



LISTOPAD 2022

č. 26

Bělkovice-Laštiny ZPRAVODAJ

Vizualizace návsi v Bělkovicích. Více na straně 9

Zdroj: OÚ Bělkovice-Laštiny



Hasiči informují
s. 16 a 17



Ondřej Zmrzlý v reprezentaci
s. 20



Slovo starosty obce

Milí čtenáři,

volební rok 2022 nám zajišťuje i v naší obci pro další 4 roky nové obecní zastupitelstvo, o jehož složení se dočtete na dalších stranách našeho tisku. Rád bych na tomto místě poděkoval všem občanům za volební účast, která byla opět vyšší, než je celostátní průměr a také za většinovou volbu naší kandidátky. Ze dvou kandidátních listin jste rozhodli o konkrétních jménech 15 zastupitelů. Poměr mandátů 9 ku 6 určil jako vítěze voleb kandidátku Občané pro občany Bělkovice-Lašany. Obhájit počet mandátů vítězného uskupení pro nás nebylo vůbec jednoduchou záležitostí, o to více v aktuálně složitém období, které dopadá postupně na všechny.

Během předvolebního klání došlo mj. k rozdávaní anonymního letáku, který se jakýmsi podivným způsobem snažil zdiskreditovat vedení obce. Rád bych na tomto místě vyzval anonymního dopisovatele, aby dostal odvahu a přijal pozvání na obecní úřad k věcné diskusi o tématech, která byla písemnou formou prezentována velmi nestandardním způsobem občanům. Mám zato, že takto připravovaný způsob ovlivňování názorů lidí před volbami již zůstal v daleké minulosti, ale jak je patrné, někteří to vidí jinak. I přes výše uvedené si na tomto místě dovoluji pogrulovat druhé kandidátce k zisku 6 mandátů.

Vážíme si proto, jako vítězové voleb, důvěry občanů, kterou nám vyjádřili, a bez nějakých prostojů chceme pokračovat v započaté práci pro obec a její občany. Je důležité, abychom také pokračovali v aktivitách, které byly doposud nastaveny. Již na začátku prosince se můžeme například setkat u rozsvícení vánočního stromu.

Mezi nové projekty lze zahrnout revitalizaci návsí kolem sokolovny. Aktuálně připravujeme upřesnění detailů realizačního projektu v Bělkovicih, který představujeme také formou vizualizace v našem občasníku. Jedná se o úpravy prostor kolem sokolovny, budoucího obecního úřadu, dalších zelených ploch („u slípků“, „u lívčka“ apod.) tak, aby tyto naplňovaly podmínky dotace z Integrovaného územní strategie ITI Olomoucké aglomerace.

V případě zisku dotace by realizace mohla připravit plnohodnotný veřejný prostor před sokolovnou pro setkávání lidí včetně dalších úprav, jako jsou nové dlážděné plochy, vodní prvek, veřejné pódium, výsadba nových stromů, nová parkovací místa, úprava zeleně, mobiliář, nové veřejné osvětlení apod. Očekává se, že celý projekt bude představen veřejnosti v nejbližší době.

Závěrem mi prosím dovoluji tiše vzpomenout na nedávné úmrtí naší občanky. Navždy nás opustila paní Lydie Tichá, která svým laskavým přístupem po dlouhé roky informovala o zemřelých v části obce Lašany jasným signálem vysílaným z kaple svatého Floriána. Její další nemalou zásluhou pak bylo chystání hodové svate měse, průvodů maticek i provádění běžných úklidů kaple a okolí. Posílám Vám tam nahoru, paní Tichá, ještě jednou velké poděkování.

Blíží se čas adventu, a proto Vám všem přeji co nejklidnější předvánoční čas. O Vánocích pak příjemné chvíle s rodinou a známými.

Do roku 2023 pak vykroče tou pravou nohou!

S úctou

Tomáš Němčic

Složení Rady a Zastupitelstva obce 2022–2026

Rada obce Bělkovice-Lašany 2022–2026

Tomáš Němčic (starosta), Evžen Bukor (místostarosta), Jiří Kaňkovský, Jana Kráčmarová, Vladan Kalus

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany 2022–2026

Tomáš Němčic, Evžen Bukor, Jiří Kaňkovský, Jana Kráčmarová, Vladan Kalus, David Hemala, Věra Vinklerová, Monika Mackovíková, Iveta Mikošková, Kateřina Mračková, Simona Navrátilová, Martin Čurlej, Marek Sobek, Radim Čtvrtilík, Jana Theimerová

Kontrolní výbor zastupitelstva obce 2022–2026

Kateřina Mračková (předsedkyně), Radim Čtvrtilík, Monika Mackovíková

Finanční výbor zastupitelstva obce 2022–2026

Iveta Mikošková (předsedkyně), Dagmar Čapková, Vladan Kalus



Jaké jsou novinky s odpadem v obci

V odpadovém hospodářství obce jsme opět posunuli možnosti ve zpracování dovážené dřevní hmoty, a to pořízením štěpkovače z dotace. Tento likviduje větve až do 16 cm průměru a následně vyrábí dřevní štěpku. S touto můžeme v obci dále nakládat.

Rozšířili jsme také kontejnery pro sběr šatů, a to u Mateřské školy a na Fatkově. V této souvislosti bych Vás rád informoval rovněž o tom, že kontejnery na plast a papír u feznictví a obecního úřadu v Bělčovicích jsou nadmíru přeplněny odpady (viz obrázek), které mnohdy ani nevkládají občané z naší obce. Dokonce se zde objevují odpady, které nejsou ani jednou komoditou, pro které jsou kontejnery na tomto sběrovém hnízdě připraveny, a to se neodvážím detailně popsat, jak je tohle sběrové místo znečišťováno (pro informaci odložením odpadu mimo nádoby se osoba, která takto činí, dopouští přestupkového jednání). Jako zcela nevhodným se pak jeví umísťovat do zelených nádob na jedlé tuky a oleje úplně jiný odpad.

Vzhledem k tomu, že občané jsou vybaveni (a nebo se mohli dovybavit) nádobami na tříděný odpad, zrušíme v nejbližší době předmětné kontejnerové stání pro plast a papír. V případě, že by snad někdo měl tolik vytríděného plastu a papíru a nestačila mu kapacita nádob doma,

je možné tento odpad dovézt ke sběrovému dvoru, kde jsou k dispozici nádoby modré a žluté barvy, a to po celý týden v režimu 24/7.

Zaznamenal jsem také od spoluobčanů dotazy na naplněnost nádob v domácnostech při jejich svozu. Upřesňuji proto, že je vhodné předávat svozové

firmě plnou nádobu na odpad (plast, papír, komunál, bio), neboť obec hradí manipulaci s každou nádobou, která je připravena k odbavení, tedy i kdyby byla téměř prázdná. Doporučuji proto předávat nádoby s odpady plné, čímž se mohou ušetřit náklady na svoz obci a ve výsledku tak lze ušetřit na poplatku pro každého obyvatele.

Tomáš Němčík



2x foto: T. Němčík



Komunální volby přinesly obhajobu, posílení či nižší účast

Bělkovice-Lašťany vede stejné hnutí jako v předchozích čtyřech letech. Uskupení Občané pro občany Bělkovice-Lašťany v čele se starostou Tomášem Němčicem vyhrálo zářijové komunální volby, obhájilo v nich všech devět mandátů. Druží Nezávislí B-L oproti minulému volebnímu období posílili, v patnáctičlenném zastupitelstvu mají nyní šest křesel.

K volební urně v Bělkovicích-Lašťanech přišlo v pátek 23. a v sobotu 24. září 983 oprávněných voličů. Celkově je jich v obci registrováno 1808, volební účast tak činila 54,37 %. Ve srovnání s předchozími komunálními volbami v roce 2018 je to o 7,36 procenta méně, tehdy dosáhla volební účast 61,73 % a volit přišlo 1105 ze 1790 voličů v seznamu.

Oproti čtyři roky starým volbám také lidé v Bělkovicích-Lašťanech sestavili o polovinu méně volebních kandidátek. Znovu se o hlasy voličů ucházela pouze uskupení Občané pro občany Bělkovice-Lašťany a Nezávislí B-L. Zatímco první subjekt získal roku 2018 s 54,13 % hlasů devět zastupitelských mandátů, druhý jich měl s 35,47 % pět. Zbýlý jeden post v orgánu, který v obci tvoří patnáct členů, obsadilo hnutí Společně pro obec se ziskem 8,48 procenta hlasů. To v letošních volbách nekandidovalo, stejně jako ODS, která v říjnu 2018 s 1,92 procenta hlasů neuspěla.

Dvě strany spolu v Bělkovicích-Lašťanech soupeřily podruhé v historii svobodných voleb po pádu komunistického režimu v roce 1989. Poprvé se to stalo před osmi lety, při říjnových volbách v roce 2014. V ostatních komunálních volbách mohli voliči vybírat alespoň ze třech kandidátek.

Vítězství ve volbách obhájili Občané pro občany Bělkovice-Lašťany, kteří obdrželi 7694 hlasů – 56,33 procenta z celkové počtu odevzdaných hlasů. V porovnání s rokem 2018 to sice bylo o 828 hlasů méně (tehdy jich dostali 8522), zároveň ale o 2,2 procenta ze všech hlasů více. Hnutí v zastupitelstvu znovu získalo většinu v počtu devíti míst. Opět v něm usedli Tomáš Němčic, Evžen Bukor, Jana Kráčmarová, Jiří Kaňkovský, Vladan Kalus, David Hemala a Monika Mackovíková. Novými tvářemi jsou dvě ženy – Věra Vinklerová a Iveta Mikošková.

