

Veselé Velikonoce!



č. 4/2022

Karlovický zpravodaj



Slovo starosty
Informace o projektech
Společenská rubrika
Pozvánky

Ze sportu
Základní škola informuje
Pohled do nedávné historie Karlovic
Ostatní informace

SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

Nastávají jarní dny a s tím období jarního úklidu. Jen pár připomínek k úklidu svých zahrad, nezapomínejte na zákaz plošného vypalování trávy. Pálení suchého rostlinného materiálu (i suchých větví) není zakázáno, pokud jsou do drženy následující bezpečnostní opatření:

- při spalování suchého rostlinného materiálu v otevřeném ohništi, přihlížejte k aktuálním klimatickým podmínkám,
- spalování provádějte kontrolovaně, dodržujte požární bezpečnost tak, aby nedošlo k šíření ohně a v dostatečné vzdálenosti od stromů, hořlavých látek a budov,
- neobtěžujte spoluobčany zápachem a kouřem.

Pálení klestí oznamujte na tel. číslo: 950 740 010. Při ohlášení je třeba uvést jméno, telefonické spojení na osobu, která bude spalování provádět, přesnou identifikaci místa, kde bude spalování probíhat, datum spalování, časové rozmezí spalování, případně další údaje, které bude požadovat příslušník hasičského záchranného sboru.

Od 4.4.2022 budou opět vyváženy hnědé kontejnery na BIO odpad, svoz bude prováděn každé pondělí ve čtrnáctitidenních intervalech.

Přeji všem příjemné a veselé Velikonoce, jarní dny zalité sluncem a těším se na vás na třetím zasedání zastupitelstva obce, které bude 13. dubna 2019 od 17:00 v sále Obecního domu Slezan.

Karel Batík, starosta

INFORMACE O PROJEKTECH

Cesta kolem vody přinese vyžití pro místní školy, rodiče s dětmi a zvidavce

Můžete se těšit. Již brzy se z Vrbna do Karlovic dostanete nejen po nové cyklostezce, ale také po Cestě kolem vody doplněné o nové atraktivitu. Milovníkům přírody i historie poskytnete stezka další zajímavosti. Na některých místech bude zařízení hlídáno pomocí kamer a fotopastí.

O naučné stezce Cesta kolem vody jsme již informovali. Přípravná fáze projektu byla náročná a dlouhá, konečně jsme se tedy dočkali realizace. Stezka bude doplněna o nové atraktivitu

zejména u rybníků, kde přibude veverčí dráha (nízké lanové překážky mezi stromy), vor na rybníce, bludiště z dřevěných palisádových ohrad. V lesním úseku před odpočívadlem u cyklostezky se začíná budovat chodník bosých nohou dlouhý více než 400 m. V Karlovicích v areálu u Hrušky je již postavená nová venkovní posilovna, která bude doplněna o kratší veverčí dráhu mezi stromy a přístřešek. Celou stezku si budete moci projít s tištěným průvodcem, ve kterém budou úkoly pro děti. Stezkou provedou děti jejich zvířecí kamarádi. Budete moci sbírat otisky zvířat z kovových odlitků do hrací karty uprostřed průvodce a zapojit se každý rok do soutěže o exkurzi po Jeseňkách s odborníkem. Cesta kolem vody bude mít své webové stránky www.cestakolem vody.cz, kde najdete veškeré informace ke stezce i soutěži.

V současné době jsou již vysoutěženy a zadány všechny práce na fyzické realizace stezky. Veverčí dráhu ve Vrbně pod Pradědem i v Karlovicích bude realizovat firma Projekt Outdoor, s.r.o. z Olomouce. Soubor interaktivních prvků na stezce a úpravy stezky na území Vrbna pod Pradědem zhotoví firma Naděžda Klíčová. Autorem a koordinátorem celého projektu je spolek Actaea – společnost pro přírodu a krajinu, z.s., který připravuje obsah tištěného průvodce a naučných tabulí. Materiály budou dvoujazyčné – v češtině a polštině. Obrázky zvířat do průvodce nakreslily studentky Základní umělecké školy Vrbno pod Pradědem Julča Good a Kačka Kočí pod vedením paní učitelky Jany Házové. Grafické zpracování zajišťuje Iveta A. Dučáková z Karlovic a tisk Tiskárna Zubalík Vrbno pod Pradědem. Kovové reliéfy živočichů na stezce poskytla firma Lesní svět, s.r.o. Webové stránky zhotoví firma as4u.cz, s.r.o.

