

Blahopřejeme jubilantům

V měsících září a říjnu 2022 se dožívají významného jubilea:

Ondřej HERDEGEN	70 let
Karel RADA	70 let
Vlastimil FAJKUS	70 let
Helena VÁLKOVÁ	70 let
Vlasta PALIČKOVÁ	70 let
Milada CHARVÁTOVÁ	70 let
Ladislav MALUCHA	75 let
Zdeňka PROCHÁZKOVÁ	80 let
Vlasta ZAHRADNÍKOVÁ	80 let
Drahomíra STAROBOVÁ	91 let
Ludmila KRPCOVÁ	91 let
Josef KALOČ	93 let



Hodně zdraví a spokojenosti do dalších let!

BLAHOPŘÁNÍ k 98. narozeninám

Vážený spoluobčané,

rok se s rokem sešel a já musím všem našim spoluobčanům opět připomenout, že naše nejstarší novobělská rodačka paní Hermína Filipová oslavila 30.7. již 98. narozeniny.

Touto cestou bych ji rád popřál nejen jménem svým, ale i jménem celého zastupitelstva vše nejlepší k jejím narozeninám, hodně štěstíčka, ale hlavně to zdraví!!!

Lumír Bahr, starosta



VYBÍRÁME Z OBSAHU:

- Blahopřání jubilantům
- Blahopřání k 98. narozeninám
- Kontejnery „na všechno“
- Oznámení o době a místu konání voleb
- Informace o způsobu hlasování ve volbách do zastupitelstev obcí v roce 2022
- Celoplošná deratizace v Nové Bělé
- Novobělský GULÁŠFEST – Podmínky soutěže
- Novobělský GULÁŠFEST
- Třídím olej
- 14. posezení u cimbálu
- Ukončení činnosti pěveckého souboru „NOVOBĚLSKÉ BABIČKY“
- Poděkování NOVOBĚLSKÝM BABIČKÁM
- Léto v mateřské škole
- Kulturní a sociální výbor při ÚMOB Nová Bělá pokračuje ve své činnosti
- Sportovní hry seniorů
- Zprávy z Knihovny města Ostravy
- Očkování psů proti vzteklině
- Zprávy z Charity
- Cykloopatření v Ostravě
- Odchodem do důchodu život nekončí. Jak na aktivní stáří?
- Tvoříme prostor
- Poslední odpoledne 2022
- Rozloučení s létem 2022
- Noční závod zdatnosti

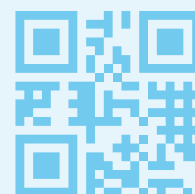
KONTEJNERY „na všechno“

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

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

Pondělí 26. září 2022 parkoviště „U Balcara“

Čtvrtek 29. září 2022 točna autobusů na Mitrovicích
vždy od 12:00 hod. do 17:00 hod.



OZNÁMENÍ O DOBĚ A MÍSTU KONÁNÍ VOLEB

1) do Zastupitelstva městského obvodu Nová Bělá

2) do Zastupitelstva města Ostravy

3) do Senátu Parlamentu České republiky

1. Volby do Zastupitelstva městského obvodu Nová Bělá, do Zastupitelstva města Ostravy a Senátu Parlamentu České republiky se uskuteční

v pátek dne 23.9.2022 od 14.00 hod. do 22.00 hod.

v sobotu dne 24.9.2022 od 8.00 hod. do 14.00 hod.

případně II. kolo voleb do Senátu Parlamentu
České republiky se uskuteční

v pátek dne 30.9.2022 od 14.00 hod. do 22.00 hod.

v sobotu dne 1.10.2022 od 8.00 hod. do 14.00 hod.

2. Místem konání voleb ve volebním okrsku č.9001 je volební místnost v **Hasičském domě, Mitrovická 322/418, Nová Bělá**, pro voliče s trvalým pobytem v Nové Bělé.

INFORMACE O ZPŮSOBU HLASOVÁNÍ VE VOLEBÁCH DO ZASTUPITELSTEV OBCÍ V ROCE 2022

Volby do zastupitelstev obcí se konají ve dvou dnech, v pátek 23. září 2022 od 14.00 hodin do 22.00 hodin a v sobotu 24. září 2022 od 8.00 hodin do 14.00 hodin.

Hlasování probíhá pouze ve dnech voleb ve volebních místnostech České republiky.

VOLIČEM JE

- státní občan ČR, který nejpozději 24. září 2022 dovrší 18 let a má v obci trvalý pobyt,
- občan jiného členského státu EU, který nejpozději 24. září 2022 dovrší 18 let, má v obci trvalý nebo registrovaný přechodný pobyt a požádal o zápis do dodatku stálého seznamu voličů.

HLASOVACÍ LÍSTEK

Hlasovací lístek může být vytištěn oboustranně. V takovém případě je v zápatí uveden text "Pokračování na druhé straně".

Údaj o členství jednotlivých kandidátů v politických stranách nebo politických hnutích je na hlasovacím lístku uveden zkratkou.

Pořadové číslo kandidáta, který byl při registraci škrtnut, zůstává na hlasovacím lístku neobsazené.

Volby do zastupitelstev obcí se konají společně s volbami do Senátu Parlamentu České republiky. Úřední obálky a hlasovací lístky pro jednotlivé volby jsou tak od sebe barevně odlišeny. Hlasovací lístek a úřední obálka pro volby do zastupitelstev obcí jsou barvy šedé, hlasovací lístky a úřední obálka pro volby do Senátu jsou barvy žluté.

Hlasovací lístky obdrží voliči nejpozději 3 dny předem dnem voleb (20. září 2022).

Vzorový hlasovací lístek a informace o případných tiskových chybách jsou zveřejněny ve volební místnosti.

INFORMACE O VZDÁNÍ SE A ODVOLÁNÍ KANDIDÁTA

Ve volební místnosti se zveřejňují informace o případném vzdání se kandidatury nebo odvolání kandidáta (pokud registrační úřad obdržel prohlášení do 48 hodin před zahájením voleb). **Při zjišťování výsledků voleb se k hlasům odevzdaným pro takového kandidáta nepřihlíží.**

PROKÁZÁNÍ TOTOŽNOSTI

Volič musí ve volební místnosti prokázat svou totožnost a státní občanství

České republiky:

- platným občanským průkazem,
- platným cestovním pasem České republiky,
- jde-li o cizince, průkazem o povolení k trvalému pobytu nebo potvrzením o přechodném pobytu (od 2. 8. 2021 osvědčením o registraci).

Neprokáže-li volič svou totožnost a státní občanství potřebnými doklady, nebude mu hlasování umožněno.

PRŮBĚH HLASOVÁNÍ

Volič obdrží od okrskové volební komise prázdnou úřední obálku opatřenou úředním razítkem. Na požádání mu komise vydá i hlasovací lístek

Každý volič hlasuje osobně, zastoupení není přípustné.

S úřední obálkou a hlasovacím lístkem vstoupí volič do prostoru určeného k úpravě hlasovacích lístků. Počet členů zastupitelstva obce, který má být zvolen v dané obci, je uveden v záhlaví hlasovacího lístku.

Hlasovací lístek je nutné upravit jedním z uvedených způsobů:

1. Označit křížkem ve čtverečku v záhlaví sloupce před názvem volební strany

pouze jednu volební stranu. Tím je dán hlas kandidátům této volební strany v pořadí dle hlasovacího lístku v počtu, kolik členů zastupitelstva obce má být voleno.

