



HORECKÝ ZPRAVODAJ

2024 | říjen

www.horka.cz

Slovo starosty

Vážení spoluobčané, v měsíci říjnu skončí 2. etapa rekonstrukce krajské komunikace nám. Osvobození od mostu přes Mlýnský potok až po křižovatku Olomoucká a Skrbeňská.

Obavy ze skalnatého podloží se potvrdily, nicméně výsledné hodnoty před pokládkou asfaltu byly od 350 MPa do 400 MPa (požadovaná hodnota je 130 MPa).

Zvláštní poděkování patří panu Ludkovi Procházkovi, mistrovi u zhotovitelské firmy Skanska. Jako občan Horky musel při práci čelit i spoustě dotazů našich obyvatel. Byl u všech příprav podloží od dešťové

kanalizace, chodníků, parkovacích zálivů až po přeložení inženýrských sítí. Jeho dlouholetá praxe byla a je znát.

Dále bych chtěl poděkovat za trpělivost všem občanům, obchodu Hruška, lékárně, masně, kadeřnictví i ZD Unčovice, Marku Sedláčkovi pak za parkovací místa.

Oceňuji spolupráci ředitele Správy silnic Iva Černého a jeho kolektivu a také Olomouckého kraje, že investují do naší obce. Děkuji zastupitelstvu Obce Horka nad Moravou za smysluplnou a racionální shodu.

Luděk Tichý
starosta



Povodně zvládnuty

Od 11. 9. 2024 jsme společně s jednotkou SDH Horka nad Moravou monitorovali nepříznivý vývoj deštivých dnů. Naši místní hasiči opět uplatnili zkušenosti z povodní 1997, 2006, 2010 a 2020 a byli 6 dní a nocí ve střehu. Pro naši obec bylo zásadní, že z 14. 9. na 15. 9. 2024 se dešťová oblačnost rozdělila nad Jeseníky na východní Čechy a na polskou stranu.

Zúčastnil jsem se dvou povodňových komisí ve městě Olomouci a stále byla pro nás situace pozitivní, až na malý přeliv a zvýšení hladiny Častavy v Sedlisku.

Děkujeme Martinovi Galáskovi z našeho Mlýna, který řídil splavy v Hynkově a u Třech mostů. Zapojili se dobrovolníci – Aleš Suchý, Pavel Gabčo, Petr Šimek, Mira Tichý, Emil Razím a horečtí hasiči, situaci jsme řešili jako tým. Chlapi, díky!

Luděk Tichý



Skrbeňská od listopadu

Správa silnic Olomouckého kraje, jakožto vlastník komunikace, vyhlásila výběrové řízení na zhotovitele rekonstrukce krajské komunikace III/4466 Skrbeňská. Jako nejvýhodnější nabídku podala firma Kareta s.r.o., pro obec Horka nad Moravou to znamená 24,8 mil. Kč bez DPH, Správa silnic uhradí 16,1 mil. Kč bez DPH.

Začátek rekonstrukce od 4. 11. 2024 za provozu, tzn. v letošním roce oprava dešťové kanalizace. Pokračování dle počasí únor, březen 2025.

-It-

Oprava kapličky

V letních měsících proběhla oprava kapličky v Sedlisku, a to oprava zdí, střechy, podbití, oplechování a venkovní úpravy. Opravu provedl Petr Šimek, celkové náklady 57 tis. korun.

-It-

Municipalis se v krizové situaci osvědčil

Nedávné dny bylo zcela nezbytné pravidelně občany informovat o povodňové situaci v obci. Jako rychlý a efektivní prostředek jsme využívali mobilního rozhlasu Municipalis. Najdete ho jako aplikaci ve svých chytrých telefonech, kde si po instalaci vyhledáte obec Horka nad Moravou nebo na adrese horka.municipalis.cz. Zde si nastavíte odběr informací kliknutím

na modrou lištu Odebírat informace. Na základě zkušenosti z posledních dní doporučujeme, aby si mobilní rozhlas Municipalis instalovali všichni obyvatelé Horky nad Moravou.

Pravidelně vám tak budou chodit informace o dění v obci a budete v obraze.

