

Blahopřejeme jubilantům

**V měsících květnu a červnu 2021
se dožívají významného jubilea:**

Anna KNIRSCHOVÁ	70 let
Jana HEPOVÁ	70 let
Stanislav KALOČ	70 let
Jarmila KUTÁ	75 let
Marta SMETANOVÁ	75 let
Jana GOMOLOVÁ	75 let
Ludmila KUBALOVÁ	80 let
Pavel KLIMUNDA	80 let
Jarmila JAVORKOVÁ	85 let
Růžena MERTO VÁ	85 let
Květa ŠAFRANCOVÁ	85 let
Oldřich MITÁŠ	90 let



Jaroslava PLAČKOVÁ	90 let
Marie MERTO VÁ	90 let
Arnošt GÓRNISIEWICZ	91 let

Hodně zdraví a spokojenosti do dalších let!

Ze zastupitelstva našeho městského obvodu

Zastupitelstvo:

- projednalo žádost statutárního města Ostravy o stanovisko zastupitelstva Mob Nová Bělá ke svěření pozemku parc. č. 1627/1 na němž je vybudována nová cyklostezka (ul. Želivského);
- schválilo kladné stanovisko k žádosti;
- projednalo záměr přijetí daru pozemku parc. č. 1226/42 orná půda o výměře 30 m² v k. ú. Nová Bělá, jehož součástí je i vybudována komunikace (ul. Na Pláni);
- rozhodlo přijmout dar parc. č. 1226/42 o výměře 30 m²;
- nedoporučuje zastupitelstvu města Ostravy záměr prodeje pozemku parc. č. 1609/2 o výměře 12 m² a parc. č. 1609/3 o výměře 101 m², jehož součástí je stavba č. p. 503 (prodejna potravin Vitamín);

- schválilo dodatek č. 9 ke zřizovací listině MŠ Nová Bělá, Na Pláni 2;
- schválilo dodatek č. 8 ke zřizovací listině ZŠ Nová Bělá, Mitrovická 389.

Rada:

- schválila ukončení nájmu bytu č. 12 k 28. 2. 2021 v DPS;
- schválila opravu kříže na Mitrovicích;
- schválila předání do správy ZŠ nový konvektomat;
- schválila plán revizí a kontrol DPS na rok 2021;
- schválila zadání zhotovení PD na propojení komunikací ul. Úhledná a Na Pláni firmě Šmírák.

Představení nové tajemnice úřadu

Jaro se probouzí a vše sílí i pracovní tým zdejšího úřadu od 1. 3. 2021 posílila nová tajemnice Mgr. Marie Nováčková, která žije s manželem a dvěma syny v Nové Bělé. Vystudovala Management organizací služeb sociální práce na Fakultě sociálních studií v Ostravě. Pozitivní energií čerpá při práci na zahradě, setkáních s přáteli, z četby knížek či toulkách přírodou. Pracovní zkušenosti má



z neziskového sektoru, kde pracovala na pozici vedoucí sociálních služeb, také z jiných úřadů městských obvodů, kde se zabývala sociální problematikou na pozici sociální pracovnice.

„Stojí přede mnou nelehký úkol, neboť jsem nastoupila na úřad téměř po roční pauze, kdy nás za velmi smutných okolností opustila tajemnice Ing. Zdeňka Zmeš-

pokračování na další straně

VYBÍRÁME Z OBSAHU:

Blahopřání jubilantům

**Ze zastupitelstva a rady
Mob Nová Bělá**

**Představení nové
tajemnice úřadu**

Kanalizace v ulici Mertova

**Informace o autobusových
spojeních**

100 let knihovny

**Nový sběrný dvůr na
vysloužilé žárovky**

KONTEJNERY „na všechno“

**Česká pošta od 1. dubna
2021 zvyšuje poplatky**

Sokolská kapka krve

Máte své kolo v pořádku?

**Ostravské sběrné dvory
v dubnu přešly na letní
provoz**

**Dodržujte protihlukovou
vyhlášku, vyzývá občany
radnice**

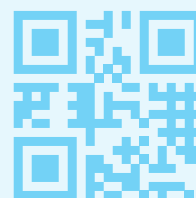
**Služby Charity Ostrava pro
lidi v nouzi**

Pejskaři!!!

**Pomůžeme Vám s péčí
o seniory nebo o občany
s handicapem**

**Jak překonat naprostou
ztrátu motivace?**

Sokol – Letní stanový tábor



pokračování článku z titulní strany:

kalová, která nastavila pracovní laťku značně vysoko. Práce na úřadě je velice různorodá, přináší s sebou radosti, které potěší i problémy, které je potřeba vyřešit. Novou příležitost v zaměstnání vnímám jako profesní i osobní výzvu a věřím, že společně investovaná energie a práce s panem starostou, kolegy či s vámi občany, rovněž i setkávání při různých společenských, kulturních a sportovních akcích (snad již brzy) budou pro nás všechny přínosné jak pro psychickou, tak i fyzickou pohodu.

Všem vám přeji pevné zdraví v této nelehké době a pěkné jarní dny☺

Motto:

Život měř skutky ne časem.

Seneca

Marie Nováčková, tajemnice

Informace o autobusových spojeních

Autobusový spoj č. 372

Od března 2021 zastavuje meziměstský autobus č. 372 celý týden na zastávkách MHD po trase autobusu č. 50 na ul. Krmelínská v obou směrech. Bližší informace a jízdní řády naleznete na webových stránkách KODIS (www.kodis.cz).

