



Zlatý roh

Zpravodaj Starého Města pod Sněžníkem

Listopad 2018

roč. XXIV

č. 11

8Kč

Máme zvoleno

V komunálních volbách jsme rozhodli o budoucnosti města



Máme zvoleno, mandáty byly rozděleny, a v těchto dnech mají nově zvolení členové zastupitelstva prostor pro povolební vyjednávání. Je možné, že povolební období ve Starém Městě nebude tak mediálně sledované jako ve velkých městech, přesto bude důležité a jistě se již v tomto období bude rozhodovat o tom, jak bude vypadat naše město v následujících čtyřech letech.

Přesto, jak bezprostředně se způsob vedení města a rozhodování o jeho aktuálních problémech týká našich každodenních životů, volební účast činila pouhých 44,78 %, což je sice jen o tři procenta méně než celorepublikový průměr,

nicméně oproti volbám v roce 2014 v našem městě jde o pokles o téměř 7%.

Určitě se nedá říci, že by ve Starém Městě došlo v letošních volbách k výraznému politickému zemětřesení. Voliči si mohli vybírat ze sedmi politických uskupení stejně jako před čtyřmi lety a dá se říci, že volili spíše tradičně. V zastupitelstvu tak zůstává většina známých tváří z předchozích let s několika novými členy. Nejvyšší počet mandátů – čtyři – získalo nezávislé sdružení „Za Staré Město prosperující“, které si oproti minulým volbám polepšilo o dva mandáty. Druhou nejúspěšnější kandidátku letošních voleb s ohledem na počet mandátů složilo

Srdce na dlani, které si i přesto pohoršilo o jeden mandát oproti volbám v roce 2014, a to ze čtyř mandátů v roce 2014 na tři mandáty v letošních volbách. Nutno ovšem říci, že změny v přidělených mandátech byly způsobeny spíše přílivem a odlivem konkrétních členů na jednotlivých kandidátkách, kteří obhajovali a obhájili mandát pod hlavičkou jiného sdružení. Pokles přidělených mandátů znamenal i ANO 2011 a Komunistická strana Čech a Moravy. Naopak polepšilo si KDU-ČSL, které v letošních volbách získalo dva mandáty oproti jednomu v minulých volbách.

Ve volbách byly přiděleny mandáty těmto kandidátům (seznam je uváděn podle pořadového čísla přiděleného daným stranám ve volbách): Jiří Kamp ml., Čestmír Vašica (oba KDU-ČSL), Lukáš Koreš, Josef Roháček (oba NOVÝ SMĚR), Jiří Kamp, Alena Windová, Barbora Zelená, Antonín Krejčí (všichni „Za Staré Město prosperující“), Vlasta Pichová, Jaroslav

Klemsa, Jiří Matouš (všichni Srdce na dlani), Karel Raczek (ANO 2011), Vlastimil Pešťál, Radek Nožička (oba VOLBA 2018), František Rygar (KSČM).

Do uzávěrky Zlatého rohu se vzdal svého mandátu jeden zvolený kandidát, a to paní Vlasta Pichová. Prvním náhradníkem z řad Srdce na dlani je podle výsledkové listiny paní Jiřina Žižková. Pokud se již žádný ze zvolených zastupitelů nevzdá svého mandátu, budou všichni zmínění od ustavujícího zasedání zastupitelstva, které by mělo proběhnout v následujícím měsíci, rozhodovat o záležitostech, které ovlivní nejen aktuální, ale i budoucí život v našem městě. Můžeme jen doufat, že se použije z destruktivního zatvrzele nesmiřitelného rozdělení na tábory koalice a opozice minulých let a budou společně rozhodovat podle svého přesvědčení a nejlepšího svědomí ku prospěchu nás všech tak, aby se nám jednoduše žilo v našem městě dobře. (red)

Kino plné příběhů i hvězd

Víkend 19. – 21. 10. přivítal ve Starém Městě známé osobnosti, ale také a především množství pohnutých příběhů naší země. Letošní, již druhý ročník Filmfestu Staré Město byl ve znamení oslav stého výročí založení republiky a stříbrné plátno i prostor před ním tak ožil důležitými momenty i postavami našich novodobých dějin. A stejně jako loni obohatil diváky o nové úhly pohledu na tradičně pojímané a prezentované události. A stejně jako loni ukázal, že region, ve kterém žijeme, hrál často důležitou roli v dějinách naší země a jeho vlastní dějiny byly často velmi osobité a mimořádné.

Kino otevřelo své dveře filmovým nadšencům v pátek, a to rovnou zajímavým dokumentárním snímkem 28. říjen na Moravě, který mnoha divákům pravděpodobně vyvrací představy o bujarých oslavách a šťastných tvářích obyvatel nově vzniklého československého státu v říjnu 1918. Autoři se totiž rozhodli pojmout 28. říjen 1918 tak trochu jinak, než jak jsme byli dosud zvyklí. Podívali se na události osudových dnů tak, jak je prožívali Moravané. A že situace u nás na Moravě byla tak trochu jiná, než nám ji jednobarevně popi-

sují učebnice dějepisu, se mohli diváci přesvědčit na zajímavé kombinaci dobových záběrů se současnými rekonstrukcemi tehdejších poměrů.

V průběhu víkendu mohli diváci zhlédnout hned několik dokumentárních vsuvek o důležitých milnicích 20. století v Československu, popřípadě si poslechnout například zajímavou přednášku o osudu zaniklých obcí v regionu. Stejně tak přišly na řadu dnes již klasické filmy jako je Vůně vanilky, Krev zmiřelého, Uloupená hranice, Tichá bolest, Bílá paní, Báječná léta pod psa, Poje-

deme k moři či Ve stínu. Kinosál tak prodchly příběhy plné lidské malovérnosti a slepoty, dramatických a děsivých životních osudů, ale i naděje a humoru. Festival byl uzavřen v neděli dokumentárním dramatem Poslední útěk Jeronýma Pražského.

Skvělým průvodcem víkendu byl stejně jako loni ředitel Moravského divadla Olomouc Pavel Hekela, který přivítal mnoho zajímavých odborných osobností, ale i známých tváří jako jsou Jiří Mádl, Miloslav Šmídmajer, nebo Vladimír Körner. Besedy před plátnem byly vždy příjemné,

neformální, ale i inspirující. Divák se tak dozvěděl nejen zajímavosti ze zákulisí natáčení filmů, ale i zajímavosti z naší historie a života našich předků. Záznam víkendu a jeho důležitých okamžiků si budete moci prohlédnout na fotografiích na stránkách kulturního zařízení Starého Města, popřípadě se můžete těšit na studentský dokumentární snímek, který během víkendu natáčeli žáci ZŠ Daniel Škrach, Anna Lysáková, Viktorie Kouřilová, a Filip Sedláček, který teď zamíří do střížny a světlo světa spatří na jaře. (red)



Hřiště pro nejmenší děti konečně otevřeno

Mnohé rodiče - a to nejen těch nejmenších dětí - v minulých měsících jistě potěšila informace, že Staré Město se chystá otevřít nové dětské hřiště. Vedení města se k tomuto kroku odhodlávalo již několik let. Přitom prostor v těsné blízkosti samotného náměstí Osvobození a místní základní školy k tomu přímo vybízel - dětské hřiště se tu již v minulosti nacházelo. Zůstalo tu zde

funkční oplocení a zatravněná plocha. Místní děti mohly využívat pouze jeden hrací prvek umístěný vedle kulturního domu či pískoviště v areálu fotbalového hřiště, ovšem ucelený prostor k dětskému vyžití tu zoufale chyběl.

