

ŠTERNBERSKÉ LISTY

KVĚTEN 2020 | číslo 5 | ročník XXIX.

Měsíčník občanů Šternberska



Venkovské trhy budou, zbytek jarních akcí se přesouvá



» Květinové záhony
krášlí od dubna
ulice města

str. 4



» Venkovské trhy
se v květnu
konat budou

str. 12



» Nová fit stezka
v lesoparku na
Zámeckém kopci

str. 22



VENKOVSKÉ TRHY ŠTERNBERK



TAK ÚPLNĚ JINAK

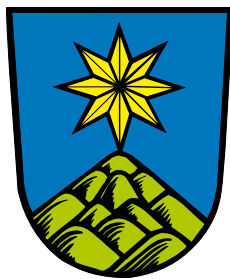
16.
KVĚTNA

8:00 - 12:00 hod.

PŘIJDU - NAKOUPÍM - ODEJDU



ŠTERNBERSKÉ LISTY



Šternberské listy – 29. ročník.

Periodický tisk územního samosprávného celku.

Vydavatel: MAS Šternbersko o.p.s.

Horní náměstí 16, 785 01 Šternberk,

IČO: 268 79 794. Vychází 11× ročně.

Registrováno u Ministerstva kultury ČR E 11215.

Šternberské listy jsou vydávány za finanční podpory města Šternberka.

Redakce:

Horní náměstí 2, 785 01 Šternberk

Tisk: Tiskárna Budík Grafika, s. r. o.,

Nádražní 5, 785 01 Šternberk

Vychází zdarma.

Náklad: 3 000 výtisků.

ŠL jsou distribuovány ve dvou dnech.

KONTAKTY

Redakce:

Mgr. Lenka Kovaříková,

mobil: 606 713 704,

e-mail: listy@mas-sternbersko.cz,

adresa: Horní náměstí 2,

785 01 Šternberk - informační centrum

úřední hodiny: středa 13:00–16:00,

po předchozí domluvě kdykoli

Inzerce:

listy@mas-sternbersko.cz



Vydavatel:

MAS Šternbersko o.p.s.,

e-mail: info@mas-sternbersko.cz,

web: www.mas-sternbersko.cz,

www.poznej-sternbersko.cz

adresa: Horní náměstí 16, Šternberk

UZÁVĚRKA

Červnové vydání Šternberských listů

vyjde **v pondělí 1. června.**

Uzávěrka příjmu příspěvků od

dopisovatelů je **ve středu 13. května.**

Redakce si vyhrazuje právo krátit

dodané příspěvky a nepřijmout je

v případě dodání po termínu uzávěrky.

Fotografie na titulní straně:

Zdeněk Adámek

Vážení a milí čtenáři,

letos se vám do rukou dostává již páté vydání Šternberských listů a už podruhé se letos setkáváme v poněkud neobvyklém režimu. Stejně jako v době dubnového vydání se všichni nacházíme v atypické životní i společenské situaci a tomu se opět přizpůsobily i noviny.

Například kulturní přehled uvnitř Listů, který obvykle přináší řadu pozvánek na různé zajímavé akce ve Šternberku, není připraven tak, jak jste zvyklí. Prakticky všechny květnové akce, stejně jako tomu bylo i u těch dubnových, byly organizátory zrušeny a jejich náhradní termíny jsou v jednání. Avšak dvě zajímavé akce na nejbližší období se našly - jednak se v sobotu 16. května budou konat oblíbené Venkovské trhy Šternberk a v červnu připravují Městská kulturní zařízení Šternberk kurz šití.

Tak, jak jsem v předchozím vydání právě na tomto místě slíbila, najdete v Tématu měsíce obsáhlý a rozhodně velice podnětný rozhovor s primářem Psychoterapeutického oddělení Psychiatrické léčebny Šternberk MUDr. Michalem Krylem.

Přeji vám příjemné čtení.



Lenka Kovaříková, redaktorka Šternberských listů

AKTUALITY

4 Svatby se mohou opět konat

Od pondělí 20. dubna je možné, aby se opět konaly svatební obřady s počtem do 10 osob a za dodržení vydefinovaných hygienických opatření.

4 V Olomoucké ulici se staví smíšená stezka pro pěší a cyklisty

Na konci března zahájilo město Šternberk v Olomoucké ulici obnovu chodníku u silnice I/46. Opravy spočívají v přestavbě stávajícího chodníku na smíšenou stezku pro chodce a cyklisty.

7 Město pomáhá získat nezaměstnaným práci

Od 1. března se v ulicích města objevila nová úklidová četa. Je tvořena lidmi, kteří se dlouhodobě snažili získat práci.

