



Návsičko

ZPRAVODAJ OBCE NÁVSÍ ~ BIULETYN GMINY NAWSIE

Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.



Gdy wrzesień bez deszczów będzie, w zimie wiatrów pełno wszędzie.

Milí spoluobčané,

úvodem si dovolím malé poohlédnutí za letním obdobím. Ve spolupráci s obcí, spolky realizovaly letní společensko-kulturní akce, které nabídlý širokou paletu nejen kulturních, ale i kulinárních zážitků. Všechny akce byly připraveny s velkou péčí a organizátoři do svých akcí vložili nejen pořádný kus času a úsilí, ale hlavně srdce, za což si všichni zaslouží minimálně poděkování. Návštěvnost byla asi nejen za mě malým zklamáním, přestože reakce hlavně přespolečných byly velice pozitivní, až nadšené. Pochvaly zaznívaly především na jedinečnou atmosféru, krásné zázemí a perfektní zajištění. Zcela výjimečnou akcí byl „Festyn na Filipce“. Myšlenka zorganizovat akci třemi obcemi je zcela výjimečná a výjimečná byla i účast a výsledek. Troufám si tvrdit, že jsme „trefili bingo“ a navázáním na zaniklou tradici jsme dali základ výjimečné události, která může mít zcela zásadní význam v kulturním kalendáři regionu. V návaznosti na tuto akci bych chtěl poděkovat spoluorganizátorům, obcím Hrádek, Nýdek a Chatě Filipka za spolupráci a technické zajištění. Firmám

Netis, Zowada, Kohut a STIHL Sikora za poskytnutí věcných darů do tomboly, jejichž výtěžek byl věnován společnosti Medica Třinec.

Koncem srpna nejen naši obec zasáhla silná bouřka, která téměř zastavila dopravu, ale následky vzhledem k tomu, jak to vypadalo, nebyly tak velké. Zde bych chtěl poděkovat našim hasičům, kteří nejen zajišťovali prodej na Dožínkách, ale jezdili pomáhat zvládnout situaci po bouřce.

Aktuálně probíhá ořez stromů kolem cest. Chci upozornit vlastníky pozemku, z něhož vyrůstá vegetace (především dřeviny – stromy a keře), nacházející se v sousedství silnice nebo zasahující (např. větvemi) do ochranného pásma silnice, tj. do vzdálenosti 15 metrů od osy vozovky nebo od osy přílehlého jízdního pásu silnice II. nebo III. třídy, je podle občanského zákoníku povinen provádět nezbytně nutná opatření k zabránění či omezení vzniku škod na životě, zdraví či majetku, která lze vzhledem ke konkrétní časové a místní situaci po něm rozumně požadovat; tzn. provádět pravidelnou kontrolu dřevin s ohledem na jejich stáří a vzrůst a jejich pravidelnou údržbu, tj. ořezávání větví či kácení starých poškozených stromů. V případě porušení této právní povinnosti vzniká odpovědnost vlastníka pozemku za vzniklou škodu. Uvedená povinnost se vztahuje nejen na vlastníky pozemků přímo sousedících se silnicí (tzn. se společnou fyzickou hranicí), ale také na vlastníky pozemků, pokud mohou ohrozit silniční provoz bez ohledu na vzdálenost od silnice.

Obdobnou výzvu k ořezu směřuji k vlastníkům pozemků, na kterých je umístěno elektrické vedení. Ořezem zajistíme nejen spolehlivý provoz, ale i ochranu života, zdraví a majetku.

V období podzimu je vhodné se podívat taky na propustky k domům a nemovitostem. Dle sdělení Správy silnic Moravskoslezského kraje, kde pro obecní komunikace platí stejná pravidla, je majitel takového propustku povinen provést minimálně 2x ročně kontrolu, zajištění funkčnosti a pročištění propustku ve vzdálenosti 2 m na každou stranu.

Milí spoluobčané, toto je poslední číslo Návsíčka v tomto formátu. Příští vydání bude už ve zcela jiném formátu a vyjde v prosinci. Chtěl bych tímto poděkovat všem, kteří dosavadnímu Návsíčku dávali charakter. Panu Martinu Krkoškovi za grafickou úpravu a sazbu, paní Sikorové za pomoc u gramatické úpravy, společnosti T-Print, a. s., za spolehlivý a rychlý tisk, a hlavně všem přispěvatelům, bez vás by to nebylo. Nadále doufáme ve vaši přízeň a přísun článků.