Ale dočkali jsme se. V úterý 9. října se brány dětského hřiště otevřely. Hřiště ukrojilo z městského rozpočtu cca 285 tisíc korun (bez daně). Vybavení vyro-

bila a dodala firma Bonita, s.r.o. Tišnov. Celý komplex sestává z tradiční vahadlové houpačky, řetězové houpačky, tzv. hnízda a univerzální věžové soustavy. Součástí hřiště jsou i čtyři nové lavičky, které ocení zejména rodiče či jiný dozor. Ve výrobě ještě zůstává pískoviště. Hřiště je určeno pro děti od 3 do 14 let.

Areál je v provozu každý den od 9 do 18 hod., při-

čemž je zatím plánován do 1. prosince. Po zimní pauze by se hřiště mělo pravděpodobně znovu otevřít k 1. březnu. Neméně důležitou informací je skutečnost, že hřiště, které je ve správě města, je po 18 hod. zamýkáno pověřeným správcem. Doufejme tedy, že hřiště bude sloužit opravdu jen k těm účelům, ke kterým bylo postaveno a budeme jej moci plně funkční využívat co nejdéle. (red)

Lenka Stojková je druhou nejlepší knihovnicí v kraji

Soutěž s názvem „Nejlepší neprofesionální knihovník Olomouckého kraje“ vyhláší Vědecká knihovna v Olomouci spolu s Olomouckým krajem. Jde o relativně nový počín - letos se konal teprve druhý ročník této soutěže, jejíž název může budít trochu zvláštní dojem. Proč? V Olomouckém kraji je zhruba 480 knihoven, z nichž 416 je tzv. neprofesionálních, protože knihovníci v nich pracují buď jako dobrovolníci, nebo mají k této práci ještě další úvazek. Jde tedy hlavně o knihovny v malých obcích, kde je provozní doba pouze v některých dnech a celkově nepřesahuje patnáct hodin týdně. V žádném případě to tedy neznamená, že tito knihovníci nejsou profesně těmi pravými lidmi na svém místě. Právě naopak! A i proto je cílem soutěže vyjádření díky a úcty knihovníkům malých obecních knihoven.

Nominován může být pracovník jakékoliv knihovny na území Olomouckého kraje. Přihlásit tedy nominovat knihovníka může buď zřizovatel knihovny (většinou obec), nebo občan, potažmo čtenář, uživatel knihovnických služeb. Z devíti přihlášek doručených do

28. února 2018 do Vědecké knihovny v Olomouci sestavila hodnotící komise vítězné pořadí. A co odborníci hodnotili? Ředitelka vědecké knihovny Jitka Holásková sdělila, že především samotnou práci knihovníka, jeho aktivity pro čtenáře, snahu o propagaci knihovny, spolupráci s ostatními subjekty v obci i s dalšími knihovnami nebo třeba péči o vzhled knihovny. Posuzována byla rovněž aktivita

blížil jejich knihovnickou práci. Rozmanité pracovní činnosti nejen s knihami, zajímavé nápady na vylepšení knihovny, různorodé služby pro čtenáře, nadšení pro práci – všechny tyto atributy spojující nominované knihovníky zároveň znamenaly, že konkurence je opravdu veliká. Naše sta-



Vítězkou soutěžního klání se stala studentka pedagogické fakulty Veronika Vališová z knihovny v Černotíně, kterou vede již od svých šestnácti let. Na třetím místě se umístil jediný nominovaný muž, student právnické fakulty a knihovník v Mořicích, Tomáš Pavelka. Všichni vítězci převzali věcné dary a písemná ocenění. Náměstek hejtmana František Jura řekl, že knihovníků v malých obcích by si občané měli vážit, neboť svoji práci dělají s láskou a často ve svém volném čase, jejich služba je v podstatě nezastupitelná. Součástí programu byla také prezentace loňské vítězky, Jany Francírkové z knihovny

v Tištině a zajímavým zpestřením ceremoniálu byl kytarový koncert žáků ze Základní umělecké školy Iši Krejčího v Olomouci. Za Město Staré Město se předávání ocenění v Olomouci spolu s Lenkou Stojkovou zúčastnil i starosta Jiří Kamp a Jitka Urbanová Pešková, autorka nominační přihlášky. Reportáž TV Morava přímo z místa vyhlášení výsledků si můžete prohlédnout na internetové adrese www.tvmorava.cz/clanek/4276/

Gratulujeme Lence Stojkové za skvělé umístění v krajské soutěži a děkujeme za její knihovnickou práci! (jup)



knihovníka v oblasti sebevzdělávání se, hledání inspirace a nových nápadů. Komise se zaměřila také na úroveň dodržování standardů veřejných knihovnických služeb, tak jak jsou definovány ve Standardu pro dobrou knihovnu.

Dne 20. září 2018 se na Krajském úřadě v Olomouci konalo vyhlášení výsledků, které nebyly do poslední chvíle známy. Moderátor všechny nominované krátce představil a při-

romětská knihovnice **Lenka Stojková obsadila krásné 2. místo** a převzala ocenění z rukou zástupců Olomouckého kraje a Vědecké knihovny v Olomouci. Porotci Lenku Stojkovou ocenili mimo jiné za to, že **motivuje ke čtenářství děti od raného věku prostřednictvím rozmanitých činností a akcí, vede je k aktivnímu a kreativnímu trávení volného času, spolupracuje se staroměstskou školou.** Nejen že naplňuje poslání knihovny jako takové, ale zároveň z ní vytváří čtenářské kulturní centrum a jako knihovnice je vnímavá k potřebám čtenářů každého věku.



Snow Film Fest 2018 ve Starém Městě

Daleké cesty, dobrodružství, odhodlání i zodpovědnost – to jsou nejlepší outdoorové příběhy uplynulých let, které se představí ve Starém Městě.

Staroměstské kino v listopadu otevře znovu své dveře všem fanouškům velkého plátna. Tentokrát se ale v rámci Snow Film Festu, který proběhne v sobotu 24. listopadu, vydáme za hranice naší země, a to do končin, které nabízejí dobrodružství, dechberoucí pohledy i situace plné napětí, rizika, odvahy a odhodlání.

Každý rok od října do prosince přináší Snow Film Fest do více než 200 českých a slovenských měst ty nejlepší zimní cestovatelské a sportovní filmy z celého světa i z domácí produkce. Výhodou festivalu je koncept lokálních organizátorů, díky nimž je možné vidět tyto filmy i v malých kinech jako je to naše. Ve Starém Městě jej zaštitil a organizuje Martin Škrott. Kino Sněžník uvede blok tří filmů.