TÉMA MĚSÍCE

8 Nežijte v jedovatých vztazích, vzkazuje primář psychoterapeutického oddělení

Jaký je denní program hospitalizovaných pacientů na psychoterapeutickém oddělení Psychiatrické léčebny Šternberk, jak se projevuje pacient, který má potíže psychosomatického rázu a co bychom všichni měli dělat, aby se nám žilo lépe, prozradil v rozhovoru primář MUDr. Michal Kryl.

KULTURNÍ SERVIS A DĚNÍ V OKOLÍ

12 Kulturní akce na následující období

Bohužel stejně jako dubnový kulturní servis i ten květnový je omezen opatřeními, která vydala v březnu vláda ČR. Avšak například oblíbené venkovské trhy se konat 16. května budou.

18 Pomůžou nejen s úkoly

Pracovníci pedagogické poradny Olomouckého kraje v těchto dnech pomáhají rodičům s domácím vzděláváním školáků. Odborníci na telefonu poradí třeba s tím, jak v klidu zvládnout domácí úkoly.

VOLNÝ ČAS

21 Chcete si prověřit své znalosti? Vyzkoušejte si kvíz z MKZ Šternberk

Pětadvacet kvízových otázek, které se vztahují nejen ke Šternberku a Expozici času, ale i všeobecným znalostem, připravili pracovníci MKZ Šternberk.

22 Vracíme cvičení do přírody. Přijďte se nejen podívat!

V dubnu byla dokončena nová fit stezka v lesoparku na Zámeckém kopci. Je vybavena celkem dvanácti kusy různých strojů na posilování a také protahování těla.

Provoz MěÚ Šternberk od pondělí 20. dubna

Vzhledem k trvání nouzového stavu doporučujeme občanům zvážit osobní návštěvu městského úřadu, a aby i nadále preferovali jiné formy komunikace s úřadem, především telefonickou a e-mailovou. Pokud je návštěva úřadu nezbytná, doporučujeme se dopředu objednat telefonicky nebo prostřednictvím internetového rezervačního systému (Rezervační systém - Šternberk - oficiální informační portál města). Rezervační systém se vztahuje na agendy: registr řidičů (řidičské průkazy), registr vozidel, občanské průkazy a cestovní doklady (pasy). Počet osob vstupujících do prostor městského úřadu může být regulován.

Úřední hodiny:

Pondělí a středa

od 08:00 do 11:30 a od 12:30 do 17:00

Úterý a čtvrtek (jen po předchozí domluvě nebo rezervaci v systému)

od 08:00 do 11:30 a od 12:30 do 15:00

Pátek (jen po předchozí domluvě)

od 08:00 do 11:30

Při osobním kontaktu musí mít klient roušku či šátek překrývající ústa a nos, doporučujeme vybavit se i rukavicemi.

Otevírání a uzavírání budov MěÚ:

Všechny budovy MěÚ budou otevřeny jenom po dobu úředních hodin v pondělí a ve středu, v ostatní dobu (včetně pondělí a středy mimo úřední hodiny) budou budovy uzamčeny a klienti budou pouštěni jednotlivými zaměstnanci na základě předchozí domluvy. (red)

Svatby se mohou konat

Od pondělí 20. dubna je možné, aby se konaly svatební obřady do 10 osob a za dodržení hygienických opatření. Je nutné dodržovat odstupy s výjimkou osob sdílejících společnou domácnost a novomanželů, dodržovat základní preventivní pravidla (hygiena rukou, povinná ochrana horních cest dýchacích s výjimkou snoubenců/novomanželů, bez osobních gratulací s výjimkou nerizikových osob sdílejících společnou domácnost, po skončení svatebního obřadu bude prováděna pravidelná dezinfekce všech použitých pomůcek).

Účast na svatbě bude umožněna pouze oddávajícímu, matrikáři, snoubencům, svědkům, dále pak maximálně dalším 4 osobám.

Do tohoto počtu 4 osob se započítává i tlumočnický účastník se obřadu v zákonem stanovených případech.

Snatečného obřadu se nemohou účastnit jiné osoby ze strany orgánu veřejné moci než oddávající a matrikář (tedy např. různé asistentky zajišťující organizaci obřadu, hudebník zajišťovaný obcí atp.). Více informací najdete na www.sternberk.eu. (red)

V Olomoucké ulici se od konce března staví smíšená stezka pro chodce a také cyklisty

Město Šternberk na konci března zahájilo v Olomoucké ulici obnovu přilehlého chodníku podél silnice I/46. Obnova spočívá v přestavbě stávajícího chodníku podél silnice na smíšenou stezku pro chodce a cyklisty. Společná stezka má celkovou délku 613 m.