Přeji krásné, pohodové a klidné babí léto.

Váš starosta

ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA - ZÁŘÍ

Přinášíme pár nejdůležitějších informací ze zářijového Zastupitelstva a rovnou srdečně zveme na další, které proběhne na začátku prosince. Přesný termín bude s předstihem zveřejněn na webu Obce.

Zastupitelé rozhodli o tom, že parkoviště naproti Masarykovy základní školy bude pro občany zatím bez poplatků. V případě přetížení či dlouhodobého stání by se jednalo do budoucna o změně.

Opět upozorňujeme, že parkování u autobusového stanoviště je časově omezené (2 hodiny) a je nutné mít na palubní desce umístěné parkovací hodiny. Parkoviště je předmětem namátkových kontrol ze strany PČR.

O prodeji lesních obecních pozemků ve stanoveném termínu nikdo nezažádal, z toho důvodu jsou stále k dispozici. Případní zájemci se mohou informovat na podatelně.

Tělocvična u Masarykovy základní školy byla na začátku září zkolaudována a už je plně v provozu. Jsou připravovány další změny, které po-

vedou k lepšímu a efektivnějšímu využití budovy tělocvičny. Doufáme, že se povede doplnění využití haly pro hudební produkci, u Bufetu bychom chtěli rozšíření sortimentu o produkci pizzy, neméně významnou změnou je vytvoření fitness centra. Pro knihovnu připravujeme projekt na nové vybavení a dovybavení v rámci výzvy IROP. Všechny srdečně zveme k návštěvě.

Komunikace pro pěší v Návsí - Pod Lesy - úsek č. II dostala od zastupitelů zelenou. Dojde k dokončení projektové dokumentace.

Zastupitelé revokovali usnesení Zastupitelstva z minulého volebního období a doplnili body do připravované studie projektu „Využití pozemků areálu bývalé pily - Brownfield. Snahou je připravit v co nejbližší době studii tohoto prostranství.

Zastupitelstvo obce Návsí přeje všem občanům příjemné podzimní dny.

P. T.

NOVÝ ŠKOLNÍ ROK NA MASARYKOVĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLE NÁVSÍ

V pondělí 4. září dorazilo do Masarykovy základní školy v Návsí 405 žáků. Ty přivítal nový ředitel školy Petr Majetný, který ve funkci vystřídal dosavadního dlouholetého ředitele Vladimíra Šnajdra, a zároveň prozradil, co školu v novém školním roce čeká.

Přestěhováním obecní knihovny

vznikly volné prostory, do nichž se přestěhovala školní družina, konkrétně oddělení Rybiček. Z místnosti, kterou doposud užívaly k odpoledním aktivitám, vzniká nová učebna, která bude sloužit pro výuku dělených hodin, zvláště matematiky a českého jazyka. Ve fázi příprav je projekt učebny s virtu-

ální realitou, jenž připravuje Obec Návsí ve spolupráci se školou.

Škola pokračuje v čerpání Operačního programu Jana Ámose Komenského. Kromě zakoupení vybavení pro výuku a školení pedagogických pracovníků bude v letošním školním roce zorganizováno značné množství projektů a aktivit pro žáky z velké části hrazených právě z těchto evropských peněz.

Tradiční nabídka kroužků pro žáky a organizování řady školních akcí od plavání přes projektové dny, lyžařské výcviky, besídky, exkurze, školní výlety, adaptační pobyt, návštěvy kulturních akcí, Škol-

ní vlak, sportovní soutěže budou v maximální míře zachovány. Škola se bude snažit v rámci možností nabídku aktivit pro žáky zkvalitňovat a navyšovat. Již od počátku školního roku startuje v družině celoroční projekt Les, jehož podstatou bude učit se o přírodě v přírodě. Pozorovat a prožívat les budou děti jednou za týden, a to za každého počasí.

Co říct závěrem? Věřím, že se nám podaří udržet na škole rodinnou atmosféru a inspirující prostředí pro žáky, rodiče a pedagogické pracovníky.

Petr Majetný

PROČ VĚNUJEME ENERGII AKTIVITÁM PRO DĚTI, DOSPÍVAJÍCÍ A MLADÉ?

Čas volna, prázdnin přímo vyzývá k oslovení dětí, mladých Božím slovem. Školní povinnosti skončily, je čas vypnout, odpočinout si... Jak smysluplně strávit dva měsíce odpočinku? Není to výzva pro všechny pracovníky s dětmi, s mládeží?

