroba nám šla hezky od ruky. Chlebičky jsme společně ochutnali a věnce nám dělají výzdobu na chodbách v čase vánočním. Akce se nám opět vydařila, zároveň



jsme přivítali nové nájemníky – Brožkoví, kterým přejeme, ať se jim „u nás“ líbí. Všem děkujeme za účast.

Jitka Havlíčková



MŠ Chutnovka

Konec podzimu a příprava na čas vánoční

Podzimní měsíce ve školce jsme strávili se svými kamarády z loňského roku, ale i s dětmi novými, které k nám od září začaly postupně chodit. Po chvílích pláče si i oni brzy zvykli a velmi rychle se adaptovaly. V nejmladším oddělení LIŠTIČEK se děti poznávaly navzájem, objevovaly vše nové – prostředí, hračky, činnosti, další děti i zaměstnance MŠ, učily se, co se kdy dělá a začaly se postupně zapojovat do činností spjatých s podzimem.

I děti z dalších 2 oddělení MEDVÍDKŮ A SOVIČEK prožívaly podzim různými způsoby.

Kreslily, malovaly, stříhaly, učily se nové hry, cviky, tanečky, písničky a básničky, poznávaly podzim ve všech jeho podobách – na ovoci a zelenině, na dalších plodech podzimu, stromech a keřích, barevném listí, podzimním počasí – vítr, déšť, mraky, jak se starat o své zdraví, jak se vhodně obléknout a nenastydnout, učily se vlastnosti předmětů a materiálů. Tvořily a vyráběly draky, sovy, netopýry, medvědy, vlaštovky, koníčky, lišky, ježky, zvířátka a věnečky z přírodnin, apod. Barevného listí si děti také do sytosti užily, ať už ve výrobcích nebo při jeho hrabání na zahradě a odvážení na malých kolečkách. Byla radost se dívat, jak to i ty nejmenší děti baví.

Starší děti – předškoláci pak vyplňovali různě obtížné grafomotorické listy s tematickým zaměřením na jejich celkový rozvoj. Veškeré činnosti pak mají obtížnější a složitější, rozvíjejí zrakové, sluchové vnímání, myšlení, pozornost, soustředění, ale i vytrvalost.

Hned první čtvrtek v říjnu nás však ve školce čekal silný zážitek. Zažili jsme VELKÝ CVIČNÝ POŽÁRNÍ POPLACH se vším, co k němu patří. Přijelo k nám 5 velkých hasičských aut se sirénami a proběhla evakuace všech dětí z objektu mateřské školy na venkovní prostranství, odkud jsme pak sledovali, jak několik našich dětí vynášejí hasiči ven i v požárních maskách včetně 1 paní učitelky. Ale to hlavní bylo, že si děti mohly prohlédnout všechna hasičská auta zblízka. Viděly tak nejen veškeré pomůcky a nástroje k jejich práci, ale každé z dětí si mohlo vlézt až do jejich aut a prohlédnout si ho i zevnitř. To byl,

pane, pro děti teprve zážitek! Nechybělo ani vytažení velkého žebříku až nad střechem školky. Protože se k nám sjelo asi 20 hasičů ve svých uniformách, mohly si je děti dobře prohlédnout a také si s nimi pohovořit. Při zakončení několik dětí prohlásilo, že se stanou v dospělosti hasiči.

V uplynulých měsících nás ve školce čekalo několik divadelních představení souborů MATÝSEK, KOLOBĚŽKA A PERNŠTEJNÍ, kouzelník RENO, absolvovali jsme výukový program INTERHAF s pejsky paní Žváčkové, přijel k nám pan Burgerhauser se zajímavým vyprávěním, kouzlením a ukázkou několika ptáčků – kalous, puštík, výr, stehlík, sokol, velký barevný papoušek atd. Nejstarší děti shlédly v divadle v Turnově muzikál MALÝ PRINC a od 26. listopadu čeká všechny předškoláky 10. lekce plaveckého výcviku v bazénu v Turnově.

A pak už se všichni chystáme a těšíme na ADVENT. V pátek 30. 11. se před naší mateřskou školou bude konat ROZSVĚCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU a všechny naše děti tam od 16,15 hodin vystoupí se svým vánočním programem. Dále nás čeká návštěva ČERTA, MIKULÁŠE a ANDĚLA, ve školce pak budeme



tvořit a vyrábět vánoční výrobky, věnečky, svíčky, zvonečky, přáníčka, dárečky, péct cukroví, poslouchat a zpívat koledy, kreslit Ježíškovi svá přání a užívat si předvánoční atmosféru.

Přejeme dětem i Vám všem, aby doba adventní byla dobou zklidnění, radosti, pohody a příjemného očekávání svátečních dnů strávených se svými blízkými a v novém roce ať Vás provázejí kromě zdraví a štěstí jen samé příjemné chvíle.

*Alena Najmanová
a holky z naší školky*



ZŠ Bělá

100. výročí vzniku Československa – školní projekt napříč školou

Na čtvrtek 24. října 2018 jsme pro naše žáky připravili projektový den ke stému výročí vzniku Československé republiky.

Žáci celé školy byli rozděleni do tří věkově různorodých skupin, které pracovaly na třech různých stanovištích. Ta byla zaměřena na tři různá témata vztahující se ke vzniku Československa a k životu obyvatel v něm. Jako asistentka jsem měla možnost vidět všechna témata.

Prvním tématem byl život za dob první republiky. Žáci se dozvěděli, jak za první republiky vypadala škola, jak se děti ve škole chovaly a učily a jaké používaly pomůcky. Některé z těchto starých pomůcek si mohli naši žáci sami vyzkoušet. Dále jsme si tu ukázali, jak se lidé za první republiky oblékali a co bylo tzv. In, jaký moderní tanec v té době vznikl. Tanec jsme se tu naučili a všichni si jej zatančili.

Druhé téma bylo věnováno našemu prvnímu československému prezidentovi T. G. Masarykovi. Privítali jsme ho zde jeho nejoblíbenější písničkou „Ach synku, synku“. Dozvěděli jsme se spoustu informací ze soukromého života T. G. Masaryka, a dokonce ochutnali jeho nejoblíbenější jídlo – šišky s mákem.

Na posledním stanovišti jsme se dozvěděli důležitá fakta o tom, za jaké mezinárodní



situace a za jakých okolností naše republika vznikla a také, které osobnosti měli největší zásluhu na jejím vzniku. Dále jsme se tu seznámili se všemi našimi státními symboly.

Žáci byli tímto dnem nadšeni a chtěli by, aby se podobný den opakoval. Myslím, že si odnesli z tohoto dne spoustu zajímavých a užitečných informací. Všechny hodiny byly velmi zábavné a každá něčím zajímavá a výjimečná.

Myslím, že jsme tímto způsobem důstojně oslavili tak významnou událost našich dějin.

*Eva Streichsbierová
asistentka pedagoga*

Podzimní sběr starého papíru a kartonu

V naší škole proběhl v týdnu od 22. 10. do 26. 10. 2018 sběr starého papíru a kartonu. Celkem jsme nasbírali 4 491 kg, a tím zachránili 64 vzrostlých stromů.

Děti se skutečně činily:

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. místo 3. třída | 77 kg/ žáka |
| 2. místo 5. třída | 62 kg/ žáka |
| 3. místo 4. třída | 61 kg/ žáka |
| 4. místo 1. třída | 40 kg/ žáka |
| 5. místo 2. třída | 30 kg/ žáka |

Třídy vybrané peníze použijí dle vlastního uvážení, např. na školní výlety, exkurze, nákup výtvarných potřeb či drobných dárečků.