Znovuzavedení autobusové linky č. 50 o víkendů

Rovněž od března 2021, ve velmi omezené míře ve večerních hodinách je obnoveno autobusové spojení linky č. 50. Ze zastávky Hrabůvka, Poliklinika – Nová Bělá, křižovatka a U Balcara – Hrabůvka, Poliklinika. Bližší informace a jízdní řády naleznete na webových stránkách Dopravního podniku Ostrava (www.dpo.cz).

KANALIZACE V ULICI MERTOVA



Vážení spoluobčané, chtěl bych Vás informovat o stavbě „Kanalizace v ulici Mertova“, která se blíží zdárně do konečné fáze.

Jedná se o stavbu kanalizace pro odvod splaškových vod z výše uvedené lokality, která čítá bezmála 165 m. Tato stavba navazuje na stavbu odkanalizování ul. Hegerové a ul. Hrabovské, včetně vybudování odlehčovací komory na točně na Mitrovicích. V současné době se stavba přemísťuje na druhý konec obce, konkrétně na ul. Rosnou a část ul. Krmelínské. Naším cílem je odkanalizování celého našeho městského obvodu.

Odkanalizování této lokality je provedeno splaškovou gravitační stokou S, která je umístěna v ul. Mertové v hloubce kolem dvou až tří metrů. Gravitační stoka S je zaústěna do čerpací

stanice odpadních vod, která je umístěna na konci ulice Hegerové. Výtlak z čerpací stanice bude zaústěn do stoky RA, která byla vybudovaná v minulých letech v rámci stavby „Odkanalizování ulice Hrabovská“.

Součástí stavby bude i vybudování nového asfaltového povrchu celé komunikace ul. Mertové. Ještě doladíme poslední detaily se zhotovitelem.

Na závěr bych rád poděkoval všem občanům žijícím na ul. Mertové za jejich trpělivost. Jsem si vědom toho, že konec minulého a začátek letošního roku prožili ve velkém omezení, jak znemožněním průjezdu dané lokality, tak i hlukem. Odměnou jim jsou odkanalizované nemovitosti, včetně nové komunikace.

Lumír Bahr, starosta

100 LET KNIHOVNY

Vážení čtenáři,

letošní rok je pro Knihovnu města Ostravy, ke které patří také naše pobočka v Nové Bělé, velmi výjimečný. Připomínáme si přesně 100 let od jejího založení v únoru 1921. Za sebe jí přeji mnoho spokojených čtenářů, kteří ji budou provázet i v příštích letech.

Začátek tohoto roku byl bohužel opět poznamenán koronavirovou krizí, postupně jsme však mohli obnovit provoz a knihy jsou tak čtenářům vždy k dispozici i při zhoršené epidemiologické

situaci, ať už přes výdejní okénko, nebo formou bezkontaktního půjčování. Aktuální opatření v knihovně sledujte na našem webu www.kmo.cz.

Náš knižní fond je stále průběžně doplňován, a tak si můžete přijít vybrat ze spousty zajímavých novinek. Mezi velmi žádané patří například titul Šikmý kostel od autorky Karin Lednické, ke kterému přibyl i druhý díl. Máme také nové tituly oblíbených autorek Tani Keleové-Vasilkové, Kataríny Gillerové nebo Petry Dvořákové, pro milovníky detektivek

zase například

Jo Nesba, Roberta Bryndzu

či Michaelu Klevisovou. Pravidelně dokupovány jsou dětské knížky pro všechny věkové kategorie.

Chystáme také zajímavé aktivity pro děti. Během dubna probíhají soutěže v rámci kampaně Den Země, které jsou přístupné online na našich webových stránkách:

Z mraveniště ven – knihovnická úniková online hra o ceny pro děti od 10 let,

100 let
KNIHOVNY !!!

Polámal se mraveneček – online soutěž ze života hmyzu pro mladší děti.

Tímto na ně zvou všechny děti, které mají zájem si zasoutěžit o hezké odměny.

I letos probíhá čtenářská soutěž pro děti Lovci perel, ve které sbíráme perličky za přečtené knihy. Přihlásit se

můžete kdykoliv během roku.

Chtěla bych informovat rodiče předškolních dětí, že zde už brzy budeme mít klub pro děti Pohádka určený pro nejmenší. Jeho součástí budou pravidelná dopolední setkávání s programem inspirovaným dětskými knížkami, výtvarné dílničky a další aktivity. Čekáme pouze

na to, až budeme moci pořádat akce pro veřejnost.

Těším se s Vámi na viděnou a přeji všem pevné zdraví.

Karolína Talagová
knihovnice

NOVÝ SBĚRNÝ DVŮR NA VYSLOUŽILÉ ŽÁROVKY V AREÁLU ÚŘADU MĚSTSKÉHO OBVODU NOVÁ BĚLÁ

KAM S NEFUNKČNÍ ŽÁROVKOU?

Většina z nás musí občas řešit, co s úspornou žárovkou, která po letech přestala svítit. Vysloužilé lineární či úsporné kompaktní zářivky a výbojky totiž nepatří do popelnice na směsný odpad, kde z nich při rozbití mohou unikat nebezpečné látky.

V minulosti to bylo snadné, klasická wolframová žárovka se prostě vyhodila do popelnice na komunální odpad a z obchodu se přinesla nová. Od září 2012 se ale klasické wolframové žárovky přestaly v Evropské unii prodávat, a tak v posledních letech postupně přecházíme na ekonomicky a ekologicky šetrnější světelné zdroje. Podle místnosti a svých preferencí volíme kompaktní a lineární zářivky či LED žárovky. Vybíráme různou intenzitu a charakter světla – výběr moderních světelných zdrojů je opravdu pestrý.