Pokud by si někdo z vás nevěděl rady, nahlase prosím své emailové adresy na Obecním úřadě v Horce nad Mo-

ravou, rádi vás zaregistrujeme. Pokud někdo z vás nevlastní emailovou adresu, prosím nahlase na sebe alespoň telefonický kontakt. V případě krizových situací rozesíláme hromadné SMS.

Kontakty na obec: obec@horka.cz, 585 378 035, 585 378 412, 730 155 577.

Děkujeme a budeme se těšit na efektivní komunikaci s vámi,

Obec Horka nad Moravou



V letních měsících proběhly opravy střech pavilonu A a C na naší základní škole. Rekonstrukci provedla firma AZ stavby s.r.o. za nejnižší nabídkovou cenu 5 745 097 Kč bez DPH. Jednalo se o opravu celého střešního pláště a položení nové izolace.

-lt-



V měsíci srpnu 2024 byla realizována fotovoltaičká elektrárna na základní škole. Firma Coleman zvítězila ve výběrovém řízení s nejnižší cenou 1 168 875 Kč bez DPH. Obec získala dotaci ze Státního fondu životního prostředí ve výši 36 %. Je to třetí realizace během 1 roku na obecních budovách. Fotovoltaika na mateřské školce a čistírně odpadních vod se realizovala v roce 2023, na obě byly taktéž získány dotace.

-lt-

• PRAVIDELNÁ RUBRIKA • PRAVIDELNÁ RUBRIKA • PRAVIDELNÁ RUBRIKA •

Chceme mít čistý vzduch i v zimě

„Znečištění ovzduší je chemicko-fyzikálně-biologický stav v zemské atmosféře vyvolaný přírůstkem znečišťujících látek v atmosféře, na něž navazují reakce v zemské atmosféře, v jejichž důsledku se mění její vlastnosti tak, že negativně působí na lidské zdraví nebo na životní prostředí. Znečištění ovzduší tak přispívá k faktorům zkracujícím délku lidského života, je příčinou rozvoje nemocí, např. dýchacích cest, rakoviny a srdečních onemocnění.“ Toto je pouze část z volně přístupné definice „Znečištění ovzduší“. Vzhledem k nadcházející topné sezóně si pojďme připomenout základní zásady, jak své sousedy neobtěžovat kouřem, pachem, emisemi i imisemi.

V zimě je důležité vyhnout se topení materiály, které jsou neefektivní, škodlivé pro zdraví nebo životní prostředí. Spalování plastů a odpadků uvolňuje toxic-

ké látky. Plasty patří do žluté popelnice. Odpadky buď do směsného odpadu nebo bioodpadu. Nedostatečně vysušené dřevo má nízkou výhřevnost a při spalování produkuje více kouře a sazí, což může zanášet komín. Uhlí nízké kvality má vysoký obsah síry a jiných nečistot, obdobně starý nábytek a lakované dřevo, pneumatiky. I kousky nařezaných pneumatik jsou lidé schopni hodit do kotle. Při spalování barevných letáků, časopisů i tetrapaků se do ovzduší můžou uvolnit těžké kovy z barev. Příkladem, čím v kamnech na tuhá paliva netopit, je opravdu spousta.

S topením souvisí i komíny, které jako stavby spadají pod stavební úřady. Ty zajímá stavební stav komína i to, jestli odpovídá projektové dokumentaci. Komíny také musí vyhovovat platným normám například z pohledu požární ochrany. Takto podléhá každoroční kontrole.

Kontrola je ideální před topnou sezónou, ovšem v dostatečném předstihu – co kdyby komínů odhalil vážné nedostatky? Revize komínů jsou prováděny podle pokynů určených vyhláškou č. 34/2016 Sb. o čištění, kontrole a revizi spalínové cesty. Konkrétně za chybějící revizi komína hrozí pokuta ve výši až 100 000 korun v případě požáru, jinak až 10 000 korun.

Podle Zákona o ochraně ovzduší (č. 201/2012 Sb.) jsou majitelé nemovitostí povinni zpřístupnit svůj kotel pro kontrolu pověřeným osobám. Úředníci tedy v případě zjištění topení nevhodným způsobem mohou uložit pokutu na místě i ve správním řízení v rádech tisíců až desetitisíců korun.