Již několik let připravujeme pro děti z okolí příměstské tábory, kdy se snažíme oslovit děti Božím poselstvím. Obvykle to bývá týden naplněný dobrodružstvím, spoustou zajímavých aktivit a zážitků. I letošní rok tomu nebylo jinak. Téma letošního tábora znělo – „Putování plné zázraků“. A protože náš Bůh je Bohem zázraků, čekali jsme, čím nás letos překvapí...

Týden před táborem jsem byla v Jablunkově v copycentru vyzved-

nout plakátky na tábor – biblické veršičky, hesla dne atp... Paní prodavačka mi předala vytisknuté materiály a požádala o 198 Kč. Podala jsem ji platební kartu, ale dozvěděla jsem se, že kartou lze platit až od 200,- korun výše. Omluvila jsem se tedy, že si jen skočím vyzvednout hotovost do blízkého bankomatu. Celou situaci sledovala mladá maminka se třemi malými dětmi a ta najednou navrhla: „Koukám, že je to na dobrou věc, já to za vás zaplatím.“ Obě dvě, já i paní prodavačka, jsme zůstaly zaskočené jako opařené... Zmohla jsem se jen na žádost o kontakt, abych se paní mohla nějak revanšovat. Ale odpověděla mi, ať nic neřeším, že takové věci se prý stávají...

„Kde?“

A tak letošní příměstský tábor s názvem „Putování plné zázraků“ byl provázen „zázrakem“ ještě dříve než skutečně začal, a v tomto duchu se i celý nesl. Jsme za to ze srdce vděční. Mimo jiné jsme si zde mohli zakusit i službu jedni dru-

hým. Vedoucí, pomocníci – sloužili dětem a naopak děti nám svou bezprostředností „nabíjely baterky“ nazpátek. Tak jak by to v rodině, nejen té duchovní, mělo přirozeně fungovat vždy...

Katechetka

Ivona Szkanderová

TENISOVÝ TURNAJ ČTYŘHER SK NÁVSÍ 2023



V sobotu 26. 8. 2023 v Hrádku proběhl již 17. ročník tradičního turnaje SK Návsí v tenisové čtyřhře mužů.

Za účasti 10 párů se hrálo ve dvou skupinách po 5 párech, z nichž 2 nejlepší postupovaly do závěrečného play-off, které určilo vítěze putovního poháru. Vítězi turnaje se stal pár H. Firla, A. Kujawa, který ve finále porazil organizátory turnaje a dlouhodobé reprezentanty SK Návsí, P. Kantora a R. Martynka. V boji o bronz uspěl pár M. Čmiel a V. Kluz nad deblovou dvojicí M. Mohyla, M. Szkandera. Všem úspěšným tenistům gratulujeme a děkujeme za účast a vynikající přátelskou atmosféru. Perličkou letošního turnaje byla bouřka, po našimú sumeryja,

která se prohnala Hrádkem kolem poledne, a rozdělila turnaj na dvě části. Zhruba dvouhodinová přestávka, ve které se oba kurty proměnily v bazén, nás neodradila a za pomoci digitální techniky a sledování meteoradaru jsme vrtoch počasí úspěšně přechkali. Podával se vynikající zvěřinový guláš pod dohledem šéfkuchaře Romana Krupy a za skvělé atmosféry s hláškami typu „Chuopi lepší mauo talyřuv a lyžek niž kdyby něbyu gulaš“ nebo „Je to v klidu, partyja sorko“ se turnaj dohrál.

Již teď se těšíme na další ročník, kdy náš turnaj dosáhne dospělosti. Sportu zdar a tenisu zvlášť.

Radim Martynec

SK Návsí-oddíl tenisu

Ve čtvrtek 5. 10. 2023 v 17:00 se v knihovně Návsí potkáme s fyzioterapeutkou a certifikovanou instruktorkou Oxygen Advantage® - Mgr. Dorotou Harvanovou (Fyzio Doris).

Víte o tom, že se v průběhu dne nadechneme až 22.000x?

Jak by správná dechová vlna měla vypadat, aby netrpěla naše záda a tělo jako celek?

Kolik vzduchu bychom měli dýchat, abychom dosáhli optimálního zdraví?

