



HORNOBENEŠOVSKÝ ZPRAVODAJ

Informační měsíčník č. 6/2009 * Vychází 12. června 2009 * www.hbenesov.cz * neprodejné

**Výstava výtvarného
oboru ZUŠ
str. 4**

**Výsledky voleb
do Evropského
parlamentu str. 9**

**Program
Hornobenešovských
slavností str. 11**

Rekonstrukce budovy radnice

5. 5. 2009 bylo oficiálně převzato staveniště společnosti RÝMSTAV CZ spol. s r.o., která se stala vítězem veřejné zakázky na rekonstrukci budovy radnice. Práce na tomto projektu mohou tedy začít.

Rekonstrukce budovy radnice zahrnuje kompletní výměnu výplní otvorů, rekonstrukci fasády, rekonstrukci střechy a rekonstrukci sociálního zázemí včetně vybudování tohoto zázemí pro osoby s omezenou

schopností pohybu a orientace. Nezbytnou součástí projektu je především přestěhování sociálního odboru do prostor, kde donedávna sídlila městská knihovna. V rámci projektu na vybudování informačního centra se knihovna přestěhuje a tím se uvolní tyto prostory (dočasně přestěhovaná ve společenském domě). Občané tak v budoucnu budou mít možnost řešit svou tíživou sociální situaci v soukromí nových prostor.

Celkové rozpočtované náklady akce činí 7 848 957 Kč. Na

těchto nákladech se bude 85% podílet Evropská unie, 7,5% bude uhrazeno ze státního rozpočtu a zbývajících 7,5% uhradí město ze svého rozpočtu.

-Michaela Sládková Plošticová-



Veřejná služba v Horním Benešově

Novelizací zákona o pomoci v hmotné nouzi byl od 1. ledna zaveden tzv. institut „veřejné služby“. Veřejnou službou se rozumí pomoc obci v záležitostech, které jsou v zájmu obce.

Veřejná služba tak doplňuje veřejně prospěšné práce, krátkodobé zaměstnání a dobrovolnické služby.

Ze zákona obce nemají povinnost zřídit tento institut veřejné služby.

Město Horní Benešov se rozhodlo tuto službu od 1. července 2009 zřídit. Osoby dlouhodobě pobírající dávky pomoci v hmotné nouzi mají potíže uplatnit se na trhu práce. Potřebují pomoci zachovat si pracovní dovednosti, aby se mohly uplatnit a dostat se ke své práci, kterou dříve vykonávali. Osoby, které budou vykonávat tuto veřejnou službu dokazují, že se chtějí ze své nepříznivé situace vymanit a nezneužívat pouze sociální dávky.

-pokračování na str.7-



Třetí etapa kanalizace

1. 6. 2009 začnou práce na dokončení výstavby kanalizace v Horním Benešově, tedy na 3. etapě. Cílem této akce je splnění dohody uzavřené mezi ČR a EU o odkanalizování aglomerací nad 2.000 EO do 31. 12. 2010.

Od 1. června začnou práce na realizaci 3. etapy kanalizace v Horním Benešově. Realizaci zajistí společnost TCHAS spol. s r.o., která se stala vítězem otevřené podlimitní veřejné zakázky na stavební práce. Realizace se týká a bezprostředně se dotkne především místní části Luhy, ulic Leskovská, Nová, Zahradní, Opavská a Svobody. Dokončení realizace se předpokládá v červnu příštího roku. Na financování projektu se podílí 85 % Evropská unie, 5 % Státní fond životního prostředí a zbývajících 10 % uhradí město z vlastních prostředků.

Předmětem projektu ve stručnosti jsou:

1. Výstavba kanalizač. stok v délce 4,57 km.
2. Vybudování čerpací stanice odpadních vod

včetně příjezdové komunikace, elektropřípojky, technologie a revizí.

3. Uvedení 4. reaktoru na ČOV do provozu.

4. Další související činnosti a aktivity (geodetické zaměření stavby, výkon činnosti koordinátora BOZP, vypracování plánu BOZP, dokumentace pro provádění stavby, publicity ...).

