

mostecký / mosteckí ZPRAVODAJ

2023 / říjen

ZDARMA



Chystáme pro vás dvě akce s pouťovou tematikou



U příležitosti poutě sv. Hedviky pro vás v rámci komunitního centra připravujeme dvě tematické akce. První z nich nazvaná „Po stopách sv. Hedviky“ nám hravou formou přiblíží život ženy, které je zasvěcen mostecký kostel. V týdnu od 8. 10. do 13. 10. se můžete vydat na procházku středem obce, během které bude vašim úkolem najít osm dobře ukrytých „kešek“, jež obsahují životní příběh slezské patronky. Kartičky pro zaznamenání průchodů stanoviště a instrukce k celé procházce budou k vyzvednutí v neděli 8. 10. v kostele sv. Hedviky a od pondělí 9. 10. v komunitním centru. Komu se podaří zdárně projít celou trasu, může si v pátek 13. 10. mezi 15.00 a 17.00 přijít do KC pro odměnu.



Kromě tematické procházky pro vás v týdnu před poutí chystáme také tvořivou dílničku pro děti od pěti let s doprovodem. Během „Pouťového tvoření“, na které zveme ve středu 11. 10. od 15.30, budeme vyrábět květiny z krepového papíru, nazdobíme si papírová „perníková“ srdíčka, vybarvíme veselé omalovánky s kolotoči a sestavíme papírový model kostelíčku.

Pro více informací pište na kc2@mosty-ujablunkova.cz nebo na tel. 739 372 459. Těšíme se na vás v komunitním centru.

Jana Foffová



KALENDÁŘ AKCÍ

Do 31. 1. 2024

Mosty v objektivu

Výstava fotografií Denisy Kufové
Schodiště do Místní knihovny

3. 10., 15:30

S knížkou do života

Host: spisovatelka Lenka Rožnovská
Místní knihovna

3. 10. - 3. 11.

Toulky kolem Odry

Výstava fotografií
Františka Havlíčka
Vernisáž: 3. 10., 17:00
Dřevěnka na Fojtství

7. 10., 10:00

O nejlepšího Pexesmana

Místní knihovna

7. 10., 14:00

Gírová žije hudbou

Chata Gírová
739 963 210

8. 10. - 13. 10.

Po stopách sv. Hedviky

Tematická procházka pro celé rodiny
Komunitní centrum

9. 10., 17:00

Poznej kouzlo funkčního dechu

Přednáška Mgr. Doroty Harvanové
Místní knihovna

11. 10., 15:30

Pouťové tvoření

Tvořivá dílna pro děti od 5 let
s doprovodem
Komunitní centrum

13. 10., od 17:00

Večer u vína na Skalce

www.chata-skalka.cz

14. 10. - 15. 10.

Pouť sv. Hedviky

Mše sv. v neděli 15. 10.: 6:10 česky,
7:30 polsky, 9:00 česky,
10:30 polsky
Centrum obce

24. 10.

Nocování v knihovně

Místní knihovna

Fotbalová utkání:

4. 10., 16:00:	Mosty – Oldřichovice	– mladší žáci
7. 10., 9:30:	Mosty – Návsí	– starší žáci
7. 10., 12:30:	Mosty – Metylovice	– mladší dorost
7. 10., 15:00:	Mosty – Chlebovice	– muži
11. 10., 16:00:	Mosty – Nebory	– mladší žáci
14. 10., 9:30:	Mosty – Bukovec/Písek	– starší žáci
14. 10., 15:00:	Mosty – Metylovice	– muži
18. 10., 16:00:	Mosty – Smilovice	– mladší žáci
21. 10., 9:30:	Mosty – Hrádek	– starší žáci
21. 10., 14:30:	Mosty – Milíkov	– muži
29. 10., 10:30:	Mosty – Staré Město	– mladší dorost

INFORMACE Z OBECNÍHO ÚŘADU



BLAHOPŘEJEME SKLADAMY ŽYCZENIA

Blahopřejeme občanům, kteří
se v měsíci říjnu 2023 dožívají
životního jubilea:

91 let:
Hedvika Kufová

80 let:
Helena Zedníková

Zlatá svatba:
Jiřina a Antonín Dyrčíkovi

Přejeme hodně zdraví
a osobní pohody!