Na stezce již byly umístěny kamery v areálu u rybníků ve Vrbně pod Pradědem, které budou zaměřeny zejména na nízké lanové překážky a na bludiště, v Karlovicích budou kamery hlídat areál u Hrušky. Fotopasti byly umístěny na lesním zastavení u přístřešku u brodu a u odpočívadla u cyklostezky před modrou lávkou.

Celá stezka bude zprovozněna do konce května 2022. V červnu a v září na ni proběhnou soutěže dětí z místních základních škol a škol z partnerských měst a obcí.

Příjemci dotace a realizátoři jsou Město Vrbno pod Pradědem a Obec Karlovice, které spolupracují s partnery Glucholazy a Glogowek.

Projekty byly podpořeny z Fondu mikroprojektů Euroregionu Praděd.

Zpřístupnění přírodních atrakcí Biocentra u rybníků ve Vrbně pod Pradědem, reg. č. CZ.11.2.45/0.0/0.0/16_009/0002951

Zpřístupnění přírodních atrakcí na Cestě kolem vody Vrbno pod Pradědem, reg. číslo CZ.11.2.45/0.0/0.0/16_009/0002950

Zpřístupnění přírodních atrakcí na Cestě kolem vody Karlovice, reg. číslo CZ.11.2.45/0.0/0.0/16_09/0002949



CZ PŘEKRAČUJEME HRANICE
PŘEKRAČUJEME HRANICE
2014–2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

Naši jubilanti

Přejeeme všechno nejlepší všem, kteří oslaví narozeniny v dubnu. Pevné zdraví, velkou dávku štěstí a pohodové dny.

60 let – Bergerová Ludmila

61 let – Valentová Jana, Vitásek Pavel

67 let – Jantulík Josef

68 let – Vojvodík Milan, Doležel Lubomír

69 let – Vojvodíková Olga

70 let – Nedělková Vladimíra, Vikartovský

Jaroslav, Suchánková Dagmar,

Šianská Jaroslava, Ing. Lomáz Jan

73 let – Strnadelová Verona, Smrečková Ivanka

75 let – Provazová Blažena

76 let – Bukurová Jarmila, Stolarík Josef

78 let – Fišerová Olga

84 let – Horáková Sidonia



POZVÁNKY

Pozvánka na veřejné zasedání zastupitelstva obce

Veřejné zasedání zastupitelstva obce se uskuteční ve středu 13. dubna 2022 od 17:00 hodin v budově Obecního úřadu Karlovice.

Den zdraví

sobota 2. 4. od 10 do 15 hodin

Obecní dům Slezan Karlovice

V programu si vyberete cvičení, jógu nebo meditaci. Odborníci vám poradí jak doma pečovat o pleť. Těšit se můžete i na líčení a pedikúru.

Ochutnáte zdravé dobroty.

Seznámení s Aromaterapií (společenský sál) od 10 do 11 hodin.

Vstup je zdarma. Za cvičení a kosmetické ošetření vybíráme drobný poplatek. Masáže a jídlo si hradí každý účastník sám.

K prodeji bude kvalitní kosmetika, oblečení „K Tobě na věšák“, mikrozelenina a zdravé dobroty.

Masáže (lépe objednat předem):

Relaxační masáž (25 min., 250 Kč):

Pavlaína Rektoříková, 725 977 815

Kraniosakrální terapie (40 min., 400 Kč):

Vítězslava Kuchařová, 736 671 290

Podrobný program cvičení:

10.00 – jóga (Jana Spurná, Modrý salonek)

11:30 – Sahadža jóga – meditace (Hana Vitásková, Modrý salonek, 2. patro)

13.00 – jóga (Jana Spurná, Modrý salonek)

14.00 – posilovací a protahovací cvičení (Šárka Urbánková, Modrý salonek, 2. patro)

Den Země

Všechny srdečně zveme na Den Země, který proběhne v pátek 22. dubna 2022. Nejprve společně uklidíme obec a odpoledne se můžete těšit na program ve Vzdělávacím centru VÍCE Ve mlýně.

