



Rybský zpravodaj



Foto: Petra Heraltová

leden 2023

DO NOVÉHO ROKU 2023
VÁM PŘEJEME HODNĚ ŠTĚSTÍ,
PEVNÉ ZDRAVÍ A POHODU



STAROSTKA
A ZASTUPITELÉ OBCE RYBÍ



Blahopřejeme

*Všem našim jubilantům přejeme k životnímu jubileu především
dobré zdraví, hodně elánu, spokojenosti a radosti*

Anna	Krpecová
Ivan	Walder
Marie	Bradáčová
Čestmír	Chemij
Drahomíra	Valterová
Naděžda	Jalůvková



Upozorňujeme, že pokud nemáte zájem o zveřejnění svého jubilea ve zpravodaji, volejte na číslo obecního úřadu 556 760 181, a dále upozorňujeme, že pokud nemáte zájem o návštěvu zástupců obce u příležitosti 80. a víceletých narozenin, opět dejte vědět na obecním úřadě.



Milí spoluobčané,

ještě v nás doznívá atmosféra vánočních svátků, kdy jsme mohli alespoň na chvíli zpomalit kolotoč všedních dnů a už čas nemilosrdně odkrajuje hodiny a dny v novém roce.

V lednu nás čeká volba hlavy státu a já jsem si vzpomněla na jedno video, které jsem našla na internetu. Jmenuje se Lekce svobody a Jan Werich v něm předčítá z knihy Hovory s T. G. Masarykem od Karla Čapka. Dovolím si zde kousek citovat.

"Víte, že jsem neroztrhal moc podrážek cestou do kostela a kalhoty nemám na kolenou moc prošoupané od klečení.

Ale na jedno jsem vždycky věřil. Že nás Pán Bůh udělal všechny stejné. Jeden je bílý a druhý černý. Jeden je krásný jak vy a já, anebo podobaný od neštovic. Ale všem je nám zima, když venku mrzne, a všichni se potíme, když praží slunce. Všichni musíme dýchat, abychom se neudusili. A všechny nás nakonec odvezou, no... Jinými slovy všichni jsme smrtelní. I nesmrtelní. Ale pro tohle nesmíme jeden z druhého dělat otroka.

Pro tohle každý, ať je jeho táta prezident nebo dráteník, musí mít stejnou příležitost žít plný život. Nikdo si nesmí myslet, že je něco víc nebo lepšího než ten druhý. Možná že toho má více v makovici, možná že nosí lepší košili, že má fortelnější ruce, možná že má větší bicepsy. Ale tohle všechno ho jenom zavazuje... jenom zavazuje, aby udělal tím víc. Tím víc pro ty s menšími bicepsy a s horší košilí. Jenže tomuhle můžou věřit a rozumět jenom ti z lidí, kteří mají rádi lidi.

Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a jediný recept na štěstí a to platí pro všechny."

Tolik z myšlenek prvního prezidenta Československé republiky.

První kolo přímé volby hlavy státu se bude konat 13. a 14. ledna 2023, případné druhé kolo ve dnech 27. a 28. ledna 2023.

Přejme si, aby dění kolem voleb příliš nerozdělovalo společnost, protože každý má právo na svůj názor, a přejme si, abychom si mohli v následujících pěti letech říct, že jsme vybrali dobře.

Šťastnou ruku při výběru hlavy státu a hezké lednové dny.

Andrea Tománková



Z DIÁŘE OBECNÍHO ÚŘADU aneb co zajímavého se u nás v prosinci dělo

2. 12.

se starostka a místostarostka zúčastnily zasedání Sdružení Povodí Sedlnice, jehož je obec členem. Předmětem činnosti sdružení je především revitalizace toku Sedlnice, ochrana životního prostředí, rozvoj přírodního dědictví, ale i podpora rozvoje hospodářské struktury. Starostové obcí se shodli, že v následujícím období se budou společně soustředit na problematiku odpadů a energetiky.

5. 12.

se starostka setkala se zástupci Místní akční skupiny Lašsko. Cílem schůzky bylo projednání možností čerpání dotačních titulů v následujících letech.

6. 12.

starostka moc ráda přijala pozvání na tradiční Mikulášskou besídku v Mateřské školce

7. 12.

- proběhlo jednání starostky s představitelem RWE Gas Storage CZ (podzemní zásobník Štramberk). Předmětem jednání byl mimo jiné také grantový program, který podporuje rozvoj obcí v místech působení společnosti.
- před budovou OÚ proběhl dvanáctý ročník akce Česko zpívá koledy. Poděkování patří Klubu seniorů, kteří celou akci zorganizovali.