BANNER S Odstávkami elektrické energie NA WEBOVÉ STRÁNCE OBCE

Na webových stránkách Obce Mosty u Jablunkova www.mostyujablunkova.cz je nově umístěný banner s informacemi o plánovaných odstávkách, které se týkají území naší obce.

Ve vaší obci **NENÍ PLANOVÁNA** odstávka

DISTRIBUCE
Váš provozovatel elektrické sítě

24. 11. 2021 od 8.00 hodin
Odstávka elektřiny ve vaší obci

DISTRIBUCE
Váš provozovatel elektrické sítě

Díky této službě jsou informace pro občany na našem webu vždy aktuální.

- Návštěvníkům webových stránek se formou banneru zobrazí data o nejbližších plánovaných odstávkách elektřiny v katastru naší obce.
- Na banner se základními informacemi mohou návštěvníci kliknout a získat tak detailní výčet odstávek dotčených odběrných míst s orientačním mapovým podkladem.
- Pokud dojde z mimořádných důvodů ke zrušení plánované odstávky, i tato informace bude formou banneru neprodleně zveřejněna.
- Banner je umístěn na dvou místech a to, ve spodní části úvodní stránky www.mostyujablunkova.cz a pak v aktualitách <https://www.mostyujablunkova.cz/aktuality/ds-1067/archiv=0>.

Ještě lepší a rychlejší způsob, jak dostávat upozornění na odstávky elektrické energie emailem nebo SMS, je zaregistrovat se <https://www.cezdistribuce.cz/cs/sluzba>. Registraci zvládnete během pár minut. Potřebujete jen dvě čísla – datum narození (případně IČ) a EAN kód.

Poděkování

Děkuji paní Anně Michálkové a paní Vandě Waclovkové, členkám Sboru pro občanské záležitosti při Obecním úřadě Mosty u Jablunkova, a panu místostarostovi Janu Kovalovskému za návštěvu a dary u příležitosti mého životního jubilea.

Josef Fiedor

inzerce

OČNÍ OPTIKA
INTEROPTIC
poskytuje služby
MĚŘENÍ ZRAKU
APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK

Měření zraku tel: 737 796 471
www.optikainteroptic.cz
INTEROPTIC | ul. Dukelská 133 | Jablunkov

VOLNÁ VSTUPENKA

STAVBA
TEPLO
ENERGIE

13. – 14. října

Trojhalí Karolina
OSTRAVA

pá 9-18 h., so 9-17 h.

VÝSTAVA FIREM ■ PŘEDNÁŠKY ■ KONTAKTY

www.omnis.cz

pořadatel výstav

Omnis Olomouc, a.s., tel.: 608 711 422

ŠKOLY

Nový rok školní rozpučtý

W poniedziaek 4 wrzeńsia odbyło się uroczyste rozpoczenie roku szkolnego. Do nowo otwartej klasy pierwszej w Mostach, jakoż to filii Szkoły Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Jabłonkowie, przybyło ośmiu uczniów. Wszyscy pierwszoklasiści zostali przez „Króla Literkowca” uroczystie pasowani na uczniów, którym dzięki projektu „Bon Pierwszaka” wręczono nowe, piękne wyposażone tornistry.

Nowy rok szkolny rozpoczęty i praca w mosteckiej pierwszej klasie rozpoczęła się na maksa. Klasa nosi nazwę „Mali Odkrywcy”, bowiem przez cały rok szkolny nasi pierwszoklasiści będą coś nowego odkrywać. W pierwszych tygodniach dzieciaki poznały już pierwsze literki, które dzięki zajęciom

ruchowych, muzycznych, plastycznych, matematycznych, czy w plenerze czy w szkole lepiej sobie oswajają. Nauka czytania jest prowadzona poprzez naturalną metodę Sfumato, zaś matematyka zabawną metodą prof. Hejnego.

