Holetínský zpravodaj

Číslo 1/2017 **březen 2017**

Na zdraví!

Tak hádejte, o čem si dneska budeme číst (vy), psát (já). Ne ne, nebude to o pití alkoholu, při kterém obvykle pronášíme tato dvě slova spolu s pozvednutím číší, panáků, půllitrů a podobně. Když tak o tom přemýšlím, je to vlastně zvláštní zvyk. Připíjíme si na zdraví, které si tímto přejeme a zároveň si ho tím vlastně dobrovolně ničíme. Nebojte, kázat nebudu. Nejsem asketa ani abstinent. Nicméně o tom, že alkohol v množství větším než velmi malém nemá na lidský organismus pozitivní vliv, vůbec nepochybuji.

Téma dnešního Zpravodaje bude ZDRAVÍ. Tak nesmírně důležitá věc, které si začneme obvykle vážit až v okamžiku, kdy nám nebo někomu z našich blízkých přestane sloužit. Ale tak to vlastně u věcí, které bereme jako samozřejmost, bývá. A naše zdraví má ještě tu výsadu, že si ho nezřídka sami systematicky ničíme a často zcela vědomě. Životní styl lidí v dnešní době už je prostě takový. Stačí se třeba jen kouknout v supermarketu do přeplněných košíků, čím se vlastně krmíme. Samozřejmě ne všichni, to je jasné. Někdy mě napadá, že musí být špatně už tomu nákupnímu vozíku z toho, co do něj kupující naskládají. Balíky přeslazených limonád, brambůrky smažené kdoví na čem, hromady sušenek, uzeninu, jejíž složení je snad lepší ani nečíst, …

A strava je jen jedna stránka. K tomu se přidává nedostatek času a chuti se trochu hýbat a především největší strašák dnešní doby – STRES. Číhá na nás všude. V práci, doma, v televizi, na internetu. Vyhnout se mu prostě nejde. Tak se aspoň snažme. Často se totiž rozčilujeme a trápíme věcmi a lidmi, které a kteří za to prostě nestojí. Vždycky to nejde, ale zkusme aspoň někdy vyhodnotit takovou situaci, že tohle nám za to, abychom si tím ničili své zdraví, prostě nestojí. Mávnout rukou a jít prostě dál. Udělat si něčím příjemným radost. Každý přece něco takového máme, ne? A tím vlastně něco uděláme i pro své zdraví. A to si zaslouží, abychom si ho hýčkali. Věřte mi.

O zdraví jsem si povídala s těmi nejpovolanějšími. O rozhovor jsem požádala paní doktorku Bukáčkovou, praktickou lékařku, která se stará o zdraví řady z nás. A protože na lidské zdraví je celá řada pohledů, zvolila jsem ještě jeden – východní. Čínskou medicínu jsme probrali s Erikou Šafránkovou, která se jí zabývá už několik let.

A co dál? Koho by nezajímalo, jak si naše obec stojí finančně, co se chystá a co se dělá? Tyto informace určitě neopomineme. Stejně tak jako zprávy ze školy a školky. Učí se tam naše děti zdravým návykům? Uvidíme.

Jednoznačně zdravý je rozumný pohyb. Tak se trochu poohlédneme po sportu v Holetíně. A nějaké informace přidáme ještě navrch.

Takže se pohodlně usaďte a začtěte se do dnešního Zpravodaje. A pokud narazíte na něco, co by vás snad mohlo rozčílit, zvažte, jestli to za to stojí. Pokud ano, ozvěte se a řešte to. Pokud ne, mávněte nad tím rukou. Jde přece o zdraví!

Helena Kučerová

Z KRONIKY 1952

- V lednu se sešla ustavující schůze JZD a do čela byl zvolen zemědělec Čeněk Zdražil.
- Obec byla rozdělena na tři osevní postupy, do jejichž čela byli ustaveni tzv. skupináči, v horní části obce L. Kadidlo, ve střední J. Vosmík a v dolní J. Mundil.
- Osevní postup byl vypracovaný zemědělskou komisí při MNV.
- Největší potíž byla v tom, že předepsané dávky osev nebylo možné z některých usedlostí dostat, takže převážná část jich musela být nakoupena. Druhý problém byl u dojnic, jejichž mléko se mělo dodávat na společný účet, což bylo nekontrolovatelné (vyskytly se případy, že od záhumenkové krávy bylo 20 litrů mléka za den, ale od čtyř dojnic JZD celkem jen 16 litrů).
- Předseda JZD Čeněk Zdražil byl střední rolník, který měl dříve v sousední obci menší usedlost a přitom pracoval v kamenolomu, potom se přistěhoval z Mrákotína k nám do obce.

Pokračování na straně 7

ČTĚTE

- Lyžaři z naší školy
- Zdravé svačiny
- Program obnovy obce
- Plnění rozpočtu 2016
- Rozpočet 2017
- Usnesení
- Zprávy z kulturního centra
- Představujeme Vám: MUDr. Bukáčková
- Čínská medicína
- Zlatý Ámos
- Kronika 1952
- Kde si v Holetíně zacvičit
- Hasiči
- Tříkrálová sbírka
- Fotbal
- Místní poplatky

Pozdrav ze školy

Není to tak dlouho, kdy při psaní minulého článku jsem čtenářům přála zdraví do nadcházejícího roku a v tichosti si přála, aby ta letošní zima byla něčím výjimečná. A ona opravdu byla. Byla přímo ladovská. Někteří jsou rádi, že již vidíme sníh pouze místy, jiní by si zimu prodloužili. Nejvíce si zimních radovánek však užily děti.

V tomto čase jsme bezmála všichni vzali za společníky kapesníky a bojovali s rýmou a někdo i s kašlem. Na posilněnou nám přišly vhod vitamíny.

Poslední lednový den se rozdávalo vysvědčení, na které se ze všeho nejvíce těšili prvňáčci vzhledem k jejich životní premiéře. Všichni si odnesli za své školní úspěchy samé jedničky. S oslavou se začalo již na půdě školy, kde měli připravený šlehačkový dort s banánem a piškoty.

Dlouhá léta jsme byli zvyklí, že v únoru se konal zápis do první třídy. Od letošního roku dochází ke změně, zápis se posouvá až na duben. Naše škola má již termín určený na 20. dubna, kde se na předškoláky budou těšit paní učitelky se školáky.

Do dalších týdnů máme v plánu několik zájmových aktivit, ze kterých si jistě školáci odnesou spoustu zážitků a radost z prvních jarních paprsků.

Petra Pejchlová

Reprezentanti v lyžování

IX. ročník ve sjezdovém lyžování pořádaný Mikroregionem Hlinecko se konal 10. února 2017 ve SKI areálu Hluboká. Startovalo se podle vylosovaných čísel. Naši školu reprezentovala nejmladší závodnice z mateřské školy Klaudie Kopřivová, největší zastoupení měli žáci z 1. ročníku: Vanesa Marková, Jakub Hamák a Martin Chvojka. Za 2. ročník závodil Filip Staněk a za 4. ročník závodila Vanesa Čechalová. Závod se vydařil, sluníčko svítilo a my se těšíme na další ročník závodů.

O. Vokálová

Zima ve školce

Letošní na sníh bohatá zima přinesla do školky spoustu radosti. Umožnila nám zažít všemi dětmi oblíbené zimní radovánky. Od stavění sněhuláků, přes bobování až po brodění v závějích. Nejen to se však během zimních měsíců dělo ve školce. Na Tři krále jsme se rozloučili s vánočními svátky a vydali se se skřítkem Mecháčkem navštívit 3 království. Prvním bylo Království vody. Tam jsme poznávali různá skupenství vody, zjišťovali prostřednictvím pokusů, kdy taje sníh, co se potápí, jak vzniká pára, tvořili jsme barevné ledové kostky, zpívali písničky o vodě, četli o rybářích a hastrmanech, … Zkusili jsme také na mapě vyhledat řeky a potoky a uvědomit si koloběh vody v přírodě. Dalším navštíveným královstvím bylo Království barev. Děti mohly dle své fantazie tvořit ze slaného těsta a kreslit potravinářskými barvami do sněhu. Naučily se tak barvy poznávat a všímat si jich kolem nás. Během barevných dnů jsme se všichni oblékli do předem domluvené barvy a prožili tak celý barevný den. Posledním navštíveným královstvím bylo Království vzduchu, jenž nás zavedlo kam jinam než na zdravé povětří. Ve vyprávěních jsme putovali na Šumavu k panu hospodáři a jeho koním. Přiblížili jsme si život na horách a nezapomněli ani na zvířátka u nás. Předškoláci jim v krmelci připravili velkou hostinu.

Únor patří již tradičně masopustu. Tato tradice má na Hlinecku své kořeny, proto je dětem velmi blízká. Mnohé z nich již znaly Strakatého, Žida, Slaměného, Turky a další typické postavy maškarního průvodu. Maškary nás dovedly až ke knížkám, které máme ve školce moc rádi. Nejen že jsme zapojeni do projektu Celé Česko čte dětem, ale pravidelně 2× denně čteme a knížky si prohlížíme. Předškoláci se vydají do Městské knihovny v Hlinsku, kde na ně čeká program o dětských knížkách a pohádkách. Pohádkou také uzavřeme zimní období a už se budeme těšit, co nového nám přinese jaro.