8. 12.

pořádala Kulturní komise v sále Besedy přednášku horolezce Marka Novotného. Děkujeme p. Pavlovi Boháčovi za zprostředkování.

9. 12.

proběhla na OÚ úspěšně kontrola z Krajské hygienické stanice MS kraje

12. 12.

se starostka a místostarostka zúčastnily Valné hromady Místní akční skupiny Lašsko, konané na MÚ v Novém Jičíně. Tato nezisková organizace, jejímž členem je i naše obec, zastupuje veřejný i soukromý sektor a významně se podílí na rozvoji našeho venkovského regionu s pomocí finanční podpory EU a národních programů (např. aktivně získává a rozděljuje dotační prostředky).

14. 12.

- proběhla na OÚ schůzka se zástupkyněmi Sociálního odboru MÚ Nový Jičín. Za obec se schůzky zúčastnily starostka, místostarostka a předsedkyně sociální komise. Předmětem jednání byly konkrétní možnosti spolupráce obce Rybí a MÚ Nový Jičín a také jejich spolufinancování.
- také na OÚ úspěšně proběhl audit z Krajského úřadu Moravskoslezského kraje

19. 12.

začali zastupitelé obce roznášet kalendář obce Rybí na rok 2023. Tento kalendář je věnován odkazu díla našeho rodáka Adolfa Zábranského. Děkuji tímto Šárce Krausové, Janě Markové a Lukášovi Ungerovi za zpracování kalendáře.

23. 12.

jsme řešili toulajícího se psa. Za poslední čtyři týdny už šestého. ☺



Starostka obce Rybí paní Andrea Tománková
podle § 14 odst. 1 písm. a) a § 34 odst. 1
zákona č. 275/2012 Sb., o volbě prezidenta
republiky a o změně některých zákonů (zákon
o volbě prezidenta republiky)

o z n a m u j e :

1. Volba prezidenta republiky se v obci Rybí uskuteční ve dnech:

I. kolo

PÁTEK 13. LEDNA 2023 OD 14.00 HODIN DO 22.00 HODIN
SOBOTA 14. LEDNA 2023 OD 8.00 HODIN DO 14.00 HODIN.

případné II. kolo

PÁTEK 27. LEDNA 2023 OD 14.00 HODIN DO 22.00 HODIN
SOBOTA 28. LEDNA 2023 OD 8.00 HODIN DO 14.00 HODIN.

2. Místem konání voleb ve volebním okrsku č. 1 pro voliče s trvalým pobytem v Rybí je volební místnost **ve Věžičce v Rybí, Rybí 102.**
3. Volič hlasuje osobně, zastoupení není přípustné.
4. Voliči bude umožněno hlasování poté, kdy prokáže svou totožnost a státní občanství České republiky platným **občanským průkazem nebo cestovním, diplomatickým nebo služebním pasem ČR** anebo cestovním průkazem. Bez předložení uvedených dokladů nebude voliči hlasování umožněno.
5. Každému voliči budou dodány hlasovací lístky nejpozději 3 dny přede dnem konání volby. Ve dnech volby může volič na požádání obdržet hlasovací lístky i ve volební místnosti.
6. Volič, který se dostavil do volební místnosti s voličským průkazem, je povinen tento průkaz odevzdat okrskové volební komisi, ta jej přiloží k výpisu ze stálého seznamu voličů.
7. Každý volič se musí před hlasováním odebrat do prostoru určeného pro zajištění tajnosti hlasování, jinak mu okrsková volební komise hlasování neumožní.
8. K zajištění pořádku a důstojného průběhu hlasování ve volební místnosti je každý povinen uposlechnout pokynů předsedy okrskové volební komise.
9. Volič může požádat ze závažných, zejména zdravotních, důvodů obecní úřad a ve dnech volby prezidenta okrskovou volební komisi o to, aby mohl hlasovat mimo volební místnost – prostřednictvím přenosné volební schránky, a to pouze v územním obvodu volebního okrsku, pro který byla okrsková volební komise zřízena.

Telefon do volební místnosti: **725 410 413**

Voličské průkazy:

Volič, který nemůže volit ve svém volebním okrsku, může požádat o vydání voličského průkazu. Vydaný voličský průkaz umožňuje voliči hlasovat v jakékoliv volební místnosti v ČR nebo v zahraničí na zastupitelských úřadech ČR. Voliči lze vydat pouze jeden voličský průkaz pro příslušné kolo voleb. Pokud volič hlasuje na voličský průkaz, je povinen ho odevzdat okrskové volební komisi.