Rakouský film *Into Twin Galaxies* Jochena Schmolla, který získal několik mezinárodních ocenění, zachycuje výpravu tří dobrodruhů, Sarah McNair-Landry, Erika

Boomera a Bena Stookesberryho, kteří si vybrali nelehký cíl. Rozhodli se vydat do mrazivých končin Grónska, kde poblíž Baffinova zálivu



leží neprozkoumaná řeka. Za pomoci snowkitu se trojice vydává napříč polární pustinou za 1000 km dalekým snem, který spatřili do té doby pouze na satelitních mapách. Odhodlaná expedice bojuje s nástrahami Grónska, polárním počasím, ledovcovou krajinou a věří, že stihnou dorazit k řece právě včas, aby stihli ten krátký čas v roce, po který je řeka splavná.

Dalším snímkem, který diváci uvidí a který získal mnohá mezinárodní ocenění, je film Bena Page *Frozen Road*. V něm sám autor natáčí svou

cestu zimní Kanadou od jihu k severu. Ben Page je cestovatel a filmař, který ve svém posledním díle v sedle kola hledá nejen dobrodružství, krásnou krajinu, ale i dokonalou samotu. Navzdory nepřízní počasí a nástrahám osudu prostupuje divočinou a dochází ke zjištění, že tato cesta má však daleko do romantických představ z této krajiny. Ben ve filmu popisuje pocity frustrace a překvapení zažité během

jízdy napříč poslední velkou divočinou.

Třetí snímek *In Gora* vypráví příběh Vala a Tima, kteří si splnili sen mnoha dnešních lidí a stali se digitálními nomády. Tráví čas cestováním v žlutém americkém autobusu, kde se k nim ve zmiňovaném snímku přidává skupina lyžařů a spolu projíždí Slovinskem, Bulharskem, Makedonií a Černou Horou. Při cestě po Balkánském poloostrově zažívají všechno, jen ne běžný život. Je to cesta plná zážitků, setkávání s místními obyvateli a objevování lokálních svahů. Autorem snímku je Andy Collet, který v projektu spojil své dvě vášně – lyžování a zájem o životní prostředí a jeho aktivní ochranu. Rodina nomádů ve filmu totiž nečeká, až změny v ochraně přírody zavede vláda, ale začínají s nimi sami.

Kino Sněžník zahájí festival v 17 hod. a měl by trvat přibližně do 22 hod. Vstupné je 90 Kč. (red)

Tradice dušiček – vzpomínání, převlékání i vydlabaná řepa

Začátek listopadu pro mnohé z nás znamená návštěvu hřbitova, zapálení svíček, položení květin, zkrátka vzpomínku na ty, kteří už dnes nejsou mezi námi. V dnešní době se tedy především vzpomíná, v historii měl však 2. listopad i další význam, a to pomoci těm zemřelým, kteří ještě nebyli na tuto skutečnost připraveni.

A historie je to skutečně dlouhá. Dušičky pochází již z dob starých Keltů, kdy byly spojeny s oslavou keltského nového roku - 1. listopadu, kterému se říkalo Samhain. Keltové věřili, že v tento den se prolíná svět mrtvých se světem živých, zapalovali ohně, aby se duše pozůstalých mohla ohřát a strávit s nimi noc. Rozmísťovaly se svítilny z vydlabaných řep, které svítily duchům na cestu. Lidé se odívali do převleků, aby se chránili před zlými duchy.

Ohně se v průběhu let proměnily ve svíčky, a ve svítilnách snadno poznáme dnešní halloweenské dýně. Mimochodem, uctívání památky zesnulých se postupně stalo i tradicí křesťanskou. Roku 998 zavedl tento zvyk – ovšem 2. listopadu – opat Odillo z Cluny. Svátek byl oproštěn od pohanských zvyků jako převleků či ohně a byl zasvěcen pouze vzpomínkám. Zvyk v roce 1748 oficiálně potvrdil papež Benedikt XIV., a ten se pak rychle rozšířil do všech křesťan-

ských zemí. Dnes se slaví v 18 evropských zemích. Výjimkou je například Velká Británie, kde anglikánská církev svátek neuznala. Ve světě jsou nejpopulárnější americký Halloween a mexický El día de los Muertos. Oba jsou spojeny se stejnou tradicí, jen jejich pojetí je velmi odlišné. V Mexiku lidé netruchlí, naopak, schází se na hřbitově, kam nosí jídlo a květiny, zpívají, a vzpomínají na mrtvého. Když usoudí, že se mrtvý již dosyta najedl, jídlo sní. Halloween zase

využívá všech pozůstatků keltské tradice - vydlabávají se dýně, děti se převlékají do masek a chodí po koledě. Dnes už se tento zvyk, který kdysi přišel do Ameriky s irskými přistěhovalci, vrací zase zpátky do Evropy.

Ať už tedy budete dělat o Dušičkách cokoli, vzpomeňte si při tom nejen na ty, kteří odešli, ale i na to, jak důležité jsou tyto tradice pro lidskou společnost napříč časem i kulturami. (red)

Blues Alive v Šumperku za účasti velkých jmen

Listopad v Šumperku ožije hudbou předních amerických hudebních hvězd. Již první večer festivalu je plný zvukných jmen. Letošní 23. ročník tradiční hudební akce zahájí ve čtvrtek 15. listopadu populární americká písničkářka

Joan Osborne s písničkami Boba Dylana, přední bluesová kytaristka Ana Popovic, držitelé Blues Music Award Southern Avenue a skvělý český kytarista Luboš Andršt, který zde zároveň oslaví své sedmdesátiny.



Letošní ročník bude ve znamení amerického blues, a jak říká dramaturg Ondřej Bezr „na pódiu v Šumperku se sejde historicky největší počet hudebníků, kteří získali nebo byli nominováni na Grammy nebo na prestižní ocenění Blues Music Awards.“ Ať už jde o výše zmiňovanou Joan Osborne, kterou si i méně znalí spojují s dnes již klasickým hitem One of Us, Joe Luis Walker, RL Boyce, Monster Mike Welch, ale i spoustu dalších.

Druhý večer třídního Blues Alive zažijí návštěv-

níci hned několik výjimečných vystoupení. S hudbou na pomezí gospelu a blues vystoupí baptistický reverend a společenský aktivista Rev. Sekou, který nahrál své poslední album s členy slavné kapely The North Mississippi Allstars. Vystoupí také tři známá jména v rámci projektu, který vznikl speciálně pro Blues Alive, *North Mississippi Blues Project feat. RL Boyce, Kenny Brown, and Robert Kimbrough*.