V roce 2006 byla ukončena výstavba 2. etapy kanalizace, na kterou tato 3. etapa bezprostředně navazuje a je tedy etapou poslední. Předpokládáme, že po realizaci dojde nejen ke splnění dohody uzavřené mezi ČR a EU, ale také ke zvýšení životní úrovně našich občanů, zkvalitnění životního prostředí a také celkového vzhledu a atraktivity města Horní Benešov.

-Michaela Sládková Plošticová-



Odcizené zrcadlo

Nad tím už zůstává opravdu rozum stát, jak někteří lidé smýšlí a ukradnou co jim pod ruku přijde.

Tentokrát se to týká odcizeného dopravního zařízení – ODRAZOVÉHO ZRCADLA včetně sloupku, umístěného na křižovatce při výjezdu z ulice Nerudova v Horním Benešově

na silnici I/11.

Toto zrcadlo zde bylo instalováno Městem Horní Benešov v roce 2006 z důvodu zvýšení bezpečnosti a pro zřehlednění výjezdu z ulice Nerudova.

Město samozřejmě z výše uvedených důvodů pořídí a zabuduje zrcadlo nové, ale jsou to zbytečně vynaložené

peníze, které mohly být použity na jiné důležitější věci.

Doufáme, že ten kdo zrcadlo odcizil si uvědomuje, že nejen ohrozil bezpečnost silničního provozu, ale i bezpečnost jak chodců, tak všech účastníků silničního provozu.

-Dagmar Kubišová-

Stačí jednou zavolat!

☎ 777 760 960

- až 50 000 Kč
- měsíční splátky
- na dobu 8 a 13 měsíců
- hotovost až do domu
- nejvýhodnější podmínky

www.smartpujcka.cz

Hledáme nové obchodní zástupce

☎ 777 760 826

Stavebniny Mikšík, Opavská 573

Po - Pá 7 - 16 hod.

Tel./fax: 554 748 087, 724 092 563

Snížení cen betonových výrobků Presbeton

H-PROFIL 6 cm - 224,- Kč/m²

obrubník 1 m - 66,- Kč/ks

Ceny jsou včetně DPH 19 %

doprava po Horním Benešově zdarma

Nic Moc a Muzejní noc

Je pátek, konec května. A člověk by spíše řekl, že je březen nebo listopad? Lezává zima, studeně fouká a prší (občas i se sněhem). Přesto jedeme vystupovat do bruntálského zámku na Muzejní noc.

Mezi neustálým laděním nástrojů a pobíháním dětí, řešíme, kde vlastně budeme zpívat. V kapli? Na nádvoří? Pět minut před samotným vystoupením se rozhodneme, že zapějeme venku. Začínáme: „To máme dneska pěkný den, byla by škoda nejít ven,.....“. Je vidět, že spousta lidí poslechla. I přes děsné počasí je nádvoří skoro zaplněné. Při čtvrtém kousku „Co sa stalo nové“ se nic moc nového nestalo, snad jen, že začalo, jako ten den už asi podvacáté, pršet!! Úprk do kaple a zbytek koncertu uvnitř. Děšť to dokonale vyřešil. V kapli se nám zpívalo lépe a akustika – nádherná. Myslím, že potlesk byl stoprocentně

zasloužený.

Odjížděli jsme trošku zmrzlí, trošku unavení, ale s blaženým pocitem, že se nám zpívání móóc povedlo. Snad takových koncertů bude ještě více.

-Beáta Dostálová-



Mé toulky za zvěří

V minulém čísle Hornobenešovského zpravodaje jsem se zmiňovala o úspěchu



žáků výtvarného oboru ZUŠ v okresním kole výtvarné soutěže vyhlášené Českomoravskou mysliveckou jednotou v Praze.

Oceněné práce spolu s dalšími výkresy putovaly do Prahy, kde se sešlo z celé republiky celkem 1 987 prací. A je skvělé, že čtyři žáci z Horního Benešova se umístili do desátého místa ve třech věkových kategoriích.

V kategorii 6 – 8 let byla Viktorika Hejlová na osmém místě. V kategorii 9 – 12 let Zdeňka Kotková čtvrtá a Daniel Lampa desátý. V kategorii 13 – 15 let Vladka Čechová pátá.

