

Zpravodaj

Dolní Lhota

březen 2014

Z veřejného zasedání ZO dne 10.3.2014

Zpráva starosty obce

Vážení občané, dámy a pánové,
na dnešním jednání zastupitelstva obce Vás chci seznámit s výsledky práce Obecního úřadu a Zastupitelstva obce od posledního zasedání.

Co se tedy v obci provedlo:

Dokončení instalace bezdrátového rozhlasu

Podle předem stanoveného harmonogramu prací se podařilo do konce roku dokončit a uvést do provozu nový bezdrátový rozhlas, který obec pořídila z dotačních prostředků v rámci akce „Protipovodňová opatření v Obci Dolní Lhota“, s přidělenou dotací ve výši 90 % uznatelných nákladů stavby. O přípravě této akce jsem Vás již několikrát informoval ve svých předchozích zprávách. V současné době je již systém provozován. Součástí rozhlasu jsou i protipovodňová opatření, v rámci kterých bylo na vodním toku Porubka (na mostní konstrukci pod silnicí na Čavisov) instalováno vodoměrné čidlo, které v pravidelných intervalech vysílá hlášení o aktuální výši hladiny tohoto vodního toku. Tato hlášení, včetně grafického znázornění, mohou občané sledovat na webových stránkách na adrese <http://www.hladiny.cz/hladiny/>, kde je možno také najít údaje od všech obcí, které přešly na stejný systém jako my. Na stejné stránce je možno sledovat také údaje ze srážkoměru, umístěného na střeše staré hasičské zbrojnice. Ten se ale z důvodu možného zamrznutí vždy na zimní období demontuje a uschovává. Po rozkliknutí záložky s názvem naší obce je možno vybrat ze dvou nabízených možností. Pod označením „DLhota_H“ se dostanete k údajům hladinoměru a pod označením „DLhota_SR“ se zase zpřístupní údaje ze srážkoměru.

Obec musí ještě provést sundání starých rozhlasů ze sloupů, včetně demontáže původních kabelových rozvodů. Práce si z úsporných důvodů provedeme vlastními zaměstnanci, a to postupně vždy v den, kdy přijede plošina na průběžné opravy veřejného osvětlení.

Výměna sloupů NN na ul. Lesní

Společnost ČEZ provádí na ulici Lesní výměnu starých sloupů nízkého napětí (NN) za nové. Obec byla touto společností požádána, aby si také převésila svá zařízení ze starých sloupů na nové. Jedná se konkrétně o svítidla veřejného osvětlení a hlásiče nového bezdrátového rozhlasu. Původní rozhlasy jsme v této ulici již demontovali.

Opravy veřejného osvětlení (VO)

Byla provedena další vlna průběžných oprav veřejného osvětlení v obci. Tato poruchovost zvyšuje obci náklady na provozování tohoto zastaralého a neúsporného systému. Obec zvažuje přechod na novější a úspornější systém VO. Dle našich informací jsou na tuto oblast připravovány dotace, o které budeme usilovat také my.

Výstavba komunikace na spojnici ulic Příčná - Na Strážnici, včetně výměny vodovodního řadu
Obec Dolní Lhota připravuje pro letošní rok dostavbu místní komunikace, která propojí ulici Příčnou s ulicí Na Strážnici. Tato komunikace zajistí přístup a příjezd k 22 stávajícím rodinným domům a k 27 novým stavebním pozemkům, na kterých je výstavba plánována platným územním plánem obce. Tato komunikace bude částečně financována z příspěvků vlastníků stávajících rodinných domů a stavebních pozemků, kteří k dnešnímu dni již obci zaslali písemné přísliby na částku, která v souhrnu činí cca 0,5 miliónu korun.

Jelikož se v daném úseku komunikace nachází poruchový vodovodní řad v majetku společnosti SmVaK, rozhodla se tato společnost po předchozí dohodě s obcí, že opravu tohoto řadu zařadí mimořádně do svých investičních akcí pro rok 2014. Výměna řadu bude tedy zahájena v druhé polovině března 2014 a dokončena do 30.4.2014. Veškeré náklady na výměnu vodovodního řadu hradí společnost SmVaK.

