



HALENKOVSKÝ

ZPRAVODAJ

OBSAH ZPRAVODAJE

Aktuality z obce 2-5

Mateřská škola 6

Základní škola 7-10

Liščata 11

Zdraví 12-13

Historie 13

Charita 14-15

Sport 16-18

Knihovna 17

Historie 19-20

SPCCH 20



40. ROČNÍK POCHODU OKOLO HALENKOVA



DOKONČENÉ PROJEKTY PŘES LÉTO

I když jsou letní měsíce časem prázdnin, dovolených a radosti, je to nejlepší období ve stavebnictví. Proto i my jsme nezaháleli a realizovali několik projektů, o kterých si dovoluji napsat pár řádků.

CHODNÍKY U ZŠ

V areálu ZŠ Halenkov byly vybudovány nové zpevněné plochy, které by měly zajistit nejen větší bezpečnost našich dětí, ale i „zkultivovat“ prostředí kolem budovy školy. Veškeré plochy jsou tvořeny ze speciální zasakovací dlažby, přes kterou voda protéká a zasakuje se do podloží. Tím by se měla déle udržet v půdě a neodtéci kanály pryč do vodních toků. Díky této koncepci jsme mohli požádat o dotaci z Ministerstva životního prostředí **ve výši 6 042 696 Kč**, což je 85 % z celkové částky projektu.



V rámci této akce jsme navíc realizovali vybudování nového přístřešku pro popelnice, odvodnění kolárky, sjezd do garáže, opravu dláždění u HUPky, novou branku u tělocvičny, bezbariérový vstup do tělocvičny, nerezové zábradlí aj. Taktéž se dodělává nový přístřešek u vstupu pro výdejnu jídel a osvětlení schodiště.

PROTIPOVODŇOVÁ OPATŘENÍ OBCE HALENKOV – DIGITÁLNÍ ROZHLAS

Dalším významným počinem byla tvorba nového povodňového plánu obce s instalací nového digitálního rozhlasu.



Původní povodňový plán z roku 2010 byl doplněn a revidován, byla aktualizována povodňová komise v Editoru dat, to vše v rámci nového digitálního povodňového plánu. Jeho hlavními výhodami je propojenost na několika úrovních (obce, okresy, kraje), ale hlavně s Hasičským záchranným sborem ČR. Bezdrátové spojení hlásičů, ovládání přes PC sestavu, či mobilem, záložní

zdroj a 3 převaděče VF signálu, které by ho měli posílit v odlehlých oblastech obce, by měly zajistit větší efektivitu výstrahy a kvalitu hlášení. Navíc byla doplněna „hluchá místa“ v obci o 22 hlásičů.

Téměř celá akce byla financována z fondu Evropské Unie, operačního programu Ministerstva životního prostředí, a to **částkou 2 268 237 Kč**.

VÝMĚNA VEŘEJNÉHO OSVĚTLENÍ – II. FÁZE

Protože jsem o výměně veřejného osvětlení podrobněji psal v předcházejícím čísle zpravodaje, nyní uvedu jen několik faktů. V této fázi bylo vyměněno 142 ks svítidel, 7 ks bylo doplněno. Došlo k výměně rozvaděče

pod zámečkem v Dinotici za nový a zároveň se vyměnila část nevyhovujícího el. vedení, jenž mohlo způsobit zkrat (a způsobovalo), za izolované AES vedení. Totéž proběhlo ve spodní části údolí Lušová. Odhadovaná roč-

ní úspora el. energie v těchto částech obce (Doliny, Lušová, horní část Dinotice, Výpusty, Pod Břehy a Hluboké) po rekonstrukci VO je **171.600 Kč**. Od MPO nám byla přiznaná **dotace ve výši 692.400 Kč**.

VÝMĚNA VEŘEJNÉHO OSVĚTLENÍ – III. FÁZE

Při ní byla doplněna světla v částech obce na přání občanů, např. na parkovišti u parku, Na Kopci, v koncové části Dinotice aj. Dále na nově vzniklé

komunikaci Pod Provazníčkem a chybějící v pasportu světél. Celkem se jedná o 23 ks LED svítidel. Protože se jednalo o vybudování nových světél,

nevztahoval se na tuto akci žádný současný dotační titul a obec tuto realizaci zaplatila v plné výši.

PAMÁTNÍK THONETA

Plastika M. Thoneta se konečně dočkala důstojného místa. Po letech strávených ve skladu místní firmy, se zakladatel průmyslu v Halenkově vrátil domů, do svého sídla v halen-

kovském parku. Jsem osobně rád, že jsem touto akcí mohl vzdát úctu člověku, který jako všichni, kteří se podíleli na budoucnosti obce, si ji zaslouží. Kolem památníku byly sym-

bolicky vysázeny ozdobné kultivary buku s převýslými tvárnými větvemi, které se ohýbají směrem k zemi stejně, jako dříve ohýbali a tvarovali naši předkové bukové latě při výrobě židlí a křesel.



Děkuji všem, kteří se jakkoliv podíleli na výše uvedených projektech a přeji krásný den.

Petr Pončík, místostarosta obce

Odvodnění hřbitova

V měsíci srpnu byla dokončena stavba odvodnění hřbitova. To, že místní pohřebiště „stojí, či spíše leží“ na vodě je všeobecně známo. Nic jsme nechtěli podcenit, a proto byl vypracován geologický průzkum, udělaly se hlubinné sondy a na základě těchto informací byl vypracován projekt. Podle něho byly vybudovány tři drenážní větve, které tvoří jakousi odvodňovací podkoku, v které se nachází hřbitov. Podélně s lesem (příčně se stékající vodou z Glorie – kopce nad hřbitovem)

jsou pro jistotu větve dvě. V té první (nárazové) větvi je drenážní trubka uložena v hloubce až 7 m a zasypána kamenivem mocnosti dosahující 3 m tak, aby byla nahrazena celá jílovitá vrstva a nedošlo k přemostění, ale naopak byl zaručen maximální vsak podzemní vody do drenážní hadice. Jednotlivé větve jsou spojeny revizními šachtami, které vyúsťují v hlavní přečerpávací šachtu obsahující 2 výkonná čerpadla. Jejich úkolem je svedenou vodu přečerpávat do dešťové kanalizace. To, že je