Budme k sobě ohleduplní a zchovejme si venkovský dýchací zdravý vzduch i v zimních měsících!

Lenka Veselá

Horečtí hasiči stále v akci

Pohodové prázdniny předznamenal dramatické září. V létě jsme uspořádali několik kulturních akcí, na které se přišlo bavit poměrně velké množství návštěvníků, což nás potěšilo.

Třešničkou na dortu byly oslavy založení sboru s bohatým doprovodným programem se složkami IZS. Při této příležitosti byl jednotce SDH předán nový zásahový vůz Volkswagen Crafter s požárním vozíkem. Ten, jak se ukázalo, dostal během následujících měsíců „křest ohněm“ a byl jednotkou několikrát využit u ostrého zásahu. Těch zásahů neměla naše jednotka v době prázdnin zrovna nejmní. Od prvního prázdninového víkendu po ten poslední vyjížděla jednotka celkem ke 13 událostem, a to od požárů přes technické pomoci až po záchranu osob.

Dalších zatím 9 výjezdů eviduje jednotka za minulý měsíc září. Ty byly a stále jsou spojené s likvidací následků povodní na našem území či v okolních obcích. Od 12. 9., kdy byla jednotka vyslána do Olomouce chystat pytle s pískem, jsme byli následující týden ve dne v noci neustále v pohybu a v pohotovosti. Ať už se jednalo o monitoring toků, přípravné práce spojené s pytlováním, stabilizační práce, čištění toků a propustků, čerpání vody, navyšování hrází. V rámci několika minut jsme byli vždy na místě určení. Dvakrát jednotka také vyjížděla na pomoc s čerpáním vody do Chomoutova, 26. 9. byla naše jednotka povolána a k odstraňování následků povodní na Jesenicko.

Je na místě poděkovat všem aktivním členům naší jednotky, kteří se do zmírňování následků povodní zapojili. Teď nás čeká úklid a údržba techniky tak, aby byla připravena na další případné zásahy.

Děkujeme vedení obce za podporu a spolupráci a také všem kamarádům, kteří nám v této situaci pomáhali a přinesli nám po tuto dobu i něco dobrého k snědku.

Lukáš Klevár



Hasiči umístěním pytlů s pískem do Častavy snížili hladinu o 15 cm, také čistili nánosy na toku Moravy na území obce.

Jak být spokojenější?

Většina článků v Horeckém zpravodaji mluví o tom, co se kde v Horce podařilo vykonat, uspořádat, co nového kde vyrostlo nebo bylo vytvořeno. A zpravodaj jde o věci vnější. I já z nich mám radost. Ale dovolím si podělit se s Vámi o něco vnitřního, o myšlenky. Při mé profesi se to ode mne ostatně dá očekávat, tak snad to ode mne přece přijmete.

Jedna ze silných myšlenek mého letošního léta vyvstala ze setkání s jedním starým a moudrým kolegou. Na otázku, jak se mi daří, jsem se mu svěřil s tím, že mne často trápí smutek. Neumím si v tom dost pomoci. Zeptal se mne, co bych chtěl od života víc. Odpověděl jsem

mu, že víc spokojenosti a snad i radosti. A abych v jeho očích vypadal tak, že si aspoň trochu vím rady, řekl jsem mu, že asi je třeba umět víc věci „pouštět“. Mezi lidmi věřícími se dnes často říká: odevzdávat to Bohu. Svá očekávání, plány, nezdary, zklamání. Ten kněz mi soustředěně naslouchal a pak mne pokojně opravil.

Podle něj cestou ke spokojenosti není ani tak odevzdanost, jako spíš vděčnost. Vědomí, že jsme nezaslouženě obdáváni. Už to, že jsme schopni ráno sami vstát z postele, že vidím, slyším, chodím... není samozřejmé. A svěřil se mi, že on každý svůj den začíná právě

s touto myšlenkou vděčnosti. Nerozčilil jsem Vás? Nepokouší Vás to říct si, že takhle uvažují devadesátníci, a že tohle je dobré tak pro seniory, kdežto Vy jste třeba mladí, silní, krásní, plní energie? Pokud jste, moc Vám to přeji. Opravdu! Ale stejně si říkám, že má smysl o tom psát. Někdy kolem sebe vidím, že ani mladí, silní a úspěšní nejsou vždycky automaticky spokojení. A tak tu zkušenost moudrého člověka, kterou jsem mohl poznat, jsem si nechtěl nechat jen pro sebe.