Touto cestou děkujeme rodičům i prarodičům našich žáků za vzornou spolupráci a těšíme se na další sběrový týden.

*Lucie Pohlová
asistentka pedagoga*

Sběr podzimních plodů

Rok co rok, v podzimních měsících, probíhá na naší škole sběr podzimních plodů – kaštanů a žaludů. Letos se hojně urodilo, takže děti se předháněly, kdo nasbírá větší množství ať už kaštanů či žaludů. A opravdu se činily... Pak už jen netrpělivě čekaly na konečné vyhodnocení jejich snažení. To probíhá v jednotlivých třídách a každý si odnáší drobnou odměnu a především dobrý

pocit, že usnadnil lesní zvěři přežít zimu. Nejlepší sběrač je odměněn knihou, kterou mu věnuje p. Kolář, který nám, mimo jiného, zajišťuje odvoz plodů.

V tomto roce se absolutním vítězem stal Tomáš Herbrich, sebral 188 kg – gratulujeme! Celkem jsme sebrali rekordních 1492 kg kaštanů a žaludů. Vše putovalo do MS Klokočské skály a MS Černý háj, kterým bych tímto chtěla poděkovat za finanční odměnu. Velký dík též patří rodičům, bez kterých by toto nemohlo proběhnout. Myslím si, že nejdůležitější na této akci byla obrovská chuť a snaha někomu nebo něčemu pomoci. A to se také stalo!

*Romana Studničková
vychovatelka ŠD*

Sportovní přebor vesnických škol

Ve čtvrtek 8. 11. 2018 se pátá třída zúčastnila sportovního přeboru vesnických škol. Tuto akci každoročně pořádá ZŠ Skálava ve spolupráci s turnovským klubem atletů. Nejprve měly děti možnost prohlédnout si školu. Viděli jsme, jak vypadají třídy, školní klub a tělocvična. Poté jsme se přesunuli do sportovní haly TJ Turnov, kde začalo soutěžení.

Žáci mezi sebou soupeřili v překážkovém běhu, v hodů medicinbalem na dálku a nechyběl ani florbalový turnaj mezi jednotlivými školami.

I přesto, že naše škola nestála „na bedně“, den plný sportu jsme si užili. Dalším bonu-

sem pak byly dárečky, které děti za své snahy dostaly.

Tímto děkujeme i ZŠ Skálava za organizaci a pozvánku. Na příští ročník se již nyní těší další budoucí pátáci.

Mgr. Pavlína Pitrová



Plavecký výcvik

V letošním školním roce se plaveckého výcviku účastní 2. a 3. třída. Jezdíme plavat každé úterý a každá ze tříd má hodinovou výuku v bazéně. Druháci se učí splývat, správně dýchat do vody, základy jednotlivých plaveckých stylů, různé skoky do vody a vždy zbyde čas i na hraní. Třetíci prošli plaveckým výcvikem již v loňském roce. Letos



zlepšují svou plaveckou techniku ve všech plaveckých stylech, trénují potápění a různé skoky do vody. I v jejich lekcích zbývá čas na vodní pólo či jinou plaveckou hru. V posledních dvou lekcích proběhlo pro obě třídy vytrvalostní plavání a závody jednotlivců.

Mgr. Barbora Bulířová

Výtvarná soutěž

Žáci ze Základní školy v Mírové pod Kozákovem dosáhli mimořádného úspěchu v mezinárodní výtvarné soutěži. Základní škola v Mírové pod Kozákovem se již 13 let pravidelně zúčastňuje mezinárodní soutěže – Vezmi žlutou barvičku, ...výtvarné části. V letošním roce (kalendářním, nikoli školním) získali žáci dnes již čtvrtého ročníku mimořádnou cenu odborné poroty za projekt nazvaný „Hračky s příběhem.“ V jednotlivcích pak získala 3. místo Barbora Kněbortová za práci „Munčičáči“ technikou aplikace.

Ocenění převezmou děti v prvním čtvrtletí roku 2019 na Krajském úřadě Libereckého kraje.

Další kolektivní cenu získali žáci dnes už bývalého pátého ročníku pod vedením paní učitelky Veroniky Vyhliďkové za práci „Hračky v kruhu“ provedenou technikou aplikace.

V jednotlivcích pak byli oceněni druhým místem bývalý žák pátého ročníku Tomáš Macháček za práci „Nákladák“ a prvním místem Lenka Řeháková ze stejné třídy za práci „Medvídek.“

Všechny oceněné práce, celkem 45 děl, jsou v tuto chvíli vystaveny v galerii NACH na ČVUT Praha, ve III. patře Stavební fakulty, výstava potrvá do 14. 1. 2019.

Dětem i pedagogickým pracovníkům školy blahopřejeme a děkujeme paní ředitelce Editě Vondrové a všem pedagogům za dlouholetou spolupráci.

*Lubor Hromádko,
předseda spolku Ochrana Klokočských skal*



Na snímku přebírá Lenka Řeháková ocenění z rukou Mgr. Lukáše Trema a Doc. Václava Zieglera.

Hrad Rotštějn

Na Boží muka na Bukovině se vrátí zrestaurovaný kříž o Velikonocích

Restaurování novogotických Božích muk na Bukovině je v plném proudu. V září 2018 dokončil restaurátorské práce na kamenné části památky pan Martin Wagner. V těchto dnech v ateliéru pracuje restaurátor Vojtěch Ouřada na tom, aby se vrcholovému kříži vrátila jeho původní krása.

Kříž je zcela atypický. I přes rozsáhlé pátrání se nám doposud nepovedlo zjistit, kdo ho vyrobil a proč byl na Bukovinu osazen právě takovýto kříž s velkým andělem. Obdobné kříže jsme našli díky spolupráci s odborníky v jihočeské Radomyšli na místním hřbitově, kde zdobí náhrobky významných rodin z městečka a okolí. Po výrobci kříže pátráme díky spolupráci s místními lidmi dál.



Detail anděla z vrcholového kříže před restaurováním.



Na snímku H. T. Hlubučková při slavnostním předávání grantových podpor v rezidenci amerického velvyslance v Praze.

Na restaurování unikátního kříže se podařilo spolku Ochrana Klokočských skal získat finanční podporu ve výši 15 000 Kč z Nadace Občanského Fóra, zbývající finanční prostředky poskytne Obec Mírová pod Kozákovem a spolek.

Po obnově bude vrcholový kříž na Boží muka navrácen před velikonočními svátky, tedy v dubnu 2019.