Jitka Jetmarová
Kristýna Tichá

Zdravá a ekologická svačina

Tématem posledních týdnů bylo v hodinách prvouky lidské tělo. Jelikož k jeho správnému vývoji a fungování patří i zdravá strava, 2 vyučovací hodiny jsme věnovali i této oblasti. Tentokrát jsme se zaměřili na svačiny, které si děti nosí z domu. Je pravdou, že děti v naší škole mají svačiny dokonale připravené od rodičů, díky čemuž si nemusí kupovat sladkosti a tím zahánět dopolední hlad.

Nejprve jsme si řekli, co kdo ke svačině má a pak už mohl každý porovnávat, která svačina je zdravější a proč. Téměř všichni již vědí, jak by zdravá svačina měla vypadat a při výběru pečiva dokáží rozpoznat druhy vhodnější pro naše zažívání. I to, že ovoce a zelenina by měly být každodenní součástí zdravého talíře, není pro nikoho neznámou. Na co jsme se však ještě zaměřili, bylo uvědomění si, co předchází tomu, než taková svačina vznikne. Všem bylo jasné, že se suroviny musí koupit v obchodě, ale co bylo před tím? Žáci ve skupinkách přiřazovali texty k obrázkům a snažili se chronologicky seřadit cestu potraviny od pole či sadu, přes dopravu ke zpracovateli, výrobu obalů, dopravu do velkoskladů, odtud do prodejen a z prodejen do našich domovů. Tato cesta není krátká a vymyslet, kdo všechno se podílí na tom, abychom si mohli dát ke snídani např. jogurt, nebylo jednoduché.

Součástí většiny svačin bývá i něco dobrého na zub. Tady došlo opět k porovnání, zda je lepší koupená sušenka nebo buchta od maminky. Pro většinu z nich není neznámou, že složení koupených sladkostí není úplně ideální pro naše zdraví. Potěšující je však fakt, že i žáci nižších ročníků znají, jak působí cukry na naše zuby, hmotnost, … Odtud jsme s dostali i k hledání odpovědi na to, zda náš způsob stravování má vliv např. na přírodu a život v dalekých zemích. Otázka odpadů, jenž vyprodukujeme, je nezanedbatelná a i o tom mohli žáci přemýšlet.

Pozitivní zprávou je, že všichni nosí svačinu v boxíku, který opakovaně používají a nezatěžují tak životní prostředí použitými mikrotenovými sáčky. Při otázce ovlivnění života třeba v daleké Indonésii, mě velmi překvapilo, že i žákyně 3. ročníku ví o dopadech palmových olejů obsažených ve velkém množství potravin na kácení deštných pralesů. K přiblížení tohoto problému jsme využili krátké video, na němž je zachyceno, jak buldozery kácejí deštné pralesy a připravují tak o domov a dokonce i o život tamní obyvatele i zvířata. V důsledku toho hrozí orangutanům vyhynutí. I pouhá necelá minuta tohoto filmu otřásla i těmi nejotrlejšími.

Na další hodinu měli žáci za úkol spolupracovat s rodiči při přípravě svačiny a přinést si do školy zdravou a ekologickou svačinu. Většině zúčastněných se to podařilo. Radost z úspěchu byla na všech stranách, neboť vědět, že způsobem svého stravování můžeme prospět nejen sobě, ale i celé planetě Zemi je velmi důležité.

Jitka Jetmarová

Program rozvoje obce 2017

Schváleno usnesením zastupitelstva č. 4/2016

1. Projektová dokumentace pro výstavbu chodníků na Horním Holetíně včetně potřebných povolení
Odhadované náklady: 80 tis. Kč
Předpoklad realizace: 01/2017 – 06/2017

2. Rekonstrukce obecního bytu
Odhadované náklady: 300 tis. Kč
Předpoklad realizace: 01/2017 – 06/2017

3. Oprava místních komunikací
Odhadované náklady: 370 tis. Kč
Předpoklad realizace: 01/2017 – 10/2017
Spolufinancování: Žádost o poskytnutí dotace z rozpočtových prostředků Pardubického kraje v rámci Programu obnovy venkova (předpokládaná výše dotace max. 100 tis. Kč)

4. Oprava dešťové kanalizace – Dolní Holetín
Odhadované náklady: 1,6 mil. Kč
Předpoklad realizace: 04/2017 – 10/2017

5. Výstavba chodníků podél silnice II/355 – Dolní Holetín
Odhadované náklady: 2,4 mil. Kč
Předpoklad realizace: 04/2017 – 10/2017
Spolufinancování: Žádost o poskytnutí dotace (max. 85 % uznatelných nákladů) ze Státního fondu dopravní infrastruktury (SFDI)

6. Výstavba dětského hřiště ve Sportovním areálu Holetín
Odhadované náklady: 500 tis. Kč
Předpoklad realizace: 05/2017 – 09/2017
Spolufinancování: Žádost o poskytnutí dotace z programu Ministerstva pro místní rozvoj, Programu Podpory obnovy a rozvoje venkova 2017 (max. 70 % uznatelných nákladů)

7. Přístavba MŠ Holetín (včetně rekonstrukce stávajícího sociálního zařízení)
Odhadované náklady: 5 mil. Kč
Předpoklad realizace: 07/2017 – 12/2017
Podmíněno získáním finančních prostředků z Integrovaného operačního programu (IROP).

8. Výstavba chodníku podél II/355 v Horním Holetíně
Odhadované náklady: 600 tis. Kč
Předpoklad realizace: 08/2017–09/2017

Zastupitelstvo si vyhrazuje právo nerealizovat výše uvedené akce v případě nezískání dotace na příslušnou akci!!!

Další opatření pro zkvalitnění života v obci:
Obnova komunální techniky (odhadované náklady cca 300 tis. Kč)
Výměna nevyhovujícího vedení a osvětlovacích těles veřejného osvětlení
Údržba veřejné zeleně (odstranění napadených, přestárlých nebo život a majetek ohrožujících dřevin)

USNESENÍ

č. 1/2017

ze zasedání Zastupitelstva obce Holetín konaného dne 27. února 2017

Zastupitelstvo obce Holetín po projednání:

Bere na vědomí:
- plnění usnesení č. 4/2016
- zprávy kontrolního a finančního výboru
- rozpočtová opatření č. 1/2017 a č. 2/2017
- informace o realizovaných akcích
- záznam o výběru dodavatele (renovace bytu v budově obecního úřadu – oprava elektroinstalace)
- informace o připravovaných výběrových řízeních
- smlouvu o zřízení věcného břemene č. IP–12–2007588/VB1 Holetín (p. Horák, pč. 943/54, přípojka knn)
- dopis zaslaný Odborem sociálních věcí, školství a zdravotnictví ohledně příspěvku na krytí provozních nákladů pohotovostních služeb stomatologů

Schvaluje:
- inventarizační zprávu za rok 2016
- účetní závěrku obce Holetín za rok 2016
- účetní závěrku příspěvkové organizace ZŠ a MŠ Holetín za rok 2016
- výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Holetín za rok 2016 ve výši 625,61 Kč a převedení celé částky do rezervního fondu školy
- vyřazení a likvidaci opotřebovaného majetku dle návrhu předloženého inv. komisí pro ZŠ a MŠ Holetín
- provedení rekonstrukce sociálního zařízení v MŠ Holetín v měsících červenec–srpen 2017
- záměry obce Holetín na hospodaření s majetkem č. 1/2017, 2/2017 a 3/2017
- nákup pozemku par. č. st. 197/1, kat. území Holetín, dle předloženého záměru č. 1/2017
- bezúplatný převod pozemků z vlastnictví Pardubického kraje do vlastnictví obce Holetín, dle předloženého záměru č. 2/2017
- bezúplatný převod pozemků z vlastnictví obce Holetín do vlastnictví Pardubického kraje, dle předloženého záměru č. 3/2017
- pořízení Změny č. 1 Územního plánu Holetín
- na základě zmocnění uvedeného v § 6 odst. 6, písmena b) zákona č. 183/2006 Sb., stavební zákon, aby Změnu č. 1Územního plánu Holetín pořizoval podle § 6 odst. 1, písmeno c) stavebního zákona Městský úřad Hlinsko
- starostu Jana Břeně jako určeného zastupitele pro pořizování Změny č. 1 Územního plánu Holetín
- Dodatek č. 4 ke smlouvě ze dne 12. prosince 2012 o spolupráci mezi obcemi při zajištění stomatologických pohotovostních služeb, dle předloženého návrhu
- Dodatek č. 5 ke smlouvě o spolupráci mezi obcemi při zajišťování Lékařské služby první pomoci v Hlinsku ze dne 28. 3. 2012, dle předloženého návrhu
- prodej obecního traktoru zn. Zetor 6211
- Dohodu o vytvoření společného školského obvodu základní školy, dle předloženého návrhu

