

OBEČNÍ NOVINY

 Kunčice pod Ondřejníkem

ročník XXXI.

číslo 04/2021

Zdarma

Mimořádná příloha
- Hrátky s pamětí

Zápis
do 1. třídy ZŠ

4

Pohyb
je život

8-9

Vynášení
Mařeny

10-11

Pravidelným pohybem proti covid-19 i dalším nemocem

Je to prakticky rok, co se potácíme mezi lockdowny. Jak tato situace ovlivňuje náš zdravotní stav a co s tím? V novém dílu pořadu FactumOU odpovídali odborníci na psychologii.

To, že můžeme bránit šíření nákazy covid-19 nošením respirátorů, dodržováním rozestupů, zvýšeným příjmem vitamínu C a D nebo tím, že zůstaneme doma, když na sobě cítíme příznaky, už je běžně známé. Zajímavým a dosud docela podceňovaným způsobem, jak se proti covid-19 bránit, je i pohyb.

Čelíme syndémii

„Dlouhodobě přehlížený problém je epidemie, která nás trápí už léta a je stále zlehčována, i když zapříčiňuje chronická onemocnění, respirační problémy

nebo náchylnost k infekčním onemocněním,“ otevírá závažný problém epidemie obezity, která je zároveň **častým důvodem těžkého průběhu onemocnění covid-19, Lukáš Cipryan z Centra diagnostiky lidského pohybu.** Ve skutečnosti tu teď máme dvě epidemie najednou, které se navzájem ovlivňují.

Naopak pohyb je podle vědců prevencí kardiovaskulárních chorob nebo regrese nádorů, má příznivý vliv na zdraví lidí s diabetem a s problémy s krevním tlakem. „Studie potvrdily také to, že děti, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, mají lepší studijní výsledky,“ upozorňuje na méně známý účinek pravidelného pohybu děkan Pedagogické fakulty OU **Daniel Jandačka.**

(pokračování na str. 2)

Slovo starostky

Milí sousedé,

v únorovém vydání jsme Vás informovali, co jsme si na letošní rok naplánovali. A není toho málo.

Podrobnější informace pro Vás připravujeme do květnových obecních novin. Nyní alespoň ve zkratce, jaký je současný stav věcí.

V těchto dnech dokončujeme žádost o dotaci na Ministerstvo financí – na rekonstrukci školní kuchyně. Pokud vše dobře dopadne, čeká nás v létě kompletní výměna vzduchotechniky, zdravotnické, elektroinstalace. A věřím, že i vybavení gastro bude nové.

Také se od dubna rozběhnou práce na chodníku k DPS. Ten bychom nakonec měli postavit až k domu č.p. 311, a to včetně veřejného osvětlení! Průjezd vozidel stavbou bude řízen semaforem, postupně dle jednotlivých úseků. Prosím řidiče o trpělivost a ohleduplnost. Dobrá zpráva je, že se nám na 2. část podařilo získat dotaci z Moravskoslezského kraje.

Připravujeme výběr zhotovitele na rekonstrukci hasičské zbrojnice. Nejvíce viditelná bude nová fasáda hasičárny.

Práce se již rozběhly také na obecním úřadě, kde se již vše připravuje na nové prostory pro knihovnu a novou společenskou místnost.

Již brzy začneme stavět napojení oblasti Bystré na Ostravský oblastní vodovod. A ani na cesty a obchod jsme nezapomněli. Věřte, že nám z toho jde někdy hlava kolem.

Všem se nám hned lépe pracuje, když nám držíte palce, aby se dobrá věc podařila a abychom to všechno zvládli.

Moc děkuji!

Vaše Míša



FactumOU / Pravidelným pohybem proti Covid-19 i dalším nemocem

Jak na to?

DĚTI ✓ Hrejte si s ostatními dětmi venku. ✓ Podnikejte aktivity s rodiči. ✓ Použijte technologie (mobilní aplikace; online programy cvičení).	DOSPĚLÍ ✓ Buďte vzorem pro své děti. ✓ Hrejte si se svými dětmi. ✓ Udělejte si čas pro sebe. ✓ Pomozte životnímu prostředí.
Dělej, co Tě baví. Vnes více pohybu do toho, co již děláš. Bež do přírody. Udělej si konkrétní plán. Sleduj svůj pokrok a upravuj své cíle (nahoru i dolů). Najdi si parťáka.	
SENIORŮ ✓ Bavte se u pohybu s přáteli. ✓ Hrejte si se svými vnoučaty. ✓ Zkuste něco nového – zatančete si. ✓ Zapojte se do komunitních aktivit.	UČITELÉ ✓ Buďte vzorem. ✓ Zařazujte pravidelné aktivní přestávky, pohyb ve výuce (i mimo TV); zapojte celou školu. ✓ Zařazujte nové aktivity; využívejte technologie.

(pokračování ze str. 1)

