

Blahopřejeme jubilantům

V měsících březnu a dubnu 2021
se dožívají významného jubilea:

Bohumil SLEPÁK	70 let
Hana KOKEŠOVÁ	70 let
Josef VALA	70 let
Marie VAŘEKOVÁ	70 let
Jiřina HOLEŠOVÁ	70 let
Jiřina HOLAŇOVÁ	70 let
Marie LYČKOVÁ	70 let
Milan KUBICA	75 let
Marie KOKEŠOVÁ	75 let
Miloslav ŠTVERKA	75 let
Marta SÝKOROVÁ	75 let
Danuše ČECHMANOVÁ	75 let
Ladislav PIROŠ	85 let
Libuše HYNĚČKOVÁ	91 let



Herman TOMI	91 let
Stanislav WOJTEK	92 let
Věra BŘEZINOVÁ	92 let
Božena KUTÁČOVÁ	93 let
Oldřich REMŽA	95 let

Hodně zdraví a spokojenosti do dalších let!

VYBÍRÁME Z OBSAHU:

Blahopřání jubilantům

Ze zastupitelstva našeho
městského obvodu

Poděkování

Sdílená kola už i v Nové Bělé

Informace z ohlašovny – rok
2020

Výstavba v Nové Bělé 2020

Zloději v Nové Bělé

Jak předejít vykradení

Poděkování za podporu
a výsledek Tříkrálové sbírky
2021

Místní poplatek ze psů na rok
2021

Lepší hovězí v pytlíku, než na
botách v botníku

Popelnice na jedlé oleje

Zpráva o činnosti ZO ČSV

Informace pro úhradu
poplatku za komunální
odpad za rok 2021

Senioři Nové Bělé v roce 2020

Obálka života do lednice

Služby Charity Ostrava

Mezi novorozenci vedou
Eliška s Honzíkem

Bezpečnost dětí v silničním
provozu

Jarní prázdniny klepou na
dveře...

Problém jménem HOME
OFFICE

Sokol – Letní stanový tábor

Ze zastupitelstva našeho městského obvodu

Schválilo:

předložený návrh rozpočtu Městského obvodu
Nová Bělá pro rok 2021:

v celkové výši příjmů	30 380 tis Kč
po konsolidaci financování – zapojení volných prostředků z minulých let ve výši	12 207 tis. Kč
celkové zdroje ve výši	30 380 tis. Kč
běžné výdaje po konsolidaci	17 216 tis. Kč
kapitálové výdaje ve výši	13 164 tis. Kč
celkové výdaje po konsolidaci	30 380 tis. Kč

Schvaluje:

předložené závazné ukazatele rozpočtu na
rok 2021:

- mzdové prostředky
- příspěvky příspěvkovým organizacím.

Stanovuje:

že ve výdajové stránce rozpočtu nesmí být
příkazem operace překročen stanovený
objem provozních a investičních výdajů dle
jednotlivých paragrafů schváleného rozpočtu
roku 2021.

Schválilo:

předložený návrh rozpočtového výhledu
Městského obvodu Nová Bělá na léta 2022–
2024.

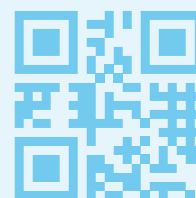
Vzalo na vědomí:

přednesené zprávy o činnosti komisí a výborů
v roce 2020.

PODĚKOVÁNÍ

Dovolte mi, abych poděkoval našemu zaměstnanci
Dušanu Tichavskému v souvislosti s jeho odchodem do
důchodu dne 1.3.2021 za jeho dlouholetou práci pro náš měst-
ský obvod, kde působil od roku 2013. Současně mu jménem
všech zaměstnanců úřadu a zastupitelů Mob přeji hodně
zdraví, pohody a zaslouženého klidu po tolika letech práce.

Lumír Bahr, starosta



SDÍLENÁ KOLA UŽ I V NOVÉ BĚLÉ

V minulém roce se městský obvod Nová Bělá přihlásil k projektu sdílená kola, který pro Ostravu provozuje firma Nextbike.

Viděli jsme v tom pouze výhody pro naše občany, jako příklad bych uvedl třeba návrat ve večerních hodinách z Ostravy, kdy už k nám MHD nejezdí a místní občané byli nuceni chodit pěšky od konečné tramvají u supermarketu Albert až do Nové Bělé. Tato forma dopravy jim umožní pohodlnější a dřívější návrat domů.

V současné době máme v Nové Bělé tři místa se stojany. První místo je na parkovišti u Balcara, druhé se nachází u úřadu a třetí je na Mitrovicích na točném autobusu.

Pevně věříme, že tato služba opět o něco zkvalitní život v Nové Bělé.

Registrace – Registrace do systému nextbike je bezplatná, pro aktivaci je však nutno verifikovat vaši platební kartu částkou 50 Kč, která se automaticky převede na Váš jízdní kredit nextbike.

Půjčení – Kolo nextbike si můžete půjčit na jakékoli oficiální stanici nextbike (Oficiální stanice jsou k nahlédnutí v naší nextbike aplikaci, na webu

a případně mohou být označeny samolepkou nextbike. Pokud si nejste jistí, jestli vracíte kolo do oficiální stanice nextbike, obraťte se prosím na naši zákaznickou linku). Na jeden účet si můžete půjčit až 4 kola (speciální tarify podléhají pouze prvnímu kolu).

Vrácení – Mechanické kolo musí být vráceno na oficiální stanici, nebo flex zónu nextbike, je-li stanice plná, ne více než 5 m od stanice. V opačném případě vám bude účtován servisní poplatek 250 Kč. E-kola se smí vracet pouze do oficiálních stanic nextbike, v opačném případě Vám bude naúčtován servisní poplatek 320 Kč. Oficiální stanice a flex zóny jsou k nahlédnutí v naší nextbike aplikaci, na webu a případně mohou být označeny samolepkou nextbike. Pokud si nejste jistí, jestli vracíte kolo do oficiální stanice nextbike nebo flex zóny, obraťte se prosím na naši zákaznickou linku.

Bonusové vrácení – Pokud zpozorujete kolo mimo oficiální stanici a vrátíte ho do oficiální stanice, automaticky dostanete 20 Kč jízdního kreditu na nextbike účet jako odměnu (Praha, Brno, Olomouc, Pardubice, Hradec Králové - 10 Kč).

Sazby sdílených kol v Ostravě

- 15 min. zdarma
- 20 Kč prvních 45 min. (max. 150 Kč na denní výpůjčku)
- 20 Kč poté každých 30 min. (max. 150 Kč na denní výpůjčku)

MĚSÍČNÍ TARIF

149 Kč / měsíc

ROČNÍ TARIF

899 Kč / rok

- prvních 30 minut zdarma na každou výpůjčku / poté standardní sazba daného města
- tarify se vztahují na mechanická kola ve městech Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Havířov, Opava, Prostějov, Kladno, Hlučín, Pardubice a Hradec Králové
- měsíční tarif platí 31 dní a automaticky se prodlužuje
- roční tarif platí 365 dní a automaticky se prodlužuje
- měsíční i roční tarif se dá zrušit ve vašem účtu, v zákaznické aplikaci nextbike nebo po kontaktování zákaznické linky.