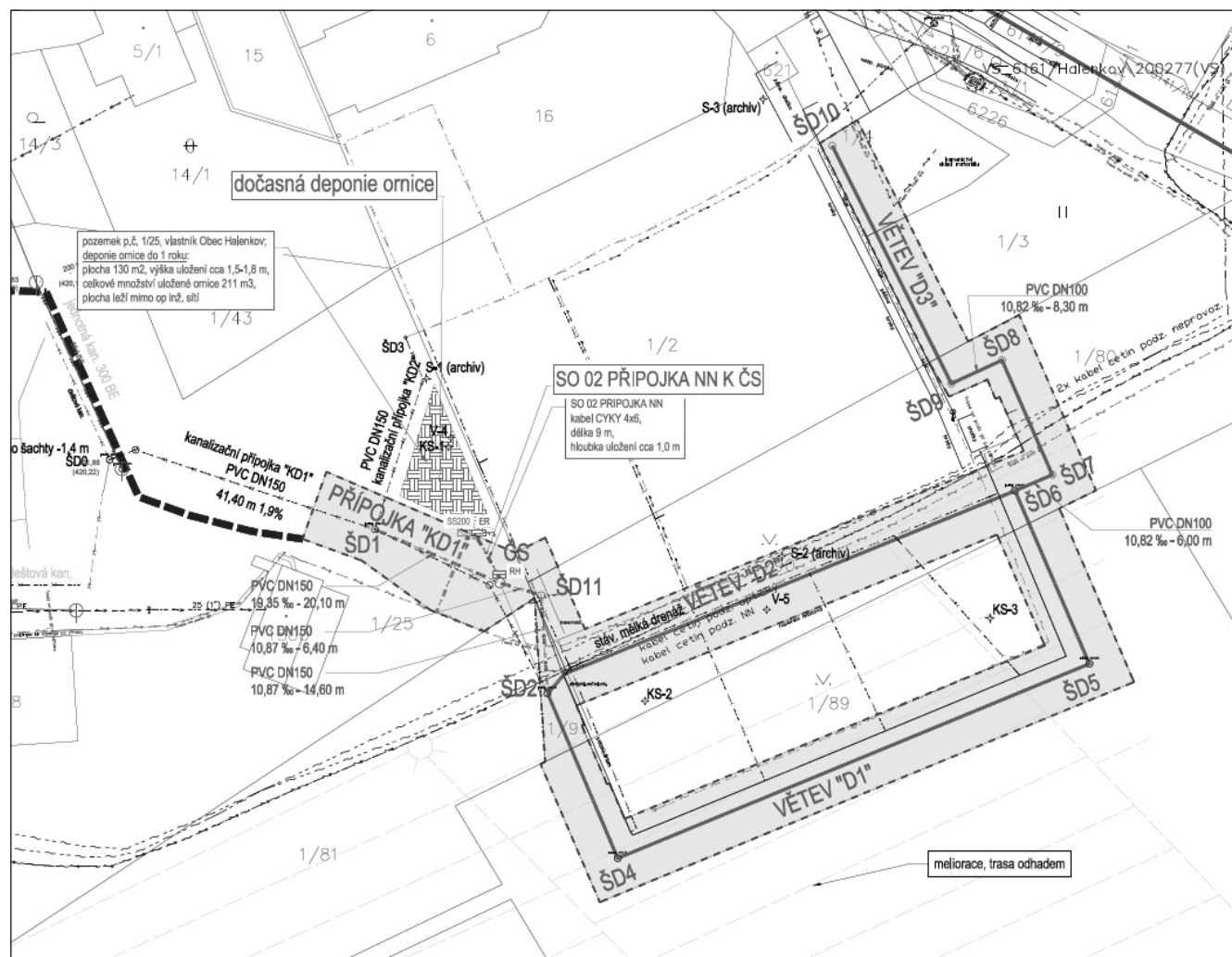
celý systém funkční dokazuje enormní přítok vody do čerpací šachty, a to i v době dlouhodobého sucha. Na obrázku je vidět přítok po noční bouři 29. srpna. Je však nutné si uvědomit, že odvodňovací systém nedokáže za-

bránit dešti, aby nevsákl a neprotekl do podloží, zvláště do hrobků. Dále je nutno si uvědomit, že cesty vody se mění. Voda vždy teče cestou nejmenšího odporu a má obrovskou sílu. Např. někde byl vykopán hrob a půda

je tam kypřejší, jinde vyhnul v zemi kořen atd.

Na závěr bych chtěl poděkovat všem, kteří se na této akci podíleli.

Petr Pončík – místostarosta



Blíží se památka zesnulých

Rádi byste navštívili hřbitov a zapálili svíčku svým zemřelým?

Nemáte možnost, jak se na hřbitov dostat? Rádi Vám tuto službu zprostředkujeme. Nabízíme asistovaný doprovod na hřbitov, včetně případné návštěvy květinářství. Můžeme zajistit i výzdobu a dekoraci pietního místa, pokud Vám Váš zdravotní stav nedovolí návštěvu.

Více informací na telefonním čísle: 734 875 592.

Jana Němečková,
vedoucí Sociální dopravy



RE – USE CENTRUM Halenkov – lidé pomáhají lidem

Nyní několik důležitých bodů:

- Všechny nabízené věci jsou zcela ZDARMA a nikde se neviduje, kdo si je vzal, nebo kdo je daroval.
- Re – use centrum se nachází hned vedle sběrného dvora v areálu bývalého armádního velkoskladu
- Otevřeno je ve středu 14.00 – 17.00 hod. a v sobotu 8.00 – 11.00 hod.
- Pokud se rozhodnete do Re – use centra věci darovat, musí být funkční. Tzn. musí splňovat účel, pro který byly vytvořeny.

- Kosmetické vady nevadí, stejně tak známky používání.
- Nenoste prosím věci špinavé, zaprášené a s nejistým původem.

Pro bližší informace neváhejte volat na telefonní číslo 703 840 285.

Děkujeme, že si pomáháte!

Petr Pončík, místostarosta

Aktuální nabídku naleznete také na webových stránkách Obce Halenkov



NĚKTERÉ Z VĚCI K ODBĚRU



Po prázdninách kluci holky, spěchají do naší školky

V novém školním roce navštěvuje naši mateřskou školu 84 dětí, z toho je 28 dětí, které v příštím roce zavítají do ZŠ a 16 dětí mladších 3 let.

S těmi nejmenšími nám vypomáhá školní asistent, který je financován z projektu OP JAK.

Náročné září s adaptací těch nejmenších máme z velké části za sebou. Prázdniny jistě patří k nejoblíbenějšímu období, kdy děti mohou vyspávat a čas trávit se svými rodiči a sourozenci, ale při příchodu do tříd s novým názvem se děti najednou cítily dospělejší a radost ze shledání po odloučení s kamarády se nedalo přehlédnout. Brebentění a očekávání nových zážitků nebralo konce.

K prvním radostem patřila jízda na kolotočích, představení oblíbeného kouzelníka Toma a nedávné pouštění draků s opékáním špekáčků na školní zahradě společně s rodiči.

V tomto roce můžeme dětem opět nabídnout zájmové kroužky, o které je vždy velký zájem. Po delší pauze mohou děti projevit svou kreativitu nejen v keramickém kroužku pod vedením paní H. Surovcové, ale i v nově otevřeném kroužku „Výtvarné tvoření“ pod vedením paní K. Stašové.



Seznamování s cizím jazykem tvoří další součást vzdělávání dětí, které najde další uplatnění v základní škole.

V lednu a v dubnu jsou pro milovníky sportu připraveny kurzy bruslení a lyžování.

Během celého školního roku jsou naplánovány kulturní, společenské a poznávací aktivity, o kterých Vás bude mateřská škola postupně informovat.

Ivana Bátlová, ředitelka MŠ



Ze základní školy

Milí čtenáři,

přestože je venku stále pěkné počasí a příjemné teploty nepřipomínají říjnové období, ve škole už naplno běží nový školní rok.

Naše předpovědi o postupném zvyšování počtu žáků se naplnily. Celkem máme 17 tříd a v nich je umístěno 312 žáků. Nákup robotického zařízení a příslušenství z předchozího roku již úspěšně slouží vyučujícím v hodinách. S rozšiřováním a dokoupením další techniky chceme pokračovat i letos. V rámci projektu Šablony OP JAK (Operační program Jana Amose Komenského), který začal 1. července 2023 a potrvá dva roky, jsme pořídili vybavení multimediální učebny pro potřeby výuky i mimoškolní činnosti. Všichni pedagogičtí pracovníci už absolvovali v přípravném týdnu vstupní školení k obsluze a možnostem používání moderní digitální techniky a iPadů v hodinách. Pro celý školní rok máme zpracován měsíc po měsíci **Kalendář akcí**. Ten můžete průběžně sledovat na našich stránkách www.zshalenkov.cz. Zde také uveřejňujeme novinky, změny nebo fotografie z hodin, projektů i volnočasových aktivit.