Realizovaný úsek začíná od křižovatky s ulicí Věžní a končí v okružní křižovatce s ulicí Jívavskou, navazuje tak na již dokončující se předchozí etapu totožné stavby.

Součástí této akce je výměna stávajících obrubníků a položení nových povrchů smíšené stezky z betonové zámkové dlažby o rozměrech 20x10x6 cm a z dlažby 20x10x8 cm ve vjezdech k rodinným domům, včetně nových konstrukčních vrstev.



Stavba dále řeší vybudování nových podélných parkovacích stání a také nové veřejné osvětlení. V rámci výstavby smíšené stezky budou rovněž upravena nároží místních komunikací Blahoslavovy, Generála Eliáše a ulice Husovy. Na základě výběrového řízení a uzavření smlouvy o dílo stavební práce realizuje společnost SWIETELSKY stavební s. r. o., odštěpný závod Dopravní stavby MORAVA, se sídlem Jahodova ulice 60, 620 00 Brno. Předpokládané ukončení prací je koncem srpna 2020. Cena díla je 8 680 994 Kč včetně DPH.

Akce je spolufinancovaná Evropskou unií z Integrovaného regionálního operačního programu v rámci projektu: Smíšená stezka ul. Olomoucká - I. etapa, registrační číslo: CZ.06.1.37/0.0/0.0/16_045/0011685. (red)



Květinové záhony ve městě už rozkvetly



Okrásné květinové záhony v ulicích města rozkvetly do plné krásy v polo-

vině dubna. Lidé se mohli kochat květy tulipánů a také narcisů. **Foto: Zdeněk Adámek**

Demolice pavilonu v areálu bývalého Vincentina v Bezručově ulici dokončena

Jedna z budov, která v minulosti sloužila jako součást komplexu areálu bývalého Vincentina v Bezručově ulici ve Šternberku, byla v průběhu března letošního roku zdemolována.

Demolicí budovy, která se nacházela ve vnitrobloku areálu, byl odstartován investiční záměr města, jenž spočívá v rekonstrukci zbylých historických budov Bezručova 20 a 22 na bytové jednotky. V těchto objektech pak bude nově vytvořeno 26 malometrážních bytových jednotek včetně jejich nutného zázemí a příslušenství. Na výše uvedený bytový projekt má město již vydáno pravomocné stavební povolení a nyní se finalizují podklady pro vyhlášení veřejné zakázky na rekonstrukci budov.

Na části pozemku uvolněném po demolici budovy vzniknou parkovací stání. Zbýlá část pozemku volného po zbourání budovy bude společně s pozemkem navazujícím rezervou pro případné další rozvojové záměry města v lokalitě. Souhrnné náklady na demolici objektu činily 1 199 082 Kč. Demolici



realizovala na základě výsledku výběrového řízení společnost MALETÍNSKÝ PÍSKOVEC, spol. s r.o. (red)

Tradiční květnový vzpomínkový akt neproběhne

Vpátek 8. května měl proběhnout na městském hřbitově ve Šternberku vzpomínkový akt u příležitosti státního svátku „Den vítězství“.

S ohledem na mimořádná opatření si jej však pro letošek připomeneme alespoň symbolicky prostřednictvím fotografie Davida Sedláka. (red)



MKZ informují občany o změnách v termínech

Městská kulturní zařízení Šternberk informují, že kurzy jógy v kulturním domě ve Šternberku budou znovuotevřeny pro stávající kurzisty až od října 2020.

Lekce, které odpadly v měsících březen až květen, budou v plném rozsahu nahrazeny v uvedeném období od října do prosince 2020. Zaplacené kurzovné zůstává v platnosti.

Informace pro předplatitele:

V rámci jarního divadelního předplatitelského cyklu nahradíme všechny původně nabízené tituly. Aktuálně se jedná o divadelní představení:

Čarodějky v kuchyni (zrušeno 31. března)

Manželství v kostce (zrušeno 28. dubna)

Zub za zub (termín konání s předpokladem zrušení 26. května)

Zakoupené vstupenky a abonentky zůstávají v platnosti.

Další plánované akce:

4. května

Autorské čtení s Jaroslavem Irovským

6. května

Beseda nad knihou Roberta Šlachty

Obě akce budou naplánovány na podzimní termín. Děkujeme za pochopení.

Marie Velká, ředitelka

Sběrný dvůr a také kompostárna v provozu

Upozorňujeme veřejnost, že od úterý 14. dubna osmi hodin ráno je znovuotevřen sběrný dvůr ve Šternberku, kompostárna je otevřena od středy 15. dubna od 14 hodin.

Provoz je obnoven zatím pouze ve všední dny. Sobotní provoz na obou provozovnách by měl začít od května.