Informace z ohlašovny – rok 2020

- Celkový počet obyvatel v Nové Bělé k 31. 12. 2020 činí 2.220 (bez cizinců).
- Počet narozených dětí – 27 osob.
- Počet zemřelých – 36 osob.
- Odstěhovalo se 45 osob.
- K trvalému pobytu v Nové Bělé se přihlásilo 92 osob.

Zpracovala:
Mgr. Marcela Janošová

Výstavba v Nové Bělé 2020

vydaná stavební povolení či ohlášení

rodinné domy	10
jiná rozhodnutí	14

kolaudované stavby	
rodinné domy	13

Jak předejít vykradení

Ač se nám to nezdá, tak léto se nám pomalu blíží a letní měsíce jsou nejrizikovějším obdobím roku. Velká část občanů v tomto čase tráví dovolenou v tuzemsku či v zahraničí a jejich obydlí bývají často nezabezpečená a bez dohledu.

Každý z nás může bezpečnost obydlí ovlivnit tím, že bude dodržovat základní jednoduchá a levná organizační opatření. Říďte se následujícími doporučeními:

Odcházíte-li z vaší domácnosti, třeba jen na krátkou dobu, vždy zavírejte všechna okna a uzamykejte všechny dveře. Neschovávejte nikdy klíče pod rohožku ani do květináče. Na vizitkách u zvonků, na schránce a na dveřích uváďte vaše příjmení bez titulů a v množném čísle. Neupozorňujte zbytečně na vaši nepřítomnost.

O svém odjezdu informujte pouze nejuzší okruh lidí, kterým věříte. Požádejte někoho, komu důvěřujete, aby v době vaší nepřítomnosti dohlédl na obydlí – větral, zaléval květiny, sekal trávník, pravidelně vybíral schránku na dopisy apod.

Nikdy nenechávejte na dveřích vzkazy, které mohou prozradit vaši nepřítomnost. Vhodné je si v domě instalovat el. zařízení, které umožňuje v nepravidelných časech zapínat světla, televizi atd. a tak udržovat zdání, že byt je obydlen.

Nezapomínejte na dobré osvětlení před domem. Díky lepší viditelnosti mohou tak i vaši sousedé snáze kontrolovat, zda je vše v pořádku.

Dbejte na to, aby keře a stromy nezakrývaly značnou část domu. Keře vhodné prostříhávejte, abyste zlodějům neusnadnili případné vloupání tím, že jim poskytnete možnost pracovat v úkrytu.

Nechlubte se před cizími lidmi tím, co máte doma cenného. Drahé cennosti ukládejte do sejfů v bance. Pokud chcete přechovávat cennosti doma, nenechávejte je na jednom místě – uložte je na různých těžko předvídatelných místech v bytě, nebo si poříďte trezor.

Večer zatahujte závěsy nebo rolety, aby k vám do bytu bylo co nejméně vidět. V odpadech nenechávejte obaly od nových výrobků a spotřebičů.

Poznamenejte si sériová čísla a zvláštní označení svých cenných předmětů, elektronických výrobků apod. Sepište seznam těchto předmětů a pečlivě ho uschovejte. Cennosti si vyfotografujte. Tato opatření usnadní nalezení a identifikaci předmětů v případě odcizení a ulehčí tak práci pojišťovně a policii.

Udržovaná zahrada s posekaným trávníkem vytváří dojem, že je v domě někdo stále přítomen. Na zahradě nenechávejte volně ležet nářadí, sekačku nebo žebřík. Mohou vám být snadno odcizeny, přístupný žebřík dokonce může případnému zloději umožnit snazší vniknutí do vašeho objektu. Ukládejte a uzamykejte tyto předměty v uzamčených prostorách.

Udržujte dobré vztahy se sousedy, se kterými si pak vzájemně můžete poskytnout služby zvyšující bezpečnost vašeho obydlí. Všimněte si podezřelých osob v blízkosti obydlí.

Do svého domu vpusťte jen osoby známé a důvěryhodné. Mějte se na pozoru před lidmi, kteří chodí od domu k domu a nabízejí všelijaké služby, prodej různého zboží či možnosti slušného zisku. Mohou to být tipaři.

Co dělat je-li byt, rodinný dům přesto vykraden?

Pokuste se i v takové nepříjemné situaci zachovat klid, nevstupovat bezhlavě do objektu. Možná je tam ještě zloděj, který by mohl ve stresu použít i zbraň. Ihned vloupání ohlaste na Policii ČR a vyčkejte jejího příjezdu. Nikdy neuklízejte po zlodějích – tím poničíte stopy, které mohou být vodítkem pro policii a pojišťovnu. Do protokolu uveďte každou maličkost, může být důležitá pro vypátrání zloděje a věcí.

Zloději v Nové Bělé

Vážení spoluobčané,

chtěl bych Vás opět informovat, že se v našem městském obvodu znovu objevili zloději.

Policisté šetří vloupání hned do několika garáží u rodinných domů v naší obci, ke kterým došlo z úterý na středu a ze středy na čtvrtek (19.–21. ledna). Krádež některých věcí majitelé oznámili až ve čtvrtek odpoledne, kdy zjistili, že jim chybí.

Na území Nové Bělé, ale i Staré Bělé a Krmelína se v posledních měsících jedná už o několikátý nájezd lupičů.

Je velice pravděpodobné, že si terén dopředu obhlédnou a vytipují místa.

Z tohoto důvodu si Vás dovoluji požádat, abyste si svůj majetek důkladně zabezpečovali. V automobilech nenechávali viditelně odložené věci jako nářadí, zavazadla apod.

V případě zjištění podezřelých osob a vozidel, zejména v nočních hodinách, oznamte toto prostřednictvím tísňové linky 158. Děkuji

Lumír Bahr, starosta



*JUDr. Tomáš Koniček
prevence kriminality*

Poděkování za podporu a výsledek Tříkrálové sbírky 2021

Vážení občané Nové Bělé,

v souvislosti s letošní epidemiologickou situací proběhla v průběhu ledna netradičně již tradiční Tříkrálová sbírka. Tři králové nemohli chodit přát štěstí, zdraví a pokoj do Nového roku do jednotlivých domácností, ale občané mohli přispět do kasičky umístěné v budově Úřadu městského obvodu Nová Bělá, nebo dar zaslat přímo na bankovní účet Charity Ostrava a Charity sv. Alexandra. V této veřejné sbírce, pořádané Charitou Česká republika, se v Ostravě

a přilehlých obcích vybralo celkem fyzicky do pokladniček **813 726 Kč a 501 897 Kč** bylo zasláno na účet. Dohromady se tedy za celou Ostravu vybralo krásných **1 315 623 Kč** (tento výsledek není úplně konečný, protože na účet se můžou dary posílat i nadále). (Výsledek v roce 2020 byl 2 502 574 Kč). Do pokladničky umístěné v budově úřadu Nová Bělá se celkem vybralo **13 500 Kč**.