O voličský průkaz mohou občané obce Rybí požádat na Obecním úřadě Rybí

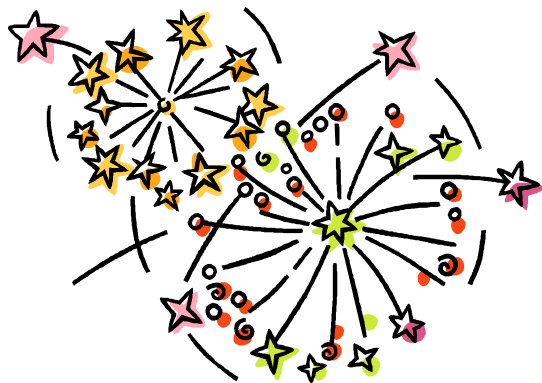
- podáním v **listinné podobě** s úředně ověřeným podpisem, nebo datovou zprávou. Termín doručení nejpozději do 6. ledna 2023 do 16:00 hod. (pro 2. kolo do 20. 1. 2023 do 16:00 hod.)
- **osobně** nejpozději do 11. ledna 2023 do 16:00 hod. (pro 2. kolo do 25. 1. 2023 do 16:00 hod.)

Vydávání voličských průkazů proběhne od 29. prosince 2022 do 11. ledna 2023 do 16:00 hod. Voličský průkaz je možné si vyzvednout osobně nebo na základě plné moci i s ověřeným podpisem voliče, nebo bude zaslán poštou do vlastních rukou na adresu uvedenou v žádosti o voličský průkaz.

Při ztrátě nebo odcizení voličského průkazu nelze vydat duplikát !



Pozvánky



NOVOROČNÍ SETKÁNÍ

Zveme Vás **1. ledna 2023 v 16:30 hodin**
na prostranství před obecním úřadem
na přivítání nového roku 2023.

Uskuteční se i tradiční malý ohňostroj.
Nezapomeňte si s sebou vzít hrníčky
na novoroční přípitek.

Těší se na Vás rada obce.

TJ Rybí pořádá v sobotu **7.1.2023**
v Sokolovně v Rybí tradiční **volejbalový**

KLOBOUKOVÝ



TURNAJ

Prezentace **8:30 - 9:00** hodin
Startovné 50 Kč

Guláš , utopenci , párky
Občerstvení a volná zábava v KALIMERU

Turnaj je určen pro hráče **od 16 let** .



NOVOROČNÍ KONCERT

KOS NOVÝ JIČÍN

komorní smíšený sbor



KULTURNÍ DŮM
BESEDA RYBÍ



NEDĚLE 8.1.2023 V 15:30 HODIN



Účinkují:

KOS Nový Jičín

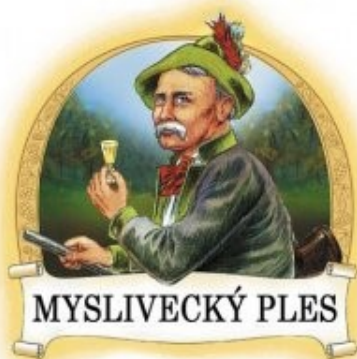
Sbormistři: Vendulka Bervicová, Kamila Zajacová

Lesní roh: Kamila Zajacová

Klavírní doprovod: Vendulka Bervicová

Na programu zazní vánoční písně, koledy i komorní
instrumentální skladby.

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ



Myslivecké sdružení Rybí pořádá tradiční

MYSLIVECKÝ PLES

v sobotu 14. ledna v sále Besedy.

Začátek v 19 hodin.

Hudba MARASBANDA.

Pestrá myslivecká kuchyně a bohatá tombola.

Vstupné 100 Kč.

Srdečně zvou myslivci

Cvičení seniorů v lednu

Pokračování cvičení seniorů, které se koná ve středu
od 9:00 hodin v místní sokolovně proběhne ještě

11. ledna a 18. ledna .

Lidka Krpcová





BLEŠÁK VE VĚŽIČCE



SOBOTA
21. LEDNA
14:30 - 17:30

KNIHY
OBLEČENÍ
NECHTĚNÉ DÁRKY
VĚCI, CO CHCETE POSLAT DÁL

VSTUPNÉ: 10 Kč

CHCETE PRODÁVAT? REZERVACE MÍSTA na
info@vezickarybi.cz nebo jahonesova@gmail.com

POPLATEK ZA MÍSTO: 50 Kč

PRODEJ, CO nepotřebuješ...