Začínáme u školy v 9:00 hodin, předpokládáný konec je kolem 12. hodiny. Připojte se a pomozte společně uklidit naši obec.

Oblasti úklidu:

- od pošty k nádraží a „hřiště“ naproti školce

- dirtpark a okolo Hrušky

- kolem náhonu, hřiště a školy

- kolem hřbitova, kostela, cestička k Hubertu

- a odpadky na vodárně

- Masarykova stezka a vodoteč

- kolem řeky od Hrušky k mostu u Pavézku

- kolem řeky do Zadní Vsi

- kolem cesty na Obří vrch

- Zadní Ves cesta na Vrbno k lipám u křížku

V případě nepříznivého počasí může být úklid přesunut na jiný termín.

Odpoledne bude ve Vzdělávacím centru VÍCE

Ve mlýně od 15 hodin tvoření pro děti i dospělé, povídání o planetě Zemi, o vzduchu

a vodě s odborníky. Jaké prostředky používat v domácnosti, abychom šetřili přírodu. Večerní

koncert Mantrovníci – Mantry a písničky pro duši a pro Zemi. Přijďte si zazpívat i zatančit.

Vstupné dobrovolné.



VZDĚLÁVACÍ A INFORMAČNÍ
CENTRUM
VE MLÝNĚ KARLOVICE

UŽ MÁME OTEVŘENO, PŘIJĎTE NA NÁ- VŠTĚVU, Vzdělávací a informační cent- rum VÍCE Ve mlýně Karlovice

V březnu jsme v našem Vzdělávacím centru Ve mlýně přivítali první návštěvníky, kterými byli rodiče s menšími dětmi. Přišli na programy o přírodě, divočině a vodě. Děti s rodiči vyráběly ozdoby z přírodnin, zvířátka z ruliček a seznámily se s vodou. Děti si v prostorech mlýna pohrály a rodiče si popovídali u čaje a kávy. Na jejich přání jsme se rozhodli zavést tradiční úterky s programem či povídáním.



Spokojené dětské úsměvy nás vždycky potěší. Přijďte si také pohrát do mlýna.

Projektové dny s odborníkem pro děti ze základních škol jsme v březnu zaměřili na zimní přírodu, poznávání podmínek v horách a první posly jara v podhůří. Účastnily se jich děti z Karlovic a Bruntálu, ale také z Ostravy. Radost z pobytu v přírodě a poznávání Jeseníků všemi smysly jsme měli možnost sdílet celkem se 150 dětmi. Těšíme se na ně i na další děti na dalších programech. Projektové dny s odborníky pro děti realizujeme v rámci projektu Neseď doma, pojď s námi! ve spolupráci s Místní akční skupinou Hrubý Jeseník.

Zveme všechny do mlýna na výstavu a na akce, které připravujeme. Některé akce pro děti chystáme ve spolupráci se ZŠ a MŠ Karlovice v rámci projektu Rodičovské kluby.

Akce a otvírací hodiny v dubnu a květnu
Pro veřejnost – středa a pátek 14–18 hodin
Přijďte si prohlédnout opravené prostory býva-

lého strojního mlýna a interaktivní výstavu Jeseníky všemi smysly. Můžete poznávat přírodu Jeseníků zrakem, hmatem, podle vůně i chutě. Promítáme záběry z Jeseníků. Ochutnáte zdravé bylinkové čaje a můžeme vám nabídnout také dobrou kávu.

ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE PRO DĚTI – KAŽDÉ ÚTERÝ 15–17 HODIN

Děti si mohou vyrábět i hrát, rodiče si popovídají u čaje či kávy.