Druhá z kandidátek, Nezávislí B-L, si polepšila v celkovém počtu získaných hlasů, v jejich procentuálním vyjádření i v počtu mandátů v zastupitelstvu. Zatímco čtyři roky zpátky nasbírala 5584 hlasů, letos jich bylo 5965. To se rovná 43,67 % všech hlasů, o 8,2 procenta více než v roce 2018. Pro Nezávislé to znamená šest zastupitelů. Polovina z nich – Marek Sobek, Jana Theimerová a Radim Čtvrtilík – pokračují z minulého volebního období. Druhou polovinu tvoří nováčci – Kateřina Mračková, Martin Čurlej a Simona Navrátilová.

V komunálních volbách mohou lidé volit třemi způsoby. Buď na hlasovacím lístku zakřížkují kolonku pro celou kandidující stranu, sdružení či hnutí. V takovém případě jimi zvolený subjekt získá tolik hlasů, kolik kandidátů má na kandidátce. Jejich počet přitom nemůže přesáhnout počet členů voleného zastupitelstva.

Nebo může volič rozdělit mezi jednotlivé kandidáty takzvané preferenční hlasy. Těch má přesně tolik, kolik zastupitelů se v obci volí. Zakřížkovat přitom může kandidáty z více kandidujících subjektů.

Oba uvedené způsoby lze zároveň zkombinovat. Tento způsob je vhodný, zejména pokud chce hlasující podpořit určitou stranu a současně konkurenční kandidáty. Zakřížkovaná strana pak obdrží o tolik méně hlasů, kolik jich volič dal jednotlivým kandidátům z jiných stran. V případě, že preferenční hlasy udělí jen kandidátům strany, kterou už zakřížkoval jako celek, získává strana automaticky všechny jeho hlasy podle počtu kandidujících osob.

Nejvíce preferenčních hlasů – 554 – dostal od voličů v Bělkovicích-Lašťanech Jiří Kaňkovský. Stejně prvenství mu připadlo i při komunálních v letech 2018 a 2014. Vůbec nejvyšší počet jich získal před čtyřmi lety: 622.

Ustavující zastupitelstvo Bělkovic-Lašťan se konalo necelé tři týdny po volbách – ve středu 12. října. Starostou obce na něm byl potvrděn v řadě zvolen Tomáš Němčic. Pro lídra uskupení Občané pro občany Bělkovice-Lašťany hlasovalo osm z čtrnácti přítomných zastupitelů. Dva zastupitelé byli proti, čtyři – včetně samotného Němčice – se při hlasování zdrželi.

Nezměnilo se ani obsazení pozice místostarosty, tím je stejně jako v letech 2018–2022 Evžen Bukor. Pro jeho zvolení hlasovalo deset zastupitelů, čtyři – opět včetně navrženého – se zdrželi. V pětičlenné radě obce budou kromě starosty a místostarosty pracovat ještě Jiří Kaňkovský, Jana Kráčmarová a Vladan Kalus.

Změna naopak nastala u kontrolního a finančního výboru. Nově mají místo původních pěti pouze tři členy. Předsedkyní kontrolního výboru zvolili zastupitelé Kateřinu Mračkovou, jako další dva členy schválili Radima Čtvrtilíka a Moniku Mackovíkovou. Žena stula také v čele finančního výboru. Iveta Mikoškovou následně doplnili Dagmar Čapková a Vladan Kalus.

Petr Komárek



Stručný výtah ze zasedání Rady a Zastupitelstva obce

Usnesení ze schůze Rady č. 13 ze dne 27. 6. 2022

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje uzavření smlouvy o úhradě nákladů na zpracování územní studie Z11, Z12, Z13 mezi obcí Bělčovice-Lašany a jednotlivými vlastníky nemovitostí v předemné lokalitě (počet smluv bude uzavřen dle počtu vlastníků) a pověřuje starostu obce podepsat jednotlivé smlouvy s vlastníky tak, aby celková cena dle uzavřených smluv za zpracování studie byla 95.000 Kč - viz příloha č. 1 (vzorová smlouva).

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje uzavření smlouvy o dílo s Ing. arch. Pavlou Koíšovou IČO: 491 49 083 na zpracování územní studie Z11, Z12, Z13 Územního plánu obce Bělčovice-Lašany za cenu 95.000 Kč a pověřuje starostu obce podpisem smlouvy - viz příloha č. 2.

Rada obce Bělčovice-Lašany bere na vědomí rozpočtové nabídky na provedení prací na vydláždění části pozemku před šatnami v areálu hřiště Bělčovice-Lašany pro umožnění vstupu na hřiště, včetně dalšího ozelenění plochy a schvaluje nejnižší podanou nabídku od společnosti RZ - projekční a realizační činnost s.r.o. IČ: 286 60 331 za cenu 242 540,89 Kč s DPH včetně doplnění části dlažby z obecního skladu a pověřuje starostu obce objednáním prací tak, aby práce byly provedeny v průběhu 7. měsíce.

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje uzavření smlouvy na poskytnutí dotace ze Státního fondu životního prostředí pod č. NPŽP 4/2021 - NPŽP-5.4.A v rámci výzvy Zlepšení funkčního stavu zeleně ve městech a obcích - Výsadbba stromů na akci "Revitalizace obce Bělčovice-Lašany" a pověřuje starostu obce podpisem smlouvy o poskytnutí dotace (výše 100%).

Usnesení ze schůze Rady č. 14 ze dne 3. 8. 2022

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje uzavření smlouvy na zpracování akčního plánu pro udržitelnou energii a klima (SECAP) od Ing. Vokřála IČ: 07836686, který je součástí získaného dotačního titulu, za cenu 468 875,-Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce podpisem smlouvy - viz příloha č. 1.

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje podání žádosti o dotaci na výsadbba 37 stromů v k.ú. Bělčovice do Nadace Partnerství, kdy náklady budou hrazeny z prostředků dotačního titulu.

Rada obce Bělčovice-Lašany stanovuje ceny pro nepodnikající fyzické osoby za uložení stavebního a demoličního odpadu na určeném místě (sběrový dvůr Bělčovice-Lašany) při jednotlivých předáních přesahujících hmotnost 500 kg za rok na číslo popisné a číslo evidenční nemovitosti nacházející se na území obce Bělčovice-Lašany 1600 Kč za 1 000 kg, kdy celková maximální hmotnost obcí přebíraného stavebního a demoličního odpadu činí od jednotlivých fyzických osob 2000 kg za rok na číslo popisné a číslo evidenční nemovitosti nacházející se na území obce Bělčovice-Lašany.

Usnesení ze schůze Rady č. 15 ze dne 15. 8. 2022

Rada obce Bělčovice-Lašany bere na vědomí návrh studie sportovní haly s umístěním "Na Brodku", a doporučuje pokračovat v projekčních pracích dle nastavení architektky.

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje provedení vydláždění plochy vedle hangáru pro umístění nové garáže pro účely uskladnění materiálu od firmy RZ - projekční a realizační činnost s.r.o. IČ: 28660331 za maximální cenu 71 000,- Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce objednáním prací dle rozpočtu.

Usnesení ze schůze Rady č. 16 ze dne 31. 8. 2022

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje uzavření dodatku č. 1 na akci "Výstavba parkovacích stání u ZŠ Bělčovice-Lašany" se společností Smart stavby s.r.o. IČO: 064 18 171 z důvodu převažujících méněprací na stavbě, které poníží náklady stavby o 99 881,87 Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce podpisem dodatku.

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje finanční spoluúčast obce na projektu spolufinancovaného z OPŽP "Kompostování v obcích Olomouckého kraje I." s nákupem 50 ks kompostérů pro občany, 2ks kontejnerů na textil a štěpkovače ve výši 169 048,80 Kč, bezplatnou smlouvu o výpůjčce štěpkovače se Sdružením měst a obcí východní Moravy IČO: 456 59 168 a pověřuje starostu obce podpisem smlouvy.

Rada obce Bělčovice-Lašany schvaluje provedení asfaltace částí obce dle nabídky firmy INSTA CZ s.r.o. IČO: 25374311, a to 1. "Na stráně" za cenu 58 443 Kč včetně DPH, 2. v areálu fotbalového hřiště za cenu 74 354,50 Kč včetně DPH, 3. část komunikace ke sběrovému dvoru za cenu 144 945,90 včetně DPH a pověřuje starostu obce objednáním prací dle nabídky.



Usnesení ze schůze Rady č. 17 ze dne 12. 9. 2022

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje plán obnovy splaškové kanalizace - viz příloha č. 1. a ukládá Obecnímu úřadu, a to vzhledem ke stáří kanalizace, po dobu následujících 3 let odkládat pouze 50% uvedené částky v plánu obnovy.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje provedení prací na vydláždění plochy pod garáží v areálu fotbalového hřiště od společnosti RZ - projekční a realizační činnost s.r.o. IČO: 28660331 za cenu 85 320,20 Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce objednáním prací, dle rozpočtu.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje investiční záměr "Modernizace zázemí areálu travnatého hřiště", kterým se v rámci Programu č. 162 52 Regionální sportovní infrastruktura 2020-2024 Národní sportovní agentury - Specifická výzva 19/2022 - Regiony ÚSC 2022 zajistí financování rekonstrukce objektu zázemí areálu hřiště v majetku Obce Bělkovice-Lašany.

Rada obce Bělkovice-Lašany bere na vědomí rozhodnutí o získání nadačního příspěvku ve výši 116 765 Kč na akci "Výsadba stromů v části Bělkovice", schvaluje uzavření smlouvy o Poskytnutí nadačního příspěvku z Nadace Partnerství IČO: 457 73 521 ve výši 116 765 Kč a pověřuje starostu podpisem smlouvy viz příloha č. 4.