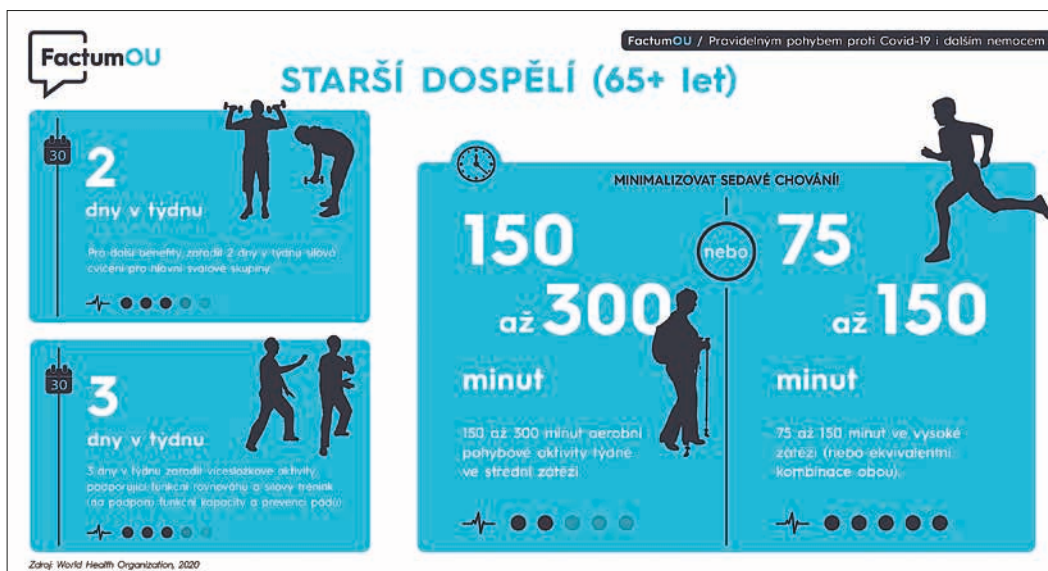
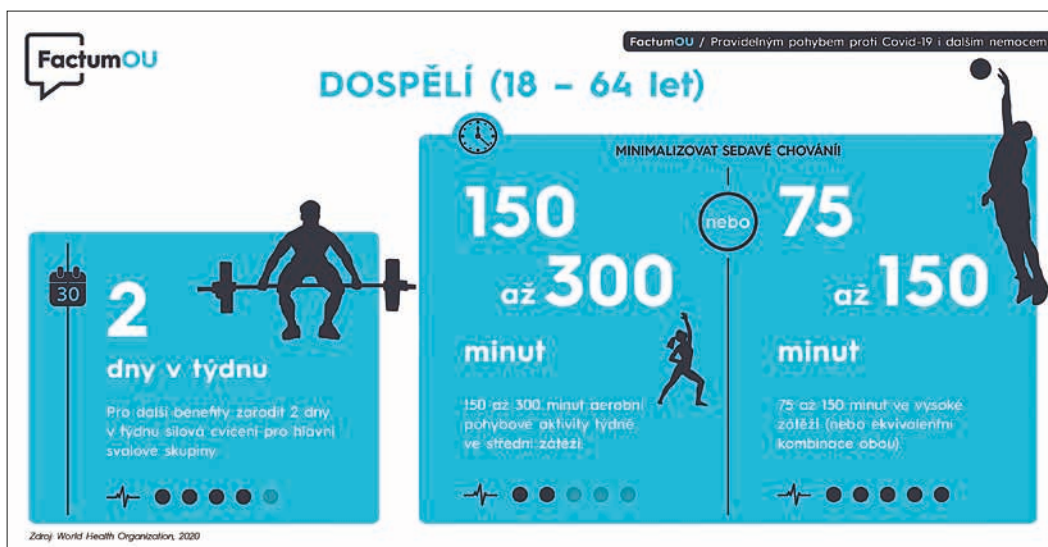
Co můžeme sami ovlivnit

„Rok restrikcí je bohužel podle výzkumů i rokem, který se podepsal na zdraví obyvatelstva. Příkladem je třeba o 30 % častější výskyt psychických problémů nebo horší duševní zdraví obyvatel, které s omezováním pohybu také souvisí,“ říká kinantropoložka a odbornice na psychologii pohybu **Steriani Elavsky**.

Je zcela pochopitelné, že je mnoho lidí frustrovaných z vysokých počtů nakažených, ztráty kontroly a restriktivních opatření. „**Pohyb je něco, co můžeme vzít do vlastních rukou. Je velmi povzbudivé vědět, že existuje něco, co nám může evidentně skutečně pomoci a co můžeme dělat nezávisle na chaotických krocích vlády,**“ říká rektor Ostravské univerzity a lékař **Jan Lata**. Ten do svého pořadu FactumOU zve vědce a odborníky, kteří umí srozumitelně vysvětlovat složité problémy, kterým dnes společnost čelí.

Jak na distanční výuku tělocviku

Podle Daniela Jandačky je důležité získat už v dětství různé pohybové kompetence. Ideální je totiž sportovní aktivity střídát a také mít pohyb zafixovaný jako normální a pravidelnou součást každodenního života. Tady by měla pomoci škola i rodina. „**Mysleme na to, že se děti neučí tolik tím, co jim říkáme, ale tím, co vidí. Pokud je pro rodiče zdravý pohyb důležitou hodnotou, bude jí i pro jejich děti,**“ rozkřívá podstatu vnitřní motivace k pohybu Elavsky.



Rozhodně je na čase, aby se s pohybem v době lockdownu vyrovnala i škola. „Je pravda, že to učitelé v tuto chvíli

nemají jednoduché a nemají s tím vůbec žádnou zkušenost.

(pokračování na str. 3)

Společenská rubrika

Jubilanti duben 2021

Mrkvová Lída	89	Šrubařová Stanislava	70
Valentová Jozefa	82	Krůčková Květuše	70
Rudolfová Alena	81	Cihlářová Vlastimila	65
Křenek Ladislav	80	Petrovský Vladimír	65
Žáčková Jiřina	80	Mžík Petr	65
Čtvrtníčková Věra	75	Virág Karol	60
Krpecová Alena	75		
Tobolík Petr	70	Všem jubilantům přejeme hodně zdraví,	
Krpecová Alena	70	lásky a optimismu do dalších let.	

Vzpomínky



Dne 15. dubna uplyne 25 let od úmrtí pana **Antonína Káni** a zároveň by se 12. června dožil 75 let. Vzpomínají manželka a děti s rodinami.

Rozloučení

V měsíci březnu jsme se naposledy rozloučili s paní **Lidmilou Šipulovou**, s paní **Jiřinou Motykovou**, s panem **Petrem Macurou** a s panem **Miroslavem Jurkem**.