ZÁBAVNÉ TÉMATICKÉ AKCE PRO DĚTI

Ptáci na krmitku – pátek 1.4.2022 v 15-17 hodin (Mezinárodní den ptactva)

Velikonoční tvoření – úterý 12.4.2022 v 15-17 hodin

Velikonoční zvyky a tvoření na Zelený čtvrtek – 14.4.2022 9-12, 14-17

Jak tančí zvířátka – úterý 26.4.2022 15-17 hodin – promítání, výroba masek a tanečky zvířátek

AKCE A EXKURZE PRO VEŘEJNOST

Jarní vítání ptáčího zpěvu – exkurze

sobota 2.4.2022 v 9 hodin na Sokolské chatě ve Vrbně pod Pradědem

Poslechněte si, jak zpívá jarní les. S odborníkem budeme poznávat hlasy ptáků a hledat první posly jara cestou přes Freudenstein do Karlovic. Zakončení čajem nebo kávou Ve mlýně kolem 13 hodin. Autobus z Karlovic do Vrbna odjíždí 8:12 z rozcestí, zpět do Vrbna autobus (13:12) nebo vlak (13:50).

Den Země – Odpoledne pro Zemi

pátek 22.4.2022 od 15 hodin Ve mlýně – viz článek ke Dni Země

Koncert Mantrovníci

pátek 22.4.2022 v 19 hodin Ve mlýně – viz článek ke Dni Země

Čti Jeseníky, čti Karlovice

pátek 29.4.2022 v 16 hodin Ve mlýně
Povídání a autorské čtení z knihy Čti Jeseníky s Lukášem Abtem. Promítání historických fotografií z Karlovic, prohlížení starých pohlednic. Přineste svoje materiály a podělte se s ostatními o radost z nich. Zakončeno posezením s hudebním doprovodem Petra Košaře.

Večerní posezení s hudebním doprovodem Petra Košaře

pátek 29.4.2022 od 19 hodin Ve mlýně
Přátelské posezení v prostorách mlýna se sklenkou dobrého vína. K poslechu a zpěvu zahraje Petr Košar. Vstupné dobrovolné.

Vzdělávací centrum provozuje spolek Actaea – společnost pro přírodu a krajinu, z.s. Spolek provozuje také Informační středisko CHKO Jeseníky-Karlova Studánka. Toto středisko je otevřeno v období měsíců červen až září a nabízí rozličné programy pro veřejnost.

Spolek Actaea je sdružením odborníků z nejrozumnějších oblastí, zejména přírodovědců, kteří chtějí naši přírodu a krajinu přibližovat veřejnosti. Členové se podílejí na přípravě podkladů pro vydávané materiály, realizované naučné stezky nebo programy pro děti.

Za celý tým Kateřina Kočí a Eva Kyšová
www.actaea.cz, FB @vicevemlyne.cz

Karlovický JARNÍ BAZÁREK!

zboží pro děti i dospělé

sobota 23. 4. 2022 od 9.00 hod do 16.00 hod

Zveme všechny na bazárek, kde si určitě najdete a můžete zakoupit pěkné věci za skvělé ceny. Všichni prodávající prosím kontaktujte paní Paňákovou na mob. číslo 777 912 464, kde Vám bude přiděleno číslo. Pod tímto číslem si oceníte jednotlivé kusy nabízeného zboží (např. kalhoty označené číslem prodávajícího 28 v kroužku – cena za zboží 30 Kč). Každý kousek označte prosím pevně. V případě, že se cena s číslem prodávajícího odlepi, nemůžeme kousek ani prodat a ani přiřadit zpět k majiteli.

Prodávané zboží můžete přivést již 22. 4. 2022 do obecního domu SLEZAN Karlovice od 18:00 hod. Druhý den (sobota) si odvezete po ukončení prodeje v 16:00 hod. zbylé věci s peněží za prodané zboží.

V nabídce je oblečení pro děti i dospělé. Boty, lyže, brusle, kočárky, kola, nádobí, kabelky, hračky, knihy a jiné. Můžete přivést prakticky po domluvě cokoliv.

Místo konání je v obecním domě SLEZAN Karlovice ve společenském sále.

Připomínáme, že za ztracené kousky oblečení neručíme. V tak velkém množství se může nedopatřením zrovna jen váš kousek zaplést do nabízeného zboží jiného prodávajícího. Proto prosím všechny prodávající, aby si přišli včas své neprodané kousky odebrat (nejlépe 15:30 hod). Vznikne tam potom prostor na dohledání kousku.

Těšíme se na Vás a už teď přejeme příjemný a skvělý nákup.

Organizuje: Naděžda Paňáková
mobil: 777 912 464

Pálení Čarodějnic na Malajce

Hospůdka Malajka pořádá v sobotu 30. 4. 2022 PÁLENÍ ČARODĚJNIC.