2. Označit v rámečcích před jmény kandidátů křížkem toho kandidáta, pro kterého volič hlasuje, a to z kterékoli volební strany. Nejvýše lze označit tolik kandidátů, kolik členů zastupitelstva obce má být zvoleno.
3. Kombinovat oba způsoby a označit křížkem jednu volební stranu a dále v rámečku před jménem kandidáta další kandidáty z libovolných ostatních volebních stran. V tomto případě je dán hlas jednotlivě označeným kandidátům. Z označené volební strany je dán hlas podle pořadí na hlasovacím lístku pouze tolika kandidátům, kolik zbývá do počtu volených členů zastupitelstva.

Pokud volič označí křížkem volební stranu, neoznačuje již v této volební straně konkrétní kandidáty. **K označení kandidátů u této volební strany se v takovém případě nepřihlíží.**

Volič musí dbát na to, aby do úřední obálky vložil pouze jeden hlasovací lístek, jinak je hlas voliče neplatný. Při souběhu voleb musí být hlasovací lístek vložen do úřední obálky téže barvy, jinak je hlas voliče neplatný.

Neplatné jsou rovněž hlasovací lístky, které nejsou na předepsaném tiskopise, hlasovací lístky, které jsou přetržené,

a hlasovací lístky, které nejsou vloženy do úřední obálky.

Volič hlasuje tak, že úřední obálku s vybraným hlasovacím lístkem vloží před okrskovou volební komisí do volební schránky.

S voličem, který nemůže upravit hlasovací lístek pro tělesnou vadu, nemůže číst nebo psát, může být v prostoru pro úpravu hlasovacích lístků přítomen jiný volič, ne však člen okrskové volební komise, a hlasovací lístek za něho upravit a vložit do úřední obálky, popřípadě i úřední obálku vložit do volební schránky.

HLASOVÁNÍ V ÚZEMNĚ ČLENĚNÝCH STATUTÁRNÍCH MĚSTECH A V HLAVNÍM MĚSTĚ PRAZE

Tento volič vloží hlasovací lístek pro volby do zastupitelstva územně členěného statutárního města nebo do zastupitelstva hlavního města Prahy (tento hlasovací lístek je označen na levém okraji svislým pruhem růžové barvy) a hlasovací lístek pro volby do zastupitelstva městského obvodu nebo městské části do jedné úřední obálky.

HLASOVÁNÍ DO PŘENOSNÉ VOLEBNÍ SCHRÁNKY

Volič může ze závažných, zejména zdravotních, důvodů požádat obecní úřad a v den voleb svoji okrskovou volební komisí o to, aby mohl hlasovat mimo volební místnost do přenosné volební schránky. Okrsková volební komise však může vysílat své členy s přenosnou volební schránkou pouze v rámci svého volebního okrsku.

CELOPLOŠNÁ DERATIZACE V NOVÉ BĚLÉ

Možná jste zaznamenali, že na přelomu června a července proběhla v Nové Bělé opět celoplošná deratizace. Konkrétně se jednalo o uložení nástrah do podzemních objektů – revizních šachtic a kanalizačních vpustí v celkovém počtu 427 kusů. Snažíme se snížit populaci potkanů pod práh přijatelnosti. Zbavit se jich úplně se nám bohužel nepodaří, potkani jsou velmi inteligentní a přizpůsobiví.

Rád bych proto opět připomněl, co za soupeře v potkanech máme.

Potkani žijí všude, kde najdou dostatek potravy. V kanálech, v obytných domech, ve sklepích, v okolí kontejnerů na odpadky a podobně. Osídlují každou vhodnou škvíru, šplhají i po poměrně hladkých stěnách, jsou schopni se prokousat skrz beton, překousat slabší pletivo či kabely. Škodí všude, kde se skladují potraviny, jsou přenašeči nebezpečných infekčních chorob jako je vzteklna, tularemie, salmonela a podobně. Jen pro zajímavost bych rád zmínil, že samice může ročně odchovat i 60 mláďat.

Na závěr bych rád opět požádal některé naše spoluobčany, aby dbali zvýšené pozornosti v zacházení s jídlem, aby si nepletli záchodovou mísu s místem, kde mohou likvidovat odpad z kuchyně, aby nerozhazovali krmivo pro ptáky po zemi a zbytky jídla nenechávali u popelnic. To vše pomáhá potkanům k jejich snazší cestě za potravou a tím pádem i množení. Děkuji

Lumír Bahr, starosta



NOVOBĚLSKÝ GULÁŠFEST – PODMÍNKY SOUTĚŽE

Soutěže se může zúčastnit každý, kdo je schopen na otevřeném ohništi uvařit guláš. Přihlášený tým (maximální počet osob v týmu není omezen, minimum jsou ovšem dva soutěžící na jeden tým) musí mít svůj název a taktéž název vařeného guláše. Guláš se vaří na otevřeném ohništi, dle vlastního receptu a z jakýchkoli surovin (hovězí, vepřový, zvěřinový, zabijačkový, houbový atd.).

Každý tým je povinen mít připraveno minimálně 10 litrů guláše!!! Cena degustační porce je 10 Kč. Pečivo je zdarma. Příprava soutěžního guláše se děje v místě konání akce, a to na Sokol-

ském hřišti v Nové Bělé od 9.00 do 13.00. (např. krájení cibule i jiné zeleniny apod. Jediné, co si může soutěžící tým připravit dopředu je vývar na podlití, oloupat a omýt zeleninu – ale ponechat v celku, nakrájet či naložit maso). Každý tým je povinen si vše po sobě řádně uklidit.

Hotové guláše budou podávány návštěvníkům po 13.00 hodině. Vyhlášení výsledků soutěže bude v 15.30 hodin.

Akce se koná, pokud nám to umožní epidemiologická situace!!!

Přihlášení týmu na tel. 727983720 nejpozději do 25.9.2022



Městský obvod Nová Bělá ve spolupráci
s Tělocvičnou jednotou Sokol Nová Bělá



160
1862-2022

Vás srdečně zvou na

3. ročník soutěže o nejlepší kotlíkový guláš

NOVOBĚLSKÝ GULÁŠ FEST

v sobotu 1. října 2022 od 13 hodin
na Sokolském hřišti v Nové Bělé

- * guláše vařené dle vlastních receptů
- * soutěž o 3 kotlíky
- * občerstvení
- * hudba



třidimolej.cz

Zbylé oleje z grilovačky je nejlepší vytrít

S letními teplotami se na zahradách, terasách i piknikových místech znovu rozpálují grily a vůně masa a zeleniny se line všemi směry. Je známo, že velký podíl na chuti a vůni všech těch grilovaných dobrot mají právě oleje a tuky, bez kterých by to prostě nešlo. Jenže co s nimi, když se všechno dojí a zbydou jen mastná oka na dnech nádob? Vytrďte je!

Slijte všechny zbylé oleje do PET lahve!



Je to jednoduché. I při venkovním grilování prostě všechny zbylé oleje a tuky nalijte nebo stěrkou přesuňte do obyčejné plastové lahve. Malé pevné zbytky jídla v oleji nevadí.

Které oleje z grilování třídít?



Nezáleží na tom, jestli je to olejová marináda, olej ze samotného potírání masa, ze salátu nebo třeba z oliv. Na recyklaci se hodí všechny jedlé oleje používané při přípravě jídel.



Srdečně Vás zveme na

14. POSEZENÍ U CIMBÁLU

s

HRADECKOU CIMBÁLOVOU MUZIKOU



které se uskuteční dne 22. 10. 2022 od 18:00 hodin
v sále Domu s pečovatelskou službou
v Ostravě-Nové Bělé.