Pověřuje:
- Starostu Jana Břeně schvalováním a prováděním rozpočtových opatření bez omezení

Čerpání rozpočtu 2016

Příjmy v tis. Kč	**schválený**	**čerpaný**
Daňové příjmy	8 207,20	9 129,01
Nedaňové příjmy	341,80	437,29
Přijaté dotace	141,00	1130,70
Příjmy celkem	8700,00	10713,94
Výdaje v tis. Kč		
Běžné výdaje	6070,00	6526,43
Kapitálové výdaje	2630,00	3150,22
Výdaje celkem	8700,00	9676,65
Saldo příjmů a výdajů		**1037,29**

Rozpočet 2017

Příjmy v Kč	
Daňové příjmy	8 809 600
Nedaňové příjmy	286 900
Kapitálové příjmy	5 000
Přijaté dotace	148 500
Příjmy celkem	**9 250 000**
Výdaje v Kč	
Lesy	20 000
Silnice	490 000
Pozemní komunikace	2 440 000
Autobusové zastávky	5 000
BESIP	5 000
Kanalizace	1 610 000
ZŠ, MŠ	1 420 000
Kronika	6 000
Církevní neziskové organizace	7 000
Místní rozhlas	20 000
Holetínský zpravodaj	45 000
Kulturní centrum	621 000
Kultura	95 000
Sportovní zař. v majetku obce	62 000
Ostatní tělovýchovná činnost	60 000
Dětské hřiště	150 000
Zájmová činnost	11 600
Stomatologická péče	2 400
LSPP	17 000
Bytové hospodářství	340 000
Veřejné osvětlení	100 000
Pohřebnictví	10 000
Členský příspěvek MAS	6 500
Komunální služby	1 124 000
Odpady	600 000
Vzhled obce a veřejná zeleň	150 000
Domovy důchodců	5 000
Ochrana obyvatelstva	5 000
Podpora krizového řízení	5 000
SDH	75 000
Obecní zastupitelstvo	810 000
Obecní úřad	866 500
Finanční operace	63 000
Ostatní činnost – příspěvek SMS	3 000
Výdaje celkem	**11 250 000**

Zůstatek finančních prostředků na BÚ k 31. 12. 2016: 6 596 038,09 Kč

Zprávy z kulturního centra

Uskutečnilo se:

V sobotu 26. listopadu 2016 se uskutečnil tradiční **Vánoční jarmark** v Holetíně. Ke koupi byly jako každý rok krásné i dobré výrobky z rozličných materiálů. Ačkoliv podobných akcí se v danou dobu koná několik, měl náš jarmark velmi dobrou návštěvnost a každý si jistě přišel na své.

V neděli 18. prosince 2016 se konal **Vánoční koncert** v podání smíšeného pěveckého sboru Musica Sarensis ze Žďáru nad Sázavou. Sbor má dlouholetou tradici, v minulosti se představil dokonce na několika vystoupeních v Bruselu. V holetínském kulturním centru sbor zazpíval jak písně lidové, populární, duchovní i vánočně laděné. Návštěva sboru byla pro Holetín o to více milá, že jedním z účinkujících byl holetínský chalupář, který má k naší obci vřelý vztah. Byli jsme rádi, že jsme mu při té příležitosti mohli popřát k jeho významnému životnímu jubileu.

V pondělí 12. prosince 2016 se v Kulturním centru Holetín sešlo více než 30 žen na pravidelném **Sousedském besedování**, které bylo tentokráte zpestřeno vystoupením nejmenších

členů spolku Vysočánek. Roztomilé dětičky v tradičních lidových oblečcích zatancovaly a zazpívaly při doprovodu smyčcových hudebních nástrojů. Na krásné vystoupení všichni přítomní ještě dlouho vzpomínali. Z příjemného odpoledne si kromě dobré nálady návštěvnice odnesly i krásné vánoční svícny. Za pomoc při organizaci této akce děkujeme paní V. Bulisové a J. Bělouškové!

V sobotu 11. února 2017 uspořádalo Kulturní centrum Holetín **zájezd do Horáckého divadla Jihlava** na představení Zvonokosy v režii Petra Novotného, jednoho z prvních českých muzikálových režisérů (Bídníci, Jesus Christ Superstar). Jednalo se o hudební komedii podle slavného satirického románu. Představení bylo zasazeno do Francie v roce 1923 a francouzské texty písní tak prolínaly a obohacovaly celý děj.

Připravujeme:

Burza na sezónu jaro–léto se uskuteční ve dnech 27.–29. 4. 2017 (ČT–SO), a to ve čtvrtek a pátek od 7:30 do 17:30 a v sobotu od 9:00 do 12:00. Pro umístění zboží do burzy kontaktujte p. Horákovou na tel. 725 444 588. Bude vám přidělen unikátní kód – písmeno pro označení zboží. Způsob označení zboží a veškeré další informace k připravované burze žádejte na uvedeném telefonním čísle nebo naleznete na webových stránkách http://www.holetin.org/dokumenty/. Sběr zboží do burzy bude probíhat ve dnech 18.–20. dubna 2017 (Út–Čt, a to Út a Čt 7:00–15:00, St 7:00–17:00). Čas předání je vhodné předem telefonicky dohodnout. Neprodané zboží z burzy bude vydáváno 4.–5. 5. 2017.

Tradiční **Sousedské besedování** je zachováno zpravidla 2. pondělí v měsíci, není-li stanoveno jinak nebo nepřipadá-li na tento den státní svátek. Jedná se o tradiční setkávání osob se vztahem k obci Holetín, při kterém nechybí pravidelné čtení i prostor pro popovídání.

Setkání se tedy bude konat v kulturním centru od 13:30 v termínech: 13. března, 10. dubna, 15. května a 12. června 2017.

Lada Horáková

Kam s odpadem v Holetíně

Sběrné nádoby na separovaný odpad

Každoročně obec Holetín zvyšuje počet sběrných nádob na klasické tříděné odpady (plast, sklo, papír). Kromě toho ke konci roku 2016 a počátkem roku 2017 rozšířila spektrum sbíraných odpadů o nové druhy, když byly na území obce instalovány další nádoby na separovaný odpad, a to:

- Nádoba na elektroodpad (červený kontejner) – instalována na Dolním Holetíně u hasičské zbrojnice. Do červených kontejnerů můžete vkládat elektroodpad typu radiopřijímačů, přehrávačů, discmanů, kalkulaček, mobilních telefonů, elektronických hraček, ale také výpočetní techniky včetně příslušných komponentů jako jsou myši nebo klávesnice, vše v rozsahu velikosti vhozového otvoru nádoby. Ta je navíc vybavena odděleným prostorem pro odkládání baterií a monočlánků. Větší odpady, ale stejně tak i monitory, televizory, záznamová média nebo zářivky do kontejnerů nepatří.
- Nádoba na rostlinné oleje – instalovány 2 nádoby, a to na Horním Holetíně u prodejny Jednoty a na Dolním Holetíně u hasičské zbrojnice. Jedná se o velké plastové popelnice 240l se speciálně upraveným otvorem na vkládání uzavřených plastových obalů s použitým rostlinným olejem či tukem z domácností, přičemž tuk je třeba zbavit zbytků potravy (nejvhodnější k uložení jsou použité PET lahve). Do nádob není možné odkládat použitý živočišný tuk (sádlo, máslo).
- Nádoba na papír – instalovány 2 nové nádoby, a to na Horním Holetíně u prodejny Jednoty a na Dolním Holetíně u hasičské zbrojnice

Celkově máme nyní v obci 34 nádob, z toho: 15 nádob na plasty, 8 nádob na sklo (barevné i bílé), 1 nádoba pouze na bílé sklo, 5 nádob na papír, 2 nádoby na elektroodpad, 1 nádoba na textil a 2 nádoby na rostlinné oleje. Níže naleznete přehled umístění jednotlivých sběrných nádob v obci Holetín.

- H. Holetín – „Chaloupky“: 1× plasty
- H. Holetín – pod viaduktem: 1× papír, 1× sklo, 1× sklo bílé, 2× plasty
- H. Holetín – prodejna Jednoty: 2× sklo, 2× plasty, 1× papír, 1× rostlinné oleje
- H. Holetín – budova OÚ: 1× elektroodpad vč. baterií (malý kontejner)
- H. Holetín – u autocvičiště: 1× papír, 2× plasty, 1× sklo
- H. Holetín – u vjezdu na „Kolaj“: 1× papír, 2× plasty, 1× sklo
- D. Holetín – u koupaliště: 1× sklo, 2× plasty
- D. Holetín – u hasičské zbrojnice: 1× sklo, 2× plasty, 1× papír, 1× rostlinné oleje, 1× elektroodpad, 1× textil
- D. Holetín – prodejna Kavkovi: 1× sklo, 2× plasty

Pozn.: Již několik let mohou rodiče žáků místní mateřské a základní školy odevzdávat některý tříděný odpad také v mateřské škole Holetín. Paní učitelky zde vybírají vytříděný hliníkový odpad, rostlinné oleje, drobné elektrospotřebiče a baterie.