Sobota 17. listopadu bude patřit dalším oceňovaným hvězdám jako je bluesroc-

kový kytarista Rick Derringer nebo zástupce čistého blues Monster Mike Welch. Vystoupí zde ale i zástupci afrického blues, skvělí Tuaregové z Mali Tamikrest. Program bude doplněn o tematické odpoledne, koncerty v H-Clubu, projekci hudebního filmu, ale i noční jam sessiony. (red)

Knižní tip na měsíc listopad



Autorka: Ilka Pacovská
Název knihy: Sedmý smysl

(jednotlivé díly: *Ostrov zasvěcení, Smrt kouzelného Džina, Únosce draků, Vrat' drakovi, co je jeho, Průvodce ztracených, Otročká krása, Zlodějček z pátých hradů, Dračí cejch, Bez práva na život, Naučte mě zabít draka*)

Ilka Pacovská své příběhy nejdříve zveřejňovala na internetu. Obrovský zájem čtenářů ji ale dovedl k rozhodnutí vydat příběhy, které mnozí zaslouženě přirovnávají k světovému bestselleru Harrymu Potterovi, knižně. Knihy začaly vycházet před čtyřmi

lety a letos byla série završena desátým z příběhů plných kouzel a dobrodružství, jejichž hlavní hrdinkou je Hanka. V prvním dílu zjistíme, že Hanka je tvrdohlavá, snaživá holka, kterou jen tak něco nerozhází, a to i přesto, že vyrůstá v sirotčinci. Když jí osud ale přivede do cesty záhadného průvodce Vrona a Ostrov Volby, kde objeví svůj sedmý smysl, najde nový, kouzelný svět plný záhadných tvorů, zázraků a dobrodružství. (red)

PŘEHLED KULTURNÍCH A SPORTOVNÍCH AKCÍ V MĚSÍCI LISTOPADU

Severský filmový podzim 2018 v Jeseníku

Místo: Ennea Caffé Jeseník

Datum: 15. 11. 2018 – 4. 12. 2018

V rytmu tanga

Místo: KD Staré Město

Datum: 9. 11. 2018 (19.00)

Divadelní hra francouzské autorky Isabelle de Toledo v podání divadelního spolku Vicena z Ústí nad Orlicí.

Rozsvěcení vánočního stromu a vánoční trhy

Místo: nám. Osvobození Staré Město

Datum: 30. 11. 2018 (od 16 hod.)

Nezapomeňte přijít a zažít pravou vánoční náladu na náměstí s rozsvíceným stromem, punčem a dalšími lokálními produkty s vánoční příchutí.

Přednáška o Oskaru Gutwinském

Místo: Kino Sněžník Staré Město

Datum: 15. 11. 2018 (18.00)

Příběh nejznámějšího majitele lichtenštejnské chaty na Kralickém Sněžníku, o jehož příchodu z první světové války jste se v minulém čísle dozvěděli z deníku jeho syna, bude vyprávět Matěj Matela.

VELAMOS

Místo: Státní okresní archiv Šumperk

Datum: 30. 6. – 30. 11. 2018

Výstava starých dobrých známých kol je přístupná každé pondělí a středu v šumperském archivu.

Svatomartinské trhy

Místo: Horní nám. Olomouc

Datum: 9. - 11. 11. 2018

Oslava svátku svatého Martina spojená s ochutnávkou a prodejem mladých vín.

Rozhovor... tentokrát s LENKOU JÍLKOVOU o tom, jaké je probouzet v druhých zpěv a jak je pro každého z nás zpívání přínosné...

Lenka Jílková přišla do Starého Města na začátku svého profesního života a všichni si ji pamatují ze školy, kde celý život učila matematiku a tělocvik. Největších úspěchů dosáhla s gymnastikou, ve které za dobu svého trénování vychovala spoustu nadějných gymnastek. Její osobní vášní je ovšem i hudba a právě zkušenosti se zpěvem nyní využívá k tomu, aby jej naučila i ostatní. A díky tomu před dvěma roky ve Starém Městě po dlouhých letech opět vznikl sbor...

Léta ses věnovala především gymnastice. Teď jsi přešla od sportu k hudbě. Co tě vedlo k tomu, abys založila právě pěvecký soubor?

Gymnastiku jsem v žádném případě neopustila, jsou tu stále děti, pro které se vyplatí tento náročný sport dělat, jen jsem ji modifikovala pro nás (akrobacie, trampolína, pohybové skladby). Ovšem založení pěveckého sboru, to byla jedna z možností, jak se zpěvu věnovat nyní, jestliže jsem na hudbu ve svém profesním životě neměla čas. Druhá a snad i jednodušší možnost byla, že bych sama někde dojížděla zpívat do již fungujícího souboru. Sborovému zpívání jsem se totiž, kromě sportu, od dětství až do maturity věnovala velmi intenzivně a přineslo mi ty nejkrásnější zážitky.

Sbor, který jsi založila u nás ve Starém Městě je dospělý sbor nebo dětský sbor nebo kombinace obojího?

V září 2015 jsem začala asi s 30 ti dětmi zpívat, v tomto pěveckém kroužku jsem se snažila kromě učení písniček už od začátku cvičit i pěveckou techniku. Zároveň jsem se začala jednou týdně scházet se skupinou asi 10 ti dospělých, které by zpívání bavilo, a dělala jsem s nimi totéž, i když někteří z nich měli již nějaké pěvecké či hudební zkušenosti. Připravili jsme společné vánoční zpívání v kostele, které se natolik líbilo, že jsem do

konce školního roku měla jasno. Každá tato skupina cvičí pochopitelně zvlášť, je pak na mně, jak písničky upravím, aby děti vylepšily písničku dospělým a naopak.

Co si jako absolutní znalec můžu představit pod pojmem pěvecký soubor?

Jako skupinu lidí, kteří spolu pod vedením sbormistra nacvičí a potom samozřejmě zazpívají k určitým příležitostem píseň či skladbu – to je asi nejjednodušší definice. Každopádně jde o hudební těleso. Je ovšem mnoho druhů pěveckých sborů. V našem případě je jedinečné to, že náš smíšený sbor tvoří děti s dospělými, což je dosud neobvyklé. O to zajímavější můžeme mít výběr písní a taky jejich aranžmá.

Jak se jmenujete a proč jste si vybrali toto jméno?

Pěvecký sbor jsme společně pojmenovali Staráček. Vysvětlení je prosté. Zaštiťuje nás staroměstská škola, žijeme trochu na odlehlém a specifickém místě, nestojí za námi ani žádná hudební škola a navíc si myslím, že k řádce škole a obci sbor patří.

Kdo se může stát součástí vašeho souboru?

Asi každý, kdo rád zpívá, nebo hraje na nějaký nástroj, což bychom mimochodem moc přivítali, každý, kdo chce vytvořit společně něco pěkného, z čeho má taky radost a umí tedy pracovat v kolektivu.

Věříš, že se může naučit zpívat každý člověk?

Nemám velké zkušenosti s výukou dospělých, ale u dětí vím, že trpělivost a snaha růže přináší a i když dítě nemá vrozený hudební sluch, zpívat při nejmenším v kolektivu se naučí.

Co bys doporučila dospělému člověku, který se chce naučit zpívat?

Dnes už si může koupit i odborné kurzy, ale pokud je to jenom nezkušenost a hudbu slyší, stačí třeba i náš sbor. Některé metody výuky zpěvu jsem znala, nové se učím.

Naučíš mě zpívat, i když se stydím? ☺

Právě pro zpívání těch, kteří se stydí, ale zpívat chtějí, je sbor ideální řešení. Ten společný výsledek přináší velkou radost a třeba se rozezpíváš tak, že budeš jednou sólistka ☺. Ale vážně, z fyziologického hlediska je zpívání velmi zdravé (dýchání, srdeční činnost apod.), ovšem z hlediska lidské psychiky je nenahraditelné, zvláště pak to sborové.

Jak často cvičíte?