Přijďte s námi strávit příjemný čas a z plna hrdla si
zaspívat známé písničky.

Vstupné na tuto akci je dobrovolné a bude věnováno
na dobročinné účely.



UKONČENÍ ČINNOSTI PĚVECKÉHO SOUBORU „NOVOBĚLSKÉ BABIČKY“

V lednu 2006 byl kroužek založen na popud Růženy Mertové. Členky ČSŽ velmi rády zpívaly, a tak se rozhodly, že pod vedením Jarmily Mitychové se budou scházet a jen tak pro radost si zpívat. Pak byly požádány, jestli by



nevystoupily v obci, a tak začala éra vystoupení souboru. Paní Mitychová byla známá, že skládala texty na lidovou notu s humorným pojetím. Paní Růžena Mertová připravovala programy a mluvené slovo pro vystoupení až do r. 2015. Se souborem jsme jezdily potěšit hlavně seniory na jejich akcích, a to v různých městech i obcích v okresech Ostrava, Frýdek Místek, Nový Jičín, Opava i Karviná. Vystoupily jsme v domovech pro seniory, v Hospici, na všech našich velikonočních i vánočních výstavkách, zpívaly jsme i 100leté občance Nové Bělé, na Diamantové svatbě v Českém Těšíně,

vítaly jsme občanky Nové Bělé. Ten výčet je tak veliký, že to nejde vše rozepsat. Celkem jsme měly za 17 let naší činnosti 176 vystoupení, což je v průměru víc jak 10 vystoupení ročně. Mnohá naše vystoupení byla zpestřená humornými scénkami našich komiček: J. Drabíkové, O. Krieblové, D. Námešné, M. Kutáčové, V. Hudcové, B. Bogdanské a jinými, které vždy rády pobavily všechny přítomné. Po paní Mertové převzala vedení souboru D. Námešná, která připravovala dalších 7 let s kolektivem všechna vystoupení. Celkem se za 17 let působení souboru vystříдалo 25 členek. Nakonec nás zbylo jen 15. Soubor působil blahodárně na psychiku seniorů, kteří si vždy s námi rádi zazpívali a srdečně se pobavili. Bohužel činnost utlumila pandemická krize covidu a nastaly i velké zdravotní potíže mnohých členek. Vždyť průměrný věk nás je 76 let. A tak jsme k 1.6.2022 oficiálně ukončily vystupování souboru na veřejnosti. Doufáme, že se ještě občas setkáme a jen tak pro radost si zazpíváme, tak jak to bylo na začátku.

*Za soubor Novobělských babiček:
Námešná Danuše*



PODĚKOVÁNÍ NOVOBĚLSKÝM BABIČKÁM

Rádi bychom využili tohoto místa v Novobělském zpravodaji k poděkování za krásné chvíle, které jsme mohli společně se souborem Novobělské babičky zažít.

Bohužel nám nezbyvá nic jiného než rozhodnutí Novobělských babiček s ukončením souboru respektovat. Za sebe mohu říct, že nikdy nepřestanu „děvčata“ přemlouvat, aby zvážila návrat na scénu.

Proto bychom rádi jmenovitě poděkovali všem členkám souboru od založení až po současnost. Konkrétně se jedná o: **Adámkovou Marii, Adamusovou Vladimíru, Bogdanskou Bohuslavu, Drabíkovou Jindru,**

Hudcovou Věru, Hlinkovou Jarmilu, Janečkovou Janu, Kanclířovou Annu, Klimundovou Libuši, Krieblovou Olgu, Kutáčovou Milenu, Libišovou Věru, Mertovou Růženu, Námešnou Danuši, Návratovou Zdenku, Pindurovou Karlu, Soškovou Libuši, Šugárkovou Květu, Zahradníkovou Vlastu, Kaločovou Šárku, Kašparovou Emu, Novačkovou Miladu, Starobovou Drahomíru, a Lorencovou Marii.

Na závěr bychom chtěli všem zmíněným děvčatům popřát pevné zdraví a hodně krásných zážitků.

Lumír Bahr, včetně celého zastupitelstva městského obvodu Nová Bělá

LÉTO V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Milé maminky, tatínkové... přinášíme vám zprávy o tom, co se děje v naší mateřské škole.

První červnový den jsme pro děti uspořádali soutěžní dopoledne na zahradě MŠ. Děti, rozdělené do skupin, postupně plnily na jednotlivých stanovištích úkoly, za které dostávaly razítka. Ty pak proměnily za odměnu a sladký balíček. Tuto akci doprovázela ukázka rytířského klání ve zbroji.

Hned následující den odjela celá školka na výlet na Hukvaldy. Mladší děti trávily aktivně čas v oboře u Lišky Bystroušky a vrátily se k obědu zpátky do mateřské školy. Děti z oddělení Motýlků a Žabek došly až na zříceninu hradu a v průběhu cesty plnily úkoly.



Počasí nám po oba dny přálo, ba bylo přímo ideální.

Koncem června jsme se rozloučili s předškoláky, kteří po prázdninách nastoupí do školních lavic. Na této odpolední akci

nejprve pobavil všechny děti svým programem plným písniček, tanečků a soutěží klaun Hopsalín. Nato slavnostně pasoval naše předškoláky. Každý z nich si tak domů odnášel dárky na památku na dobu strávenou ve školce. Tento den jsme završili společně s rodiči předškolních dětí na zahradě mateřské školy oslavou, na které nechyběl ani skákací hrad, foto koutek, zpěv s kytarou u ohně a další aktivity. V nabídce bylo také občerstvení připravené personálem mateřské školy, a protože počasí bylo přímo tropické, nabízené vychlazené nápoje přišly všem zúčastněným vhod.

Celý kolektiv naší mateřské školy děkuje všem rodičům, prarodičům a příbuzným za spolupráci během tohoto částečně ještě „covidového“ školního roku a budeme se na vás i vaše děti těšit opět v září.

Pracovní tým MŠ Nová Bělá



ZPRÁVY Z KNIHOVNY MĚSTA OSTRAVY

Vážení čtenáři,

máme za sebou polovinu prázdnin, ale spousta z Vás si ještě určitě užívá dovolenou a odpočinek.

Pro příjemnější letních chvil mám pro Vás pár tipů z našich knižních novin. Doporučuji dlouho očekávanou novou knihu Karin Lednické Životice, popisující skutečné události z období druhé světové války. Čtenáři detektivek určitě ocení nový titul Martina Goffy *Člověk za oponou* nebo zahraniční thriller *Hora duchů*, jehož autorem je Kyle Perry, a *Mezi dvěma světy* spisovatelky C. D. Major. Ve fondu máme také novou autobiografickou knihu Michala Viewegha *Děravé paměti: šedesát báječných let pod psa* a román slovenské autorky Kataríny Gillerové *Mlha mezi námi*. Pro inspiraci nejen

k prázdninovým výletům doporučuji cestopis Ladislava Zibury *Prázdniny v Česku nebo Rozhledny Slovenska a Polska nedaleko českých hranic* od Jaroslava Fábery.

Do konce srpna stále platí letní půjčovná doba (úterý od 12.00 do 18.00 hod.), od začátku školního roku budeme mít opět běžný provoz (úterý od 12.00 do 18.00 hod. a pátek od 8.00 do 11.00 hod. a od 12.00 do 15.00 hod.).