Má to ale jeden háček: pokud taková úsporka či LED žárovka dosvítí, nesmí skončit v běžném koši. Důvodem jsou druhotné suroviny, které lze díky recyklaci znovu využít a také jedovatá rtuť, kterou zářivky (trubicové i kompaktní) v malém množství obsahují. Při špatném či neodborném zacházení a ve vyšších koncentracích může rtuť ohrozit lidské zdraví a životní prostředí. Nejjednodušší je vzít starou zářivku či LEDku a odevzdat ji v obchodě při nákupu té nové.

Další možnost, jak správně naložit s nefunkčním světelným zdrojem, je odevzdat ho ve sběrném dvoře, který se nachází v areálu úřadu městského obvodu Nová Bělá. Zaměstnanec úřadu ho od Vás zdarma převezme a uloží do speciální sběrné nádoby, aby nedošlo k jeho rozbití. Zpětný odběr světelných zdrojů i dalších elektrozařízení pro

náš městský obvod Nová Bělá zajišťuje kolektivní systém EKOLAMP, který dodává sběrné nádoby a plně hradí také veškeré náklady na přepravu a recyklaci odevzdaného elektroodpadu. Díky EKOLAMPu ušetříme z obecního rozpočtu část prostředků, které bychom jinak museli použít na ekologickou likvidaci nebezpečného odpadu.

Menší nepohodlí spojené se správnou likvidací úsporné zářivky, fénu, vysavače či jiného elektrozařízení nám vynahradí vědomí, že společně přispíváme k ochraně životního prostředí okolo nás.

Více se o nakládání s nefunkčními světelnými zdroji a dalších aktivitách společnosti EKOLAMP dočtete na www.ekolamp.cz.

KONTEJNERY „na všechno“

1. velkoobjemový odpad z domácností
2. železný šrot
3. nebezpečný odpad

!!! NE stavební suť, pařezy, haluze, tráva!!!

pondělí 10. května 2021
parkoviště „U Balcara“

úterý 11. května 2021
točna autobusů na Mitrovičích
vždy od 12:00 hod. do 17:00 hod.

Česká pošta od 1. dubna 2021 zvyšuje poplatek za výplatu dávek nemocenského pojištění složenkou

V návaznosti na oznámení České pošty, s. p., o změně cen za služby došlo od 1. 4. 2021 ke změně ceny za podání poštovních poukázek B. Tato změna se nejvíce dotkne nemocenského, u něhož se tradičně vyplácí největší objem dávek. Změňte si přes ePortál ČSSZ způsob výplaty nemocenského na účet a ušetříte za tyto poplatky.

V souvislosti s oznámením České pošty, s. p., o změně cen služeb se od 1. 4. 2021 změnil poplatek za doručení především dávek nemocenského pojištění, tedy například nemocenského, peněžité pomoci v mateřství, ošetrového, otcovské a dalších. Od 1. dubna se tak zvýšila cena základního poplatku, tzv. poukázecného, na 35 Kč. Při dávce ve výši od 5 001 Kč do 50 000 Kč se poukázecné zvýší

na 45 Kč. Za každých dalších, i započatých 10 000 Kč se poukázecné navýší o 7 Kč. Tato změna se nijak nedotkne důchodů vyplácených v hotovosti.

Nechcete platit poplatky za poštovní poukázky? Dávky si můžete nechat vyplácet na účet, platební údaje uvedete při vyplňování příslušné žádosti o dávku.

U nemocenského od zavedení eNeschopenky platí, že se pojištěnci vyplácí stejným způsobem jako mzda nebo plat, přičemž tuto informaci sděluje OSSZ zaměstnavatel. Jednoduše si však můžete způsob výplaty změnit pomocí ePortálu ČSSZ.



OSTRAVSKÉ SBĚRNÉ DVORY v dubnu přešly na letní provoz

Ve čtvrtek 1. dubna přešly sběrné dvory OZO Ostrava na území města Ost-ravy na letní provoz.

Letní provoz sběrných dvorů

„Sběrné dvory v Mariánských Horách, Radvanicích, Slezské Ostravě a Staré Bělé budou v pracovní dny přes léto otevřeny od 9 do 19 hodin, v sobotu od 8 do 14 hodin. Sběrný dvůr v Krásném Poli bude ve středu a pátku v provozu od 14 do 19 hodin, v sobotu od 8 do 14 hodin. Největší sběrné dvory v Kunčicích, Přívoze, Porubě, Třebovicích a Zábřehu budou otevřeny denně od 8 do 20 hodin, a to včetně víkendů. A celoročně beze změn je otevřen sběrný dvůr v Polance nad Odrou: ve středu a pátek od 14 do 18 hodin a v sobotu od 8 do 12 hodin,“ shrnuje Vladimíra Karasová ze společnosti OZO Ostrava a dodává, že občané Ost-ravy

mohou využívat kterýkoli ze sběrných dvorů, a to i v jiném městském obvodu, než sami bydlí. Přivážet sem mohou například objemný nábytek, elektro-spotřebiče, nebezpečné odpady i zelený odpad. „Ostravané sem mohou za poplatek přivést i stavební suť. Sběrné dvory v Ostravě však nejsou určeny pro odpad z firem ani pro mimoostravské domácnosti,“ vysvětluje Vladimíra Karasová a připomíná, že od letošního roku sběrné dvory v Ostravě nepřijímají pneumatiky.

Reuse centrum

Přestože loni otevřené Reuse centrum OZO Ostrava je z důvodu vládních opatření i nadále zavřeno, občané mohou do sběrných dvorů stále přivážet i předměty určené k opětovnému použití. Ve sběrných dvorech jsou nově instalovány sběrné boxy, v nichž jsou

předměty v suchu a bezpečí uskladněny až do převozu do reuse centra. „Tím, že Ostravané dají předmětům, které už nechťejí používat, ale které jsou stále funkční, druhou šanci, přispívají do veřejné sbírky Veřejná zeleň v Ostravě. Tam putují finanční prostředky získané prodejem darovaných věcí,“ připomíná Vladimíra Karasová.