V době hlavních prázdnin probíhala v areálu školy rekonstrukce chodníků, přístupového schodiště a parkovacích ploch. Poměrně rozsáhlá a náročná akce byla na počátku školního roku ukončena. **V souvislosti s touto zmíněnou přestavbou došlo ke změně dopravního značení, které omezuje příjezd před hlavní vchod do školy. Z důvodu bezpečnosti všech žáků Vás prosíme o respektování a dodržování tohoto omezení. Pro příjezd k budově a vyzvedávání Vašich dětí je možno využívat prostorné parkoviště za „kolárkou“.**

Na okolních pozemcích, kde byla ještě nedávno těžká technika, se již začíná zelenat nový trávník. Ten vždy využívala obě oddělení školní družiny, klubovna Sovička nebo žáci v době hodinovek. To teď není možné - z důvodu nebezpečné kypré zeminy a vysázené trávy. Jelikož nám



chybí tak velký kus plochy, byly to právě děti, které nás přivedly na nápad pořídit vlastní pískoviště. Rychlé řešení a bleskové zhotovení umožnily využívat tento herní prvek umístěný ve školní zahradě našimi malými školáky ještě teď, než je zima a mráz zaženou do budovy. Poděkování zde patří určitě firmě Holzprodukt Januš s.r.o., která pískoviště obratem vyrobila a Obci Halenkov, která jej pískem naplnila.

Z dalších prací provedených v období hlavních prázdnin, které stojí za zmínku uvádím:

- modernizace jednoho kabinetu
- na základě hygienických norem jsme jednu stávající hygienickou kabinu opatřili potřebným vybavením a v přízemí

vybudovali druhou novou, aby byla splněna požadovaná kapacita zařízení na počet žáků. Nyní chci poděkovat firmě Tovomarket, za výbornou spolupráci a včasné zhotovení uvedených kabin.

- některé části chodeb a třídy musely být vymalovány.

Naším nejbližším cílem je provést rekonstrukci a celkovou modernizaci školní zahrady, na kterou již máme zpracován

projekt. Došlo by tím k propojení sadu, venkovní učebny a zahrady k novým možnostem ve výuce. I přes naše snahy využít některý z dotačních zdrojů jsme dosud nebyli úspěšní. Věřím, že se nám spolu se zřizovatelem a i ve spolupráci se Školskou radou ZŠ Halenkov, podaří najít kladné řešení. Společně se svými kolegy se budeme snažit pracovat na dalších plánech a výzvách, které na nás v budoucnu čekají.

Mgr. S. Růžicková

Slavnosti podzimu a jeho plody

Třída 5. A (25.9. – 27.9.)

1. den: podzimní vycházka – údolí Provazné Halenkov
2. den: film COCO
3. den: podzimní vaření

Žáci 5. A třídy v rámci projektu „Slavnosti podzimu a jeho plody“ využili poslední teplé dny a v pondělí dopoledne strávili na vycházce do údolí Provazné Halenkov.

Cestou vnímali krásy podzimní přírody, pozorovali barevné listí, zelenou travu, povídali si o změnách v přírodě na podzim, vnímali zvuky kolem. Na konci údolí se seznámili s projektem obce Halenkov „ODVÁZANÉ PROVAZNÉ“.

Na zpáteční cestě si nasbírali podzimní přírodniny a po návratu z vycházky si vyrobili podzimní dekorace.

Druhý den se promítal film „COCO“. Je to moc příjemný animák pro děti i dospělé. „Svět, který nám jeho tvůrci filmu prezentují, je komplexní, smysluplný a má opravdu soudržnou vnitřní logiku. Barevné, zábavné, poučné i dojemné“.

Třetí den projektu proběhlo podzimní vaření. Kuchtičky 5. A třídy si nazdobili stoly podzimní dekorací a uvařili palačinky se zavařeninou, které si také ozdobili šlehačkou i nutellou.



Slavnosti podzimu si všichni náramně užili a už se těší na další projektové dny, které doplňují výuku.

TU Mgr. Martina Spitzerová



Co možná neví každý

Naší školou prošlo mnoho úspěšných a šikovných žáků, ať v době současné nebo v dobách minulých. Mám radost, že mohu zmínit dvě jména, která bezesporu patří k mladým talentům v oblasti sportu.

Tou první je Klárka Zbranková, žákyně pátého ročníku, která se prosazuje s poměrně mladým sportem a to skákáním přes švihadlo. Už v pěti letech ji ke švihadlu přivedla její sestřenice a zájem zůstal až do dneška. Klárku tento sport zaujal a brzy se ukázalo, že bude patřit k těm nejlepším. Závodit začala už v první třídě. Tenkrát se účastnila krajských soutěží. Ve třetím ročníku už byla nominována na mistrovství republiky, kde získala první zkušenosti z velkého závodu. O rok později zúročila léta tréninku a dřiny a vybojovala titul mistryně České republiky v jednotlivcích.

Za tento krásný úspěch vděčí nejenom svému talentu, pílí a vytrvalosti, ale také své rodině, která jí vytváří krásné sportovní zázemí.

Druhým nadějným sportovcem je Honza Grulík, taktéž žák pátého ročníku, který jezdí na kole. Je členem sportovního klubu SK Edie Team – Vsetín, který je zaměřen na cyklistiku a lyžování. Tento klub umožňuje mladým talentovaným sportovcům pravidelně trénovat. Honza začal závodit v roce 2021. Když si vzpomíná na své první začátky, s úsměvem přiznává, že to nic lehkého nebylo. Chybělo kvalitní vybavení, bez kterého nebylo možné udržovat krok s těmi nejlepšími.



Dneska už jezdí na speciálním kole, které je přesně upravené na jeho váhu. Trénuje dvakrát týdně s týmem a zbytek týdne přebírá rodina.

Letošní sezona byla pro Honzu úspěšná. Odjel jedenáct závodů, šestkrát se umístil a pětkrát byl v první pětce nebo desítce. Účastnil se i závodu Peter Sagan Tour v Martině. Třešničkou na dortu bylo první místo v Brumově-Bylnici a třetí místo v Přerově. Účastnil se i dvou českých pohárů v Harachově a Bedřichově. O poslední úspěch si řekl v Tovačově, kde v závodu Tovačovský ráfek obsadil první místo. Taktéž Honzovi přejeme totéž co Klárce, a to především radost ze sportu a mnoho úspěchů v dalších závodech.

Mgr. Marie Romanová



Sportovní den 1. stupně

Ve středu 4. 10. 2023 se konal v tělocvičně ZŠ Halenkov sportovní den pro žáky prvního stupně. Žáci plnili úkoly na stanovištích- hod na cíl, žebřiny a jízda po skluzavce, házení kroužkem na kužel v páru, vyzkoušeli si i florbalový slalom, házeli basketbalovým míčem do koše a největší úspěch mělo houpání na kruzích. Žáci odcházeli z tělocvičny nadšení a už se těší na další sportování.