Hana Talli Hlubučková

Vesec – Spolek nejen holek

Rok se s rokem sešel a náš spolek má za sebou již druhé vánoční tvoření pro děti. To letošní připadlo na neděli 25. listopadu a i když nám svatý Martin žádnou nadílku nepřivezl, pro děti jí bylo připraveno dost. Letos bylo na výběr dokonce z 11 stanovišť! Výrobky z každého z nich si všichni mohli

prohlédnout již u vchodu a dopředu si tak vybrat, co se jim líbí a co by si chtěli vytvořit. Některé dílničky jsme pro velký úspěch ponechali a jiné obměnili, aby vánoční výzdoba v našich domovech byla zase trošičku jiná. Kromě vlastního vyrábění bylo možné zakoupit dřevěné obrázky s barevným písmem, aby bylo čím zahnat dlouhé chvíle čekání na Vánoce v sychravém počasí, které zrovna bobováním ani koulovačce venku nepřeje. Nechyběly tradiční perníčky, které si děti ozdobily dle svých představ a navíc si na nich i náramně pochutnaly. Stejně jako loni se navlékaly perličkové hvězdičky, které krásně ozdobí vánoční stromeček. A nejen ty, kdo by si nechtěl namalovat vlastní vánoční koule, vyrobit ozdoby ze skořápek ořechů nebo krásné andělíčky z žaludů a peříček? Ti, kteří nestíhají přípravu vánočních dekorací, jistě uvítali výrobu vazby z proutků ve tvaru hvězdy. O venkovní výzdobu tak již mají letos postaráno. Ti, kteří rádi obdarují své blízké papírovým přáníčkem, si mohli vybrat z nejrůznějších papírů a dekorací, aby tak vytvořili svůj originál, který



jistě potěší. A protože tradice jsou tradice, neopomněli jsme ani příležitost vyrobit si lodičky ze skořápek se svíčkami, aby bylo co pouštět v umyvadle, když ve vaně se cachtá kapr. A když už jsme u těch svíček, na každém správném stole stojí v čase adventním alespoň jeden svícen. Je libo červený, modrý, zlatý či bílý? Všechny byly krásné! A protože nám ta bílá zima trošku chybí, připravili jsme pro děti ponožkového sněhuláka a kolíčkového sobíka, které jim třeba tu správnou zimní atmosféru vytvoří alespoň v pokojíčku.

Nebylo toho málo a v doprovodu výborných jídel, chuťovek, moučníků a různých nápojů je až s podivem, co všechno (a kolikrát) si děti, často s pomocí rodičů a prarodičů, stihly vyrobit. Moc děkujeme všem maminkám, babičkám a tatínkům, kteří nám přišli pomoci, bez nich bychom nebyli schopni akci uspořádat v takovém rozsahu a v tak pohodové atmosféře. Snad se tak splnilo naše přání a alespoň trošku jsme pomohli dát letošním svátkům zase ten původní ráz, ro-

dinný a společenský, kdy právě kouzlo Vánoc spočívá v tom, že můžeme být spolu a něco pěkného si vlastními silami vytvořit. Až nasněží a půjдете se v křupavém sněhu projít vesnicí, vzpomeňte si na ty společné chvíle, které vám ozdobené dveře a okna připomenou. Snad vás zahřejí, alespoň u srdce.

spolek nejen holek

Knihovna Vesec

Novinky z knihovny

Přestože letos trvalo podzimu opravdu dlouho, než nás poctil svou sychravou přítomností, teploty přeci jenom nakonec klesly a večery trávené doma se prodloužily. A ani v zimě to nebude jinak, takže kdy jindy než teď vzít do rukou dobrou knihu? Obecně je podzim považován za měsíc, který knižnímu trhu více než svědčí a kdy si čtenáři chystají knižní zásoby. Nakupovat ale nemusíte, stačí přijít do knihovny. Každý čtvrtek od 16:30 do 17:00. Prosinec kromě toho nabídne něco navíc pro děti i pro dospělé.

Rozbalování dárků pro knihovnu – 20. 12. 2018 od 17 do 18 hodin

Těsně před Vánoci potěšíme děti i jejich rodiče. Děti mohou pod stromečkem rozbalit dárky pro knihovnu a knížky si rovnou půjčit. Pro dospělé bude připravené tajné půjčování – budou si moci vybrat z knih zabalných do neprůhledného balicího papíru,

kteří budou značené jen podle žánru. Každá z nich tak doma nachystá svému čtenáři vánoční překvapení. Cukroví a teplé nápoje jsou samozřejmostí.

Knihovna doporučuje

Fredrik Backman: Medvědin

Mladý švédský novinář a bloger se na českém knižním trhu těší velké oblibě. V nakladatelství Host už vyšlo několik jeho knih, ale naše knihovna doporučuje právě Medvědin.

Název ozna-

čuje městečko

ukryté v hlu-

bokých lesích

na severu, je-

hož obyvatelé

doslova žijí

a dýchají hoke-

jem. Sport ale

není to jedi-

né, co knihou

hýbe. V množ-

ství okouzlujících

postav si totiž najdete své

oblíbence a budete se zatajeným dechem

sledovat, jak se skrze jednotlivé události pro-

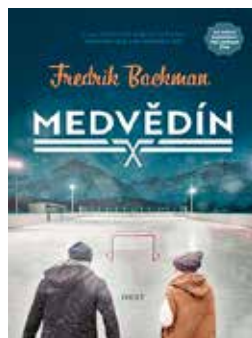
měňuje nálada malého města. Román si tak

užijí nejen sportovní fanoušci, ale také všichni,

kdo mají rádi dobré příběhy.

Alison Weirová: Kateřina Aragonská

Britská spisovatelka Alison Weirová má na svém kontě řadu knih zabývajících se ang-



lickou historií se zaměřením na ženské hrdinky, a to jak na poli beletrie, tak literatury faktu. V posledních letech se pustila do velmi atraktivní série, kde se snaží zmapovat životy šesti žen Jindřicha VIII. V knihovně nyní seženete první díl – román o Kateřině Aragonské nesoucí podtitul Pravá královna. V úvodu se mladá španělská princezna vydává do Anglie, aby se provdala za budoucího krále. Autorka své literární nadání zdařile kloubí s historickým materiálem, takže vám krom příjemného čtenářského zážitku rozšíří obzory.



Oksana Bula: Zubr si hledá hnízdo

Ukrajinská výtvarnice, ilustrátorka a autorka dětských knih vytvořila okouzující lesní svět, kde kromě tradičních zvířecích obyvatel potkáte také tukoně – dobré lesní duchy, kteří mimo jiné chystají zvířata k zimnímu spánku. Když jednoho dne zubr potká medvěda a zjistí, že



medvěd celou zimu pěkně v teple prospí, také zatouží po zimním spánku. Tukoni ho přesvědčují, že zubři v zimě zkrátka nespí, ale zubr si nedá říct a začne si hledat hnízdo. O tuhle knížku si knihovna napsala pod stromeček, tak se přijďte podívat, jestli se jí přání splní.

Knihovna DPS Bělá

Otevírací doba – každé sudé úterý od 15 do 17 hodin. Bližší informace lze získat na tel.: 606 430 539.

Bělá

Sokol Bělá u Turnova z. s.
Vás zve na

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ KARNEVAL

dne 9. 3. 2019 od 14 hodin

MAŠKARNÍ REJ

dne 9. 3. 2019 od 20 hodin

Vše se koná v hasičárně v Bělé
Srdečně zvou sokolové z Bělé

Fotbal

SK Mírová – starší žáci

Podzim v žákovské soutěži přinesl velkou změnu. Opustili jsme soutěže na Semilsku a přihlásili se na Jičínsko. Tady se setkáváme s novými týmy, a tím pádem čelíme i novým výzvám. Děti tuto možnost uvítaly s nadšením. Je u nich vidět velký posun ve hře. Hrají důrazněji, a to se jim už v několika zápasech vyplatilo pěknými výhrami. Jen tak dál hoši a dívky. Tím se musím zmínit i o jediné dívce v týmu chlapců. Za zmínku také stojí počet hráčů: starších hráčů je 13 a mladších hráčů okolo 20. I ti už začali letošní podzim s prvními zápasy. Na ukončení sezóny uspořádalo vedení klubu SK Mírová pod Kozákovem rozlučku pro všechny děti. Každý z nich obdržel nějakou maličkost a bylo i občerstvení. Na konci listopadu starší žáci obdrželi sponzorský dar ve formě návštěvy bowlingové dráhy, za který velice děkujeme.

Rád bych Vás všechny pozval na jarní zápas žáků, kde můžete i vy podpořit fanděním děti z Mírové pod Kozákovem.