Usnesení ze schůze Rady č. 18 ze dne 27. 9. 2022

Rada obce Bělkovice-Lašany bere na vědomí nabídky společnosti k provedení dláždění propustnou dlažbou v areálu hřiště a schvaluje provedení prací od ekonomicky nejvýhodnější nabídky společnosti Smart stavby s.r.o. IČ: 064 18 171 za cenu 183 969,02 Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce objednáním prací.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje nákup materiálu pro výsadbu 37 stromů v k.ú. Bělkovice v rámci dotačního titulu z Nadace Partnerství od B. Mádrové IČ: 487 30 441 za cenu 117 200,-Kč včetně DPH a pověřuje starostu obce objednáním materiálu od paní Mádrové pro podzemní výsadbu dřevin v obci.

Usnesení ze schůze Rady č. 19 ze dne 24. 10. 2022

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje uzavření nájemní smlouvy na části pozemků parc. č. 35/1, 346/1 a 1014/3 vše v k.ú. Bělkovice za účelem stavby "Údržba mostu ev. č. 44437-1, Bělkovice" za cenu 9580,- Kč/rok (po dobu stavby) s Olomoucký kraj, IČO: 60609460, zastoupený Správou silnic Olomouckého kraje, příspěvkovou organizací – právo hospodaření se svěřeným majetkem Olomouckého kraje, IČO: 70960399 a pověřuje starostu obce podpisem smlouvy.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje podání žádosti o dotaci z Ministerstva vnitra ve výši 100% na vybavení JSDH Bělkovice-Lašany a její akceschopnost za refundace mezd za výjezd do Hřenska, za výjezd na zásah mimo obec, za školení velitelů JSDH (vše výdaje obce), v částce 365 978Kč. V případě získání dotace se bude z této hradit nový materiál včetně zásahového oblečení pro hasiče obce.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje zpracování projektové dokumentace na fotovoltaickou elektrárnu pro ČOV Bělkovice-Lašany od společnosti ASITIS s.r.o. IČ: 07836686 za cenu 349 690Kč včetně DPH dle cenové nabídky v příloze č. 6 a pověřuje starostu obce úkony spojenými s objednáním prací (podpisem smlouvy s dodavatelem).

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje zpracování projektové dokumentace na sadové úpravy návsi (Bělkovice kolem sokolovny, budovy č.p. 90) od společnosti Gerten s.r.o. IČO: 064 09 814 za cenu 100 800,-Kč bez DPH a pověřuje starostu obce objednáním projektových prací dle cenové nabídky - viz příloha č. 7.

Rada obce Bělkovice-Lašany stanovuje předsedy a členy komisí: 1. Životního prostředí a zemědělství, 2. Zdravotní a sociální, 3. Školství a sportu, 4. Redakční radu zpravodaje.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje akci "Rozsvícení vánočního stromu" v prostorech před sokolovnou dne 3.12.2022 a pověřuje starostu obce zajistit program v nákladech maximálně do 30 000Kč.

Rada obce Bělkovice-Lašany schvaluje zapojení se do přípravy spolupráce s EDUKOL vzdělávací a poradenské zařízení s.r.o. s možností získání dotace na sdíleného sociálního pracovníka pro obec I. typu, který by vykonával službu pro více obcí a pověřuje starostu obce jednáním směřujícím k realizaci a k podání žádosti o dotaci ve spolupráci s uvedenou společností.



Usnesení ze zasedání Zastupitelstva č. 3 ze dne 22. 6. 2022

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany schvaluje účetní závěrku obce za rok 2021.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany schvaluje závěrečný účet obce za rok 2021, a to bez výhrad.

Usnesení ze zasedání Zastupitelstva č. 4 ze dne 14. 9. 2022

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany schvaluje zveřejnění záměru prodeje pozemku parc. č. 86/2 v k. ú. Bělkovice.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany bere na vědomí žádost o odkoupení části pozemku parc. č. 1070/2 v k.ú. Bělkovice a doporučuje dalšímu nastupujícímu zastupitelstvu obce, zabývat se záměrem prodeje v novém volebním období.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany bere na vědomí informaci starosty obce o možnosti vstupu obce do Spolku Odpady Olomouckého kraje a doporučuje projednat na nejbližším zastupitelstvu obce možnost přistoupení do spolku.

Usnesení ze zasedání Zastupitelstva č. 5 (ustavujícího) ze dne 12. 10. 2022

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany schvaluje zvolení jednoho místostarosty.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany schvaluje v souladu s usnesením § 84 odst. 2 písm. k) zákona o obcích v platném znění, že pro výkon funkce starosty obce bude člen zastupitelstva dlouhodobě uvolněn.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí Ing. Tomáše Němčice starostou obce.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí Ing. Evženu Bukoru jako neuvolněného místostarostu.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem rady obce Mgr. Janu Kráčmarovou.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem rady obce Jiřího Kaňkovského.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem rady obce Ing. Vladana Kaluse.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany stanovuje 3 členy finančního výboru a 3 členy kontrolního výboru.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí předsedou finančního výboru Ing. Ivetu Mikoškovou.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí předsedkyní kontrolního výboru Ing. Kateřinu Mračkovou.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem finančního výboru paní Dagmar Čapkovou.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem finančního výboru Ing. Vladana Kaluse.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem kontrolního výboru Mgr. Radima Čtvrtlíka.

Zastupitelstvo obce Bělkovice-Lašany volí členem kontrolního výboru Mgr. Moniku Mackovíkovou.

**Kompletní zápisy z jednání Rady obce a Zastupitelstva obce
najdete na <https://www.uzob.cz/>
a na obecních vývěškách.**



Stezka u potoka a parkoviště u školy jsou hotové

Jedna z příjemných procházek, druhá pomáhá usnadnit dopravní situaci v důležité lokalitě. V Bělčovicích-Laštanech přibyl do začátku listopadu dvě stavby. Břehy Trusovického či také Bělčovického potoka lemuje mlatová stezka, určená primárně chodcům. U základní školy v centru Laštan pak mohou řidiči využít nová parkovací místa.

Stezka začíná u silničního mostu mezi Laštanami a Bělčovicí. Vede po pravém břehu potoka, široká je dva metry. Trasu mění za lávkou nedaleko obecního úřadu, kde směrem ke hřišti přechází nalevo od vodního toku. Proti jeho proudu tudy pokračuje až k tenisovému kurtu.

„Stezka je vybudována jako takzvaná mlatová. Slouží především chodcům, při dodržování bezpečnosti se po ní dá i projíždět na kole,“ řekl starosta Bělčovic-Laštan Tomáš Němčík.

U styku s mostem, který jako jediný slouží autům pro přejezd mezi Bělčovicí a Laštanami, doplní stezku dopravní značka. Obec ji tam nechá umístit po konzultaci s dopravním projektantem a Policií České republiky. Reaguje tak na riziko střetu chodců či cyklistů s vozidly.

„Věřím, že lidé si na stezku cestu najdou a umožní jim vyhnout se dopravně zatíženým a rušným částem obce. Mám za to, že bude sloužit také sportovcům, kteří rádi běhají. Do budoucna ji plánujeme doplnit mobiliárem, včetně naučných tabulí s tematickým zaměřením na přírodu,“ informoval Němčík.

Z povrchu naopak zcela zmizel dům č. p. 374 naproti škole v Laštanech. Než ho nahradí plánované víceúčelové hřiště, bude prázdný prostor využívat například školní družina. Obec bude chtít na zřízení hřiště získat dotaci. Pokud uspěje, sportoviště by ráda vybuvovala do začátku příštího školního roku. „Uvidíme, jak na tom budeme koncem května, kdy se obvykle rozhoduje o přidělení dotací,“ konstatoval starosta.

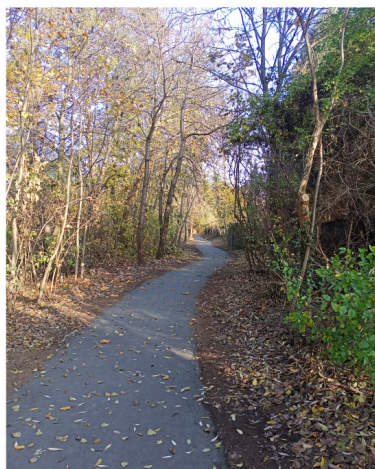
Na jiném místě nedaleko školy se naopak už dostavělo. Vyrosto tady menší parkoviště. V provozu je od začátku září, obec vyšlo přibližně na 600 tisíc korun. „Je to zhruba o 100 tisíc méně, než byla cena v době uzavření smlouvy. Cenu ponížily méněpráce, které navrhly a dále uplatnil technický dozor při kontrole stavby,“ uvedl Němčík.

Ani parkoviště se neobejde bez dopravního značení. To zajistí, aby pár metrů od školní budovy zůstávala volná místa pro rodiče, kteří do školy vozí své děti. Ostatní řidiči by jim prostor mezi sedmou a patnáctou hodinou zabírat neměli.

Počet parkovacích ploch u školy by se v příštím roce mohl ještě zvýšit. „Pokud budeme mít dostatek finančních prostředků, chceme postavit další čtyři parkovací místa.“

Dopravní situace při příjezdu rodičů ke škole tak bude zase o něco bezpečnější,“ sdělil Tomáš Němčík.

Petr Komárek





Jak by mohla vypadat náves v Bělkovicích?

Bělkovice-Lašany plánují zvelebit náves v okolí sokolovny, bývalé bělkovické školy či pomníku se Ivičkem. Na opravy už obec dostala stavební povolení. Momentálně chystá celkový návrh projektu, aby na něj mohla zažádat o dotaci. Pokud uspěje, měla by ji pokrýt devadesát procent nákladů.