Bioodpad

Dva velkoobjemové kontejnery na bioodpad budou tak jako v loňském roce umístěny od 1. dubna 2017 na Horním Holetíně u autocvičiště a na Dolním Holetíně u hasičské zbrojnice.

O avizovaných popelnicích na bioodpad pro domácnosti, na které byla v roce 2016 podána žádost o dotaci v rámci mikroregionu Hlinecko a jejichž nákup a distribuci zajišťuje právě daný mikroregion, obec Holetín k datu uzávěrky zpravodaje neobdržela potřebné informace. Občané budou informováni prostřednictvím obecního rozhlasu a webových stránek obce Holetín.

Svoz objemného a nebezpečného odpadu

Svoz objemného a nebezpečného odpadu zajišťuje obec Holetín pro své občany pravidelně 2× ročně. V roce 2017 dojde k tomuto svozu v sobotu 22. dubna 2017 a na podzim pak 23. září 2017.

Stanoviště mobilního svozu jsou:

- 8:00–8:20 místní část Horní Babákov
- 8:35–8:55 autobusová zastávka u železničního mostu na Horním Holetíně
- 9:00–9:45 naproti obecnímu úřadu
- 9:50–10:25 naproti hasičské zbrojnici
- 10:30–10:55 u prodejny paní Kavkové na Dolním Holetíně

Jako objemný odpad můžete odevzdat: nábytek, matrace, koberce, linolea, textilie, boty, lyže, sáňky, boby, dveře, WC, umyvadla, plastové vany, pneumatiky na osobní vozidla bez disků apod.

Za nebezpečný odpad, který je možno odevzdat, je považováno: upotřebené motorové oleje, olejové filtry, televizory, ledničky, barvy, lepidla, rozpouštědla, nádoby a štětce s jejich zbytky, detergenty a odmašťovací přípravky, léky, inj. stříkačky, infuzní sety, pesticidy (chemické prostředky na ochranu rostlin, hubení škůdců a plevelů), domácí chemikálie, kyseliny, louhy, vývojky, baterie, akumulátory i s elektrolytem, suché galvanické články, zářivky, výbojky a jiné předměty s obsahem rtuti.

Bezplatný svoz odpadu se nevztahuje na stavební materiál (suť, lepenka, eternit apod.)!!!

Povinností občana je předat odpad osobně obsluze sběrny!

Představujeme Vám

MUDr. Zuzana Bukáčková

Absolvovala lékařskou fakultu v Brně a následně nastoupila do nemocnice v Poličce, kde prošla různými odděleními, což bylo povinné pro následnou atestaci. Vždycky chtěla být praktickou lékařkou, ale v Poličce o tuto specializaci neměli zájem, takže atestovala z interny. Následně si teprve dodělávala atestaci ze všeobecného lékařství, aby mohla působit jako obvodní lékařka.

To, že bude studovat medicínu a bude se věnovat této práci, bylo tak nějak určeno už rodinným prostředím. Všichni kolem byli doktoři. Otec, teta, strýcové, … Pokud se rodina sešla, obvykle se za chvíli začalo „léčit“. Tím byla jednoznačně ovlivněná. Rozhodně to ale neznamená, že by ji někdo nutil vydat se tímto směrem. Bylo to její rozhodnutí, kterého nikdy nelitovala. Medicína ji vždycky bavila a je tak tomu stále.

Když zrovna neléčí, věnuje se paní Zuzana především své rodině. A protože už má celkem velké děti a péče o ně už jí tolik času nezabere, snaží se poslední dobou věnovat čas i sama sobě. Je přesvědčená o tom, že každý člověk by se od určitého věku měl o sebe začít víc starat a pokud vnímá své tělo, tak i cítí to, že by se měl trochu hýbat. Proto i ona se snaží především sportovat a to aspoň několik hodin týdně.

Její profese ale sebou přináší to, že pečuje především o zdraví ostatních, tedy svých pacientů. Nejčastěji s nimi řeší třeba nachlazení nebo různé bolesti pohybového aparátu. Velmi četnou diagnózou je také vysoký krevní tlak. Zajímalo mě, jestli je náš region něčím specifický. Jestli se tu nějaká onemocnění vyskytují více, než jinde. Prý takovou statistiku nemá ani nikde jinde nepůsobila, takže to nějak nedovede posoudit. Z návštěv revizního lékaře ale má jeden zajímavý postřeh. Prý tady na Hlinecku je nezvykle víc lidí, jejichž zdravotní stav je poškozený alkoholem.

Přistupují lidé ke svému zdraví zodpovědně? Určitě jak kdo. Ale mnoho lidí je skutečně ke svému zdraví nezodpovědných. Neuvědomují si, že začít by měli především u sebe a ne se spoléhat na to, že si dojdou k doktorovi pro pilulku a díky ní budou za týden, ale spíš za tři dny fit. Tak to opravdu nefunguje. Když si tělo nějakou dobu huntujeme, nejde to hned napravit. A vůbec to není jen o lécích. Opravdu je nutné se o sebe starat. A přestože lidem říká, co by měli a neměli dělat, mnoho z nich se stejně nesnaží a právě to, že spolknou prášek, považují za maximum, co jsou ochotni udělat. Dá se ale říci, že situace se díky větší informovanosti přece jenom poslední dobou trochu lepší. I když ani tohle paní doktorka prý nemůže zcela posoudit. Logicky ti, co pro své zdraví něco dělají, k ní moc nechodí. Kdežto například ty, co se o sebe nestarají a tloustnou, vidí ve své ordinaci každou chvíli. K nadváze se přidává vysoký tlak, cukrovka, bolí je kolena, …

Za spoustu obtíží si můžeme sami, i když samozřejmě ne za všechny! Na naše zdraví, mnohem mnohem více než nějaké potravinové doplňky má vliv životospráva, pohyb a samozřejmě psychika. Medicína jednoznačně uznává psychosomatická onemocnění. Jednak pokud nás něco dlouhodobě bolí, odrazí se to na naší psychice a může vyústit v úzkost až depresi. A také obráceně. Ze své praxe může říct, že pokud člověk (a možná častěji se to dá vysledovat u žen) prodělá nějaký veliký stres – rozchod s partnerem, ztráta blízké osoby a podobně, tak za nějakou dobu často přijde se závažným onemocněním a to dokonce s nějakým karcinomem. Nikoho asi nepřekvapí, že dlouhodobý stres může mít za následek například žaludeční vředy.

Jenže co s tím? Jednoznačný recept samozřejmě neexistuje. Je to velmi individuální. Asi nejdůležitější je umět se odreagovat. Někomu pomáhá pobyt v přírodě, někomu četba, někomu návštěva psychoanalytika nebo někoho, komu se vypovídá. Záleží to i na tom, jestli má fyzicky náročnou práci, nebo sedí celý den v kanceláři u počítače. A opět je tu ten sport. Je vědecky dokázáno, že díky němu se do těla uvolňují endorfiny, takzvané hormony štěstí, čímž se psychika také samozřejmě zlepšuje.

Je důležité si se svým tělem porozumět a vnímat ho. Nelze se stále do něčeho tlačit. To se dá vydržet jen nějakou dobu. Pak obvykle něco selže. Psychika nebo nějaký orgán.

Paní doktorce děkuji za rozhovor a přeji jí a našim čtenářům pevné zdraví! (kuč)

Pokračování ze strany 1

- Byl smýšlení pokrokového, snahu o zvládnutí měl velmi dobrou, ovšem pasivnost velké části zemědělců nebyla k zdolání.
- Přes veškerou obětavost MNV i OV KSČ nebyly výsledky přiměřené vynaloženému úsilí, pro MNV byla současná situace zkouškou, organizovaly se brigády, aby se úroda dostala domů.
- Rozmnožila se tendence mezi zemědělci (hlavně mezi ženami), že nosili lékařské potvrzení, že nemohou těžkou práci vykonávat a tak vznikala situace, že ženy průmyslových dělníků musely při sklizních těžkou práci udělat.
- MNV se snažil zlepšit kulturní úroveň života ve vesnici, po dohodě s majitelem č. p. 24 Na sále byla provedena přestavba promítací kabiny ke zřízení stálého kina.
- Byla to první „AKCE Z“ v obci, ONV na ni povolil 50 000 Kčs, k vybavení hlediště bylo použito starých lavic, byl to úspěch.
- Lístkový systém trval a zajišťoval minimální životní potřeby, ale vedle rostl černý trh, kde se 1 kg másla prodával až za 200 Kčs, vepřové maso 300 Kčs za kilogram a metrák pšenice za 3 000 Kčs, to byly ceny, které si normální dělník nemohl dovolit.

Hasiči budou soutěžit

Mladým hasičům pomalu začíná nová sezóna. V tabulce níže je rozpis soutěží na rok 2017. Na internetových stránkách www.sdh.obecholetin.cz se dozvíte, jak naši hasiči dopadli na soutěžích, videa a mnoho dalších informací.