P. Gorazd Pavel Cetkovský
administrátor farnosti
Horka nad Moravou

Nové začátky a příležitosti

Po letních prázdninách, plných odpočinku, slunce a zážitků, jsme 2. září 2024 společně přivítali nový školní rok 2024/2025. Tento okamžik je vždy plný očekávání, ať už pro žáky, rodiče nebo učitele. Nový školní rok představuje nejen návrat k povinnostem, ale také začátek nových výzev, příležitostí a dobrodružství.

Pro prvňáčky znamená tento den vstup do zcela neznámého světa, kde se setkají s novými přáteli a získají první školní zkušenosti. Starší žáci zase přicházejí s nadějemi, že rok bude úspěšný a pomůže jim přiblížit se jejich cílům, ať už jde o zvládnutí obtížných předmětů nebo přípravu na budoucí studium a kariéru. Pro učitele je zahájení školního roku obdobím příprav a nových plánů. Každý rok je jiný, přináší nové výzvy, ale také nové možnosti, jak inspirovat a podpořit žáky v jejich rozvoji. Pevně věříme, že nás čeká rok plný pozitivních změn, nových vědomostí a přátelství.

Přeji všem žákům, učitelům i rodičům úspěšný a spokojený rok! Ať je tento školní rok plný radosti z objevování a překonávání překážek, které nás všechny posunou o krok dál.

Sylva Stavarčíková
Ředitelka ZŠ



Spolupracujeme, komunikujeme, nasloucháme, tvoříme ...

Uplynulý školní rok 2023/24 byl opět programově pestrý a nabitý. Celý školní rok probíhal na ZŠ pod vedením výtvarnice Michaely Johnové Čapkové kurz keramiky. Děti si každý týden vytvořily zajímavý výrobek jako misku, čajovou konvičku nebo krásnou loutku. Zdobení hrnčičků si pod vedením paní výtvarnice mohli vyzkoušet i rodiče spolu se svými dětmi v rámci říjnového projektového dne. V březnu se ve venkovní učebně ZŠ uskutečnilo inspirativní jarní setkání Montessori spolku s rodiči a dětmi. Setkání přineslo spoustu nových námětů pro další spolupráci. V dubnu a květnu jsme se vydali na výpravy do Litovelského Pomoraví s lektorkou Klárou Hánkovou. Děti a rodiče se dozvěděli zajímavosti o místní flóře,

či se vydali po stopách horeckých bobrů. Každoročně spolek zajišťuje doprovodný program na květnové Férové snídani. Vytváření obřích bublin, botanický kvíz či populární dřevodílna vedená Michalem Holubem patřily mezi hojně navštěvovaná stanoviště. Jsme rádi, že naše pozvání přijal i včelař Jan Seichter, u kterého jsme mohli ochutnat řadu netradičních medů. V červenci se konal již třetí ročník oblíbeného příměstského tábora. Letošním tématem byly kladné lidské vlastnosti a děti odcházely opět velmi spokojené.

Stěžejním úkolem spolku zůstává finanční zajištění asistentek v ZŠ a MŠ třídách s prvky Montessori. Děkujeme za rodičovskou podporu, bez které by celý Montessori vzdělávací program v ZŠ

a MŠ Horka nad Moravou nemohl existovat. Chtěla bych touto cestou poděkovat všem podporovatelům a aktivním členům spolku.

Přeji všem poklidný start školního roku a těším se na viděnou na některé z plánovaných akcí. V říjnu si rodiče mohli užít na Montessori odpoledne v kině Štěpánov – přednášky spojené s promítáním filmu Maria Montessori. Dále pak přednášku Strava dětí a její vliv na soustředěnost ve škole a celkové zdraví a v listopadu je čeká přednáška Jaký temperament má vaše dítě, jaký máte vy a co s tím? Jste srdečně vítáni! Více se dozvíte na našem webu a FB.