Všem žákům blahopřejeme a děkujeme za reprezentaci školy i Horního Benešova.

-Miroslava Chmelařová-

Město Horní Benešov
a Základní umělecká škola Horní Benešov Vás zvou na

Koncert pěveckých sborů

Kdy: sobota 13. 6. 2009 v 16.00 hodin

Kde: Sportovní hala v Horním Benešově, ulice Nerudova

Účinkují pěvecké sbory: **Sluníčko** - ZUŠ Bruntál, **Nezmar** - Dolní Benešov,
Barvínek – ZUŠ Horní Benešov, **Nic moc** - ZŠ Horní Benešov

Vstup volný

Výstava výtvarného oboru ZUŠ

V mezipatře Městského úřadu v Horním Benešově proběhlo v úterý 26. 5. 2009 slavnostní zahájení závěrečné a absolventské výstavy žáků výtvarného oboru ZUŠ.

Celý týden si zde mohli zájemci prohlédnout práce absolventů i ostatních žáků výtvarného oboru, které vznikly během školního roku.

V letošním roce se tři absolventky, děvčata, která ukončila sedmý ročník prvního stupně, představila obsahově širší samostatnou tvorbou. Zastoupena byla malba i keramika.

Martina Klichová vytvořila cyklus rozměrnějších maleb

s názvem „Živly“. Kateřina Krejčová se zabývala keramikou a zhotovila několikadílnou keramickou soupravu, kdy použila jednak točení na kruhu, tvarování z plátů i tvarování podle formy. Kristýna Kubišová vytvořila loutkové divadlo. Využila keramickou hlinu pro loutky a namalovala kulisy.

Pozornému divákovi jistě neuniklo, že výstava je z velké části věnována řemeslu.

Řemeslo nás provázelo během celého školního roku. Jednak jsme si o něm povídali, kreslili řemeslníky při práci, vymýšleli cechovní erby, ale také mnohé vyzkoušeli prakticky – pletli z pedigu, paličkovali

krajku, tkali, batikovali, zhotovovali keramické hrnky a láhve, drátovali.

Před námi jsou prázdniny, v září se opět sejdem ve škole a s elánem a tvůrčími nápady se pustíme do práce, abychom opět po roce mohli svoji práci zhodnotit. Těšíme se, že budeme moci vystavovat v prostorách nové knihovny

-Miroslava Chmelařová-



Barvínek i letos vystupoval v Moravské Třebové

Moravskotřebovské arkády je známá přehlídka pěveckých sborů různých věkových kategorií, která je každoročně pořádána koncem května na Moravskotřebovském zámku.

V neděli dopoledne 24. 5. 2009 nasedl náš pěvecký sbor Barvínek do autobusu a vydal se radostně na svůj další zájezd.

Čekalo nás odpolední vystoupení, kde účinkovalo celkem 14 pěveckých sborů z celé republiky.

Po příjemné cestě a odpočinku jsme se připravovali na vystoupení, které mělo být překvapení pro ostatní pěvecké sbory. Měli jsme připravenou operku Karkulka od J. Uhlíře a Zd. Svěráka.

Překvapení se opravdu povedlo a vystoupení našeho pěveckého sboru sklídilo veliký potlesk.

Sólisté i pěvecký sbor předvedli výborný soustředěný výkon a výsledek se dostavil. Jako Karkulka excelovala Zdeňka Kotková, babičku hrá-

la Iva Žižková, vlka Martina Klichová, myslivce Eliška Morávková, holuba Kristýna Pražáková. Operku vtipně připravila a řídila Kristýna Rousová /Bambušková/, za což ji velmi děkujeme. V podvečer jsme nastoupili do autobusu a spokojeně odjízďeli domů.

-Jan Kriwenky-



PORADNA:

Jak poznat kvalitní okna?

Dnes na téma tříd úspornosti oken

Víte jak poznáte, že jsou okna, která Váš prodejce nabízí, skutečně kvalitní? Stále více výrobců oken označuje své produkty tzv. **energoštítkem**. Ten viditelně vyznačuje termoisolační vlastnosti okna a – podobně jako je tomu například u elektrospotřebičů – zařazuje okno do některé ze šesti tříd energetické úspornosti. Třídy jsou seřazeny abecedně, od třídy D, označující nevyhovující okna ze staré zástavby, až po třídu A++ pro okna nejvyšší kvality.