Pierwszą popołudniową imprezą było kino wieczorne na boisku szkolnym w Jabłonkowie, gdzie nas zaprosili nasi koledzy i wspólnie dzieci obejrzały bajkę pt. Kot w butach.

Więcej do obejrzenia na naszych stronach internetowych. Zapraszamy do obejrzenia www.pzsmosty.cz.

Lucja Gill



SPORT

Představení dorosteneckého fotbalového družstva TJ Sokol Mosty u Jablunkova.

Trenér mužů zhodnotil uplynulou fotbalovou sezónu v minulém vydání zpravodaje, v dnešním mi dovozte představit naše dorostenecké fotbalové družstvo.

Vzhledem k nižšímu počtu našich fotbalistů v dorostenecké kategorii přihlásili jsme dorostence v loňském roce do okresního přeboru mladšího dorostu 7+1. Tato soutěž byla vytvořena za účelem zachování dorosteneckých kategorií ve městech a vesnicích, které neposkládají kádr pro velký fotbal. Hraje se na zkráceném hřišti se 7 hráči v poli + brankář.

Soutěž byla velice vyrovnaná. Nakonec se naši borci po těsném

vítězství v posledním 16. kole mohli radovat z celkového vítězství a stali se mistry okresu.

Za tento úspěch bych chtěl poděkovat trenérovi Pavlu Kolářovi, všem klukům, kteří nastupovali v utkáních, a také fanouškům, kteří nás chodili ve velkém počtu povzbuzovat.

V aktuální sezóně nastupují naši dorostenci pod vedením Pavla Koláře znovu v soutěži okresního přeboru mladšího dorostu 7+1. Aktuální bilance je po 3 odehraných kolech: 1x vítězství a 2x prohra.

Pevně věřím, že od příští sezóny se znovu vrátíme k velkému fotbalu v této kategorii. Velký počet fotbalistů v žákovských kategoriích je toho příslibem.

Za fotbalový oddíl TJ Sokol Mosty u Jablunkova

David Pieter



GOTIC, příspěvková organizace informuje

www.gotic.cz, www.opevneni-sance.cz, <http://naseknihovna.cz/mostyujablunkova>

MÍSTNÍ KNIHOVNA

V Týdnu knihoven se vyplatí navštívit naši knihovnu!

Jako každoročně i letos v říjnu slavíme Týden knihoven. Pokud nejste naším čtenářem, přijďte do knihovny od 2. 10. do 6. 10. Vystavíme Vám čtenářský průkaz s roční registrací zdarma! Zapomnětlivým připomínáme, že v Týdnu knihoven Vám budou odpuštěny dlužné poplatky za pozdní vrácení knih.

Čtení napříč profesemi

Pro žáky i veřejnost připravujeme setkání s mosteckými občany, kteří budou návštěvníkům nejen číst, ale seznámí je i se svou profesí. V pondělí 2. 10. od 8:00 bude hostem soukromý zemědělec Dominik Szkandera, ve středu 4. 10. v 8:00 navštíví knihovnu veterinářka MVDr. Zuzana Kovářová a v pátek 6. 10. taktéž od 8:00 lesník, fotograf a včelař Milan Motyka. Přijďte, jste srdečně zváni!



Já, štěně

Autorka knih pro děti předškolního a mladšího školního věku, paní Lenka Rožnovská, navštíví naši knihovnu v úterý 3. 10. 2023 v 15:30. Srdečně zveme rodiče s 3 - 6 letými dětmi. Spisovatelka bude předčítat ze své knihy „Já, štěně“ a s dětmi si o ní také povídat. Naučí děti básničku a společně si vyrobí papírového pejska. Setkání se uskuteční v rámci projektu „S knížkou do života“.

O nejlepšího pexesmana

7. 10. v 10:00 přijďte zabojovat o titul nejlepšího hráče populární paměťové hry Pexeso. Procvičíte si paměť,

postřeh, pozornost, užijete si spoustu napětí i zábavy. Soutěž proběhne v pěti kategoriích od předškoláků po dospělé. Přihlaste se na telefonním čísle 558 368 014 nebo e-mailem: knihovna@mostyujablunkova.cz.