Pavla Poláková, místopředsedkyně
Spolku Montessori škola a rodina

„Já, Antonín Rozehnal, nejsem zdejší rodákem, ale působil jsem zde od 1. září 1909 jako učitel zdejší obecné školy do 31. srpna 1923 a jako obecní tajemník od 1. ledna 1910 do 1. března 1922.

Byl jsem požádán v r. 1923 obecním zastupitelstvem obce Horky a Sedliska založiti pro tuto obec pamětní knihu. Číním tak následujícím způsobem:

2. DÍL

Význačné názvy jednotlivých částí území v Horce

MÍSTNÍ NÁZVY V OSADĚ HORCE:

Vyjdeme-li z Horeckého chrámu Páně sv. Mikuláše a ze vrat bývalého hřbitova rozkládajícího se kolem chrámu na místě Pardusů z Horky, octneme se v části osady zvané „Kout“. Po levé straně chrámu je značně níže položena část osady „Důl“. Po pravé straně chrámu rozkládá se část osady zvaná „Za školou“, která táhne se od školy až k mostu přes Mlýnský tok. Prošed se tímto mostem, ocitáme se v „Kašniku“, z něhož po levém břehu a proti proudu Mlýnského toku dojdeme do menší části osady zvané „Za vodou“. Za Kašnikem počíná se stavěti nová čtvrť „Podhrady“. Od Kašniku napravo za Mlýnským tokem, za mlýnem rozkládá se „Zářičí“. Ulicí mezi školou a řím. katol. farou minuvše po levé straně Mlýn vejdemo do „Dědiny“ na rozcestí, z něhož jedna ulice směřuje k blízkému toku mlýnskému a nese název „U vody“. Druhá ulice směřuje k Chomoutovu

do města“, jejíž pravá strana rovněž vznikla po roce 1920 na zakoupených pozemcích od města Olomouce. Změříme-li od této poslední křižovatky ke Skrbeni, dostaneme se do části osady zvané „U nádraží“, již vévodí větší budova, bývalá Kontribučenská sýpka zřízena pro rolnictvo císařem Josefem II. od r. 1868 koupena však firmou May cukrovar v Hejčíně a proměněna v přízemí ve stáje. Proti „Sýpce“ za silnicí rozkládá se nová část vesnice pocházející z r. 1910 zvaná „Na Újezdách“.

MÍSTNÍ NÁZVY V OSADĚ SEDLISKU:

Vyjdouce z Horky do Sedliska, mineme asi po 400 krocích na pravé straně samotu „Čtvrť na Očenáškové ohradě“, dojdeme k místu, kde zahýbá se silnice k Chomoutovu ke „Kovárně“, kde nachází se starobylá kovárna „U Kamínků“ a hostinec zvaný „Na Kovárně“, za níž směrem k Chomoutovu počíná se stavěti nová čtvrť Sed-



Stará škola postavena
v roce 1873.



Nová škola otevřena 1. 9. 1963.

a nese název před Mlýnským tokem „Před mostem“, za tokem „Za mostem“. Z části vesnice „Před mostem“ dostaneme se úzkou „Uličkou“ do nově tvořící se čtvrti „Za humny“, odtud vlevo odbočuje starší čtvrť založená v I. polovici 19. století na bývalém pastvisku a pískových dolích zvaná „Na hrázi do luk“. Prošed se zmíněného rozcestí Dědinou, octneme se na silnici vedoucí z Olomouce do Skrbeně, na místě, kde stávala brána, naproti bývalému panskému hostinci, nyní hostince pop. č. 1. „U Malasků“, za nímž rozprostírá se další část osady „Okroužek“, kterážto část osady po roku 1920 značně se rozšířila zastavěním od města Olomouce koupených pozemků novými domy. Davše se z poslední křižovatky vlevo k městu Olomouci, octneme se ve čtvrti „Na hrázi