Kompost a svoz zeleně

Ze sběrných dvorů OZO Ostrava si mohou Ostravané naopak odvézt zeminový substrát balený v 18litrových pytlích. Ti, kteří ho potřebují víc, mohou zajet přímo do kompostárny v Hrušově, kde je kompost prodáván nebalený.

S prací na zahrádkách souvisí i dubnové zahájení pravidelného svozu zeleně ve 14denních intervalech. To přes zimu probíhalo jednou měsíčně.

Dodržujte protihlukovou vyhlášku, vyzývá občany radnice

V našem městském obvodu se množí stížnosti na nedodržování protihlukové vyhlášky. Lidé si stěžují, že jim sousedé způsobují hluk i v době, kdy je to zakázáno. Z tohoto důvodu již tradičně vyzýváme naše občany, aby dodržovali klid v době, kdy je to stanoveno, jinak jim hrozí vysoká pokuta. Na území statutárního města Ost-ravy platí protihluková vyhláška od 1. listopadu 2012. Jejím cílem je ochrana veřejného pořádku omezením hluku, a to v přesně určených časech.

Kterých činností se to týká:

Činností, jež by mohla svou hlučností narušit veřejný pořádek nebo být v rozporu s dobrými mravy, je provoz či používání: **1. Sekačky na trávu a křovinořezy** – sekačka na trávu a křovinořez poháněný elektrickou energií nebo spalovacím motorem, a také sekačka, která se zavěšuje na zahradní malotraktory a traktory. **2. Kotoučové pily (jinak také cirkulárka nebo okružní pila)** – stroj určený k řezání dřeva, kovů či dalších materiálů. Skládá se z ozubeného kovového kotouče a poháněcího mechanismu, který kotouč roztáčí. Typy mohou být ruční, stolní nebo ve stojanovém provedení.

3. motorové pily (jinak také řetězová pila) – stroj určený především k řezání dřeva, u kterého benzínový nebo elektrický motor pohání řetězku, malé ozubené kolečko, které pak pohání řetěz. **4. Brusky a rozbrušovačky** – ruční

nebo stolní nářadí určené především k broušení či řezání materiálů, u kterého elektrický nebo benzínový motor nebo stlačený vzduch pohání rychle rotující nástroj (např. řezný či brusný kotouč). **5. Pneumatického kladiva** – ruční stroj určený k vrtání otvorů do betonu, železobetonu či kamene, sloužící rovněž k rozbíjení a mechanickému rozrušování pevných předmětů a tuhých těles vyrobených z betonu, asfaltu, kovů apod. **6. Kompresoru** – stroj určený ke stlačování (kompresi) plynů a par. Typy mohou být objemové nebo rychlostní. **7. Vrtáčky** – obráběcí stroj, určený k obrábění rotačních otvorů, zejména pomocí vrtáků, výhrubníků, výstružníků, závitníků a záhlubníků. **8. Střelné zbraně** – střelná zbraň vymezená v zákoně č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu a o změně zákona č. 156/2000 Sb., o ověřování střelných zbraních a střelivu (zákon o střelných zbraních), ve znění zákona č. 13/1998 Sb., a zákona č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů, a zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, (zákon o zbraních), ve znění pozdějších předpisů. **9. Zábavní pyrotechniky** – pyrotechnický výrobek určený k zábavním účelům všech druhů a kategorií vymezených nařízením vlády č. 208/2010 Sb., o technických požadavcích na pyrotechnické výrobky a jejich uvádění na trh.

Kdy platí zákaz: každý občan je povinen zdržet se výše uvedených činností způsobujících hluk o nedělích, státních a ostatních svátcích během celých 24 hodin. V průběhu pracovního týdne od pondělí do pátku a také o sobotách v době od 20 do 22 hodin. Zákaz platí rovněž pro dobu nočního klidu každodenně od 22 do 6 hodin. Porušení obecně závazné vyhlášky je možné postihovat podle zvláštních právních předpisů. Fyzickým osobám může být uložena pokuta do výše 30 tisíc korun a podnikajícím fyzickým osobám až do 200 tisíc korun. Sankce za porušení OZV ukládají v I. stupni úřady městských obvodů buď v přestupkovém řízení, nebo v řízení o správních deliktech podle zákona o obcích. Druh a výše sankce závisí na individuálním posouzení skutku a okolnostech jeho spáchání. Porušení povinností uložených v OZV v rámci své činnosti primárně řeší a oznamuje např. městská policie.

Kdy zákaz neplatí: zákaz se nevztahuje na činnosti vykonávané v rámci výkonu povolání či podnikatelské činnosti: a) při průmyslové či zemědělské výrobě, b) při údržbě komunikací a veřejného prostranství, c) při údržbě veřejně prospěšných zařízení, d) použití zábavní pyrotechniky 31. 12. a 1. 1. každého roku.

Lumír Bahr
starosta

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

Nazdar bratři a sestry,

blíží se 30. duben a s ním 76. výročí osvobození Ostravy. Jak si ale toto výročí letos připomeneme a oslavíme?

Přidejte se k výzvě: **Sokolská kapka krve** a pojdte se sokoly darovat krev!