Uvažujete-li tedy o koupi oken do budovy postavené tradičním způsobem, požadujte přinejmenším okna třídy A; jsou cenově dostupná a díky jejich nadstandardním tepelně izolačním vlastnostem můžete ušetřit

i několik tisíc korun ročně za vytápění. Stavíte-li nízkenergetický dům, nebo pokud chcete získat nárok na státní dotaci z programu Zelená úsporám, měla by Vaše okna patřit přinejmenším do třídy A+. A do tzv. energeticky pasivních domů nikdy nepořizujte okna jiné třídy než A++, jejichž jedinečné izolační vlastnosti brání úniku tepla účinněji, než třicetcentimetrová zeď.

Jedním z prvních na našem trhu, kdo se rozhodl svá okna systematicky označovat energoštítkem, byla společnost DECPLAST, jednička mezi dodavateli špičkových, energeticky úsporných okenních systémů. Například jejich REAL OKNO ENERGO 76 mm třídy A+ lze pořídit již od 3000 Kč.



glacová izolace



...okna,

kterými teplo neuteče!

DŘEVĚNÁ A PLASTOVÁ ENERGOKNA

Energeticky úsporná a ekonomicky výhodná dřevěná eurookna a plastová okna vybavená tepelně izolačními skly až s trojnásobným těsněním. Okna plní podmínky pro získání státních dotací Zelená úsporám pro úspory energie na vytápění a dotaci na zateplení a výstavbu energeticky šetrných budov. Maximální tepelné úspory třídy A+ (U_W = 0,9 W/m²K) za cenu běžného okna již od 3000 Kč*.





DECPLAST - jednička mezi výrobců energeticky šetrných oken. Jsou specializovanou výrobní společností energeticky šetrných oken s trojnásobným těsněním. Real OKNO 76 mm jsou díky nadstandardnímu těsnění celkově elektrickou vodivostí nižší než 0,1 W/m²K, což je 10x nižší než u ostatních výrobců. Výrobky jsou navíc oken dodáváno již s certifikací energeticky šetrných oken (energetická A+, A++).

* Cena je uvedena za jednotku okna.

DECPLAST
www.decplast.cz | www.realokna.cz

Společenská rubrika

Slavíme

V měsíci červnu oslaví významné životní jubileum tito občané našeho města:

Černý Zdeněk	Girgová Marie
Gemsa Erich	Dočkálková Monika
Švrčina Miroslav	Prchlíková Irena
Kovář Oldřich	Kubánková Alena
Ščupalová Dana	Kouřilová Zdeňka
Čech Jan	Sedláčková Anděla
Báťková Anna	Zavázal Josef
Bůžek Oldřich	Koudelka Alois
Zdražilová Květoslava	Andrle Miroslav
Vaňková Antonie	Bilíček Miroslav
Hrozová Anežka	

Blahopřejeme!

Vzpomínáme

Rozloučili jsme se:

Albrecht Ján, 69 let

Dne 23.6.2009 vzpomene-
me nedožitě 80. narozeni-
ny pana Vladislava Škol-
nikova. S láskou vzpo-
mínají manželka Magda.
Dcery Magda, Lad'ka, Viť-
ka a zeť Luboš s rodina-
mi.



Městská knihovna Horní Benešov připravuje prodej vyřazených knih

22. 6. - 24. 6. 2009

si mohou zájemci odkoupit starší knihy
a časopisy (Domov, Praktická žena), vyřazené
z fondu městské knihovny za částku 1,- Kč
v Městské knihovně Horní Benešov, která je
dočasně přemístěna do Společenského domu.

doba prodeje:

Po: 9:00 – 12:00 13:00 – 17:00 hod.

Út: 9:00 – 13:00 hod.

St: 9:00 – 12:00 13:00 – 17:00 hod.