Děti 1,5 až 2,5 hodiny týdně podle hudební vyspělosti, dospělí jednou týdně asi 2 hodiny.

A jak probíhají vaše zkoušky?

Jak už jsem naznačila, nedílnou součástí hlavně u dětí je nácvik pěvecké techniky a intonace u klavíru a taky kázně, dospělí pak už pracují i s notovým zápisem a také se někdy se mnou podílejí na výběru a aranžmá písní. Ale hlavně, v obou skupinách bývá hodně vese-

lo a legrace, protože bez toho by mě to nebavilo.

Jaká jsou největší úskalí vedení staroměstského souboru?

Asi to, že nemívám děti z hudební školy, že se mi nedaří přemluvit ke zpívání chlapce a že s námi nechce zpívat více dospělých. Tak třeba tento rozhovor přesvědčí ty, kteří váhají za námi přijít.

Co ti to naopak dává?

Co žiji ve Starém Městě, vždycky jsem se snažila ve své profesi mimo „Starák“ ukázat, že nejsme o nic horší, než děti z jiných měst, či obcí (ba naopak), vedením tohoto sboru jsem přesvědčila hlavně sebe, že tomu tak je. Moc mě pak potěší, když už za tři roky vidím, a nejen u dětí, pěvecké pokroky.

Jaká představení chystáte do budoucnosti?

Už čtvrtým rokem chystáme vánoční zpívání a určitě letní závěrečný koncert, s dětmi nějakou soutěž a dál pak podle pozvání.

Teď trochu více osobně.

Jak ty sama ses dostala v životě k hudbě?

Jsem odchovanec šumperské hudební školy především ve hře na housle a měla jsem to štěstí, že jsem zpívala od založení dětského šumperského sboru až do maturity u pana Aloise Motýla (12 let), což mi dalo nejvíc. Kytara přišla sama s hudebním vzděláním.

Proč jsi nestudovala kombinaci s hudební výchovou? Čím tě oslovila matematika? A myslíš, že

má matematika nebo tělocvik něco společného s hudbou?

Prý matematika s hudbou hodně souvisí, bavila mě, ale hezký pohyb s hudbou, to je někdy zážitek!

Proč jsi potom neučila hudební výchovu? Byla to otázka pouze aproby?

Ani mě nenapadlo hudební výchovu někdy učit, to matematika s tělesnou výchovou se vyučuje moc dobře.

Jak si myslíš, že by obecně měla vypadat hudební výchova dětí? Mně osobně třeba přišlo docela traumatizující zpívat povinně sama před

ostatními na stupínku, styděla jsem se a moc chuti k veřejnému zpěvu to ve mně nezanechalo...

Musí se učit tak, aby zpívání sóla bylo za odměnu ☺. Tak jak je tomu u nás!

Vedla jsi svoje dcery nějak k hudbě?

V rámci možností obě jezdily do Hanušovic učit se na klavír, té starší to pak bylo v životě velmi vhod.

Na Anenské pouti vystupovala tvoje starší dcera Lenka s manželem, kteří dnes ve Francii, kde žijí, vystupují coby svobodní umělci. Jak se ti líbilo představení?

Lenka musela projít dlouhou cestu hudebního a hlavně pěveckého vzdělání a stále navštěvuje hlasovou poradkyni, aby takto hrála a zpívala. Ted' už oba tvoří velmi úspěšnou a oblíbenou hudební dvojici, a někdy spolupracují i se skupinou. Jsem na ni samozřejmě velmi pyšná, že to dokázali. Dnes žijí s mými vnuky na velmi atraktivním místě francouzskošpanělské hranice a já se musím smířit s tím, že žijí tak daleko. Takže hudba a talent někdy i bere.

Čeho bys chtěla dosáhnout se Staráčkem? Ne-

myslím jen profesně, ale i lidsky.

Aby nás to stále bavilo, protože to považuji za nejdůležitější a také sbližovalo s lidmi okolo nás.

Chtěla bys nějak inspirovat Staroměstáky ke zpěvu nebo alespoň k návštěvě vašich koncertů?

Snad tento rozhovor k tomu přispěje a přijdou nejen na koncerty, ale i do hudební základní školy, kde zkoušíme. Tak se budu těšit a ať je nás víc!!! (Janoušková)

Záhadné Staroměstsko

Malé Vrbno okr. Šumperk, 29. 11. 1942

V odlehlé části severomoravského pohraničí došlo k dnes již dávno zapomenuté letecké havárii německé Luftwaffe. Tragédie se odehrála nad osadou Malé Vrbno.

Dne 29. 11. 1942 odstartoval z letiště Breslau-Gandau /dnešní Wrocław/ vojenský dvoumotorový letoun s tříčlennou osádkou na 350 km dlouhý let do Vídně. Přibližně po třiceti minutách letu se stroj dostal nad hraniční pásmo sudetských hor. Podzimní počasí se prudce zhoršovalo. Letadlo bojovalo se silnými poryvy větru a osádka odkázána na navigační přístroje nervózně sledovala námrazu tvořící se na křídlech stroje.

V Malém Vrbně panovalo studené listopadové ráno a větrem unášený sníh zahálil jindy krásné výhledy na hornatou krajinu Staroměstska. Dohlednost se pohybovala v řádech stovek metrů a vrcholky kopců byly zakryty v oblačnosti.

Zhruba v 10:30 prořízl dopolední ticho nepravi-

delný hluk leteckého motoru. Vzápětí se nad lesy směrem od Paprsku objevil ve velmi malé výšce dvoumotorový **Focke-Wulf Fw 58**, ze kterého odpadávaly



jednotlivé díly. Za několik okamžiků se stroji odlomilo křídlo a letoun se zřítil k zemi. Bezmála 2,5 tunový stroj dopadl kilometr severně od horního konce Malého Vrbna.

Už v 11 hodin obdržela četnická stanice ve Starém Městě telefonickou zprávu o havárii letadla v Malém Vrbně. Velitel četnictva okamžitě zalarmoval staroměstského lékaře Dr. Weisera, sanitní vůz

červeného kříže a 10 vojáků, se kterými se vydali na místo havárie. U vraku letadla již bylo několik obyvatel obce, kteří podávali první svědectví. Osád-

ka letounu, která se skládala z pilota, pozorovatele a radisty, zůstala zaklíněna v troskách. Přivolaný lékař mohl na základě prvotního ohledání už jen konstatovat smrt všech členů osádky.

Letadlo bylo zcela zničeno, levé křídlo se nacházelo 300 metrů od místa dopadu. Místo tragédie bylo v následujících hodinách střeženo vojáky RAD /Reichsarbeitsdienst/ ze Starého Města.

Už druhý den v poledne se na místo dostavila vyšetřovací komise ze slezského Grottkau /dnešní Grodków u Opole/. Teprve nyní mohla být těla vyproštěna z letadla, ale musela zůstat na místě havárie až do doby, než vyšetřovací komise povolila jejich odvoz. V následujících dnech pak byly z místa dopadu vojskem vyzvednuty a odvezeny veškeré trosky stroje.