Oslavme toto výročí darováním toho nejcennějšího, co máme – naší krve! Pojdte s námi **darovat krev** ve středu **28. dubna 2021** do **Krevního centra Fakultní nemocnice Ostrava** v časovém rozmezí od **7:00 do 13:00 hodin**. Svým činem můžete někomu zachránit život, a udělat tak dobrý skutek. Výzva není zamýšlena jen pro sokoly, vezměte i své kamarády, přátele nebo rodinné příslušníky. Naším cílem je přilákat co nejvíce dárců a jít příkladem společnosti. Naplníme tak naše sokolské poslání.

Dárcem může být každý zdravý občan České republiky, který splňuje tyto podmínky:

- 18-65 let,
- váha min. 50 kg,
- netrpí závažnějším onemocněním, kdy by odběr krve mohl ohrozit jeho zdraví,
- nepatří mezi osoby s vyšším rizikem výskytu vybraných infekčních chorob (AIDS, žloutenky) nebo tyto choroby neprodělal,
- netrpí chronickým onemocněním (např. cukrovkou, epilepsií).

Odebírá se obvykle 450 ml krve do plastového vaku. Samotný odběr trvá 5-10 minut. Odebrané složky krve se nahradí během několika dnů až 3 týdnů.

Proč darovat:

- 1) můžete zachránit lidský život,
- 2) získáte podrobné výsledky své krve,
- 3) prvodárci se nemusí sami objednávat, stačí se registrovat do naší výzvy,
- 4) pokud krev úspěšně darujete, máte nárok na volno v den odběru,
- 5) můžete si na svých daních odečíst 3000 Kč.

Jak se přihlásit:

Prvodárci: zašlete nám, prosím, na náš e-mail: sokolovakapka@seznam.cz:



TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA
SOKOL NOVÁ BĚLÁ

OSLAVME 76. VÝROČÍ OSVOBOZENÍ
OSTRAVY DAROVÁNÍM KRVE!

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE OSTRAVA



KDE: KREVŇÍ CENTRUM FNO

KDY: 28. DUBNA 2021 | OD 07:00 DO 13:00

VÍCE INFORMACÍ: WWW.SOKOLNOVABELA.BLOGSPOT.COM

své jméno a příjmení, datum narození a přesný čas, kdy dorazíte do Krevního centra FNO.

Dárci registrovaní v Ostravě: objednejte se, prosím, v Krevním centru na 28. dubna 2021 a obratem nám na e-mail také zašlete: své jméno a příjmení, datum narození a čas, na který jste se objednali.

Blíží informace naleznete na webových stránkách Krevního centra FNO: www.fno.cz/...rum nebo na stránkách naší jednoty: www.sokolnovabela.blogspot.com.

Pokud Vás naše výzva zaujala, neváhejte se přihlásit, nejpozději však **do 14. dubna 2021!**

V případě nejasností nás kontaktujte e-mailem nebo telefonicky: 732 220 993 (bratr Ondřej Rybníček).

Těšíme se na Vás.
Se sokolským nazdar

Ondřej Rybníček a Anna Motyčková
vzdělavatelé T.J. Sokol Nová Bělá
tel.: 732 220 993
E-mail: sokolovakapka@seznam.cz

Máte své kolo v pořádku?

Připomeňme si povinnou výbavu jízdního kola:

1. Dvě na sobě nezávislé účinné brzdy.
2. Zadní odrazka červené barvy (tato může být kombinována se zadní červenou svítilnou nebo nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností).
3. Přední odrazka bílé barvy (tato odrazka může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností).
4. Odrazky oranžové barvy na obou stranách šlapátek, na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou kol nejméně jedna boční

odrazka oranžové barvy na každé straně kola.

Odrazové materiály nahrazující přední nebo zadní odrazku mohou být umístěny na oděvu či obuvi cyklisty. Oranžové odrazky mohou být nahrazeny odrazovými materiály na bocích kola nebo na bocích plášťů pneumatik či na koncích blatníků nebo na bočních částech oděvů cyklisty.

Za snížené viditelnosti:

1. Světlomet svítící dopředu bílým světlem.
2. Zadní svítilna červené barvy

3. Mezi doporučenou výbavu patří zvonek, účinný kryt řetězu, účinné blatníky. Samozřejmostí je přilba, která je do osmnácti let povinná. A závěrem ještě malé připomenutí:
 - a) Do provozu mohou bez doprovodu děti starší deseti let,
 - b) Dítě, které sedí v sedačce na jízdním kole, mohou vézt osoby starší patnácti let,
 - c) Osoby starší osmnácti let mohou vézt dítě, které je ke kolu připojeno spojovací tyčí.

Lumír Bahr, starosta

Služby Charity Ostrava pro lidi v nouzi

Charita Ostrava je nestátní nezisková organizace registrovaná u Ministerstva kultury ČR, která od roku 1991 poskytuje sociální a zdravotní služby lidem v nouzi. Za 30 let své existence se činnost rozrostla a aktuálně má Charita Ostrava zřízená Římskokatolickou církví u Moravskoslezského kraje registrovaných 19 sociálních a 2 zdravotní služby, které zajišťuje prostřednictvím skoro tří set zaměstnanců.

Charitní střediska poskytující terénní, ambulantní nebo pobytové služby mají zázemí především v Ostravě-Vítkovicích, Ostravě-Jihu, Slezské Ostravě, Mariánských Horách, ale také v Hrabyni a Krnově. Většina poskytovaných služeb má spádovou působnost města Ostravy, jen mobilní hospic má rádius dojezdu 35 km a lůžkový hospic přijímá pacienty z celého kraje. Primárním hlediskem pro poskytnutí služby je potřebnost konkrétního člověka v obtížné situaci, se kterou si sám nebo za pomoci rodiny neví rady. Cílovými

skupinami poskytovaných služeb jsou senioři, lidé se zdravotním postižením, lidé bez domova, matky s dětmi v tísní, ohrožené děti a mládež, lidé nevyčleřitelně nemocní v závěru života, lidé s duševním onemocněním.