Volný čas

Kuželna TJ Horní Benešov

rezervace drah na tel.: 777 665 908, 728 015 800

Knihovna Horní Benešov

Půjčování knih a časopisů, DVD půjčovna,
internet

pondělí (9:00 - 12:00 ; 13:00 - 17:00)

úterý (9:00 - 12:00)

středa (13:00 - 17:00)

čtvrtek (9:00 - 12:00)

pátek (9:00 - 12:00 ; 13:00 - 17:00)

Sportovní hala - stolní tenis

pondělí - pátek (16:00 - 20:00)

rezervace na tel.: 723 774 019

Aerobic

úterý, čtvrtek, 19:30

sportovní hala

Cena za lekci: 30,- Kč, 10 lekcí 240,- Kč

S sebou: sportovní oblečení a obuv, ručník, pití
cvičitelka: Ing. Vendula Krasulová

Strečink

úterý od 17:00 do 18:00

malá tělocvična ZŠ

S sebou: karimatka, pití, vhodné oblečení

Cena: 30,- Kč za lekci

Cvičitelka: Dana Fleišmanová

Vhodné pro všechny věkové kategorie

Služby v oblasti výpočetní techniky

- počítače na míru
- instalace systémů a aplikací
- záruční a pozáruční servis
- prodej hardware a software
- prodej periférií a notebooků
- konzultace v IT
- údržba PC
- dodávka do domu



Mgr. Zdeněk Žanda, Školní 568,
H. Benešov, tel.: 775 318 429, 554 230 277

Občanské sdružení sociálních a finančních poraden ČR informuje

Sociální a finanční poradna OS SaFP ČR rozšiřuje své služby a informace o pomoci při vyřizování žádostí na státní dotace „ZELENÁ ÚSPORÁM“ – zateplování domů, ekologického topení a dalších ekologických zařízení.

Kontaktní místa pro Moravskoslezský kraj:

SPRÁVNÍ OBVOD, Odstrčilova 4, Ostrava

Odovědná osoba: Vladimír Galbavý

1. místopředseda, telefon: 518 321 861, mobil: 60508226

mail: financniporadna.MorSL@seznam.cz

Úřední den - čtvrtek – 9.00 - 14.00 hod

Call centrum po – pa 9.00 – 14.00 hod., mob.: 605 082 265

Frýdek Místek mob.: 777 119 609

Poruba – mob.: 724 094 175

Bruntál, Krnov, Opava mob.: 607 636 527

Karviná - mob.: 724 094 175

Nový Jičín, Kopřivnice – mob.: 737 266 776

info na www.socfinporadnycr.cz

Kdo může poradnu především využívat:

- držitelé průkazů ZTP, ZTP/P, TP
- senioři, sociálně slabší rodiny,
- rodiny s dětmi.

Klientům SaFPoradny poskytujeme pomoc a informace o slevách:

pohonné hmoty v síti vybraných čerpacích stanic, sleva, pojištění domácnosti a nemovitosti, sleva 10 – 20 %, zákonné a havarijní pojištění osobních automobilů, sleva 10-15 %, dodávku plynu a el. energie u vybraného dodavatele, sleva až 7%, služby vybraného mobilního operátora a pevné linky, sleva 10-20%, prevenci před nebankovními úvěry, předluzení a exekuci, zajištění financí na pohřebné - PROGRAM PIETA, nabízíme i nabídku pracovní příležitosti-spolupráce v poradnách OSS a FP ČR.

Veřejná služba v Horním Benešově

-poračování ze str.1-

Veřejnou službu vykonávají osoby v hmotné nouzi na základě písemné smlouvy uzavřené s obcí (po doložení preventivní zdravotní prohlídky, že může vykonávat určené práce). Jde zejména o zlepšování životního prostředí v obci, udržování čistoty ulic a jiných veřejných prostranství, pomoc v oblasti kulturního rozvoje a sociální péče.

