



HALENKOVSKÝ

ZPRAVODAJ

OBSAH ZPRAVODAJE

Aktuality z obce 2-3

Zdraví 4-6

Charita 7

Kronika 8-9

Knihovna - Omán 9

Turisti 10-12

Historie 13

SPCCH 13

Sport 14-15

Soutěž 16

MEZINÁRODNÍ SETKÁNÍ HELIGONKÁŘŮ

Valašská heligonka



Halenkov
sobota 30. září 2023
Lidový dům

Program:

13.00 - Zahájení

13.30 - Vystoupení hráčů

**18.00 - Ukončení a pak volná zábava
při heligonce**

Aktuality z obce

NOVÝ BANKOMAT V OBCI HELENKOV

Na začátku letošního roku jsme začali jednat s Komerční bankou, a.s. ve věci instalace bankomatu v naší obci. Komerční banka se totiž společně s Moneta Money Bank, Unicredit Bank a Air Bank rozhodly spolupracovat na poli provozování svých bankomatových sítí na území České republiky. Jednání nakonec dospěla ke zdárnému konci a na začátku srpna letošního roku byl umístěn do prostoru vestibulu budovy Obecního úřadu v Halenkově bankomat Komerční banky, a.s. Klienti všech čtyř bank mohou vybírat hotovost v tomto sdíleném bankomatu za stejných podmínek jako z bankomatů své vlastní banky. Nejen tato skutečnost byla podnětem pro uzavření smlouvy s Komerční bankou, a.s. o umístění bankomatu, ale také ta, že na rozdíl od dříve požadovaných nemalých poplatků ze strany bankovních institucí za nájem bankomatu a za jeho provoz, za umís-



tění a užívání tohoto bankomatu obec neplatí ani korunu. Naopak Komerční banka, a.s. hradí veškeré náklady s jeho provozováním a navíc hradí nájem za jeho umístění obci. Od roku 2020 jste mohli v naší obci vybírat hotovost v bankomatu spol. společnosti Euronet Services spol. s r.o., která v dané době nabídla bezkonkurenčně nejlepší podmínky. Myslím si, že jeho služeb využívalo pravidelně nemalé množství jak našich občanů, tak občanů sousedních obcí či turistů. Předpokládáme však, že pro obec naší velikosti je plně do-

stačující jeden bankomat. Proto jsme se rozhodli tento přístroj odstranit a se společností Euronet Services spol. s r.o. ukončit smlouvu. Nový bankomat umístěný v budově Obecního úřadu v Halenkově je v pracovní dny v době denní volně přístupný, v nočních hodinách a o víkendech pak prostřednictvím automatického ovládání za pomoci bankovní karty, a to i bezkontaktním způsobem. Pevně věřím, že s novým bankomatem budete spokojeni.

Ing. Radek Chromčák, starosta

KAPLIČKA „BOŽÍ MUKA“ V DINOTICI

Obec Halenkov byla na konci loňského roku oslovena s nabídkou darování sakrální stavby – kapličky „Boží muka“ v Dinotici, která se nachází v blízkosti točny autobusu. Dárci a tehdejšími vlastníky byli paní Božena Kalincová a pan Jan Kalínek, oba bytem Halenkov 214. Podmínkou pro přijetí daru byl závazek, že Obec Halenkov provede nutné opravy kapličky a bude ji i nadále udržovat včetně darovaných pozemků. Zastupitelstvo obce se na svém zasedání usneslo, že by měla být kaplička nejprve nabídnuta olomoucké arcidiecézi, jelikož se jedná o sakrální stavbu. Ta však dar odmítla. Vedení obce tedy nechalo zpracovat cenovou nabídku na opravu kapličky, přičemž oprava byla naceněna na částku 360 000 Kč. Současně jsme zjistili, že na případnou opravu by bylo možné obdržet dotaci do výše 50% ustatelných nákladů. Záležitost přijetí daru byla tedy znovu projednána na zasedání zastupitelstva. Při tomto druhém projednání se zastupitelstvo obce rozhodlo dar přijmout. Následně byl osloven projektant, který v současné době zpracovává projektovou dokumentaci na rekonstrukci kap-

ličky včetně jejího okolí. Po jejím zpracování bude podána žádost o dotaci a dá-li Bůh, bude kaplička kompletně rekonstruována. Myslím si, že si tento sakrální objekt takový počin opravdu zaslouží. Je totiž místem, kde se zastaví nejen jeden občan Halenkova k rozjímání,



ale je také zmíněn už v původně ručně psané Kronice obce Halenkova, která o něm uvádí toto: „U rozcestí nad revírem v Dinotici stával dřevěný kříž. Tento byl přemístěn do zahrady u školy a místo něho byla na rozcestí postavena dle návrhu Thoneta kamenná půl-

kruhová mozaiková kaplička, která byla v červnu vysvěcena.“ Také v Kronice obce Halenkova, sepsané retrospektivně dlouholetou kronikářkou paní učitelkou Olgou Šulákovou, je o kapličce následující zmínka: „Kaplička v Dinotici byla vystavěna v roce 1930 a byla jednou z nejpeknějších. Značným nákladem byla pořízena majitelem panství za pomoci občanů. Socha Krista Pána byla umělecká práce z lipového dřeva, zhotovená řezbářskou školou v Hranicích. Model celé kapličky pocházel z Itálie, odkud jej přinesl pan Thonet. Na téže místě stával kříž, jenž byl přenesen ke škole v Dinotici. Tento byl na 200 let starý a dle ústní tradice přinesli si jej osadníci, když se na horní konec údolí přistěhovali.“ Chtěl bych touto cestou v první řadě poděkovat paní Boženě a Janu Kalincovým za jejich dosavadní starost o kapličku včetně jejího okolí a samozřejmě za jejich dar, ale také zastupitelům obce za jejich rozhodnutí zachovat tuto krásnou historickou památku. Věřím, že naši snahu vrátit tomuto místu jeho původní lesk, ocení nejen halenkovští farníci, ale i všichni ostatní obyvatelé naší obce.

Ing. Radek Chromčák, starosta

Foto: Lenka Ondryášová

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



A screenshot of the official website of the Municipality of Halenkov. The navigation bar includes links for 'Aktuálně', 'Úřad', 'Organizace', 'Obec', 'Pro turisty', and 'Kontakty'. Below this is a secondary bar with 'ÚŘEDNÍ DESKA', 'AKTUALITY', 'KALENĐÁŘ AKCÍ', and 'FOTOGALERIE'. The main content area is titled 'Nabídka věcí listopad 2022' and features a grid of images of various items for donation, each with a caption: 'Skrín 1', 'Skrín 2', 'Šicí stroj', 'Přilepkové kladivo', 'Tiskárna', and 'Masážní přípravek'. A sidebar on the left contains links to 'Obec', 'Historie', 'Osobnosti', 'Průzkumy', 'Společnosti a služby', 'Sběrný dvůr a RE-USE centrum Halenkov', 'Aktuální nabídka věcí v Re-use centru', 'Sportovní areál', and 'Provoz tělocvičny'. At the bottom left is a calendar for November 2022.