Oprava střechy na márnici

Byla provedena plánovaná oprava ploché střechy budovy márnice na místním hřbitově. Stavební práce provedla firma Zdeněk Schwan z Bolatic. Schází ještě na tomto objektu provést výměnu oken a dveří, přesněji řečeno jednoho okna a dvou kusů venkovních dveří. Do objektu bude rovněž přivedena elektrická energie, která zejména v posledních letech citelně schází například u hudebních produkcí při oslavách osvobození obce, které se každoročně konají u válečného hrobu padlých tankistů na místním hřbitově. Aby nebylo nutné oplácet další elektroměr, bude připojení provedeno ze stávajícího elektroměru na obecním hřišti u školy.

Oprava kotelny u haly na Podjárnkách

Z důvodu havarijního stavu stavební části kotelny u víceúčelové haly byla provedena její oprava, která spočívala v opravě stávající ploché střechy, provedení venkovních omítek, výměně oken a dveří (včetně osazení mříží) a ve zpevnění venkovních manipulačních ploch (s využitím obecních panelů).

Výmalba sálu

Byla provedena předsezónní výmalba sálu v Obecním domě, včetně části chodby a schodišťového prostoru. Malířské práce provedl náš občan pan Pavel Kudela. Současně byla rozebrána již nepotřebná nosná konstrukce, na které byla v minulosti zavěšena shrnovací koženková stěna. Tím došlo k optickému zvětšení sálu a k mírnému zlepšení jeho akustických vlastností.

Oprava vlečky

Byla provedena generální oprava ložné plochy na vlečce obecního traktoru. V rámci této opravy byly vyrobeny a vyměněny všechny dřevěné a kovové části bočnic. Práce provedli zaměstnanci obce.

Čištění propustků odběrných míst

Jelikož kanalizace v naší obci ústí přímo do vodních toků Porubka a Opusta, má naše obec povinnost zajišťovat čtvrtletní odběry vzorků vody z takzvaných „odběrných míst“. Tato odběrná místa se ale postupem času zanášejí nejrůznějšími naplaveninami a zarůstají náletovými porosty. Obec je povinna tato odběrná místa průběžně čistit. Čistící práce byly prováděny také v letošním roce. Z důvodu silné vrstvy usazenin bylo nutno provést prohloubení dna u odběrných míst s použitím bagru. Odstranění náletových porostů již provedli zaměstnanci obce. Po dokončení prací byla provedena kontrola pracovníkem chemické laboratoře, která provádí odběry a rozborů vzorků. Kontrola byla bez závad.

Zametání posypového materiálu na komunikacích

Díky mírné zimě obec ušetřila mnoho finančních prostředků za zimní údržbu místních komunikací, včetně úspory posypového materiálu. V současné době provádí zaměstnanci obce zametání komunikací po zimním období. Snad si to příroda s příchodem jara už nerozmyslí.

Práce v obecních lesích

Práce v obecních lesích jsou již zase v plném proudu. Hlavně probíhá výsadba sazenic nových stromků v souladu s lesním hospodářským plánem. Nové stromky byly ale také vysázeny na spálených plochách, které vznikly po požáru v roce 2012. Jelikož je letošní zima nebývale suchá, hrozí nebezpečí, že vysázené sazenice stromků uschnou. Tím by obci vznikla značná škoda. Z tohoto důvodu provádíme pravidelné zalévání sazenic pomocí naší hasičské cisterny.

Kontroly

Dne 28.2.2014 vykonal pověřený pracovník Ministerstva životního prostředí ČR Praha kontrolu na dotační akci „Protipovodňová opatření v Obci Dolní Lhota“, v rámci které jsme v naší obci vybudovali bezdrátový rozhlas, včetně hladinoměrného a srážkoměrného systému. Ministerstvo, jako poskytovatel této dotace, se zaměřilo především na účetní kontrolu a fyzickou kontrolu všech dodaných prvků. Kontrola byla bez závad.

Dne 10.3.2014 vykonali pověřeni pracovníci Magistrátu města Ostravy a Hasičského záchranného sboru Ostrava kontrolu na úseku připravenosti obce v oblasti krizového řízení. Kontrola byla bez závad.

Toto je přehled úkolů Obecního úřadu a Zastupitelstva obce, se kterými jsem Vás chtěl na dnešním zasedání seznámit.

Děkuji za pozornost

Mgr. Bc. Vladimír Sobas
starosta obce

Svoz nebezpečného a velkoobjemového odpadu

V sobotu 3. května 2014 bude proveden svoz tohoto odpadu.