Vyšetřovací komise dospěla dne 2. 12. 1942 k závěru, že k nehodě došlo z důvodu nepříznivého počasí a silných poryvů větru, které daný den panovaly. Přesná příčina havárie však nebyla nikdy objasněna. V osudový den panovalo velmi nepříznivé počasí, sněžilo a foukal silný vítr. Mohlo se tedy jednat o ztrátu prostorové orientace v oblačnosti nebo o námrazu. Vyloučena není ani závada na motoru, kterou osádka letadla nezvládla vyřešit. (Gol - Zdroj: web leteckabadatelna.cz; vzpomínky Aloise Hiernicha)

Plody Staroměstska

Jeřáb moravský sladkoplodý

Sytě červené jeřabiny neodkladně oznamují příchod podzimu. Jsou to plody jeřábu ptačího – typického průvodce horských smrčín a kamenných hromadnic, nenáročného stromu s velikým významem v ekosystému lesa. Vzhledem k jeho nenáročnosti se lze s jeřábem setkat od nejvyšších poloh hor až po lužní lesy nížin. Spolu s břízou, modřínem, osikou, olší a dalšími řadíme jeřáb mezi tzv. “pionýrské” nebo-li “přípravné” dřeviny. Ty obvykle jako první osidlují požářiště, skalní pukliny či nesečené pastviny a tvoří základ budoucího lesa. Svým opadem obohacují půdu o potřebné živiny a díky rychlému růstu také brzy zastíní stanoviště, kde vytvoří stabilní mikroklima vyhovující dřevinám, jako jsou jedle nebo buky, jejichž semenáčky by na volném prostranství bez ochrany ostatních stromů vyrostly jen stěží. Pionýrské dřeviny jsou pro svou roli průkopníků přímo předurčeny – mají obrovské množství lehkých semen, jsou nenáročné vůči stanovištním podmínkám a délka jejich života je poměrně krátká, a tak po sto letech už uvolňují své místo v lese dalším druhům. Jeřáb tak pomáhá šíření lesa do míst, kde dříve rostl, nebo by mohl růst a plní tak nezastupitelnou roli “pionýra”.

Pro svou trpkou chuť byly plody jeřábu člověkem

opomíjeny. O to větší údiv způsobil někdy kolem roku 1810 objev učiněný v Ostružné v Jeseníkách. Pasáči ovcí si všimli, že jeřabiny na jedné z hromadnic za obcí chutnají docela jinak než u ostatních stromů. Plody vůbec nebyly svíravě hořké, ale “jen” kyselé. Tento objev se brzy roznesl po okolí a zanedlouho na pláňkách jeřabin v Ostružné a Petříkově rostly první naroubované sladkoplodé jeřáby. Zpráva o jedlých jeřabinách se roznesla do okolí a jeřabiny se staly brzy místní specialitou. Ta neunikla pozornosti lichtenštejnskému lesmistru Franzi Kraetzlovi, který si byl vědom důležitosti takového objevu a v roce 1890 popsal příběh zrození sladkoplodého jeřábu a jeho plodů - citrónů severu v publikaci *Die süße Eberesche*. Díky této osvětě se sladkoplodý jeřáb brzy rozšířil do zahrad, parků a ovocných sadů celého Rakousko-Uherska a mnoha dalších zemí Evropy. Strom byl přímo předurčen k tomu, aby obohatil zahrady výše položených oblastí a jeřabiny se zde staly důležitým zdrojem vitamínu C. Jeřáb moravský sladkoplodý je ve skutečnosti odrůda jeřábu ptačího, který známe z lesa – proto se od sebe na první pohled vůbec neliší. Jako rozpoznávací znak sladkoplodého jeřábu se uvádí pilovitost lístků pouze při jejich horním okraji. Ve skutečnosti se



tímto pravidlem řídit příliš nelze. Zda jste našli sladkoplodý jeřáb, vám může napovědět fakt, roste-li u lidských obydlí nebo jsou-li na kmeni znát stopy po roubování, jelikož sladkoplodou odrůdu jeřábu nelze rozmnožovat semeny. Jediný spolehlivý rozlišovací znak je však chuť plodů - jeřabin, které jsou po rozkousnutí “jen” kyselé a ne svíravě hořké. Poté se nabízí využití jeřabin v kuchyni pro přípravu šťáv, marmelád nebo kompotů často smíchaných s jinými ovocnými druhy, např. s hruškami. Vyhlášený je i jeřabinový likér.

Jeřáb moravský sladkoplodý lze koupit například ve šlechtitelské stanici ve Velkých Losínách. Je velice nenáročnou dřevinou, které se bude nejlépe dařit v půdách s dostatkem humusu a i přesto, že v mládí

snese zástin, v dospělosti vyžaduje slunné stanoviště. Během 20. století zájem o pěstování sladkoplodého jeřábu pomalu opadal, především z důvodu snazší dostupnosti exotického ovoce, které jej dokázalo nahradit. Po odsunu německého obyvatelstva ze Sudet upadl sladkoplodý jeřáb v zapomnění úplně.

Na Staroměstsku přežívalo ještě do nedávné doby několik starých jedinců, kteří však už uhynuli nebo hynou. Jiná je situace s mladými stromky, jejichž výjimečnost si dnes opět uvědomujeme, a tak je lze nalézt na Ulrichu, v Kunčicích, na Květné nebo třeba na polesí ve Starém Městě. Všude tam a na dalších místech začínají opět plodit sladkoplodé jeřáby, neprávem zapomenutý symbol tohoto kraje. (Gol)

Usnesení Rady města

Usnesení z 98. Rady města Staré Města ze dne 24. 9. 2018

1351. Rada města souhlasí s uzavírkou silnice III/44644 v termínu 8.10.2018 - 27.10.2018 dle předloženého návrhu.

T: 27.8.2018

Z: tajemník

1352. Rada Města schvaluje zápis do kroniky města Staré Město za rok 2017

T: 31.10.2018

Z: kronikář města

1353. Rada města schvaluje Dodatek č. 1 ke Smlouvě o dílo „Rekonstrukce stávajícího a výstavba nového úseku komunikace pro pěší ve Starém Městě - ulice Jesenická“ a pověřuje starostu podpisem výše uvedeného dodatku

T: 30.9.2018

Z: starosta

1354. Rada města schvaluje přijetí dotace z Programu na podporu lesních ekosystémů 2018 – 2020

T: 30.9.2018

Z: starosta

1355. Rada města schvaluje Smlouvu o dílo mezi městem Staré Město a Energetika

Zábřeh, s.r.o. na rekonstrukci kotelny KD Staré Město a pověřuje starostu podpisem výše uvedené smlouvy

T: 30.9.2018

Z: starosta

1356. Rada města schvaluje dokoupení náhradních dílů venkovní vánoční ozdoby

T: 30.9.2018

Z: starosta

1357. Rada města schvaluje zrušení usnesení rady města č. 1347 (Cenová nabídka na administraci projektu v 69. výzvě OPŽP)

1358. Rada města schvaluje zrušení usnesení rady města č. 1348 (Návrh smlouvy na manažerské řízení projektu – štěpkovač, kontejnery)

1359. Rada města schvaluje odpisový plán ZŠ a MŠ Staré Město

T: 30.9.2018

Z: ředitel ZŠ a MŠ

1360. Rada města schvaluje rozpočtovou změnu č. 17,18

T: 30.9.2018

Z: pí Pešková

1361. Rada města schvaluje cenovou nabídku AMIDO – letecké snímky s.r.o. na

pořízení leteckých snímků Starého Města a místních částí

T: 30.9.2018

Z: starosta

1362. Rada města schvaluje cenovou nabídku EKOZIS spol. s r.o. na stavbu

Manipulační plocha – ulice Jesenická.