Nakonec chci vyzvat všechny děti, které mají rádi sport a baví je sportovat, aby si přišly s námi zahrát fotbal místo sezení u počítače nebo mobilu. Rádi Vás mezi námi přivítáme. Tréninky probíhají v sezóně na hřišti v Sekerkových Loučkách a mimo sezónu na umělce ve Vesci pod Kozákovem.

Trenér Jirka Šírek

JPO Mírová pod Kozákovem

Hasičská noc pod Ještědem

V sobotu 6. 10. 2018 jsme se zúčastnili netradiční soutěže, která se konala v Podještědí. Šlo o 11. ročník noční soutěže určené dobrovolným výjezdovým jednotkám se zázemím ve Zdislavě u Křižan. Cílem každého čtyřčlenného družstva bylo projet se svým zásahovým vozidlem určenou trasu, na které bylo 14 stanovišť s různými úkoly. Jednalo se hlavně o úkoly zaměřené na fyzickou kondici, spolupráci v týmu a schopnosti správného rozhodnutí. Např. překážkový běh s hasičským vybavením, různé přemísťování předmětů, výměna kola nákladního automobilu, vyhledávání předmětů poslepu, záchrana osoby v terénu nebo jízda na raftu a další.

Každá disciplína byla prováděna na čas a výsledný součet ze všech disciplín stanovil celkové pořadí družstev. Soutěžilo 29 sborů z celého Libereckého kraje. Přestože jsme



Za JPO Mírová pod Kozákovem soutěžili: zleva Michal Pekař, Lukáš Kraus, Josef Richter ml. a Aleš Zeman

se soutěže zúčastnili poprvé, obsadili jsme slušné 9. místo. Vítězem se stali hasiči z Českého Dubu před Všení a Raspenavou. Během akce panovala přátelská atmosféra, i když boj týmů o každou vteřinu byl znát. Náš obdiv a dík patří pořadatelům, neboť zvládnout takto náročnou akci vyžaduje velké úsilí a hodně času na přípravu. Jen pro představu, průměrný čas na projetí trasy a absolvování všech úkolů byl přibližně 6 hodin. Děkujeme a těšíme se na další ročník.



Další dík patří ostatním členům sboru, kteří nás podporovali a pomáhali nám na místě soutěže.

Aleš Zeman

Cvičený požár v MŠ

Ve čtvrtek 4. 10. 2018 po půl desáté dopoledne se konalo taktické cvičení hasičů v Mateřské škole na Chutnovce. Cílem bylo prověřit akceschopnost jednotek profesionálních i dobrovolných hasičů, jejich vzájemnou spolupráci a v neposlední řadě také procvičení evakuace dětí před příjezdem záchranných složek. Námětem cvičení bylo, že dojde k požáru akumulčních kamen s velkým zakouřením a uvnitř zůstane uvězněno několik dětí s paní učitelkou. Kouř zde byl skutečně uměle vytvořen, aby se událost co nejvíce podobala skutečnosti. Přes tísňovou linku 112 bylo informováno operační středisko HZS, které vyhlásilo první stupeň poplachu a na místo vyslalo profesionální jednotku HZS ze stanice Turnov a tři dobrovolné sbory. Konkrétně místní jednotku



Mírová (se sídlem v Bělé), hasiče města Turnov a sbor z Karlovic. Celé cvičení trvalo asi půl hodiny, všechny osoby se podařilo včas a bezpečně zachránit. Po ukončení následovalo vyhodnocení postupů zasahujících a ukázka hasičské techniky dětem. Cvičení přineslo cenné poznatky jak cvičícím hasičům, tak pracovním MŠ, jimž patří velký dík za přístup a spolupráci.

Aleš Zeman



Chutnovka

Turnaj ve stolním tenise

Dne 17. listopadu 2018 se konal 4. ročník podzimního turnaje ve stolním tenise v bělské hasičárně. Letos se zde sešlo 20 hráčů (a hráček), kteří pro zpestření vystupovali pod lehce pozměněnými jmény, takže si s námi zahráli i takoví borci jako Lahváč, bratři Hopsáčkoví a celá rodina Heydrichů. Vzhledem k tomu, že se hlavního turnaje zúčastnil větší počet lidí než v uplynulých letech, nehrál tentokrát každý s každým, nýbrž jsme využili notebook a program pro švýcarský systém, který se používá v šachových turnajích a přiřazuje k sobě pro další kolo pokud možno bodově srovnatelné hráče. Vítězem hlavní soutěže se stal Petr Jizera, druhý skončil loňský vítěz a favorit turnaje Tomáš Brousek a na třetím místě se umístil Luděk Blecháč. V následném experimentálním turnaji hraném s hopíkem se s nástrahami gumového míčku nejlépe vypořádal Tomáš Brousek, který ve finále porazil Martina Césara. Třetí místo vybojoval Luděk Blecháč.

Na své si přišly i děti (letos jich zde bylo 14), které hned zjistily, že ze stolů a židlí narovnaných v rohu je lepší prolézačka než na dětském hřišti. Maminky měly doma co prát, ale na druhou stranu, podlaha se v tomto koutě už dlouho takhle neleskla.

Celkem se nám podařilo vydělat částku 3 500 Kč, kterou jsme rozdělili na dobročinné účely.



Na turnaji vládla skvělá atmosféra a již nyní se všichni těšíme na příští ročník.

Na závěr bych chtěl poděkovat Julče, Jitce, Daně a Radce za pomoc s organizací turnaje, přípravou občerstvení (uzená polévka a moučník) a obsluhou během dne.

Jarda Hajlíček

4. CHUTNOVSKÉ DÝŇOBRANÍ

20. 10. 2018 proběhlo již 4. CHUTNOVSKÉ DÝŇOBRANÍ. Počasí nám celkem přálo, a tak jsme si to opět hezky užili. Tentokrát jsme poprvé tuto akci oživilí Halloweenskými maskami. Musím říct, že toto zpestření všichni ocenili, stejně jako tomu bylo už o Čarodějnicích. Uvidíme, v jakém stylu se setkáme za rok???

Výtvary z dýní byly jako vždy velice kreativní. Je vidět, že někteří účastníci už dopředu





přemýšlí nad svým dílem. A nemluví o pouze o dýňových výtvorech, ale také o soutěžení v pečení podzimního koláče.

Soutěžilo 9 koláčů a všechny byly opět vynikající, ale vyhrát mohl bohužel jen jeden a to byl výborný koláč Káti Zemánkové. Ještě jednou gratulujeme :-)

Vím, že vymyslet koláč do soutěže, obstarání ingrediencí a jeho upečení dá spoustu práce. A to napětí, jestli se koláč povede, že? Moc si vážím vaší účasti a děkuji za ni. Doufám, že se příští rok v soutěži opět potkáme.

V rámci této akce se také vyhlašovala soutěž Chutnovská šlapka. V této soutěži jde každoročně o to, že nahlásíte na začátku sezóny stav vašeho tachometru na kole a poté jeho stav na podzim při uzavěření soutěže. Celou sezónu tedy jezdíte a zároveň soutěžíte, a pokud jste vášniví cyklisti, odměna vás jistě nemine :-)

Snad se nám i 5. ročník vydaří a už teď se na vás těšíme.

Dagmar Kůtková

Prackov

Radostná zpráva od SPOLKU PŘÁTEL PRACKOVSKÉ KAPLIČKY:

Na základě naší žádosti jsme před měsícem od Nadace OF obdrželi grant pro opomíjené památky ve výši 20 000 Kč jako příspěvek na zhotovení nového zvonu do kaple spolu s pozváním pro dva zástupce spolku na slavnostní oficiální přijetí všech obdarovaných v rezidenci velvyslanectví USA.