Dovolte nám vyjádřit všem pozůstalým upřímnou soustrast za Vaše drahé zesnulé.



Vážení čtenáři, v minulém čísle došlo v rubrice Rozloučení k chybě ve jménu zesnulého, pana Tomáše Kociána. Za chybu se velmi omlouváme rodině i našim čtenářům. *Kristýna Majerková*

(dokončení ze str. 2)

Ze začátku pandemie řešili hlavně teoretické předměty, což se zdálo obtížné, ale zvládlo se to. Tělesná výchova na první pohled vypadá, že je distančně neřešitelná, ale ona řešitelná svým způsobem je. Nejen prostřednictvím mobilních aplikací, ale i prostřednictvím online výuky, třeba aerobním cvičením na hudbu a podobně," zdůrazňuje důležitou roli školy Jandačka. Oba vědci upozorňují na fenomén sedavosti nebo také sedavého chování, ke kterému máme v době lockdownu ještě větší tendence. „Můžete se hybat pravidelně a intenzivně, ale pokud většinu času vyplňujete sedavým chováním, rušíte benefity, které vám pohyb přinesl. Měli bychom se proto snažit sezení vyhýbat a/nebo jej často přerušovat a různé aktivity, které během dne děláme, podle toho upravit," navrhuje Elavsky, jak problém sedavosti řešit.

Jak začít

Začít s pohybovou aktivitou je pro samotného člověka těžké, naštěstí je teď mnohem více možností, jak se motivovat a kde se inspirovat, než třeba před 15 lety. S pravidelným pohybem pomáhají mobilní aplikace, které cílí na zdraví a sport, nebo chytré hodinky, které nabízejí konkrétní programy a doporučení. „Velmi dobře fungují individuální nebo skupinové výzvy, ve kterých mohou děti soutěžit mezi třídami nebo proti svému učiteli," zmiňuje jeden z aktuálních trendů Elavsky. Určitě se vyplatí najít si partnera a nepouštět se do toho sám. Podpořit se můžete i na dálku.

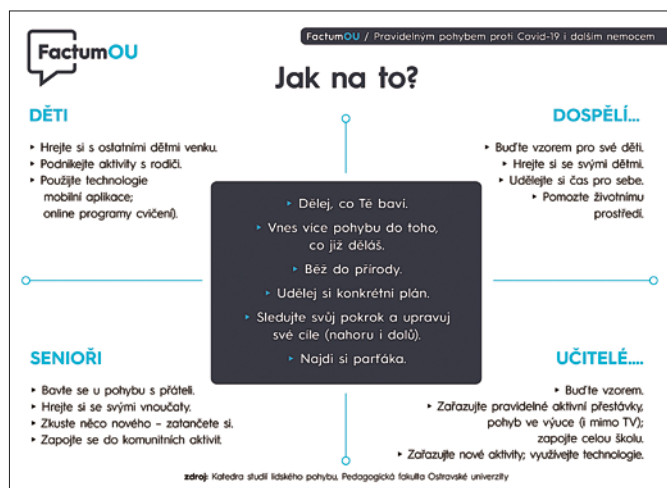
Vzhledem k tomu, že se teď budeme muset zdržovat hlavně doma, dává smysl zaměřit se na indoorové aktivity. „Pokud nemáte rotoped nebo běhátko, projděte si nabídku online videí a vyberte si

aktivitu, která vás zaujme a bude bavit," navrhuje Jandačka a dodává, že je ideální zkoušet aktivity, které jsou vám příjemné a ze kterých máte pozitivní pocity. Nebo se můžete držet toho, co už děláte, jen do toho vložíte více pohybu. Je to lepší, než se vrhat na něco úplně nového.

A nekladte si hned ze začátku příliš vysoké cíle. „Cíle je lepší postupně zvyšovat nebo podle podmínek i snižovat a jsou pro to dobré důvody," připomíná Elavsky jeden z možných demotivátorů, kterým je přehnané očekávání.

FactumOU na základě vědeckých faktů a studií boří mýty a pomáhá se orientovat ve velkém množství informací, názorů a postojů. Ostravská univerzita se tak snaží postavit dezinformačním kampaním, šířit osvětu a pomoci v aktuální krizi.

Zdroj: magazín Ostravské univerzity OU@live, Michaela Davidová, 02. 03. 2021



Obec informuje

Rekonstrukce mostů na silnici III/48310

Od konce dubna 2021 do konce června 2021 bude Správa silnic Moravskoslezského kraje realizovat rekonstrukci mostu ev.č. 48310-1 (most přes Niklův potok) a následně od června do konce září 2021 na ni naváže rekonstrukce mostu ev.č. 48310-2 (most přes Tichávku).



Opravu mostů bude provádět firma SWIETELSKY stavební s.r.o.

Komunikace bude v místě rekonstrukce zcela neprůjezdná, objízdná trasa bude vyznačena dopravním značením a povede po silnici II/483 kolem čerpací stanice pohonných hmot a na křižovatce na Trojanovice zpět ke kostelu.

Důvodem opravy je velmi špatný technický stav obou mostů.

Prosíme Vás o dodržování objízdné trasy a trpělivost. *Děkujeme Vám*

Zálohové platby za vodné a stočné 2021

Vážení odběratelé pitné vody, blíží se termín zálohových plateb za vodné a stočné pro II. čtvrtletí do **25. dubna 2021**.

Respirátory

Obec Kunčice pod Ondřejníkem nabízí pomoc občanům, kteří nemají možnost si zakoupit respirátory (zejména například ze zdravotních důvodů nebo z finančních důvodů). Omezené množství respirátorů máme k dispozici. V případě zájmu se, prosím, obraťte na sekretariát obce.