T: 2.10.2018

Z: starosta

1363. Rada města bere na vědomí:

- Informace starosty o podání připomínky občanů k připravovanému jízdničnímu řádu

- Nabídku Ing. J. J. k odkoupení nově vybudované komunikace v Kunčicích s tím, že nabídka bude předložena k projednání na zasedání zastupitelstva města

PÍŠETE NÁM

PODĚKOVÁNÍ

VÁŽENÍ VOLIČI DĚKUJEME VÁM ZA PŘÍZEŇ A HLASY OBDRŽENÉ V PROBĚHLÝCH KOMUNÁLNÍCH VOLBÁCH 2018. VAŠÍ DŮVĚRY SI NESMÍRNĚ VÁŽÍME A DĚKUJEME ZA NI. V PŘÍPADĚ, ŽE NÁM ZNOVU NEBUDE DÁNA MOŽNOST PODÍLET SE NA VEDENÍ MĚSTA, A TÍM ZMIZÍ MOŽNOST BÝT U ZDROJE INFORMACÍ, TAK ZŮSTANEME I NADÁLE AKTIVNÍ OPOZICÍ A OPOROU PRO OBČANY, KTEŘÍ MAJÍ JINÝ NÁZOR.

Kandidáti sdružení SRDCE NA DLANI

REZIGNACE

Vážený voliči, chtěla bych Vám tímto oznámit, že z osobních a pracovních důvodů jsem byla nucena vzdát se mandátu zastupitele pro následující období. Důvěry, které se mi dostalo po 4 letech práce v opozici (která bohužel není vidět, pokud nenavštívíte zastupitelstvo a nevidíte souvislosti), si nesmírně vážím a jsem za udělené hlasy moc vděčná. Svě znalosti a vědomosti velmi ráda i nadále poskytnu pro rozvoj města, pokud o ně bude zájem. Děkuji všem voličům, za hlas a slova podpory, a přeji Vám všem hlavně pevné zdraví, hodně štěstí, a klidné nervy v následujících 4 letech. Ing. Pichová Vlasta

Poděkování za podporu

Členové základní organizace KSČM děkují voličům, kteří podpořili naše kandidáty při nedávných volbách do městského zastupitelstva.

František Rygar

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali všem našim voličům za jejich hlasy a projevenou důvěru v letošních komunálních volbách. K hlasům, které jste nám udělili, budeme přistupovat zodpovědně.

Za kandidáty Hnutí ANO 2011 Karel Raczek

Dýňování

Je tady podzim a s ním čas dýní. Někteří z nich vyřezávají halloweenská strašidla, někdo je využívá k ozdobě zahrad i oken, někdo je zavařuje do kompotu. Dýně má ale v kuchyni široké využití a co víc, má pro naše tělo neocenitelný přínos. Její dužina obsahuje až 90% vody, ale také velké množství vlákniny, která ovlivňuje pozitivně nejen trávení, ale s ním i imunitu a psychickou pohodu, a k tomu ještě notnou dávku vitamínů, např. vitamín A či beta-

karoten. Je také nabitá minerálními látkami - od draslíku, přes železo až po zinek. Obsahuje též lutein. Nedávno také vědci zjistili, že dužina nejčastěji využívaného druhu dýně - Hokkaido - obsahuje zvláštní látku s protinádorovým účinkem, zejména v případě rakoviny prostaty a plic. Výborně pomáhá při čištění organismu a je vhodná pro diabetiky. Z dýně si můžete udělat pletovou masku nebo využít olej z dýňových semen k masáži (osvědčil se

i při dětských kolikách) i k zábalům proti padání vlasů.

A která z nich se dá sníst? Prakticky všechny dostupné druhy - přestože existují snad desítky druhů dýně, my zmíníme jen ty nejznámější, které se dají takřka běžně sehnat na pultech našich obchodů - dýně Hokkaido, máslová dýně, různé druhy okrasných dýní, muškátová dýně, dýně Goliáš, špagetová dýně aj. Asi nejčastěji používaná v kuchyni je dýně Hokkaido,

která má tu výhodu, že se před vařením nemusí loupat. Má výraznou sladkou chuť a právě výše zmíněné protinádorové vlastnosti. Kromě dužiny, může použít i semínka, která mají kromě zinku a železa spoustu dalších, zdraví prospěšných látek. Pojďme si představit alespoň nejjednodušší a u nás nejpopulárnější pokrm, který můžete z toho přírodního zázraku udělat.

Dýňová polévka (doba přípravy: do 20min, 3-4 porce)

Suroviny: 1 menší cibule, 2 lžíce másla, 500g očištěné dýně bez semínek, 600ml vývaru, 2 stroužky česneku, 100-150ml smetany ke šlehání, sůl, pepř, muškátový oříšek, 2 lžíce zakysané smetany, chlebové krutony, 4 lžíce dýňových semínek

Postup: V rendlíku opečte na másle cibuli dosklovit. Přidejte dýni, opečte ji ze všech stran, zalijte vývarem, přiklopte a uvařte doměkka. Odstavte a rozmixujte dohladka. Přidejte česnek a smetanu na šlehání, prohřejte, podle chuti dosolte, opepřete, okořeňte muškátovým oříškem a promíchejte. Polévku podávejte s nočkem zakysané smetany, posypanou semínky a s opečenými chlebovými kostičkami. Milovníci ostrých chutí si mohou polévku posypat najemno rozemnutou chilli papričkou. Dobrou chuť! (red)

INZERCE

**Opravy chladniček,
mrazniček, el. sporáků,
bojlerů, aku kamen u Vás
doma.**

**Prodej nových chladniček,
sporáků a bojlerů. Jejich
zapojení a předvedení.**

Kabát Jan
B. Němcové 595, Jeseník
Mobil:
606 420 133
E-mail:
kabat-opravy@volny.cz



Penzion Národní Dům
zve všechny labužníky na tradiční

Svatomartinskou husu

9.11. - 11.11. 2018

Ke každé porci 0,3l piva ZDARMA

NABÍZÍME

zprostředkování nákupu satelitního zboží. Montáže, rozvody, servis DVB-S satelitních sestav a pozemního Terrestrialního DVB-T vysílání. Doladění stávajících parabol. Naladění nových programů a poradenství.

Specializované fórum zabývající se satelitní problematikou naleznete na

www.satdigitalne.cz.