„Samotná revitalizace bude projektem s takzvanou modrozelenou koncepcí. Znamená to, že zde bude zajištěno přirozené rozptýlení srážkové vody vsakováním, popřípadě retencí. Na návsi bude zároveň vodní prvek a povrchy cest budou propustné. V rámci zelené infrastruktury budou vysazeny stromy a naroste objem zelených ploch, které v prostoru chybí,“ informoval starosta Tomáš Němčík.

Obnova centra Bělkovic by měla zahrnovat i nové vydláždění některých prostranství. Obec projekt postupně představí veřejnosti. Co a jak by mohl změnit, ukazují snímky níže.

(kom)



6x zdroj: Obecní úřad Bělkovice-Lašany



V obci přibýlo 37 stromů

Po úspěšném sázení stromů v jarních měsících v katastrálním území Laštany jsme požádali o další grant na výsadbu stromů – tentokrát pro výsadbu v katastrálním území Bělkovice. Požádali jsme nadaci Partnerství o dodání stromů a materiálu pro výsadbu s tím, že samotnou výsadbu provedeme sami. Jednalo se o stoprocentní dotaci s celkovými náklady 117 200 korun. Vybrali jsme tedy dodavatele všech stromů a určili, v jakých místech se vysadí.

V sobotu dne 29. října v devět hodin jsme za účasti přibližně 25 lidí zahájili výsadbu. Výsadba probíhala za příznivého počasí. V alejích mimo obec jsme dosadili třešně, višně a švestky.

Část dobrovolníků včetně myslivců vysadila třešně na „Ključ“ a višně, třešně a lípy kolem cyklostezky na Dolany. Část dobrovolníků včetně zahrádkářů vysadila okrasné dřeviny v „Loužku“ a „Pod hájem“. Jednalo se o lípy, břízy, javory a jeřábky.

Dodavatel stromů nám navíc přidal také dalších 8 stromů (jabloně, hrušně, třešně), kterými jsme doplnili alej v Laštanech pod zemědělským družstvem směrem k silnici č. I/46. Bonusový strom rodu katalpa jsme pak vysadili u parkoviště

Děkujeme tímto všem zúčastněným dobrovolníkům a zástupcům zahrádkářů, včelařů i fotbalistů za pomoc při výsadbě stromů v obci. Výsadba v obci pomůže nejen k příznivému klimatu, zastínění, výrobě kyslíku, ale také podpoří ráz zelené krajiny včetně intravilánu obce. Na výsadbě se rovněž podíleli sousedé, kteří mají nové stromy před svými domy.

Přejme si proto, aby tyto nově vysazené stromy měly co nejpevnější zdraví po celou dobu růstu. Zaměstnanci obce provedli závlivku a doplní také mulč ke stromům. Součástí dodávky jsou také hydrovaky, které využijeme při další fázi zavlažování. Výsadba stromů v obci a okolí není poslední a věřím, že se v dalších letech budeme společně setkávat v hojnější počtu, neboť pocit z dobře odvedené práce včetně alespoň této malé pomoci naší přírodě se nezevzdná.

Tomáš Němčic



Zdroj: T. Němčic



6x zdroj: T. Němčic



Ze základní školy...

Kartouzka

Koncem října absolvovala 5. třída vlastivědnopřírodovědnou podzimní vycházku na zříceninu kartuziánského kláštera, zvanou Kartouzka v Dolanech. Za husitských válek sloužil klášter jako základna vojsk. Nyní na vrchol vede krásná křížová cesta. Dále jsme pokračovali přes Nové Sady a Věsku k Zelenému kříži a zpět do naší vesnice. Všem se výlet malebnou podzimní krajinou líbil, cestou se děti dozvěděly spoustu informací o okolí svého bydliště.

Lucie Vetešníková, třídní učitelka

Praha 27. 9. 2022: účastníci zájezdu

Milé děti, jak se vám líbil výlet do Prahy? A co jste tam viděli?

Jojo, super. Jeli jsme vlakem přes Pardubice, tam se jezdí dostihy. A v Praze metrem, kterému tam říkají krtek, až na Pražský hrad. Tam mají jeleni svůj příkop, uprostřed Prahy!! Pak, jak se měnily ty stráže a nesměli se ti vojáci ani pohnout a v chrámu sv. Víta ta barevná okna, a nahoře takové chrlicí vody, když prší. Dolů jsme šli Nerudovkou, to je ulice Jana Nerudy, on tam totiž bydlel v domě U dvou Slunců. Čísla neměli, tak tam na domy malovali obrázky, jako znamení. Pak to bylo nejlepší, to jsme byli na hamburgeru s kolou u „Mekáče“. Pak tam nechal Karel IV. kdysi dávno postavit most a jeli jsme lodičkou k čertům, teda do Čertovky. Pak jsme se dívali na radnici na figurky, jak jsou na orloji, prošli se k Prašné bráně. Tam už nás bolely nohy a nahoru na věž jsme nešli. Ještě jsme šli po Václaváku ke koni. Tam sedí svatý Václav, ten, co měl další den státní svátek. A pak už na vlak a tři hodiny dohromady se zpožděním jsme hráli hry na mobilech. Jojo, super.

Paní učitelko, jak se Vám líbil výlet do Prahy? A co jste tam viděla?

Jojo, super. Děti máme hodně, poslouchaly na slovo. Pořád jsme počítali do 26, ve vlaku, v metru. Rychle ven, dveře se zavírají, příští stanice..., na Pražském hradě vojáci v uniformách, na Karlově mostě-paní učitelko, já potřebuji čurat- tak tady to fakt nejde. Na lodičce jsme si vychutnali kafičko se šlehačkou, tady se nemůže nic stát. Neplave nám někdo ve Vltavě? Ne, máme je všechny, vystupovat. U radnice počítáme ovečky, dav asi tisíce lidí se dívá na figurky a my jich máme přesně. 26 dětí!!! Už jen Václavák a všechny naložit do vlaku a v Olomouci předat rodičům. Zpoždění vlaku!! Ve 22:00 jsme šťastně doma. Jojo, super.

Lubomír Sklenář, vedoucí zájezdu

Výuka angličtiny na základní škole

Od loňského školního roku 2021/22 se na naší škole vyučuje angličtina od první třídy. Mnohé děti tak navazují na dobrovolnou výuku angličtiny z mateřské školky, kde se předškoláci seznamují formou her se základními slovíčky a jazykovými aktivitami.

Žáci první třídy se začínají učit číst a psát svoji mateřskou řeč. Pro většinu z nich jsou to nové dovednosti a chvíli trvá, než si zvyknou na nový režim svého života. Je zřejmé, že nemůžeme v této době začít s výukou cizí řeči stejným způsobem jako s výukou mateřského jazyka. Proto se děti stále učí angličtinu formou her, říkanek, písniček, a především formou pohybových aktivit, které pracují s propojením dovedností: slyším – udělám. V odborné literatuře se nazývá tato metoda **Total Physical Response (Celková tělesná odezva)**, zkráceně TPR.

Jakmile si žáci dokážou spojit audiovizuální podobu slova s pohybem, je možné posléze přejít k mluvené a písemné podobě slova. Nástup mluveného projevu v cizím jazyce je u dětí mladšího školního věku velmi individuální. Období první a druhé třídy se nazývá tzv. **Silent Period (tiché období)**. Mnohé děti první a druhé třídy jsou sice schopné samostatně formulovat první fráze a věty, ale většina dětí musí k mluvení „dozrát“. Přestože mají děti v první a druhé třídě pouze jednu vyučovací hodinu za týden, jsou žáci připraveni začít od třetí třídy plnohodnotnou výukou cizího jazyka. Na konci páté třídy naši žáci dosahují jazykové úrovně A1, která je prvním dosaženým stupněm v rámci jazykového vzdělání.

Jitka Bajgarová, zástupkyně ředitele školy

Halloween ve 3. A

V úterý 25. října, den před podzimními prázdninami, jsme si s dětmi udělali Halloween party.

V průběhu vyučování děti plnily různé úkoly, podívaly se na strašidelnou pohádku, zjistily, kde Halloween vznikl a kde všude se slaví. Den jsme si společně užili a už se těšíme na příští rok.

Velké poděkování maminkám, které nám připravily strašidelné dobroty. Dětem moc chutnaly a nechyběl ani strašidelný bar.

Radka Pelc Rychlá, třídní učitelka



Snímky z výletu 5. třídy na Kartouzku. Zdroj: ZŠ Bělkovice-Lašťany



Snímky z výletu 5. třídy do Prahy. Zdroj: ZŠ Bělkovice-Lašťany



Snímky z Halloweenu ve 3. A. Zdroj: ZŠ Bělkovice-Lašťany



Podzim v naší školce

Začali jsme sklízni zeleniny z našich záhonů, úklidem zahrady, sběrem přírodnin na procházkách, ale hlavně přípravou zahradní slavnosti **Uspávání broučků** s lampionovým průvodem.

Než jsme se pustili do práce, předvedli jsme svoji zručnost a fantazii svými výrobky na zahrádkářské výstavě v obci. Následovalo fotografování s vánoční tematikou a divadelní představení „Jak si stromy povídají“, které nám přijelo zahrát **Divadlo plyšového medvídky** z Prostějova.

A přesto se nejvíce děti těšily, až uspi svého broučka za zpěvu ukolébavky a svitu svíteček. Letos vystřídala Křemílka a Vochoomúrku víla Bělanka a tři skřítkové, kteří děti učí porozumět a chránit přírodu.

Za kouzelnou atmosféru děkujeme maminkám a babičkám, které napekly sladké dobroty, tatínkům za pomoc s přípravou a úklidem po akci a paním učitelkám za krásnou podzimní výzdobu školní zahrady. Rozzářené dětské oči svědčily o tom, že pile měla smysl i vzpomínky jen tak rychle nevymizí.