KUP SI, CO se ti hodí...



Vážení občané,

ve dnech 1. až 15. ledna 2023 bude probíhat na území obce Rybí **TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA.**

V této době u Vašich dveří zaklepou za zpěvu koledy tři králové, jenž se Vám prokážou platnou průkazkou.

Peněžité dary, které věnujete do sbírky, budou použity k podpoře zdravotních a sociálních projektů.

Věříme ve Vaši štědrost a dobrosrdečnost.

Mockrát Vám děkujeme.

Pracovníci Charity Kopřivnice

Oznámení o změně ceny vodného od 1.ledna 2023

Na základě usnesení představenstva akciové společnosti SmVaK byly v souladu s platnou legislativou schváleny nové ceny vodného a stočného s účinností od **1. ledna 2023** takto:

	Cena v Kč / m ³	
Voda pitná (vodné)	54,54 Kč/ m ³ (bez DPH)	59,99 Kč (vč. 10% DPH)

Nové ceny budou uplatněny vůči odběratelům po prvním odečtu měřidel následujícím po 1. lednu 2023, popřípadě bude postupováno dle uzavřených smluvních vztahů mezi odběratelem a dodavatelem.

Různé

KLUB ŽEN zve své členky **ve středu 4. ledna** do přísálí Besedy v 17:00 hod.

ZAPISOVÁNÍ LÉKŮ A MĚŘENÍ TLAKU se bude konat **v pondělí 2. ledna a také 30.ledna** v konzultační místnosti lékaře na obecním úřadě v době od 9:30 - 10:00

ZAPISOVÁNÍ LÉKŮ se bude konat **v pondělí 16. ledna** ve stejnou dobu.





Informace o poplatcích v roce 2023

POPELNICE za vývoz 1 ks popelnice opatřené QR kódem bude účtována částka 0,68 Kč/l (Kovová popelnice má objem 110 l a plastová 120 l) Platba za vývoz popelnic bude účtována pololetně (za první pololetí v červenci 2023 a za druhé pololetí v lednu 2024) Platba bude možná na účet obce č. 1766493309/0800 nebo v hotovosti (i kartou) na Obecním úřadě Rybí.

ŽLUTÝ PYTEL na vývoz **průhledných** plastů **zdarma**
(vývoz poslední čtvrtěk v měsíci)

ZA PSA (hradí se do konce února 2023 v hotovosti na obecním úřadu nebo na účet obce č. 1766493309/0800)

* za prvního psa **120 Kč**

* za druhého a každého dalšího psa (téhož majitele) **300 Kč**



ROČNÍ ČLENSKÝ POPLATEK V OBEČNÍ KNIHOVNĚ:

- děti do 18-ti let a studenti **20 Kč**
- dospělí **50 Kč.**

ZPRAVODAJ **zdarma**

Informace o platbě stočného v roce 2023

všem občanům, jejichž nemovitost je napojena na kanalizaci v majetku obce.

Pro rok 2023 je cena stočného stanovena ve výši 5 Kč/m³. V obci stanovujeme množství spotřebované vody v domácnostech dle směrných čísel roční spotřeby vody, kde je uvedeno, že na jednoho obyvatele bytu s tekoucí teplou vodou připadá 35 m³ vody/rok. **Cena stočného na jednoho obyvatele pro rok 2023 je 175 Kč.** Dle smlouvy můžete uhradit stočné bezhotovostní formou na účet obce č. 1766493309/0800, jako variabilní symbol uvedete číslo smlouvy nebo číslo popisné, do poznámky uvést = stočné, nebo platbu je možné uskutečnit složením hotovosti do pokladny na obecním úřadě. Platba je splatná k 31. 10. 2023.

Způsob platby provozního poplatku - ČOV

3.600 Kč / rok / 1 ČOV (pozor, splatnost do 31.3.2023)

nebo 300 Kč / měsíčně

- převodním příkazem ve prospěch účtu obce Rybí č. 1766493309/0800,
- variabilní symbol = *číslo popisné*, do poznámky uvést = *poplatek čistička*
- Složením hotovosti do pokladny nebo platba kartou na Obecním úřadě v Rybí.