Přistavené kontejnery budou:

- u obecního domu
- na parkovišti areálu Mokřinky na Podjárnkách



Doba příjmu: 8.00 – 12.00 hodin

Obecní skládka

Provoz obecní skládky odpadů bude **zahájen ve středu 26.3.2014.**

Provoz skládky: středa, sobota od 9.00 do 17.00 hodin

Žádáme všechny spoluobčany, aby dodržovali provozní řád skládky, a to zejména provozní dobu skládky a ukládání odpadů na stanovená místa.



Kominické práce

Oznamujeme občanům, že pan Haladej, který provádí v naší obci kominické práce, bude v naší obci tyto práce konat **od 19. března do 28. března 2014.**

Parkování vozidel

Vážení spoluobčané,

na jednání obecního zastupitelstva dne 10. března 2014 byl opět řešen dlouhodobý problém v naší obci, a to nevhodné parkování vozidel na obecních komunikacích a chodnících.

Bohužel, nejedná se jen o vozidla osobní, ale už i o nákladní a užitková vozidla sloužící k podnikání našich spoluobčanů. Každý vlastník nebo řidič vozidla, parkující v zákazu stání či na chodníku, se tímto vystavuje možnosti být v lepším případě upozorněn, v horším sankcionován dle platných zákonů o provozu na pozemních komunikacích.

Věřím, že tímto upozorněním k neukázněným spoluobčanům se situace v naší obci zlepší. Pokud ne, bude nutno provést méně příjemné kroky, které tento nešvar odstraní.

Děkuji za pochopení.

Tomáš Hrubý
místostarosta obce

Sociální komise

V letošním roce komise opět uspořádala projekt pod názvem „**60 a víc neznamená nic**“, ve kterém by ráda uvítala všechny zájemce z obce, kteří mají zájem o získání vědomostí např. z oblasti počítačové gramotnosti, rádi pobesedují nebo si zaplavou. Ve středu 26. března 2014 se v rámci projektu uskuteční beseda se zaměstnancem banky ERA Poštovní spořitelna. Začátek je v 17 hodin v budově školy. Dne 11. dubna pořádáme zájezd do průmyslového muzea v Dolních Vítkovicích. Zájemci se mohou přihlásit prostřednictvím návratky, kterou si mohou vyžádat v základní škole nebo na obecním úřadě. Projekt končí dne 16. dubna malováním kraslic.

Mgr. Věra Lasáková
předsedkyně sociální komise

Projekt Nanečisto

Do prvního ročníku základní školy bylo letos zapsáno 19 žáků. Rozhodli jsme se, že pro budoucí prvňáčky a jejich rodiče uspořádáme projekt pod názvem „Nanečisto“. Děti chodí každé pondělí do školních tříd, učí se rovněž sedět v lavici, za pomoci rodičů plnit zadané úkoly z oblasti grafomotoriky, matematické představivosti, pravolevé orientace, apod. Pod vedením zkušené lektorky se připraví na nástup do náročného prvního ročníku a rodiče si zároveň ověří, zda je jejich dítě zralé pro školní docházku.

Mgr. Věra Lasáková
ředitelka ZŠ

Čtyřlístek



V pátek 14. března 2014 se žáci naší školy, Magdaléna Dudová, Šimon Niziol a Jan Kňura, zúčastnili 30. ročníku pěvecké soutěže „OPAVSKÝ SKŘIVÁNEK“. Do finále mezi čtyři finalisty se probojoval a 11. dubna 2014 si zazpívá s cimbálovou muzikou v loutkovém divadle v Opavě Jan Kňura, žák 3. ročníku ZŠ Dolní Lhota.

Všem žákům děkujeme za vzornou reprezentaci naší školy i obce.