Jak jistě všichni víme, čas nezastavíme.... v listopadu přijel do školičky svatý Martin na bílém koni (už na začátku měsíce jsme pro něj měli nachystanou mrkev), vyrobili jsme si spolu s rodiči něco hezkého na adventním vyrábění, navštívili jsme besídku pro naše seniory. Teď už budeme vyhlížet Mikuláše s čertíkem a andílkem.

Za MŠ Bělkovice-Lašany Petra Martínková, vedoucí učitelka



3x zdroj: MŠ Bělkovice-Lašany





Skautský rok je v plném proudu!

Uplynulý skautský rok byl ukončen dvěma vydařenými tábory.

Prvním byl příměstský tábor na srubu Líheň, kam 20 dětí docházelo každý den. Program na tento tábor připravila Alena Marchovská a byl na motivy filmu Hvězdná brána. Hry byly zaměřené na skautskou výchovu k samostatnosti, rozhodování a řešení různých situací.

Druhý tábor se uskutečnil v horách u Starého Města pod Sněžníkem, kde děti spaly ve stanech s podsadou. Počasí bylo sice stálé, ale mnohdy teplota v noci klesala až k osmi stupňům Celsia, s čímž jsme ovšem počítali a byli připraveni. Rodiče zajistili svým dětem teplé spací pytle a zima tak byla jen první noc. Celý tábor byl na motivy filmu Harry Potter, a proto se hned na začátku tábora děti rozdělily do kolejí z Bradavic. V rámci táborových her nechyběl ani famfrpál!

U zrodu táborové hry stál Ondra Němčí se svým skvělým týmem. Bylo radostné sledovat jak Rangers@Roveři připravili skvělé hry pro mladší děti a měli přitom skvělé masky. I pro starší R@R byly připraveny individuální výzvy, například výroba dřevěné lžičky, vzájemná spolupráce, osobní zamyšlení, ale i ve formě krátkých vzdělávacích přednášek na různá témata, která mají pomoci při vedení mladších členů ve svých družinách.

Na táboře nás čekalo také několik nečekaných výzev, které jsme ještě nezažili. V tom je skauting krásný, že nás dokáže překvapit a hlavně připravit na různé situace, které ale dokážeme zvládnout tak, jako výzvy letošního tábora.

Díky táborům se naše skautská základna rozrostla o další tři dospělé členy a deset dětí do 12 let. Nyní tedy pracujeme ve skautské klubovně nad poštou již s šesti družinami.

Velkou skautskou akcí ke konci října byl Rej strašidel, s vodníkem a lodkou na rybníku. Pro děti byly připraveny drobné hry, soutěž o nejlepší masku a vyřezávanou dýni. Celé dopoledne v tento den přeloso, ale jako zázrakem před začátkem akce přestalo, a to už jsme věděli, že naše příprava masek a stanovišť nebude zbytečná. Drobných her se zúčastnilo přes 80 dětí (dle odevzdaných kartiček, za které dostávaly sladkou odměnu)..

Všem vedoucím ještě jednou moc děkují za skvělou práci a především čas, který věnovali dětem. Poděkování rovněž patří i vedení obce, která poskytla energie, zázemí a techniku.

V případě, že se chcete k nám přidat, můžeme se setkat nejen na skautských schůzkách a akcích, ale také například při roznášení Betlémského světla, které proběhne 23. prosince. Dále nás můžete sledovat ve facebookové skupině „Skaut Bělkovice – Laštany“.

David Hemala



Vlevo stanový tábor u Starého Města pod Sněžníkem, vpravo Rej strašidel v Laštanech. 2x zdroj: D. Hemala



Dobrovolní hasiči informují

Závody požární všestrannosti

V sobotu 8. října se naše družstvo starších žáků zúčastnilo branného závodu v Náměšti na Hané a v konkurenci 47 družstev vybojovalo perfektní druhé místo. Branný závod se skládá z běhu na tři kilometry v kombinaci s plněním úkolů na stanovištích střílbou ze vzduchovky, zdravotvědou, znalostí topografických značek, šplháním po laně a určením si části tratě podle azimutu. Součástí je prokázání znalostí topografických značek a vázání uzlů. O skvělý výsledek na okresní úrovni se zasloužili Eliška Stanislavová, Tomáš Ulma, Tomáš Partsch, Honza Stanislav a Kuba Stanislav.

Okrsková uzlovací soutěž

Náš sbor, jako každý rok, pořádá pro děti okrskovou uzlovací soutěž, která se konala na cvičišti 16. října. Za krásného počasí děti předvedly krásné výkony. V kategorii mladší žáci se účastnilo sedm družstev a v kategorii starší žáci šest družstev. Na děti čekaly tyto uzly: zkracovačka, plochá spojka, lodní uzel, tesařský uzel a úvaz na proudnici. Družstvo mladší A obsadilo třetí místo, družstvo mladších B sedmé místo a starší žáci si doběhli pro rekord dráhy 9:95 a první místo. Družstvo mladších B tvoří děti, které tuto soutěž absolvovaly poprvé a ještě jim chybí rychlost a zručnost, což časem dopilují. Mezi jednotlivci se nejlépe v kategorii starší žáci umístil Kuba Stanislav na druhém místě, v dorostech Veronika Zdařilová na prvním místě, Alena Marchovská na místě druhém.

Okrsková soutěž mužů a žen

V neděli 2. října se naše družstva dospělých účastnila okrskové soutěže konané v Babicích. První disciplínou byla štafeta 4x100 metrů a druhou požární útok. Ženy se umístily na prvním místě a muži na místě druhém.

Poděkování

Děti z kroužku mladých hasičů děkují Bistru na koupališti, jmenovitě Alešovi Rožnovskému a Pavlovi Kratochvílovi, za poskytnutí finančního daru ve výši 5000 korun. Tato částka bude použita na letní soustředění.

SDH Bělkovice-Laštiny



Ocenění ze Závodů požární všestrannosti.

Zdroj: SDH Bělkovice-Laštiny



Okrsková soutěž žen a mužů.

Zdroj: SDH Bělkovice-Laštiny



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany

Vlevo mladší žáci při uzlování v Okrskové uzlovací soutěži, vpravo mladší žáci po soutěži s medailemi a diplomy.



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany

Vlevo starší žáci v Okrskové uzlovací soutěži, vpravo starší žáci po vítězství v soutěži.



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany



Zdroj: SDH Bělkovice-Lašťany

Vlevo tým mužů a žen v Okrskové soutěži, vpravo tým mužů a žen na společné fotografii.



Fotbalový podzim pohledem SK B-L: Trápení mužů, změny u mládeže a další zkvalitnění hřiště

Tři měsíce soutěžního zápolení uběhly jako voda a je na čase se poohlédnout za naším počínáním v podzimní části fotbalové sezony. Letní přestávka byla pro každou kategorii v určitých ohledech jiná – na muže čekalo pouze třítydenní volno, zatímco mládežníci si mohli povětšinou užít plnohodnotné prázdniny a návrat do tréninkového procesu započal až se začátkem školního roku. Naše snaha je ale stále stejná, a to udržet u fotbalu co nejširší hráčskou základnu a pokud možno ji ještě rozšířit o mladé naděje skrze přípravky a školičku.

Muži

Náš A-tým se po přesunu do nové skupiny 1.A třídy trápí. Sezona začala z našeho pohledu poměrně slušně, když jsme se po čtvrtém kole s bilanci dvou výher nacházeli ve středu tabulky. Od konce srpna jsme ale na výhru nedosáhli a kromě třech remízových výsledků jsme z ostatních zápasů odcházeli jako poražení. Výsledkem je tak nelichotivá třináctá pozice a zisk pouhých devět bodů. Nyní je před námi dlouhá zimní pauza s cílem připravit se co nejlépe na náročnou jarní část, ve které se budeme snažit naše výkony a výsledky co nejvíce vylepšit. Nejlepším střelcem podzimu je v našem týmu Marek Vinkler, který vstřelil pět branek.

Starší žáci

Starší žáci pod vedením trenérského tria Michal Arbeit, Pavel Janšta a Tomáš Sznajder zahájili druhou sezonu v této kategorii. Družstvo má již několikátou sezonu stabilní hráčské jádro, které společně fotbalově i mimo něj roste. Po náročnější minulé sezoně se po letošním podzimu kluci umístili na prozatímním druhém místě okresní soutěže „B“ skupiny. Během osmi zápasů si připsali hned šest výher a pouze dvakrát nezvítězili. V jarním pokračování tak budou kluci přelovováni dle dosažených výsledků do jedné z kvalitnějších skupin okresu.

Starší přípravka

Kategorie starší přípravky má v tomto roce hned dvojnásobné zastoupení naší zelenobílé kombinace. Díky početně obsazenému družstvu, kdy se počet hráčů na tréninkových jednotkách blíží ke dvaceti, jsme se rozhodli v aktuální sezoně přihlásit dvě mužstva. Kluci se tak na turnajích dočkali velkého herního vyžití a větší minutáže, což se odráží i na lepší výkonnosti. Radost nám dělá i fakt, že kromě kluků z Bělkovic-Laštan se v našem mužstvu už nějakou tu dobu objevují i čtyři kluci z Bohuňovic a dva kluci ze Šternova, které bereme jako pevnou součást našeho týmu.

Mladší přípravka

Mladší přípravka si celý podzim vedla suverénně. Ač se výsledkům v kategorii benjamínků nemá přikládat až přespřílišná pozornost, v tomto případě uděláme výjimku. Bilance 24 zápasů a 24 výher je nádherná. Kluci nejprve ovládli základní skupinu a potom i tu následující – výkonnostně těžší skupinu. Nezbyvá než jen celému družstvu pogratulovat a doufat, že se jim podobně bude dařit i na jaře.