Ze zasedání rady obce



V měsíci prosinci rada obce

schválila:

- nabídku společnosti innogy Energie s.r.o. ze dne 21.11.2022 na dodávku zemního plynu na rok 2023 a pověřuje starostku podpisem smlouvy.
- žádost ředitelky ZŠ Rybí Mgr. Hany Frydrychové o navýšení příspěvku na provoz v r. 2022
- navrhované navýšení členského příspěvku ve sdružení MAS Lašsko na 20 Kč/osobu/rok pro obce do 10.000 obyvatel a pověřuje starostku, aby na Valné hromadě MAS Lašsko hlasovala „pro“ navýšení členského příspěvku.
- smlouvu o zřízení věcného břemene – služebnosti č. IP-12-8027892 mezi Obcí Rybí a ČEZ Distribuce, a.s., se sídlem Děčín, Děčín IV-Podmokly. Předmětem smlouvy je zřízení věcného břemene ve prospěch ČEZ Distribuce, a.s. a to na pozemku 245/11, v k.ú. Rybí. Rozsah věcného břemene na dotčené nemovitosti je vymezen v geometrickém plánu č. 1635-67/2021
- navýšení cenové nabídky za podání žádosti, administraci projektu, administraci výběrového řízení a manažerské řízení: „Pořízení kalolisu pro obec Rybí“ od firmy STILT PROJECTS s.r.o. o 15.000 Kč bez DPH. Do původní cenové nabídky byla opomenuta položka za analýzu potenciálu produkce odpadu a materiálových toků.
- plán inventur na rok 2023
- rozpočtové opatření č.12
- pronájem místnosti k podnikání v přízemí multifunkční budovy č.p. 380 s Karolínou Kvitovou. Prostor bude pronajat každý čtvrtek za účelem poskytování fyzioterapeutických služeb.
- vyúčtování čerpání neinvestiční dotace z rozpočtu obce Středisku sociálních služeb města Kopřivnice, p.o. Výše dotace činila 34.000,- Kč. Prostředky byly použity na náklady na mzdy v měsíci 8/2022 v odlehčovacích službách
- dodavatele pro veřejnou zakázku: „Vybudování varovného a výstražného systému – protipovodňová opatření obce Rybí“ a to firmu Ondrejka s.r.o. za nabídkovou cenu 1.192.003,- Kč.
- dodavatele veřejné zakázky „Vybavení zásahové jednotky dobrovolných hasičů Rybí osobními ochrannými a pracovními pomůckami“ a to firmu FIRE GROUP s.r.o. se sídlem firmy Šenov u Nového Jičína za celkovou nabídku 499.611,- Kč vč. DPH.
- podle zákona 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, § 28, odst.1 a dále podle zákona č. 128/2000 Sb., o obcích § 102, odst. 2 písm. b)
 - ⇒ rozpočet na rok 2023 ZŠ Adolfa Zábranského Rybí
 - ⇒ střednědobý výhled rozpočtu na roky 2024 a 2025 ZŠ Adolfa Zábranského Rybí
 - ⇒ rozpočet na rok 2023 MŠ Rybí
 - ⇒ střednědobý výhled rozpočtu na roky 2024 a 2025 MŠ Rybí
- rozpočtové opatření č. 13.



Nová zelená úsporám LIGHT

Ministerstvo práce a sociálních věcí společně s Ministerstvem životního prostředí připravili ucelený informační systém, který nabízí přehledné informace o možnostech úspor energie či finančních příspěvků státu. Jde o pomoc domácnostem efektivně snižovat náklady na energie. Kampaň s názvem **Zkrotíme energie** by měla veřejnosti pomoci překonat letošní strmý růst cen energií.

Od 1. 11. 2022 Úřad práce České republiky také nabízí na všech svých kontaktních pobočkách v této oblasti poradenství, které má za úkol informovat občany o tom, jak šetřit energie jednoduše a hned, jak si co nejlépe zajistit energetické služby a o způsob, kterým ušetřit na energiích díky renovaci budov prostřednictvím programu Nová zelená úsporám Light.

Zmiňovaný program **Nová zelená úsporám Light** je určen pro jednoduchá aktuální opatření přinášející úspory energií nejvíce zranitelným skupinám obyvatel – seniorům, osobám pobírajícím invalidní důchod 3. stupně a domácnostem s nárokem na příspěvek na bydlení. V programu je možno získat podporu až 150 000,- Kč na jeden rodinný dům. Příjem žádostí bude zahájen 9. 1. 2023.

Na co lze například žádat?