UMĚNÍ (NE) STÁRNOUT ANEB JAK ŠŤASTNĚ STÁRNOUT

Dny jdou a roky volají, čas plyne jako voda ... a nedá se zastavit. Stárnutí je obecný biologický jev a všichni mu podléháme. Existuje i vědní odvětví anti-aging medicína, která se snaží odhalit příčiny stárnutí a způsoby, jak zmírnit nebo oddálit dopady tohoto procesu na organismus. Kalendářní věk nemusí být rozhodující, protože skutečný biologický věk více vystihuje stav našeho organismu, zahrnuje vlivy prostředí a životosprávy. Datum v kalendáři změnit nemůžeme, ale to, jak žijeme, do značné míry ano.

Je mnoho teorií stárnutí, ale často jsou zaměňovány jeho příznaky za příčiny. Mnohé je a asi i zůstane tajemstvím. Maximální hranice věku každého biologického druhu je geneticky podmíněna. Proč ale vlastně stárneme? Co je prokázáno?

PROČ STÁRNEME

1) OXIDACE

- ✓ Oxidace železa je rezivění, tuku žluknutí, a když my „oxidujeme“, říkáme tomu stárnutí
- ✓ Molekula O₂ je velmi reaktivní a reaguje s mnoha dalšími molekulami, je oxidant a dává vznik volným radikálům
- ✓ Volné radikály způsobují buněčné poškození, přispívají ke vzniku nádorů i stárnutí organismu
- ✓ Volné radikály jsou oxidanty, naše tělo je schopno produkovat proti nim vlastní antioxidanty, např. některé enzymy
- ✓ Další antioxidanty přijímáme ve stravě, např. vitamíny A, C, E, selen a zinek, jež jsou obsaženy v čerstvém ovoci a zelenině

2) GLYKACE

- ✓ Glukóza (jednoduchý cukr, který vzniká štěpením z ostatních cukrů) v reakci s proteiny (bílkovinami) vede k hnědnutí a poškození bílkovin např. kolagenu, který je nejrozšířenější bílkovinou našeho těla. Je součástí pojivových tkání, kloubů, udržuje elasticitu našich cév nebo i pokožky. Přemíra glukózy může poškozovat naše enzymy nebo např. i proteiny v mozku, jejichž léze se pak nacházejí při Alzheimerově chorobě
- ✓ Ve vyspělých zemích zažíváme epidemii diabetu 2. typu: až 10 % populace

3) MUTACE

- ✓ Genetické chyby, které jsou v drtivé většině případů negativní, vedou ke škodám v organismu, pokud nejsou včas opraveny. Buňky mají mechanismy, jak chyby mutací do značné míry odstranit
- ✓ Mohou vést k nekontrolovanému množení buněk našeho těla – rakovině (2. nejčastější příčina úmrtí ve vyspělých zemích)
- ✓ Nejvíce jsou ohroženy buňky, které se nejčastěji dělí: kůže, zažívací trakt (nádor tlustého střeva a konečníku), reprodukční systém (rakovina prsu, vaječníků, prostaty), imunitní systém (leukémie)

ANTI-AGING FAKTORY

- ✓ Kvalitní a střídavá strava, celoživotní pečivo
- ✓ Dostatek ovoce a zeleniny – zdroj vlákniny, vitamínů, minerálů a dalších antioxidantů

- ✓ Dostatek pohybu, ale i spánku
- ✓ Sledování varovných signálů, samovyšetření a pravidelné lékařské prohlídky
- ✓ Aktivní a pozitivní způsob života, rozvíjení přátelských vztahů

Zastavíme se více u posledního bodu. Vzorem šťastného stárnutí může být pan Zdeněk Svěrák, který má jednoduchý recept na stáří: „Dělání, dělání všechny smutky zahání, dělání, dělání je lék.“ Velmi důležité je zůstat aktivní a neupadnout do letargie nebo hořkosti. S takovými lidmi je pak radost žít, pracovat a setkávat se.

Stáří s sebou nese i mnohé výhody. Přináší svobodu, kdy toho ještě mnoho můžeme, ale skoro nic už nemusíme. Velké plány spojené se stresem a riskem jsou ty tam. O to je více času na drobné radosti a potěšení každého dne. Šťastím je pořád se na něco těšit. Je více času přemýšlet a řešit otázky existenciální před naléhavými existenčními otázkami mladších let. Čas plyne a člověk se tak učí pokoře, moudrosti, vyrovnanosti a životnímu nadhledu.

Velmi inspirativní je mít pozitivní vzory. Mým celoživotním vzorem už od gymnaziálních let je doktor Albert Schweitzer. Tehdy jsem dostala o něm knihu Světlo v pralese, která mě ovlivnila snad na celý život a stala se pro mne důležitým životním nasměrováním. Uvádím několik základních črt z jeho života.



Albert Schweitzer (1875 - 1965) byl německý teolog, misionář, filosof, humanista, varhanní virtuóz a lékař, držitel Nobelovy ceny míru z roku 1952. Vystudoval filozofii a teologii. Současně se stal vynikajícím varhaníkem. Byl ve své době největším znalcem Bachova díla.

Ve 30 letech se rozhodl zásadně změnit svůj dosavadní život. Mnozí ho měli za blázná, protože se vzdal kariéry evropského věhlasu. Začal studovat medicínu, a to na stejné štrasburské univerzitě, kde byl docentem teologie. Současně kázal, přednášel a koncertoval. Rozhodl se, že bude sám sebe už jen dávat. Dokončil studia medicíny, opustil své jisté postavení na univerzitě, oženil se a začal žít nový život. Roku 1913 odjeli novomanželé Schweitzerovi z Evropy do Afriky a z vlastních prostředků založili nemocnici v Lambaréné (tehdy Francouzská rovníková Afrika, dnes Gabun). Finance byly jednak z darů, jednak z prostředků, které vydělával Albert Schweitzer jako varhanní virtuóz.

V nemocnici, založené hluboko v pralese, byli léčeni lidé, kteří do té doby žádnou lékařskou péči neměli. Během 1. světové války se stali manželé Schweitzerovi válečnými zajatci. Po svržení atomových bomb na Hirošimu a Nagasaki se Schweitzer stal jedním z prvních odpůrců rozmísťování atomových zbraní. Přátelil se s osobnostmi, jako byli Albert Einstein, Stefan Zweig nebo Romain Rolland. Dvakrát navštívil předválečné Československo, koncertoval zde a také se setkal s prezidentem T. G. Masarykem.