Denně jsou pracovníci Charity Ostrava v kontaktu zhruba s šesti sty klienty. Do pomoci se zapojují rovněž dobrovolníci organizovaní v dobrovolnickém centru a dobrovolnickém hospicovém centru zaměřeném specificky na zapojení lidí hledajících smysluplné naplnění svého času a naplnění potřeby být prospěšným druhému člověku především v Hospici sv. Lukáše.

Financování provozu služeb Charity Ostrava je ze 45 % zajišťováno z veřejných zdrojů – dotační podpory statutárního města Ostravy, Moravskoslezského kraje, Evropské unie a plateb od zdravotních pojišťoven. Zbývajících 55 % provozních nákladů kryje organizace z vlastních zdrojů. Kromě spoluúčasti klientů a příjmů od zdravotních

pojišťoven se jedná o příjmy z veřejných sbírek, finančních darů nadací, firem i jednotlivců. Jednou z možností jak se k pomoci lidem, kterým Charita Ostrava pomáhá, je zaslání dárcovské SMS zprávy ve tvaru DMS CHARITA OSTRAVA 30 (nebo 60, 90) na číslo 87 777. Cena jedné SMS je 30 (nebo 60, 90,- Kč), z této pomoci obdrží Charita Ostrava pro zajištění kvality poskytovaných služeb 29, 59 nebo 89,- Kč. Více o DMS je uvedeno na: www.darcovskasms.cz Děkujeme všem dárcům, příznivcům, partnerským organizacím, institucím, sponzorům, zaměstnancům a dobrovolníkům, kteří finančně, materiálně nebo také nezištnou pomocí, ochotou, zájmem či iniciativou podporují charitní dílo.

Více o Charitě Ostrava se v případě zájmu můžete dozvědět na webu www.ostrava.charita.cz, kde jsou uvedeny všechny kontaktní údaje o službách poskytovaných lidem v obtížných životních situacích.

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

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 **22. 4. 2021, 14-17 h.** v budově Hospice sv. Lukáše, Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovice. Dle hygienických opatření proběhnou 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-22-4-2021/>



Hledáme posily do týmů hospicových služeb

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



CHARITA OSTRAVA

Charitní středisko sv. Kryštofa - mobilní hospic a ošetrovatelská služba, Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovice

**Jsi zdravotník? Vnímáš svou profesi jako poslání? Vážíš si života ve všech jeho fázích?
 Pokud ano, pak my sestřičky a toto auto čekáme právě na Tebe...**

Doplň náš tým, nasedni a společně s námi se vydej na cestu, kde nejde o rychlost, ale o společně prožitý čas s umírajícím a jeho rodinou DOMA. Více se doviš na www.ostrava.charita.cz nebo na telefonním čísle 733 676 601 – Mgr. Vladimíra Berousková.



PEJSKAŘI!!!



Jak se říká: „Pes je nejlepší přítel člověka“. Ve městě Ostrava se pohybují tisíce psů. Mnoho majitelů však nerespektuje povinnosti, kterými se musí řídit. Některé jim ukládá zákon, jiné jsou dány obecně závaznou vyhláškou města Ostravy.

ANO!!!

- Pes je vždy na vodítku (kromě míst označených „VOLNÝ POHYB PSŮ POVOLEN“).
- V MHD pouze s náhubkem.
- Exkrement patří do koše.

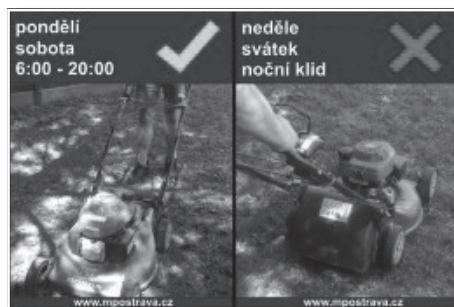


NE!!!

- MHD bez náhubku.
- Nesbírat exkrementy.
- Bez vodítka.
- Nezabezpečení psa proti útěku.
- Na kole se psem.
- Na dětském hřišti se psem.



Obecně závazné vyhlášky



Každý občan a návštěvník statutárního města Ostrava se musí řídit nejen zákony, ale také obecně závaznými vyhláškami. Tyto vyhlášky slouží především nám občanům. Upravují různá další jednání, která nejsou zákony přímo ošetřena, ale mohou mít dopad na poklidný život ve městě.

Zde naleznete všechny OZV města Ostravy:

<https://www.ostrava.cz/cs/urad/pravni-predpisy/vyhlaske-statutarniho-mesta-ostravy>

ANO!!!

- Volný pohyb psů je dovolen pouze na vymezených místech (OZV č. 12/2005)
- Dodržují noční klid 22:00 – 6:00 (OZV č. 5/2017)
- Nepijí alkohol na veřejnosti (OZV č. 2/2009)
- Nespálují suchý rostlinný materiál (OZV č. 14/2016)
- Nezpůsobují nadměrný hluk (OZV č. 4/2012)



NE!!!

- Pes bez vodítka v místech, kde to není dovoleno
- Rušení nočního klidu mezi 22:00 – 6:00 (kromě výjimek stanovených OZV a schválených akcí)
- Alkohol na veřejných prostranstvích (mapa viz příloha OZV)
- Pálení trávy, větví, kořenů, jehličí atd.
- Nadměrný hluk (motorová pila, sekačka na trávu, vrtačka, pyrotechnika atd.) o nedělích, svátcích, době nočního klidu, pondělí až sobota mezi 20:00 – 22:00



Jak překonat naprostou ztrátu motivace?