Daniela Kociánová,
e-mail:

daniela.kocianova@kuncicepo.cz
tel.: 556 850 154, mobil: 725 506 902

Základní škola a mateřská škola Karla Svolinského,
Kunčice pod Ondřejníkem

Zápis do 1. třídy

Díky neobvyklé situaci spojené s koronavirem se mění organizace letošního zápisu do ZŠ.

Zápis bude probíhat **elektronicky** ve dnech **od 1. do 25. dubna 2021** prostřednictvím odkazu uvedeného na webu školy
<http://www.zskuncice.cz/>



V těchto dnech bude možno vyplnit **elektronickou přihlášku**, kterou vytisknete a podepsanou s případnými přílohami odevzdáte škole některým z uvedených způsobů:

- poštou
- osobním podáním žádosti zástupcem dítěte do schránky na budově školy
- osobním podáním na sekretariátu školy po telefonické domluvě (tel. 556 850 184)

Formuláře (žádost o přijetí nebo žádost o odklad) se automaticky vygenerují při vyplňování elektronické přihlášky nebo jsou ke stažení na webových stránkách školy. Nemáte-li možnost tisku, můžete si formuláře vyzvednout osobně v pracovní dny ve vestibulu školy.

K žádosti o odklad je nutné přiložit **vyjádření pedagogicko-psychologické poradny a dětského lékaře**.

Výsledky řízení budou zveřejněny do 16. 5. 2021 na webových stránkách školy pod evidenčními čísly, přidělenými po odevzdání formulářů (automaticky systémem nebo dodatečně mailem).

Hledáme fotografie loňského roku

Vážení a milí čtenáři a občané Kunčic!
„Kousíček pravdivé historie je tak vzácná věc, že si jí musíme velice vážit.“ – Thomas Jefferson – 3. prezident Spojených států amerických 1743–1826

Pro účely zachování historie naší malebné obce hledáme právě Vaše fotografie týkající se naší vesnice v loňském výjimečném roce 2020! Máte fotku z loňského roku zachycující ráz počasí, zasněžený Ondřejník, postupující kůrovcovou kalamitu, přírodu,

stavbu, kulturní akci, prostě jakoukoliv momentku ze života v naší obci? Pošlete nám ji na e-mail: **kristyna.majerkova@kuncicepo.cz** a my ji zařadíme do obrazového materiálu, přílohy Kroniky obce Kunčice pod Ondřejníkem a společně tak utvoříme obraz loňského roku pro budoucí generace. Fotografie posílejte s popiskem, který den byly zachyceny a při jaké příležitosti. Kronice obce se brzy budeme podrobněji věnovat v obecních novinách. *Kristýna Majerková*

Možnost očkování v Nemocnici ve Frýdku-Místku

Nemocnice ve Frýdku-Místku, příspěvková organizace nám **nabídl** možnost očkování pro občany naší obce.

V případě zájmu o očkování a za splnění podmínek:

- osoby starší 70 a 80 let věku
- zdravotníci
- pedagogičtí pracovníci/nepedagogičtí zaměstnanci škol a školských zařízení/pečující osoby

v dětských skupinách (mikrojeslích)/zaměstnanci v přímé péči zajišťující činnost zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc

Je **nutné provést registraci** na stránkách MZČR zde: <https://registrace.mzcr.cz/> a **následnou rezervaci** zde: <https://reservatic.com/ockovani>

Připravuje se také rozšíření prioritních skupin pro občany starší 65 let

věku, proto doporučujeme sledovat stránky MZČR.

Důležité informace k očkovacímu centru naleznete zde: <http://www.nemfm.cz/pacienti-a-navstevy/covid-19/ockovani/ockovaci-centrum-dulezite-informace-1917cz>

Informace byly aktuální k 11. 3. 2021. Situace se mění.

Doporučujeme sledovat stránky MZČR.

Místní poplatky v roce 2021 a možnosti jejich platby

Dne 15. prosince 2020 proběhlo zasedání Zastupitelstva obce Kunčice pod Ondřejníkem, kde byl schválen Obecně závaznou vyhláškou č. 1/2020 místní poplatek za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů na rok 2021 – **ve výši 600,- Kč/osobu/rok**. Splatnost místního poplatku dle Obecně závazné vyhlášky č. 1/2020 je stanovena do **31. července 2021**.

Vzhledem k tomu, že výše poplatku za odpad byla od roku 2016 stále stejná a náklady na celý systém odpadu vzrůstají, byli jsme nuceni tento popla-

tek zvýšit z původní částky 504,- Kč na částku 600,- Kč/osobu/rok, tj. o částku 96,- Kč/osobu/rok – což činí zvýšení o 8,- Kč/osobu na měsíc.

Výše a splatnost místního poplatku ze psů – na rok 2021 zůstala stejná – **180,- Kč/pes**, splatnost do **30. 4. 2021**.

Z důvodu vyšších nákladů poštovního se nebudou poštovní poukázky rozesílat. Všechny poplatky je možno uhradit v pokladně Obecního úřadu v Kunčicích pod Ondřejníkem v úředních hodinách pokladny:

**PONDĚLÍ 8:00 – 12:00 hodin
13:00 – 16:00 hodin**

**STŘEDA 8:00 – 12:00 hodin
13:00 – 16:00 hodin**

nebo převodem na účet obecního úřadu – číslo účtu: **1682010349/0800** + přidělený variabilní symbol. Pokud VS neznáte z minulých let, můžete si o něj napsat na emailovou adresu: **ivana.reznickova@kuncicepo.cz**.

Dodržujte prosím termíny splatností těchto poplatků. Pokud Vám Vaše finanční situace nedovoluje poplatky uhradit do termínů splatnosti, máte možnost si písemně požádat o splátkový kalendář.