Mgr. Maňáková, Mgr. Koňáříková



Kroužek VESELÁ VĚDA



Kdy se děti nejvíc naučí?

Když mohou samy, svobodně a bezpečně prozkoumávat, objevovat a hrát si.

Ve školním roce 2022/2023 došlo k ukončení projektu Lego, na kterém naše škola spo-

lupracovala dlouhou řadu se SOŠ J. Sousedíka Vsetín.

Po dobu trvání projektu se v kroužku lego vystřídaly téměř všechny ročníky. Po ukončení projektu se naše škola domluvila na tom, že ve škole zůstanou veškeré stavebnice a zařízení k dalšímu využití.

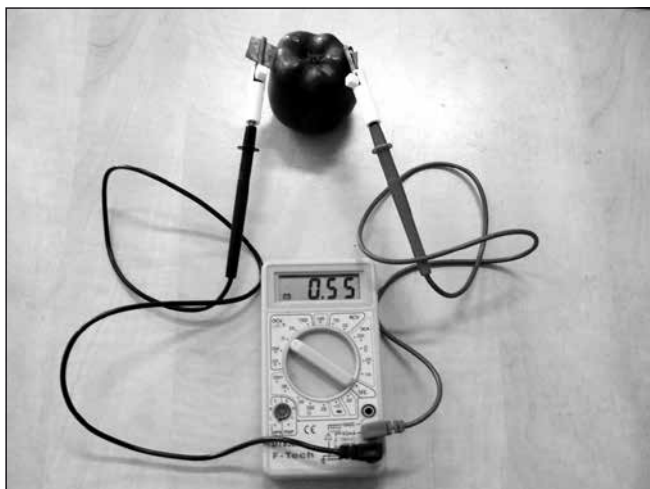
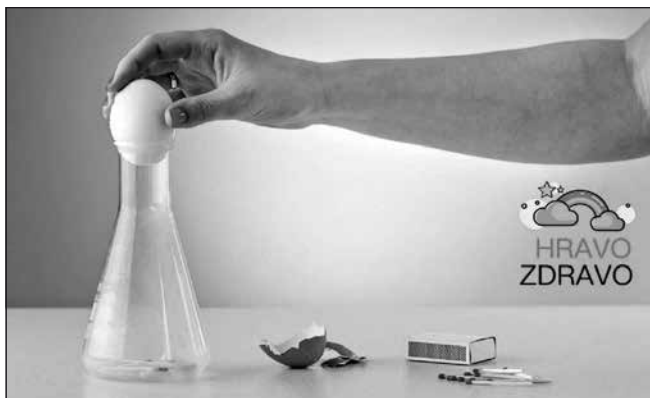
Ve školním roce 2023/2024 se na naší škole bude organizovat pro žáky 5. A nový pilotní kroužek: **VESELÁ VĚDA**.

V tomto kroužku budou organizovány přírodní vědy zábavně, hravě a bezpečně. Budeme využívat stavebnice Lega, budeme pracovat s 3D tiskárnou, malou robotikou, těšit se děti také mohou na pokusy (fyzika, chemie, biologie, matematika, geometrie, vaření) a další.

Vytvoříme prostředí, kde mohou děti dát průchod svojí přirozené zvědavosti a touze objevovat. Zkoušet „co to udělá, když s vedoucím kroužku a beze strachu ze známek, selhání a hodnocení.

„Věříme, že největších objevů a úspěchů nedosahují ti, kterým se povede všechno napoprvé, ale ti, kteří i po mnoha nezdarech dokážou pokračovat“ (cit. www.veselaveda.cz).

Naším posláním je probouzet u dětí zájem o přírodní vědy a technické obory.



A jak se nám bude dařit, můžete sledovat ve fotogalerii na webu naší školy ZŠ Halenkov.

Tak nám držte palce ☺

Vedoucí kroužku: Mgr. Zdeněk Kadula,
Mgr. Martina Spitzerová

Děti nezahálí



Dětská sekce halenkovského odboru KČT Liščata nepolevuje ani letos. V létě jsme uspořádali tábor na chatě Polana pod hřebenem ve Velkých Karlovicích. K Liščatům se přidala parta dětí ze Seninky, Polanky a okolí, které za námi přijely i na 40. ročník Pochodu okolo Halenkovy.

Zahájili jsme už v pátek přespávačkou v našem „lidáku“, kde jsme si za-

vzpomínali na léto, zahráli hry a vychutnali pizzu a buchty od maminek. V sobotu jsme spolu s ostatními třemi sty turisty vyšlápli na Valoviska a přes Kyčerku se vrátili do parku na opékačku, muziku a hřiště v písku. Liščata a přátele reprezentovalo přes dvacet dětí – a mnoho dalších pochodovalo se svou rodinou.

Díky bohu za počasí, KČT za značené trasy a zábavu, lidáku za zázemí, obci za podporu, Vajanovi a Tondovi za technické zajištění promítání a všem přátelům a rodičům za pomoc a důvěru.

Kamarádství zdar!



INTERAKCE LÉKŮ S POTRAVOU, NÁPOJI A DOPLŇKY STRAVY

Působení dvou nebo více látek mezi sebou se označuje pojmem interakce. Některé lékové interakce mohou být závažné a ovlivnit nejen účinnost léků, ale také jejich bezpečnost pro pacienta a celkový prospěch léčby. K interakcím může docházet nejen mezi dvěma nebo více léky navzájem, ale také mezi léky a složkami potravy, nápoji nebo doplňky stravy. Je třeba věnovat pozornost tomu, s čím léky kombinujeme, protože může dojít k zvýšení, snížení, změně nebo ztrátě jejich účinku. Uvedu několik nejběžnějších případů.

OVLIVNĚNÍ VSTŘEBÁVÁNÍ LÉKŮ

Mléko + některá antibiotika. Ciprofloxacin a tetracyklino- vá antibiotika, např. doxycyklin mohou vytvářet s vápníkem, ale i hořčíkem v trávicím traktu nerozpustné komplexy, ze kterých se pak léčivo nemůže vstřebat do krve a dochází tak ke snížení účinku těchto antibiotik. Proto není vhodné kombinovat tyto léky s mlékem a mléčnými výrobky, ale také s doplňky stravy obsahujícími vápník a hořčík.

Medicínální černé uhlí, vláknina, psyllium nebo chia semínka mají vysokou absorpční kapacitu a dokáží na svůj povrch navázat nejen toxiny, nežádoucí bakterie a další škodliviny, ale také léčiva a tím snížit jejich účinek. Proto je vhodné mezi jejich podáním a užíváním léků udržovat časový odstup alespoň dvou hodin.

OVLIVNĚNÍ METABOLISMU LÉKŮ

Léčiva se metabolizují (přeměňují) a postupně odbourávají enzymatickými systémy v játrech, která jsou hlavním detoxikačním orgánem našeho těla. Na této úrovni dochází k častým interakcím např. s obsahovými látkami léčivých bylin nebo některých doplňků stravy.

Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) je bylina, která může závažně pozměnit účinek celé řady léků, protože ovlivňuje právě jaterní enzymy, které zodpovídají za jejich odbourávání. Tím dokáže významně snížit až vyrušit jejich účinek. Týká se to např. těchto skupin léků:

- antiepileptika
- léky ovlivňující srážlivost krve (warfarin)
- léky na srdce (digoxin)
- antidepresiva
- antikoncepce

Obecně lze doporučit, že pokud pravidelně užíváte jakékoliv léky, tak se vyvarujte kombinace s třezalkou ať už ve formě čaje nebo doplňků. Třezalka tečkovaná navíc zvyšuje citlivost pokožky na sluneční záření a může způsobit nepříjemné kožní reakce.