Školička a 6. ročník LFŠBL

Fotbalová školička pro děti v předškolním věku má své pokračování i na podzim. Děti (a snad i budoucí fotbalisté) se pravidelně scházejí od druhé poloviny září až do dnešních dnů, kdy už kvůli mrazivějšímu počasí navštěvují nedalekou sportovní halu v Dolanech. Pod vedením trenérů Radima Vavříníka a Jaroslava Procházky se děti učí základním pohybovým dovednostem a dělají své první fotbalové krůčky.

Během prázdninových měsíců proběhl i šestý ročník Letní fotbalové školy B-L, která se i tento rok k naší radosti těšila velké přízni. Během tří turnusů se v našem areálu a přilehlém okolí obce těšilo z především fotbalových aktivit na sto dětí ve věku 6-15 let. Pro letošní rok jsme si nachystali několik inovativních bodů v celotydenním programu a setkali se s mnoha pozitivními ohlasy, což je pro nás nejdůležitější. V programu byl mimo jiného i turistický pochod po okolí, návštěva hráčů SK Sigma Olomouc, včetně rodáka z Bělkovic Ondry Zmrzlého, nebo vodní radovánky na bazénu v Bohuňovicích.

Zkvalitnění areálu hřiště

Kromě sportovních výkonů se i nadále zaměřujeme na zkvalitnění areálu, ve kterém se pohybujeme. Na předchozí rekonstrukce ve vnitřních prostorách budovy navázaly na podzim ty více na oko viditelné, a to zejména vydláždění a částečné vyasfaltování v prostoru před hlavní budovou. Na odložené brigádě, která proběhla 12.11., jsme kromě tradičních úkonů k zazimování areálu vysadili i několik nových stromů u střídaček, započali s renovací udrny a dolního výčepu a dokončili ukotvení nové garáže za budovou. Jde tak o další postupné kroky, kterými se snažíme náš areál neustále modernizovat a zlepšovat tak kvalitu sportování i pro další generace.

Jan Frýba



A-tým SK Bělkovice-Lašťany.



Vlevo kategorie starších žáků, vpravo kategorie mladších benjamínků.



Nový povrch v areálu hřiště. 6x zdroj: SK B-L



Ondřej Zmrzlý pronikl do seniorské reprezentace

Rodák z Bělkovic-Lašťan a odchovanec Sigmy Olomouc Ondřej Zmrzlý se dočkal své první nominace do A-týmu české fotbalové reprezentace. Po sedmi letech tak navázal na Martina Pospíšila, který si v národním mužstvu zahrál naposledy v roce 2015. Češi během listopadového srazu odehráli dvě přípravná utkání proti Faerským ostrovům a Turecku.

Reprezenzační trenér Jaroslav Šilhavý povolal vedle Zmrzlého i pět dalších nováčků, včetně jeho olomouckého spoluhráče Mojmíra Chytila. V jednadvacetičlenném výběru nechyběly ani tradiční opory – středopolař Tomáš Souček, obránce Vladimír Coufal nebo útočník Patrik Schick.

„Je to nádherný pocit a splnění dětského snu. Reprezentovat svoji zemi je pro mě velká čest a jsem za to moc rád,“ komentoval Zmrzlý nominaci pro web sigmafotbal.cz.

Krajní bek či záložník si ve třidvaceti letech užívá zatím nejpozdější období kariéry. Je oporou prvotřídního Olomouce, za kterou nedávno odehrál 100. soutěžní zápas (89 jich zaznamenal v lize, jedenáct v poháru). O jeho pravidelném vytyčení v dresu Hanáků svědčí i jeden zajímavý rekord. V sestavě Sigmy nechyběl celkem 36 ligových zápasů v řadě. Úctyhodnou sérii zastavila až nemoc, kvůli které nezasáhl do utkání s Bohemians 1905.

Své první fotbalové krůčky udělal Zmrzlý v Bělkovicích-Lašťanech. K fotbalu jej přivedl táta Petr. „Založil tým přípravky, kde jsem byl pomalu nejmladší. Ještě s Tomášem Vinklerem, který teď v Bělkovicích nastupuje za muže. Zatímco nám bylo šest let, spoluhráčům jedenáct nebo dvanáct,“ zavzpomínal loni v červnu v rozhovoru pro obecní zpravodaj. „Fotbal se tomu ani moc říkat nedalo. Mezi staršími kluky jsme se na trávníku spíš motali,“ dodal s úsměvem.

Brzy změnil působiště, ještě v přípravce si jej vybrala olomoucká Sigma. V krajském městě postupně střídal mládežnické kategorie, navíc oslavil dva mládežnické tituly. Nejprve se v roce 2018 radoval se starším dorostem (týmem do devatenácti let), rok nato pak s juniorkou. „Byly to snové roky. V dorostu jsme měli super tým, který jsme udrželi i po přechodu do juniorky,“ pochvaloval si Zmrzlý.

Díky prvenství s devatenáctkou si následně vyzkoušel UEFA Youth League – mládežnickou obdobu slavné Ligy mistrů. „Bylo to pro nás něco úplně nového, obrovský zážitek. Hráli jsme před dvěma tisíci fanoušky a postoupili přes Maribor. Potom jsme letěli do izraelského Tel Avivu, kde šlo o úplně jiný svět. Lidé nás tam sice neměli rádi a pískali na nás, o to skvělejší ale bylo, že jsme dokázali znovu postoupit,“ svěřil se. Olomouc v prestižní soutěži vyřadil až francouzský velkoklub Olympique Lyon.

Ondřej Zmrzlý (v modrém). Zdroj: sigmafotbal.cz



První start mezi českou elitou si Zmrzlý připsal v červenci 2019 na hřišti Plzně. Premiérové branky se dočkal 26. září roku 2020, kdy po centru za obranu překonal brankáře Zlína Stanislava Dostála. Sigmě tím zařídil vítězství. „Musel jsem si dát balon před sebe, pak už jsem zakončoval hodně v pádu. Říkal jsem si: ‚Hlavně gólmána netrefit, zvednout míč a prostřelit ho.‘ Jsem rád, že se mi to povedlo. Konečně jsem to měl za sebou,“ prozradil.

V tuzemské nejvyšší soutěži mu už chybí jen pár duelů a nastoupí do ní postě. V národním týmu si před nominací do Šilhavého výběru zahrál za kategorie do šestnácti a dvaceti let.

Nezbývá nic jiného, než Ondrovi pogratulovat a věřit, že další starty za reprezentaci na sebe nenechají dlouho čekat!

Jan Frýba



Závody mopedů: Navrátil vrátil pohár domů

Začátek září patřil tradičně závodům mopedů. Osmý ročník závodu „O Chlaštánský pohár“ odstartoval 10. září za spolupráce pořadajících Racing Teamu Pája a SK Bělkovice-Lašťany.

Tři kategorie, čtyři závody, jedenáct zajetých kol a pětadešát registrovaných jezdců, taková je bilance letošního závodu. Závodníci babet absolvovali okruh třikrát, řidiči pionýrů čtyřikrát, mistři mopedů dvakrát po dvou kolech, a to z toho důvodu, že se hodnotil nejen celkový čas dvou kol, ale také jejich rozdíl. A tak kdo přepálil start a došla mu „šťáva“, měl v této kategorii holt smůlu. Trať vedla tradičně od fotbalového hřiště dolů k Parlamentu, poté k poště a kolem rybníku přes Brodek zpět. Letos se k náročnosti trati přidaly nové retardéry, přes které si někteří skokani stříhli i kaskadérské kousky.

Divácky oblíbený závod a krásné babí léto přilákalo řadu návštěvníků i z širokého okolí. Někteří přijeli podpořit své favority, jiní si jen užít teplého podzimního dne a pobavit se na místním motozávodě. Kromě motivovaných soustředěných jezdců na startu stanuli i závodníci, kteří neopustili svůj letitý styl „na pohodu“, jako například výborná závodnice Janička Benešová. A jako každý rok nesměl chybět miláček publika, mistr mopedů, pan Jaroslav Pavlinský, který v letošním ročníku okouznil přítomné diváky v převleku duhového klauna.

Parádním závěrem tohoto povedeného závodu pak byl návrat vítězného poháru zpět na domácí půdu, o který se po své odmlce postaral místní Patrik Navrátil, který zajel nejlepší čas v kategorii Babet.

Jana Theimerová

Výsledky:

Babety

1. Patrik Navrátil (Bělkovice-Lašťany), čas: 09:24:00
2. Lukáš Pokorný (Bělkovice-Lašťany), čas: 09:24:47
3. Martin Jahn, čas: 09:37:56

Pionýr

1. Matěj Sedlář (Velké Losiny), čas: 10:44:37
2. Denis Pavlík (Velký Týnec), čas: 11:02:76
3. Tomáš Hoffinger (Nová Hradečná), čas: 11:11:35

Moped (součet)

1. Horymír Telíšek (Bělkovice-Lašťany), čas: 12:03:53
2. Jaroslav Ženožička (Wild Hogs Unčovice), čas: 12:03:56
3. Miloš Lisa (Jawa Team Radíkov), čas: 13:27:67

Moped (rozdíl)

1. Jiří Lehnert (Opava), rozdíl časů: 1,53
2. Zdeněk Klos (Bělkovice-Lašťany), rozdíl časů: 1,83
3. Miloš Lisa (Jawa Team Radíkov), rozdíl časů: 2,07





Zahrádkáři ukončují úspěšný rok

Stejně jako loni, tak i letos se může naše základní organizace Českého zahrádkářského svazu pochlubit celou řadou akcí, kterými přispěla k bohatému společenskému dění v naší obci. Patří mezi ně akce, které jsme organizovali a uskutečnili sami, a vedle toho akce, které pořádala obec a my jsme se jich zúčastnili.