Srdečně zveme všechny děti a rodiče, kteří mají rádi zábavu, srandu a soutěže. Začínáme v 15:00 hodin a masky s sebou.

Budou připraveny soutěže, opékání špekounů, vyhodnocení nejkrásnější čarodějnice a čaroděje, plno dobrot a cen pro děti.

Ludmila Grecmanová

Jóga a hory

Výzva pro všechny milovníky hor, jogíny a lidičky, kteří se nebojí si dát do těla!

Dlouho očekávaný jógový víkend je tu! Zahájíme sezónu prvním víkendem v krásném prostředí Karlovic.

Termín: 22. - 24.4. 2022

Místo: Roubenka pod lesem, Karlovice

<https://www.roubenka-podlesem.cz/>

Pro koho je vhodný tento víkend? A co budeme společně dělat?

Budeme se podrobně věnovat našemu tělu (dech, dispozicím těla a makat na zpevnění hlubokého stabilizačního systému).

Dále se ponoříme do vody, která Ti ukáže, jak moc máš v sobě ukotvenou vnitřní sílu.

Poznáme krásy místních hor a přírody (několika hodinový trek Tě nemine).

Seznámíš se se Základy první pomoci v horách (tohle ocení všichni).

Posedíme společně u ohně a vzájemně posílíme zážitky z hor a ze života.

Využijeme i Wellness, které je součástí Roubenky (Sauna, masáže, koupele).

A samozřejmě vše podpoříme tím nejlepším domácím jídlem. Ochutnáte něco úplně nového a nepoznaného.

Tak co? Jdeš do toho s námi?

Pokud ano, tak si buď vědom, že tento víkend není pro kdejakou "slečinku" ale je tvořen jak pro ŽENY, tak i pro MUŽE.

Cílem víkendu je nejen odpočinek, ale i sebepoznání a porozumění svému tělu.

Cena víkendu je: 3.350 Kč

V ceně je zahrnuto ubytování, celý program víkendu, polopenze a jeden vstup do sauny.

Kapacita je omezena (15 lůžek) takže neváhej a pošli závaznou objednávku co nejdříve

na adresu: janaspurna09@gmail.com

ZE SPORTU

Jarní část sezony 2021/2022

Je tady jaro a karloviský fotbalový tým se opět vrací na fotbalové trávníky. Tedy, my už jsme se vrátili a odehráli několik přípravných utkání, jejichž výsledky byly jako na houpačce. Splnily však co měly a ukázaly nám, kde nás tlačí bota.

Krnov U19 : Sokol Karlovice 3:1

Krnovský starší dorost předvedl pod vedením vrubenského rodáka Jakuba Hrubého velmi kvalitní rychlý kombinační fotbal. Tým hraje přebor moravskoslezského kraje a nachází se na 5. místě tabulky.

Bruntál U19 : Sokol Karlovice 3:5

Bruntálský celek hraje stejnou soutěž jako výše zmíněný Krnov, avšak nachází se v tabulce níže, na 11. místě tabulky a momentálně za něj nastupují naši odchovanci Vojtěch Holíček a Jan Skřivánek. Naším hráčům zápas vyšel lépe především v útočné fázi.

Kylešovice : Sokol Karlovice 3:5

Opět zápas bohatý na góly. Tým Kylešovic podal velmi dobré individuální výkony a rozhodně nepůsobil jako tým, který se krčí s jediným bodem na posledním místě opavského okresu.

Chlebičov : Sokol Karlovice 6:4

Nejdivočejší zápas přípravy a to nejen co se skóre týče. I přes široký tým se nám zranilo několik hráčů a dohrávali jsme o deseti lidech. Náš tým neudržel nadějný stav 2:4.

Na vědomí je třeba brát zejména počet inkasovaných gólů v přípravě. 15 inkasovaných branek ve čtyřech zápasech je velkým vykřičníkem před nadcházejícím jarem.

Ještě před začátkem jara se náš tým zúčastnil halového turnaje Bruntálské bodlo. Za účasti sedmi týmů se naši borci umístili na krásném třetím místě, když do posledního zápasu bojovali o vítězství v turnaji.