29. 4.		Jenišovice
6. 5.	13:00	Liga Třemošnice
13. 5.	14:00	Studnice
20. 5.		Heřmanův Městec
3. 6.	13:00	liga Seč
10. 6.	9:00	liga Štěpánov
17. 6.	9:00	liga Brčekoly
1. 7.		OKRES Otradov
8. 7.	noční	Horka
29. 7.	13:00	Kameničky
5. 8.	noční	Dědová
12. 8.	13:00	liga Lukavice
18. 8.	20:00	liga Seč
19. 8.	13:00	HOLETÍN
2. 9.	9:00	liga Chrudim
3. 9.	9:00	liga Hlinsko
16. 9.	9:00	liga Slatiňany
23. 9.	9:00	liga Horka
30. 9.	9:00	liga Morašice
14. 10.		Hrochův Týnec

Trnkový den

Chtěla bych Vás s předstihem pozvat na Trnkový den, který se uskuteční v sobotu 10. června 2017 v areálu koupaliště. Začátek se koná od 16:00 hodin. Občerstvení bude zajištěno, na své si přijdou jak děti, tak dospělí. V průběhu celého odpoledne i večera bude k poslechu i tanci hrát hudba.

Podrobnější informace o programu budou uvedeny na plakátech a vyhlášeny rozhlasem před akcí.

Těšíme se na Vás a přejeme Vám krásné jaro – období plné vůní, barev a dobré nálady.

Jana Břeňová
Holetínské trnky

Sbírka ošacení

Každoročně zajišťujeme pro naše občany svoz nepotřebného ošacení. Darováním svého již neupotřebitelného textilního zboží navíc můžete pomoci dobré věci a odevzdat ho při sbírce, kterou organizuje Diakonie Broumov.

Nejbližší sbírka se uskuteční v přízemí budovy OÚ od 9. do 16. května 2017 (mimo víkendu), a to v pracovní době OÚ nebo pošty. Věci řádně zabalené do igelitových pytlů či krabic můžete zanechat v přízemí OÚ v boxu, který bude pro tyto účely umístěn naproti vchodu do pošty.

Jaké věci je možné darovat: letní a zimní oblečení (dámské, pánské, dětské), lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, záclony, látky (minimálně 1m^2, prosíme, nedávejte odřezky a zbytky látek), domácí potřeby-nádobí bílé i černé, skleničky (vše nepoškozené) peří, péřové a vatované přikrývky, polštáře a deky, obuv (veškerou nepoškozenou, páry svázané nebo spojené gumičkou, aby se boty neztratily), drobné elektrické spotřebiče, hračky (plastové, plyšové, jakékoliv), knihy a časopisy

Věci, které vzít nemůžeme: ledničky, televize, počítače, matrace, koberce (z ekologických důvodů), nábytek, jízdní kola a dětské kočárky (ty se transportem znehodnotí), silně znečištěný, plesnivý a vlhký textil (znehodnotí se tím ostatní textilní materiál).

Přednáška Bolest zad z opakovaného přetížení

Bolestivost krční páteře, bolesti hlavy, problémy se zrakem; bolesti svalových skupin horních končetin, snížená citlivost až necitlivost, pocity mravenčení, brnění, svrbění či píchání v různých oblastech horní končetiny, změna barvy postižené oblasti, potivost. Toto jsou příznaky, se kterými za mnou chodí čím dál více klientů. Proto jsem se rozhodla pro seminář na téma Proč nás bolí záda.

Všechny tyto potíže mohou být příznakem SOP (sydrom opakovaného přetížení).

V současné době většina lidí trpí různými bolestmi pohybového aparátu v důsledku sedavého způsobu života nebo nevhodného jednostranného přetěžování při sportování, ale i v běžných denních činostech.

Pohyb je zdravý, ale špatně vedený pohyb způsobuje přetížení a nerovnováhu pohybového aparátu, jehož následkem je bolest a vadné držení těla. Často jsou to malé zátěže v denních činnostech, které v průběhu času vedou ke změnám a ztrátě koordinace. Ale i chybné návyky, budující se při cvičení, které je postaveno na zastaralých mýtech, jako je přetěžování břišních svalů opakováním sedů - lehů nebo vyrovnávání kulatých zad stahováním lopatek k sobě a podobně, vedou k přetížení, nerovnováze a ztrátě koordinace. Koordinaci je možné znovu vybudovat a dále rozvíjet.

Naše tělo pracuje jako celek a je třeba s ním podle toho nakládat.

Chtěla bych vás pozvat na seminář Proč nás bolí záda, kde se dozvíte nejen jak správně sedět například u PC, co bolest způsobuje, ale také praktické ukázky, jak se bolesti zbavit. Naučíte se jednoduchou sestavu cviků na protažení i posílení celého těla, vycházející z jógy.

Kde: Kulturní centrum Holetín
Kdy: 26.března
Od: 16:30 hodin
Vstupné ZDARMA

Těším se na vás
Věra Pochobradská

Tři králové

Na území Oblastní charity Nové Hrady u Skutče bylo vybráno celkem 866 295 Kč. V Holetíně se vybralo 22 431 Kč. (Chodilo 7 skupinek koledníků).

Peníze z tříkrálové sbírky v našem regionu budou použity na splátky vícemístného speciálně upraveného vozidla, které bylo zakoupeno v roce 2015 a je využíváno ke svozu a rozvozu uživatel ambulantních a terénních služeb. Dále půjdou peníze na rekonstrukci domu v Hlinsku, kde je záměrem vybudovat zázemí pro sociální služby, které jsou v Hlinsku a okolí poskytovány - sociálně terapeutické dílny, charitní pečovatelská služba, osobní asistence, sanace pro rodiny s dětmi a ošetřovatelská služba. V neposlední řadě se budou z těchto peněz financovat kvalifikační kurzy pro nevyučenou a nezaměstnanou mládež a dětské večerní vzdělávání v oblasti Bangalore-Karnakata a v oblastech Belgarum výstavbou domů pro chudé. Posledním záměrem financování je krytí nákladů, které vzniknou při odstraňování následků povodní, požárů apod.

Ředitelka Oblastní charity Nové Hrady u Skutče, paní Blanka Vopařilová, děkuje našim občanům, že sbírku podpořili!

O tradiční čínské medicíně s Erikou Šafránkovou

V čem je pohled čínské medicíny na zdraví člověka jiný, než té klasické, kterou známe?

Dějiny tradiční čínské medicíny sahají do dávnověku. Počátky akupunktury jsou datovány až k roku 2800 před naším letopočtem.

Tradiční čínská medicína (dále jen TČM) je postavena na dvou základních učeních, kterými jsou učení o jinu a jangu a učení o pěti prvcích.

Jedním z rozdílů je například to, že podle TČM je každý orgán propojen s ostatními orgány a částmi těla, které ovlivňuje a s tímto pravidlem se pracuje i v případě léčby onemocnění. Jednoduše řečeno organismus člověka se považuje za celek a východní medicína se nedělí na jednotlivá oddělení jako západní např. plicní, kožní, atd.

TČM ví, že i zdánlivě malá a místní porucha na těle člověka rušivě zasahuje do chodu celého organismu a může tak způsobit i poruchy jiných orgánů a částí těla.

Důležité je i uvědomění si toho, že sám člověk je také součástí celku, tzn. přírody, společnosti, rodiny a všechny vnější vlivy že také ovlivňují jeho psychický a celkový zdravotní stav. I tím je třeba se zabývat v případě hledání kořenů zdravotních potíží.

Pohled na klienta je vždy striktně individuální a léčba nikdy není paušální. Vždy se posuzují konkrétní jednotlivé vlivy, které mohly způsobit poruchu zdravotního stavu a díky tomu lze pak najít účinný způsob, jak dané potíže odstranit a přivést tělo opět do stavu rovnováhy, tzn. zdraví. Léčí se jak akutní příznaky, aby se danému člověku ulevilo, tak „kořen“ nemoci, který je dlouhodobou příčinou poruchy.

S jakými léčebnými prostředky se pracuje?

Po stanovení diagnózy terapeut TČM stanoví léčebný postup nejvhodnější pro daného klienta. Mezi hlavní metody léčby patří užívání bylin a jiných doplňků stravy (v Číně i různých částí zvířat nebo mořských plodů a řas), dále pak léčebné techniky na akupunkturních drahách (akupunktura, akupresura, moxování, čínská léčebná masáž Tuina, kvaša aj.) a v neposlední řadě pohovor s klientem o jeho stravě a životním stylu a doporučení z toho vyplývající. TČM využívá i léčby na uchu tzv. Aurikuloterapie, kdy jsou určité body stimulovány jehličkami nebo lepením semínek Vakárie, které si klient sám pak mačká a body stimuluje.

Doporučila bys TČM spíše jako prevenci, řešení vzniklých onemocnění, nebo obojí?