Za tento krásný výsledek, v této nelehké době, Vám patří naše upřímné poděkování a následně poděkování těch, kterým tato

sbírka ulehčí jejich nepříznivou životní situaci. Díky tomu bude moci i v letošním roce Charita Ostrava pomoci těm nejpotřebnějším.

Výsledek Tříkrálové sbírky 2021 je projevem lidskosti, zájmu a solidarity vůči lidem, kteří se dostali do obtížné životní situace. Na úspěšném výsledku letošní sbírky mají zásluhu všichni, kteří se na jejím důstojném průběhu podíleli.

Martin Stuchlý

Místní poplatek ze psů na rok 2021

Poplatek se platí na základě obecně závazné vyhlášky města č. 17/2015 o místním poplatku ze psů, ve znění pozdějších předpisů, vydané zastupitelstvem města dne 16. 12. 2015.

Poplatek se platí ze psů starších 3 měsíců a platí jej držitel psa.

Poplatek je splatný nejpozději do 31. 3. příslušného roku.

Poplatek lze zaplatit v hotovosti, složenkou nebo bezhotovostním převodem na účet č. 19-1645819309/0800 vedený u České spořitelny a.s., kde do zprávy pro příjemce napište jméno osoby, na kterou je pes přihlášen + č. známky nebo č. čipu, VS: 1341

Sazby poplatku:

1) za psa chovaného v rodinném domě 120,- Kč

za druhého a každého dalšího psa 500,- Kč

2) za psa chovaného v bytovém domě 200,- Kč

za druhého a každého dalšího psa 600,- Kč

3) za psa, který je využíván při podnikatelské činnosti 500,- Kč

za druhého a každého dalšího psa 1.000,- Kč

4) za psa, jehož držitelem je poživatel důchodu 120,- Kč

za druhého a každého dalšího psa 300,- Kč



Pokud poplatek nebude zaplacen včas nebo ve správné výši, může být navýšen až na trojnásobek.

Lepší hovno v pytlíku, než na botách v botníku

Milí pejskaři i nepejskaři,

Jste majitelem psa?

Pokud ano, předpokládám, že jste i majitelem alespoň 1000 sáčků.

Proč?

Protože rok má 365 dní a pes koná potřebu min. 2x denně.

Netýká se to Vás, kteří se svým psem ven nechodíte, ale chudák Váš pes.

Jo holt všichni lidi psy nemusí a pokud si na chodníku do něčeho šlápnou, nebudou je muset nikdy.

Nestyďte se sebrat hovínko ze země, i když jdou kolem Vás lidé, časem dospějete k závěru, že je právě lepší tuto činnost provést viditelně.

I zarytého nepejskaře totiž napadne:

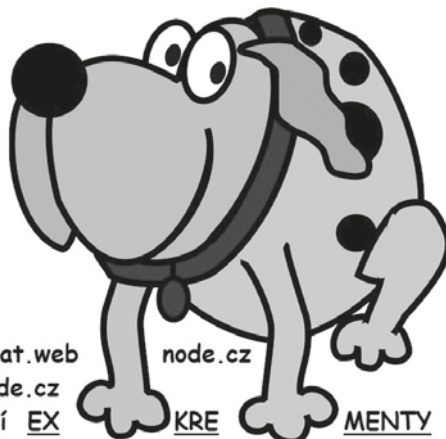
„Hle, tihle TO po sobě uklízí.“

Lidi,
rozum
do hrsti a ...
hovínka
do sáčků :-)

www.ostudajenesebrat.web

www.dog-poo.webnode.cz

SBÍRKA sáčků na psí EX



node.cz

KRE

MENTY

A hned mu Váš pes nebude tolik odporný. Mě také rozčílí, když si do něčeho šlápnou. A to mám psy hodně, hodně rád.

Psi by měli být zpestřením života, a ne postrachem špinavých bot!!!

To však záleží na nás.

A znáte to, stačí jeden záškodník.

A ono jich je určitě víc, ale nebudeme pořádat hon na čarodějnice, jen si je trochu převychováváme.

Pokud záškodníka potkáte, nabídněte mu sáček, nebo dva, měl by se zastydět a příště již bez sáčku z domu nevylézt.

Časem také dospějete ke zjištění, že čím rozumnější stravu Váš pes papá, tím lépe se to uklízí.

Průjem nesvědčí o dobrém zdravotním stavu ani Vaší dobré péči.

Proto je lepší si připlatit na kvalitních granulích. Chceme přece pro naše miláčky jen to nejlepší, jak hlásají televizní reklamy.

Popelnice na jedlé oleje

Vážení spoluobčané, chtěl bych Vás informovat, že zákon o odpadech stanovil městům a obcím jako jednu z povinností také oddělený sběr použitého jedlého oleje a tuku. Město Ostrava v minulém roce zajišťovalo sběr použitého jedlého oleje a tuku prostřednictvím sběrných dvorů, do kterých mohli občané tento odpad bezplatně odkládat.

Z důvodu dostupnosti (sběrný dvůr Stará Bělá) se na nás občané obraceli s žádostí umožnit sběr tuku i blíže jejich domova.

Z tohoto důvodu se využilo nabídky společnosti TRAFIN OLa.s., která nabídla na své náklady rozmístit v Ostravě speciální nádoby a ty pravidelně svážet.

Ze zkušeností z jiných měst byl určen klíč, a to jedna nádoba na

1000 občanů. Je ale dohodnuto, že sběr nádob bude průběžně vyhodnocován a může dojít ke změnám v počtu a rozmístění nádob. Firma si vytypovala dvě lokality pro umístění nádob v Nové Bělé. Konkrétně se jedná o ul. Krčmarských a na Mitrovicích na točně.

Lumír Bahr,
starosta

TŘÍDÍME JEDLÉ OLEJE



Ve vašem okolí byly
rozmístěny popelnice
určené ke sběru oleje.



Co třídit do olejové popelnice?

Do olejové popelnice patří každý tuk, který používáte při přípravě pokrmů. Všechny druhy rostlinných olejů, máslo, sádlo, ztužené tuky a margaríny.



Životní cyklus oleje

Olej, který po použití v kuchyni vytřídíte, se stává opět surovinou pro další výrobu. Tímto koloběhem se redukuje množství produkovaného CO₂ a snižuje se potřeba pěstování olejnin pro průmyslové účely.