liska „Na tratkách“ a dále „Na Mrtvinách“ a těsně u Chomoutova leží bývalá část osady Sedliska „Sedliská kolonie“ s bývalým dvorem Jana Knížete Liechtensteina, která však byla r. 1924 připojena k obci Chomoutovu. Vyjdeme-li od „Kovárně“ směrem k Sedlisku, mineme po pravé straně bývalý obecní hostinec v Sedlisku „Na Nové“, který obec v r. 1925 zrušila, když majitel „Kovárně“ dal obci přiměřenou náhradu. Dědina v Sedlisku je ozdobena zvonicí, kamenným křížem, lípami a ovocnými stromy. Z „Dědiny“ napravo vejdemo do „Huličky“, z Dědiny nalevo přijdeme na „Zámostí“, odtud nalevo na „Kopeček“.

(Citován úryvek z Pamětní knihy
obce Horka nad Moravou)
Zpracovala Michaela Nováková

Kulturní Horka z.s. se těší na společné zážitky

I když se může zdát, že Kulturní Horka zahálí, tak opak je pravdou... Kulturně klidné léto se využilo k natření podlahy a úklidu garáže na obci, která nám všem poslouží pro další společenské akce. Zvládli jsme v rámci Horeckého filmového léta zhlédnout dva filmy a prázdniny byly již tradičně zakončeny stanováním rodičů s dětmi, tentokrát v úžasném prostoru školní zahrady. Děkujeme panu školníkovi Jirkovi za pomoc s přípravou a vedení školy za propůjčení prostor.

V současné době již máte kompletní kalendář akcí pro další sezonu. Nejbližší akci Kulturní Horky jistě ocení milovníci kvalitní pálenky a cimbálové muziky, těšíme se na vás v sobotu 9. 11. 2024 na 3. Horeckém koštu slivovice v prostorách obce. Dále se můžeme společně těšit na Vánoční turnaj v ping pongu, Štědrý den s Kulturní Horkou na obci, 2. společenský ples, festival Cestuj! a další. Těšíme se na společné zážitky!

Kulturní Horka, z.s.



Stanování ve školní zahradě.

Na Sluňákově to žije dál

S koncem horkého léta se uzavírá i hlavní turistická sezona na Sluňákově. Během prázdnin patřil dětem z příměstských táborů a turistům, kteří k nám zavítali z různých koutů republiky, aby přijeli objevovat krásy Litovelského Pomoraví.

Nyní se ale opět soustředíme na aktivity pro rodiny s dětmi. Začali jsme v sobotu 28. září na Živelném odpoledni. Na malé ratolesti čekaly čtyři přírodní živly, s nimiž si mohli pohrát, experimentovat, a hlavně se pořádně provětrat, umazat, zapotit i zahrát.

Říjen pak přinese trochu tajemna. V sobotu 12. října jsme měli večerní stezku Bludičky z Pomoraví, kde jsme se mohli setkat s tajemnými bytostmi z našich mokřadů.

Podzimní sezona na Sluňákově vyvrcholí v sobotu 9. listopadu tradičním Uspáváním hory. Společně se rozloučíme se Sluneční horou, popřejeme jí krásné sny a uložíme ji k zimnímu spánku. A pokud si chcete jen tak užít klidnou procházku, můžete se vydat na tematickou vycházku po areálu, která bude věnována nejen ptákům, kteří odlétají do teplých krajín, ale i těm, kteří se námi zůstávají přes zimu.

Přijďte nasát podzimní atmosféru a užít si krásy přírody, těšíme se na vás.

Michaela Pavlíková

• PRAVIDELNÁ RUBRIKA • PRAVIDELNÁ RUBRIKA • PRAVIDELNÁ RUBRIKA •

Pozor na lékové interakce

Tentokrát bych ve zkratce ráda upozornila na veliký problém, který se stále častěji objevuje u lidí, kteří užívají větší množství léků, jenž se vzájemně negativně ovlivňují. Slovo „negativně“ je záměrně zvýrazněné, neboť existují i pozitivní interakce, kterých se v medicíně využívá. Běžným jevem je v dnešní medicíně i nadužívání léků – tzv. symptomatických, které neléčí příčinu nemoci, pouze mírní příznaky s ní spojené. Celostní (komplexní) medicína se zabývá samozřejmě i tímto.