NÁDECH, VÝDECH. Dýcháme přeci automaticky a ani nás nenapadne, že bychom si špatným dechem mohli škodit nebo naopak správným dechem prospívat.

Pojďte zjistit něco o vašem dechu, kolikrát odpovíte „ANO“?

- ▶ Dýcháte občas ústy: v klidu, u pohybu, u chůze do schodů, do kopce, u sportu?
- ▶ Je u odpočinku viditelné, jak dýcháte a zároveň je váš dech slyšet?
- ▶ Směřuje váš dech více do oblasti hrudníku, ramen, horního trupu než do obvodu břicha?
- ▶ Nefunguje vaše pánevní dno a břicho, které je ochablé či s diastázou?
- ▶ V zádech se vám hromadí napětí a bolest?
- ▶ Necítíte se ve svém těle komfortně?
- ▶ Dýcháte ústy během spánku? (Pokud si nejste jistí, budíte se ráno s pocitem sucha v ústech?)

▶ Chrápáte nebo zadržujete dech ve spánku?

▶ Míváte občas ucpaný nos, zúžené cesty dýchací?

▶ Býváte unavení, bez energie?

Odpověď „ANO“ na některé nebo všechny otázky může naznačovat, že váš dech je nefunkční, vede k přetěžování pohybového aparátu a těla jako celku.

Stále hledáme pomoc zvenčí, díky dechu můžeme pomoci sami sobě.

„Pojďte se společně se mnou věnovat funkčnímu dechu, ať vám vaše tělo nedává limity.“ Těším se na Vás, 5. 10. v 17:00 v knihovně. Vstup je zdarma. Kvůli omezené kapacitě je však nutná rezervace na: www.fyziodoris.cz/prednasky/.

A jaké jsou benefity funkčního dechu?

- ▶ Lepší postura (držení těla)
- ▶ Páteř, která má oporu díky správné koordinaci svalů (bránice, pánevní dno, hluboké břišní a zádové svaly)
- ▶ Základ pro správné fungování pohybového aparátu (kt. pracuje ergonomicky a nepřetěžuje se)
- ▶ Zvýšení energie
- ▶ Zlepšení soustředění se
- ▶ Mentální pohoda
- ▶ Kvalitní spánek
- ▶ Zvýšení výkonnosti
- ▶ Rychlejší regenerace
- ▶ Zlepšení trávení
- ▶ Efektivita dýchání – kdy za méně mám více

Studium Alfa, od září 2019 se zde s výjimkou temného období cvičí pravidelně SM-systém, relaxuje a pořádají se besedy. Výjimečně se ještě někdo splete a hledá zde papírnickví nebo včelařské potřeby, ale teď už se tu jen cvičí. Ano, jsme nad poštou, v jediné budově u AS v Návsí.

Když přemýšlím, čím začít, nemohu jinak než u sebe. Letos v říjnu to bude již 12 let, co mi byl odstraněn v Ostravě na Fifejdách výhřez meziobratlového disku, neboli ploténky, chcete-li. Měla jsem v té době dvě malé děti a byl to pro mě šok, když jsem nemohla chodit a maminka mě obsluhovala v posteli. Během měsíce jsem byla třikrát hospitalizována a poslední hospitalizace končila plánovanou operací. Bála jsem se, jestli ještě někdy ucítím svou nohu, tak jako dřív, jestli budu zase chodit, běhat, jestli budu moct na hory, bála jsem se úplně o všechno i o intimní život, jaké to bude? Operace dopadla dobře, ale kromě základních pokynů, jak vstávat, lehat, jak se mýt jsem se toho víc nedověděla. Například že si mám vyzvednout berle a chodit zpočátku s berlemi, než se to zahojí, že mám nárok na bederní pás apod. Nikdo neřešil příčinu, odkud se to vzalo a nikdo mi neřekl, že je třeba doživotně cvičit. Na neurologii mi akorát řekli, že už budu trvale brát DHC (opioidní analgetika). To jsou