Proč bychom měli olej třídit?

Oleje ucpávají kanalizaci a značně ztěžují čištění odpadních vod. Recyklace oleje redukuje emise CO₂ do ovzduší. Šetříte životní prostředí a rozpočet vaší obce.



JAK NA TO ?



Třídte pouze JEDLÉ oleje a tuky
NEPATŘÍ sem technické,
hydraulické, motorové, mazací
a podobné oleje.



Ke třídění používejte POUZE
PET lahve. Láhev zcela naplňte
použitým jedlým olejem.



Olej nechte po přípravě
teplé kuchyně vychladnout,
jinak hrozí úraz.



Olej do popelnice nepřelévejte,
vlozte v uzavřené PET lahvi.



Umístění sběrných popelnic
najdete na stránkách obce nebo
se obraťte na příslušný odbor
na vašem úřadě.



Popelnice se budou vyvážet
pravidelně. V případě přeplnění
nás můžete kontaktovat:

VOLEJ OLEJ 800 016 017



TŘÍDÍME
JEDLÉ
OLEJE

třídímolej.cz
Save the planet,
reduce CO₂

TRAFINOIL, a.s., Kopeční 1009/12, 710 00 Ostrava, e-mail: info@tridimolej.cz

ZPRÁVA O ČINNOSTI ZO ČSV VE STARÉ BĚLÉ (KTERÉ JE SOUČÁSTÍ I NOVÁ BĚLÁ) ZA MINULÉ VOLEBNÍ OBDOBÍ

Výbor ZO ČSV ve Staré Bělé se pravidelně scházel vždy každý druhý čtvrtek v měsíci lednu a první čtvrtek v září. Průměrná účast byla sedm členů výboru. Na tyto schůze byli zváni rovněž i členové RK a důvěrníci.

Výbor organizace se na svých schůzích kromě plnění úkolů vyplývajících z členství ČSV také zabýval úkoly vyplývající z usnesení výročních členských schůzí.

Kromě pěti výročních schůzí byly uspořádány každoročně alespoň dvě odborné přednášky nebo kurzy s průměrnou účastí 22 členů.

V roce 2018 byla pozvána na přednášku přední slovenská odbornice výzkumného ústavu včelařského RNDr. Tatiana Čermáková z Liptovského Hrádku, která přednášela na téma „vliv klimatu nejen na včelstva“. Tato přednáška byla uspořádána ve spolupráci s OV ČSV v Ostravě. V roce 2017 se uskutečnily 2 kurzy. 1. kurz pro začínající včelaře u př. Slatinského a jeden kurz u př. Kopečka v Pržně.

V tomto volebním období zemřeli tito členové: Ing. Vladimír Dedek, Karel Chmelař, Josef Tomáš, Milan Stratil a Václav Sára.

Také byli v tomto období přijati noví členové: Radovan Matěj, Radim Polášek, RNDr. Svatopluk Slatinský, Petr Slatinský, Marie Stuchlá, Miroslav Šťastný, Daniela Lacinová, Jaroslava Foltýnková, Eva Rodková a Petra Podešvová.

Počet chovatelů včelstev podle jednotlivých obcí v působnosti ZO ČSV Stará Bělá:

Stará Bělá – 22 včelařů se 119 včelstvy
Nová Bělá – 18 včelařů se 119 včelstvy
Proskovice – 12 včelařů se 115 včelstvy
Průměrný věk včelařů je 61 let.

V OV ČSV pracovali přátelé Václav Krejčíček jako okresní osvětový pracovník, Oldřich Palička jako člen výboru, Jiří Toman jako předseda KK, Milan Turčinek jako člen KK.

Ve spolupráci s OV ČSV bylo za uplynulé období zorganizováno celkem 12 odborných přednášek a kurzů za účasti 171 členů z okresu Ostrava.

Po celé volební období se výnos medu extrémně nezměnil. Snad v roce 2018 byl výnos mírně nadprůměrný. Průměrný výnos v našich podmínkách se pohyboval 15–20 kg na včelstvo. Průměrná cena jednoho kilogramu medu se pohybovala okolo 150 Kč.

Vzhledem k nákazové situaci v České republice všichni chovatelé včel mají povinnost svá včelstva dle zákona léčit. Tato léčba je nařízená Státní veterinární správou. První léčení se provádí v podletí, a to vkládáním kyseliny mravenčí, a to vždy podle pokynů výrobce různých odpařovačů nebo už připravených odparných desek (formidol). Všechna schválená léčiva jsou uvedena v časopise Včelařství 2/2020. Upozorňuji, že dotovány jsou pouze objednána přes OV a jsou dotovány 40 % (dříve 70 %).

Od 10. října se provádí zimní ošetření přípravkem Varidol Fum a to 3x, vždy po deseti dnech. Místo posledního ošetření se může provést ošetření pomocí aerosolu, které provádíme začátkem prosince, toto ošetření provádí př. Ing. Libor Jarolím s přáteli Paličkou a Turčínkem. Před Vánoci se musí očistit podložky. Spad se v lednu odešle do laboratoře a včelstvo, kde jsou více než 3 roztoči, se musí léčit ještě na jaře přípravkem Mavrik doplněný jednou fumigací Varidolem. Podle hlášení z jiných oblastí republiky byl v minulém zimě velký úhyn včelstev. Z tohoto důvodu byli naši členové vyzváni, aby nahlásili počty uhynulých včelstev.

V podzimním měsíci se stala nepříjemná událost př. Turčínkovi, kterému někdo zapálil maringotku se včelstvy. Tato událost byla nahlášena policii ČR i na svaz ČSV v Praze.

Za přítomnosti starostů městských obvodů Nové Bělé, Staré Bělé a Proskovic byly u příležitosti stého výročí založení naší organizace vysazeny v každé zmíněné obci pamětní lípy a odhaleny pamětní desky.

Na závěr bych chtěl poděkovat zástupcům z obecních úřadů v Nové Bělé, Staré Bělé a v Proskovicích za morální a finanční podporu při organizování osvětové činnosti naší organizace.

Václav Krejčíček

Informace pro úhradu poplatku za komunální odpad za rok 2021

Pokud neznáte své platební údaje, můžete využít aplikace – viz níže. Pro zjištění variabilního, případně specifického symbolu postačí zadat vaše rodné číslo.

Výše poplatku: 498 Kč na osobu a kalendářní rok

Splatnost poplatku: do 30. 6. běžného kalendářního roku

Způsob úhrady: nově QR kódem nebo prostřednictvím platebního portálu statutárního města Ostrava

- prostřednictvím SIPA
- bankovním převodem
- složenkou
- na pokladně MMO

Nově je v e-mailech zasílaných občanům, kteří nám sdělili své e-mailové adresy, uveden QR kód. Tento kód lze načíst pomocí chytrého telefonu, ve kterém je nainstalovaná bankovní aplikace a platební příkaz se v aplikaci automaticky vyplní správnými údaji. Rychlé, pohodlné, jednoduché.