Co vlastně znamená pojem „léková interakce“ ?

Jedná se o změnu účinku léku z důvodu současného podávání buď jiného léku/ů, doplňků stravy, látkou obsaženou ve stravě, chemickou látkou, nápoji aj. Lékové interakce se zvyšují i podáváním duplicitních léků (například kombinace léků na vysoký tlak apod.). Jak zmírnit

nežádoucí účinky léků a zamezit lékovým interakcím? Je nutné, aby pacient při návštěvě specialisty měl u sebe seznam léků, které mu předepsal např. obvodní lékař, a sdělil také všechny volně prodejné léky a doplňky stravy.

TIP PRO SENIORY: VŠECHNY LÉKY A DOPLŇKY STRAVY MÍT U SEBE (např. v peněžence) SEPSANÉ NA TVRDÉ KARTIČCE! UKAZOVAT VŽDY PŘI NÁVŠTĚVĚ ODBORNÍKA!

Také je zapotřebí číst příbalové letáky, dodržovat odstupy nejen od jídel, ale dalších spolu užívaných látek, které by mohly účinky léků zesílit (mohou pak v organismu působit až toxicky), či zeslabit. Věděli jste například, že neaktivní se stávají všechny léky, které užijete s aktivním uhlím (černé uhlí) či rozpustnou vlákninou? V tomto případě je nutné dodržet časové

odstupy alespoň 2 hodin. Velmi významným faktorem, který mění vlastnosti účinných látek v organismu, je jeho stáří. S věkem se totiž mění absorpce, distribuce, metabolismus, vylučování léků. Tuto skutečnost je třeba brát v potaz a je nutné, aby ošetřující lékař v pravidelných intervalech kontroloval a zvažoval další užívání a předepisování nových léků u starších pacientů. Bohužel se to neděje automaticky, proto je důležité si pamatovat, že jediný, kdo má zodpovědnost za svoje zdraví, jste vy sami a vztah LÉKAŘ (odborník) – PACIENT by měl být vždy na rovnocenné, partnerské úrovni. To znamená, že se najde takové řešení, jehož výsledkem je to nejlepší pro zdraví pacienta. Problém užívání léků je daleko rozsáhlejší, než je obsah tohoto článku.

Kateřina Kulatá
www.zdravyzivot.net

Horecká házená v nové sezóně

Po letní pauze se mladí horečtí házenkáři opět vracejí do pilné přípravy na novou sezónu 2024–2025. Minulou sezónu zakončili úspěšně na mezinárodním turnaji ve slovinském Koperu, kde starší žáci a starší miniházenkáři skvěle reprezentovali náš klub a získali nové zkušenosti z velkého mezinárodního turnaje.

Tímto bychom rádi pozvali nové děti, aby se k nám připojily. Tréninky probíhají v tělocvičně ZŠ Horka nad Moravou. Děti mohou přijít kdykoliv, tréninky jsou otevřené všem zájemcům, ať už s házenou zkušenosti mají nebo ne.

Tréninky mladších miniházenkářů (děti narozené 2016–2018) probíhají každé pondělí a čtvrtek od 16:30 do 17:30. Házená pro tyto děti znamená hlavně zábavu a rozvoj všestranných pohybových dovedností. Hrajeme sportovní hry, trénujeme házenkářské základy a připravujeme se na svá první utkání, která plánujeme již na jaro příštího roku. Tréninky odstartovaly 3. října.

Zkušenější hráči – **družstvo starších miniházenkářů** (děti narozené 2014–2015) trénují každé pondělí a čtvrtek od 17:30 do 19:00. S dětmi pilujeme dovednosti, které se naučily v přípravce a v mladším minižactvu. Dříve naučené činnosti již hravě zvládáme v pohybu

a plné rychlosti. V loňském roce hráči odehráli i několik větších turnajů v Litovli, Kuřimi, Stupavě a Koperu. Letos začaly první zápasy již na konci září v Prostějově a na domácím hřišti v Horce nad Moravou se mohou fanoušci těšit na dva podzimní turnaje – 5. a 20. října.