Osobně jsme byli přijati panem velvyslanцем a předsedkyní Nadace OF paní Dagmar Havlovou (švagrovou našeho bývalého prezidenta Václava Havla). Měli jsme tak opět



Foto (copyright): Ondřej Rajcsányi

příležitost propagovat na veřejnosti naši krásnou obec.

Spolu s námi se slavnostního večera zúčastnili i zástupci hradu Rotštejna, kteří pořídili fotodokumentaci.

*Alena Radoušová, Jitka Řeháková
Prackov, 21. 11. 2018*

Omlouvám se všem účastníkům Setkání rodáků ve Vesci a zájemcům o prohlídku původní sušárny na ovoce (zapsané kulturní památky na seznamu MK ČR) v Prackově čp. 24, kterou jsem nabízela k prohlídce v rámci vesecké oslavy. Bohužel jsem neplánovaně onemocněla, takže akce se pochopitelně nekonala. Chtěla bych touto cestou nabídnout případným zájemcům – ať už jednotlivcům nebo skupinkám – „náhradní plnění“ svého slibu – pokud budete mít kdokoliv zájem o prohlídku, můžete si domluvit termín na tel.: 602 45 35 55.

Alena Radoušová – Prackov

P. S. Tutéž službu nabízím v případě zájmu o prohlídku kaple P. Marie v Prackově s výkladem, ať už pro občany obce nebo jejich přátele a známé.

Loktuše

Po celé republice se konaly různé akce ke stému výročí konce první světové války

a založení republiky, kladly se věnce, květiny, zapalovaly se svíčky. Tak tomu také bylo 28. října u nás v Loktuších. U pomníku padlým v první světové válce se sešli občané Loktuš a okolí, aby uctili minutou ticha a vzpomínkou ty, kteří položili životy na frontě.

Krátkou řeč pronesli Aleš Vele, starosta Jaroslav Votrubec a paní Erlerová. Při této příležitosti byla zasazena lípa svobody, na kterou přispěli občané z Loktuš tak, jako tomu bylo před sto lety. Toto krátké, ale důstojné setkání ukázalo, že lidé nezapomínají a váží si odkazu našich předků.

Marie Velová



Zdravotnická záchranná služba Libereckého kraje

Sto let republiky

Záchranka před sto lety? Neexistovala.

Volání na linku 155 se dnes stalo naprostou samozřejmostí. Rychlá zdravotnická pomoc je běžnou součástí životů. To je ale hodně novodobá historie. Její počátky sahají k první a druhé světové válce, kdy byla založena zejména na dobrovolné činnosti členů Červeného kříže. Jejich úkolem byla zejména přeprava zraněných z bojiště na místa, kde mohl poskytnout ošetření lékař. Na bedrech hasičů a Červeného kříže byla ostatně starost o nemocné a jejich přepravu za lékařem již v 19. století.

Jedním z prvních měst v České republice, kde začala systémově a podle jasné stanovených pravidel pracovat nepřetržitá rychlá zdravotnická služba (RZP), byl Liberec. O jejím zřízení bylo rozhodnuto v roce 1973 na základě materiálů vydaných Světovou zdravotnickou organizací.

Přípravy na spuštění trvaly téměř celý rok, provoz služby, která hned pracovala po ce-



lých 24 hodin, byl spuštěn 4. 3. 1974. Od počátků měla záchranka svůj centrální dispečink. Pracovalo pro ni 21 lékařů a 15 sester, za pacienty jezdili ve dvou vozech Škoda 1203, které byly speciálně upraveny pro potřeby pacientů i zdravotnického personálu.

Během let se zlepšovalo vybavení sanit, odborná erudice personálu a samozřejmě také počet výjezdů. V roce 1985 bylo rozhodnuto o vzniku dalšího výjezdového stanoviště ve Frýdlantu. Zde fungovala záchranka při nemocnici, respektive při jejím oddělení ARO. Ze začátku měla k dispozici upravený sanitní vůz Škoda 1203, posádku tvořili lékař a sestra převážně z ARO a výjezdů se zúčastňovali i lékaři a zdravotní sestry z chirurgie. V prvních měsících pracovala záchranná služba pouze v jednosměnném provozu.

Na Českolipsku byl provoz Rychlé záchranné služby (RZS) zahájen 1. 3. 1981. Byla otevřena nová nemocnice a zároveň vzniklo odloučené pracoviště Dopravní zdravotnické služby (DZS) se dvěma speciálně vybavenými vozidly rychlé zdravotnické pomoci. Provoz byl nepřetržitý, pracovalo v něm 15 lékařů, čtyři řidiči a čtyři sestry na dispečinku. Výjezdové sestry se zpočátku nepodařilo zajistit. Na celý okres Česká Lípa byla pouze jedna sanita ve složení řidič a lékař. V ostatních částech okresu byla tato služba zajišťována obvodními lékaři a LSPP.

V Jablonci nad Nisou vznikla ZZS v roce 1974 po vydání Metodického pokynu Ministerstva zdravotnictví. Službu v té době zajišťovali obvodní lékaři a zdravotní sestry z obvodních

středisek. Dispečerkou byla jedna zdravotní sestra, která zajišťovala během dne současně provoz převozových sanit. V noci pak tuto službu zajišťovala vrátná polikliniky.

V roce 1988 liberecká záchranka poprvé spolupracovala s leteckou záchrannou službou Praha. O čtyři roky později již byla letecká záchranná služba zřízena i v Liberci.

Od 1. 10. 2003 vznikla na základě rozhodnutí zastupitelstva Libereckého kraje Zdravotnická záchranná služba Libereckého kraje (ZZS LK). Vznikla sloučením čtyř bývalých okresních záchranných služeb – Turnov (Turnov a Semily), Jablonec nad Nisou (Jablonec nad Nisou, Tanvald), Česká Lípa (Česká Lípa, Doksy, Jablonné v Podještědí) Liberec (Liberec, Hrádek nad Nisou, Český Dub, Frýdlant v Čechách).

Praxe ukázala, že prioritou záchrannářů nemůže být jen rychlý transport pacienta do nemocnice, ale zejména okamžitá pomoc, zajištění životních funkcí a příprava na nemocniční péči. Narostl počet výjezdů, byl obnoven vozový park a je vyvíjen i mnohem vyšší tlak na odbornou erudici lékařů a sester Zdravotnické záchranné služby.

Záchrannáři se vzdělávají celoživotně

Nedílnou součástí života záchrannářů je každý rok aktivní účast na řadě školení a kurzů. Trendy v medicíně se totiž neustále vyvíjejí

a je třeba jim přizpůsobovat práci tak, aby byla péče o život pacienta zajištěna co nejlépe. Zatímco ještě před několika lety záchrannáři „pouze“ zajistili základní životní funkce postiženého a jeho co nejrychlejší přepravu do nemocnice, dnes dbají nejen o záchranu života, ale svou péčí také o jeho další kvalitu.

Spolu s tím, jak se rozvíjejí možnosti zdravotní péče a také technického vybavení záchrannářských vozidel, roste samozřejmě také náročnost péče. Záchrannáři dnes například naprosto běžně aplikují řadu léků, které dříve neměli k dispozici. To vše se ale musí neustále učit a své znalosti zdokonalovat. Každý záchrannář tak v průběhu kalendářního roku absolvuje v průměru tři školení. Některá jsou zaměřená na urgentní medicínu jako celek, jiná specializovaná například na děti, jako užší skupinu pacientů, a komunikaci s nimi. Důležitou součástí školení je i důraz na vlastní bezpečí. Průzkumy totiž ukazují, že v řadě případů se záchrannář mnohem více než na ně soustředí na problémy pacientů. Pokud je ale záchrannář napaden, případně jinak ohrožen na životě, v konečném důsledku je větší riziko pro něj i pacienta.