- Zateplení fasády
- Zateplení stropu
- Zateplení střechy
- Zateplení podlahy
- Výměna oken
- Výměna vchodových dveří

Bližší informace ohledně možných úspor nákladů v domácnosti naleznete na www.zkrotimeenergie.cz, www.novazelenausporam.cz, příp. Vám je podají zaměstnanci Úřadu práce České republiky.

PŘIPRAVUJE SE



Sbor dobrovolných hasičů pořádá v pátek 17. února 2023
MAŠKARNÍ KONČINOVÝ PLES.

Využijte dlouhých zimních večerů a překvapte nás opět nápaditými a vtipnými maskami.

Těší se na vás rybští hasiči



Informace obecní knihovny



T. Pařízková

Stela v zemi tučňáků

V Osmihorkách utekl rok jako voda a na Stelu čeká další velké dobrodružství. Spolu s rodiči se vydá až na dalekou Antarktidu, ledový kontinent, který nikomu nepatří. Jaké bude setkání s tučňáky císařskými? A dokáže Stela udržet tajemství, které nemá opustit brány Antarktidy?

R. Stevensová

Šťastné a krvavé Vánoce

Daisy a Hazel se vypravily na vánoční prázdniny do zasněženého univerzitního městečka Cambridge. Těší se na křivolaké uličky, útulné knihovny a čajovny plné dobrot, v útrobách studentských kolejí však číhá nebezpečí. Jen dva dny před Vánocemi tu dojde k hrůzostrašné nehodě, ze které se však nakonec vyklube úkladná vražda. Podaří se jim odhalit pachatele dřív, než budou Vánoce?

M. Daleyová

Molly a kočičí kavárna

Když Mollyinu milovanou majitelku odvezou do pečovatelského domu, odmítne žít v novém domově se smečkou zlých psů. Útěk za lepší budoucností ji dovede na práh staré kavárny, do které se právě nastěhovala nová majitelka. Debbie si kočičku ihned zamiluje, stejně jako návštěvníci kavárny. Pak však přijde udání a hygienická stanice začne přítomnost kočky v kavárně řešit. Najde Molly spolu s Debbie a její dcerou Sofií způsob, jak z maléru ven?

S. Wilková

Až uvidíš moře

V roce 1948 přijalo Československo tisíce uprchlíků, kteří za dramatických okolností opustili občanskou válkou rozdělené Řecko. S první vlnou emigrantů přichází i desetiletá Sotira – neumí česky, o svých rodičích nemá zprávy a neví, co s ní bude. Roky plynou a na pozadí jejího osudu se odvíjí rodinná sága plná tajemství a stesku po rodné zemi.

H. M. Körnerová

Stanice odložených lásek

Román Hany Marie Körnerové vypráví o osudech dvou kamarádek Laděny a Kamily na pozadí událostí sedmdesátých a osmdesátých let minulého století. Lásky šťastné i nešťastné, manželství vydařená i nevydařená, průšvihy, trapasy i humorné historky. Je to příběh o tom, jak ustát životní kotrmelce, nezbláznit se a jít dál.

E. Boček

Aristokratka pod palbou lásky

Z královského výletu do Nizozemí si Marie III. Kostková přiveze kromě zážitků a fotky s Jejím Veličenstvem královnou Beatrix také milostnou šmodrchanici, která se „vystříbí“ až na úplném konci nového pokračování. Pod palbou lásky se ocitne i kastelán Josef.

R. Bryndza

Osudné svědectví

Detektiv šéfinspektor Erika Fosterová se během večerní procházky v okolí svého nového domu ocitá na místě činu. Brutálně zavražděná žena je Vicky Clarkeová, která měla svůj vlastní podcast o skutečných zločinech. Erika se připojí k vyšetřování případu, zjistí, že Vicky pracovala na nové epizodě podcastu o sexuálním predátorovi, který loví mladé studentky v okolí jižního Londýna. S omezeným množstvím indicií a téměř žádnými důkazy musí najít vraha, než udeří znovu...



Nemalujte čerta na zeď! Jak překonat strach a nejistotu z budoucnosti?

Události posledních let, měsíců a dní nenechávají klidným skoro nikoho z nás. Dopady covidu, válka na Ukrajině, energetická krize, neustálý růst inflace a zdražování se odráží nejen na sociální situaci člověka, ale také je to obrovský nápor na psychiku. A tak se někteří mohou potýkat s nepřestávajícími

obavami a strachem z budoucnosti, ze ztráty zaměstnání, neschopností splácet náklady na bydlení, zaopatřit děti a udržet si alespoň nějaký společenský standard. Ono se pak lehce řekne, že je nutné zachovat klid, ale jak na to? Strach je emoce. A emocí se nedokážete zbavit. Můžete však zapracovat na tom, jak tu emoci vyjadřujete.