Dagmar Schwanová

Kulturní komise

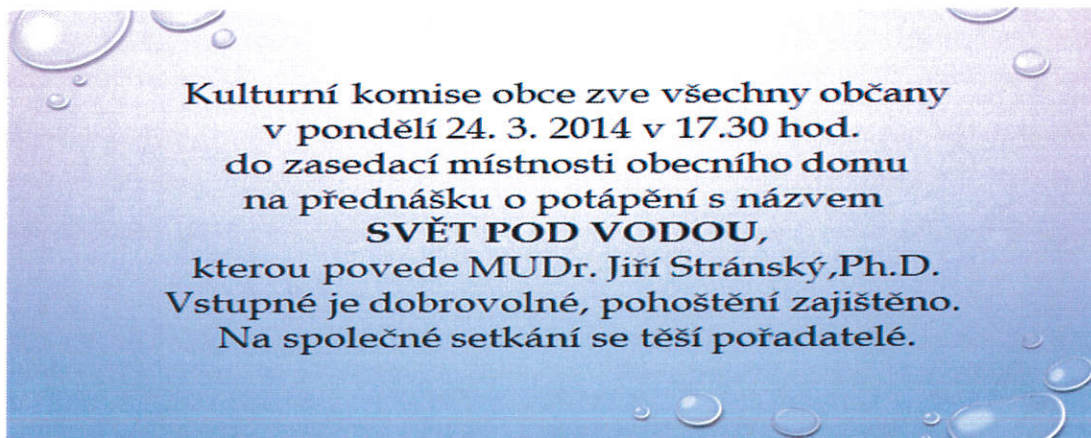
V měsíci únoru jsme navštívili kino v Klimkovicích a shlédli film Jiřího Menzla Donšajni.

V pátek 7.3.2014 se uskutečnil vzpomínkový akt ke 164. výročí narození 1. čs. prezidenta T. G. Masaryka u jeho pomníku u školy. Účastnily se ho jednak děti ze ZŠ se svými vyučujícími a také několik občanů. Po zazpívání státní hymny a položení kytice zazněly některé Masarykovy myšlenky, týkající se života člověka. Zazněly i úryvky z knihy Karla Čapka „Hovory s TGM“. Závěr patřil Masarykovým oblíbeným písním „Ach synku, synku“ a nově také „Teče voda teče“, které jsme společně všichni zazpívali. Děkuji tímto základní škole za spolupráci i všem, kteří přišli uctít památku T. G. Masaryka.



„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných, žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“

TGM



Na podzim připravujeme otevření tanečního kurzu pro dospělé v obecním sále. Kurz bude zajišťovat taneční škola Mládí z Ostravy-Vítkovic pod vedením tanečního mistra Dušana Vlacha. Nyní se projednávají konkrétní podmínky a cena kurzu. Zájemci se mohou předběžně hlásit u p. Dagmar Máchové, mobil 777 941 213

Dagmar Máchová
předsedkyně kulturní komise

Taneční klub VEON

Pořádá taneční hodiny každou neděli od 13 do 16 hod. v sále obecního domu.
Cena za lekci činí 150 Kč.

Bližší informace na: www.facebook.com/TKVeon

Ondřej Muras, [Tel:+420 728 382 568](tel:+420728382568), TKVeon@email.cz, Vendula Klimantová, [Tel:+420 605 217 233](tel:+420605217233)





Tříkrálová sbírka 2014

V sobotu 4. ledna 2014 proběhla v naší obci Tříkrálová sbírka 2014 organizovaná celostátně Charitou ČR. Do koledování se zapojilo celkem 44 dětí a dospělých, kteří přinášeli do našich domovů křesťanské poselství lásky, pokoje a naděje. Děkujeme všem, kteří otevřeli dveře svých domovů i svých srdcí, přijali koledníky, obdařili je sladkostmi a finančním darem přispěli pro potřeby lidí nemocných a sociálně potřebných. Naše sbírka je určena pro Charitu Hrabyně, na internetových stránkách www.hrabyne.charita.cz se můžete dočíst podrobnosti. V letošním roce se v naší obci vykoledovalo **46. 892 Kč** (r. 2013 - 45.158 Kč).

Chci poděkovat dětem, které svým nadšením, ochotou a ryzostí vždy dodávají nám dospělým potřebnou sílu. Byli to Adélka Heverlová, Magda Dudová, Hynek Zdražila, David a Martin Kňurovi, Honza Kňura, Honza Kufel, Karolínka Váňová, Jirka a Klárka Čechovi, Anetka Hájková, Pavla Máchová, Nela a Kuba Havrlantovi, Jožka a Martin Holánikovi, Markétka a Kuba Kňurovi, Ondra a Matěj Klapuchovi, Zuzanka Kudelová, Sabinka Gutowská, Barunka Machná, Terežka a Barunka Sedláčkovy, Adrianka Holišová, Lucka Kleinová, Matouš, Šimon a Adélka Niziolovi. Ve Velké Polomi pak vypomáhali Ondra Kozelský a Jirka Niziol, v Hrabyni také Jindra Bartonec a David Tejzr

Za ochotu a vstřícnost patří také díky vedoucím skupinek Tereze Kozelské, Markétě Mackové, Simoně Havrlantové, Kateřině, Marii a Ivanu Niziolovým, Petru Novobilskému, Vojtěchu, Tomáši a Janě Máchovým.