Albert Schweitzer více než 50 let žil a pomáhal nemocným v Africe. Žil a rozvíjel filozofii úcty k životu. K životu obecně, nejen k lidem, léčil i zvířata. Do vysokého věku

pracoval v nemocnici a na stavbě nemocničních budov, v noci pak psal spisy z oblasti teologie, filosofie nebo umění. Několikrát s manželkou v Africe vážně onemocněli, pak se v Evropě léčili a zotavovali, při tom Schweitzer koncertoval, a tak vydělával další peníze pro nemocnici. Zažil zblízka dvě světové války - Lambaréné bylo ostřelováno a bombardováno. Svého mezinárodního vlivu užil Albert Schweitzer v úsilí o mír a svět bez atomových zbraní. Jeho nemocnice se postupně stala mezinárodním centrem pomoci lidem Afriky, protože tam začali přicházet zdravotníci z nejrůznějších částí světa, funguje dodnes. Podle jejího vzoru byly vybudovány nemocnice i v dalších rozvojových zemích. Albert Schweitzer zemřel v roce

1965 ve věku 90 let, je pochován i se svou manželkou v Lambaréné.

Životní příklad Alberta Schweitzera láká a přitahuje stále. Každý můžeme mít to svoje Lambaréné tam, kde žijeme a pracujeme. Ať jsme mladí nebo už ne, naše cesta ke stáří už začala. Nejlepším receptem na šťastné stáří je vést zdravý a smysluplný život. Přeji nám všem šťastnou cestu životním zráním ke spokojenému stáří.

Článek je přejat se souhlasem autorky z webu díkyza-vzpruhu.cz.

PharmDr. Hana Machová, BTh

STÁRNUTÍ ZRAKU

A léta běží. Asi všichni bychom si chtěli udržet zdraví a svěžest co nejdéle. Čas je neúprosný, ale mnohé ovlivnit můžeme. Jak nám přibývá let, mění se i náš zrak. Přibližně od 45. roku života dochází k postupnému stárnutí zraku. K nejčastějším projevům patří:

1) SYNDROM SUCHÉHO OKA

- ✓ častěji se vyskytuje u starších žen
- ✓ léčení: zvlhčující volně prodejné oční kapky během dne a na noc oční gel

2) VETCHOZRAKOST- PRESBYOPIE

Věkem ochabují (atrofují) drobné oční svaly, které umožňují zaostřování oka

- ✓ snížení schopnosti oční akomodace (zaostřování) - zhoršení vidění na blízko
- ✓ řešení: oční lékař – brýle
- ✓ prevence: oční cvičení, jehož cílem je posílení očních svalů zaostřováním střídavě na blízko a na dálku. Zvedněme oči od našich mobilů, počítačových nebo TV obrazovek a zadívejme se optimisticky a nadějně do dálky. ☺

3) ŠEDÝ ZÁKAL (KATARAKTA)

- ✓ jedna z příčin slepoty, zvláště v rozvojových zemích
- ✓ zakalení oční čočky a tím zhoršení vidění
- ✓ řešení: oční operace, která se provádí ambulantně, při níž je nahrazena poškozená oční čočka nejčastěji čočkou umělou

4) ZELENÝ ZÁKAL (GLAUKOM)

Glaukom (od řeckého slova glaukos – modrozelený), zornice získávají až nazelenalou barvu. Vyskytuje se nejen u starších lidí, ale nezřídka také u mladších ročníků.

- ✓ vlivem vysokého nitroočního tlaku dochází k postupnému odumírání zrakového nervu
- ✓ vede k nevratnému poškození zraku
- ✓ glaukomový záchvat – úporné bolesti hlavy, oka – někdy první varovný znak
- ✓ výpadky vidění části obrazu, ztráta periferního vidění (řidič glaukomik nevidí z boku!)
- ✓ řešení: návštěva očního lékaře – podrobné vyšetření očního pozadí, nitroočního tlaku, zorného pole a komorového úhlu, nestačí jen zajít do optiky nechat si změřit dioptrie!
- ✓ léčení: kapky snižující nitrooční tlak, popř. operace

5) DIABETICKÁ RETINOPATIE

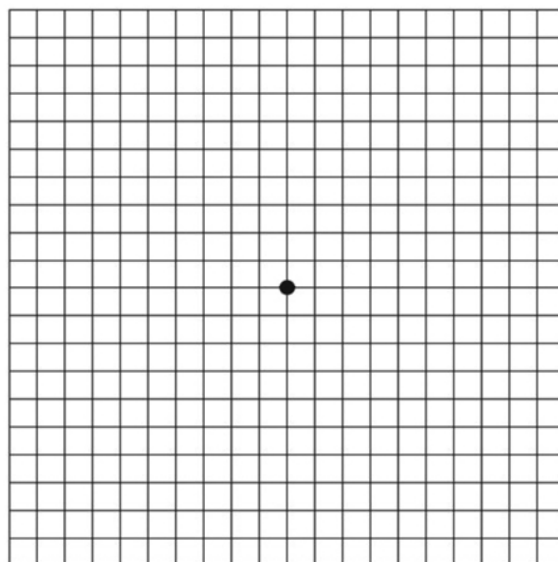
- ✓ poškození drobných očních cév vlivem cukrovky
- ✓ může vést až ke ztrátě zraku
- ✓ řešení: léčba cukrovky, léky zlepšující mikrocirkulaci krve
- ✓ prevence: předcházení cukrovce zdravou životosprávou

6) VĚKEM PODMÍNĚNÁ MAKULÁRNÍ DEGENERACE (VPMD)

- ✓ věkem podmíněné poškození oční sítnice a místa nejostřejšího vidění – žluté skvrny (makuly)
- ✓ může vést k postupné nebo i rychlé ztrátě zraku
- ✓ SUCHÁ FORMA: léčba – lutein (karotenoid obsažený např. v brokolici, kapustě, doplňcích stravy)
- ✓ VLHKÁ FORMA: více nebezpečná, rychlejší. Léčba ve speciálních centrech léky, které zabraňují novotvorbě nežádoucích cév v sítnici. Vlhká forma věkem podmíněné makulární degenerace postupuje velmi rychle, k výraznému a nezvratnému zhoršení zraku může dojít během několika týdnů. Důležitá je rychlá, přesná diagnostika a léčba.
- ✓ preventivní samovyšetření pomocí tzv. Amslerovy mřížky

Test pomocí Amslerovy mřížky

Pokud nosíte brýle na čtení, nezapomeňte si je při samovyšetření nasadit, aby výsledek nebyl zkreslený. Testování probíhá ve vzdálenosti očí zhruba 40 cm od Amslerovy mřížky. Zakryjte si jedno oko a zaměřte se na bod ve středu mřížky. Pozorujte, zda vidíte všechny čtverce v mřížce, všechny čtyři rohy mřížky a zda nejsou některé čtverce pokřivené. Stejným způsobem postupujte u druhého oka. Tento test provádějte jednou týdně.