Školení pro zaměstnance Zdravotnické záchranné služby Libereckého kraje mají různý charakter. Některá si organizuje sama záchranka přesně podle svých požadavků. To umožňuje cílený vývoj záchrannářů přesně v těch oblastech, kterých je v Libereckém kraji nejvíce zapotřebí. Jiná jsou pořádána celorepublikově a sjíždějí se na ně záchrannáři ze všech krajů. A kurzy se samozřejmě



dělí i podle vlastního zaměření záchranáře – na jiné chodí řidiči, na jiná letečtí záchranáři a na jiné operátoři tísňové linky. „Školení jsou pro nás velmi důležitá. Když člověk dělá svou práci dobře – a to naši zaměstnanci dělají – po určité době by mohli mít sklony stagnovat, používat při záchraně pacientů zažitě stereotypy. Ty by určitě fungovaly. Dnes nám jde ale o to, aby pacient i po ošetření v nemocnici mohl vést život v maximální možné míře podobný tomu, jako před svým zraněním nebo onemocněním. Tomu se snažíme co nejvíce přizpůsobovat,” vysvětluje ředitel ZZS LK Luděk Kramář. Příkladem může být třeba mozková příhoda – zatímco dříve pacienti s ním umírali nebo byli v dalším životě odkázáni na pomoc bližních, dnes při správně stanoveném postupu přežívají a nemusejí mít ani radikální následky.

Samostatnou kapitolou vzdělávání je pak nácvik krizových situací, například cvičení zásahu při hromadných neštěstích. Ta slouží i k secvícení spolupráce různých složek integrovaného záchranného systému. „Chceme být zkrátka na vše připraveni co nejlépe,” vysvětlil Kramář.

Michael Georgiev

**Zdravotnická záchranná služba
Libereckého kraje**, příspěvková organizace
Klášteří 954/5, 460 01 Liberec
IČO: 467 44 991, tel.: +420 485 218 500
GSM: +420 601 086 889
e-mail: georgiev@zsslk.cz
ID DS: bgpmvs6
www.zsslk.cz

Policie České republiky

Policie informuje

Od podzimu do jara ztěžují řidičům i chodcům pohyb na silnici zhoršené klimatické podmínky. Déšť, mlha, popadané listí, náledí či sníh jsou příčinou celé řady dopravních nehod. Avšak nejen zhoršené klimatické podmínky a snížená viditelnost, ale také nevyhovující oblečení bývá přímým důsledkem tragických dopravních nehod střetu s chodci a cyklisty.

Snížená viditelnost není jen noc. Je to situace, kdy účastníci silničního provozu dostatečně zřetelně nerozeznají jiná vozidla, osoby, zvířata nebo předměty na pozemní komunikaci, například od soumraku do svítání, za mlhy, sněžení, hustého deště nebo v tunelu.

„Pohybuje-li se chodec mimo obec za snížené viditelnosti po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením, je povinen mít na sobě prvky z retro-reflexního materiálu umístěné tak, aby byly

viditelné pro ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích”. Tato povinnost vyplývá z § 53, odst. 9 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích (zákon o silničním provozu).

Vidět a být viděn. Na to by měli myslet všichni chodci. Řada z nich se totiž domnívá, že když oni auto vidí, vidí i řidič je. To je ale velký a často bohužel tragický omyl.

Viditelnost chodce: Důležitá je především spodní část těla, tj. barva kalhot a bot a např. kočárku, který tlačíme před sebou a je tak vidět první. Reflexní materiály je nejlepší umístit na nejvíce se pohybující část – upoutá tak větší pozornost.

Viditelnost cyklisty: Jízdní kolo musí mít vždy odrazku přední, zadní, boční a na pedálech. Za snížené viditelnosti ještě navíc přední a zadní osvětlení. Ideálním doplňkem povinné výbavy je reflexní proužek na kotníku.

Rady pro zvýšení viditelnosti

- **Noste pestré oblečení!**
- **Používejte reflexní a fluorescenční materiály a kombinujte je, abyste byli dobře vidět za světla i tmy!**
- **Reflexní prvky umístěte nejlépe na zápěstí ruky, blízko ke kolenům a do úrovně pasu vždy směrem do komunikace (cyklisté také na přilbu a kolo) !**
- **Dětem pořiďte oblečení, školní brašny a doplňky opatřené reflexními a fluorescenčními bezpečnostními prvky!**
- **Reflexním prvkem opatřete i kočárek**

– protože s ním vyjždíte na komunikaci dříve, než na ni vstoupíte vy!

- **Nezapomeňte na zadní část těla. Při chůzi s baterkou, svítilnou nebo použitím světla v mobilním telefonu jste vidět jen zepředu!**

Reflexní a fluorescenční předměty nejsou drahé. Různé přívěsky, nášivky, samolepky, pásky apod. pořídíte v galanteriích nebo v obchodech s jízdními koly za rozumné ceny. I Policie ČR dlouhodobě zaměřuje na osvětlu chodců a jejich zviditelnování v rámci silničního provozu. Od podzimu 2015 do současnosti vydali policisté v rámci přímého výkonu služby neoznačeným chodcům téměř 100 tisíc reflexních pásků a v této aktivitě budou pokračovat i nadále.

Právě naše viditelnost zásadně ovlivňuje to, zda se nám řidič vyhne, nebo nás srazí.
BUĎTE VIDĚT!



Nebezpečí na internetu

Internet přináší spoustu zábavy, informací, ale také nebezpečí. Především mladší ročníky využívají sociální sítě, které jsou určeny ke komunikování s přáteli v prostředí internetu, ve kterém si uživatel musí vytvořit profilový účet. Bohužel si účty tyto vytváří i různí podvodníci, kteří následně děti žádají o přidání do přátel či ke sledování profilu. Většina dětí si do profilu vkládá fotografie, některé nevhodné, odvážné až intimní. Ty si poté onen podvodník – virtuální kamarád může stáhnout, uložit a následně zneužít. Podvodníci jsou v komunikaci s dětmi velmi zběhlí a naváží s dětmi takový vztah, díky němuž děti navádí k vytváření a zasílání dalších fotografií. Toto jednání může vyústit až k vydírání, a to i takovému, že pokud nebude uhrazena určitá finanční částka, fotografie zveřejní na internetu nebo třeba ve škole. Někdy se ale bohužel může jednat o opravdového kamaráda, spolužáka, který získané fotografie použije tak, že je rozešle skupině dalších spolužáků či celé škole. Časté jsou i případy, kdy virtuální kamarád po čase požádá o schůzku, a děti toto pozvání přijmou. Ať již ze zvědavosti nebo se cítí sami bez kamarádů. Bohužel většina rodičů často ani neví o tom, že se chce jejich dítě setkat s virtuálním kamarádem. Samozřejmě nemusí se stát nic hrozného, ale bohužel jsou známy i případy, kdy věc poté musela řešit policie. Rodiče by měli dětem vysvětlit, že taková setkání mohou být i nebezpečná. Nejvíce ohroženou skupinou, jsou děti, především pak dívky ve věku od 12 do 15 let.

