

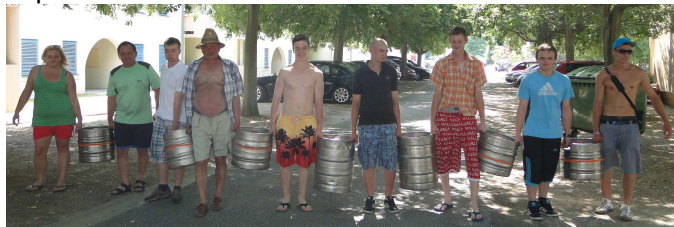
BRUZOVSKÝ OBČASNÍK

LÉTO 2013



ZA SLUNCEM A CVIČENÍM S LENKOU VYJELO LETOS DO CHORVATSKA v týdnu od 22.6. do 29.6.2013, 76 našich spoluobčanů, kamarádů a známých do krásného letoviska Sv. Filip i Jakov. Příjemné poklidné městečko ležící 25 km od Zadaru má vše, co je potřeba k hezké dovolené. Počasí nám celý týden přálo, i když jsme nějaké mráčky, které uronily pár kapek deště, na obloze zaznamenali, užívali jsme si dovolenou se vším všudy.

Pravidelně 2x denně přicházela děvčata, ale i **chlápci** cvičit ☺, u moře na pláži se bojovalo v plážovém volejbalu a někteří mladí účastníci pořádali vyjíždky do okolí na kolečkových bruslích ☺. Jako už tradičně jsme večery trávili společně při českém pivečku v družné a veselé zábavě ☺. Náš sportovní týden velmi rychle uběhl a my ho zakončili krásným výletem na Plitvická jezera. Vraceli jsme se domů v dobré náladě, zdravě odpočatí a plní neopakovatelných zážitků a vzpomínek.



Chtěla bych všem účastníkům zájezdu poděkovat za hezky prožitý týden a skvělou partu, kterou společně vytvořili.

Lenka Vaňková

SPOLEČNÁ HISTORIE NÁS SPOJUJE I DNES.

Mikroregion Žermanické a Těrlické přehrady je nositelem projektu s názvem: „Společná historie nás spojuje i dnes“, reg.č. CZ.3.22/3.3.06/12.03018. Projekt ve výši 23 170 EUR řeší opravu drobných sakrálních objektů a je realizovaný z Fondu mikroprojektů

Euroregionu Beskydy/Bieskidy a spolufinancovaný z prostředků ERDF v rámci OPPS CZ – PL 2007-2013. V projektu jsou zapojeny obce Albrechtice, **Bruzovice**, Horní Bludovice a Těrlicko. Opraveno je 6 objektů, které byly k 30.4.2013 dokončeny a převzaty od dodavatele. Jako výstup projektu byla zpracována publikace o opravených objektech. Ve dnech 13.-14.6.2013 proběhla k projektu závěrečná konference s polským partnerem, obcí Lodygowice. Závěrečné vyhodnocení projektu je k 30.7.2013.



Realizací projektu jsme chtěli zlepšit technický stav těchto objektů a pozvednout jejich význam v naší krajině.



Polský partner



realizoval na svém

území projekt se stejnou náplní. Při spolupráci na projektech došlo k mnoha pracovním schůzkám a byly vytvořeny nové pracovní a přátelské kontakty.



Kříž u Pavlásky (vlevo), kříž o výšce 5m je zajímavý kombinací materiálů. Hořícký pískovec jako základní kámen s výjevem anděla na cararském mramoru a litinový kříž. Původ a doba vzniku nejsou známi, ale vztahuje se k němu pověst, že vznikl na místě, kde zahynula mladá dívka. Byl postaven na místě původního dřevěného kříže v roce 1936 z nadace rodiny Pavláskových. Kříž patřil k těm, ke kterým chodilo na jaře procesí věřících u příležitosti Křížových dnů.