Rozpis jarní části sezony:

2.4. Holčovice : Sokol Karlovice 16:30

9.4. Rusín : Karlovice 12:00

16.4. Karlovice : Slezské Pavlovice 16:00

23.4. volno – přeložený zápas v Holčovicích na 2.4.

30.4. Karlovice : Liptaň 16:30

7.5. Třemešná : Karlovice 16:30

14.5. Karlovice : Jindřichov 16:30

21.5. Janov : Karlovice 16:30

28.5. Karlovice : Krásné Loučky 17:00

4.6. 17:00 Hošťálkovy : Karlovice

11.6. 17:00 Úvalno : Karlovice

18.6. 17:00 Karlovice : Zátor

Na tento poslední zápas však připadají karloviské slavnosti a bude se pravděpodobně muset přesunout.

Za Sokol Karlovice,

Adam Doležel



ZÁKLADNÍ ŠKOLA INFORMUJE

Zápis do 1. třídy

7. dubna 2022 od 15 do 17 hodin

S sebou vezměte:

- občanský průkaz
- rodný list dítěte

Nabízíme:

- výuku dle ŠVP Škola – Okno budoucnosti
- vstřícný a otevřený přístup k dětem a rodičům
- nízký počet žáků ve třídě, individuální přístup k žákům
- mimoškolní zájmovou činnost – kroužky keramiky, florbalu, angličtiny, informatiky, přírodovědy, stolních her, míčových her, doučování...
- exkurze, adaptační pobyty, lyžařské výcvikové kurzy, kurzy plavání
- školní družinu, školní klub a stravování ve školní jídelně

V případě, že máte zájem o docházku dítěte do naší školy, ale potřebujete více informací, kontaktujte nás na telefonním čísle: 554 725 887.

Připravujeme:

Návštěva divadla v Opavě, 4. dubna

Zápis do I. třídy, 7. dubna 15.00 – 17.00

Velikonoční prázdniny, 14. 4. 2022

POHLED DO NEDÁVNÉ HISTORIE KARLOVIC

V té době, o které se zde píše, žilo na území obce Karlovic a jeho okolí německy mluvící obyvatelstvo a také Karlovičáci mluvili německy, byli součástí Rakousko-Uherské monarchie a žili zde několik století.

Zdravotní péče I. část

Péče o obyvatele z pohledu zdravotního nebyla beze zbytku uspokojivá, její nedostatek se nedá připsat jen na vrub zemským lékařům. Prvním Feldscherer = ranhojičem, to bylo dřívější označení pro vojenské doktory, v Karlovicích se stal v roce 1782 Petrus Clausewitz provozující svoji praxi v domě č. p. 142. V roce 1788 uvedl do provozu pivní bar. Umřel v roce 1818 ve svých 74 letech a byl pochován v Široké Nivě.

Dlouho bylo místo lékaře v Karlovicích neobsazené. V roce 1862 přesídlil z Nových Heřmínov do Karlovic Johann Drossler a bydlel v domě č. p. 141. Říká se o něm, že při prohlídce mrtvého pana Johnna Czecha dostal mrtvičku a oba byli pochováni ve stejný den, první byla uložena do rakev Drössler a tak se dostal do hrobu dříve než Czech. To bylo v té době neuvěřitelné, i tehdy se stávaly chybičky.

Obě dcery Johana Drösslera pracovaly jako švadleny v domě č.p. 111 do doby, než byl jejich syn jmenován učitelem ve Štýrském Hradci, to je dnešní město Graz v Rakousku.

Vedle Drösslera zde také působil Wudarzt Alois Lassmann pocházející z Vraclávku, který se později v roce 1870 přestěhoval do Krasova, kde také ve svých 60 letech umřel.

O něm je také známo, že se v roce 1868 ucházel o místo poštmistra v Karlovicích.

Jan Lomáz

OSTATNÍ INFORMACE

Jarní burza v knihovně

Jarní burza knih bude probíhat od 4. dubna do 30. června 2022 vždy v otevírací době knihovny. Cena je 10 Kč za knihu.

Výtěžek z knih půjde na nákup knih nových.

Kateřina Locku

Pochvala obci

Obec zařídila ořezání větví stromů na hřbitově. Suché větve nebudou ohrožovat pádem z výšky hroby a ani nezraní návštěvníky hřbitova.