Mindfulness je technikou, díky které se naučíme vnímat to, co cítíme a co se děje s naším tělem v konkrétních momentech. Jde o metodu práce s vlastní myslí, která má za cíl překonat obavy z budoucnosti, neztrácet se v tom, co bude, co je nejisté. Díky pravidelnému tréninku budete schopni vyhnout se multitaskingu, získáte potřebný nadhled a vnitřní klid, naučíte se vnímat vlastní tělo a potřeby.

Dlouhodobý stres je příčinou mnoha psychosomatických onemocnění. Stres a negativní emoce je potřeba ventilovat, ovšem vhodným způsobem. K tomu jsou určeny různé relaxační techniky od dýchání, protažení, vizualizace až cílený křik a udržení rovnováhy. Pozor, i když si může být relaxace s mindfulness podobná, jedná se o naprosto odlišné techniky a přístupy, obojí však snižuje vnitřní napětí vyvolané strachem.

Je přirozené se bát, ale nesmíte dovolit negativním myšlenkám zakotvit ve vaší hlavě. Zkuste si např. vést deník, do kterého si své obavy napíšete a s odstupem je budete moci zhodnotit. Sdílejte své obavy s někým, kdo vás vyslechne a pochopí. Je potřeba volit tohoto člověka uváženě, rozhodně totiž nepotřebujete slyšet věty typu: *To bude dobrý... Prosím tě, nezveličuj to tolik... To neřeš... Nepřeháníš tak trochu?* Při boji s dlouhodobým strachem je velice důležitá podpora těch nejbližších.

Strach je velice často spojen s nízkou sebehodnotou. Zamyslete se: *Jak mluvíte sami o sobě? Jaké myšlenky vás napadají, když mluvíte o sobě? Jsou negativní, nebo pozitivní? Věříte si, nebo jste nejistí?*

Každý den se zkuste pochválit za něco, co se vám povedlo, co jste zvládli, na co jste hrdí. Přijměte také chválu okolí. Zapracujte na svém sebevědomí, protože čím víc si budete věřit, tím snáz překonáte své obavy z budoucnosti.

Aktuální stav člověka je většinou důsledkem něčeho, co jej po léta formovalo. Ať už jsou to nevyřešené věci z minulosti, trauma, nejistota v dětství apod. V důsledku toho pak může být reakce na přirozené obavy přehnaná. Najít příčinu problémů není jednoduché, ale je to možné.



MŠ

STŘÍPKY Z MATEŘINKY PROSINEC

Tento měsíc začal tradiční Mikulášskou besídkou s nadílkou, kterou rozdával sám Mikuláš s andělem a čertem. Třída „Rybiček“ si připravila dramatické zpracování lesního vyprávění o zvířátkách, které se schovaly pod stromeček - pásmo básniček a písniček se zimní tematikou. Třída „Sluníček“ vystoupila v nádherných krojích s písněmi a tanečky s koledami. Všechno bylo pod rozsvíceným vánočním stromečkem, s příjemnou atmosférou...úžasná podívaná ! Děti si zaslouží velikánskou pochvalu !!

„Rybičky“ vyráběly vánoční přáníčka, svícný a předškoláci samozřejmě keramiku – závěsnou kachli s andělem, veselého čertíka a vánočního kapra. Výrobky si výtvarníci vzali domů jako překvapení. Moc se jim to povedlo. Inu, i malé ručičky dokážou velké věci.

„Sluníčka“ vyrobila krásné vánoční stromečky a překvapením byly i fotografie v krojích ve vlastnoručně vyrobeném rámečku. Moc jim to sluší!

Děti jezdily i na plavání na bazén do Kopřivnice, což bylo taky moc skvělé. To pak po obědě spali jako dudci...

Předškoláci byli na divadelní pohádce „Broučci“ v Beskydském divadle a jako každý rok v zámku, kde měli pro ně připravené vánoční tvoření. Přivezli si vyzdobenou baňku a ozdobu na stromeček z pravého včelího vosku. A do školky taky přijelo divadélko „Letadlo“ s pohádkou o ježkovi a lišce.

Větší děti se prošly vesnicí za našimi bývalými zaměstnanci s drobným dárkem a přáním k novému roku.