Kříž u Boščíka (uprostřed)

Původní dřevěný kříž stál v zahradě rodiny Boščíků. Mimořádně silná vichřice v roce 1957, která napáchala v obci velké škody, shodila i tento kříž. Jeho náhradu v současné podobě, kříž ze supíkovického mramoru, postavil v roce 1962 po svém návratu z vězení Osvald Boščík. Do vězení se dostal se skupinou dalších sedláků z Bruzovic na základě křivého obvinění a nechvalně proslulého vládního nařízení č. 50/1955 Sb., o některých opatřeních k zajištění zemědělské výroby. Lidově řečeno „na padesátku“. Kříž zůstal na svém místě až do současné doby.

Socha sv. Jana Nepomuckého (vpravo)

Pěkně provedená socha z pískovce od neznámého autora je v nezvyklém místě mimo osídlení i blízkost vodního toku. Postavili ji v roce 1880 manželé Anna a Johann Herecovi, kteří měli na Panských Nových Dvorech statek. Socha je beze změny na svém původním místě, v zatáčce u původní cesty z Frýdku do Těšína. S postavením sochy byly současně vysazeny dvě lípy, z nichž jedna stojí dodnes.



AEROBIC, POSILOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ TĚLA A BŘIŠNÍ PEKÁČ.

Zdravím všechny své příznivce a Vás, kteří pečujete o své zdraví a cvičení berete jako součást své tělesné a psychické pohody. Zdravím ale i Vás, kteří neměli odvahy a chuť přijít v loňském školním roce mezi nás a zkusit speciální cvičení **BŘIŠNÍ PEKÁČ** a budete cvičit úplně poprvé. Tato lekce je specifická a určená především ženám, i když na něj chodí i muži. Jeho velikou předností je, že nezískáte jen krásné břicho, ale především si posílíte hluboké vnitřní pánevní svalstvo, což ocení zejména ženy po porodu, starší ženy nebo třeba ty, které trápí potíže s inkontinencí. Výběr cviků je sestaven tak, aby se při lekci posílily všechny svaly a to několikrát. Aby se využily balanční cviky váhou vlastního těla nebo s balančním náčiním. **V žádném případě neobsahuje zahřívací část aerobního charakteru. Břišní**

pekáč není aerobic, bodystyling ani p-class. Břišní pekáč je posilovací lekce zaměřená na střídavé posílení břiška, zadečku, stehen, posílení pánevního dna, hlubokého svalstva - v dnešní době moderně označovány „svaly coru“. Což volně přeloženo jsou svaly trupu v oblasti hrudní a krční páteře a oblasti beder, pánve a kyčlí. Je to cca 29 svalů, které jsou namáhány při držení stability. Vzhledem ke špatnému držení trupu a absolutní absenci naší snahy o pěkné držení, začne hroucení a deformita středu těla. K dosažení úspěchů a dobrého pocitu z něj je nenechat se odradit z prvního nezdaru a tyto lekce navštěvovat poctivě a pravidelně. Jen tak se docílí nejen pěkného břiška, ale hlavně zpevnění hlubokých a pánevních svalů.

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 19.00 DO 20.00 HOD. V TĚLOCVIČNĚ ZŠ V BRUZOVIČÍCH. SUDÝ TÝDEN: BŘIŠNÍ PEKÁČ, LICHÝ TÝDEN: AEROBIC. Bližší informace na tel. č. 606 423 607.

Těší se na Vás Lenka Vaňková



NA STANOVIŠTI KONTEJNERŮ

„VELICESTA“ JE UMÍSTĚN kontejner na sběr kusového textilu, oděvů, obuvi, hraček. Nemusíte pomáhat svozem textilu do Frýdku-Místku, pomůžete i v místě bydliště. Vhozené věci se třídí a „jdou“ do chudších oblastí světa.

REKONSTRUKCE BUDOVY OÚ BRUZOVICE JE UKONČENÁ.



Bruzovský občasník vydal Obecní úřad Bruzovice