fakt vyhlídky ve třiceti... Půl roku na nemocenské, s podporou nižší, než rodičovský příspěvek k psychické pohodě moc nepřidal. V březnu jsem nastoupila do lázní, kde jsem se soukromě seznámila s metodou MUDr. Smíška, která se těšila vřelosti v zahraničí, ale u nás se o ní v té době ještě moc nevědělo. Tenkrát se zrodila myšlenka metodu nastudovat a začít pomáhat ostatním, aby se nedostali do podobné šlamastyky. Prošla jsem několika kurzy. Nebylo zrovna jednoduché se k tomu dostat, ale díky rozšiřujícímu studiu speciální pedagogiky jsem tu možnost nakonec měla a absolvovala jsem další 2 kurzy s fyzioterapeuty přímo pod vedením lékaře Smíška. Po ukončení jsem začala vést první cvičení. Časem jsem zjistila, že mě pořád někdo omezuje, ať už prostorově nebo časově, a že se nemohu věnovat lidem individuálně, když o to žádají. Tenkrát se zrodila myšlenka pronajmout si vlastní prostory a s tím už ruku v ruce šel i nápad, jak to pojmenovat. Začnu nejdříve Alfou.

Alfa je první písmeno řecké abecedy a jako takové jsem je vložila do názvu, aby symbolizovalo začátek. Jaký začátek to už je na každém zvlášť. Každý den něco začíná. Pro mě to byl začátek s podnikáním, které jsem doposud neznala. Pro jiné to může být začátek cesty k sobě samému skrze uvolnění

předcházet napětí a uzdravovat se po všech stránkách, to jsou relaxace, prevence a regenerace. Za Alfu všeho považují nácvik správného držení těla, vhodných pohybových vzorců, funkčního dýchání a umění odpočinku. Alfa je také frekvence, hladina klidu a usebrání. Myslím si, že v dnešní době víc než dřív tolik potřebná pro nás pro všechny. U nás ji můžete prožít během relaxace s hudebními nástroji k tomu určenými. Nazýváme to muzikorelaxací nebo také hudební lázní.

A teď už ke Studiu, proč Studium a ne Studio? Když se řekne studio první asociací je pro mě staré televizní Studio Kamarád, pak mě napadne nějaké nehtové nebo kosmetické studio, ale nic z našeho záměru. Naším cílem totiž nebylo natáčet filmy ani dělat někomu hezké nehty, ale naučit ho, jak lépe pečovat o sebe sama. Záměrem také bylo formou besed s odborníky zprostředkovat širší veřejnosti více informací o zdraví. Zatímco studio je spíše zařízení, studium, tak jak ho všichni známe, je skutečně učení se něčemu, získávání poznatků,

a to byl náš záměr. Se Studium Alfa se totiž opravdu učíme. Učíme se správně držet tělo, správně chodit, správně dýchat, učíme se pochválit sami sebe, mít se rádi, učíme se odpočívat. No a vlastně v posledním roce, když se začalo hrát ochotnické divadlo, pracujeme také víc s pamětí, když se učíme scénář nazpaměť. :-D Jsme tady pro všechny, kdo se chtějí něčemu učit. Od zdravých zad přes odpočinek až k divadlu. Od nejmenších po nejstarší. Záleží nám na Vás. Po celou dobu píší v množném čísle, ne že bych si mykala, ale přesto že cvičení vedu výhradně sama, na muzikorelaxaci jsme zásadně dva, tedy já a můj manžel, který zprostředkovává vedený odpočinek. A na divadlo celá rodina.

Studium Alfa, dle významu japonské kaligrafie od mého terapeuta, je Cesta pomoci, uctivě předávat dál, pravou sílu podstaty. Co víc si můžeme přát? Jen abyste k nám našli cestu a byli spokojeni s naší pomocí blíž k sobě, k prevenci, relaxaci a regeneraci. To hlavní totiž musí udělat každý sám.

Mgr. Janika Bartečková

CVIČENÍM PROTI STÁRNUTÍ 2023

- ▶ skupinová cvičení 60 minut 200,-
- ▶ jednorázově 250,-
- ▶ sleva předplatné 10 lekcí 1800,-
- ▶ individuálně konzultace+cvičení 30 minut 400,-
- ▶ dýcháním proti únavě stresu, nespavosti, otylosti
- ▶ dýcháním k větší pohodě a radosti
- ▶ stabilizace páteře • koordinace pohybu a chůze • aktivace hemisfér

úterý: 16h - začátečníci | středa: 18h - pokročilí | individuální cvičení dle dohody

STUDIUM ALFA Návší 511, nad poštou | Kontakt: 723 749 293

ZRNÍČKO KÁVY

Jednou přišla Katka za maminkou a svěřila se jí: „Můj život je teď tak těžký, že nevím, jestli má cenu žít.“ Přála si všechno vzdát, byla tak unavená, že se jí už nechtělo dál bojovat. Ještě nevyřešila jeden problém a už přichází nový...