O tuto sošku budou bojovat vítězové jednotlivých kategorií.

Nocování v knihovně

Dobrodružná noc z 25. na 26. října čeká v naší knihovně na prvních 12 přihlášených dětí z 3. - 4. tříd. Děti se můžou těšit na pohádkové čtení o broucích, nejrůznější soutěže a výtvarné úkoly. Povídat si budeme nejen o broucích, ale o celém rozmanitém světě hmyzu. Na večer připravujeme uspávání broučků s lampionovým průvodem. Rodiče své děti můžou přihlásit přímo v knihovně nebo prostřednictvím e-mailu: knihovna@mostyujablunkova.cz.

NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM OPEVNĚNÍ ŠANCE

Podzimní říjnové dny ještě lákají k výletům a návštěvnické centrum je oblíbeným cílem turistů a návštěvníků Mostů u Jablunkova. V říjnu bude stále otevřeno každý den:

Po - Pá: 9:00-11:15, 12:15-16:00

So - Ne, sv.: 10:00-15:00

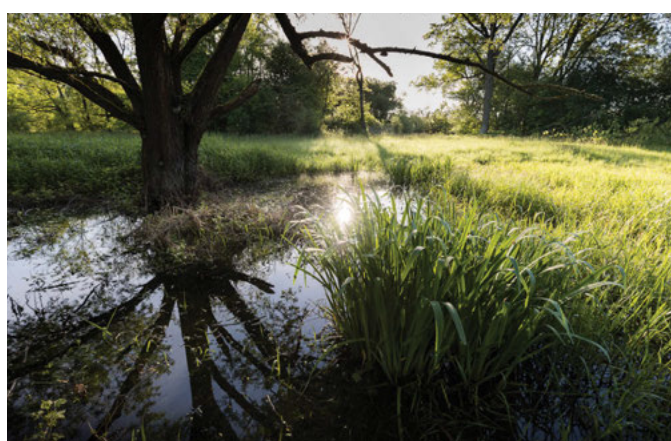
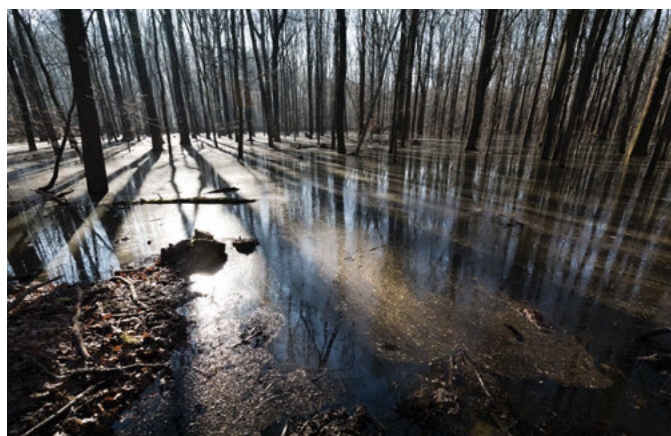
GOROLSKÉ TURISTICKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM

Výstavy v dřevěnce

Od 3. 10. do 3. 11. 2023 se můžete v dřevěnce zasnít mezi fotografiemi Františka Havlíčka s příznačným názvem Toulky kolem Odry. Vernisáž se uskuteční 3. 10. 2023 v 17 hodin.

František Havlíček se dříve věnoval městu a fotografiím městské architektury. Později mu však učarovala řeka Odra, její meandry i krása přírody kolem ní. Magické fotografie vznikaly už od roku 2014 při procházkách mezi Jeseníkem nad Odrou a Ostravou. Podzimní i zimní ranní slunce, které prosvítá mlžným oparem, tvoří úchvatnou scenérii, kterou dokáže autor mistrně zachytit svým objektivem.

Přijďte si na chvíli odpočinout a podívat se na krásu světa kolem nás, i když jen prostřednictvím fotografie. Výstava bude přístupná i během pouti sv. Hedviky.