Na **platebním portálu** (<https://platebniportal.ostrava.cz>) lze provést platbu poplatku on-line platební kartou nebo platebním tlačítkem prostřednictvím platební brány PayU. Pokud nemáte platbu do SIPA navedenou, stačí do 15.5. sdělit

spojovací číslo SIPA na e-mailovou adresu komunalniodpad@ostrava.cz

Číslo bankovního účtu:
30015-1649297309/0800

Město složenky nezasílá, lze si je vyzvednout na kterékoliv poště.

Poplatek za komunální odpad lze hradit v pokladně Magistrátu města Ostravy, budova Nové radnice, Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava, 1. poschodí, dv. č. 101 (platba je možná v hotovosti i platební kartou).

Senioři Nové Bělé v roce 2020

Malým poohlédnutím si připomeňme, co vše jsme v našem klubu seniorů v loňské roce podnikli.

V lednu jsme na výroční schůzi seniorů přivítali rok 2020, který nám přinesl tolik změn. Chutný oběd a výborné zákusky nám připravily šikovné členky našeho klubu a nechyběla oblíbená tombola a dobrá zábava.

Nové plány jsme si začali plnit hned v lednu výletem vlakem do Brna na výstavu Poklad Inků s procházkou Brnem a návštěvou námi oblíbené chlebičárny.

V únoru jsme si zaplavali v krytém bazénu na Čapkárně, pobavili se v kině Luna na filmu ze současnosti Vlastníci a shlédli v DPS divadelní představení ochotníků ze Sedlnic.

Vzhledem k omezením, vyvolaných pandemií koronaviru jsme museli zrušit další plánované aktivity.

Jakmile se situace zlepšila, využili jsme ji alespoň k procházkám po Nové a Staré Bělé, Bělském lese a okolí s posezením a opékáním vuřtů.

V červenci se někteří spolu s ČSŽ vydali do Čech pod Kosířem a lázní Slatinic.

V srpnu na pozvání členské základny Poruba se naše členky zúčastnily předváděcí akce na výrobu pohankových palačinek.

Krásného srpnového počasí jsme si užili při 7 km procházce z Koblava kolem vojenského opevnění až do Šilheřovického zámku a zakončili posezením v Rotschildově cukrárně.

Využili jsme také Dne otevřených dveří ZO Poruba, kde jsme si prohlédli ruční práce členek organizace.

V září jsme přivítali na besedě Ing.

Miroslava Sýkoru, který nám poutavým, zajímavým a místy humorným výkladem přiblížil historii a zajímavosti starobělských studní, které jsme na svých jarních procházkách viděli.

V září se uskutečnil zájezd seniorů do Jeseníků s prohlídkou arboreta Paseky, hradu Sovince a Pradědovy galerie v Jířkově. Zájezd se velice líbil a počet 51 účastníků doplnili i senioři z porubské organizace.

Výrobky seniorů (pletení, vyšívání, háčkování) jsme mohli obdivovat na vernisáži, pořádané Městskou knihovnou Ostrava.

Někteří naši senioři se také zúčastnili zájezdu do Rýmařova s prohlídkou závodu Hedva, kterým je provedli herci v dobových kostýmech s výkladem o historii podniku. Zájezd pořádaný Komunitním centrem seniorů Ostrava ukončila prohlídka zámku v Bruntále.

Zářiové aktivity jsme zakončili doplněním zájezdu ČSŽ na přehradu Slezská Harta s vyjížděnou lodí po přehradě a návštěvou zámku a okolí v Hradci nad Moravicí.

V říjnu jsme přijali pozvání od Rady seniorů Ostrava na Den seniorů, spojený s prohlídkou Hlučínského muzea a opevnění Darkovičky, zakončený kulturním programem v Pišti.



Pro naši porubskou základnu jsme přijali dar od paní M. Šeděnkové ve formě 2,5 kg pletací vlny pro ženy, které pletou ponožky do domovů pro seniory a oblečení pro miminka do Kojeneckého ústavu. Dar doplnily i některé naše členky nepotřebnými klubíčky.

Přestože pandemická situace nám neumožnila uskutečnit mnoho naplánovaných kulturních a sportovních akcí, věříme, že některé z nich a mnoho dalších se nám v letošním roce podaří uskutečnit.

Touto cestou bychom chtěli popřát všem, nejen členům klubu seniorů, v roce 2021 pevné zdraví, štěstí, hodně lásky svých blízkých a spokojenost v osobním životě.

Senior klub Nová Běláa



Obálka života do lednice

Obálka napomáhá především v okamžiku, kdy člověka postihnou náhlé zdravotní potíže a musí volat záchrannou pomoc

Jde o obálku, ve které mají občané (zejména senioři, osamělé osoby, zdravotně postižené osoby, ale i ostatní zájemci) vyplněné základní údaje o svých nemocech, lécích, alergiích, kontakty na blízké osoby a praktického lékaře. Obálka s údaji je umístěna na viditelném místě v lednici.

Obálka napomáhá především v okamžiku, kdy člověka postihnou náhlé zdravotní potíže a musí volat záchrannou pomoc. V takových situacích bývá

člověk rozrušený, nesoustředěný, dezorientovaný, nedokáže odpovídat na položené otázky. Velkým ulehčením pro přivolanou pomoc je v této situaci zmíněná obálka.

Co do karty vyplnit?

Kartu je třeba vyplnit v klidu, nejlépe s někým blízkým či rodinou. Vyplňují se údaje týkající se nemoci, se kterými se dotýčný léčí, a léků, které užívá. Dále je vhodné uvést jméno praktického lékaře, ale především údaje týkající se blízkých osob, kterým je nutno podat zprávu o vzniklé situaci. Aby karta fungovala, je velmi důležité

ji průběžně aktualizovat, například při změně předepsaných léků.

Kam kartu umístit?

Vyplněnou kartu je nutno umístit do lednice. Je důležité, aby údaje na kartě nebyly zastaralé a aby byla karta vidět. Kartou neukládejte do neprůhledného pouzdra nebo do šuplíku a podobně.

Kde můžete kartu získat?

Kartu můžete získat zdarma prostřednictvím Úřadu městského obvodu Nová Bělá, sociální úsek.

Mgr. Marcela Janošová, tel. 559 424 206

Služby Charity Ostrava

Pro lidi bez domova

Charita Ostrava poskytuje různé sociální služby pro lidi bez domova celoročně, v zimním období kapacitu služeb dle potřeby navyšujeme. V chladných dnech s teplotami pod 0 st. otevíráme ve spolupráci s Armádou spásy ČR bezplatné nízkoprahové zimní noční centrum.