*Ivana Rezníčková,
poplatky*

Dopravní nehoda u hasičárny

Dne 14. března 2021 ve večerních hodinách došlo k dopravní nehodě v katastru obce Kunčice pod Ondřejníkem, kdy řidič osobního motorového vozidla Škoda Octavia na silnici III. třídy ve směru na obec Tichá sjel vpravo mimo vozovku a levým bokem vozidla narazil do zde stojícího betonového sloupu elektrického vedení. Kromě klasického protipožárního opatře-

ní museli hasiči vozidlo zajistit proti pádu, přichytit jej tedy lanovým navijákem k cisterně a za pomoci stahovacího popruhu jej přivázat i ke sloupu. U vozidla následně uzavřeli redukční ventil nádrže na LPG a na místo byl vyžádán i zástupce energetické společnosti z důvodu rozbitého rozvaděče na sloupu elektrického vedení, který neumožňoval bezpečnou práci hasičů

při vyprošťování. V důsledku této dopravní nehody byly zraněny dvě osoby, jednalo se o řidiče a jeho spolujezdce zmíněného vozidla. U řidiče bylo následně odborným měřením zjištěno více jak dvě promile alkoholu v dechu. Okolnosti této dopravní nehody jsou předmětem prověřování.

*Zdroj: Policie ČR. a JSDH
Frenštát pod Radhoštěm*



Hledá se Fojtův zápis

Na naši knihovnu se občas obrátí čtenář s dotazem, který vede až k detektivnímu pátrání.

Bylo tomu tak i v případě zájemce o divadelní hru **"Fojtův zápis"**.

Autorem hry je Antonín Pustka, více známý jako pantáta Pustka. Jeho knížka "Staré paměti Kunčic pod Ondřejníkem" vydané v pohnutém roce 1938 jsou známé a najdou se v mnoha kunčických domácnostech.

S jeho divadelní hrou se to má ale jinak. V naší obecní knihovně hru nemáme.

Dotazy učiněné v Muzeu Beskyd ve Frýdku-Místku, v Muzeu ve Frenštátě p. R. a v Památníku Strnadlů nevedly ke kýženému výsledku.

Hledání v databázi Národní knihovny v Praze, v Státním archivu v Novém

Jičíně a Frýdku-Místku, v Zemském archivu v Opavě bylo bezúspěšné.

A detektivka ještě pokračuje dalším pátráním. V knize Antonína Pustky Staré paměti Kunčic je uveden příběh **"Osudný fojtův zápis"**, pojednávající o zápisu fojta z obce Mniší Jana Pustějovského v patentní knize Hukvaldského panství. Na konci příběhu autor uvádí, že patentní knihu daroval syn zmíněného fojta (rovněž Jan Pustějovský, poslední fojt v Mniší) Verunce Kokšové (z Kunčic p.O.), *"ježto ona knihu od spálení a před vrchním Wizerou zachovala. Nechtěl knihy přechovávat ve svém domě, protože kniha a její zápis způsobil otcovu předčasnou smrt. Patentní kniha se dodnes zachovala jako památka na zaslé doby v rodině Kokšův a jejich nástupců. Dle*

podrobného ústního podání Verunky Kokšové o této události vše zaznamenal její vnuk."

Proto se obracíme na Vás, občany Kunčic p.O., ale i občany z širokého okolí, zda by někdo z Vás doma nevlastnil divadelní hru „Fojtův zápis“ a patentní knihu „Osudný fojtův zápis“. Pokud ano, obraťte se prosím na obecní úřad Kunčice pod Ondřejníkem na paní Danielu Kociánovou, e-mail: obecni.urad@kuncicepo.cz, nebo telefonní číslo 556 850 154. Za jakoukoliv i nepatrnou zmínku, informaci, Vám předem děkujeme.

Pomůžete tak dohledat jeden, tedy dva kamínky z historie naší obce.

*Za kunčickou knihovnu
Marie Starnovská*

Mobilní hospic Strom života je tu pro Vás i v době pandemie



Chcete nechat své blízké, nevyléčitelně nemocné v kriticky přetížených nemocnicích? Zákaz návštěv, bezmoc a strach, že už se nikdy nevidíte a možná se ani nestihnete rozloučit, může potkat každého z nás.

V dnešní pandemické době, kdy je všechno naruby a mění se ze dne na den, organizace Mobilní hospic Strom života se svými pobočkami neomezují provoz a poskytuje vysoký standard specializovaných zdravotních a sociálních služeb v domácím prostředí pacientů. Bezplatné služby jsou určeny pacientům s nevyléčitelnou nemocí v posledním stádiu, u nichž už byly vyčerpány všechny možnosti léčby a jejich blízkým.

Snažíme se tak ulehčit přeplněným nemocnicím a vyčerpaným zdravotníkům, pro které je prioritou péče o pacienty s Covid_19. Ostatní neakutní péče je značně omezována. V péči o umírajícího člověka je rodina tím nejdůležitějším článkem a spolu s pracovníky hospice naplňuje poslední přání pacienta,



zůstat do posledního vydechnutí v rodinném kruhu, doma.

Pracovníci hospice jsou k dispozici nepřetržitě 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Služby poskytujeme v rámci Moravskoslezského, Zlínského a Olomouckého kraje. Mobilní hospic Strom života dbá o maximální ochranu svých pracovníků, pacientů a jejich rodinných příslušníků. Je připraven postarat se i o nevyléčitelně nemocné pacienty s podezřením nebo nemocné Covid_19.

Cílem Mobilního hospice Strom života je nenechat nikoho bez pomo-

ci, ulehčit přeplněným nemocnicím a přepracovaným zdravotníkům. Proto nemusíte mít obavu, nebudete na to sami!