Gorolské turistické informační centrum během pouti sv. Hedviky

Sobota 14. 10. 14:00 – 18:00

Neděle 15. 10. 9:00 – 15:00

Novinky z informačního centra

Naše informační centrum se stále snaží zlepšovat své služby, aby byli naši návštěvníci spokojeni. Jsme držiteli dvou certifikátů – jedním je Péče o kvalitu v sektoru turistických informačních center a druhý dokládá, že IC splňuje standard služeb dle Jednotné klasifikace turistických informačních center České republiky. Jsme také členem Asociace turistických informačních center České republiky.

V letošním roce jsme pro pracovníky připravili jazykový kurz polštiny, vydali nový propagační materiál o IC a pořídili nové stojany na kola. Před dokončením je virtuální prohlídka dřevěnky, kterou nyní doladujeme a v příštích dnech ji spustíme na našem webu. Uvedené aktivity jsme realizovali díky získané dotaci ve výši 80 000 Kč z prostředků Moravskoslezského kraje, programu Podpora turistických informačních center v Moravskoslezském kraji pro rok 2023 na projekt „Zlepšení propagace, služeb a vybavení TIC Mosty u Jablunkova“, č.02089/2023/RRC.



inzerce

SPORT

Beskydský železný hasič Mosty 2023

V sobotu 2. 9. 2023 proběhlo letošní deváté kolo soutěže Beskydský železný hasič v Mostech u Jablunkova. Ve dvanáctém ročníku naší soutěže do cíle dorazilo celkem 166 závodníků. Nejdříve se na lehké a těžší trati vyřadilo celkem 129 mladých hasičů a hasiček.

První kategorií jsou děti do šesti let, takže nejdříve děvčata D1 – třetí místo Ligocká Lenka SDH Mosty, druhé místo Magdoňová Zuzana SDH Mosty a první místo Lafková Viktorie SDH Komorní Lhotka. V kategorii kluci K1 – třetí Křok Tomáš SDH Návsí, druhý Závada Jiří SDH Písek a první Šnajdr Sebastián z SDH Návsí. Ve věkové kategorii 7-9 let – D2 – třetí Kędzior Anna OSP Istebna Centrum, druhá Ligocká Ema SDH Mosty a zvítězila Veselá Ema z SDH Komorní Lhotka. Kategorie K2 – třetí místo Sikora Samuel SDH Jablunkov, druhé místo Polok Dominik SDH Milíkov a první místo Křok Matěj z SDH Návsí. Věk 10-12 let kategorie D3 – třetí Petraková Barbora z SDH Bukovec, druhá Ligocká Eliška SDH Jablunkov a první Karchová Natálie SDH Návsí. Kluci K3 – třetí Geršl David SDH Návsí, druhý Raška Samuel a první Kędzior Vojtěch oba SDH Jablunkov. Věk 13-15 let a kategorie D4 – třetí místo Nieslaniková Kateřina SDH Návsí, druhá Kurková Klauďie SDH Bukovec a první Brancová Tereza SDH Hrádek. Kluci K4 – třetí Jochymek Vojtěch z SDH Bukovec, druhý Zzulka Filip SDH Mosty a první Juhasz Dominik SDH Hrádek.

Všechny závodící děti dostaly nejen tričko s logem naší soutěže, ale i účastnickou medaili, a ti co vyhráli, dostali pohár a ještě

jednu trošku větší medaili, takže úplně všichni odcházeli spokojení a příjemně unavení po svém sportovním výkonu.