Přestože lidé vykonávající veřejnou službu nedostávají žádnou finanční odměnu, je pro ně výhodná. Bez této služby jim totiž podle zákona klesá příspěvek na živobytí na takzvané existenční minimum. Pokud se občané pobírající dávky pomoci v hmotné nouzi zapojí do veřejné služby a odpracují 20 hodin měsíčně, udrží si příspěvek. Ten ještě bude stoupat, pokud za měsíc odpracují 30 hodin. Rozdíl mezi existenčním minimem a příspěvkem při 30 hodinách měsíčně je víc než 1600,- korun. Předpokládáme, že toto opatření je motivace pro osoby dlouhodobě pobírající dávky pomoci v hmotné nouzi.

Pro nás znamená zřízení této služby také určité výdaje - pojištění pokrývajícím škodu na

majetku nebo zdraví a náklady na vybavení pracovníků základními ochrannými pracovními prostředky.

Doufáme, že rozhodnutí zřídit veřejnou službu v Horním Benešově bude ke prospěchu obce a občanů.

Bude-li o výkon veřejné služby velký zájem, může dojít k omezení počtu zaměstnanců, kteří budou tuto službu vykonávat.

-Jaroslav Žerotínský-

Harmonogram svozu vytríděných plastů a nápojových kartonů

Termíny svozů :	úterý 16. června 2009
	úterý 14. července 2009
	úterý 11. srpna 2009
	úterý 15. září 2009
	úterý 13. října 2009
	úterý 15. prosince 2009

Plast – žlutý pytel

Nápojový karton – oranžový pytel



Okna plastová a dřevěná

Dveře z plastu a dřeva

Vrata, Žaluzie

Venkovní rolety

Zateplení fasád a revitalizace

Servis oken



**Pořidte si kvalitní okna
za pohádkové ceny!**

Pro Váš velký zájem jsme otevřeli pobočku v Opavě.

AKCE !!!
45% na plastová okna

... i ve Vašem regionu může být levněji.

Volejte zdarma 800 880 823

Opava, ul. Ratibořská 65, sylmarokno-opava@seznam.cz, Tel./Fax: 553 663 072, Mobil: 775 560 489

Výsledek voleb do Evropského parlamentu konané ve dnech 5. 6. – 6. 6. 2009 v Horním Benešově:

číslo	Strana - název	Platné hlasy			
		okres č.			Horní Benešov celkem
		1	2	3	
1	Libertas	1	0	0	1
2	Křesť.demokr.unie-Čs. str. lid.	5	9	0	14
3	Věci Veřejné	7	6	2	15
4	Občanská demokratická strana	55	38	14	107
5	Suverenita	2	14	5	21
6	Volte Pr.Blok-www.cibulka.net	4	2	2	8
7	Sdruž pro rep.-Republ. str. Čsl.	1	0	0	1
8	Česká str. národ. socialistická	1	0	0	1
9	Evropská demokratická strana	1	2	4	7
10	Strana svobodných demokratů	0	0	0	0
11	Demokratická strana Zelených	0	1	1	2
12	Česká strana národně sociální	0	1	0	1
13	Národní strana	0	1	0	1
14	SDŽ-Strana důstojného života	0	4	0	4
15	Humanistická strana	0	1	0	1
16	Moravané	2	4	0	6
17	Spojení demokraté-Sdružení nez.	0	1	0	1
18	Liberálové.CZ	1	1	0	2
19	Strana demokracie a svobody	0	0	0	0
20	Nejen has. a živn. s uč. do E.	0	2	0	2
21	Komunistická str. Čech a Moravy	31	40	14	85
22	STRANA NEZ.-VAŠE ALTERNATIVA	6	1	0	7
23	Strana svobodných občanů	0	0	2	2
24	SNK Evropští demokraté	2	2	1	5
25	Balbínova poetická strana	0	0	1	1
26	Strana zelených	2	1	0	3
27	Koruna Česká (monarch.strana)	0	0	0	0
28	Lidé a Politika	0	0	0	0
29	„Strana soukromníků ČR“	0	0	0	0
30	Zelení	0	0	0	0
31	Dělnická strana	12	10	0	22
32	NEZÁVISLÍ	3	3	0	6
33	Česká str.sociálně demokrat.	53	68	14	135
	Celkem	189	212	60	461

Pulsní harmonizace

Metoda pulsni harmonizace vychází z poznání, že každá nemoc je způsobena energetickou nerovnováhou. Jedná se o součást tradiční čínské medicíny. Po harmonizaci jsou akutní stavy odbourány během pár dní, chronické během pár měsíců.