Shrnuji, jaké jsou tedy rizikové a ochranné faktory pro náš zrak:

RIZIKOVÉ FAKTORY

- ✓ genetická dispozice
- ✓ diabetes
- ✓ cévní onemocnění, vysoký krevní tlak
- ✓ kouření, alkohol, UV záření
- ✓ úrazy

PREVENCE

- ✓ včasná pravidelná návštěva očního lékaře od 40. roku věku

- ✓ nestačí jen návštěva optiky a už vůbec ne koupě dioptrických brýlí v obchodě nebo drogerii
- ✓ kompletní lékařské oční vyšetření očního pozadí, nitroočního tlaku, zorného pole a komorového úhlu
Oči jsou součástí a vstupní branou mozku, proto budme na ně hodní a velmi opatrní. ☺
Přeji nám všem zdravý zrak a pozitivní a mladistvý pohled na svět a život ☺

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

PharmDr. Hana Machová, BTh

NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ, RIZIKOVÉ A OCHRANNÉ FAKTORY

Motto:

*„Dovol, aby tvé potraviny byly tvými léky,
a ne tvé léky tvými potravinami.“*

Hippokrates

Prevence je jedním z neúčinnějších způsobů řešení závažných chorob dneška. Výskyt civilizačních chorob závisí obecně v největší míře – až z 60 % na životním stylu, pravděpodobně z 15 % na dědičnosti, také z 15 % na vlivu životního prostředí a jen asi z 10 % na zdravotní péči. Rozhodující roli zde tedy hraje zodpovědnost za vlastní zdraví v duchu Hippokratova výroku: "Dovol, aby tvé potraviny byly tvými léky, a ne tvé léky tvými potravinami."

Jednou z nejzávažnějších civilizačních chorob je tolik obávaná rakovina. Světový den boje proti rakovině připadá na 4. 2., a proto právě dnes chceme otevřít toto náročné téma. Nádorová onemocnění jsou v mimokovidovém období druhou nejčastější příčinou úmrtí v ČR (hned za srdečně-cévními chorobami). Velkou hrozbou je rakovina plic, kůže, prostaty a zhoubný nádor prsu. V ČR je enormní výskyt kolorektálního karcinomu (nádor tlustého střeva a konečníku), i když dobrou zprávou je, že v posledních letech zvláště díky prevenci a včasné detekci jeho výskyt postupně klesá.

Rizikové faktory rakoviny:

- ✓ Strava s vysokým obsahem živočišných tuků
- ✓ Úprava jídla smažením, grilováním, uzením, zvláště rizikové jsou uzeniny
- ✓ Plísň napadené potraviny
- ✓ Kouření
- ✓ Nadměrné slunění (zvláště nebezpečné v dětském věku)
- ✓ Nadváha a nedostatek pohybu

Ochranné faktory proti rakovině:

- ✓ Dostatek ovoce a zeleniny – zdroj vlákniny, vitamínů, minerálů a dalších antioxidantů (zneškodňují volné oxidační radikály). Zvláště vhodný je špenát, brokolice, růžičková kapusta, květák, česnek, mrkev a jablka
- ✓ Celozrnné pečivo
- ✓ Dostatek pohybu
- ✓ Sledování varovných signálů, samovyšetření
- ✓ Pravidelné lékařské prohlídky

Nadměrný příjem tuků, zvláště živočišných, a obezita jsou rizikovým faktorem nádorů plic, jícnu, žaludku, tlustého střeva, konečníku, prsu a děložního čípku. Kouření je obecně známým rizikovým faktorem mnoha typů nádorů, je příčinou asi 30 % všech úmrtí na rakovinu a příčinou karcinomu plic až v 90 %. Alkohol je rizikovým faktorem vzniku nádoru dutiny ústní a hltanu, hrtanu, jícnu, jater, tlustého střeva a konečníku, prsu a plic. Vysoká incidence kolorektálního karcinomu v ČR je dávana do souvislosti s nadměrnou konzumací piva a nevhodnými stravovacími zvyklostmi. Dalším rizikovým faktorem nádoru tlustého střeva a konečníku je strava bohatá na tuky, zvláště živočišné, červené maso a chudá na obsah vlákniny.

Velmi doporučuji dostatečný pitný režim, omezení příjmu masa a masných výrobků, alkoholu a zákaz kouření. Přikládám ještě stručné desatero rad, které shrnuje základní principy prevence civilizačních chorob obecně.

DESATERO RAD PRO ZDRAVÍ ☺

- 1) Snižte spotřebu masa a masných výrobků, jsou silným zdrojem cholesterolu, tuků a jiných škodlivin.
- 2) Snižte spotřebu cukru a soli.
- 3) Zvyšte spotřebu ovoce, zeleniny a výrobků z celozrnné mouky. Obsahují hodně vitamínů, minerálů a vlákniny.
- 4) Jezte pravidelně, nejlépe 3x denně, s vydatnou snídaní a lehčí večeří - nejpozději 3-4 hodiny před spaním.
- 5) Pijte dostatek tekutin, nejlépe čisté vody, neslazených nápojů nebo bylinných čajů.
- 6) Upravte svou tělesnou hmotnost a udržujte ji na normální hodnotě.
- 7) Nekuřte a snižte spotřebu dalších návykových látek - alkoholu, kávy atd.
- 8) Věnujte denně alespoň 20 minut pravidelné pohybové aktivitě - rozvíčka, chůze, běh, cyklistika, plavání atd.
- 9) Dbejte na pravidelný odpočinek a relaxaci.
- 10) Rozvíjejte pozitivní myšlení a přístup k životu.

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

Hodně zdraví přeje

PharmDr. Hana Machová, BTh

KAŽDÝ DEN JE DAREM

Děkuji Bohu za každý nový den, do kterého se smím probudit a který smím prožít. Některý den je plný starostí či nevyřízených záležitostí, jiný prožíváme ve spěchu nebo ve starostlivé péči o naše blízké. Někdy se nám daří a prožíváme radost, jindy nás trápí nevyřešené vztahy, nezáměr jeden o druhého. Někdy se cítíme tak užiteční a potřební a pak přijdou chvíle, kdy se naopak cítíme tak zbyteční a chybující. Přesto je každý den darem a výzvou, jak jej prožít. Zůstat sám sebou a nenechat se strhnout každodenním shonem, nevydařenými situacemi, neuskutečněními plány a názory druhých lidí nechat plynout. Rozhlédnout se kolem sebe a vidět ty druhé. Zastavit se a prožívat darovaný čas tady a teď se sebou a s lidmi kolem sebe.

Lidé z našeho Denního stacionáře Slunečnice přicházejí, aby se v něm cítili dobře, byli přijatí se všemi omezeními, s kterými sami denně bojují. Přicházejí, aby nezůstali doma sami mezi čtyřmi stěnami, ale den prožili v přátelství s druhými, načerpali radost, pocítili vlastní užitečnost. Přicházejí, aby sdíleli svou radost, zkušenosti, bolest i zármutek.

Náš denní stacionář je místem, kde se každé ráno sejdeme z různých rodinných zvyklostí a životního stylu, s různými potřebami a očekáváním. Scházíme se ve velkém věkovém rozmezí s rozmanitými povahovými rysy a ctíme vzájemný respekt a úctu pro všechno, co každý z nás prožil či prožívá, kým je. Nikdo z nás není nadbytečný, nikdo nemá menší hodnotu než ten druhý. Ten, kolem kterého se nese neklid a nespokojenost



ve skutečnosti volá po pozornosti, přijetí a pochopení. Každý den je dnem vzájemného poznávání, sžívání se a pochopení. Každý den je příležitostí něco nového se naučit, něco pochopit či přijmout. Každý den je darem.