V září se můžete těšit na pravidelné akce pořádané v naší knihovně. V úterý 13. 9. a v pátek 16. 9.

se uskuteční výtvarná dílna, kde budeme tvořit výrobky z dřevěných kolíčků. U příležitosti Evropského týdne mobility se děti mohou zúčastnit soutěže na téma ekologické a bezpečné

dopravy, a to v úterý 20.9. Úspěšní soutěžící budou odměněni. Rodiče s nejmenšími dětmi bych ráda pozvala do klubu Pohádka, nejbližší setkání se bude konat v úterý 20. 9. od 10.00 hod. Připraven bude program pro děti s názvem *Můj kamarád semafor*. Klub Pohádka probíhá v rámci projektu S knížkou do života a je určen pro rodiče na rodičovské dovolené a jejich děti od nejútlejšího věku.

Aktuální informace o knihovně a podrobnosti k akcím můžete sledovat na webových stránkách Knihovny města Ostravy www.kmo.cz.

Přeji Vám krásný zbytek léta a těším se na viděnou v knihovně.

*Karolína Talagová
knihovnice*

KULTURNÍ A SOCIÁLNÍ VÝBOR PŘI ÚMOB NOVÁ BĚLÁ POKRAČUJE VE SVÉ ČINNOSTI

V měsících březnu a květnu 2022 jsme v prostorách DPS přivítali mezi novobělské občanky celkem 9 dětí z 11 pozvaných, které se narodily od 1.9.2021 do 31.12.2021. S kulturním programem vystoupila paní Jana Doležilková se svými dcerami. 10.5.2022 se

uskutečnilo v Hasičském domě odložené setkání jubilantů 70 let a 75 let – ročníky 1946 a 1951. Celkem bylo pozváno 39 jubilantů. Ze zdravotních či jiných důvodů se někteří oslavenci omluvili. Do kroniky se nám podepsalo celkem 26 oslavenců. Přišli jednotlivci

i manželské páry, kteří se přišli mezi sebou pobavit a poznat. O kulturní program a zároveň derniéru své činnosti se postaraly zpívající Novobělské babičky, kterým se dostalo patřičného potlesku. Vystoupení se moc líbilo. 21.6.2022 se uskutečnilo druhé setkání jubilantů ročníky 1947 a 1952. Přišlo 29 jubilantů. Jak jednotlivci, tak i manželé. O kulturní program se tentokrát postarala ZUŠ v Nové Bělé. Opět něco jiného v podobě vážné hudby. Odměnou dětem byl zasloužený potlesk. Moc děkujeme za vystoupení.

Po slavnostním fotografování do kroniky pan starosta Lumír Bahr jubilantům jmenovitě popřál a zároveň jsme rozdali věčné dary a květiny. Nechyběla káva a sladká tečka v podobě zákusku.

Také pokračujeme v návštěvách oslavenců 80 let a starších v domácím prostředí. Se sociální pracovníci jsme projednali a doporučili umístění v uvolněném seniorském bytě v DPS Bělásek.



Setkání jubilantů 2022 ročník 1946



Setkání jubilantů 2022 ročník 1951



Setkání jubilantů 2022 ročník 1947



Setkání jubilantů 2022 ročník 1952

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

23.7.2022 se konal 2. ročník sportovních her seniorů v Hrabové.

Obhájit loňské první místo není vůbec jednoduché. Sestavit tým nadšenců, fanynek a podporu ze strany obce a starosty se zdařilo. Celkem nastoupilo 9 týmů: Hrabová I, II, velocipedisté, Paskov, Nová Bělá, Stará Bělá, družební Hrabová, Vratimov I, II.

Za náš tým soutěžili: Marie a Petr Kerbelovi, Jiřina a Břeťa Holaňovi, Milada a Libor Nováčkoví, Jana Filipová a Oldřich Palička. Soutěžilo se v těchto disciplínách: šipky, hod na cíl, petang, hasičská zručnost – hašení požáru, běh s vajíčkem, puzzle, kuželky, orientační zdatnost, hlavolam, slalom s gumovým kolem.

Nadšení, soupeřivost, dobré průběžné výsledky, dobrá nálada a vzájemná podpora pomáhaly k lepším výkonům. S poslední disciplínou se blížilo vyhlášení nejlepších týmů. Na 4. místě se umístilo 6 týmů, 3.místo – Hrabová II. 2.místo velocipedisté Hrabová.

1. místo, hádejte kdo? Bělá, ale která? Znělo po hřišti z mikrofonu.

No přece Nová Bělá!!! Nadšení všech účastníků, vztyčený prapor v rukách Oldřicha a pohár jsou výsledkem úžasných výkonů našich soutěžících seniorů s nemalou podporou fanynek, rodinných příslušníků, dětí a vnoučat. Poděkování patří pořadatelům z Hrabové za dobrou organizaci a také všem účastníkům soutěže za sportovní výkony a dobrou náladu.

Dneska máme velký den, o zlato si zahrajem. Pohár ve své jasné záři, ve vitrině na obci září. I soupeři si pohár přejí. Ti však ale nevědí, že si pohár necháme a vše pro to vykonáme. Nejsme jenom slabí hosti, vyblbnem se do sytosti. Pohár si vzít nedáme, všem to krásně nandáme.



OČKOVÁNÍ PSŮ PROTI VZTEKLINĚ

Proběhne v pátek 2. 9. 2022 v době od 15:00 – 17:30 hod. na hřišti TJ SOKOL NOVÁ BĚLÁ

Cena za očkování je 250,-Kč

Očkovací průkaz s sebou!!!



ZPRÁVY Z CHARITY

Zrní, Veronika Rovná a Camerata Janáček pomůžou seniorům při benefici
Sopranistka **Veronika Rovná** s komorním orchestrem **Camerata Janáček** a kapela **Zrní** vystoupí **6. 10. 2022 od 19 h** v ostravském Divadle A. Dvořáka při benefici na podporu Charitního domu sv. Václava – domova pokojného stáří. V Charitním domě sv. Václava pomáháme seniorům důstojně a s péčí prožívat stáří od roku 1998. Připravovaná rekonstrukce podkroví objektu přinese zkvalitnění služby vybudováním jednolůžkových pokojů, které zajistí soukromí a samostatné zázemí pro klienty, kteří nyní žijí ve sdílených pokojích. Rekon-

strukce bude spolufinancována z dotace Ministerstva práce a sociálních věcí a výtěžek benefice nám pomůže dofinancování spoluúčasti Charity Ostrava.

Předprodej vstupenek od 1. 8. 2022 v on-line www.colosseumticket.cz a jeho prodejních místech po celé ČR (městská infocentra a další místa) nebo v on-line systému Národního divadla moravskoslezského a jeho prodejních místech. Děkujeme za Vaši podporu a těšíme se na Vás při benefici!

web: <https://ostrava.caritas.cz/akce/zrni-veronika-rovna-a-camerata-janacek-sesli-se-aby-pomohli-6-10-2022/>

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Charita
Ostrava

Pozvánka SETKÁNÍ PODPŮRNÉ SKUPINY PRO PEČUJÍCÍ OSOBY O ČLOVĚKA S DEMENCÍ

Vážení pečující,

pokud někdo ve Vašem okolí onemocní demencí, nesporně se mění zásadně život nemocného, pečující osoby a celé rodiny. Podpora rodiny a vytváření stabilního zázemí umožňuje nemocnému člověku prožívat jeho život co nej kvalitněji. Díky domácí péči dochází k oddálení ústavní péče, je podpořena samostatnost nemocného člověka, jeho vazby s blízkými a zachování jeho vlastních zvyků či rituálů.