Máma ji odvedla do kuchyně, tam naplnila tři hrnce vodou a nechala ji vařit. Voda začala brzy vřít. Do prvního hrnce dala mrkev, do druhého vejce a do třetího kávová zrna. Počkaly spolu 20 minut, pak se vrátily do kuchyně. Tam vzala mrkev a vejce na talíř a nalila kávu do šálku. Podívala se na svou dceru a zeptala se: „Řekni mi, co vidíš?“

„No - mrkev, vejce a kávu,“ odpověděla nechápavě dcera.

„Dotkni se mrkve.“ Katka to udělala a řekla, že mrkev je měkká a rozpadá se. Pak jí maminka podala vajíčko. Dívka oloupala vejce a zjistila, že je tvrdé. Nakonec se napila kávy, usmála se – chutnala skvěle.

„Mami, co se mi tím vším snažíš říct?“

„Koukej, všechny tyto věci se vařily stejně, ale každá z nich reagovala jinak. Mrkev byla zpočátku tvrdá a silná. Po uvaření však změkla a rozpadá se. Naopak vejce bylo zpočátku „slabé“ a uvnitř tekuté. Po uvaření ztwardlo. Ale zrnka kávy reagovala úplně jinak. Když se dostala do vařící vody, změnila samotnou vodu!“

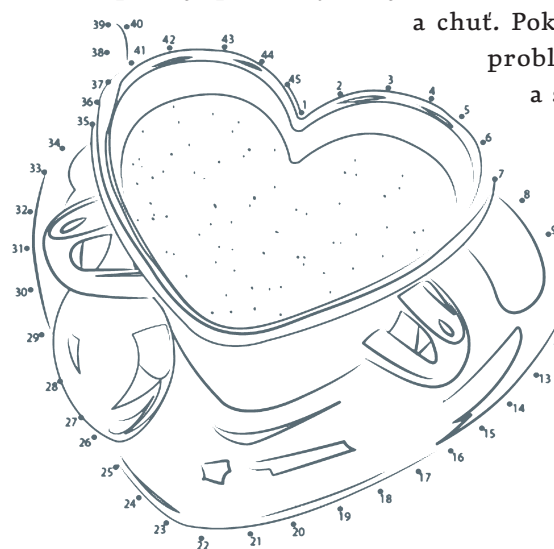
„Jaká jsi?“ zeptala se maminka Katky. „Když na tvé dveře zaklepou problémy, jak zareaguješ? Jako mrkev, vejce nebo kávové zrnko? Jsi jako mrkev, která se zdá tvrdá, ale v utrpení a nepřízni osudu změkne a ztratí svou sílu? Nebo jsi jako vejce - nejdřív máš něžné srdce, ale potíže, nesnáze tě změní tak, že se staneš zahořklou, nepřístupnou? A nechtěla bys raději být jako zrnko kávy? To změni vodu, zpracuje problémy... A jakmile se voda uvaří, uvolní své lahodné aroma

a chuť. Pokud budeš jako kávové zrnko, skrze problémy, které překonáš, můžeš růst a stávat se lepším člověkem a to obohatí i tvé blízké, svět kolem tebe.“

Jak reaguješ na různé nepříjemnosti ty? Jako mrkev, vejce nebo káva?

Každopádně - až si dnes budeš vychutnávat svůj šálek kávy – můžeš se zamyslet nad poselstvím tohoto příběhu.

*Nejen pro děti připravila
katechetka Ivona Szkanderová*



I sádlo ze smažení bramborových placek můžete vytrít



Večery se prodlužují a všichni si rádi dáme něco teplého a chutného k posezení s přáteli. Brambory na všechny způsoby, smažené, pečené, nebo šťouchané se slaninou. A co dodává bramborám tu nejlepší chuť? Podle někoho máslo, jiný je má raději zase pomaštěné sádlem nebo pečené na oleji. A co teprve do křupava vysmažené bramboráky, nebo lupínky k filmu? Po výborném jídle nám nezůstanou mastná jen ústa. Zbylý olej a tuky můžeme vytrít! Jak na to a mapu popelnic najdete na www.tridimolej.cz



třídímolej.cz
info@tridimolej.cz 800 016 017

ZA JAK DLOUHO SE V PŘÍRODĚ ROZLOŽÍ ODPADY, KTERÉ MŮŽETE NALÉZT PŘI ÚKLIDU?