Služby Charity Ostrava pro lidi bez domova jsou poskytovány s finanční podporou Statutárního města Ostravy, Moravskoslezského kraje a dalších donátorů. V případě potřeby můžete využít níže uvedené kontakty nebo je předat lidem v nouzi ve vašem okolí. Přehled poskytovaných sociálních služeb Charity Ostrava pro lidi bez domova níže nebo na webu <https://ostrava.charita.cz/lide-bez-domova/>

- Charitní dům sv. Benedikta Labre, Erbenova 741/49, Ostrava-Vítkovice tel.: 599 526 909, 731 625 788 zajišťuje služby:
 - terénní programy, všední dny 8-16 h (kontakt: 733 444 069)
 - nízkoprahové denní centrum, všední dny 9-15 h, kapacita 40 osob (zdarma)
 - nízkoprahové noční zimní centrum (krizová noclehárna – otevřena pouze v době deletrvajícího chladného období s teplotou pod 0 st.), pondělí–neděle, kapacita 56 osob (muži, ženy). Služba je poskytována zdarma.
- Charitní dům sv. Františka, Sirotní 683/41, Ostrava-Vítkovice, tel.: 599 527 496, zajišťuje služby:
 - noclehárna (muži), pondělí–neděle, 18:30-7:30 h, kapacita 26 lůžek (nouvě 30), 10 tzv. volných židlí

- azylový dům, pondělí–neděle, kapacita 42 lůžek

- Charitní dům sv. Zdislavy, Kapitolní 1475/14, Ostrava-Zábřeh, tel.: 599 527 494, zajišťuje službu azylový dům pro matky s dětmi, pondělí–neděle, kapacita 9 matek, 15 dětí.
- Charitní středisko sv. Lucie, Erbenova 486/48, Ostrava-Vítkovice, tel.: 553 034 170, zajišťuje službu sociální rehabilitace (startovací byty) s kapacitou 50 bytů.
- Šatník Charity Ostrava, Jeremenkova 154/8, Ostrava-Vítkovice, tel.: 553 034 198, 603 247 707, otevírací hodiny – na webu služby.

Šatník shromažďuje darované ošacení a obuv od dárců a tato pomoc je předávána lidem v nouzi, především lidem bez domova. Aktuální potřeby darů – zima 2020/2021: prosíme jen o pánské ošacení: bundy, rifle, flanelové košile, mikiny, ponožky, trenky – boxerky, spodky, zimní boty, rukavice, čepice. Potřebné jsou také batohy, spacáky, a tenké deky. Děkuje!

Charita Ostrava zajišťuje poradenství při péči o blízké a zve na kurz

Charita Ostrava v rámci aktivit Charitní hospicové poradny nabízí možnost bezplatné účasti na semináři „*Jak pečovat o nemocného člověka v domácím prostředí*“. Na setkání s profesionálními zdravotními sestrami Mobilního hospice sv. Kryštofa se dozvíte, jak zvládnout domácí péči o člověka se sníženou pohyblivostí, částečně nebo plně imobilního člověka a získáte související informace ze zdravotní a sociální oblasti. Termín společného kurzu je **25. 2. 2021, 14-17 h.**

v budově Hospice sv. Lukáše, Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovice. Dle hygienických opatření proběhne buď společný seminář nebo individuální konzultace, které je možné dohodnout i v jiných termínech.

Naučíte se nemocnému člověku podávat stravu, tekutiny a léky, provádět osobní hygienu či polohování, jako prevenci vzniku proleženin. Proběhnou praktické ukázky, jsou připraveny informace o možnostech získávání příspěvku na péči nebo využívání kompenzačních pomůcek, které pomáhají při naplňování potřeb nemocného člověka. Na kurz se přihlaste předem na kontaktu níže. Pro zájemce nadále poskytujeme konzultace v rámci telefonických nebo video hovorů. Konzultace vedené zdravotními sestrami poskytujeme každou středu (nebo dle domluvy). Těšíme se na Vaši účast!

Kontakt: Charita Ostrava – Charitní hospicová poradna, Mgr. Alexandra Čubová, 731 534 002, e-mail: hospicova.poradna@ostrava.charita.cz

Plakát a další info na webu:

<https://ostrava.caritas.cz/akce/jak-pecovat-o-nemocneho-v-domacim-prostredi-konzultace/>
<https://ostrava.caritas.cz/akce/jak-pecovat-o-nemocneho-v-domacim-prostredi-25-2-2021/>

Charita Ostrava hledá do služeb nové kolegy

Charita Ostrava nabízí pracovní uplatnění pro **zdravotní sestry** v lůžkovém Hospici sv. Lukáše – zařízení pro lidi v terminálním stádiu života a Mobilním hospici sv. Kryštofa. Předpokládáný termín nástupu: ihned nebo dle dohody. Podrobnější informace na webu <http://ostrava.charita.cz/volna-mista/>

Mezi novorozenci vedou Eliška s Honzíkem, trendem jsou dvě křestní jména

Spíše konzervativní zůstávají novopečení rodiče v Moravskoslezském kraji při výběru jmen pro své ratolesti. Také loni volili klasiku a v kočárcích nejčastěji vozí Elišky, Natálie, Honzíky či Jakuby. Ovšem sílí trend dávat dětem křestní jména dvě.

K nejsilnějšímu ročníku rok 2020 zřejmě patřit nebude, v některých částech kraje ale babyboom zažili.

Například Bohumín hlásí nárůst novorozenců o více než dvě desítky. Na svět tam přišlo 94 holčiček a 92 chlapčků, což je podle statistik evidence obyvatel o 25 miminek více než v roce předchozím.

„Jméno Jakub spadlo po letech prvenství na druhé místo. Předběhli jej Matyášové a až po nich následovali Tobiášové spolu s Kubíky. Z dívčích jmen se tentokrát o prvenství dělí hned tři jména

– Sofie, Viktorie a Eliška“.

Elišky a Filipové kralovali v Havířově, kde se loni narodilo 619 nových občánků.

Frýdek-Místek hlásí 1 132 novorozenců, o dvaapadesát méně než loni, nejčastěji Janů a Elišek, které se na špici oblíbenosti drží už čtyři roky. Mluvčí radnice Jana Matějková ale zmínila i dlouhodobou četnost jména Jakub, které dávali rodiče jen nepatrně méně často než Jan. „Je na předních pozicích už od roku 2014,“ sdělila.

Silícím trendem je v kraji zapisování dvou křestních jmen. „Možnost dát svým dětem dvě jména využili rodiče u 38 dětí,“ dodala Matějková. Dvou jmen přibývá napříč krajem – jde o klasická česká jména, ale častěji o méně obvyklá, například Klaudie Anna, Emily Danielle či Daniel Karlos.