Po vyhodnocení dětských beskydských železných hasičů a hasiček pak soutěž pokračovala na těžší a těžké trati pro juniory a juniorky (16-18 let), ženy, muže skupiny „A“ (19-34 let) a muže skupiny „B“ (nad 35 let). Na start se letos postavilo jedenáct juniorů a na třetím místě skončil Cyprich Radoslav DHZ Svrčinovec, druhý byl Jochymek Vojtěch SDH Bukovec a zvítězil Cieslar Vojtěch SDH Hrádek. Juniorek bylo sedm a na třetím místě skončila Nieslaniková Lucie z SDH Návsí, druhá byla Staňková Dorotka SDH Bukovec a zvítězila Bačová Veronika SDH Místek-Bahno. Žen bylo také sedm a třetí byla Kędzior Barbara OSP Istebna Centrum, druhá Samcová Petra SDH Mosty a zvítězila Milatová Denisa SDH Pstruží. Mužů ve skupině „A“ bylo devět a třetí doběhl Pyszko Martin za HZSP Trinecké železářny a.s., druhý Branc Tobiáš SDH Hrádek a zvítězil Žáček Tomáš HZSP Trinecké železářny a.s. Ve skupině mužů „B“ nastoupili na start pouze tři borci. Třetí byl Basovník Tomáš SDH Mosty, druhý Lačík Lukáš SDH Ropice a zvítězil Bonacina Petr za HZSP Trinecké železářny a.s.

Muži, ženy i mladí hasiči, soutěžící v seriálu soutěží Beskydského železného hasiče, si připsali za tuto soutěž cenné body do dalších kol soutěže. Blahopřejeme závodníkům a děkujeme všem pořadatelům za jejich pomoc s přípravou a průběhem soutěže, která by se nemohla uskutečnit bez finanční podpory Obce Mosty u Jablunkova a Moravskoslezského kraje. Celkové výsledky, body i fotografie, jsou na našem facebooku a našich stránkách www.hasici.mostyujablunkova.cz

Hasiči Mosty



Karpatský šerpa 2023

V sobotu 16. 9. 2023 proběhl devátý ročník soutěže Karpatský šerpa. Počasí nám připravilo nádherný, sluncem zalitý den a tříčlenné týmy udatných šerpů měly za úkol vynést plný padesátilitrový sud piva od hasičské zbrojnice na chatu Skalka. Sud piva i s postrojem váží přes sedmdesát kilo. Letos se do naší soutěže přihlásilo pět družstev šerpů a tři družstva šerpyň, kterým jsme místo padesátilitrového sudu, dali jenom patnáctilitrové štěňátko, ale i tak je váha, kterou šerpyně nesou přes třicet kilo. V kategorii jednotlivců se přihlásil jen jeden závodník a ten sám vynesl třicetilitrový soudek piva. No, a aby nezahálely ani děti, tak máme i pro šerpyňčata vyrobené menší nosiče, které jsme jim zatížili jejich oblíbenou kofolou. Starších šerpyňčat se letos na startu postavilo devět družstev a mladších šerpyňčat bylo sedm družstev. Hned po startu začal urputný boj. Natěšené děti vystartovaly jako střely a ve cvalu doběhly až do cíle. Doprovod jim opět nestíhal a někteří rodiče potřebovali v cíli trochu delší dobu na vydýchání. Šerpové a šerpyně nasadili na nosiče sudy piva a v poklusu zvolili tempo závodu do kopce, který byl dlouhý čtyři tisíce metrů s převýšením zhruba čtyři sta metrů. Po litém boji, kdy šerpyňčata i šerpové se šerpyněmi potili krev, se všechny týmy i jednotlivci dostavili do cíle i s cenným a neporušeným nákladem.

Nejrychleji dorazily do cíle šerpyňčata. Za mladší týmy zvítězili s časem 0:50:38 CHACHAŘI Matěj Křok, Jan Kubinski a Patrik Čmiel. Druhý tým s časem 0:56:11 byli MLADÍ HASIČI JABLUNKOV Jan Komár, Jan Pilch a Hynek Kobielsuz, třetí dorazil tým ŠUMNE COPKY Klárka Kullová, Anna Kluzová a Marie Bulová s časem 0:58:40. Starší se hnali jak o život a s časem 0:43:28 zvítězil tým BOHOVÉ OLYMPU Patrik Sikora, Tomáš Kovář a Marek Walkarz. Druhý s časem 0:43:48, byl tým BASOČ František Bula, René Kulla a Karolína Bielezová. Třetí v čase 0:44:01 doklusal tým VČELKY Filip Lysek, Tomáš Motyka a Dominik Mucha.