Každé úterý od 16:30 do 17:30 nabízáme **kroužek pohybových aktivit pro nejmenší (děti narozené 2018–2020)**. Náplň tohoto kroužku je pestrá – nespecializujeme se jen na házenou, ale zaměřujeme se na rozvoj základních pohybových dovedností. Děti zdolávají překážkové dráhy, rozvíjejí rychlost, motoriku a učí se spolupracovat v týmu. Kroužek je vhodný pro všechny děti, které mají rády pohyb a zábavu.

Tradiční akce Vánoční punčování

Rádi bychom vás také pozvali na tradiční předvánoční setkání „Vánoční punčování“, které se uskuteční 6. prosince na Sokolce. Přijďte si s námi užít příjemné odpoledne, zahrát se punčem a popovídat si s ostatními členy klubu i fanoušky.

Pro aktuální informace o zápasech, turnajích a dalších aktivitách sledujte naše sociální sítě a webové stránky www.HazenaHorka.cz. Máte-li jakékoliv do-

tazy, můžete nás kontaktovat na emailu hazena-horka@email.cz a my vám rádi poskytneme bližší informace.

Těšíme se na nové členy i jejich rodiče a fanoušky!
Pavla Krejčí

Přehled tréninků – tělocvična

ZŠ Horka nad Moravou od 3. 10. 2024:

- Kroužek pohybových aktivit pro děti od 3 do 6 let: úterý 16:30–17:30
- Mladší miniházená (roč. 2016–2018): pondělí a čtvrtek 16:30–17:30
- Starší miniházená (roč. 2014–2015): pondělí a čtvrtek 17:30–19:00

Oprava mateřské školky

Během letních prázdnin bylo nutné řešit havarijní stav vnitřních rozvodů v MŠ. Postupně během dvou měsíců došlo firmou Andyinstal s.r.o. k vnitřním opravám koupelen, odpadů, vodovodních rozvodů, rozvodů elektřiny, podhledů, obnově sanitárního vybavení a schodiště. Celkové náklady činily 6 mil. Kč. bez DPH. V příštím roce zbývá opravit cca třetina objektu vnitřních prostor bez suterénu.

-It-



Horečtí házenkáři na mezinárodním turnaji Eurofest v Koperu.



Všesokolský slet v Praze

Opět po šesti letech se konal v Praze od 30. 6. do 5. 7. 2024 XVII. všesokolský slet. Tohoto svátku Sokolů se účastnilo 20 tisíc cvičenců všech věkových kategorií z celé České republiky i zahraničí. Vyvrcholením sletového týdne bylo 4. a 5. července představení 12 hromadných skladeb Sokolů a hostů v pražském Edeně.

Této sportovní slavnosti se účastnil i náš oddíl Asociace sport pro všechny při TJ Sokol Horka se skladbou Příběhy léta, se kterou jsme vystoupily již v roce 2023 na Gymnastrádě v Amsterdamu. Naši skladbu jsme předvedly 5. července před zcela zaplněným stadionem. Nezapomenutelná atmosféra. Součástí sletového týdne bylo také jeho slavnostní zahájení v Národním divadle, průvod Prahou, menší pódiová vystoupení na různých místech Prahy a v O2 aréně se předvedli nejlepší výkonnostní sokolští sportovci. Mimo to jsme stihly navštívit známá i méně známá zákou-

tí Prahy a okolí. Pět dní pobytu v Praze uběhlo jako voda. Pro nezapomenutelnou atmosféru celého sletového týdne se

už těšíme na další slet. Děkujeme TJ Sokol Horka a Obci za finanční podporu.

Členky ASPV



VOLNÁ VSTUPENKA

**STAVOTECH**
stavební a technický veletrh

MODERNÍ DŮM

OLOMOUC
Výstaviště Flora
7. – 9. 11.



SPOŘÍME
ENERGIE!

**omnis**
pořadatel výstav

T: 608 711 422, nasadil@omnis.cz, www.omnis.cz

**PANDA FOTO**

VÝSTAVA OBRAZŮ
24.–25.10.2024

Od 14–17 hodin

Obecní úřad,
Horka nad Moravou