Grepová šťáva + léky na srdce, cholesterol, srážlivost krve, psychofarmaka a další

Enzymatické odbourávání řady léků v játrech ovlivňují také flavonoidy obsažené v grepech, grepovém džusu, pomelu, hořkých pomerančích, granátovém jablku nebo v jejich extraktech v doplňcích stravy. Zde ale dochází naopak ke zvýšení účinku, včetně nežádoucích vedlejších účinků léčiv, např.:

- léky na srdce (amiodaron, felodipin, verapamil)
- léky na snížení cholesterolu (u simvastatinu až 10-násobné zvýšení účinku vč. závažných vedlejších účinků v podobě bolesti svalů až selhání ledvin)
- léky ovlivňující srážlivost krve (warfarin a další)
- léky na psychiku
- léky proti nespavosti

Jinan dvoulaločný (Gingo biloba) zlepšuje prokrvení mozku a končetin, zvyšuje ale i ředění krve. Pokud je užíván spolu s léky obdobných vlastností, nastává riziko zvýšeného krvácení, např.:

- léky snižující srážlivost krve (warfarin, heparin)
- protizánětlivé léky na bolest (kyselina acetylosalicylová, ibuprofen, diklofenak, indometacin a další)
- antiepileptika (fenytoin, valproát, gabapentin a další)

Kapitolou samou o sobě je lék na ředění krve **Warfarin**. Tento lék se z velké části váže na bílkoviny krevní plazmy, ze kterých se postupně uvolňuje a teprve pak vede k účinku. Na krevní bílkoviny se ovšem váží i jiná léčiva, např. ibuprofen, kyselina acetylosalicylová a mnoho dalších. Warfarin tak mohou z vazebního místa vytlačit a způsobit nebezpečné krvácení. Naopak zelenina obsahující vitamin K, např. kapusta, špenát, brokolice nebo salát snižují účinek warfarinu. Tento lék reaguje ale i na enzymatické úrovni v játrech s řadou dalších látek, a proto na jeho interakce je třeba dát zvláště velký pozor.

INTERAKCE LÉČIV

- **WARFARIN** – snižuje srážlivost krve
- nebezpečí rozsáhlého krvácení v kombinaci s mnoha léčivy např.: acetylosalic. kyselina, ibuprofen, Gingo biloba a mnoho dalších. Vždy upozornit lékaře a lékárníka, když užíváte Warfarin
- interakce s potravou bohatou na vitamin K (např. kvašené zelí, listová zelenina)
- nutno pravidelně provádět Quickův test

INTERAKCE LÉČIV S POTRAVOU

- Grapefruitová šťáva funguje jako inhibitor enzymu, který odbourává statiny (léky na cholesterol). Tím dojde k zvýšení hladiny statinu a mohou se projevit o to více jeho nežádoucí účinky.



ČÍM LÉKY ZAPÍJET A ČÍM ROZHODNĚ NE?

Nejvhodnější je lék dostatečně zapít skleničkou obyčejné čisté vody. Není vhodný ani zelený nebo černý čaj, protože obsahují velké množství tříslovin, které mohou vytvořit nevstřebatelné komplexy s léky obsahující ionty např. vápníku nebo železa. Totéž platí také u léků na štítnou žlázu. Rozhodně nezapíjet žal, ale ani léky alkoholem. I obyčejný volně prodejný lék obsahující paracetamol může v kombinaci s alkoholem způsobit závažné poškození jater. Alkohol silně ovlivňuje účinky mnoha léků např. ze skupiny psychofarmak.

Jak již bylo výše zmíněno, není dobré zapíjet léky mlékem, černým nebo zeleným čajem, ovocnými šťávami ani džusy. Jak jsem už popsala, je dobré si dát pozor i na některé bylinkové čaje.

Interakce se u každého pacienta mohou projevovat v různé míře. V některých případech postačí pouhé snížení dávek či

časový odstup, v jiných se musí některé z léčiv zaměnit za jiné. Celá problematika je dosti komplexní a vůbec ne jednoduchá.

Proto informujte své ošetřující lékaře a lékárníky o lécích, které máte předepsané i od jiných lékařů. Nezapomeňte na to upozornit v lékárně i při výběru volně prodejných léčiv a doplňků stravy. Je to zásadně důležité, když užíváte léky na ředění krve, snížení cholesterolu či léky upravující srdeční rytmus. Informace o interakcích můžete nalézt v příbalovém letáku každého vašeho léku. Pokud máte jakékoliv dotazy nebo pochybnosti týkající se případných interakcí, neváhejte se s důvěrou obrátit na odborný personál lékárny, tam Vám jistě rádi poradí.

S pozdravem: „Zdraví a lékům zdar, nemocem a interakcím zmar.“

PharmDr. Hana Machová, BTh

Článek je přejat se souhlasem autorky z webu dikyzavzpruhu.cz.

Jak to bylo s osobní hygienou

Při pročítání povídky Jana Misárka Slavičinského (*20. 3. 1861 a †9. 2. 1932) Vlk Krampotů (1891), která se odehrávala v Halenkově, se nabízí i otázka, jak to v té době bylo asi s hygienou. Povídka je psaná v nářečí a divadelní kritik Jiří Mahen ji označil za nejlepší moravskou povídku své doby, která pojednává o životě prostých Halenkovjanů ve čtyřicátých letech 19. století.

Osobní hygieně nevěnovali naši předkové mnoho pozornosti. Bydleli všichni společně v jedné světnici, zvláštní místnost k takovému účelu neměli a svlékání před dětmi nepřicházelo v úvahu. Celá osobní hygiena spočívala obvykle v tom, že si umyli ruce a obličej, zuby si nečistili. Muži se jednou týdně holili. Dlouhé vlasy byly znakem ženskosti, vodou se však neoplachovaly. K péči o vlasy dlouho postačoval hřeben a otrubový či škrobový prášek, sloužící jako suchý šampon. Koupání v potoce nebo v Bečvě se nepraktikovalo, protože svlékání na veřejnosti bylo považováno za nemravné. Celá očista spočívala obvykle v tom, že „si nabrali z plecháča vody do huby a púsčaja ju do dlaní umývali sa choďaci po jizbě, aby sa na jedno místo moc nenalélo.“

Koupání ve velkém škopku, postaveném v předsíni, nebo ve chlévě, do něhož se nanosila voda z potůčku a ohřívala se pomocí „vařacích kameňů“, se začalo praktikovat teprve před sto lety. Plechové koupací vany a mycí lavory začali lidé používat až před válkou, samostatné koupelny známe až z poválečné doby.

Osobní prádlo z plátna se pralo pravidelně, ostatní svršky, zejména soukenné se nepraly vůbec, i když čisté nijak zvlášť nemohly být, protože lidé se neustále stýkali při pastvě a ve chlévech s dobyt看em. Svrchní oděv se tedy „jaksi sám“ vypral na dešti a vysušil na bidle u pece. Na neděli do kostela si lidé brali oděvy nové, sváteční, které mívali přes týden uložené v truhle.