A tak, když se tak scházíme každý všední den, se stáváme vzájemně tak blízkými, že když někdy někdo nedorazí, ať už je nemocný nebo cokoli jiného, už nám schází a pořád na něj myslíme a těšíme se, až se zase navrátí. Společný čas si snažíme plánovat tak, aby nás to spolu bavilo. Abychom zažili pohodu, procvičili paměť, protáhli tělo procházkami či cvičením nebo poseděli u kávy a dobrého zákusku, který si každé pondělí upečeme. Nechybí ani četba denního tisku či zajímavé knížky. Ruční práce nám nejsou cizí a máme radost i z nasazených a zpracovaných bylinek. Rádi ctíme tradice stavění a kácení máje, dělání Svatodušní vaječiny na ohni, masopust a spoustu dalšího. O prázdninách, když ve stacionáři nemáme mše svaté, jezdíme do hrozenkovského kostela a spojíme to s krátkým výletem do okolí. Např. Kohůtka, Stanovnice, Dinotice, Lušová apod. A tak nezbyvá, než poděkovat za každého z nás i za každý den.

*Judita Grycmanová,
vedoucí aktivizačních činností DSS*



Zmizelý Halenkov – kdysi „U splavu“

Všimli jste si, že po poslední rekonstrukci halenkovského splavu, koupání Halenkovjanů pod splavem téměř ustalo? Uvidíme tam jen brouzdající děti, rybáře, nebo lidi se psy. A přece koupání pod splavem a ve stavidlech patřilo neoddělitelně k prázdninovému koloritu malých i velkých Halenkovjanů.

Halenkovský splav byl původně dřevěný. Po povodni v roce 1925, kdy rozbouřená voda podemlela i pilíř železničního mostu do takové míry, že polovina mostu spadla do Bečvy, byl i splav těžce poškozen. Lušovský most, ač dřevěný a při povodni zatarasený vším možným, náporu vod odolal. Povodeň však pod ním vyhloubila až dvoumetrové tůň vhodné ke koupání, takže se koupávalo i pod Lušovským mostem. Splav byl po povodni firmou Thonet provizorně opraven. Povodeň, která přišla v následujícím roce 1926, však dílo zkázy dokonala a splav byl zničen docela, zbyly z něj jen piloty. V roce 1927 byla vybudována opěrná zeď nad silnicí u halenkovského splavu a současně se uskutečnila i generální rekonstrukce splavu, stavidel a vodního náhonu. Dřevěný splav byl nahrazen splavem železobetonovým, který vydržel téměř 90 let. Všechny další velké vody splav již bez problémů zvládl a stal se vyhledávaným místem ke koupání jak Halenkovjanů, tak i letních hostů, kteří se v té době na Halenkově hojně vyskytovali a trávili zde prázdniny. Stal se i místem společenského setkávání rodin místních učitelů, Thonetových úředníků či státních zaměstnanců (viz. fotografie ze 40. let minulého století).



Vsetínský rodák Petr Motyka, který v roce 1970 emigroval do USA, ve své knize: „Jdu si jen tak... a potkám Ameriku“ napsal tuto milou vzpomínku na halenkovský splav, kam jezdil se svým tatínkem chytat ryby. „Až pojedete vláčkem ze Vsetína nahoru k Velkým Karlovicím, dávejte pozor, abyste nepřejeli. Halenkov je šestá zastávka. Musíte počkat na nástupišti, až vláček odjede. Pak přejděte koleje doleva, je tam chodník mezi poli. Jde mezi bramborami a ovsem. Dovede vás k Bečvě. Řeku lemují vrby a z lysého kopce žehná krajina kříž. Dejte se doprava proti proudu. Řeka tam skáče přes kameny, vrbové proutě se kolébá i v nejmenším větříku. Pak řeku překlene černý železniční most, po němž před chvílí odjel vláček směrem nahoru do údolí. U tohoto mostu jsme s tatínkem vždycky začali šeptat. Blížili jsme se totiž k halenkovskému splavu, který přetíná Bečvu. Betonové pilíře bývaly otlučeny kameny a ledy, které přinášela divoká jarní řeka. Ledové kry padaly z jezu a vyhloubily dno. Ani v létě jsi nedohlédl až dolů. Šeptali jsme, abychom nevyplašili pstruha kabrňáka, který v hlubině bydlel. Táta vybral nejpěknější střevlíčku z konvičky, kterou jsem mu nesl. Navlékl rybku na háček a nahodil udici do tůně. Já jsem stál kus stranou, abych pstruha nepoplašil. Táta nikdy nemluvil o pstruzích v množném čísle. Pod tímto splavem bydlel jen jeden pstruh. Tátův kabrňák.... Tatínek byl skvělý rybář. Jenom toho kabrňáka pod splavem nemohl napálit. Kabrňák musel být někde v hloubce u kamene, táta o tom nikdy nepochyboval...“

Zpracovala: Ing. Pavla Krejčí
(krejcupavla@email.cz)



OMÁN UŽ JEN LÉTAJÍCÍ KOBEREK

MICHAL ŠTĚPÁNEK

www.stepynacestach.cz

KNIHOVNA HELENKOV - SÁL
STŘEDA 20. ZÁŘÍ 2023
17:00 HODIN



„Na samotném východě Arabského poloostrova se rozprostírá země, která díky svým přírodním scénériím jakoby ani nepatřila do tohoto světa. Divoce rozeklané horské hřebeny střídají palmové háje, životodárná vádí, vyprahlé pouště, mořské pobřeží, okázalé pevnosti, tradiční města a vesnice. Na povrch se dříve silný pocit, že zrovna poznáváte nefalšovaný orient. Když k tomu připočteme věčně usměvavé obyvatele, uvolněnou atmosféru a příjemně se linoucí vůni kadidla, není pochyb o tom, že se jedná o kousek ráje na zemi.“

Vítejte v pohádce, tedy Sultanátu Omán.“

Prázdninové putování halenkovských turistů

V letošním roce jsme zvolili oblast Kokořínska a Českolipska, což je téměř nekonečný labyrint pískovcových skal, krásných borových lesů, vyhlídkových bodů a významných památek.

První zastávkou jsou u Chrastavy nápadně bílé skalky, nazývané Sloní kameny. Vrchol Klíče, na který po půlhodině vystupujeme, nám otvírá neskutečný kruhový rozhled. Česká Lípa nám pak na místním internátě vytváří dočasný domov.



Druhý den obdivujeme skalní hrad ve Sloupu, který jako by vyrůstal z vody, se tyčí na 33 m vysoké skále. Naučná stezka okolím Sloupu se stává dalším cílem spolu s rozhlednou Strážný. Nový Bor je vyhlášené sklářské město. Nejít do místního muzea by bylo určitě chybou, a tak obdivujeme nádherné výrobky sklářů z minulosti i současnosti. Panskou skálu, kterou známe z pohádky Pyšná princezna, si nenecháme samozřejmě ujít. Nejvyšší vrchol Lužických hor, Luž, vysoký 793 m. n. m, zdoláváme na závěr dne. Opět se nám otvírají pohledy nejen do Česka, ale i do Německa a Polska.