www.UklidmeCesko.cz



KubasekMiroslav



REKONSTRUKCE VAŠEHO DOMU Z DOTACE ZA 0,-KČ

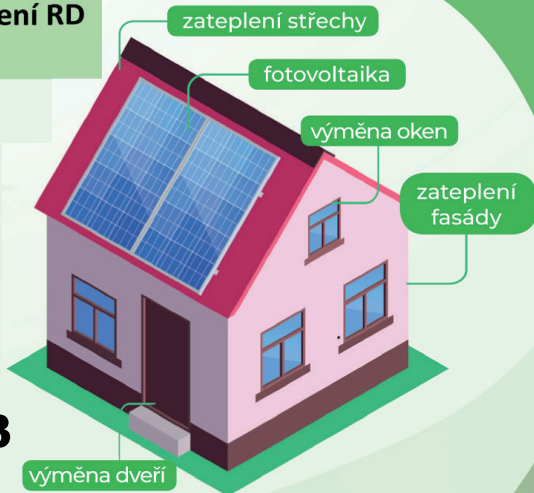
Výměna oken a dveří/zateplení RD
150 000 Kč

Fotovoltaický ohřev vody
90 000 Kč



Národní
Dotační
Centrum

Tel. 773 029 813



CHCETE SE ROZMAZLOVAT, ZLEPŠIT SI KONDIČKU I NÁLADU?
PAK PROSTĚ JEN PŘIJĎTE MEZI NÁS S KARIMATKOU!!!
DO TĚLOCVIČNY MASARYKOVY ZÁKLADNÍ ŠKOLY NÁVSÍ
NEZÁVAZNÁ UKÁZKOVÁ LEKCE 11. ŘÍJNA 2023 OD 19 HODIN

JOGALATES

CVIČENÍM SE ZAMĚŘÍME NA VNITŘNÍ STAVBILIZAČNÍ SYSTÉM,
FYZIO I JÓGOVÉ POZICE...CVIČENÍ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY

TĚŠÍM SE NA VÁS GABRIELA
BLIŽŠÍ INFORMACE: 737 311 763



Pavel Kufa

+420 721 889 189

www.kominy-topa.cz

pkufa@seznam.cz



kominytopa

PREVENCE

REGENERACE ■ RELAXACE

STUDIUM ALFA

SM-systém = spirální stabilizace páteře
koordinace a stabilizace chůze
péče nejen o pohybový aparát
muzikorelaxace
dechová cvičení
přednášky a terapie
skupinově nebo individuálně

věkově neomezeno

Návší 511 • 723 749 293 • FB Studium Alfa

KADEŘNICTVÍ JOLANA

Joana Píndejová

DÁMSKÉ, PÁNSKÉ, DĚTSKÉ
KADEŘNICTVÍ

Návší 254 v 1. patře (vedle COOPU)



otevírací doba:

Pondělí: zavřeno

Úterý: 8:00 - 18:00

Středa: 8:00 - 18:00

Čtvrtek: 8:00 - 18:00

Pátek: 8:00 - 12:00

Sobota: dle dohody

Neděle: zavřeno

Tel.: 776 468 937

Těším se na Vaši návštěvu.

FRÉZOVÁNÍ PAŘEZŮ

- Levně a rychle
- Bez poškození terénu (pásová)
- Doprava ZDARMA do 50km

737 21 44 21



Zdeněk Sikora Návší

PNEUSERVIS Václav Kluz

u obecního úřadu v Písku



Prodej a montáž
pneu, protektorů, ocelových a alu disků!

NA ZAKOUPENÉ ZBOŽÍ PLATÍ 2 ROKY ZÁRUKA!
Na pneu KUMHO platí rozšířená záruka (pojištění za neúmyslné poškození) 2 roky!

PNEUSERVIS BEZ ČEKÁNÍ
objednejte na tel. č. 776 670 074

Přejeme mnoho zdraví a štěstí jubilantům,
kteří v těchto dnech slaví své narozeniny.

Życzymy niezawodnego zdrowia i szczęścia
solenizantom, którzy w tym okresie
obchodzą swe urodziny.

VELETRH ÚSPOR

OmniS
přátelství

OmniS Olomouc, a.s., tel.: 608 711 422

www.omnis.cz

VÝSTAVA FIREM ■ PŘEDNÁŠKY ■ KONTAKTY

**STAVBA
TEPLO
ENERGIE**

13. – 14. října
Trojhlaví Karolína
OSTRAVA
pá 9-18 h., so 9-17 h.