Děkujeme rovněž obecnímu úřadu za poskytnuté prostory sálu na společný oběd po koledování.

Dagmar Máchová
koordinátorka sbírky

Proutník pod pantoflem

VELKOPOLOMSKÉ HVĚZDY vás zvou do sálu Obecního domu obce
Dolní Lhota na klasickou francouzskou komedii.
Přijďte se spolu s námi pobavit



V NEDĚLI 27. DUBNA 2014 V 18 HODIN.

Těšíme se na vás!

Vstupné dobrovolné



Pálení čarodějnic

JE TO TADY ZASE! Velký slet čarodějnic v Dolní Lhotě dne 30. dubna 2014.
Sraz čarodějnic je v 17.00 hodin na malém hřišti na Hořínůšce.



- ❖ průlet obcí Dolní Lhotou
- ❖ přistání na Mokřince
- ❖ volba MISS a MISSIS 2014
- ❖ začarovaná tombola
- ❖ bohatý program s překvapením
- ❖ občerstvení a tanec-rej jako každý rok



ZVOU DOLNOLHOTŠTÍ HASIČI

Vracení odpadů zpátky do života má smysl

V naší obci se společně snažíme třídit domovní odpad, ale mohli bychom být lepší. Toto nám sdělila kontrola firmy EKO-KOM, podle výsledků a statistik sběru odpadů za poslední uplynulé roky. Do obecní kasy by tak přibýlo nemálo finančních prostředků ze zpětného odběru, recyklace a využití odpadů z obalů.

Pro srovnání - příjem do rozpočtu obce :

v roce 2010- 98tis. Kč, 2011 -148tis. Kč, 2012- 92tis. Kč, 2013-75tis. Kč.

Dali jsme na radu EKO-KOMU a v letošním roce 2014 jsme pro Vás milí občané připravili další možnost třídění, a to nejen třídění skla do kontejnerů, plastů do žlutých pytlů, papíru pro žáky školy a velkoobjemového odpadu 2x ročně, ale i nově - nápojových kartonů do červených pytlů.

Tyto pytle získáte na obecním úřadě při platbě místního poplatku na rok 2014 a kdykoliv , v průběhu roku – zdarma.

Soňa Švidrnichová - ekonomka

OSTRAVA - Víte, že jednomu obyvateli Moravskoslezského kraje trvá v průměru jen čtyři měsíce, aby ve své domácnosti vyprodukoval tolik odpadků, kolik sám váží?

Kdybychom veškerý odpad ze všech domácností v kraji za celý rok naložili na nákladní vlak, jeho délka by dosahovala neuvěřitelných 150 kilometrů! Přitom by z těch „odpadků“ mohlo vzniknout tolik nových věcí! Zhruba polovinu z těchto odpadů lze totiž znovu smysluplně využít, dají se dále třídit a recyklovat. Z vytríděných PET lahví se dnes vyrábějí nové PET lahve. Z třiceti recyklovaných PET lahví vznikne jedna dětská fleecová mikina, na tričko jich stačí pouze deset. PET lahve - v nové podobě - jsou součástí mnoha dalších výrobků, se kterými přicházíme denně do styku a ani si neuvědomujeme, z čeho vznikly. Ze směsných plastů se vyrábějí například plastové chodníky, obrubníky, protihlukové stěny podél rychlostních silnic a dálnic, přepravní palety, plotové plaňky či zatravnovací dlažba. Ze stavebních prvků vznikají dětské klouzačky nebo prolézačky.

Z patnácti kartonů od džusů nebo mléka se v papírnách vyrobí tolik papíru, že vydá na jedno dětské leporelo, z deseti časopisů vznikne jedna kartonová krabice na televizi. Z pěti běžných skleněných lahví se dá vyrobit nová váza.