Romantická představa bohatýrských postav našich předků rychle vymizí, uvážíme-li, že osobní hygiena nebyla jejich silnou stránkou. Trpěli mnoha kožními onemocněními, vlasy měli „spečené“, byli zavšivení. V domech bylo množství blech, štěnic a švábů. Mláďata drůbeže a domácího zvířectva, chovaná po vylihnutí v jizbě, hliněné podlahy a otevřená ohniště tomu napomáhaly.

A jak psal J. M. Slavičinský „tam byl takový dýchanec, že až těžko cuzím bylo naň zvykat“.

Součástí osobní hygieny jsou i záchody. Dříve lidé svou potřebu vykonávali jaksi volněji, protože záchody neznali. Chodilo se do „křibí“, za chalupu, přímo na hnojiště a v mnoha chalupách „scali z náspy“, nebo v síni do puténky. Mnohé stařenky, zejména když v zimě postály a ogaři spatřili na zemi onen známý „žutý cicúrek“ se divili „jak to tá tetička mohli tak šikovno udělat, že sa nemuseli spodnicú ani vytírat“.

Dřevěné záchody, postavené u hnojiště na čtyřech kúlech, jsou vynálezem konce století. Splachovací záchody se začaly v domech zřizovat až v novostavbách, do nichž by už zaveden vodovod.

Ing. Martina Kostková, kronikářka
kronika@halenkov.cz


**Charita
Nový Hrozenkov**

SBĚR ŠATSTVA

KDE: VÍCEÚČELOVÝ CHARITNÍ DŮM V HALENKOVĚ

KDY: 23. 10. 2023 OD 8:00 DO 15:00
24. 10. 2023 OD 8:00 DO 15:00
25. 10. 2023 OD 8:00 DO 17:00

**PROSÍME O DONÁŠKU ČISTÉHO OBLEČENÍ
V IGELITOVÝCH PYTLÍCH.**

DĚKUJEME.

Více informací získáte na tel. čísle: 734 767 834.

Štrúdlování má své vítěze

Na konci září jsme tradičně uspořádali soutěž o nejchutnější jablečný štrúdl. Soutěží se ve dvou kategoriích, v kategorii dospělých a v kategorii dětí. Letos se nám sešlo 9 štrúdlů od dospělých pekařů a pekařek a úctyhodných 24 od dětí. Této soutěže se v převážné většině zúčastnily děti ze Základní školy v Novém Hrozenkově, kdy se v rámci vyučování rozdělily do dvojic i trojic a v časovém limitu vyučovací hodiny musely upéct štrúdl dle svého zvoleného receptu. Obdivujeme jejich odvalu. Ono je to přece jen jiné, když je člověk ve své vlastní kuchyni a času má neomezeně. Děkujeme proto všem dětem i paním učitelkám, že se do této soutěže opět zapojily. Odpoledne patřilo jablečné vůni a námi oslovení porotci to neměli s hodnocením vůbec jednoduché. Štrúdl v dětské kategorii se každým rokem zdokonalují tak, že nelze rozeznat, zda je pekly děti, nebo dospělí. Podávali jsme malé kousky a porota je poctivě a svědomitě hodnotila. Po více než dvou hodinách jsme znali vítěze.

Vítězové v dětské kategorii:

1. Viktorie Čaníková, Tereza Haničáková, Marie Špalková
(poukaz na lední bruslení, Kapka resort)
2. Jaroslav Dohnal, Marek Podešva, Daniel Valigura
(pizza/burger, Pizzerie Ponko)
3. Alžběta Černotská
(balíček dobrot, Vinotéka Na Kruháči)

Vítězové v kategorii dospělých:

1. Dům pokojného stáří
(balíček dobrot, Dvůr U Křížů)
2. Jana Bilová
(dárkový poukaz, Látky Miruš)

 **Charita
Nový Hrozenkov**



Zleva: Alžbětka Černotská na krásném třetím místě v dětské kategorii s paní ředitelkou Charity Nový Hrozenkov Lenkou Vráželovou.



Radost při předávání 1. ceny v kategorii dospělých pekařů. Zleva: Paní Marie Fabiánová, paní ředitelka Lenka Vráželová, provozní pracovnice Alena Orságová

3. Martina Vaculíková
(knihy a hra, Knihy a učebnice – Kalouš Pavel)

Všem výhercům srdečně gratulujeme, všem zúčastněným i porotcům děkujeme a těšíme se již teď na další ročník 2024. Velké díky patří také našim štedrým dárcům, bez kterých bychom nemohli předat tak báječné ceny.

Ivana Hlaváčová,
PR Charity Nový Hrozenkov



Projektová manažerka Charity Nový Hrozenkov Lucie Pálková během servírování soutěžních štrúdlů.



Ceny pro vítěze.



Zleva: Pan doktor Karel Zvěřina s paní doktorkou farmacie Hanou Ptáčkovou během soutěžního hodnocení.

Charita
Nový Hrozenkov

PROGRAM DENNÍHO STACIONÁŘE SLUNEČNICE ŘÍJEN 2023

- 2. 10. po 9.00 Pečení brambor v popelu
- 3. 10. út 9.00 Šití pohankových polštářků
- 4. 10. st 9.00 Mše svatá, šití pohankových polštářků
- 5. 10. čt 9.00 Kvízové dopoledne
- 6. 10. pá 9.00 Coičení v kruhu, čtení na pokračování
- 9. 10. po 9.00 Pečení zelníků
- 10. 10. út 9.00 Šití pohankových polštářků
- 11. 10. st 9.00 Mše svatá, procvičování paměti
- 12. 10. čt 9.00 Výroba ponožkových dekorací
- 13. 10. pá 9.00 Coičení s pomůckami, relaxace
- 16. 10. po 9.00 Pečení slaných tyčinek
- 17. 10. út 9.00 Dlabání dýně, tvorba dekorace
- 18. 10. st 9.00 Mše svatá, slovní fotbal
- 19. 10. čt 9.00 Tvoření dekorace z dýně
- 20. 10. pá 9.00 Coičení v kruhu, čtení na pokračování
- 23. 10. po 9.00 Výroba marmelády
- 24. 10. út 9.00 Procházka s pouštěním draků
- 25. 10. st 9.00 Mše svatá, procvičování paměti
- 26. 10. čt 9.00 Tvorba šiškových ozdob
- 27. 10. pá 9.00 Coičení s pomůckami, čtení na pokračování
- 30. 10. po 9.00 Pečení perníků
- 31. 10. út 9.00 Hrajeme kuželky

Změny v programu jsou vyhrazeny podle domluvy účastníků vždy individuálně.
Pokud nechcete, nemají povinnost se programu účastnit, mohou si například poležet, odpočívat, nebo se věnovat činnosti, která je baví.

Noví zájemci o službu stacionáře se mohou obrátit na telefonní číslo 739 507 126 nebo službu osobně navštívit.

Charita
Nový Hrozenkov

PROGRAM SOCIÁLNÍ DOPRAVY ŘÍJEN 2023

13. říjen

Poutní výlet na Turzovku

Pojedte s námi opět navštívit před zimní přestávkou toto oblíbené a známé poutní místo na Slovensku, Turzovku, kde je kostel Panny Marie Matky Cirkve. V klidu a pokoji prožijeme společně mši svatou na tomto krásném místě. Odjezd cca v 7.30 hod. z Halenkova, nástupní místa po cestě, směr Velké Karlovice.

Cena 260 Kč + cestovní přípojištění.