Nejdříve samotné harmonizaci předchází pulsni diagnostika. Pulsni diagnostika se provádí odečítáním tepu pohmatem, většinou na zápěstí. Je možné takto určit akutní, chronické a duševní nemoci, ale i počáteční stádium rakoviny.

Při této metodě se nevyužívá jehel, jak je tomu u klasické akupunktury, ale body jsou stimulovány energeticky. Využívají se trvalky, což jsou jehličky, které jsou podobné malinkému připínáčku velikého 1 mm. Tyto malé připínáčky na čtverečku náplasti se aplikují při dlouhodobé harmonizaci na akupunkturální body v uších. Trvalky drží několik dnů i týdnů, dokud není orgán zharmonizován, bod se neuzavře a jehličku nevytlačí.

Další z možností je využití akupresury, což je kombinace akupunktury a masáže. Silným tlakem

palci nebo konečky prstů jsou ovlivňovány dráhy, což především přináší úlevu od bolesti.

Masáž plosky nohy

Jedná se masáž plosky nohy, při které se uvolňují kotník, pata, prsty a meziprstní prostory. Nejedná se o reflexní masáž (reflexologii), i když s ní částečně souvisí. Na rozdíl od reflexní masáže je tato masáž příjemná, harmonizující a relaxační.

Masáží se uvolní celá ploska nohy a noha je tak pohyblivější a odlehčená. Tímto uvolněním plosky nohy je uvolněn celý organismus, především ramenní pásy a páteřní systém. Masáž má tedy vliv především na pohyblivost celého svalového aparátu.

Ploska nohy je úzce spojena s celým organismem. Na plosce nohy je totiž rozmístěno množství větších i menších plošek a bodů, které jsou nervovými reflexy propojeny s určitou částí těla nebo s určitým orgánem. Masírováním těchto plošek se posiluje příslušný orgán nebo část těla, a dochází k pročištění organismu. DF

Volební účast v roce 2009:

Okrsek	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %
1	846	190	22,46
2	839	212	25,27
3	257	60	23,35
Celkem	1 942	462	23,79

Pro srovnání volební účast v roce 2004:

Okrsek	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %
1	845	157	18,58
2	821	148	18,03
3	250	62	24,80
Celkem	1 916	367	19,15

Orientální tanec

Orientální tanec je zdravý způsob, jak předejít zdravotním obtížím. Tanec slouží také jako rehabilitace a brzy přináší tělu přinejmenším úlevu.

Snižuje bolesti v zádech, pomáhá s odblokováním zad, slouží též k odbourávání nadbytečných tuků, pomáhá při rekonvalescenci po zlomeninách končetin, či je dokonce součástí terapie po různých

úrazech.

V neposlední řadě orientální tanec vítají i budoucí maminky, neboť postupně



zpevní svalstvo hlavně v břišní – abdominální oblasti, naučí se správně dýchat a práce s břišním svalstvem se tak stane automatickou záležitostí. To usnadní průběh těhotenství či porod. Bylo zaznamenáno mnoho případů, kde díky orientálnímu tanci se ženy mohly vyhnout lékařskému zákroku při problémech s početím. I v těchto případech orientální tanec pomáhá.

Změna jízního řádu spoj Krnov - Olomouc

Na základě dopisu doručeného na Město Horní Benešov od občanů Horního Benešova s požadavkem, aby bylo zajištěno zřízení autobusové zastávky na ulici Leskovská v Horním Benešově v rámci autobusové linky č. 850813 Krnov – Horní Benešov – Šternberk – Olomouc byla zaslána žádost na Krajský úřad Moravskoslezského kraje v Ostravě a na dopravce VEOLIA TRANSPORT MORAVA a.s.Bruntál.

Žádost byla projednávána a došlo ke změně licence dopravce, spočívající v přidání zastávky Horní Benešov – Leskovecká v termínu od 14. 06. 2009.

Žádosti občanů bylo vyhověno a proto již od 14. 6. 2009 můžete využívat nově zřízenou zastávku na ul. Leskovská v Horním Benešově.