Více informací o službách a možnostech, jak Mobilní hospic Strom života kontaktovat, naleznete na www.zivotastrom.cz nebo na telefonním čísle 553 038 016.

Smrt patří neodmyslitelně k životu, zaskočí nás, ale měla by být důstojná a milostivá, protože je vždy jedinečná.

*Tým pracovníků
Mobilního hospice Strom života*

HLÁŠENÍ OBEČNÍHO ROZHLASU



HLÁŠENÍ OBEČNÍHO ROZHLASU

nyní i na webu obce.

Stačí kliknout na tento obrázek na www.kuncicepo.cz

Chcete mít info o dění v obci?

➔ Přihlaste se u místostarosty k odběru SMS!

➔ Stáhněte si aplikaci...



Jak předcházet problémům s drogami u dětí

Součástí dnešního života jsou, ať se nám to líbí či nikoliv, drogy. Obecně známým faktem v oblasti drogové problematiky je skutečnost, že narůstá počet drogově závislých osob a že se snižuje věk těch, kteří do kontaktu s drogou přicházejí. Obsahem tohoto článku je několik preventivních rad určených rodičům, jak předcházet problémům s drogami u dětí, jakým změnám v chování dětí by měli věnovat pozornost či kam se v případě potřeby obrátit s žádostí o radu.

Co se v prevenci problémů působených návykovými látkami u dětí osvědčilo?

- O drogách s dětmi mluvíte – cigarety, alkohol, marihuana nebo jiné návykové látky se mohou objevit např. ve škole či při volnočasových aktivitách.
- Buďte sami dětem dobrým příkladem.
- Děti podporujte v jejich zájmech a koníčcích.
- Naslouchejte dětem, nepodceňujte je.
- Důvěřuje jim a pěstujte v nich jejich vlastní sebedůvěru.
- Učte je, jak se bránit negativnímu vlivu ostatních kamarádů, známých..., naučte je říkat „Ne, nechci“, pokud jim drogu někdo nabídne.
- Vzdělávejte se v této oblasti, ať jste schopni dítěti podat správné informace,

především o rizicích, kterou jsou s jejich užíváním spojeny.

Jakým změnám v chování dítěte věnovat pozornost? Především těm z níže uvedených, které se opakují nebo se objevují společně.

- Zhoršení školního prospěchu.
- Noví přátelé a známí, omezení kontaktu s těmi „starými“.
- Změny nálad, podrážděnost, nepředvídatelné reakce.
- Lhaní, snížená sebedůvěra.
- Únava, zvýšená potřeba spánku.
- Zanedbávání zevnějšku, snížení hmotnosti.
- Doma se začne ztrácet alkohol, cigarety, léky, peníze nebo hodnotnější věci.
- Pozdní návraty domů, útěky z domova.

Kde se o této problematice můžete poradit?

Prevenci, poradenství a léčbu v oblasti závislosti poskytuje v České republice mnoho center.

Existuje několik možností, kde se s odborníkem poradit:

- **Kontaktní centra** – pomáhají závislým uspořádat si život, poskytují psychologickou péči, pomohou se zajištěním zdravotního dohledu.
- **Adiktologické ambulance** – věnují se terapii závislosti, nastavují pod-

mínky pro dlouhodobou spolupráci.

- **Specializované ambulantní služby** – soustředí se na léčbu závislosti a jejich zdravotních důsledků, využívá se zde například substituční terapie (brání původní drogy je nahrazeno lékařsky předepsaným užíváním látky s podobnými účinky a vlastnostmi, avšak s výrazně menšími riziky).
- **Denní stacionáře** – poskytují psychologickou pomoc.
- **Poradny pro rodiče** – jsou určeny rodinným příslušníkům závislých osob, pomáhají urovnávat vzájemné vztahy a dávají podporu v obtížené životní situaci.

V lékárnách jsou také dostupné testy na pro detekci drogy, v ceně okolo 150,-Kč, v závislosti na výrobci. Testy se provádí z moči. Toto testování je pouze orientační. Přesný výsledek poskytne laboratorní vyšetření, o kterém se můžete poradit s pediatrem.

Rodiče mohou svým působením v rodině přispět velkým dílem k tomu, že dítě bude samo schopno vyhodnotit tuto problematiku jako natolik závažnou, že drogám ve vlastním životě nedá žádnou šanci.

*Krajské ředitelství policie
Moravskoslezského kraje
nprap. Bc. Marika Jeličová
vrchní inspektor oddělení prevence*

Názor občanů

Už delší dobu ve mně zraje myšlenka propojit se v rámci obce s podobně smýšlejícími lidmi, kteří vnímají/vědí, že jsou více než toto jedno tělo, tenhle jediný život. Jsou na vědomé duchovní cestě roky, či na ni právě nastoupili. Rádi by si povídali, sdíleli stejně myšlenky, vjemy, osobní poznání. Věřím, že jsem k tomuto vybízena a proto právě čtete tyto řádky a možná na ně čekáte. Doba kovidová k tomu krásně nahrává. Někteří ještě potřebují zažívat různé tlaky, strachy, nemoci, vztahový diskomfort, kterým nutně musí projít, nabrat zkušenosti, vyrůst na nich. Pak je druhá skupina, ke které se možná troufale řadí i moje tělo jménem Jolana, které po svém výživném transformačním období povolna načechrává peří, aby vzlétlo vstříc Novému světu, který se začíná rodit v rozvalinách toho Starého. A já tímto zvukem každého jednoho, aby se případně ozval, dal o sobě vědět. Nebo i vymyslel formu setkávání, kterou já osobně nemám tak úplně jasnou...