Sama tradiční čínská medicína se řídí pravidlem „léčit nemoc ještě dřív než začne“. V praxi to znamená, že počínající poruchy těla lze vyčíst z jistých signálů ve chvíli, kdy se nemoc ještě neprojevila „naplno“, což je čas, kdy ji diagnostikuje západní medicína. Mnohdy se pak stane, že potíže pacienta typu „mám pocit“ jsou lékaři západní medicíny bagatelizovány a v horším případě jsou pacienti

odesíláni na vyšetření na psychiatrii. Pro TČM jsou všechny podobné vjemy klienta velmi důležité, protože poukazují na to, která část „celku“ je v nepořádku. V těchto případech pracuje TČM s diagnostikou např. z jazyka, pulsu, pozorováním očí, jednotlivých zón obličeje, celého těla atd.

Shrnutá odpověď na tuto otázku je, že nejdůležitější je prevence a u již vzniklých potíží platívá pravidlo, že čím více je nemoc zakořeněná (dlouhodobá), tím delší může být její léčba. Pokud se člověk dopracuje k tomu, že jeho potíže se prohloubí natolik, že vznikne stav akutní, rozhodně je potřeba vyhledat lékaře západní medicíny a nechat si pomoci touto cestou. Existují ale i stavy, kdy platí toto pravidlo opačně a to v případech, kdy západní medicína si už „neví rady“ např. u stavů po mrtvicích a u jiných neurologických onemocnění, u bolestí nejasného původu aj. a tam je mimo jiné velmi účinná léčba na akupunkturních drahách. Sama jsem byla na stáži ve Fakultní nemocnici v čínském Tianjinu svědkem téměř až zázračných zlepšení, pokud šlo o hybnost původně téměř nehybných končetin.

Myslíš, že typický český člověk věnuje dostatečnou péči svému zdraví?

Úplně přesně nevím, co je typický český člověk, ale mám pocit, že v posledních letech čím dál víc lidí hledá cestu k tomu, aby jim bylo celkově dobře. Možná je to i důsledek toho, že se mnozí z nich přesvědčili, že jejich životní styl jim neprospívá a vede k tomu, že jejich tělo dříve či později onemocní. Někomu stačí jemné signály k tomu, aby udělal změny, někdo reaguje až na vážné zdravotní problémy. Přála bych všem, aby patřili do první skupiny.

Co bychom podle tvého názoru měli pro své zdraví dělat?

Doporučuji zaměřit se v prvé řadě na svou psychickou pohodu, neboť stres je podkladem pro téměř všechna onemocnění. Důležitá je také rovnováha mezi prací a odpočinkem a rovnováha mezi prací duševní a fyzickou aktivitou.

Stravu doporučuji hlavně pestrou a v co nejvyšší kvalitě. To znamená vařit si z čerstvých surovin dobré jídlo, vyhnout se potravinám konzervovaným a jinak chemicky upravovaným. Jídelníček podle čínské dietetiky pro konkrétního člověka podle jeho konstituce a zdravotního stavu mohu doporučit na požádání. Samozřejmě je pro zdraví velmi prospěšný pohyb v přiměřené míře a odpovídající věku člověka. Pokud by někdo měl zájem vyzkoušet čínské tai chi, může od 5. dubna 2017 navštěvovat kurz tohoto čínského zdravotního cvičení, který bude probíhat opět v Holetíně a které je vhodné pro všechny věkové skupiny. Na tento kurz je možné čerpat příspěvek od VZP.

Pro toho, kdo by chtěl více poznat filosofii, principy a diagnostické a léčebné techniky tradiční čínské medicíny, si dovoluji nabídnout kurz, který bude probíhat čtyři víkendy od 8. dubna 2017 v brněnském Bobycentru.

Více informací získáte na www.celostni-lecba.cz v kalendáři akcí nebo na tel. 777 938 555.

Pokud máte zdravotní potíže, se kterými si nevíte rady, krátká konzultace, při které se dozvíte možnosti řešení vašeho problému, je vždy zdarma.

Foto Veronika

Focení dětí, rodin, newborn, těhotenské, párů, tématické

Veronika Pondělíčková, Horní Holetín 54
608 735 858, fotoveronikaa@seznam.cz
web: http://foto-veronika5.webnode.cz
FB: www.facebook.com/fotoveronika.cz

Společenská kronika

Významné životní jubileum oslavili na přelomu roku tito občané:

prosinec:	Dopita Břetislav	75 let
	Svatoš Jiří	75 let
	Dvořák Jiří	75 let
	Lédl František	80 let
	Severýnová Hana	80 let
	Štorek Karel	86 let
leden:	Břeň Jan	75 let
	Paleček Jiří	87 let
	Boháčová Božena	89 let
únor:	Bartizalová Danuše	75 let
	Hanus Ladislav	87 let
	Křehlíková Olga	88 let
	Kolbabová Františka	90 let

Všem jubilantům ještě jednou přejeme do dalších let pevné zdraví a osobní pohodu.

Upozornění pro občany

Poplatek ze psů je splatný do 31. 3. 2017 a splatnost poplatku za odpady je 30. 5. 2017.

Výše poplatků v letošním roce zůstává stejná jako v roce loňském.

Hřbitovní poplatky a poplatky za pronájmy pozemků bude možné uhradit během celého roku.

Poplatky je možné uhradil v kanceláři OÚ, poštovní poukázkou nebo bezhotovostním převodem na účet obce.

Veškeré informace k platbám najdete na internetových stránkách obce, případně Vaše dotazy zodpovíme po telefonu.

Finalista ankety Zlatý Ámos – Pavel Novák

Jak se to stane, že se učitel z Kameniček umístí v takové anketě?
Stane se to tak, že se ve škole snažím být úplně normální a vzdělávat děti tak, jak to považuji za správné. Chci jim dát víc, než je moje povinnost. Děti si mě oblíbili a před časem se mě ptali, co kdyby mě přihlásili do Ámose. Řekl jsem jim, že klidně, ale bral jsem to tak nějak na lehkou váhu. Pak už přišli s tím, že mě tedy přihlásili a že koncem ledna mám jet na regionální kolo do Prahy.

Moc jsem se tam netěšil a bral jsem to zprvu spíš jako obtíž. Čekal jsem, že to bude nějaká fraška. Byl jsem ale velmi mile překvapen, že to mělo punc důležitosti a cítil jsem tam, že si tam naší profese váží. Toto kolo probíhalo v Senátu ČR, ve Valdštejnském paláci. Sešlo se nás tam dvanáct a vybrali tři, kteří postoupili do semifinále a první z nich se stal Zlatým Ámosem Pardubického kraje. A to jsem byl já.

Co je to vlastně Zlatý Ámos?
Je to anketa o nejoblíbenějšího učitele v republice. Vyhlašuje se každý rok. Učitele nominují žáci, kteří musí sehnat ve škole asi 100 podpisů od dětí i zaměstnanců školy. O vítězi rozhoduje porota složená z odborníků. Tentokrát byl jejím předsedou MUDr. Jan Cimický, známý psychiatr.

Moji žáci tedy sehnali podpisy, pak museli napsat důvod, proč mě nominují a složit o mně básničku.

Získal jsem tím zajímavou zkušenost. Často se při společných aktivitách a projektech snažím dětem radit a někam je směřovat. Tohle mě ale přesvědčilo o tom, že je lepší, nechat to raději na nich samotných. S čím totiž přijdou sami, je upřímné a jsou vlastně strašně šikovní.

Jak se na tvůj úspěch dívají tvoji kolegové?
Tak každá akce vyvolá svoji reakci. Dvě tři kolegyně jsou přejícné a zbytek sboru to tak nějak přešel a nebo řešili třeba to, že za mě budou muset suplovat. Byl jsem z toho i trochu zklamaný. Prostě reakce byly různé.

Co následovalo po tvém vítězství v regionálním kole?
Byl dán termín na semifinále na 1. března a zadán úkol. Ten zněl: „Ať vás děti vybaví třemi věcmi, které charakterizují vztah mezi vámi a nimi.“ To bylo zajímavé, konzultovali jsme to ve všech třídách, děti měly různé nápady, ale ve všech třídách se shodly na tom, že se ke mně nejvíc hodí švihadlo. O tělocvicku přes něj skáčeme hodně často, tuto disciplínu máme zařazenou ve všech sportovních projektech, ve kterých jsme zapojeni, švihadla často děti dostávají jako odměnu za umístění v soutěžích, například ze sponzorských darů, ve škole jsem zavedl švihadlářskou ligu. Druhý předmět jsem navrhl spíš já. Líbila se mi fotografie z projektu Česko sportuje. To jsme na školní zahradě vytvořili olympijské kruhy složené z dětí. Vidím v tom symboliku toho, že v dětech chci podporovat fair play a respekt, úctu a pokoru. Navíc v tom vidím i symboliku propojení prvního a druhého stupně školy a sounáležitost. Naše školní zahrada včetně pingpongových stolů a pískového doskočiště vznikla z původní louky a vytvořili si ji společnými silami žáci za přispění rodičů v jednom z dalších projektů. O třetí věci jsem nevěděl vůbec nic a nechal ji čistě jen na dětech. A i když jsem věděl, že na něčem pracují, nechal jsem se překvapit a rozbalil předmět až na místě. Byla to zapečetěná role papíru. Když jsem ji na místě rozbalil, transparent nesl název NÁŠ MASKOT a bylo na něm napsané všechno o mně často v humorném pojetí. Bylo tam i přání pro mě a vzkaz pro porotu. Přiznám se, že mně to vyrazilo dech. Bylo to velmi milé a byl jsem pyšný na tvořivost našich dětí. Vysloužily si i velkou pochvalu od paní ministryně Valachové.