Není dobré dětem zakazovat používání internetu, protože zakázané ovoce chutná nejlépe. Je však nutné stanovit si s dětmi pravidla chování a používání internetu. Seznámit je s nebezpečími a do určité míry také kontrolovat jejich chování. Buďte všímaví ke svým dětem, zajímejte se o to, co na internetu dělají, kolik času na něm tráví, na jaké chodí stránky a především jaké informace zveřejňují. V případě, že jsou ve skupině, kde komunikují s cizími lidmi, neměli by sdělovat žádné osobní informace, jako například kde bydlí, že jsou doma sami, jakou školu navštěvují nebo jim posílat svoje fotky. Poučte své děti, že nikdy nesmí přistoupit na setkání s cizí osobou, se kterou se seznámily na internetu. Nikdy neví, kdo je na druhé straně. I když pošle „svoji“ fotografii, neznamená to, že je to opravdu ten, za koho se vydává.

Jak poznáte, že se vaše dítě chová podezřele:

- často vysedává u počítače a dlouze si s někým píše
- zakrývá si obrazovku nebo zavírá prohlížeč, kdykoliv přijdete
- vyhýbá se odpovědi, když se zeptáte, co na počítači dělá

Proto je dobré:

- umístit počítač do místnosti, kde máte dítě pod dohledem
- stanovit si pravidla užívání počítače
- kontrolovat, co dítě na internetu dělá a s kým si píše
- zvážit používání programu, který zabrání dítěti vstup na nežádoucí stránky

Tomuto tématu se věnuje Evropský policejní úřad Europol, který spustil v roce 2017 kampani s názvem #SayNo! („ŘEKNI NE!“), varující před znepokojivým rychlým nárůstem počtu případů sexuálního nátlaku a vydírání dětí v online prostředí a upozorňuje zejména na nebezpečnost online komunikace. K této kampani bylo natočeno krátké video, které je možné shlédnout na internetu po zadání hesla „Say no!“ případně „Řekni ne!“.

Jsi obět? Řekni si o pomoc. Nahlaš to!

Výzva Europolu těm, kteří se stali nebo se můžou stát cílem páčání této trestné činnosti je následující: „Neplať a nestyď se to ohlásit na Policii“. Pokud Ti někdo bude vyhrožovat, že bude sdílet Tvé fotky nebo video se sexuálním podtextem, když nepošleš peníze, postupuj následovně:

1. Už nic dalšího nesdílej, nic neplať.
2. Vyhledej pomoc. Nejsi sám.
3. Uchovej si důkazy. Nic nevymaž.
4. Přestaň komunikovat. Odstav dotyčnou osobu.
5. Oznam to na policii!

*por. Mgr. Lenka Dvořáková
Koordinátor prevence kriminality
Krajské ředitelství policie Libereckého kraje*

Pozor na nákupy přes internet

Dnešní počítačová doba přináší nejen možnost získávání velkého množství informací,



ale také pohodlné nakupování zboží přes internet s dodáním až do domu. Nakupování přes internet uskutečňujeme pomocí e-shopů od prodejců, které ani nikdy neuvidíme. Bohužel anonymita internetu nahrává podvodníkům, nepoctivým obchodníkům a prodejcům. Ti nabízejí zboží, které je oproti jiným obchodům příliš levné a prodejci zpravidla vyžadují platbu předem převodem na účet. Stává se, že objednané zboží nepřijde vůbec, či dorazí něco jiného, bezcenného nebo se může jednat o napodobeninu, kterou laik nemusí poznat. Často se také stává, že se zboží po krátké době opotřebuje a v případě reklamace vám prodejce reklamaci neuzná. Zboží koupené po internetu ale můžete do 14 dnů bez udání důvodu vrátit.

Je obtížné vypátrat pachatele těchto podvodů, prokázat jim úmysl podvodného jednání a získat tak peníze zpět. Mezi nejčastější podvody stále patří nedoručení zboží.

Pár rad, jak prostřednictvím webových portálů co možná nejbezpečněji nakupovat:

- Velmi důležité je nakupovat u prodejců, které dobře znáte. Pokud je neznáte, předem si o nich zjistěte potřebné informace.
- Čtete recenze a zkušenosti od jiných nakupujících.
- Prohlédněte si údaje o e-shopu. Podvodné obchody většinou neuvádějí vůbec žádné nebo smyšlené kontaktní údaje. Vyhledejte a uchovejte si veškeré kontakty na prodejce.
- Peníze na účet předem zasílejte pouze prodejcům, které opravdu dobře znáte.
- Raději neplatte za zboží předem. Riziko, že nezaplatíte, je při online nákupech na obchodníkovi a ten s tím musí počítat.
- Doporučujeme zásilku hradit na dobírku.
- V případě, že prostřednictvím internetu uskutečníte nákup, uchovejte si záznam
- o internetových transakcích, a to včetně webových stránek prodejců.
- Před nákupem zboží si řádně přečtěte obchodní podmínky, seznamte se s reklamačním řádem. Jestli jej obchod nemá, nenakupujte u něj!
- Při dodání zboží si řádně zkontrolujte obsah zásilky.

Při nákupu zboží prostřednictvím internetu buďte obezřetní a vždy zvažte věrohodnost prodejce. Zjistěte si o něm co nejvíce informací, proveďte si recenze a zboží raději neplatte převodem z účtu předem.

V případě, že se stanete obětí podvodného jednání či nekalé praktiky ze strany prodejce, kontaktujte nejbližší policejní služebnu nebo linku 158.

Služby Czech point, ověřování – Obecní úřad poskytuje následující služby:

- ověřování pravosti podpisu, shodu opisu nebo kopie s listinou;
- výdej pytlů na tříděný a komunální odpad;
- příjem plateb místních poplatků: za odpady, psy, z ubytovací kapacity, z rekreačního a lázeňského pobytu;
- příjem plateb za vodné a stočné;
- evidenci obyvatel;
- služby **Czech POINT** např.:
 - výpis z katastru nemovitostí LV,
 - snímky katastrálních map, které slouží jako originály a není nutno pro tyto snímky jezdit na Katastrální úřad do Semil (nově),
 - výpis z bodového hodnocení řidiče,
 - výpis z insolventního rejstříku,
 - výpis z veřejného rejstříku (obchodní rejstřík, spolkový rejstřík, nadační rejstřík, rejstřík ústavů, rejstřík společenství vlastníků jednotek a rejstřík obecně prospěšných společností),
 - výpis ze seznamu kvalifikovaných dodavatelů,
 - výpis z živnostenského rejstříku,
 - rejstřík trestů,
 - výpis z rejstříku trestů právnických osob
 - agendy ISDS (zřízení datové schránky).

Tříděný odpad

Pytle na tříděný odpad (nápojové kartony, kovové obaly, plast z domácností, papír, plastové lahve od nápojů, textil) jsou zdarma k dispozici na OÚ Mírová pod Kozákovem.

Pytle s vytříděným odpadem můžete odkládat u zvonů na tříděný odpad, které jsou umístěny na následujících stanovištích: Chutnovka na návsi, Sekerkovy Loučky na návsi, Bělá parkoviště u bývalého ŽBS, Bělá Záholice – parkoviště, Vesec u sokolovny, Smrčí u hasičárny a v Loktuších u hasičárny je zvon pouze na sklo.

Pytle s tříděným odpadem odkládejte na stanoviště pouze v neděli – v pondělí je svozový den.

Děkujeme všem občanům, kteří třídí odpad, a pomáhají tím snižovat náklady obce na svoz odpadu.

Žádáme občany, aby na stanovištích s tříděným odpadem neodkládali směsný komunální odpad. Pro směsný odpad jsou určeny popelnice, popř. pytle a pro nadměrný odpad jsou objednávány velké kontejnery dle potřeby.