VOLNA VSTUPENKA

POZNEJ KOUZLO FUNKČNÍHO DECHU



S fyzioterapeutkou a certifikovanou
instruktorkou Oxygen Advantage®
Mgr. Dorotou Harvanovou
Fyziologie Doris



TOUR DE BESKYDY - MOSTY u Jablunkova až MOSTY u ČT
12x přednáška + praxe » vyberte si tu svou

DECH, který vám změní život

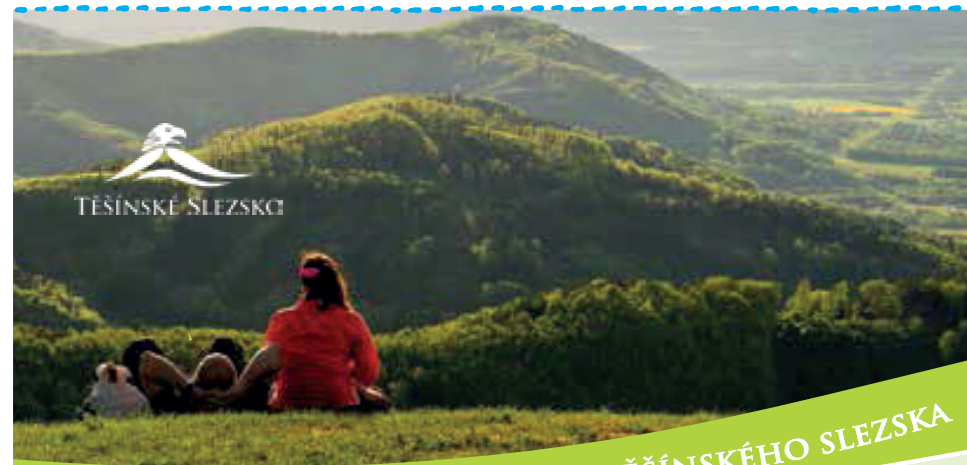
- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| » 19. 09. Hrádek | » 05. 10. Návsí |
| » 21. 09. Mosty u ČT | » 09. 10. Mosty u Jabl. |
| » 25. 09. Jablunkov | » 10. 10. Český Těšín |
| » 26. 09. Dolní Lomná | » 12. 10. Bystřice |
| » 02. 10. Písek | » 16. 10. Vendryně |
| » 03. 10. Vitality Vendryně | » 17. 10. Třinec |

Pojďte se společně se mnou věnovat funkčnímu dechu,
ať vám vaše tělo nedává limity.

Více informací o přednášce, o registraci, o funkčním dechu
a o Fyziologie Doris najdete na:

www.fyziodoris.cz/prednasky/

Těším se na Vás



ZÁMEK



TURISTICKÉ CHATY A ROZHLEDNY



PAMÁTKY A MUZEA



TRADICE A FESTIVITY



REGIONÁLNÍ VÝROBCI A PRODUKTY



SEKCE PRO DĚTI



SPORTOVNÍ AKTIVITY



KOSTELY



Naskenuj si QR kód
pro rychlý přístup
na náš web.

www.tesinskeslezsko.cz

REGIONÁLNÍ RADA
stavby a spolupráce se státní a třetí



Moravskoslezský
kraj

3okumín





Uklidme
Česko

Uklidme si

Návsí

7. října 2023

Sejdeme se v 9 hodin
před Obecním úřadem

Pytle a rukavice zajištěny, ale pro jistotu si vezměte náhradní rukavice sebou.

Po ukončení úklidu opékání párků v Areálu U Kostela

Tel: 731 177 406

731 517 762

Kontakt:

www.UklidmeCesko.cz

Partneři akce



KB
Nadace Jistota

GARNIER

PENNY

SKODA



EKO KOM



dpd

SCHENKER



Periodický tisk samosprávného kraje územního celku obce Návsí s názvem Návsíčko, vydává Obecní úřad Návsí, se sídlem Návsí č. p. 327, MK ČR E12338, vydáván vždy v polovině daného měsíce, číslován vzestupně dle daného měsíce počínaje lednem č. 1/2023 a konče prosincem č. 11/2023, náklad 1200 ks. Zodpovědná osoba: Marian Waszut. Neprošlo jazykovou úpravou.