Do první skupiny patří řada zájezdů, které jako již tradičně proběhly v průběhu roku. Byl to zájezd do Uničova, kde jsme si prohlédli významné památky tohoto starobylého města. Následně jsme pokračovali do Velkých Losin, kde jsme si prohlédli věhlasnou výrobu ručního papíru a prošli se po malebném lázeňském městě.

Dalším zájezdem byla již tradičně Kroměříž se zahradnickou výstavou Floria. Velmi úspěšný byl další zájezd. Během něj jsme navštívili Frýdek-Místek (kde jsme si prohlédli zámek a střed města) i pivovar Radegast v Nošovicích (kam jsme zavítali na exkurzi). Dále jsme pokračovali do ve světě úspěšné firmy Marlenka, ve které se pečou sladké dobroty na plně automatizovaných výrobních linkách.



Úspěšný byl i zájezd do Rožnova, kde jsme si prohlédli skanzen Mlýnská dolina a pokračovali do výroby dekorativních luxusních svíček.

Opoledne nás trochu zkrpíl déšť, o dobrou náladu jsme ale nepřišli.

Již tradiční akcí byla naše výstava zahradnických výpěstků, která proběhla začátkem října v Parlamentu. Návštěvníci zhlédli výsledky našeho zahradnického umění a při dobrém občerstvení si popovídali se sousedy. Uskutečnili jsme také pěší vycházku ve směru Radíkov-Sv. Kopeček, která se všem moc líbila.

Neméně úspěšné byly akce v součinnosti s obcí. Naši členové se zúčastnili celé řady z nich, jako byly jarní úklidy obce, podzimní sázení stromů a brigáda na Fatkově. Také jsme měli svůj stánek s prodejem masných dobrot na obecních hodech a jarmích a podzimních farmářských trzích. Proběhla také již tradiční soutěž květinové výzdoby předzahrádek „Rozkvětla ulice“, kterou garantovala a vyhodnotila naše organizace.

Naše ZO ČZS může ukončit tento rok s pocitem dobře vykonané práce. Vše, co jsme si naplánovali, se nám podařilo uskutečnit.

Zahrádkáři



Exkurze do pivovaru Radegast. Zdroj: zahrádkáři



Vážení občané, přichází čas adventu a vánočních svátků. Nesnáze, které v posledních letech sužují naše životy, místo aby pomíjely, stále více zkouší, co všechno jsme schopni ještě zvládnout. Jako bychom se vraceli v čase do dob minulých, jen naše těla nemládnou, ale naopak obava z toho, co přijde nám dělá starosti a přidává šedivých vlasů. Svět už asi nebude takový, na jaký jsme byli zvyklí, ale tak jak horší časy přišly, tak jistě zase také pominou. Střídání dobrého a zlého bylo vždy zákonitostí tohoto světa, a proto tomu tak musí být i nyní. Vedení našeho státu se snaží s různými úspěchy vzniklou situaci řešit. Má životní zkušenost je nespolehat se na pomoc druhých, nýbrž se sám dle svých možností snažit odolávat nástrahám, které přijdou. Popravdě ale ne všichni mají dost sil problémy překonat. V těchto nelehkých časech je tedy ještě více důležité, abychom nezapomínali na své blízké a na ty, kteří na problémy dnešní doby zůstali sami.

Vždyť pomáhat je tak krásné a člověku to dává ten skutečný smysl života. Vážení občané, dovolu mi, abych Vám popřál v nadcházejících časech vše dobré. Vánoce naplněné klidem a pohodou a do nového roku 2023 pevně zdraví, mnoho sil a především návrat do klidnějších časů.

Marek Ošťádal, senátor za obvod 66.



Senátní kancelář Náklo 13, 783 32 Náklo, mail: ostadalm@senat.cz, telefon: 603 777 284

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU



PROGRAM

BRASSTOOLS - MODERNÍ ŽESTOVÝ SOUBOR
VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZŠ A MŠ
SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ STROMU
SCHOLA DOLANY - FARNÍ SOUBOR DOLANY

3.
PROSINCE
2022

17:00 | SOBOTA
PŘED SOKOLOVNOU
VBĚLKOVICÍCH - LAŠTANECH

Naše spolky se těší s nabídkou punčů,
klobásek, guláše a dalších dobrot.

SEJDEME SE

Obec Bělkovice-Lašťany pořádá TANEČNÍ PRO MÍRNĚ POKROČILÉ Kde: Sokolovna Bělkovice-Lašťany

Každou neděli
od 15.1.2023
17:30-19:15

Cena
1350 Kč/osoba
8 lekcí

Tance:

- čača, rumba
- salsa, jive
- waltz, valčík
- polka, tango, quickstep

Pod vedením
VÍCEMISTRŮ SVĚTA
MILANA A HANKY



Přihlášky předem na:
hanakoprivova@seznam.cz
tel: 770 772 516



A teď trochu srandy...

Protože, jak se říká, srandy není nikdy dost a sranda léčí. A uznejte sami, s kým raději u stolu? S bručounem si náladu moc nespravíte. Nicméně jsme tak trochu škodolibí a raději se vysmíváme druhým, než aby se někdo smál nám.

Jsem v tomto směru poněkud výjimkou a dokážu si dělat randu i sám ze sebe. I když jsem už ve věku, kdy bych měl projevovat víc moudrosti, moc mi to nejde. A tak se stává, že když mě to doma chytne, mamka dostává záchvaty smíchu a prosí, abych už přestal nebo se... víte co.

Abych se ale nezakecal, jak u mě bývá zvykem.

Život nám prostě občas přináší takové příběhy, že by tomu člověk nevěřil. A není neobvyklé, že zprvu drama, ze kterého se nakonec vyklubá komedie. A nejen pro ty druhé, ale pro nás samotné.

I já sám jsem před nedávnem něco podobného zažil a posléze zjistil, že můj příběh nebyl zas až tak ojedinělý.

Posuďte sami.

Zub... aneb jak Frantovi smrdělo z huby

Najít dnes stomatologa je někdy až nad naše lidské síly, a není týden, aby se mě někdo neptal, jestli nevím o nějakém zubaři.

Když se pak zadaří, tak máte šanci, že vás za čtvrt či půl roku přijmou na objednávkou. Prostě když začnou bolet zuby, je to problém.

Já to před lety vychytal a tak mám vynikající paní zubačku. Říkám jí „bezbolestná“.

Při mém stáří není nijak zvláštní, že některý ten zub už nevydrží a tak se řeší nějaká náhrada.

Ale že zrovna jednička?! No zkuste se zasmát, když tam máte díru jak vrata.

Paní doktorka „bezbolestná“ byla ale skvělá a já dostal nový, krásný zub. A tak jsem se zas mohl, jak se říká, „řehtat“ od ucha k uchu.

Jenže – nedejte si topinku, když milujete topinku! Nedejte si uzený žebírko, když milujete žebírko! Nedejte si buráky, když milujete buráky!

A můj krásný zoubek si řekl „A DOST!“ a po roce se uvolnil.

Mamka mě v té chvíli zachránila a z Krajské lékárny Fakultní nemocnice Olomouc mi donesla Protefix. A víte, že dobrý?!

Ráno jsem jej přilepil, večer odložil do misky. Než mě přijme paní zubačka.

První den dobrý, druhý, třetí... až jednoho dne si jdu do misky pro zub a on tam není!

„Ty jo! TVL, kde je?!“ Za boha jsem si nebyl schopen vzpomenout, kam jsem jej večer odložil. Takže do práce jdu s kráterem. Konec konců, nějak to přečkám – v Senior parku v Hlušovicích, kde teď pracuji, se už na nějaké ty počty zubů nehraje. A až přijdu domů, pohledám, kde potvůrka leží. Jenže ani poté jsem jej nenašel.

Na druhý den si vylévám srdíčko dědovi Tondovi. Takový náš rozšafný, skoro devadesátiletý, bývalý to pan starosta někde z jižní Moravy, jenž obveseluje ty naše báby. Nezapře v sobě to víno, slivovicu a mentalitu kraje.

Swěřil jsem se, aniž jsme oba v tu chvíli tušili, jaké drama u mě vyvolá...

„Tož to u nás na dědině byl jeden Franta. Takový ukecaný chlap. A jednu přinde do šénku a muchy zežerte ňa! Tož my sa všichni divili a já povídám - Ty Franto, co je s tebou, že si dnes jak mrtvola?! Králíci ti pozdechali nebo aj koza?!

Ani jedno. A enem co otevřel hubu, sme viděli – ten kráter! Franta neměl svůj zlatý zub! A tož, jak se to stalo?

„Chlapi, ta moja mně včera udělala králíka – se zelím a s knedlíkem. A jak sem žral králíka, tak sem žral zeli, tak sem žral knedlík... a tak sem zežral aj svůj zlatý zub.“ No, my sme z toho měli randu, ale Franta chodil týden „na lopatu“, protože zlato je zlato. Nejakú tu dobu byl v šénku bez keců až najednou přišel a byl plný řeči a huba od ucha k uchu. Franta měl zas svůj zub. Ale znáte to, každý si potřebujeme píchnut. A enem ten Franta promluvil, já říkám: „Ty Franto, nemluv. Tobě smrdí z huby! A od tej doby, ať Franta co řekl, všichni říkali – „Zas mu smrdí z huby!“



A jak já? Devadesát procent, že jsem ho v noci spolkl! Takže také na lopatu. Tak jak jinak... celej vyděšeněj.