Televize, boilery, vany, šicí stroje apod. nepatří do našich lesů, ale do kontejnerů. Likvidace černé skládky je velice nákladná.



Nabídka terénní pečovatelské služby

Terénní pečovatelská služba obce Mírová pod Kozákovem nabízí seniorům žijícím ve vlastní domácnosti své služby.

Poskytujeme kvalitní a odborné služby – zejména pomoc při zajištění stravy (dovoz nebo donášku oběda). Naším cílem je vést klienta k soběstačnosti a samostatnosti, respektujeme a podporujeme dosavadní způsob života v přirozeném prostředí každého člověka.

Pro bližší informace nás kontaktujte na telefonním čísle 481 363 071 nebo osobně u vedoucí paní Havlíčkové v kanceláři Domu s pečovatelskou službou v Bělé 104, po–pá 7–15 hodin.

JÓGA S IVČOU

co nám vlastně jóga přináší?

Jógová praxe (cvičení pozic – asan, soustředění se na dech a relaxace) pomáhá zmírnit napětí, které s sebou přináší naše dnešní uspěchaná doba. Já osobně dávám přednost dynamické power józe. Většinou mám ráda jógu, kdy se lehce zapotím a po cvičení cítím svaly, které jsou ale zároveň uvolněné a flexibilní. Přesně to se snažím také předat i svým klientům, a proto má hodina zpravidla začíná zklidněním se, uvědoměním si svého dechu a protažením se. Pokračujeme rozehrátím se v pozdravu slunci, rozvineme

výdrž v bojovnících a ke konci hodiny uvolníme kyčle, což je v dnešní době obzvlášť důležité – často sedíme na židlích, a tím nám kyčle snadno zatuhávají. No a nakonec samozřejmě uvolnění v oblíbené pozici šavásána (mrtvola):)

Za druhé – další častý dotaz který dostávám, je, zda je jóga pouze pro ženy? Je to zajímavé, ale opravdu na hodinách jógy potkáte muže zřídka, i když začínají už také přicházet pomalu, ale jistě. Většinou stačí, aby přišli na 1–2 hodiny a sami pocítí ten rozdíl v těle. Především ti, kteří jsou sportovně aktivní (fotbal, hokej atd.) a soustředí se na jeden druh pohybu, jsou ve svazech neprotažení a zkrácení, proto první hodina jógy pro ně může být překvapivá:) Ráda říkám, že lekce jógy je opravdu pro každého. Muž, žena i dítě. Sportovec i nesportovec. Cvičit může přijít jak pokročilý, tak i úplný začátečník, všemu se dá přizpůsobit. Jóga je tedy pro každého, kdo se chce cítit dobře, stabilně, uvolněně i silně zároveň, vyrovnaně. Určité omezení nám může přinést náš zdravotní stav, např. nízký či vysoký krevní tlak, hyperfunkce štítné žlázy, zablokované plotýnky či těhotenství. Se vším se ale dá postupně pracovat.

Pokud jsem ve vás tedy jen trochu vzbudila zájem o jógu, moc ráda se s vámi potkám každou středu v Koberovech nad hasičárnou od 18 hod, popř. pondělky ve stejný čas v hale TSC v Turnově. Přijďte vyzkoušet první hodinu, která je pro každého zdarma (dále pak jednorázově lekce stojí 90 Kč, při zakoupení permanentky na 10 lekcí pak

80 Kč) a zkuste dorazit s otevřeností a bez očekávání. Je úplně v pořádku, že každý jsme na jiném stupni flexibility a tak to, co je pro někoho jednoduché, druhý vůbec nedokáže. Ale to vše je v pořádku, tomu nás právě učí jóga, přijímat se takové, jací jsme v tom daném okamžiku, neposuzovat sami sebe, zda jsme lepší či horší než soused, přijímat situaci právě takovou, jaká momentálně je a mohu se s vámi vsadit, že časem, pokud ve cvičení vytrváte min. 2x v týdnu či 10–15 min každý den, výsledky vás velmi pozitivně překvapí. Jóga nás učí přijímat sám sebe, nést odpovědnost sám za sebe, rozvíjet svou vlastní cestu. Rozvíjí radost a spokojenost, podporuje víru v sebe sama. Když budete spokojeni, v souladu sami se sebou, respektovat nejen sebe ale i ostatní a budete se mít rádi, pak cesta jógy bude zářit i do vašeho okolí a budete jógu i žít, toto poznání bych přála zažít opravdu každému, kdo po tom touží.

A v neposlední řadě zdravotní benefity, protože jóga výrazem nejen pevného a funkčního těla, vnitřní i emoční stability, ale zároveň zvyšuje kapacitu plic, zlepšuje metabolismus a samozřejmě udržuje flexibilitu svalů. Takže určitě není důvod ji nezkusit, těším se na každého z vás! Veškeré informace najdete na FB stránkách: facebook.com/jogaivatrojovska

Iva Trojovská



Přijďte se protáhnout a zacvičit si dynamickou jógu s Ivčou

první hodina pro každého ZDARMA

Kde se můžeme setkat?

Pondělí	/ od 18 hod. /
hala TSC Turnov	
Středa	/ od 18 hod. /
Koberovy nad hasičárnou	
Sobota	/ 9 - 10:15 hod. /
koupaliště Vesec za příznivého počasí květen - září	

Vstupné 90,- Kč
Permanentka 80,- Kč



Sledujte nás na  facebook.com/jogaivatrojovska

 ivatrojovska@gmail.com  **606 500 847**



**Nejoblíbenější sportovní studio v Mírové pod Kozákovem.
Sekerkovy Loučky u fotbalového stadionu**

Efektivní hubnutí, vyrýsované svaly a skvělá kondice.

**Nově individuální lekce pro ty, kteří neradi cvičí v kolektivu nebo
potřebují zvláštní přístup – nebojte se a neváhejte nám zavolat.**

rozvrh od 1. 1. 2018

	8 hod	9 hod	16 hod	17,30 hod	19 hod
Pondělí			IL	Tomáš	Milada
Úterý	IL	IL		Dáša	Verča
Středa			IL	Milada	Dáša
Čtvrtek	IL	IL		Dáša	Dáša
Pátek			IL	IL	
Sobota		IL		IL	

Na lekci je třeba se objednat po tel.: 725 385 935 (Zrušení objednané lekce 4 hod předem.)

Lekce trvá 60 min.

IL – individuální lekce jsou soukromé lekce upravené dle možností a potřeb klienta.

Ceník lekcí platný od 1. 1. 2018:

Standartní lekce: 80 Kč

Permanentka na 10 lekcí: 700 Kč

Individuální lekce: 300 Kč

Skupinová individuální lekce 600 Kč



KALENDÁŘ 2019

	LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN
Po	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Út	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30
St	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24
Čt	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25
Pá	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26
So	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Ne	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28
	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN
Po	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Út	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
St	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Čt	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Pá	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
So	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31
Ne	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
Po	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Út	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
St	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Čt	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Pá	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
So	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Ne	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29

Vydává

Obec Mírová pod Kozákovem

Chutnovka 36, 511 01 Turnov, IČO: 00275913

www.mirova.cz, e-mail: obec@mirova.cz

Tel.: 481 321 677, 481 321 681

evidováno Ministerstvem kultury ČR pod ev. č. MK ČR E 20577

Zpravodaj vychází 4x za rok

Uzávěrka vydání 4/2018 byla 25. 11. 2018

Tisk: Tiskárna a Knihárna Zaplatílek, Vesec 66

Distribuce: Česká pošta, s. p.

výtisk je dodáván do každé domácnosti v obci Mírová pod Kozákovem