Loňský rok se lišil především protiepidemickými opatřeními. Ta se projevila i ve statistikách porodnic, například ta v Městské nemocnici Ostrava hlásí vůbec nejnížší zájem maminek za poslední roky – 1 319 porodů a 1 334 narozených dětí.

„Trend začal v dubnu, kdy jsme byli jediná ostravská porodnice, která respektovala nařízení zakazující přítomnost otců u porodu. My jsme to s dobrou vůlí a snahou zajistit co nejbezpečnější podmínky pro rodičky zavedli. Maminky to nebraly jako opatření k jejich bezpečnosti, ale spíše jako omezení svobody. Na sociálních sítích měla informace určitou setrvačnost, takže maminky v naší porodnici scházely i v dalších měsících,“ vysvětlil primář oddělení gynekologie a porodnictví Marek Ožana.

Bezpečnost dětí v silničním provozu

Text tohoto článku se věnuje jednomu z nejzranitelnějších účastníků silničního provozu, a to dětem. Doprava se stala neodmyslitelnou součástí našich životů, proto je důležité seznámit děti s různými dopravními situacemi již v útlém věku a takto ochránit jejich zdraví, proto připomeňme pravidla bezpečného chování v silničním provozu.

Dítě jako chodec

- děti by měly vědět, jak a kde se správně přechází přes silnici, a také, že i na přechodu pro chodce musí být ostražití, je důležité se rozhlédnout, navázat s řidičem oční kontakt;
- naučte děti vnímat zvuky na ulici, seznamte je s různými druhy dopravních prostředků, jejich významem a jak mohou být nebezpečné;
- ověřte, zda děti správně rozpoznají barevnou signalizaci na semaforu;
- při hře s autíčky můžete dětem ukázat, jak může být dlouhá brzdná dráha vozidel jedoucích různou rychlostí.

Dítě jako spolujezdec

- vždy používejte ve vozidle správný zádržný systém pro své dítě;
- sdělte mu, co se stane, když se nepripoutá bezpečnostním pásem;
- informujte jej, jak správně nastupovat do vozidla a vystupovat z něj;
- a proč nemá za jízdy vyrušovat řidiče.

Jak naučit děti pravidlům silničního provozu?

Zodpovědní rodiče jsou tím nejlepším příkladem. Už v předškolním věku děti velmi rychle postřehnou, jak se správně orientovat v dopravním prostředí, bude tak pro ně v budoucnu mnohem jednodušší zachovat se bezpečně v závislosti na vzniklé situaci. Dávejte také pozor, ať nejste vlastním dětem špatným příkladem. Děti samozřejmě vnímají i nesprávné chování, které vidí u dospělých a mohou ho napodobovat. Vyvarujte se proto například přecházení vozovky na červenou, nesprávnému přecházení přes silnici či přejíždění plné čáry.

Při společných procházkách využijte různých nastalých situací a dítěti vysvětlíte, jak se v nich zachovat a jaké jsou povinnosti chodce. Při pozorování ostatních lidí můžete s dítětem zhodnotit, zda se v silničním provozu chovají správně, popř. co dělají špatně. Sledujte semaforey pro chodce i vozidla, nechte dítě popsat význam jednotlivých barev. Na bezpečném místě naučte dítě ovládat správnou techniku jízdy na kole či odrážedle, naučte je správně používat cyklistickou přilbu. Formou hry ukažte dítěti řešení různých dopravních situací.



Krajské ředitelství
Moravskoslezského kraje
nprap. Bc. Marika Jeličová
vrchní inspektor oddělení prevence

Jarní prázdniny klepou na dveře...

Prvním únorovým dnem odstartovaly v částech České republiky jarní prázdniny. Část dětí plynule navázala na pololetní prázdniny, někteří si na ně ještě chvíli počkají. Tak či tak, děti čeká odpočinek od online výuky, ty menší od výuky prezenční. A hlavně prázdniny znamenají méně povinností a více času na odpočinek, hry, výlety s rodinou a zábavu s kamarády.

Přesto nezapomínejte na pár základních pravidel:

- neotevírejte dveře cizím lidem, nesdělujte informaci o tom, že jste sami doma nebo v kolik hodin se rodiče vrátí domů;
- pokud opouštíte byt nebo dům, měly byste za sebou řádně uzavřít okna a dveře;
- při odchodu zanechte rodičům vzkaz kam a s kým jdete ven;
- klíče od bytu nenoste viditelně;
- dbejte pravidel při přecházení přes přechod pro chodce (vždy se rozhlédnout vlevo, vpravo, a ještě jednou vlevo);
- buďte vidět! Stále se stmívá poměrně brzy, a proto buďte

vybaveni reflexní páskou, kterou si v případě potřeby umístíte na oblečení;

- k hrám využívejte místa na to určená – cesta není hřiště, k hrám slouží místa k tomu určená;
- i když bude mrznout, nebruslete na neznámých zamrzlých vodních tocích a rybnících, led může být velmi slabý;
- k sáňkování jsou vhodnější místa než kopce, které končí uprostřed silnice, auto by nemuselo stihnout zabrzdit včas.

Jestliže se chystáte i s rodiči na hory:

- před odjezdem sledujte předpověď počasí, při déle trvajícím sněžení může hrozit sesunutí lavin;
- nenechávejte ve vozidle na parkovišti své cennosti viditelně (tablet, notebook na zadním sedadle vozidla), mohly by Vám zbýt akorát oči pro pláč;
- neopouštějte vyznačené turistické nebo lyžařské trasy;
- mějte vždy nabitý mobilní telefon pro případ, že byste se ztratili (v

takovém případě je vhodné ihned volat na linku 158);

- také s sebou mějte dostatek jídla a pití, a hlavně vhodné oblečení – myslete na své zdraví.

A pro ty, pro které je odpočinkem surfování po internetu:

- nezapomínejte na to, že vše, co jednou zveřejníte na internetu, již nelze vrátit;
- neposkytujte informace osobního charakteru cizí osobě, kterou neznáte;
- nesdělujte nikomu svá hesla;
- pozor na zveřejňování svých fotografií;
- nechoďte na žádnou schůzku sjednanou přes internet s neznámou osobou!

Užijte si jarních prázdnin tak, abyste na ně mohli jen v dobrém vzpomínat.