18. říjen

Podzimní Pustevny

Pojedte s námi na Pustevny. Uděláme si malou procházku, prohlédneme si Maměnku a Libušín, a potěšíme se barvami podzimní přírody. Výlet zakončíme společným posezením při kávě nebo čaji. A protože je to výlet do přírody, v případě nepříznivého počasí by byl přeložen na jiný termín.

Odjezd z Halenkova cca v 8.00 hod., cena 230 Kč.

30. října

Poutní výlet na Svatý Hostýn

Svatý Hostýn má své kouzlo v každém ročním období. Využijte možnost vydat se s námi na podzimní „před dušičkovou pout“ na toto krásné a klidné místo.

Budete mít příležitost ke svátosti smíření, zúčastnit se bohoslužby, odevzdat své trápení i radosti Panně Marii, naší nebeské matce.

Odjezd z Velkých Karlovic v 7.30 hod., cena 290 Kč.

Více informací získáte na tel. číslo 734 875 592.

Nástupní místa na trase Velké Karlovice – Vsetín

Vydejte se s námi a naším bezbariérovým autobusem za zážitky...

Podzimní střípky z halenkovského fotbalu

První část fotbalové sezony 2023/24 se pomalu ale jistě chýlí ke konci, a tak se pojdme v krátkosti ohlédnout, jak se v ní zatím daří jednotlivým týmům TJ Tatran Halenkov. Kompletní výsledkový servis i se zápasy, jež se odehrály po uzávěrci tohoto vydání zpravodaje (6. října), přineseme v příštím vydání zpravodaje. Další informace o dění v oddílu najdete na stránkách www.tatranhalenkov.cz.

Výsledky v podzimní části sezony

Muži A (1. B třída, skupina): Halenkov – Vlachovice 6:4 (branky: Škrobák 5, Kašpar), Choryně – Halenkov 3:0, Halenkov – Poličná 3:2 (Škrobák 2, Kašpar), Jablůnka – Halenkov 0:5 (Šulák 2, Škrobák, Ondryáš, Zádilský), Halenkov – Lužkovice 2:3 (Šulák, Škrobák), Horní Bečva – Halenkov 2:2 (Berka, Škrobák), Halenkov – Ludkovice 1:3 (Škrobák), Bynina – Halenkov 3:3 (Januš 2, Šulák), Halenkov – Kelč 4:3 (Šulák 3, Kašpar). **Další zápasy:** 8. 10., 15:00 hod. Prlov – Halenkov, 14. 10., 15:00 hod. Halenkov – Brumov, 21. 10., 14:30 hod. Halenkov – Bylnice, 28. 10., 14:00 hod. Ratiboř – Halenkov.

Muži B (III. třída): Val. Polanka B / Lužná – Halenkov B 0:3 (Pniok 2, Zádilský), Ratiboř B – Halenkov B 1:0,



Mužského áčko se během podzimu drželo v horní polovině tabulky 1. B třídy. Foto Jiří Tkadlec

Halenkov B – Huslenky 6:2 (Zádilský 3, Tydlačka, Krejčí, Christ), Valašská Senice – Halenkov B 9:3 (Pastorek 3), Halenkov B – Študlov / Lidečko B 1:1 (Christ), Janová – Halenkov B 2:2 (Měrka, Krejčí), Halenkov B – Liptál 7:5 (Pav. Škrobák 6, Pniok). **Další zápasy:** 8. 10., 15:00 Leskovec – Halenkov B, 15. 10., 15:00 hod. Halenkov B – Střelná.

Mladší žáci (okresní přebor): Halenkov – Huslenky 2:5 (Hajda, Šťastný), Val. Příkazy – Halenkov 4:6 (Leskovjan 4, Hajda, Žárský), Halenkov – Vsetín B 0:14, Vsetín C – Halenkov 11:1, Halenkov – Val. Polanka 2:3 (Leskovjan, Hajda), Halenkov – Lačnov / Fr. Lhota 0:4. **Další zápasy:** Lidečko – Halenkov přeloženo, termín neurčen, 14. 10., 12:00 hod. Halenkov – Ústí, 21. 10., 11:30



Mladší žáci Halenkova nastupují v okresním přeboru. Foto Jiří Tkadlec

hod. Halenkov – Hovězí, 1. 11, 17:00
hod. Liptál – Halenkov.

Starší příprava (okresní přebor):
Val. Polanka – Halenkov 4:7 (Šutarik 3,
Růžička, Žárský, Klíma, Pavlica), Ha-
lenkov – Liptál 15:8 (Šutarik 6, Pavlica
4, Klíma 2, Hajda, Táborský), N. Hro-
zenkov / VKK – Halenkov 8:18 (Šutarik

8, Klíma 6, Šujan 2, Táborský, Hajda),
Halenkov – Vsetín 8:7 (Hajda 4, Klíma
3, Táborský), Fr. Lhota – Halenkov 7:19
(Šutarik 10, Klíma a Pavlica 3, Kuboš,
Táborský, Žárský), Halenkov – Hovězí
6:9 (Šutarik 3, Táborský, Pavlica, Žár-
ský). **Další zápasy:** Lidečko – Halenkov,
14. 10., 10:00 hod. Halenkov – Val. Pří-

kazy, přeloženo, Ústí – Halenkov ter-
mín neurčen.

Mladší příprava hraje formou mini-
turnajů. Výsledky najdete na www.tatranhalenkov.cz.

Za výkonný výbor
TJ Tatran Halenkov Jiří Koňářik



Viktorka Rys

KARPATSKÝ OBLOUK

PĚŠKY DO BANÁTU

Halenkov, knihovna

31. října

od 17:00

www.ultraviktorka.net

Viktorka Rys

ARMÉNIE

PĚŠKY S TOULAVÝM PSEM

Halenkov, knihovna

29. listopadu

od 17:00

www.ultraviktorka.net

WWW.TATRANHALENKOV.CZ

TJ TATRAN HALENKOV

PLATBA ODDÍLOVÝCH PŘÍSPĚVKŮ

Jak jsme již avizovali, od této sezony zavádíme platbu oddílových příspěvků pro mládež, abychom mohli pokrýt část nákladů spojených s tréninky a zápasy Vašich ratolestí. Děkujeme za pochopení a věříme, že se Vám tato symbolická investice do rozvoje Vašeho dítěte vyplatí. Těšíme se na další spolupráci s Vámi.

NA CO PENÍZE PŮJDOU

- členské příspěvky FAČR (*ty už teď platit nebudete*)
- výdaje spojené s tréninkovým procesem
- náklady související se zápasy

KOLIK, KDY A JAK BUDETE PLATIT

• 500 Kč / půl roku

- bankovním převodem na účet **1760765369/0800**. Jako variabilní symbol uveďte rodné číslo Vašeho dítěte bez lomítka (10 čísel)
- platbu za podzimní část sezony pošlete **nejpozději do konce října**, druhá platba proběhne na jaře (*budeme Vás informovat*)
- do poznámky pro příjemce platby uveďte "Oddílový příspěvek - Jméno a příjmení hráče"

S případnými dotazy se můžete obrátit na trenéry Vašich kategorií nebo přímo na vedení klubu TJ TATRAN Halenkov. Kontakty jsou uvedeny na webových stránkách www.tatranhalenkov.cz. Sledujte také náš Facebook TJ Tatran Halenkov.