Ačkoli přece.. Protože jsem členem, toho času hybernujícího občanského sdružení Náves Kunčická, které vzniklo za účelem zachrany objektu bývalé smuteční síně, dnes tzv. ROTUNDA, tak pro mě je ve vizi centrum setkávání právě v této budově a přilehlém pozemku. Tato budova mě magicky přitahovala už v dětství a pubertě, kdy jsem o tomto prostoru snila tehdy jako DiskoJolka a toužila, aby ji někdo proměnil právě v místo plné hudby a tanečních rejů. To se mi částečně splnilo v nejlepších časech Rotundy, jejíž pozdvižení z tehdejších trosek má na svědomí další takový vizionář v podobě mého švagra a současně zakladatele spolku Ivo Češek. V tomto úžasném prostoru jsem měla tu čest zažít 2 krásné svatby svých dětí a loni mě nesmírně potěšil minifestivalek Kun-kání, který měl bohužel jen chabou účast místních. Takže za sebe bych si nyní přála, aby Rotunda chytla druhý dech a stala se majetkem a místem setkávání lidí, kteří chtějí cokoli tvořit, ve formě ať už

hudebních (za mne ☺), tanečních (taky za mne) nebo rukodělných workshopů, čili dílen. Místem, kde bychom se taky mohli setkávat v kruhu žen a mužů a sdílet otevřeně různá témata a tak se i vzájemně posouvat v našem vědomí. Zároveň bych vás chtěla vyzvat ke sledování aktivit skvělého člověka jménem Jiří Sapeta z blízké Ostravy a jeho projektu E-koruna, E-demokracie, E-život atd.. který myslím si bude hodně důležitý v nastávajícím čase. Jiří taktéž vyzývá k propojování, vytváření kruhů vědomých bytostí... Uff, Toť asi vše co mě Tlačilo. Tak se těším, že se třeba, spojíme setkáme a začneme budovat naši společnou Novou realitu světa a nebo taky ne.. Uvidíme co jsme si Připravili ... Zatím čao vaše Jolly

*Kontakt: 777 952 347
E-mail: jolana.bartonickova@seznam.cz
FB: - Jolana Bartoníčková
- Lolo-recyklovaná móda
- Svoboda jako cesta pro tělo i duši...*

Kultura a spolkový život

Pohyb je život



Když se před rokem začala šířit nákaza COVID-19, vůbec jsme netušili, co nás čeká – vlastně, spíš nečeká... Byla vyhlášena přísná opatření a pro nás v SPV to znamenalo zrušení pravidelných akcí: Velikonoční vajíčko, Kunčický ovál, Medvědí stezka, atletické soutěže. Velmi nám scházelo pravidelné cvičení v naší tělocvičně.

Také senioři strádali – byli zvyklí na pravidelné vycházky, na které se moc těšili. Tyto vycházky připravuje naše náčelnice paní ZDEŇKA KŘENKOVÁ a to již od roku 2007. Vede si VANDROVNÍK SENIORŮ, ve kterém má vše pečlivě zapsáno: trasu, počet účastníků, jaké bylo počasí, dojmy a zážitky z vycházky. Dále Zdeňka organizuje celodenní zájezdy, vždy bez naděje vyprodáno...

A tak jsem ji požádala, aby ona sama, představila tyto akce:

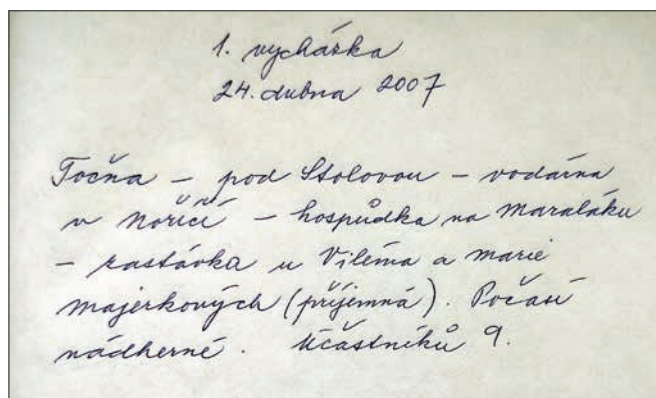
Od roku 2007 bývalo v Obecních novinách zveřejňováno pozvání pro seniory na

dopolední vycházky. Ta první se uskutečnila 24. dubna. Organizoval je Sbor pro občanské záležitosti při OÚ a později odbor Sport pro všechny při TJ Kunčice p.O. Zpočátku chodila skupinka 8-10 lidí, pak se přidávali další a někdy to už byla docela veliká parta 25-30 účastníků. Vycházky vedly po známých i méně známých cestách a pěšinkách v naší obci, pak také i do Čeladné, Tiché, Trojanovic, Kozlovic, Frenštátu, Lichnova. Všichni si odnášeli hezké zážitky a radost z pohybu. Vždyť „POHYB JE ŽIVOT“ bylo heslo na všech cestách. Těchto vycházek bylo za celou dobu 73.

Také jsme začali vyjíždět na půlden- ní výlety vlakem nebo autobusem: Kozlovice – Obecná škola a pivovar, Ostrava – výstava korunovačních klenotů, Kopřivnice – Lašské muzeum a Fojtství, Štramberk, Trojanovice – Památník bratří Strnadlů, Paskov – zámek a park, Ostravice – Ráj dřevěných soch, Hodslavice – Památník F. Palackého, Ostrava – Dolní Vítkovice, Hukvaldy. Obrovský zájem byl o výjezd autobusem na Lysou horu.

Každý rok se konal jeden celodenní autobusový zájezd. Bylo jich celkem 13. Cíl zájezdu byla prohlídka zámku a exkurze: Kunín; Vizovice a Gobelínka Val. Meziříčí; Raduň a Opava; Karviná a Darks- kovičky; Sovinec a Praděd- va galerie; Staříč arboretum a Rožnov p.R. Svět kamenů; Litovel a Náměšť na Hané; Bouzov a Loštice; Tovačov a Zvonařství v Brodku; Kroměříž a Floria; Lešná u Val. Meziříčí; Krnov a Linhartov.