Přijměte, prosím, pozvání k účasti na Podpůrné skupině pro pečující osoby o člověka s demencí.

Podpůrná skupina vzniká za účelem pomoci pečujícím osobám. Doba trvání jedné skupiny je cca 2 hodiny. Skupinu povedou zkušení odborníci s dlouholetou praxí. Během skupiny budou řešeny zásadní témata, otázky a situace, spojené s každodenní domácí péčí a životem s člověkem s onemocněním demencí. Maximální počet účastníků ve skupině je 15 osob. V roce 2022 proběhne 8 setkání. Po dobu setkání můžeme zajistit péči o Vašeho blízkého v domácím prostředí. Aktivita je realizována ve spolupráci s Lékařskou fakultou Ostravské univerzity.

Jaký má pro Vás smysl přijít na Podpůrnou skupinu?

Člověk v roli dlouhodobě pečujícího se často ocitá na hranici svých psychických i fyzických možností. Každodenní maximální nasazení pro druhého a péče o jeho potřeby je pochopitelně velmi náročná a vyčerpávající. Aby člověk mohl poskytovat nemocnému to nejlepší, měl by myslet i na své potřeby. Vzájemná úcta a pochopení, ale i spousta nápadů a nových podnětů, které si lidé vzájemně předávají a sdílejí v rámci setkání tzv. svépomocné skupiny, bývá pro člověka neocenitelnou podporou a dodává mu sílu a odvahu v pečování pokračovat.

Podpůrné skupiny se budou konat jednou za měsíc v těchto dnech:

Skupina A	Pondělí 14 – 16 hodin	(1. setkání – 28. 2. 2022)
Skupina B	Pondělí 16 – 18 hodin	(1. setkání – 28. 2. 2022)
Skupina C	Úterý 14 – 16 hodin	(1. setkání – 1. 3. 2022)
Skupina D	Úterý 16 – 18 hodin	(1. setkání – 1. 3. 2022)

Místo konání: Charita Ostrava, Kořenského 1323/17, 703 00 Ostrava-Vítkovice

Po dobu konání podpůrných skupin **můžeme zajistit péči o Vašeho blízkého** v domácím prostředí. Svou účast, prosím, potvrďte níže uvedené kontaktní osobě, na kterou se můžete obrátit i s požadavkem na zajištění náhradní péče o Vašeho blízkého nebo pro další informace o projektu. Vyberte si, prosím, termín pro Vaši účast na konkrétní podpůrné skupině:

Kontaktní osoba:

Mgr. Martina Krhutová, koordinátorka aktivit projektu Charita Ostrava
e-mail: martina.krhutova@ostrava.charita.cz, **mobil:** 733 676 692

Podpořeno grantem z Evropského hospodářského prostoru a Norských fondů v rámci projektu „Život s demencí – zvýšení informovanosti o rizicích, příznacích, časné detekci, možnostech prevence a léčby Alzheimerovy a jiných typů demence“ s reg. číslem ZD-MGS2-007.

CHARITA OSTRAVA ZVE K ÚČASTI NA PODPŮRNÉ SKUPINĚ PRO PEČUJÍCÍ

Charita Ostrava zve na setkání pečujících osob o lidi s Alzheimerovou chorobou nebo onemocněním jiným typem demence. Smyslem tzv. Podpůrných skupin je pomoc pečujícím osobám každodenně zvládat psychickou i fyzickou náročnost při péči o své nejbližší v domácím prostředí. Při setkávání účastníků skupiny lze sdílet vlastní zkušenosti, nápady i nové podněty, získat odpovědi na otázky vyplývající ze situací každodenní péče. Možnost sdílení bývá pro člověka neocenitelnou podporou, dodává mu potřebnou sílu a odvahu vytrvat v dalším zajišťování domácí péče.

Setkání skupiny v rozsahu 2 h vedou zkušení sociální pracovníci s dlouholetou praxí. Pečující mohou využít možnosti individuálních konzultací s dalšími odborníky – psychiatr, psycholog, fyzioterapeut a právník. Podpůrné skupiny se setkávají jednou měsíčně, další setkání budou probíhat **od září 2022** v jednacím místnosti Charity Ostrava, Kořenského 1323/17 v Ostravě-Vítkovicích. Pro další informace nebo přihlášení k účasti kontaktujte

Mgr. Martinu Krhutovou, e-mail: martina.krhutova@ostrava.charita.cz, mobil: 733 676 692. Těšíme se na Vaši účast.

web: zijemesdemenci.cz;

PORADNA RADÍ BEZPLATNĚ V ŽIVOTNÍCH OBTÍŽÍCH

Poradna Charity Ostrava poskytuje odborné sociálně-právní poradenství zaměřené na rodinné právo, sociální zabezpečení, bydlení, zaměstnání, majetkoprávní vztahy, dluhovou problematiku, spotřebitelské právo atd. Služby jsou anonymní a bezplatné pro občany starší 18 let. Konzultace poskytujeme telefonicky, emailem nebo osobně. Po domluvě možná návštěva i u klientů doma (např. zdravotní důvody). Objednávat se můžete na níže uvedených kontaktech. Kontakt: Poradna Charity Ostrava, tel.: 599 526 906, 731 625 767, email: poradna@ostrava.charita.cz;

web: <https://ostrava.caritas.cz/poradenske-sluzby/poradna-charity-ost-rava/>

PORADENSTVÍ PŘI PÉČI O NEMOCNÉHO V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

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. 9. 2022, 14-17 h.** v budově Hospice sv. Lukáše, Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovic. 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. Těšíme se na Vaši účast!

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

Info na webu: <https://ostrava.caritas.cz/akce/jak-pecovat-o-nemocneho-v-domacim-prostredi-22-9-2022/>



CHARITNÍ HOSPICOVÁ PORADNA
Charvátská 785/8
700 30 Ostrava-Jih, Výškovic



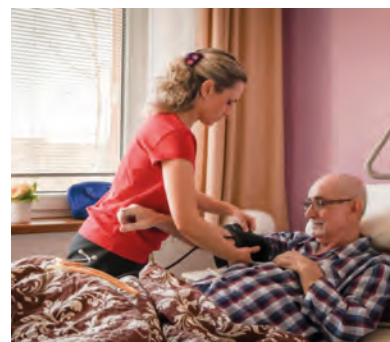
Potřebujete poradit s péčí o svého blízkého?

V rámci aktivit Charitní hospicové poradny a Charitního střediska sv. Kryštofa – mobilního hospice a ošetř. služby Vám nabízíme možnost seznámit se s tím

JAK PEČOVAT O NEMOCNÉHO V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Na setkání se dozvíte, jak zvládnout péči o méně pohyblivého, částečně nebo plně imobilního člověka. Nabízíme informace a praktické ukázky např. z těchto oblastí:

- podávání stravy, tekutin a léků,
- pomoc při osobní hygieně,
- polohování a prevence proleženin,
- výměna lůžkovin,
- kompenzační pomůcky a půjčování,
- jak si požádat o příspěvek na péči atd.



Praktické ukázky je možné po domluvě předvést i přímo ve vaší domácnosti.

Místo: Hospic sv. Lukáše (dle hyg. opatření – individuální konzultace nebo společně – zasedací místnost – 2. p.), Charvátská 785/8, Ostrava-Jih, Výškovic

Kdy: 22. 9. 2022, 14.00-17.00 h (další termíny možné dle domluvy).