Z vytríděného skla se nejčastěji vyrábí sklo obalové – láhve na minerálky, alkohol a pivo, zavařovací sklenice a různé skleněné výrobky. Sklo se také používá jako přísada do speciálních druhů betonů, brusných hmot, tepelných izolací a podobně. Papír se nejčastěji recykluje v papírnách na nový papír. Tímto způsobem se může použít až sedmkrát. Další možností jeho recyklace je výroba tepelných izolací nebo příměsí do stavebních hmot. Dobře využitelný je i nápojový karton. Kromě nového papíru se z něj vyrábí i lisované a izolační desky, které se používají ve stavebnictví jako alternativa sádkartonových desek nebo při výstavbě montovaných rodinných domů.

Možností, jak využít vytríděný odpad, je opravdu mnoho. Aby se dal odpad z našich domácností dále využít, je důležité, aby byl správně vytríděný. Pro jeho třídění slouží známé žluté, modré, zelené ale i bílé kontejnery, které jsou navíc označeny nálepkami podle toho, co do nich patří. Není tedy pochyb o tom, že třídění odpadů má smysl!

Více se o třídění a recyklaci: na www.jaktridit.cz nebo www.tonda-obal.cz



Kontejnery na sběr oděvů, obuvi a hraček

V letošním roce jsme se zapojili do ekologického projektu s firmou REVENGE a.s. a uzavřeli jsme smlouvu na umístění kontejnerů pro sběr oděvů, obuvi a hraček. Jistě jste si již všichni všimli těchto nádob, umístěných za obecním úřadem u hlavní cesty a na dolní autobusové zastávce směrem na Mokřin u. Chceme využít těchto služeb, z čehož vyplývá, že nadále nemusíme 1x ročně uspořádat sbírku pro DIAKONII Broumov a můžeme využívat kontejnery firmy REVENGE celoročně. Chci jen připomenout, že DIAKONIE Broumov umístila své kontejnery u velkých hypermarketů v Ostravě (např. GLOBUS, INTERSPAR). Tyto samozřejmě můžete využívat také.

Jaké výhody bílé kontejnery do obcí přinášejí a jaký je jejich další význam?

- roční finanční příspěvek obci za 1 umístěný kontejner a rok trvání smlouvy ve výši 1.000 Kč
- bezplatné umístění kontejnerů v počtu 1 kontejner na 700 obyvatel
- veškerý servis spojený s vyprazdňováním kontejnerů a údržbou zajišťuje společnost na své náklady
- oděvy, boty, hračky touto formou získané, jsou maximálně šetrným způsobem k životnímu prostředí tříděny, zpracovány a následně opět vráceny k různorodému použití v lidské populaci
- ekologická činnost v oblasti sběru, třídění použitých oděvů podstatným způsobem snižuje množství komunálního odpadu
- firma REVENGE aktivně spolupracuje s neziskovými organizacemi, dlouhodobě se snaží zapojit do regionálních charitativních projektů s dlouhodobou vizí a koncepcí
- třídírna je situována v Boskovicích, na Moravě, firma je významným zaměstnavatelem regionu, zaměstnává celkem 150 lidí převážně žen, dalších přibližně 100 pracovních míst je na ni navázáno v partnerských organizacích zabývajících se zpracováním použitých oděvů

PROSÍME VÁS ZAPOJTE SE DO SBĚRU,
AVŠAK NEVHAZUJTE ZDE JINÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD



19. ročník VHS 2014

V 19. ročníku VSH se opět soutěží ve stejných 11 disciplínách jako v ročníku minulém. Ze soutěže odstoupily Dobroslavice a nově se přihlásily Kyjovice, takže opět soutěží 10 obcí. 18. ledna proběhla v naší tělocvičně první soutěž-sálová kopaná. Po velkých bojích turnaj vyhrála Horní Lhota. Naši fotbalisté Jan Stanovský, Ondra Stanovský, Jiří Ciecotka, Vít Zezulka, Tomáš Heřman, Jakub Walder a Marek Kraina vybojovali pěkné 2.místo. Třetí se umístila Velká Polom. Soutěže se zúčastnilo všech 10 obcí.

Druhá soutěž v dráhových kuželkách proběhla 22. února v Dobroslavicích. Vyhrála Velká Polom před Vřesinou a Krásným Polem. Naše obec se umístila na 5. místě. Reprezentovali nás Luboš Mada /3./, Martin Andráško/17./, Roman Tyrala/24/ a Veronika Anrášková/25./ Soutěžilo 36 sportovců. Neúčastnila se Pustá Polom.

Průběh dalších soutěží.