Vzpomínka na pana Pavla Kopeckého

V listopadu letošního roku by se dožil 85 let pan Pavel Kopecký. Když jsem ho navštívila naposledy, loni v prosinci, nikdy by mě nenapadlo, že je to naše setkání poslední. Byl v dobré náladě, s upřímným zájmem o to, co se děje "na dědině, na obci a u nás doma". Moc se těšil, jak příští rok společně se svou ženou oslaví svá životní jubilea.

Halenkov, svoji rodnou obec, měl moc rád a k jejímu rozvoji přispíval přes 50 let od roku 1964, kdy byl poprvé zvolen poslancem Místního národního výboru, až do roku 2016, kdy ze zdravotních důvodů rezignoval na funkci zastupitele Obecního úřadu.

Zájem o věci veřejné snad zdědil po svém dědečkovi Pavlu Kopeckém, který byl členem obecního zastupitelstva v letech 1895 až 1904 a svým strýcím, rovněž Pavlu Kopeckém, který v zastupitelstvu obce působil v letech 1937 až 1945.

Pavel Kopecký se narodil 4. listopadu 1938 rodičům Ludvíku a Anně Kopeckým. Měl ještě tři další sourozence, bratra Stanislava a sestry Růženu a Aničku. Jeho rodiče hospodařili na začátku údolí Lušová, kterému se říká na "Cimbále", proto ho Halenkovjané často nazývali "Pavlem z Cimbálu". Po základní škole



vystudoval Střední průmyslovou školu stavební ve Valašském Meziříčí. Do zaměstnání nastoupil u Pozemních staveb Žilina, posléze pracoval u Bytového podniku Vsetín, Lipty Liptál, ONV Vsetín (zde vykonával funkci vedoucího plá-

novacího odboru) a svůj profesní život završil jako stavební technik Sociálních služeb města Vsetín. Nikdy nebyl uvolněným funkcionářem MNV v Halenkově, veškerou práci pro obec vykonával ve svém osobním volnu! Od roku 1964,



kdy byl poprvé zvolen poslancem, pracoval jako předseda stavební komise. V letech 1974 až 1990 vykonával funkci místopředsedy MNV a člena Rady MNV. V tomto období začal Halenkov dostávat svoji současnou tvář. Byl schválen směrný územní plán rozvoje Halenkova, který vytýčil pořadí důležitosti rozvoje obce a byla zahájena příprava jednotlivých staveb po stránce projektové, stavební, finanční a organizační.

Připomeňme si, co bylo v této době na Halenkově vybudováno: obchod Jednoty u Továrny, Nákupní středisko, Pošta, Dům služeb, Dům zahrádkářů, Mateřská škola a přístavba mateřské školy, přístavba Lidového domu, Zdravotní středisko a MNV, rekonstrukce knihovny, přístavba hasičské zbrojnice, hřiště včetně tribuny a sociálních zařízení, byla vybudována páteří síť vodovodu včetně vodojemu a kanalizace, zahájena výstavba čističky odpadních vod, byly rekonstruovány tři lávky přes Bečvu, nový most do Dinotice, točna pro autobusy v Dinotici a v Lušové, veřejné osvětlení a asfaltové chodníky podél hlavní cesty.

V této době začíná i masivní výstavba rodinných a družstevních domů, ke kterým MNV zajišťoval inženýrské sítě a současně i stavěl obecní byty u Továrny, Na Kuželkách a u ZDŠ.

Nemohu a nechci tvrdit, že to byla zásluha jen Pavla Kopeckého. V té době se totiž sešli ve vedení MNV a v zastupitelstvu Halenkova mimořádně obětaví funkcionáři, kteří měli vizi, jak by měla obec vypadat. Velmi dobrá byla i spolupráce s místními podniky, společenskými organizacemi a především občany, kteří měli zájem svou obec zvelebit. Přesto Pavel Kopecký byl tím motorem rozvoje obce, který nikdy nebyl spokojený s dosaženým stavem a v hlavě už měl další plány do budoucna. S klidným svědomím si dovoluji tvrdit, že měl zásadní podíl na budování obce Halenkov v tomto období. Jeho zásluhy o rozvoj Halenkova byly nakonec oceněny v roce 2018, kdy mu byla zastupitelstvem obce udělena "Cena obce Halenkov".

Měl však i svůj osobní život. V roce 1963 se oženil s Ludmilou, rozenou

Pončíkovou, se kterou prožil téměř 60 let, a to se podaří málokomu. Narodily se jim dvě dcery Dáša a Zuzka, radovali se ze svých vnuků Karla a Matěje, vnuček Pavlinky a Julinky a pravnučky Dianky.

Jako každý, i on měl své osobní zájmy a koníčky, při nichž se snažil si odpočinout. Byl to především chov králíků, oveček a v neposlední řadě i holubů. Přes 20 let byl členem, jednatelem a pokladníkem Spolku chovatelů drobného zvířectva. Získal celou řadu ocenění a pohárů za své holuby, kterým věnoval svou péči a kde nacházel chuť do další práce.

Zemřel po krátké nemoci 4. února 2023. Jeho život byl naplněn především prací pro Halenkov, který měl moc rád a který byl jeho osudem. Proto považuji za potřebné, abychom na takové Halenkovjany nezapomínali.

Čest jeho památce!

Ing. Pavla Krejčí
(krejcupavla@email.cz)

Svaz postižených civilizačními chorobami Hodnocení rekondičního pobytu v Luhačovicích

**TERMÍN: 12.–18. 8. 2023,
LÁZEŇSKÝ LÉČEBNÝ DŮM PRAHA**



Pobyt byl zaměřen na rekondiční pohyb. Pod vedením odborných cvičitelek byl pobyt rozdělen na ranní protažení těla venku na terase a pak dopolední cvičení a plavání v bazénu. Odpolední pohyb v tělocvičně s náčiním a hudbou byl zaměřen na správné dýchání. Tento pobyt byl denně za hezkého

počasí doplněn o pohyb venku, jedno dopoledne bylo vyhrazeno na nácvik správné chůze s nordic walking holemi v rámci programu našeho spolku s názvem Rozchodíme civilky. K posílení našeho zdraví nám pomohlo i pití luhačovicových pramenů a inhalace. Celý pobyt se nesl v příjemné atmosféře. Vyšlo nám i počasí ke spokojenosti všech zúčastněných, a to přispělo k celkové pohodě. Zároveň chceme poděkovat hlavní organizátorce celé

akce Mgr. Martě Václavíkové, bez které by se tato akce neuskutečnila. Výborně ji zvládla jak po stránce administrativní, tak po stránce finanční. Moc děkujeme! Když jsme u toho děkování, tak chceme poděkovat našim cvičitelkám Janě Mikulenkové a její sestře. Zároveň také děkujeme všem účastníkům této akce a všem sponzorům a budeme se těšit na další společné akce. Zvlášť děkujeme za sponzorské dary Obci Halenkov a firmě ZAMET.



Zlínský kraj
Kraj bez hranic

Periodický tisk územně samosprávného celku obce Halenkov. Vydavatel: Halenkov 655, 756 03, IČ: 00303763. Vychází k 15. dni každého sudého měsíce v kalendářním roce. Odpovědný redaktor: Ivana Spitzer Ostřanská. Sazba: Studio - MK, Vsetín. Tisk: Grafia Nova, Zašová. Evidenční číslo: MK ČR E 22455. Náklad 1000 ks. Příspěvky jsou přijímány na e-mailu: zpravodaj@halenkov.cz. Telefonický kontakt k inzerci a příspěvkům: 776 202 254.