Přihlášení: Charitní hospicová poradna, Charvátská 785/8, Ostrava-Jih, Výškovic, mobil: 731 534 002, Mgr. Alexandra Čubová, e-mail: hospicova.poradna@ostrava.charita.cz, web: www.ostrava.charita.cz

Těšíme se na Vás!

Projekty Charity Ostrava jsou realizovány s finanční podporou statutárního města Ostravy a Moravskoslezského kraje.

OSTRAVA!!!



Benefice „Sešli se, aby pomohli...“

na rekonstrukci Charitního domu sv. Václava – domova pokojného stáří

6. 10. 2022 | 19:00

Divadlo Antonína Dvořáka, Ostrava

Vstupné: 390 Kč | děti do 12 let zdarma; ZTP, ZTP/P – sleva

Předprodej: pokladny NDM, OSTRAVAINFO!!! a www.colosseumticket.cz



ostrava.charita.cz



Zrní



Veronika Rovná
sopranistka



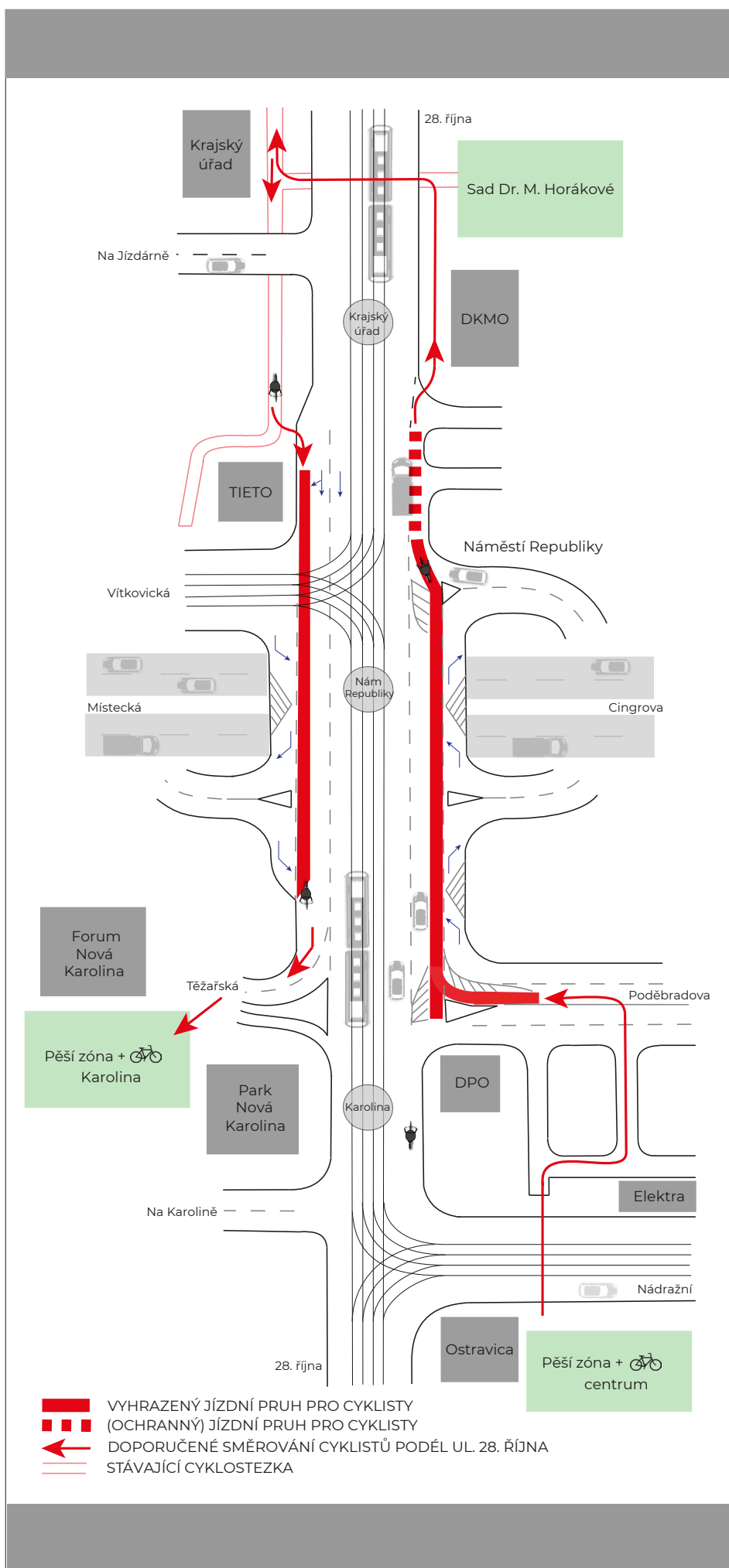
Camerata Janáček
komorní orchestr Janáčkovy filharmonie Ostrava

Ostrava pokračuje v realizaci cykloopatření na městské třídě 28. října – Opavská, v úseku Frýdlantských mostů. Cílem je zvýšit bezpečnost lidí na kolech a rozvíjet tuto formu udržitelné dopravy. Do poloviny června vzniknou v úseku Frýdlantských mostů (konkrétně Poděbradova – Bozděchova) vyhrazené jízdní pruhy pro cyklisty a (ochranné) jízdní pruhy pro cyklisty, které naváží na stávající trasy. Opatření realizuje společnost Ostravské komunikace a.s. a vyjdou na 3 miliony korun.

Městská třída 28. října – Opavská je jednou z nejvýznamnějších tepen v Ostravě, představuje přímé spojení z Moravské Ostravy do Poruby, je dlouhá 12 km. V jejím okolí žije 100 tisíc lidí, kteří na ní tráví čas a pohybují se po ní pěšky, autem, v MHD nebo na kolech. Aktuální opatření je jednou z dílčích etap projektu pro zkvalitnění městské třídy 28. října – Opavská a reakcí na dlouhodobý požadavek obyvatel Ostravy na přímé a bezpečnější cyklistické spojení městských částí.

Lidé významně favorizují vybudování přímého a kvalitního propojení Poruby s centrem města, nejlépe formou dělených stezek pro chodce a cyklisty, ideálně po obou stranách uličního profilu. Než bude možné tuto preferovanou variantu pro komunikace s vyššími intenzitami automobilové dopravy, a s nejvyšší dovolenou rychlostí 50 km/h uskutečnit (vzhledem k nutným náročnějším stavebním úpravám v rámci budování cyklistické infrastruktury), je k zajištění vyšší bezpečnosti zranitelnějších účastníků silničního provozu zatím volen kompromis v podobě změny dopravního značení, včetně vodorovného dopravního značení, jež vytýčí vyhrazené a (ochranné) jízdní pruhy pro cyklisty.

„Práce na řešení úprav pro cyklisty jsme zahájili v roce 2020, obdobně jako řada dalších vyspělých měst jsme chtěli aplikovat kroky k takovému rychlému řešení, které prostřednictvím nestavebních úprav podpoří cyklistickou dopravu ve městě. Hledání dohody s dotčenými subjekty zabralo dva roky, stále nejsme u konce, ale rozhodně je pozitivní, že jsme našli shodu na několika klíčových bodech a větší část trasy již můžeme realizovat. Letos by měla být kompletně



zrealizována trasa z centra po vodárnu, nyní probíhá realizace Frýdlantských mostů, jednoho z nejproblematictějších míst. Ačkoli řešení pro lidi na kolech, kterých aktuálně projede územím několik stovek denně, není zatím na 100 %, tedy fyzicky oddělené, je to určitě posun ke zvýšení jejich bezpečnosti. Zároveň jsou zachovány dva jízdní pruhy pro auta, které byly s ohledem na aktuální intenzitu dopravy a zajištění průjezdu IZS v místě identifikovány jako nezbytné," vysvětlila Zuzana Bajgarová, náměstkyně primátora.