Hojně bylo navštíve- no posezení v rotundě



Kunčice listopad 2015



Zájezd Náměšť na Hané 2016



Šmajstrlův mlýn 2017



Zájezd Bouzov 2017



Říjen 2017

s prohlídkou obrazů našeho rodáka Jindřicha Chýlka nebo beseda s paní kronikářkou Evou Blažkovou, od níž jsme se dověděli, co se zapisuje do obecní kroniky. Zajímavá beseda byla s paní Milenou Vaculovou, která je iReportér ČT – posílá záběry z Kunčic a okolí do Počasí na ČT.

Někteří kunčičtí občané absolvovali od roku 2007 téměř všechny akce: Vilém Majerek, Zdeňka Gajdová, Marie Havrantová, Alena Krpcová, Marta Čalová, Božena Klímková, Miroslava Macurová, Věda Wawrošová, Adolf Mališ, Vladimíra Šigutová.

Obdivuhodné, co říkáte ?!

Výbor SPV chválí i ty, co začali chodit později, nebo chodili občas, vždy však udělali něco pro své zdraví a přispěli k dobré náladě na cestách. Snad je na fotkách poznáte. Pevně věřím, že se brzy zase sejdem a Zdeňka udělá další zápis do VANDROVNÍKU.

Za SPV Alena Pavlásková



U Skalky (hospody) v Kunčicích 2018



U Hanky Řezníčkové 2018



V Ondřejníku 2018



V Ondřejníku 2019



V Tiché září 2019



Ráj dřevěných soch Ostravice 2019



Zájezd Linhartovy 2019



Beskydský pivovár Ostravice 2019

Vynést Mařenu alespoň na zahradě

Na Smrtnou neděli 21. března jsme s Ondřejníčkem opět nemohli uspořádat oficiální vynášení Mařeny spojené s jarními velikonočními dílnami, které se již tradičně konávaly na Hutářství. Jenže letos je zima tak dlouhá a těch špatností, nemoci a smrti až příliš, že jsme to prostě museli zkusit zažehnat. Řekli jsme si, že čím víc Mařen upálíme, tím líp (a Menšíci tomu výrazně napomohli se svým zástupem Mařenek). Rozposlala jsem výzvu nejen mezi děti z Ondřejníčku, ale i do školy a školky. Bohužel musíme prozradit ze zákulisí pálení, že Mařeny nechtěly chytnout, nechtěly hořet a muselo se jim pomoci. Možná nám Morana naznačuje, že se jen tak nevzdá, nemoci a špatnosti samy neodejdou a budeme muset aktivně přiložit ruku k dílu, aby se společnost uzdravila.

*Za Ondřejníček
Kateřina Niklová*



Vynášení Mařeny 17. 3. 2013



Kopcovi



*Že se zima ještě drží zuby nehty do-
kládá také poslední foto do našeho
SněhulákFESTU. Petr a Terezie Golovi*



Jahničtí



Vynášení Mařeny u Menšíků



Janasovi

*Macurovi**Konvičkovi**Cochlarovi**Vynášení Mařeny u Řezníčků**Niklovi**Vynášení Mařeny u Kaslů*

Specialista na výrobu a renovaci pomníků

KAMENICTVÍ Burda

www.kamenictviburda.cz ☎ 774 889 261

- Výroba a montáž hrobů na zakázku
- Odborné renovace a opravy stávajících pomníků
- Strojní broušení terasových pomníků bezprašnou tech. přímo na místě
- Sekání a opravy písma (zlacení, stříbření a barvení)
- Pomníkové doplňky všech druhů (nerezové, bronzové, žulové)
- Zhotovení nových betonových základů
- Likvidace a odvoz stávajících hrobů

Využijte **20% SLEVOU** na sjednané zakázky na rok 2021

ZAVOLEJTE - PŘIJEDEME - ZAMĚŘÍME - PORADÍME

Jolana Bartoníčková

Vědomé relaxační masáže
Provázení/poradenství pro životní trable

Kontakt tel.: 777 952 347
Email: jolana.bartonickova@seznam.cz
Adresa: Kunčice p. O. 690
FB: Svoboda těla i mysli
Svoboda je klíčem

ŘÁDKOVÁ INZERCE

Po ukončení lékařské praxe MUDr. Babincové zahájila od 1. 3. 2021 ve Frenštátě p. Radhoštěm v ulici **Záhuní 1034** provoz ordinace **MUDr. Pavla Žežulkové (praktický lékař pro děti a dorost)**. Zároveň stále probíhá registrace pacientů. Registrovat se je možné na **tel. 603 178 424** nebo na e-mailu frenstat@medipedia.cz. Více informací také na www.frenstat.medipedia.cz.

Mgr. Tomáš Vaculík, jednatel Medipedia s.r.o.

PRODEJ PALIVOVÉHO DŘÍVÍ - BUK

Dříví naštipané na prostorové metry
nebo špalky (rovnané) od 30 cm délky.
Možnost dovozu odběrateli.

Telefon: **603 315 738**

**Doučím matematiku základní
i střední školy.**

Připravím na přijímací zkoušky a k maturitě.

Mobil: **737 156 985**

**Manželský pár koupí stavební
pozemek nebo rodinný dům**

k rekonstrukci. Platba v hotovosti.

Nabídky na tel.: **603 111 528**



3x slevový kupón jako dárek za nákup sady pneumatik



Dekarbonizace motoru
sleva
500,- Kč



Geometrie náprav
sleva
200,- Kč



Dezinfekce klimatizace
sleva
250,- Kč

pneuzatopek.cz

Platnost kupónu je 12 měsíců od nákupu