-Dagmar Kubišová-

**Město Horní Benešov ve spolupráci s TJ Horní Benešov, SRPDŠ,
Sborem dobrovolných hasičů a ZUŠ Bruntál pobočka Horní Benešov
pořádají**

HORNOBENEŠOVSKÉ SLAVNOSTI



sobota 20. 6. 2009

fotbalový stadion

vstupné zdarma



Program

14:00 - otevření slavností

14:00 - koncert Markéta Kubalová, Nikol Indiková

14:05 - sесkok parašutistů (při nepříznivém počasí v 16:00)

15:00 - ukázka výcviku dravců

15:00 - koncert skupiny NEVÍM

16:15 - ELVIS - vynikající show hitů krále rockenrolu

17:30 Guns Ň Roses Revival

**Doprovodný program
skákáací hrad, skluzavka, kolotoče
občerstvení zajištěno**

Večerní program

20:00 - Maraton - vstupné 70,- Kč

Bruntálské orientální tanečnice dvakrát zlaté

Bruntálské orientální tanečnice získaly na mezinárodní taneční soutěži Talent Awards hned dvě první místa.

Této soutěže se zúčastnily 21. 3. 2009 v Olomouci. Talent Awards 2009, které probíhaly také v Praze a v Brně se zúčastnilo 3897 soutěžících nejen z České republiky, ale i ze Slovenska a Ukrajiny.

Porotci vystoupení zaznamenali a soutěžící museli počkat 2 týdny na závěrečné rozhodnutí.

Bruntálská taneční škola DAMBRA získala 1. místo v kategorii skupina-profesioná-



lové s tanečnicemi: Eva Meco-
vá, Martina Joachymstálová,

Veronika Pecháčková, Zdeňka Hálková a Zdeňka Rysová.

Další, 1. místo v kategorii profesionál v sólovém tanci se závojem vyhrála lektorka Zdeňka Rysová. Vítězná choreografie tanečnice předvedly na slavnostním galavečeru Talent Awards v Praze 23. 5. 09.

Lektorku Zdeňku Rysovou v Horním Benešově dobře známe, vyučuje orientálnímu tanci i u nás v Horním Benešově. Také jsme ji spolu se skupinou Dambra mohli sledovat při vystoupení na letošním městském plese. Zde jsme mohli vidět i vítězný tanec s tamburini.

Putování s Večerníčkem

Dne 30. 5. 2009 se uskutečnil na druhém stupni základní školy dětský den s názvem Putování s Večerníčkem.

Pro děti byla připravena soutěž, ve které musely procházet různá stanoviště a plnit dané úkoly, které pro ně nachystali členové SRPDS a žáci 9. třídy.

Po úspěšném absolvování všech stanovišť získal každý účastník putování medaili a možnost neomezeného kouzání na nafukovací skluzavce.

Pro dospělé bylo připraveno kolo štěstí a samozřejmě malé občerstvení.

V učebně němčiny se uskutečnila výstava prací žáků 1.stupně základní školy, kde si každý rodič mohl prohlédnout práce svých ratolestí.

I přes nepříznivé počasí navštívilo dětský den plno dětí s rodiči, všichni si jej krásně užili a určitě se jim hodně líbil.

-Zdeňka Kotková, 5. třída-



Kdy vyjde další zpravodaj?

Uzávěrka příštího vydání je
1. července 2009

Zpravodaj bude k dispozici od 8. července 2009

Redakce uvítá náměty a příspěvky dopisovatelů
a občanů města.



Hornobenešovský zpravodaj – noviny Města Horní Benešov • Vydává Rada Města Horní Benešov, Masarykova 32, 793 12 Horní Benešov • Redakční rada: Michal Blažek, Zdeněk Žanda, Eva Petřelová, Vlastimil Habarta • www.hbenesov.cz • **E-mail:** mistostarosta@hbenesov.cz • MK ČR E 16046 • Grafická úprava a tisk: Tiskárna René Daubner – APRO, Ruská 10, 792 01 Bruntál • Redakce nemusí souhlasit se stanovisky uveřejněnými v příspěvcích dopisovatelů.