Trasa navazuje na stávající cyklotrasy. Povrch vyhrazených jízdních pruhů pro cyklisty je pro lepší přehlednost vyznačen červeně, současně bude v předmětném úseku osazeno svislé dopravní značení. Řešení je schematicky znázorněno v příložené grafice.

Nalezení shody na podobě jednotlivých úseků městské třídy byl a je dlouhodobý proces. Námety na řešení míst, kde v současné době nevede cykloinfrastruktura, přinesl Městský atelier prostorového plánování a architek-

tury (MAPPA) s externím poradcem. Popisované řešení je výsledkem řady jednání zástupců města, projektantů Ostravských komunikací a. s., Policie České republiky, MAPPA, či Správy silnic Moravskoslezského kraje, jež zastupuje vlastníka komunikace, a úřadů městských obvodů Moravská Ostrava a Přívoz, Mariánské Hory a Hulváky.

Po mnoha jednáních bylo přistoupeno k první etapě opatření, jež se dotkla vodorovného dopravního značení na mostu Miloše Sýkory a zklidnění úseku k Sokolské třídě. Vznikl (ochranný) jízdní pruh pro cyklisty, respektive piktogramový koridor, a prostor pro cyklisty v křižovatkách. V ulici Na Karolíně byl před křižovatkou s ul. K Šalamounu a Žofínská vyznačen symbol cyklisty, upozorňující řidiče na místo, kde cyklisté kříží tuto komunikaci. Byl povolen vjezd cyklistů do pěší zóny Nová Karolína. Náklady na tuto etapu opatření, realizovaných v červnu 2021, činily 293 000 bez DPH. Pro zajímavost lze doplnit, že (ochranné) jízdní pruhy pro cyklisty, jež vznikly v rámci uvedené fáze opatření, byly prvním

takovým dopravním opatřením na území města. Na zvýšený zájem nejen motoristů o platná pravidla chování v popsanych úsecích reagovala pracovní skupina odboru dopravy magistrátu Aktiv BESIP informační kampaní. Jejím posláním byla osvěta o právech a povinnostech jednotlivých účastníků silničního provozu v případě všech nově vyznačených dopravních značení na městské třídě.

Současná etapa prováděných opatření na Frýdlantských mostech započala v květnu a hotova má být v červnu 2022, přičemž si vyžádá náklady ve výši 3 miliony korun bez DPH. A jednání stále pokračují nad řešením nejproblematictějšího úseku trasy, ulice Opavské. V místě je vysoká intenzita motorových vozidel, jedná se o extravilánový úsek s vyšší dovolenou rychlostí. K řešení situace je zpracováno vícero variant, až už půjde ve finále o kteroukoliv, bude nutné provést drobné stavební úpravy. Realizace této poslední etapy však zatím není i vzhledem k opravě mostu přes řeku Odru letos možná, připravována je proto k realizaci na jaře 2023.



Ulice Vřesinská, Ostrava Poruba

Vyhrazený prostor pro cyklisty

- umísťuje se na světelně řízených křižovatkách případně světelně řízených přechodech pro chodce do čela jízdního pruhu
- vyznačuje prostor určený pro cyklisty čekající na světelný signál „Volno“
- umožňuje cyklistům předřazení se před ostatní vozidla
- aby se cyklista do vyhrazeného prostoru pro cyklisty dostal, může projet zprava podél stojících či pomalu jedoucích vozidel, přitom musí dbát zvýšené opatrnosti a to zejména pokud míjí autobus nebo nákladní automobil (řidiči těchto vozidel nemusí cyklisty ve svém zrcátku dobře vidět)
- ostatními účastníky silničního provozu je lépe viděn a lépe chráněn
- do křižovatky pak vjíždí jako první a není tolik obtěžován emisemi z výfuků automobilů



A co o jízdě na kole říká silniční zákon č. 361/2000 sb.?

- cyklista je účastníkem silničního provozu, a to jako řidič nemotorového vozidla
- jízdním kolem se z hlediska provozu na pozemních komunikacích rozumí i koloběžka
- osoby mladší 18 let musí mít při jízdě nasazenou na hlavě ochrannou přilbu
- dítě mladší 10 let smí na silnici, místní komunikaci a veřejně přístupné účelové komunikaci jet na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let; to neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně
- na pozemní komunikaci se na jízdním kole jezdí při pravém okraji vozovky
- cyklisté směřjí jen jednotlivě za sebou
- jiní účastníci provozu na pozemních komunikacích než chodci chodí chodníkem, nebo stezky pro chodce užívat, tzn. ani cyklisté
- přechod pro chodce je místo určené pouze pro přecházení chodců, ne přejíždění cyklistů
- v případě, že chce cyklista využít přechod pro chodce musí sesednout z kola a jít pěšky
- pro přejíždění cyklistů přes pozemní komunikaci tedy slouží pouze přejezd pro cyklisty
- Je-li zřízen jízdní pruh pro cyklisty, vyhrazený jízdní pruh pro cyklisty, stezka pro cyklisty nebo je-li na křižovatce s řízeným provozem zřízen pruh pro cyklisty a vymezený prostor pro cyklisty, je cyklista povinen jich užít v daném místě a směru, ledaže by tím mohla být ohrožena bezpečnost nebo plynulost provozu na pozemních komunikacích (např. v případě velkého počtu chodců nacházejících se na společné stezce pro chodce a cyklisty)
- za snížené viditelnosti je vyžadováno mít předepsané osvětlení a odrazky
- při přejíždění cyklisty je řidič motorového vozidla povinen dodržet bezpečný boční odstup ve vzdálenosti nejméně 1,5 m, v místě s nejvyšší dovolenou rychlostí nepřevyšující 30 km/h ve vzdálenosti nejméně 1 m

Aktiv!!!
BESIP

Ostravské
komunikace, a.s.

CYKLISTICKÁ INTEGRAČNÍ OPATŘENÍ VE VOZOVCE V OSTRAVĚ



ODCHODEM DO DŮCHODU ŽIVOT NEKONČÍ. JAK NA AKTIVNÍ STÁŘÍ?

Senioři jsou v dnešní době vystaveni většímu tlaku, než tomu bylo před několika desítkami let, musí se vyrovnat s moderními technologiemi, negativním postojem okolí i s těmi, kteří se snaží využívat jejich stáří a důvěřivosti. Přestože se může zdát, že lidé v důchodu jsou sešlí věkem, tráví volný čas jen u lékaře nebo nicneděláním doma, neumí používat mobil natož platební kartu, není tomu tak. Stále více seniorů se všemožně snaží zůstat aktivními i v důchodovém věku, nebrání se novým poznatkům, ovládají počítač, orientují se na internetu i na sociálních sítích.

Jestliže patříte k těm, kteří v důchodu zanevřeli na aktivní životní styl, nedbáte na zdravou výživu, pravidelnou tělesnou aktivitu apod., odrazí se to na vaší fyzické i psychické pohodě. Podle dostupných statistik čelí pasivní důchodci většímu riziku vzniku různých onemocnění, finanční nejistotě, depresím, úzkostem. Mnohdy se neumí vyrovnat s novou životní situací, izolují se od okolního světa, stávají se zatrpklými vůči ostatním.