Připomněli jsme si vánoční zvyky a obyčeje, zazpívali si koledy a svěřili se, co všechno „potřebujeme“ od Ježíška.

Kromě blížících se svátků a prázdnin měly děti největší radost ze sněhu. Panečku, boby a sáně dostaly opravdu zabrat! A co teprve hopsání přes sněhové závěje, koulovačka nebo třeba žuchnutí do sněhu...tomu se prostě nic nevyrovná.

Přejeme Vám všem hodně zdraví, štěstí, klidu a pohody v novém roce 2023.

Mějte se všichni moc rádi.

Vaši školcoví kamarádi



Inzerce

PRODÁM

Střešní autobox HYUNDAI 190 cm, 320 l

Nový, v záruce.

Cena dohodou.

Tel. 724 826 990





Zprávičky ze školičky

Prosinec ve škole byl již v duchu adventních příprav na vánoční svátky. Přesto se ještě děti 3. a 4. ročníku účastnili besedy k dopravní výchově a děti 2. – 5. ročníku besedy „Hasík“ s Tondou Kudělkou, který dětem vysvětlil, jak se chovat v případě požáru či jiné krizové situace.

Ve středu 14. prosince jsme s dětmi vyrazili na vánoční program „Vánoce na dědině“ do rožnovského skanzenu. Děti procházkou po dědině navštěvovaly domky, ve kterých si povídaly o místních tradicích a zvycích období adventu a Vánoc.



Na závěr adventu jsme pro děti připravili projektové vyučování na téma Vánoce. Děti měly možnost vytvořit si vánoční dekoraci, miniaturu betlému, zpívaly koledy, zkoušely si české tradice jako házení střevícem, krájení jablíčka, pouštění lodiček a seznamovaly se s tradicemi v anglicky mluvících zemích. Nakonec si připily na pěkné svátky vánočním punčem.



Tímto bychom chtěli popřát všem dětem, rodičům i občanům obce klidné prožití svátků vánočních a v novém roce jen vše nejlepší.

Zaměstnanci ZŠ Adolfa Záborského Rybí

Nové služby od ledna v budově obecního úřadu v Rybí

Kadeřnictví

Opět je zprovozněno kadeřnictví na obecním úřadě

Otevírací doba : Čtvrtek - 14:00 - 18:00

Pátek- Dle objednání

Pro objednání volejte na: **728 544 654**

Těším se na vás Natálie Hanzelková.

Masáže



KAROLÍNA KVIŤOVÁ
737 132 623
CAROLINE.MASAZE@SEZNAM.CZ
MASÁŽE KAŽDÝ ČTVRTEK NA OBEČNÍM ÚŘADĚ RYBÍ

Klasické masáže:

Masáž zad nebo šíje	190
Masáž zad, šíje...(30 minut)	280
(45 minut)	380
(60 minut)	500
Masáž šíje, chodidel	280
Masáž zad, šíje a horních končetin	450
Masáž zad, šíje a dolních končetin	550
Masáž celého těla	650
Banžování...(50 minut)	450
Masáž lávovými kameny:	
Masáž zad...(45 minut)	490
Masáž zad a dolních končetin...(75 minut)	650
Masáž celého těla...(90 minut)	760



KAROLÍNA KVIŤOVÁ
737 132 623
CAROLINE.MASAZE@SEZNAM.CZ
MASÁŽE KAŽDÝ ČTVRTEK NA OBEČNÍM ÚŘADĚ RYBÍ

Lymfatické masáže:

Masáž dolních končetin...(60 minut)	420
Masáž dolních a horních končetin...(80 minut)	550
Reflexní masáž chodidel...(30 minut)	350
Tejpování	100Kč + 2 Kč páska

Otevírací doba dle objednání

RYBSKÝ ZPRAVODAJ č. 1/2023. Periodický tisk územního samosprávného celku.

Vychází 1x měsíčně v nákladu 470 výtisků. Vydal Obecní úřad Rybí, Rybí č. p. 380 dne 30.12.2022

Připravila Jana Marková. Telefon / fax: 556 760 181. IČ: 00600741.

E-mail adresa: obec@rybi.cz. Webové stránky obce: www.rybi.cz.

Evidenční číslo zpravodaje: MK ČR E 10143.

Pro Rybjanu zdarma jinak 5 Kč za jeden výtisk. Tisk: Obecní úřad Rybí

XXXI. ročník

Obecní úřad si vyhrazuje právo výběru příspěvků do zpravodaje.

Uzávěrka každého čísla: 25. den v měsíci