Výchozím bodem dalšího dne je městečko Mšeno. Odtud se vydáváme na devítikilometrovou trasu po Cinibulkově naučné stezce, která vede zajímavými partiemi, v nichž nechybí rokle, strže, jeskyňky, skalní bludiště ani vyhlídky. Stezka končí u malebného prvorepublikového koupaliště. Ve sta-



robylém Mělníku neopomeneme navštívit kostel sv. Petra a Pavla s mohutnou věží, odkud se nám naskýtá pohled na soutok Vltavy a Labe a široké okolí. Kousek od vesničky Želízy nás modrá značka vede k mohutným pohádkovým plastikám Čertovy hlavy, které zde ve 40. letech 19. stol. vytesal do pískovce tehdejší mladý sochař Václav Levý.

Kokořínský důl je jedno z nejkrásnějších údolí v ČR, kde básník K. H. Mácha strávil nejednu chvíli. Nejzajímavější a nejbizarnější skalní útvary dolu se jmenují Poklíčky. Přesvědčujeme se o tom po krátkém výstupu. Hlavním turistickým cílem se však v této části stává romantický hrad Kokořín. Po společné prohlídce ještě vystupujeme na hradní dominantu, kterou je 38 m vysoká hradní věž, upravená na vyhlídku. Pokračujeme dolem kolem Harasovského jezera až do Lhotky u Mělníka. Máme za sebou 11 km a začíná pršet.

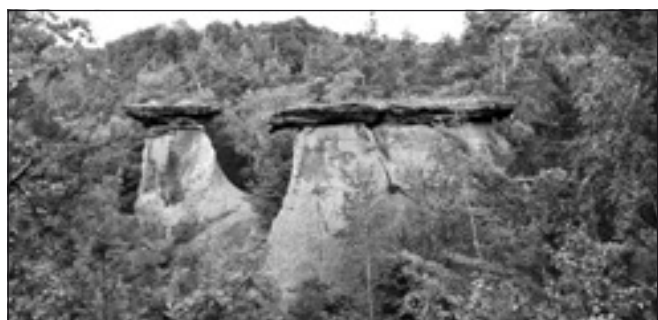
Středeční den začínáme prohlídkou barokního zámku v Zákupích, který v roce 1848 vlastnil sám rakouský císař. Přes vesnici Noviny teče řeka Ploučnice, která vytváří zajímavé dílko přírody, tzv. Průrvu Ploučnice. Shora je do 150 m dlouhé soutěsky impozantní pohled. Naučná stezka Jeřáb nás čeká ve vesnici Hradčany. Tato 3,5 km dlouhá trasa nás



vede převážně borovicovým lesem, z Hradčanské vyhlídky se naskýtá daleký výhled na soustavu rybníků, bývalé vojenské letiště a Máchovo jezero. Hradčanské stěny nám dotvářejí celkový obraz této hezké procházky. Kolem zříceniny hradu v Jestřebí se vracíme do České Lípy.

Zítra nás čeká jen cesta domů a tak dnešní den začínáme na jednom z našich nejcennějších hradů – Bezdězu. Již z dálky pozorujeme dvě dominanty – Velkou a Čertovu věž. Po 1,5 km poctivé chůze do kopce stojíme na hradním nádvoří. Prohlídka hradu je zakončena vystoupením skupiny historického šermu. Máchovo jezero a Doksy jsou posledními turistickými cíli. Projížďka lodí po jezeře a následné putování po okolí bylo hezkým zakončením naší turistické akce.





Kolářské řemeslo

Patrně nejstarší zprávy o kolářském řemesle na Valašsku se vztahují k roku 1545, kdy Jan z Pernštejna, tehdejší majitel vsetínského panství, potvrdil stanovy společného cechu kovářů, zámečníků, kolářů a bednářů ve Valašském Meziříčí. K tomuto cechu náleželo také mnoho dědinských řemeslníků, tzv. „lantmistrů“ zejména z oboru kovář a kolář. Ve Vsetíně byl společný cech zřízen až v roce 1756, tedy o více než dvě století později než ve Valašském Meziříčí. V roce 1771 bylo na Vsacku ve společném cechu kovářů a kolářů 69 mistrů a 2 učni. Společně cechy regulovaly množství výrobků, určovaly ceny nebo zajišťovaly odbyt. Po zániku cechů byli řemeslníci sloučení podle oborů do živnostenských společenstev.

Konstrukce každého kolářského výrobku je dána kombinací několika druhů dřevin různého charakteru a vlastností. Proto výběru suroviny a jejímu uskladnění věnovali koláři maximální pozornost. Pracovali zejména se dřevem tvrdým a dokonale vyschlým. Tradiční výrobní postupy a zkušenosti se předávaly z mistra na tovaryše a učně. Ke své práci si vybírali jak dřevo houževnaté z jasanu a jilmu, vhodné na špice a náboje, tak také dřevo tvrdé z buku, habru a dubu, užívané k výrobě loukotí.

Nástroje, které koláři používali, byly velmi různorodé. Připravené dřevo se zpracovávalo nejprve za pomoci různých typů seker. K příčnému řezání se používaly rámové a obloukové pily. K dalším nástrojům v dílně patřily pořízky, škobly a různé druhy hoblíků.

Sortiment kolářských výrobků zůstal v souladu s tradičním způsobem zemědělského hospodaření po dlouhou dobu velmi široký a příliš se neměnil. Koláři vyráběli kola všech velikostí a zhotovovali celé vozy. Na Valašsku se používaly tři typy vozů – valný, fasuňkový a hnojný. Obecně známý žebřinový vůz se na Valašsku ujal až na konci 19. století. Vozy byly dříve na usedlostech vzácností. Vzhledem k jejich vysoké pořizovací ceně si je mohli dovolit spíše zámožnější sedláci. Proto bývaly společné i několika majitelům. Jejich konečnou prodejní cenu určovala také cena železa a kovářské práce.

Každé kolo tvořilo tři základní části – hlavu neboli střed, do něhož jsou zasazeny jednotlivé špice – paprsky a ty jsou zakončeny v loukotích. Výroba každého kola byla náročná, vyžadovala značnou přesnost, neboť jednotlivé části musely do sebe zapadnout. Konečné práce na každém výrobku prováděl kovář, který opatřil kolo železnou obručí – ráfem, trubkou a botkou na hlavě. Větec a tím i celé kolo se stahovalo železnou obručí. Ráfy bývaly náležitě široké, aby se kola příliš nezařezávala do silnice.



Dřevěná kola se používala až do 20. století pro svou nosnost, pružnost a lehkost i proto, že byla poměrně levná. Roku 1880 stál dřevěný vůz pro kravský potah kolem 12 zlatých. Pro srovnání tovaryši dostávali ke stravě a prádlu 1 zlatý týdně.