*Krajské ředitelství policie
Moravskoslezského kraje
oddělení prevence
nprap. Karla Špaltová*

Problém jménem HOME OFFICE

Práce z domova si v posledních letech získala docela velkou popularitu. Mnoho firem nabízelo tuto možnost jako jeden ze svých benefitů. Pandemie koronaviru ale donutila spoustu zaměstnavatelů i zaměstnanců vůbec poprvé přistoupit k tomuto druhu práce. Zaměstnanci tak neměli na výběr, a ať jim to vyhovovalo nebo ne, museli se přizpůsobit. Práce na home office ale zdaleka není pro každého. Pro akční a náročné lidi, kteří potřebují sociální kontakt a kolektiv lidí kolem sebe, bude práce tohoto druhu nevyhovující. Bude to náročné i pro rodiče, zvlášť v téhle době, kdy jsou spolu s nimi doma i jejich děti. Skloubit tak rodinný i pracovní život vyžaduje mnohem větší úsilí než kdy jindy. Je na nás vyvíjen velký tlak ze všech stran, jsme ve stresu, máme kolem sebe spoustu rušivých vlivů, přesto všechno se snažíme dobře a včas odvést svou práci, ale zároveň nezanedbávat své rodinné a partnerské povinnosti.

Někdo to zvládá lépe, někdo hůř. Neblahé dopady to v tomto případě může

mít nejen na naši psychickou stránku, ale i na naše fyzické zdraví, např. bolesti hlavy, žaludku, problémy se spánkem atd. Není nic snadného balancovat mezi prací, rodinou, svým osobním časem a koníčky. Je třeba najít tu vyváženost, nejde to ale hned, naučit se to je proces, trvající delší dobu a vyžadující naše umění organizace času.

Jak skloubit home office s rodinným životem

Samotný home office by neměl být synonymem pro práci nonstop, ale ani by se nemělo jednat o přebíhání od jedné činnosti k druhé. Při práci z domova je nejdůležitější náš přístup k samotné práci, který se odvíjí od naší osobnosti, motivace a vůle. Můžeme mít na jednu stranu pocit, že najednou máme menší kontrolu našeho šéfa nebo ostatních kolegů, ale na druhou stranu spoustu rušivých elementů navíc a práci musíme odvést stejně tak kvalitně. Existují i určitá pravidla, kterými by se člověk pracující z domova měl řídit. V první

řadě je potřeba mít vyčleněné **vhodné pracovní místo**, to by mělo být dobře osvětlené, vyvětrané a měli byste se tam cítit pohodlně. Také je zapotřebí **striktně oddělit pracovní a soukromý čas**. Ustálit si, a pak i samozřejmě dodržovat nějaké hranice. Zvlášť tehdy, když máme doma děti, které neustále vyžadují nějakým způsobem naši pozornost, a tak se vám může stát, že během důležitého hovoru, nebo v čase, kdy máte nejjíc práce, vás děti vyruší. Abychom takovým situacím předešli, je dobré **nastavit si doma harmonogram, seznámit rodinu s novými pravidly** a trvat na tom, aby je každý z členů dodržoval. Můžete si vyznačit během pracovní doby určitý signál, dávající najevo, kdy za vámi můžou přijít, a kdy mají počkat, např. zavřené a otevřené dveře, nebo nalepený barevný papírek na vašem notebooku. Neméně důležitá je i **celková duševní hygiena**, zdravý životní styl, pravidelný pitný režim a dostatek kvalitního spánku. I takovéto maličkosti vám můžou pomoci k lepšímu psychickému zdraví. Snažte

se také neskrývat vaše emoce. Všichni jste ve stejné situaci. Děti nemůžou do školy, vy nemůžete do práce a nevíte, kdy tento stav skončí. Mezi členy domácnosti se může objevit i tzv. ponorková nemoc. Vznikají zbytečné konflikty nebo hádky. Snažte se nevyhrocovat zbytečně své emoce. Dejte si čas, situaci vstříbejte, promyslete ji, a až poté přejděte k jejímu řešení. Komunikujte se svými blízkými, naslouchejte jim a nepřenášejte negativní emoce na své děti. Jste jedna rodina, měli byste táhnout všichni za jeden provaz. Důležité je i zaměřovat se v tomto emočně nabitém období na

to hezké. Naučte se vnímat ty pozitivní maličkosti každého dne, i kdyby to měla být jedna jediná věc, co vás během toho dne potěšila. Posilujte emoce mezi sebou navzájem, nezapomeňte sdílet vzájemně ty hezké momenty, ale naučte se najít i čas jen sami pro sebe a relaxovat. To se týká i práce, prokládejte ji relaxem, může to být ve formě pouhého protažení se, obyčejného dechového cvičení či dobré kávy. Rad, jak úspěšně zvládnout home office je spousty, ale jelikož se každý lišíme, je potřeba si vyzkoušet, co z toho nám bude sedět nejlépe. Pokud pocítujeme, že ani výše zmíněná pravidla

nepomáhají, a danou situaci nezvládáme, není žádnou ostudou vyhledat pomoc odborníka. Je naše odpovědnost hýčkat si svoje duševní zdraví, uvědomit si, kdy už ta míra překročila pomyslnou mez a postarat se o sebe.

PhDr. Michaela Miechová

Psycholožka a majitelka poradny Mojra.cz

www.mojra.cz

Mojra.cz
Psychologická poradna online

INZERCE!!!

KOMINICTVÍ RADOVAN POLAKOVIČ

IČO: 74447971

tel.: 605 379 799

e-mail: kominictviradovan@seznam.cz

NABÍZÍM VÁM:

- pravidelnou kontrolu spalinových cest dle vyhlášky č. 91/2010 Sb., se zprávou o provedení kontroly **380 Kč** (možno v sobotu i v neděli)
- čištění komínů a kouřovodů
- vložkování a opravy komínů
- veškeré další kominické práce

NÍZKÉ SMLUVNÍ CENY



PRODEJ MÁKU

Rodinná farma Nováčekovi

Do svahu 475

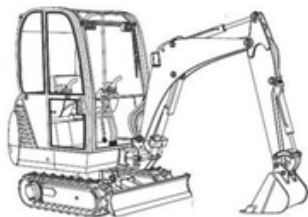
Stará Bělá

tel. 604 278 995

VÝKOPOVÉ PRÁCE - bagry JCB 2cx, JCB 8015

Provádíme přípravné práce pro:

- Drenáže a odvodnění
- Cesty, ploty, vjezdy
- Chodníky, přístavky
- Výkopy pro inženýrské sítě
- Terénní úpravy, aj.



Jan Ševčík, Ostrava – Nová Bělá, Tel: 736 734 246, IČO: 040 51 050

www.sevcik-ostrava.cz

Letní stanový tábor pro děti na téma
CESTOVÁNÍ ČASEM

8. - 21. srpna 2021 | Hoštejn

**Cena za 14 dní
3 400 Kč**



**T.J. Sokol
Nová Bělá**

**Tábor je
určen pro aktivní,
samostatné děti
ve věku 9 - 17 let.
Program zahrnuje
rozmanité hry
a soutěže, noční
hlídky, táboráky
a vše, co patří
ke správnému
táboru.**

Kontakt

Zdeňka Javorková, zjavorkova@seznam.cz, 727 935 345