Ze šestnácti semifinalistů nás šest postoupilo do finále, které bude 24. března. Bude ho vysílat i Česká televize na kanálu Déčko.

Jaký jsi měl po postupu do finále pocity?
Rozporuplné. Určitě jsem byl rád, že jsem postoupil a to nejen ze své ješitnosti, ale především kvůli dětem, které mě nominovaly. Se třídou si tak stále žijeme svůj sen, že vyhraji a pojedeme do Legolandu. Druhá stránka věci je, že to sebou nese další práci a povinnosti. Musím si připravit minutovou prezentaci naší školy a dále tam budou dva tajné úkoly. Posledním úkolem je, že s dětmi musíme nacvičit pětiminutové vystoupení, které tam budeme na živo předvádět. Cílem bude pobavit asi 300 lidí v hledišti.

Z čeho máš největší obavy?
Asi právě z vystoupení, aby bylo dostatečně poutavé, vtipné a výstižné. Nejvíce se těším na tajné úkoly. Prezetaci školy bych rád pojal netradiční formou.

Jaký pocit máš z dalších finalistů?
Jsou to zajímaví lidé. Učitelé, kteří své práci dávají něco nad rámec svých povinností. Člověk se od nich má co učit a dozvěděl jsem se řadu poutavých věcí. Myslím, že nikdo z nich není křivý a dokáží se radovat z úspěchu druhých. Tak trochu si říkám, že bych možná byl raději, kdyby zvítězil někdo jiný a užil si té mediální pozornosti, kterou to sebou přinese. Mezi soutěžícími jsem si dokonce našel kamaráda, Michala z Ostravy, mně velmi blízkého sporťáka. Už to považuji za velmi pozitivní.

Ale za pozitivní považuji celou soutěž a jsem rád, že mě děti přihlásily.

Děkuji za rozhovor a žákům ze ZŠ v Kameničkách přeji, aby měly ze svého oblíbeného kantora radost! (kuč)

Kam jít cvičit v Holetíně

Jóga pro rodiče s dětmi

každé úterý v 16:30–17:15

Sestavy s vyprávěním, říkadly a zpíváním.

Ideální způsob jak trávit čas s dětmi, zůstat ve formě a získat společné zážitky. Během těchto lekcí si aktivně zacvičí rodiče i děti. Cvičení je ideální pro děti od 3 do 12 let. Cvičení rodičů s dětmi pomáhá zlepšovat kooperaci mezi dospělými a dětmi.

Doporučuji, aby dítě před cvičením 1–2 hodiny nejedlo, nebylo nemocné a mělo dostatečný spánek.

Co přinese jóga dětem? Děti se učí jednodušší pozice za pomoci písniček a říkanek. Zábavnou formou dětská jóga učí děti ovládat své tělo, zlepšovat motorické dovednosti a hlavně jim přináší spoustu nových podnětů a zážitků. Během cvičení dochází ke zklidnění nervového systému, posílení obranyschopnosti těla a posílení svalů. Samozřejmě nesmím opomenout nové kamarády. :-)

Co si vzít na lekci jógy pro rodiče s dětmi? Pro rodiče i děti je ideální pohodlné oblečení, které neomezuje v pohybu. Cvičí se naboso, ke cvičení se používá jógová podložka. Dále používáme šátky jako prodloužení paží a deky na přikrytí při relaxaci. Cena lekce pro maminku s dítětem je 40 Kč. (Další dítě 20 Kč.)

Hatha jóga pro začátečníky

každé úterý v 17:30–18:30h

Hatha jóga pro začátečníky je určena zejména pro ty, kteří se s jógou teprve seznamují nebo mají velmi malé zkušenosti. Kurzy hatha jógy pro začátečníky jsou vedeny v pomalém tempu a zaměřují se především na výuku jednotlivých pozic (asán), práci s dechem (pranayama) a relaxaci. Kurzy hatha jógy pro začátečníky nejsou omezeny věkem, pohlavím, zdravotním omezením ani fyzickou zdatností. Jsou všestranné a opravdu určené pro všechny na jakémkoli stupni zdatnosti a výkonnosti.

Účinky Hatha jógy:

- zlepšení stability, koncentrace a práce s dechem
- posílení těla
- protažení celého těla

Co si vzít na lekci Hatha jógy? Ke cvičení hatha jógy pro začátečníky nepotřebujete nic. Přijďte naboso (choulostivější jedinci si mohou ponechat ponožky) v pohodlném bavlněném oblečení a vezměte si podložku na jógu, šátek a deku. Cena za lekci 30 Kč.

Yin jóga

každé úterý v 18:30–19:30

Praktikování Jin Jógy se zaměřuje více na jinové části těla. Jsou to části blíže k našemu středu, konkrétně kosti a pojivové tkáně nad koleny a pod pupíkem. Na rozdíl od svalů, které jsou více jangové části našeho těla – ty, které mají rády pohyb a opakování – pojivová tkáň, na druhou stranu, potřebuje přístup z jinové strany, přístup tichého přijetí.

Lekce Jin Jógy je vedená při příjemném světle svíček, ve které se posuneme do více klidného a nehybného stavu. Jednotlivé pozice se v Jin Józe drží okolo 5 minut. Dlouho držené pozice aktivují a zaměřují se na pojivovou tkáň v kloubech a tímto zvyšují flexibilitu a pohyblivost páteře, kyčlí a ramen. Držení pozic delší dobu kladně působí na šlachy a vazy, také zlepšuje tok a pohyb energie, CHI, PRANY, v celém těle.

Rozdíl v mobilitě kloubů, lehčího pocitu v těle a klidnější mysli je znát po pravidelné návštěvě několika lekcí.

Praxe Jin Jógy se doporučuje těm, kteří již mají určitou zkušenost s jógou. Jakéhokoliv směru. Pro začátečníky s jógou může být Jin více náročnější pro přijetí daného stavu. Ale dveře a podložky jsou otevřeny každému, kdo má zájem vyzkoušet klidové pozice, bez pohybu a rychlých změn.

Cena kurzu Yin jógy 30 Kč za lekci.

Věra Pochobradská

Zdravotní cvičení žen

V letošním roce se každé pondělí v 17:30 schází ženy v tělocvičně ZŠ, aby protáhly, uvolnily a posílily svaly svého těla. Cvičíme již několik let a stále nás přibývá. Všichni, kteří rádi udělají něco pro své zdraví, jsou zváni.

Olga Vokálová

Cvičení s Petrou

Cvičení je vhodné pro všechny ženy, které si chtějí zlepšit fyzickou kondici, zpevnit tělo nebo jen vyčistit hlavu.

Každá lekce je zaměřena na všechny svalové partie, nechybí cardio ani strečink.

Cvičení je variabilní a zastupuje více stylů. Posilujeme (s činkami, gumou, vlastním tělem), cvičíme prvky kalanetiky, pilates, aerobicu, aj. Cvičení probíhá každé úterý od 18:00 v KC.

Petra Štěrbová

Piloxing

Piloxing je speciálně navržený fitness program, který spojuje zdánlivě nespojitelné – pilates, box a tanec. Piloxing, alias zabiják kilogramů si hraje s dynamikou – rytmus cvičení se v průběhu dramaticky mění. Pomalé přesné pohyby střídají silné boxerské údery a taneční prvky, při kterých můžete nechat volný průběh vašim emocím. Pomocí cviků z pilates se zpevňuje a zároveň protahuje celé tělo, box zajistí spalování tuku a při tanci se krásně odreagujete. Po hodině budete odcházet krásná, sebevědomá a spokojená. Objevte svůj nový energický doping.

Piloxing s Monikou

- po, čt – 17:00–18:00 Fitness 8 Hlinsko
- po – 19:00–20:00 ZŠ Raná
- út – 18:00–19:00 ZŠ Svratouch
- st – 18:00–19:00 ZŠ Krouna

Monika Vokáčová

Zprávy z Pardubického kraje

Přes 700 žadatelů získá dotaci na nový kotel. Kraj rozdělí více než 80 milionů

V rámci druhé výzvy takzvaných kotlíkových dotací rozdělí Pardubický kraj mezi žadatele více než 80 milionů korun. Celkem bylo rozhodnutím radních potvrzeno 703 žadatelů, kteří splnili nezbytné podmínky pro získání dotace a zároveň svoji žádost zaregistrovali nejrychleji. „V rámci druhé výzvy bylo zaregistrováno celkem 930 žádostí s celkovou požadovanou částkou přesahující 106 milionů korun," řekl hejtman Martin Netolický. „Nadále evidujeme 213 žadatelů, kteří sice vyhověli všem podmínkám, avšak jejich žádost byla zaregistrována po naplnění finančního limitu, který byl v rámci výzvy alokován. Tito žadatelé zůstávají v pořadníku a mohou dotaci získat, pokud některý z dalších žadatelů odstoupí od smlouvy," doplnila ještě krajská radní pro evropské fondy, regionální rozvoj a inovace Hana Štěpánová.