Až na druhý den odpoledne se dívám, na lopatě nic, dám cigárko a čumím na květináče na balkóně. A tam najednou něco. Na té dlažbě mezi květináči můj zub! Jak se to mohlo stát? No prostě jsem ho dal večer na ubrus konferenčního stolu a mamka ráno vytřepala drobky. A s drobky i můj zub.

Do ordinace jsem pak mohl vítězoslavně vstoupit, že ho mám. A tak ho zase mám a zase se můžu smát a řehtat od ucha k uchu. No není to dobrý?

Slyšel jsem i jiný příběhy, ale to raději ne. Jsou skutečné až neuvěřitelné a člověk neví, jestli se jim smát nebo plakat.

Ale já pro tentokrát dopadl dobře.

A tak budu věřit tomu, že všechno špatné se nakonec obrátí v to lepší. A to vám přeji všem.

Květoslav Bobeš Koudelný

Společenská kronika

Období od 1. 7. do 31. 10. 2022

Narození

Červenec: Hušák Ondřej

Přindiš Radovan

Přindišová Alžběta

Září: Kooijman Patrik

Švecová Karolína

Říjen: Severinová Timea

Šudřichová Madlen

Maličková Magda

Urbanová Tereza

Úmrtí

Červenec: König Miroslav

Srpen: Štěpán Jaroslav

Jubilanti

80 let dosáhli

Červenec: Coufalová Miloslava

Říjen: Hénar Jaroslav

85 let dosáhli

Červenec: Melichárková Marie

Září: Nezhybová Ludmila

90 let dosáhli

Říjen: Langer Drahomír

10. září 2022 bylo vítání občánků. Přivítali jsme 10 dětí (2 skupinky v 10:00 a 10:45 hod. v bývalé škole v Bělkovicích).

10. září 2022 odpoledne proběhlo také setkání seniorů, pozvaní byli všichni občané nad 80 let.

Redakce zpravodaje přeje všem čtenářům krásné prožití vánočních svátků a úspěšný rok 2023.

Děkujeme všem dopisovatelům za spolupráci. Na Vaše příspěvky se budeme opět těšit na adrese zpravodaj@belkovice-lastany.cz



Zastupitel pod lupou: Simona Navrátilová

Jméno a příjmení: Simona Navrátilová

Věk: 48 let

Záliby: sport, zahrada, myslivost

Motto: Alfou a omegou veškerého jednání je komunikace

Proč jste se rozhodla angažovat v komunální politice?

Ve svém profesním i soukromém životě jsem velmi aktivní člověk. Zajímám se o dění kolem sebe. Mezi známými a přáteli diskutujeme o spoustě podnětů, nápadů, problémů atd., byť se každý díváme na mnohé skutečnosti pod různým úhlem, přesto dochází ke konstruktivní diskuzi. Tento otevřený dialog bych ráda přenesla do naší komunální politiky, která se mi zdá v posledních letech vedená v příliš velkém direktivním monologu. A je to škoda. Jelikož si tato obec zaslouží vyslyšet názory ostatních. Tím by se rozšířil prostor pro rozvíjení občanské společnosti a sounáležitosti s obcí.

Domnívám se, že každý, kdo se rozhodne angažovat v komunální politice, by rád hájil i své soukromé zájmy. A těmi jsou v mém případě mé děti, pro které v době jejich dospívání nebyla obec Bělkovice-Laštiny úplně místem snů. Pro věkovou kategorii 14let a výš chybí zázemí a volnočasové aktivity.

Co se vám na Bělkovicích-Laštanech nejvíce líbí a co byste v obci naopak ráda změnila?

Bělkovice-Laštany jsou místem, které mají velmi specifickou atmosféru. Tuto obec si člověk buď zamiluje, nebo nenávidí. Já patřím do první skupiny. Relativní propojenost a dostupnost s Olomoucí a dalšími městy byl pragmatický krok při výběru nového bydliště, ale podstatnější roli hrála blízkost přírody a jakýsi klid, který z obce vyzařuje.

V obci žiji šest let, je to relativně krátká doba, abych dokázala soudně rozhodnout o správnosti či nesprávnosti rozhodnutí a vedení obce. Díky své nezaujatosti jsem schopná vidět problémy z jiného úhlu, které by mohly přinést třeba jiné – a lepší řešení.

Jak již jsem se zmínila, chtěla bych se primárně zaměřit na problematiku mládeže v obci, jelikož je tato skupina dospívajících z mého pohledu výrazně opomíjená.

Na jakou oblast se v zastupitelstvu budete nejvíce zaměřovat?

Kromě prosazení více aktivit pro mládež, mě zajímají celkově spolky v obci, pomoc při jejich financování, jejich podpora obcí; a zpětně činnosti spolků pro obec. Život v obci vytváří místní spolky, ráda bych za pár let viděla opravdu rozkvétající činnost spolků, vytvořené na bázi skutečně dobré komunikace.

Co byste vzkázala čtenářům obecního zpravodaje?

Milé čtenářky a milí čtenáři, ať již jste využili možnosti voleb a volili jste podle svého přesvědčení, a nebo ti, kteří k volbám nešli, a nechávají se unášet na vlně rozhodnutí ostatních. Mějte na paměti, že každá drobná změna je výzva, a ta vyžaduje moře odvahy. Staňte se odvážnými mořeplavci a nebojte se vyjádřit svůj názor!



Zdroj: archiv S. Navrátilové



Jak psychicky zvládnout (nejen) energetickou krizi?

Vysoké nároky, nepolevující požadavky, tíživá finanční situace, závažné životní změny, pocit bezmoci... To vše v nás vyvolá dlouhodobý stres. Ten se pak projeví nejen na psychickém rozpoložení (deprese, úzkosti, nespavost...), ale i na fyzickém zdraví (bolesti hlavy, snížená imunita, časté infekce...). Problém je, že čím déle jste v zajetí chronického stresu, tím méně jej ve své podstatě vnímáte. Jednoduše naše tělo začne fungovat v určitém automatickém módu, který je ale dlouhodobě neudržitelný a může vést jen k jedinému – k naprostému vyčerpání organismu.

Jedním ze způsobů prevence stresu je **vyhledávání informací**. Dává nám to pocit určité kontroly. Ovšem pozor! Je potřeba vyhledávat ověřené informace, filtrovat hoaxy a netrávit tím více než 6 hodin týdně. Ne nadarmo se říká, že všeho moc škodí. Velké množství informací (zejména těch negativních – válka, krize společnosti...) totiž může naopak zhoršit náš emocionální stav.



Zdroj: mojra.cz

Nezapomeňte se starat o své zdraví. Při stresu hůř spíme, tolik se nehýbeme a nedáváme pozor na stravu, proto se zaměřte i na tyto oblasti. Někdy se budete muset přinutit jít na procházku, pravidelně jíst, dostatečně spát. Ale je to potřeba a výsledky se dostaví. Najděte si čas na odpočinek a buďte k sobě laskavější. Vyzkoušejte relaxaci a relaxační dýchání. Rozvíjejte své zájmy a koníčky. Trávit čas věcmi, které vás baví, vám může pomoci odvrátit pozornost od stresující situace. Pokud se cítíte osamělí nebo izolovaní, nové koníčky mohou být také dobrým způsobem, jak poznat nové lidi.

Stanovte si reálné cíle. Dělejte něco pravidelně, i když je to malé. Třeba můžete šetřit menší částky každý měsíc, aby vás pak nepřekvapilo vyúčtování za energie. Uskromněte se na Vánoce, nemusíte obdarovat všechny dospělé, zaměřte se spíše na děti. Všichni cítíme strach. Zvláště, když čelíme změnám. Pokud čelíte výzvě a cítíte se paralyzováni, zeptejte se sami sebe: "Jaká je ta nejmenší věc, kterou mohu udělat, abych mohl začít?" Když na něco přijdete – udělejte to. A v neposlední řadě - mluvte o svých pocitech a obavách. Nadržte je v sobě, ale pobavte se s někým blízkým, nebo se zkušeným psychologem. Sledujte a pozorujte, co funguje a co ne. To, že někomu pomáhá nějaká taktika, neznamená, že vám také musí. Hleďte svůj vlastní způsob, jak stresové situace zvládnout.

Online psychologická poradna MOJRA.cz

www.mojra.cz



FINANČNÍ PŘÍSPĚVEK NA ONLINE REALIZACI
TOHOTO PERIODIKA VČETNĚ ŘEŠENÍ PRO JEHO
VYDÁVÁNÍ SVĚPOMOCÍ POSKYTUJE FUNPRINT.EU

Pomáháme radnicím šetřit čas i peníze.

www.funprint.eu

Obec Bělkovice-Laštany

ADVENTNÍ
PUNČE
2022

Zveme Vás
v prosinci na
ADVENTNÍ
PUNČE
u sokolovny!

4. 12. 2022

9. - 11. 12. 2022

17. - 19. 12. 2022

Zpravodaj obce Bělkovice-Laštany, periodický tisk územního samosprávného celku, vydává obec Bělkovice-Laštany, č.p. 139, 78316 Dolany, IČ00298654, e-mail: zpravodaj@belkovice-lastany.cz, vychází jako občasník nepravidelně v nákladu 650 ks, rozšiřovaný zdarma, povoleno MK ČR E22157, datum vydání: 22. 11. 2022. Foto O. Zmrzlého na úvodní straně: sigmafotbal.cz. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři. Redakce: Petr Komárek, šéfredaktor (petr.komrek@seznam.cz), Jan Fryba, redaktor (honza.fryba@seznam.cz), Tomáš Němčík, starosta obce (nemcic@belkovice-lastany.cz), Jitka Motlová (korektorka). Uzávěrka příštího čísla je: 27. 2. 2023

Realizace: www.funprint.eu