Jan Lomáz

Uklidíme Česko – uklidíme Jeseníky

POMOZTE PŘÍRODĚ TÍM, ŽE Z NÍ ODNESETE ODPADKY!

KDYKOLI V DOBĚ 15.–18. 4. 2022

KDEKOLI NA VAŠÍ VELIKONOČNÍ PROCHÁZCE

S Vaším "úlovkem" se vyfoťte u cedule obce, naučné stezky, nebo s papírem, kde napíšete místo sběru.

Fotografie můžete zveřejnit zde:

www.facebook.com/RodinneJeseniky

www.facebook.com/vicevemlyne.cz

nebo poslat mailem na: petra.dudikova@europraded.cz, jeseniky@actaea.cz

Jak na to a co s tím?

Schody k autobusům na zastávce Karlovic, rozcestí

Ti z Vás, kteří jezdíte vlakem a občas musíte jet autobusem a musíte jít na autobusovou zastávku Karlovic, rozcestí, tak je označena zastávka pro linku Bus 853861 to je přes Světlou Horu a Bus 853863 a to je zase přes Širokou Nivu z anebo do Bruntálu.

Většina cestujících používá pro příchod k těmto zastávkám pěšinu od vlakové zastávky přes les jako nejkratší cestu.

Poslední kousek je prudký svázek k hlavní cestě. Dnes bez schodů a zábradlí. Původní dřevěné se rozpadly.

V zimním období je umění „vyškrábat se nahoru“ a ještě větší je sejít dolů.

Občané pozor i v tomto již jarním a letním období to nebude snadné.

Bylo by možné opět udělat tento kousek bezpečným?

Nenašlo by se pár dobrovolníků, kteří by se pustili do vybudování schodíků?

Dřevo je v lese všude dost. Lopata, krumpáč, sekera, pila a k tomu pár šikovných rukou, a to by v tom byl čert, abychom to nedali do pořádku.

I já se rád přidám. Jsem na tel. č. 739473248

Jan Lomáz

Venkovní posilovna

PROCVIČOVÁNÍ CHŮZE

Určeno pro 1 osobu

Zvyšování pohyblivosti dolních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžděových svalů.

Jak se na stroji cvičí?

Uchopte rukojeť a postavte se na pedály, upravte Vaše těžiště a pohybujte nohama střídavě vpřed a vzad. Nohy vždy střídějte a nepohybujte oběma nohama ve stejném směru.

CVIČENÍ RAMEN A ZAD

Určeno pro 2 osoby

Procvičování a protahování ztuhlých svalů ramen a zad.

Jak se na stroji cvičí?

Uchopte rukojeti oběma rukama a střídavě tahejte jednou rukou k zemi k protažení druhé.

ŠLAPACÍ ZAŘÍZENÍ

Určeno pro 2 osoby

Pro rozvoj a posilování svalů nohou, konkrétně čtyřhlavého svalu stehenního, lýtek a hýžděových svalů.

Jak se na stroji cvičí?

Posad'te se na sedátko, opřete záda o opěrku a nohy o nášlapy. Položte ruce na kolena a tlačte nohama na nášlapy, dokud nebudete mít nohy úplně napnuté.

SURFOVACÍ ZAŘÍZENÍ

Určeno pro 2 osoby

Posilování svalů pasu, zpevňování zad, zlepšování ohebnosti a koordinace těla.

Jak se na stroji cvičí?

Uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Další necvičící osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby s minimální výškou 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané. Zařízení je v souladu s normou ČSN EN 16630.

Bezpečnostní pokyny: Cvičení provádějte pomalu a plynule. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností, konzultujte cvičení s Vaším lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Hrozí poranění.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO PRO DĚTI.

Tiráž

Karlovický zpravodaj „periodický tisk územního samosprávného celku“ vychází jako měsíčník. Příspěvky odevzdávejte vždy do 20. dne v měsíci elektronicky na karlovicky.zpravodaj@gmail.com nebo písemně na Obecní úřad Karlovice. Maximální délka příspěvku je půl strany formátu A4.

Připravuje: Kateřina Locky, Redakční rada: Adam Doležel, Kateřina Mikulášková, Naděžda Paňáková, Ditta Vyoralová