Kontakt: 737537353



V listopadu oslaví svá významná životní jubilea:

Marie Roháčková
Štefan Daniel
Ondřej Albert
Alois Pospíšil
Václav Langr
Marie Mráčková
Eva Halámková
Kateřina Šťastná

**Naším spoluobčanům přejeme stálé zdraví,
mnoho štěstí a radosti ze života!**

Úmrtí: Drahomíra Michalčáková

Narozené děti: Štěpán Hubyč, Sofie Kampová

VZPOMÍNKA

*Odešla jsi tiše, jako když hvězda padá,
v srdci zůstává vzpomínka, která neuvadá.*

Dne 5. listopadu 2018 vzpomeneme 30. výročí, kdy nás navždy opustila naše milovaná manželka, maminka, babička a teta **LUDMILA NOVOTNÁ**



S láskou stále vzpomínají manžel Jaroslav a dcery Jarka a Šárka s rodinami

VZPOMÍNKA

*Stále na vás vzpomínáme,
i když víme, že se vás už nikdy nedočkáme.*

Dne 25. listopadu vzpomeneme 9. výročí, kdy nás navždy opustil náš syn pan **MICHAL DLOUHÝ**



Dne 14. listopadu vzpomeneme 8. výročí, kdy nás navždy opustila naše maminka paní **FRANTIŠKA PUŠMANOVÁ**



Dne 16. prosince vzpomeneme 1. výročí, kdy nás navždy opustila naše sestra paní **FRANTIŠKA HRIVŇÁKOVÁ**



Stále s láskou vzpomínají sestry s rodinami

ZMĚNA EMAILOVÉ ADRESY PRO PODÁVÁNÍ PŘÍSPĚVKŮ DO ZLATÉHO ROHU

Vzhledem k ukončení pracovního poměru Věrky Karabcové na pozici redaktorky Zlatého rohu, bychom rádi upozornili na změnu emailové adresy pro podávání příspěvků. Nadále můžete posílat příspěvky na emailovou adresu:

zlatyroh@staremesto.info

Změna otevírací doby v informačním centru

listopad - prosinec

Po – Pá 8 – 12, 12:30 – 16:30

So 8 – 12

**Otevírací doba dětského hřiště
(nám. Osvobození)**

Po – Ne 9.00 – 18.00

Cvičení pro zdraví

Bud'me k sobě pozorní

Více z nás hledá klidné místo a touží po chvílce, kdy nebude rušen. Stále více lidí hledá cestu, jak odstranit následky stresu, bolesti zad a řeší zdravotní problémy, cukrovku, vysoký tlak, metabolické poruchy a chronické choroby, alergie. Mnohdy se uzavřeme do sebe a raději navštěvujeme lékaře a necháváme si předepisovat léčbu, která je zaměřena na nemoc, která nás sužuje, ale neuvědomujeme si, že lépe je řešit příčinu nemoci a že naše tělo je ovlivněno energií, kterou sami můžeme ovládat a pomáhat tak organismu cítit se lépe.

Chronické nemoci vznikají především psychickou zátěží a nekonečnou tenzí – napětím, které neumíme uklidnit. Toto napětí, které po čase přechází ve stres,

vyplavuje řadu hormonů a mediátorů, které pak ovlivňují jak energetiku organismu, tak imunitní funkce. Cukrovka, vysoký tlak, únavový syndrom, revma, bolesti hlavy aj. jsou neduhy, které můžeme ovlivnit pohybem.

Cílený pravidelný pohyb spouští v metabolickém systému významné mechanismy pozitivní adaptace, které mají na náš zdravotní stav preventivní a léčebný vliv. Tato pravidelná pohybová aktivita stimuluje metabolismus k tomu, aby více využíval tuky a tím omezil spalování glykogenu. Už po několika dnech tréninku poklesne produkce ketacholaminů, které mají vliv na hladinu cukru v krvi a tkáně jsou citlivější na inzulin a glukózu.

Náš metabolismus je pak ovlivněn příslušením energie, která dokáže pozitivně ovlivnit náš zdravotní stav. Cvičení, které pro vás připravuji,

předně zaměřuji na pozitivní vliv protažení, posílení svalů, rehabilitačních cviků pro páteř a klouby a na metabolické ovlivnění energií v našem těle. Také se v průběhu cvičení snažím naučit, jak relaxovat a mít rád sám sebe.

Pokud vás tento článek zaujal a máte chuť něco pro sebe udělat, neváhejte a přijďte si užít hodinku, která vás nakopne. Cvičení mohou navštěvovat všichni



od 20 do 80 let v tělocvičně školy každé **pondělí od 18.00 do 19.00 hodin** a **čtvrtek od 17.00 do 18.00 hodin**. Pokud chcete udělat něco pro své zdraví, přijďte si vyzkoušet, jaký pokrok můžete udělat.

S radostí a láskou přistupujme sami k sobě, tato energie je mocná a ovlivní, vše co děláme. (Barbora Zelená - cvičitelka a wellness poradce)

Podzimní vycházka

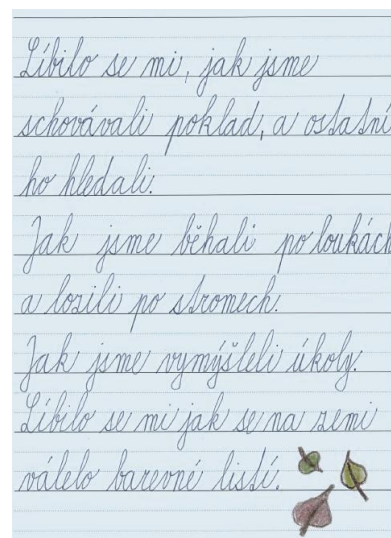
Žáci 1. až 4. třídy se jako každoročně vydali v doprovodu svých třídních učitelek a asistentek na tradiční podzimní vycházku. Tu letošní jsme pojali jako výpravu za pokladem. Hned ráno vyrazili jako první třetí a čtvrtí a připravili pro své mladší spolužáky tzv. šipkovanou. Označili trasu pomocí křídý

a barevných fáborků a nezapomněli dětem nachystat spoustu úkolů na lístečcích, které jim ukryli na nejrůznějších zapeklitých místech. Úkoly byly sportovního rázu, ale nechyběly ani vědomostní soutěže, písničky či tvoření z přírodních materiálů. Cestou nás doprovázela dobrá nálada a také ob-

zvlášť krásné slunečné počasí. Vyvrcholením celé akce bylo hledání pokladu. Ten děti našly a měly radost, že si za splnění všech úkolů mohou pochutnat na sladké odměně. Na zpáteční cestě jsme ještě nasbírali přírodniny, které se budou hodit pro tvoření ve výtvarné výchově či pracovních činnostech.

Akce se myslím vydařila a doufáme, že i příští rok

nám bude přát počasí a my si podobnou akci zopakovat. (Matkovská)



UZÁVĚRKA PŘÍŠTÍHO ČÍSLA: NEDĚLE 18. 11. 2018

Periodický tisk územního samosprávného celku ZLATÝ ROH, měsíčník Města Staré Město, vychází k prvnímu dni v měsíci ve Starém Městě. Vydavatelem je Město Staré Město, nám. Osvození 166, 788 32 Staré Město. IČ 00303364, ev. č. MK ČR E 13110. Případné příspěvky doručte do TIC nebo na e-mail: zlatyroh@stare mesto.info. UVEŘEJNĚNÉ PŘÍSPĚVKY NEMUSÍ NUTNĚ VYJADŘOVAT STANOVISKO VYDAVATELE