Vysportované šerpyně s názvem týmu NOSÍME DĚTI Jolanta Mitrengová, Beáta Jeżowiczová a Magda Urbánková zvítězily s časem 0:55:05 a dokázaly, že vynést pivní štěňátko jim nedělá žádný problém. Druhý s časem 0:55:20 dorazil tým JABL Alicia Kohutová, Renáta Dostálová a Erika Kobielsuzová. Třetí v čase 1:15:12 doběhly BESKYDKY Eva Bulandrová, Kateřina Galoczová a Markéta Střelcová.

Udatní šerpové nasadili tempo a do cíle jako první s časem 0:51:35 dorazil tým LAUBA Marcin Czupek, Martin Sklenický a Jakub Vacovský. Druhý s časem 1:00:18 dorazil JIŘÍ GAWLAS TEAM Kamil Cienciala, Josef Cymorek a Kamil Kawulok, třetí byl tým SALAJKA Marián Kohut, Lukáš Gruszka a Tobiáš Branc s časem 1:04:14.

Novou výzvou z loňského ročníku je pak závod jednotlivců, kteří sami bez pomoci vynášeli třicetilitrový sud piva, který i s postrojem bude mít přes 50 kilo. Letos se našel jen jeden odvážný David Wawrzacz, který se sudem dorazil do cíle v čase 1:24:23.



Děkujeme všem šerpyňčatům, šerpům a šerpyněm, kteří se rozhodli nasadit své síly a této naší soutěže se zúčastnili. Poděkování patří i všem rodičům, spoluobčanům a turistům, kteří povzbuzovali, motivovali a popoháněli šerpyňčata, vyčerpané šerpy a také něžné šerpyně. Děkujeme Obci Mosty u Jablunkova, Moravskoslezskému kraji, Chatě Skalka a všem sponzorům za finanční dary, dotace a granty bez kterých by se tato akce neobešla.

Děkujeme a už dnes se těšíme na další ročník soutěže. Podrobné výsledky a fotogalerie jsou na našich stránkách www.hasici.mostyujablunkova.cz nebo na www.facebook.com/hasicimosty.

Hasiči Mosty u Jablunkova



POZNEJ KOUZLO FUNKČNÍHO DECHU



S fyzioterapeutkou a certifikovanou
instruktorkou Oxygen Advantage®
Mgr. Dorotou Harvanovou
Fyzio Doris



Místní knihovna Mosty u Jablunkova

9. 10. 2023 v 17:00

DECH, který vám změní život souvislosti + praxe

- »» Víte o tom, že se v průběhu dne nadechneme až **22.000x**?
- »» NÁDECH, VÝDECH. Dýcháme přeci automaticky a ani nás nenapadne, že bychom si špatným dechem mohli škodit nebo naopak správným dechem prospívat.
- »» Pojďte zjistit něco o svém dechu, kolikrát odpovíte „**ANO**“?
 - Dýcháte občas **ústý**: v klidu, u pohybu, u chůze do schodů, do kopce, u sportu?
 - Směřuje váš dech více **do oblasti hrudníku**, ramen, horního trupu než do obvodu břicha?
 - Nefunguje vaše **pánevní dno a břicho**, které je ochablé či s **diastázou**?
 - V **zádech** se vám hromadí **napětí a bolest**?
 - Dýcháte **ústý během spánku**? (Pokud nevíte, budete se ráno s pocitem sucha v ústech?)
 - **Chrápáte** nebo zadržujete dech ve spánku?
 - Míváte občas **ucpaný nos**, zúžené cesty dýchací?
 - Býváte **unavení**, bez energie?
- »» Odpověď „**ANO**“ na některé nebo všechny otázky může naznačovat, že váš dech je nefunkční, vede k přetěžování pohybového aparátu a těla jako celku.

Pojďte se společně se mnou věnovat funkčnímu dechu,
ať vám vaše tělo nedává limity.

Více informací o přednášce, o funkčním dechu a o Fyzio Doris najdete na:



www.fyziodoris.cz/prednasky/

Těším se na Vás