Se ztrátou motivace se můžete setkat kdykoliv v průběhu života. Poprvé při studiu, zejména na VŠ, kdy velmi rychle vystřízlivíte z představy nevázaného studentského užívání si. Namísto večírků se na studenta kupí hromada učiva, nedostatek času a spánku. Počáteční nadšení přechází do melancholie, a neustálý nátlak a stereotyp mohou vést k naprosté ztrátě motivace ke studiu.

Po studiu, ať už jakémkoliv se zapojíte do pracovního procesu. A zde nad vámi začne opět viset přízrak mizející motivace. Proč? Jednoduše proto, že práci snů má jen málo vyvolených. Většinou, zejména kvůli potřebě platit účty, se spokojíte s prací, která není z vašeho pohledu až tak dokonalá. Třeba ji jen v první chvíli berete jako z *nouze ctnost*, a poohlížíte se po něčem jiném, něčem, co by vás opravdu bavilo. Jenže pracovní trh je neúprosný, a tak den co den chodíte do zaměstnání, které vnímáte jen jako nutné zlo. Míra motivace? Nulová! Ale nemyslete si, ani ti s *dokonalou* prací nejsou před ztrátou motivace v bezpečí. I oni se mohou jednoho dne vzbudit naprosto bez energie, bez zápalu. Z ničeho nic nejsou schopni odvádět svou práci dobře, nestíhají termíny, stále častěji do práce zaspí...

Kromě ztráty studijní a pracovní motivace nás může potkat ještě něco horšího. A to ztráta motivace k životu obecně. Své dny neprožíváte, ale pouze přežíváte. Nejste schopni se pro cokoli nadchnout, jste bez energie, každodenní

potřeby, jako starost o děti, vedení domácnosti, úklid apod. děláte mechanicky, jako stroje. Anebo jste již dospěli do takové fáze, že je neděláte vůbec. Spoleháte na to, že to udělají ostatní členové rodiny, a i kdyby ne, nemáte elán a chuť to začít řešit. Nejspíš je vám to úplně jedno. A to je špatně. **Je potřeba začít situaci řešit, protože ztráta motivace je jednou z příčin syndromu vyhoření v osobní i pracovní rovině.**

V první řadě musíte najít smysl, proč s demotivací bojovat. Sepište si seznam toho, co jste bez motivace ztratili, jak se změnil váš život. Zamyslete se také nad tím, co je pro vás důležité, proč děláte to, co děláte. A jestliže vás dosavadní uspořádání vašeho života činí nešťastnými? Tak to je nejvyšší čas na změnu! Stanovte si nové cíle, kterých chcete dosáhnout. Ale pozor, abyste to nepřehnali, velké úkoly mohou opět vést jen a jen k demotivaci. Proto postupujte pomalu, po dílčích úkolech, vše si naplánujte a rovnoměrně rozvrhněte. A za každou splněnou práci se odměňte něčím malým (nákupy, sladké, procházka). Nic nedokáže motivovat lépe než vidina zisku a odměny.

A rozhodně nesmíte zapomínat na odpočinek. Když jednou naleznete svou ztracenou motivaci, neznamená to, že budete motivováni až do smrti. Proto myslte na to, že i v momentě, kdy nevíte, kde vám hlava stojí, a povinnosti vám padají na hlavu, je potřeba si oddechnout. Možná vám to připadá nelogické, odpočívat v době, kdy máte



hromadu práce. Ale paradoxně pokud si dopřejete čas na kvalitní odpočinek, budete mít více energie a vaše výkonnost se o mnoho zvýší. A to, že vám jde práce dobře od ruky, vás bude motivovat.

Pokud si potřebujete odpočinout, nemusíte vyloženě „jen“ spát. Někomu pomůže protažení, krátká procházka na čerstvém vzduchu, jinému relaxační dýchání, cviky na udržení rovnováhy, představa sebe sama na příjemném místě. Zkuste ze sebe také setřást stres, protřepávat jednotlivé části těla, nebo se klidně vykřičte. Každý člověk je jiný, a tak každému zabírají jiné relaxační techniky. Pokud nevíte, kterou si vybrat, zkuste se inspirovat na internetu.

PhDr. Michaela Miechová
Psycholožka a majitelka poradny Mojra.cz
www.mojra.cz

Mojra.cz
Psychologická poradna online

Pomůžeme Vám s péčí o seniory nebo o občany s handicapem

Moderní medicína často zachraňuje a prodlužuje životy, bohužel však už neřeší kvalitu života poté, co je život zachráněn. Ale většina seniorů a handicapovaných touží žít co nejdéle ve vlastním bytě nebo domě. Co však dělat, když to zdravotní stav neumožňuje? Je tu nějaká jiná možnost? Ano je, říká ředitelka Péče srdcem, z.ú., Jana Vávrová, a tou je služba osobní asistence přímo v domácnosti. Osobní asistence je pro člověka od 18 let věku, který potřebuje pomoc druhé osoby, aby zvládal ty úkony, které by dělal sám, kdyby neměl žádná omezení či postižení. Proto službu poskytujeme již od roku 2015, dle kapacitních možností, 24 hodin denně 7 dnů v týdnu na území města Ostravy a v přilehlých obcích.

V čem vlastně osobní asistence spočívá? Osobní asistentky poskytují pomoc

a podporu při zvládnání základních životních potřeb a situacích jako jsou osobní hygiena, koupání a používání WC, přesuny na lůžko nebo vozík, dohled k zajištění bezpečí, péči o sebe (oblékání, česání), příprava a podání stravy, dodržování pitného režimu včetně dohledu nad užíváním léků, nakupování, doprovod k lékaři nebo na úřad či procházku, donáška nákupů a dalšími drobnými běžnými úkony v domácnosti, při smysluplném trávení volného času, upřesňuje Jana Vávrová.