Ing. Martina Kostková

kronikářka, e-mail: kronika@halenkov.cz





Centrum služeb Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s.
 Karlínské nám. 12, Praha 8
www.rozchodmeto.cz
www.spcch.cz



ROZCHODÍME CIVILKY
v Luhačovicích

KDY: 17. srpna 2023
MÍSTO: Jurkovičova alej 77, Luhačovice
 u Restaurace Luhapark
V KOLIK: 10:00 hodin (10:30 start pochodu)
DÉLKA TRASY: od 0,5 do 2 km



Doprovodný program: ukázky chůze s holemi nordic walking, měření TK, BMI

Vitání jsou všichni - lidé s civilizačním onemocněním, senioři, děti, veřejnost...

Pokud máte hole nordic walking, vezměte je s sebou.

Pro ty, kdo nemají, budou na místě k zapůjčení.

Akce je podpořena
 Ministerstvem zdravotnictví ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
 ČESKÉ REPUBLIKY

Letní střípky z halenkovského fotbalu

V uplynulých dnech a týdnech se po krátké letní pauze opět naplno rozjely fotbalové soutěže. Tatran Halenkov vstoupil do nového ročníku opět s pěticí týmů, ale jiným složením kategorií. K jakým změnám konkrétně došlo a co jiného se v klubu mezi sezonami odehrálo, se dozvíte z následujících řádků. No a co se nevešlo zde, najdete na stránkách klubu www.tatranhalenkov.cz.

Mundial letos pro Doliny

Na úvod zmíníme tradiční mundial O pohár starosty obce, který se odehrál na halenkovském pažitě v sobotu 22. července. Konkurence se sešla silná, ale nad všemi letos jasně vyčníval tým z Dolin, jehož šéfovi Janu Jakešovi se podařilo nalákat do sestavy řadu kvalitních fotbalistů v čele s exreprezentantem Romanem Hubníkem. Favorit si postupně poradil se všemi soupeři a po zásluze slavil vítězství. Nejvíce mu šlapala na paty Dinotice, která po prohře ve vzájemném závěrečném souboji skončila na druhém místě. Bronzové byly Kuželky a čtvrtá příčka zůstala Černému, jemuž letos nedorazila řada tradičních posil. Ceny nejlepším předával předseda oddílu Radek Ondryáš spolu se starostou obce Radkem Chromčákem. Střelcem turnaje byl vyhlášen Matěj Jurajda z týmu Dinotice, v jehož prospěch při stejném počtu branek s dalšími třemi hráči rozhodlo, že je dokázal vstřelit během jediného zápasu. Cenu pro nejlepšího gólmána si odnesl Ludvík Kovařík z Černého, nejstarším hráčem se stal Jan Jakeš z Dolin a nejkrásnější branku vstřelil Slava Savko z Dinotice. Děkujeme všem za účast i předvedené výkony. Velký dík zasluží také obec Halenkov za podporu nejen tohoto turnaje, ale i celého halenkovského fotbalu, a samozřejmě i všichni ti, kteří se podíleli na přípravách i zdárném průběhu akce. Zásluhou všech tradice mundialu stále žije a doufáme, že ještě dlouho vydrží.

Odchody a příchody v A týmu

Během letní pauzy došlo k řadě zásadních změn, co se týká složení týmů pro novou sezonu. Začneme nejprve u áčka. To se po skončení minulé sezony v 1. B třídě rozhodl opustit dlouholetý trenér Ondra Machálek, jenž kromě této náročné pozice zvládal i práci hospodáře a kouče přípravek. Jako náhradu se nakonec podařilo získat Petra Uherka.



Hlavní událostí letní přestávky byl tradiční mundial O Pohár starosty obce. Z vítězství se radoval tým Doliny kapitána Jana Jakeše, kterému se podařilo získat do sestavy i slavného odchovance halenkovského fotbalu Romana Hubníka a jeho syna Patrika (druhý zleva). Ceny předával starosta Halenkov Radek Chromčák a předseda oddílu Radek Ondryáš.

Známé jméno pro všechny (nejen) v halenkovském fotbale jistě není třeba nijak zvlášť představovat. Ondrovi děkujeme za dlouholetou práci, kterou s týmem odvedl, a Petrovi přejeme, aby na to dokázal úspěšně navázat. Během pauzy se řešily i odchody a příchody hráčů. Pověsit kopačky na hřebík se rozhodla naše dlouholetá opora Tomáš Zádilský, jenž patřil k hlavním strůjcům úspěchů posledních let. Tomovi rovněž velmi děkujeme a budeme doufat, že třeba ještě své „střelky“ jednou obuje a za Halenkov opět naskočí. Otazník visel i nad nejlepším střelcem minulé sezony Pavlem Škrobákem, jenž u nás hostuje z VKK, a my jsme moc rádi, že se rozhodl prodloužit. Další dobré zprávy na sebe nechaly dlouho čekat. Ze Vsetína se totiž rozhodl vrátit Honza Šulák a navíc se podařilo získat i kvalitní posilu z Huslenek Daniela Januše (oba zatím na první polovinu sezony). Ze stejného klubu přišel i další navrátilce Josef Zádilský. Do sezony jsme vstoupili dobře a v úvodním kole po parádní přestřelce porazili Vlachovice 6:4. Ve druhém zápase podzimu jsme naopak padli 3:0 v Choryni. Jak to půjde dál, se uvidí, každopádně i letos bychom se chtěli pohybovat v horních patrech tabulky. Kvalitu na to kádr určitě má.

Místo dorostu opět béčko mužů

Dorost Halenkov po odchodu starších hráčů do mužské kategorie už nebyl schopen poskládat tým. Borci, kteří měli zájem, mohli přejít po domluvě do okol-

ních celků a ti zbylí se třeba zapojí do nově vzniklého B týmu, jenž jsme přihlásili do nejnižší okresní soutěže. S mladými hráči je to nyní obecně problém. V přípravkách je to sice ještě dobré, pak jde ale fotbal v konkurenci dalších sportů či zcela jiných lákadel na druhou kolej a i přes veškerou péči trenérů je těžké poskládat konkurenceschopné týmy v zácích i dorostu. Nutno dodat, že jsme se zatím ještě nevydali cestou sdružených družstev jako řada obcí v okolí a snažíme se lákat nové zájemce, aby fotbal na Halenkově zůstal a zůstal stále halenkovský. Bude to asi ještě běh na dlouho trať a kdo ví, jestli vůbec doběhneme. Ale i to je poslání či údělem fotbalu (nejen) na vesnici – dostat děti od mobilů a televizních obrazovek ke sportu. I když se to někdy zdá být nemožné.

Rozpis utkání jednotlivých týmů podzim 2023

Termíny jednotlivých utkání vycházejí z oficiálního soutěžního rozpisu a mohou se měnit. Před návštěvou utkání doporučujeme nahlédnout pro ověření na stránky www.tatranhalenkov.cz.