JAK SI ZPŘÍJEMNIT STÁŘÍ? ZDE JE NĚKOLIK PRAKTICKÝCH TIPŮ:

Vzdělávejte se. Dnešní doba nabízí mnoho možností, jak si rozšířit vzdělání i ve stáří, ať už mluvíme o různých univerzitách třetího věku, vzdělávacích kurzech pro seniory aj.

Plánujte si čas. Pořídte si diář a naplánujte si možné aktivity tak, abyste co nejvíce vyplnili svůj volný čas. Samozřejmě s ohledem na vaše zdraví, nic se nemá přehánět.

Pomáhejte. Vaše dlouholeté zkušenosti jsou pro mnohé k nezaplacení. Můžete doučovat, pomáhat jiným seniorům, kteří jsou odkázáni na druhé, věnujte se dobrovolnictví, pohlíďte vnoučata...

Pohybem ke zdraví. S ohledem na vaše fyzické možnosti sportujte, jezděte na kole, chodte na procházky...

Buďte společenští. Existují různé spolky a sdružení pro seniory, nevyhýbejte se jim. Mimo jiné je to způsob, jak se seznámit s novými lidmi a najít člověka, který

bude vaše nadšení pro aktivně trávené stáří sdílet.

Cestujte. Cestovní kanceláře nabízejí velké množství zájezdů šitých na míru potřebám seniorů, které nezruinují váš domácí rozpočet. Pokud netáhnete k zahraničnímu cestování, můžete prozkoumávat zajímavá místa v ČR apod.

Připravte se včas. Na stáří je potřeba se připravit s předstihem, a to nejen po finanční stránce. Např. při rekonstrukci bytu nechte namontovat madla k vaně, zvolte kvalitní podlahu bez koberců, o které byste později zakopávali...

Trénujte mysl. Mozek potřebuje neustále podněty k tomu, aby co nejdéle fungoval tak, jak má. Paměť a bystrou mysl můžete posílit luštěním křížovek, čtením, hráním logických her...

Mojra.cz

Psychologická poradna online

Psychologická poradna
MOJRA.cz, www.mojra.cz

VYTVÁŘEJME SVŮJ PROSTOR!

Získejte až 500 000 Kč na svůj nápad, jak žít v hezčím prostředí. Dotační program města **TVORÍME PROSTOR** vám dává příležitost udělat společně z nemíst svá oblíbená místa.

Pošlete nám svůj návrh!



Podporujeme
komunity

Takto si své místo zútulnili
místní v rámci projektu
Naše zahrádka v Ostravě-
Porubě.

**TVORÍME
PROSTOR!!!**

WWW.TVORIMEPROSTOR.CZ





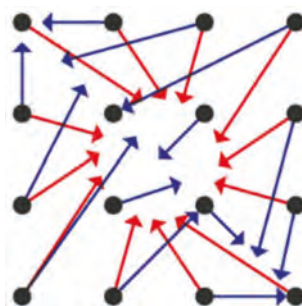
160
1862-2022

Tělocvičná jednota Sokol Nová Bělá
Vás srdečně zve na

POSLĚTOVÉ ODPOLEDNE

**v neděli 4. září 2022 od 14 hodin
na Sokolském hřišti v Nové Bělé**

- * představení nového praporu T.J. Sokol Nová Bělá
- * Předvedení hromadných skladeb SOKOLGYM Brno 2022:
 1. KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ – *žačky*
 2. JEDEME NA VÝLET – *rodiče s dětmi*
 3. TANČÍM S ABBOU – *dorostenky a ženy*
 4. BONDI – *muži*
 5. OPTIMISTKY – *ženy*
- * občerstvení
- * vstupné dobrovolné
- * Akce se koná dle aktuálních hygienických pravidel.
- * Za podpory Statutárního města Ostravy, Nové Bělé, Moravskoslezského kraje a MŠMT.



160
1862-2022

Tělocvičná jednota Sokol Nová Bělá
Vás srdečně zve na

ROZLOUČENÍ S LÉTEM

**v neděli 4. září 2022 od 15 hodin
na Sokolském hřišti v Nové Bělé**

- * sportovní hry a soutěže
- * dětský obchod
- * občerstvení
- * vstupné dobrovolné
- * Akce se koná dle aktuálních hygienických pravidel.
- * Za podpory Statutárního města Ostravy, Nové Bělé, Moravskoslezského kraje a MŠMT.



OSTRAVA!!!





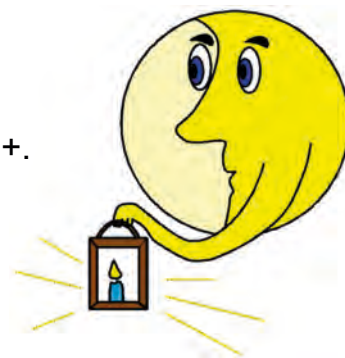
160
1862-2022

Tělocvičná jednota Sokol Nová Bělá
Vás srdečně zve na

NOČNÍ ZÁVOD ZDATNOSTI

**v sobotu 5. listopadu 2022 od 15:30 hodin
u Myslivecké chaty v Nové Bělé, Ovesná 33**

- * Běh podle popisu trasy a buzoly s plněním úkolů.
- * Soutěž smíšených tříčlenných hlídek v kategoriích:
 - rodiče a děti do 6 let, rodiče a děti 7-10 let,
 - žactvo 11-14 let, dorost 15-17 let, (2členní) dospělí 18+.
- * S sebou: propisku, baterku, náhradní oblečení a obuv.
- * Občerstvení v Myslivecké chatě. Prezence hasičů.
- * Táborák, závodníci dostanou párek a chleba k opékání.
- * Startovné dobrovolné.
- * Akce se koná dle aktuálních hygienických pravidel.



OSTRAVA!!!



Moravskosleský kraj



Za podpory Statutárního města Ostravy, Nové Bělé, Moravskosleského kraje, MŠMT, Mysliveckého sdružení Nová Bělá, Sboru dobrovolných hasičů Hrabová, Řeznictví Janus Petřkovice.

INZERCE

LMSTŘECHY

**POKRÝVAČSTVÍ
A TESAŘSTVÍ**

☎ 732 880 077 / WWW.LMSTRECHY.CZ

75
LET
ZÁRUKA

ZROBTO

REALIZACE KOUPELEN

**KVALITNÍ KOUPELNA
BEZ STAROSTÍ!**

☎ 732 880 077 WWW.ZROBTO.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 (možno v sobotu i v neděli)
- čištění komínů a kouřovodů
- vložkování a opravy komínů
- veškeré další kominické práce

NÍZKÉ SMLUVNÍ CENY

**ANTONÍN JAVOREK
+ VÁCLAV SHR,
POPTÁVAJÍ PŮDU
DO NÁJMU.**

4 000 Kč/ha

**Nad 10 ha činí
nájemné 4 500 Kč/ha**

**Farma v provozu
od roku 1991.**

Tel. 734 241 758

HLEDÁM POZEMKY V NAŠÍ OBCI

NEHLEDÁM A NECHCI STAVEBNÍ POZEMKY!!!

Chci koupit: pole, lesy, louky, klidně koryto vodního toku. Neřeším, jaký má pozemek přístup, v jakém je stavu ani případnou velikost (spolu) vlastnického podílu.

PLATÍM RYCHLE

Děkuji za jakoukoliv nabídku.

Váš soused Tomáš Demběc

tel. 608813097

Kocourek Josef

VÁM NABÍZÍ:

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

**mobil
mobil**

**606 363 300
731 490 561**