Výhody osobní asistence spočívají především v tom, že je služba zajišťována v domácnostech klientů, tzn. v jejich přirozeném prostředí a dle aktuálních požadavků a potřeb klientů. Klientům pomáháme udržet zdravotní stav, případně ho i zlepšit pomocí

aktivizace a rozvíjením jemné motoriky a v neposlední řadě umožňuje rodinným příslušníkům klientů se vrátit do pracovního života, popř. si odpočinout. Nedílnou součástí kvalitní služby osobní asistence je komunikace nejen s klientem, ale i rodinou a našim klientům poskytujeme i základní poradenství a aktuálně řešíme jejich potřeby, shrnuje Jana Vávrová.

A jak požádat o naše služby? Stačí kdykoliv zavolat.

Péče srdcem, z. ú., Jana Vávrová,
ředitelka
Mírová 98/18, 703 00
Ostrava-Vítkovice
Kontakt: 777 147 587
reditelka@pecesrdcem.cz
www.pecesrdcem.cz

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

***ZEMNÍ** a výkopové práce v celém Moravskoslezském kraji!*

*Veškeré zemní a výkopové práce
pásovým bagrem KUBOTA - 3,5T*



*základy,
bazény,
jímky,
úprava terénu*



Lukáš Kurečka

mobil: +420 774 294 990

e-mail: lukas.kurecka@seznam.cz

Paskov, Frýdek-Místek



Potřeby pro chov drůbeže

Napáječky, krmítka

Líhňe, ohřev

Klece a krmivo pro křepelky

www.KREPELKAJAPONSKA.cz

OSTRAVA - Nová Bělá, Hrabovská 5/39, Otevřeno v pracovní dny 8 - 15 hod.

MONTÁŽE OPLOCENÍ

WWW.PLOTY-OSTRAVA.CZ

Tel.: 722 550 000

- KLASICKÉ PLETIVOVÉ PLOTY
- BEZÚDRŽBOVÉ plotovky Pilwood
- SVAŘOVANÉ PANELY 2D, 3D
- BRANKY, BRÁNY, i na míru

GARÁŽOVÁ VRATA

WWW.VRATA-OSTRAVA.CZ

- VÝKLOPNÁ - s dveřmi, s pohonem
- KLASICKÁ DVOUKŘÍDLÁ
- Provádíme i montáž

**Antonín Javorek + Václav SHR,
poptávají půdu do nájmu.**

3 500 Kč/ha

**Nad 10 ha činí nájemné
4 000 Kč/ha**

Farma v provozu od roku 1991.

Tel. 734 241 758

Kocourek Josef

VÁM NABÍZÍ:

- čištění kobereců a sedacích souprav
- půjčování stroje karcher
- čištění autosedaček
- mytí oken

**mobil
mobil**

**606 363 300
731 490 561**



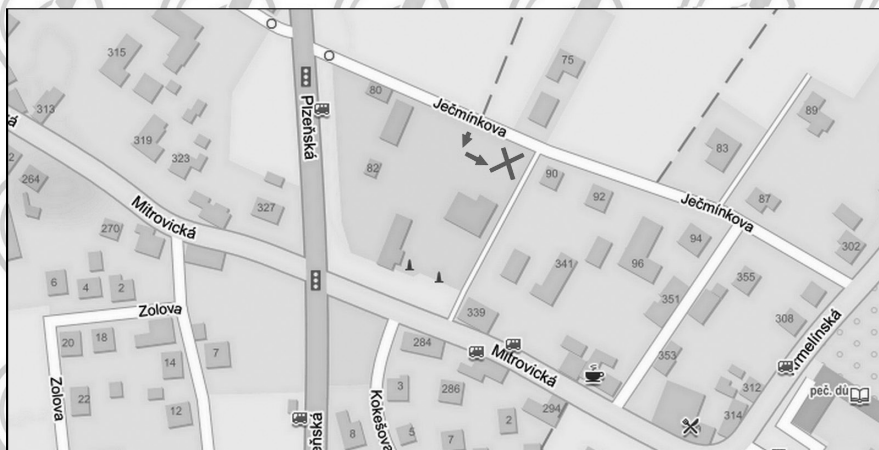
AutotechPoint

AUTOSERVIS/AUTOSKLA/AUTOLAKOVNA

- Kompletní opravy vozidel všech značek
- Servisní prohlídky a údržba všech vozidel včetně nových
- Bezplatná výměna autoskel z pojištění včetně vyřízení
- Lakýrnické práce v moderní autolakovně
- Kompletní řešení pojistných událostí
- Pneuservis osobních a užitkových vozidel
- 3D geometrie
- Plnění klimatizací osobních, nákladních i zemědělských strojů
- Plnění klimatizací osobních vozů za 999 Kč včetně chladiva
- Kompletní opravy autoklimatizací, včetně zkoušek těsnosti
- Diagnostika elektronických systémů automobilů
- Profesionální leštění předních světlometů za 799 Kč
- Příprava a provedení STK-ME
- Široký výběr kvalitních autodílů za ceny dostupné všem!
- A také u nás sjednáte výhodné autopojištění

Mitrovická 90/331 Ostrava-Nová Bělá

Těšíme se na vaši návštěvu!



Po-Pá: 8:00-16:00

www.autotechpoint.cz

Tel.: 775 071 701

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

**Akce proběhne za přispění statutárního města Ostrava, Nové Bělé,
Moravskoslezského kraje a Národní sportovní agentury.**