22.3. stolní tenis v Pusté Polomi

29.3. badminton v Plesné

7.6. volejbal ve Vřesině

21.6. nohejbal v Horní Lhotě



Jaroslav Rychlý
organizátor VS

PILATES S RENČOU

Zdravím všechny!

Tak jsem zase zpátky ve hře a opět budu dávat lekce mého oblíbeného **Pilates**.

**Lekce se budou konat každé úterý v obecním sále Dolní Lhota
od 19 hodin. Cena za lekci bude 50 Kč.**

S sebou si prosím přineste podložku či karimatku, jelikož v sále není žádné sportovní vybavení. Dále si vezměte malý ručník a samozřejmě vodu. Boty na Pilates nepotřebujete a spíše Vám budou na obtíž. V sále se sice topit bude, ale doporučuji si vzít určité ponožky, ať Vám není zima od noh .

Pokud máte nějaký dotaz, určitě mi napište a pozvánku klidně pošlete i svým kamarádům a známým.

Jaro už je pomalu tady, tak je třeba začít pořádně zpevňovat a tvarovat postavy , ať jsme do léta krásné.

Moc se na Vás těším !



Renča Švidrnochová :774 803 509

<https://www.facebook.com/events/1451294365099769/>

r.svidrnochova@seznam.cz



Víkend pro ženy

Kde? Hotel ODRA Ostravice
Kdy? 4.4. – 6.4. 2014
Za kolik? 2.150,- Kč



V ceně zahrnuto:

- ubytování se snídaní ve 2 a 3 lůžkových pokojích s WC, TV
- 3 hodiny cvičení – zumba, aquazumba
- sauna, bazén a posilovna neomezeně
- procedury – perlička, vířivka, parafín, masáž zad a šíje
- 2 vstupy wellness Paradise-biosauna, finská sauna, tepidárium, parní, bylinná, eukalyptová a solná lázeň, solná odpočívárna, zážitkové sprchové boxy, hydromasážní whirlpool

V ceně není zahrnuto: - kosmetika, pedikúra, manikúra

NUTNÉ: od praktického lékaře doporučení na rehabilitace – poukaz FT na rehabilitace

Bližší informace: Radka Švrlanská, mobil: 721 325 526



Zveme vás na

1. ročník turistického pochodu za podpory obce Čavisovská stovka aneb Mlýny v okolí



Datum: 28. – 29. března 2014
Start: Čavisov 20:00
Cíl: Čavisov
Startovné: 100 Kč
Registrace: probíhá na našem webu www.turista40.webnode.cz
Občerstvení: v ceně startovného bude zajištěno jedno občerstvení (polévka, pečivo, vysočina, voda), další z vlastních zásob a v restauracích po trasách pochodu
Trasa: má délku 100 km, převýšení 2275 m, převážně po značených turistických trasách www.cykloserver.cz/tipy-na-vylety/detail/?d=141699
Upomínka: tričko, diplom
Upozornění: každý startuje na vlastní nebezpečí, děti do 18 let jen v doprovodu dospělého
Povinná výbava: čelovka, doporučený jsou trekové hole
Informace: Lukáš Balnar, Čavisov mobil: 604 323 892, lukas.balnar@centrum.cz

JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY V DOLNÍ LHOTĚ

Vážení občané,

nabízím Vám možnost upravit si své tělesné a duševní potíže na hodinách jógy, kterou se chystám začít praktikovat v sále Obecního domu v Dolní Lhotě od dubna 2014, **vždy v pátek podvečer od 19.00 do 20.30 hodin-první praktická hodina (90minut) 4.4.2014**

První 2 zkušební lekce Vám nabízím zdarma, abyste si vyzkoušeli, co moje jógová terapie přináší.

(Kurz potom pokračuje vždy po 10 praktických hodinách za 650 Kč).

Cvičením klasické hatha jógy se zabývám více než 25 let. Po absolvování trenérské školy (obor hathajóga) na fakultě sportu a tělesné výchovy Karlovy univerzity v Praze se jóga stala mým profesním oborem.

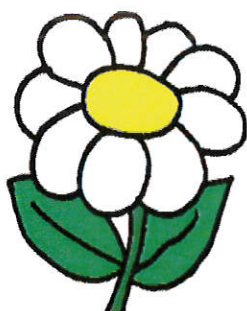
V současné době vedu 7 skupin klientů v Opavě, Hrabyni, Nových Sedlicích a Kyjovicích a od září 2013 v Čavisově. Vedu i soukromé hodiny pro klienty, kteří jsou vážně nemocní a je potřeba věnovat jim individuální péči. Těhotné ženy, pacienti s RS, vybočené ploténky a mnoho dalších zdravotních potíží, které se cvičením jógy a také správným dýcháním, relaxací a psychickým zklidněním dají upravit do příjemnějších stavů.