Kraj podpoří činnost dobrovolných hasičů částkou půl milionu korun

Krajské zastupitelstvo schválilo poskytnutí individuální dotace Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska – krajskému sdružení hasičů Pardubického kraje ve výši 500 tisíc korun. Tyto finance budou určeny na činnost sdružení včetně práce s mládeží a pořádání různých soutěží v požárním sportu. „Podpora dobrovolných hasičů je ze strany našeho kraje dlouhodobou záležitostí již od roku 2002, kdy finančně podporujeme nejen činnost krajského sdružení, ale také jednotlivé jednotky při pořízení požárních automobilů, stavbě či rekonstrukci hasičských zbrojnic, ale také při nákupu drobnějšího technického vybavení, jako jsou ponorná čerpadla," uvedl hejtman Martin Netolický. „V minulosti jsme přispívali krajskému Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska částkou 300 tisíc korun, již druhým rokem je však podpora nastavena na částku 500 tisíc korun, jelikož si uvědomujeme záslužnou činnost v oblasti prevence a práce s dětmi a mládeží," doplnil hejtman. Finance poslouží spolku na práci s mládeží a pořádání soutěží v požárním sportu. Se svými více než 22 tisíci členy patří dobrovolní hasiči mezi jednu z největších organizací na území kraje, navíc jsou přítomni i v těch nejmenších obcích a umožňují dětem zapojení do kolektivu a sportovní vyžití.

Nová střecha haly v České Třebové by mohla být hotová už v říjnu

Sportovní hala v České Třebové by se mohla dočkat nové střechy již v říjnu letošního roku. Jako reálný vidí tento termín také hejtman Pardubického kraje Martin Netolický. Kraj již navíc disponuje posudkem, který navrhuje čtyři varianty řešení nové konstrukce střechy a čeká na posudek soudního znalce. Předpokládaná škoda na stavbě by neměla překročit 15 milionů korun. „Externí projektant, kterého jsme pro zpracování posudku vybrali, navrhl čtyři varianty, jak by mohla nová konstrukce vypadat. Jedná se o železobetonovou konstrukci, lepený vazník, ocelovou konstrukci nebo kombinaci oceli a dřevěného vazníku. S výběrem nejvhodnější varianty budeme však čekat na posudek soudního znalce, který by měl být hotový v březnu," uvedl hejtman Martin Netolický. „Z psychologického hlediska je pro mě však stále nemyslitelné, aby měla nová střecha stejnou konstrukci s dřevěnými vazníky," sdělil Netolický. Pardubický kraj již také zná předpokládanou škodu na celé stavbě. „Škoda by neměla přesáhnout 15 milionů korun. Kromě samotné střechy byla poničena podlaha, instalace, světla či obložení," dodal hejtman.

Kraj ocení významné osobnosti a zachránce lidských životů včetně činovníků turnaje v České Třebové

Celkem devět nominací na nejvyšší ocenění Pardubického kraje schválili krajští zastupitelé. Ocenění jsou výrazem uznání významným osobnostem, kolektivům nebo právnickým osobám, které se zasloužily o rozvoj Pardubického kraje a přispěly k šíření jeho dobrého jména, nebo se podílely na záchraně lidských životů. Letošní laureáty vybírala komise složená ze zástupců jednotlivých zastupitelských klubů už počtvrté. Mimořádně bylo ocenění uděleno také za skutek, který se stal v letošním roce, a to v souvislosti s pádem střechy sportovní haly v České Třebové. Slavnostní předávání ocenění se uskuteční 3. května ve Východočeském divadle v Pardubicích.

„Každoročně se přesvědčujeme o tom, kolik máme v Pardubickém kraji osobností, které šíří slávu svého rodiště či působiště po celé republice nebo i ve světě. Je skutečně těžké z nich vybrat jen několik, protože jsme v letošním roce obdrželi rekordní množství 47 nominací," řekl hejtman Martin Netolický. Cenu Za zásluhy o Pardubický kraj převezmou významný pardubický lékař Karel Havlíček za celoživotní přínos k rozvoji české chirurgie, cyklista a olympijský vítěz Jaroslav Kulhavý, smíšený pěvecký sbor KOS Pedagogické školy v Litomyšli, Evžen Erban za dlouholeté úsilí o zachování a rozvoj plochodrážního sportu v Pardubicích a Josef Ročárek za přínos k rozvoji učňovského školství na Pardubicku. „Je to velmi inspirující, vidět, co všechno stojí za úspěchy těchto lidí, a že nic není zadarmo," dodal 1. náměstek hejtmana Roman Línek. Cenu Michala Rabase za záchranu získají z 11 nominovaných tři zachránci za včasné poskytnutí první pomoci při různých kritických a život ohrožujících situacích. Zastupitelé se také rozhodli udělit aktuálně ještě jedno mimořádné ocenění. „Ačkoliv se jedná o čin, který se stal v letošním roce, považuji za logické ocenit zástupce sportovního klubu FBK Orlicko-Třebovsko a rozhodčí utkání ve florbale, kteří byli přítomni při pádu střechy sportovní haly v České Třebové. Díky jejich duchapřítomnosti, odpovědnému přístupu a pomoci vyvázli všichni mladí sportovci i návštěvníci bez vážnějších zranění a nedošlo k panice," vysvětlil hejtman.

FOTBAL

Ze zimní přípravy

Chystáme nové střídačky

Fotbalový klub Sokola Holetín

zve kluky i holky na

FOTBALOVÝ KROUŽEK

Pokračovat budeme od přelomu března a dubna, jak počasí dovolí, v Holetíně na hřišti.

Přijďte si zasportovat se svými kamarády.

Kroužek je určen pro děti předškolního i mladšího školního věku.

Kroužek povede Martin Chvojka, tel. 774 405 711.

O fotbalový kroužek byl v loňském roce velký zájem

Rozpis zápasů pro jaro 2017

	Muži		Dorost			Žáci		
Ne 12.3.	14:30	Zaječice–Holetín						
So 18.3.	15:00	Holetín–Svratouch	12:00	Ústí nad Orlicí–Holetín				
So 25.3.	15:00	Křižanovice–Holetín						
Ne 26.3.			14:30	Holetín–Přelouč	Holetín			
So 1.4.	16:30	Ronov–Holetín	13:15	Litomyšl–Holetín				
Ne 2.4.						9:30+11:15	Přelouč–Holetín	
So 8.4.			16:00	Holetín–Polička	Prosetín			
Ne 9.4.	16:30	Miřetice–Holetín				9:30+11:15	Holetín–Pardubice "B"	Prosetín
So 15.4.	17:00	Vítanov–Holetín				9:30+11:15	Holetín–Holice	Holetín
Ne 16.4.			10:00	Holetín–Libchavy	Holetín			
So 22.4.	17:00	Holetín –Chroustovice	14:00	Choceň–Holetín				
Ne 23.4.						9:30+11:15	H. Městec–Holetín	
So 29.4.	17:00	Prosetín–Holetín				9:30+11:15	Holetín–Třemošnice	Prosetín
Ne 30.4.			16:00	Holetín–Hlinsko	Holetín			
So 6.5.	17:00	Holetín–Kameničky	13:00	Holice–Holetín				
Ne 7.5.						9:30+11:15	Slatiňany–Holetín	
So 13.5.	17:00	Svídnice–Holetín						
Ne 14.5.			10:00	Holetín–Česká Třebová	Prosetín			
St 17.5.			18:00	Holetín–Slatiňany	Holetín			
So 20.5.	17:00	Holetín–Skuteč						
Ne 21.5.			14:30	Dolní Újezd–Holetín				
So 27.5.	17:00	Kočí–Holetín	14:00	Holetín–Moravská Třebová	Prosetín			
So 3.6.	17:00	Holetín–H. Městec "B"						
Ne 4.6.			14:00	Lanškroun–Holetín				
So 10.6.	17:00	Rváčov–Holetín	14:00	Holetín–H. Městec	Holetín			
So 17.6.	17:00	Holetín–Slatiňany "B"						
Ne 18.6.			10:00	Třemošnice–Holetín				

Holetínský zpravodaj, periodický tisk územního samosprávného celku, čtvrtletník, 10. 3. 2017, Holetín, adresa redakce Obec Holetín, Horní Holetín 105, IČO 00270105, holetinskyzpravodaj@seznam.cz, zpracovává Ing. Helena Kučerová, sazba Mgr. Tomáš Kučera, evidenční číslo tiskoviny MK ČR E 17314, 350 výtisků