Muži A (1. B třída, skupina): 5. 8. Halenkov – Vlachovice 6:4 (Škrobák 5 branek, Kašpar 1), 12. 8. Choryně – Halenkov 3:0, **19. 8., 16:30 hod. Halenkov – Poličná**, 26. 8., 16:30 hod. Jablunka – Halenkov, **2. 9., 16:00 hod. Halenkov – Lužkovice**, 10. 9., 16:00 hod. Horní Bečva – Halenkov, **16. 9., 15:30 hod. Halenkov – Ludkovice**, 23. 9., 15:30 hod. Bynina –

Halenkov, 30. 9., 15:00 hod. Halenkov – Kelč, 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): 20. 8., 10:15 hod. Val. Polanka B / Lužná – Lužná, 27. 8., 16:30 hod. Ratiboř B – Halenkov B, 3. 9., 16:00 hod. Halenkov B – Huslenky, 10. 9. 16:00 hod. Valašská Senice – Halenkov B, 16. 9., 10:00 hod. Halenkov B – Študlov / Lidečko B, 23. 9., 15:30 hod. Janová – Halenkov B, 1. 10., 15:00 hod. Halenkov B – Liptál, 8. 10., 15:00 hod. Leskovec – Halenkov B, 15. 10., 15:00 hod. Halenkov B – Střelná.

Mladší žáci (okresní přebor): 19. 8., 10:00 hod. Halenkov – Huslenky, 24. 8., 17:00 hod. Val. Příkazy – Halenkov, 24. 8., 17:00 hod. Val. Příkazy – Halenkov, 2. 9., 13:00 hod. Halenkov – Vsetín B, 10. 9., 16:30 hod. Vsetín C – Halenkov, 16. 9., 13:00 hod. Halenkov – Val. Polanka, 30. 9., 12:00 hod. Halenkov – Lačnov / Fr. Lhota, 5. 10., 17:00 hod. Lidečko – Halenkov, 14. 10., 12:00 hod. Halenkov – Ústí, 21. 10., 11:30 hod. Halenkov – Hovězí, 1. 11., 17:00 hod. Liptál – Halenkov.

Starší příprava (okresní přebor): 15. 8., 16:00 hod. Val. Polanka – Halenkov, 27. 8., 10:00 hod. Ústí – Halenkov, 2. 9., 10:00 hod. Halenkov – Liptál, 7. 9., 16:30 hod. N. Hrozenkov / VKK – Halenkov, 18. 9., 17:00 hod. Halenkov – Vsetín, 26. 9., 17:00 hod. Fr. Lhota – Halenkov, 30. 9., 10:00 hod. Halenkov – Hovězí, 10. 10., 17:00 hod. Lidečko – Halenkov, 14. 10., 10:00 hod. Halenkov – Val. Příkazy.

Mladší příprava hraje formou miniturnajů. Termíny najdete na www.tatran-halenkov.cz.

Ukažte se na fotbale

Termíny utkání tedy znáte a my doufáme, že se budeme setkávat u nás na fotbale co nejčastěji. Ať už přijдете fandit nebo se jen podívat, pokecat se známými a dát si něco dobrého k jídlu či pití. V rámci domácích utkání A týmu můžete dokonce vyhrát zajímavé ceny, během poločasových přestávek totiž probíhají losování vstupenek. A tady je třeba příležitost pro místní firmy či podnikatele. Poskytněte cenu do tomboly nebo peníze na její nákup. Fanouškům uděláte radost a vy se budete moci tímto příjemným způsobem



Doliny – 1. místo



Dinotice – 2. místo



Kuželky – 3. místo



Černé – 4. místo

prezentovat. To samé platí i v případě, že byste se chtěli stát sponzory našeho klubu. Podle rozsahu spolupráce můžete mít své místo na bannerech kolem hrací plochy či webových stránkách klubu a možná i na dresech. Pokud máte zájem,

ozvěte se předsedovi TJ Tatran Halenkov Radku Ondryášovi. Přejeme příjemný zbytek léta a ukažte se na fotbale.

Za výbor TJ Tatran Halenkov
Jiří Koňařík
Foto Jiří Tkadlec

Chcete vyhrát **5.000 Kč** a ještě k tomu se pochlubit, jak jste šikovní zahradníci?!

Pak neváhejte a přihlaste se do 4. ročníku soutěže o

NEJKRÁSNĚJŠÍ BALKON, OKNO A PŘEDZAHRÁDKU 2023

Stejně, jako minulá léta, jsou do soutěže zapojeny i místní spolky. A to Český svaz včelařů, Český svaz zahrádkářů a Svaz postižených civilizačními chorobami. Zůstávají i jednotlivé kategorie a pravidla soutěže. Mění se pouze výše výher a způsob jejich čerpání.

- **Jednotlivé kategorie:**

1. balkony, okna, lodžie a terasy
2. předzahrádky a zahrady

- **Kdo se může soutěže účastnit?**

Každý v katastru obce Halenkov. Nezáleží přitom, zda se jedná o rodinný či bytový dům, nebo chatu.

- **Jak se může přihlásit?**

Přihlášky do soutěže můžete podávat písemně na podatelnu OÚ Halenkov, nebo elektronicky e-mailem na adresu mistostarosta@halenkov.cz, nebo ou@halenkov.cz v termínu do 31.8.2023.

K přihlášení můžete použít i formulář, který je ke stažení na stránkách obce Halenkov. Veškerá činnost při soutěži samozřejmě podléhá aktuální nálezové situaci a s tím i spjatá ochranná opatření.

- **Co musí přihláška obsahovat?**

V přihlášce by mělo být uvedeno jméno a příjmení osoby a adresa, kde se nachází rozkvetlý balkon, okno, či předzahrádka. Dále můžete uvést druhové složení rostlin. Není to však podmínkou. Soutěžní fotografie si můžete pořídit buď to sami a poslat je s přihláškou, nebo přijedeme a snímky zhotovíme za Vás.

- **Jak proběhne hodnocení?**

Hodnotící komise, jejíž členové budou delegováni z výše uvedených spolků v obci, budou průběžně navštěvovat přihlášené účastníky až do konce měsíce srpna, kdy soutěž skončí.

Vítězové obou kategorií budou zveřejněni spolu s fotografií své květeny v Halenkovském zpravodaji a při nejbližší možné příležitosti jim bude předána hodnotná cena v každé kategorii. Díky patří našim stálým sponzorům.

1. **místo** – finanční odměna ve výši 5.000 Kč a voucher na nákup zahradnických potřeb, nářadí aj. v prodejně Z&R – tools nářadí Halenkov v hodnotě 3.000 Kč.
2. **místo** – finanční odměna ve výši 3.000 Kč a voucher na nákup zahradnických potřeb, rostlinstva aj. v Zahradnictví v Černém v hodnotě 1.000 Kč.
3. **místo** – finanční odměna ve výši 2.000 a věcná cena od firmy Tovomarket s.r.o. v hodnotě 1.000 Kč.

S pozdravem a pro bližší informace: Petr Pončík, tel.: 703 840 285, e-mail: mistostarosta@halenkov.cz.

Vytvořme spolu krásnou obec, krásný domov!!

Těšíme se na Vaše příspěvky!