Moje výuka není omezena věkem ani jakoukoliv nemocí. Je určena jak pro ty, kteří už mají s jógou nějaké zkušenosti, ale i pro ty, kteří jsou naprostými začátečníky. Nejedná se o žádné těžké pozice (ásany), ale o postupné uvolnění napětí v těle, protažení svalů a rozhýbání ztuhlých kloubů i páteře nenásilnou formou.

Potřebujete pouze chuť začít, lehký cvičební úbor a podložku (karimatku nebo deku), na které budete cvičit.

Těším se na setkání s Vámi

Zdenka Gelnarová, telefon 722 920 260



www.udrzbyzahrad.cz

- - zakládání okrasných zahrad
- - zakládání nových trávníků
- - výsadba, ošetřování a stříhání stromků a keřů
- - ošetřování a sečení travnatých ploch
- - mulčování, práce s okrasným štěrkem

Pavčina Fričová tel.608-14 74 78 email:udrzbyzahrad@email.cz

Tomáš Palička tel.777-11 44 01 Dolní Lhota, Záhumení 324



KAMENSTAV®

tel.: 604 591 771

**Pomníky a jejich opravy
Sekání a obnova nápisů
Náhrobní doplňky**

**Konzultace kamenických prací
na místním hřbitově každé
ÚT mezi 10:30 - 11:00 hod.**

MOŽNOST FINANCOVÁNÍ NA SPLÁTKY

WWW.KAMENSTAV.CZ

Vřesinská 125/93 - Ostrava-Poruba



Dovolujeme si pozvat všechny občany naší obce na jubilejní 10. ročník běžeckého závodu
DOLNOLHOTSKÁ DESÍTKA.

Závod se tradičně uskuteční poslední dubnovou sobotu, a to **26. 4. 2014.**

Závod je současně Mistrovstvím Moravy a Slezska mužů a žen v silničním běhu na 10 km.

Běhu na 10 km se může zúčastnit každý, kdo si troufne uběhnout tuto vzdálenost!

Start hlavního závodu je v 10.00 hod. na fotbalovém hřišti v Dolní Lhotě.

Závod, jako každoročně, nabízí bohatý doprovodný program, a to:

- skákací hrad pro děti zdarma
- projížďka na koních pro děti i dospělé zdarma
- prodej sportovního oblečení
- ukázka hasičské techniky
- závody dětských kategorií od 10.05 hod.
- doprovodný program se uskuteční jen za příznivého počasí!

Více informací na www.dolnolhotskadesitka.cz

Rovněž upozorňujeme občany a řidiče, že v sobotu 26. 4. 2014 bude od 10 hod. do 12 hod. uzavřena silnice mezi obcí Dolní Lhota a obcí Zátíší - Vaňkův kopec.

Na Vaši běžeckou a diváckou účast se těší organizátoři akce

Aleš a Miroslav Mikovi

BĚŽCI A OBČANÉ OBCE PŘÍSPĚLI NA NEMOCNÉ DĚTI

Ředitel běžeckého závodu DOLNOLHOTSKÁ DESÍTKA a organizátor sbírky JUDr. Aleš Miko předal primáři dětské kliniky Fakultní nemocnice Ostrava MUDr. Tomáši Pískovskému, Ph.D., finanční dar v hodnotě **21.000,- Kč**, který byl vybrán při dobrovolné sbírce při běžeckém závodu v Dolní Lhotě u Ostravy.

Na sbírce se podílela většina závodníků a diváků, kteří se zúčastnili běžeckého závodu DOLNOLHOTSKÁ DESÍTKA, ale rovněž i zaměstnanci společnosti LIFTCOMP a.s.



Vybraná částka ve výši 6.590,- Kč byla organizátory běhu a společností LIFTCOMP a.s. dvojnásobně navýšena na konečnou částku 21.000,-Kč.

Tímto všem závodníkům, divákům a zaměstnancům firmy LIFTCOMP a.s. děkujeme za štědrost a ochotu pomáhat nemocným dětem.

Aleš a Miroslav Mikovi