Žádáme veřejnost, aby při vstupu do areálu sběrného dvora dbala pokynů obsluhy a dále, aby všichni návštěvníci důsledně dodržovali nařízená hygienická opatření - tzn. vjížděli popř. vstupovali jednotlivě, dodržovali rozeštypy a používali ochranné prostředky. (red)



Pošta sídlí v ulici ČSA upravila otevírací dobu

Česká pošta upozorňuje veřejnost na dočasnou změnu hodin pro veřejnost provozovny ve Šternberku, nacházející se v ulici ČSA 118. Rozsah hodin pro veřejnost je omezen od středy 15. dubna do odvolání z provozních důvodů. Upravená otevírací doba provozovny: PO-PÁ: 08:00-12:00, 12:30-16:00 Pošta děkuje veřejnosti za pochopení.

Rada města schválila pomoc podnikatelům

Rada města Šternberka na své schůzi 30. března 2020 schválila provoznám, které musely být zcela uzavřeny v návaznosti na usnesení vlády č. 194 ze dne 12. března 2020 a následující, prominutí či odklad platby nájemného ve výši 100 %, a to za měsíce duben a květen 2020.

V souladu s příslušným ustanovením zákona o obcích je prominutí nájemného nad 20 000 Kč v pravomoci zastupitelstva města. Z tohoto důvodu byl schválen radou města současně také odklad platby nájemného do doby projednání prominutí nájemného v zastupitelstvu města.

Tento návrh byl projednán a schválen jako opatření ke zmírnění dopadů nemožnosti provozu komerčních prostor v budovách ve vlastnictví města v důsledku vládních omezení. (red)

Dar pro zaměstnance Nemocnice Šternberk

Rodinná vietnamská komunita z města Šternberka podpořila nemocnici ochrannými obleky, jako pomoc za-



Výběrové řízení na provozovatele Hotelu M v Čechově ulici je vyhlášeno od března

Rada města Šternberka v pondělí 30. března schválila na své schůzi vyhlášení výběrového řízení na budoucího provozovatele „Hotelu M,“ který se nachází v Čechově ulici ve Šternberku.

Předmětem nabídky je pronájem prostoru sloužícího podnikání – pozemek parc. č. 268, jehož součástí je budova občanské vybavenosti č. p. 112 (Čechova č. o. 11) v k.ú. Šternberk. Jedná se o hotelové zařízení, jehož součástí je restaurace a 24 pokojů hotelového typu.

Předpokládaný termín možnosti užívání budoucího předmětu nájmu je I. čtvrtletí 2021 v závislosti na termínu ukončení stavebních prací, které bude město Šternberk v objektu realizovat.

Kritériem pro výběr budoucího nájemce bude nabídnutá výše nájemného.

Bližší informace a podmínky pro podání nabídky jsou zveřejněny na webových stránkách města www.sternberk.eu.

Případní uchazeči si mohou dohodnout prohlídku objektu na odboru sprá-



vy majetku města, kontaktní osobou je Mgr. Lubomír Hladiš, DiS., vedoucí odboru, dostupný na tel.: 585 086 218 nebo na e-mailu: hladis@sternberk.cz. (red)

Inzerce



Společnost VHS SITKA, s.r.o.,

hledá zaměstnance na pracovní pozici

PROVOZNÍ MONTÉR VODOVODŮ

Požadujeme:

- ✓ praxi v oboru nejméně 2 roky
- ✓ ŘP skupiny B
- ✓ trestní bezúhonnost
- ✓ počítačovou způsobilost
- ✓ výkonost, samostatnost, aktivitu

Nabízíme:

- ✓ dlouhodobou práci ve stabilní společnosti

V případě zájmu zašlete Váš životopis

do 15. května 2020

na e-mail: info@vhs-sitka.cz

Více informací na www.vhs-sitka.cz.



Termín zápisu dětí do mateřských škol je na základě ustanovení prodloužen

Ředitelky mateřských škol na základě ustanovení zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, ve spolupráci s městem Šternberk oznamují, že:

TERMÍN ZÁPISU DĚTÍ DO MATEŘSKÝCH ŠKOL

na školní rok 2020/2021 se prodlužuje na dobu od 4. do 7. května 2020
Zápis se uskuteční bez osobní přítomnosti dětí a zákonných zástupců ve škole.

Zákonní zástupci dětí mají následující možnosti podání přihlášky:

1. datovou schránkou
2. e-mailem s uznávaným elektronickým podpisem
3. poštou

Ve výjimečných případech lze přihlášku zákonným zástupcem podat také osobně dle konkrétních podmínek školy.

Bližší informace a formulář přihlášky s dalšími požadovanými náležitostmi zápisu na danou školu jsou vyvěšeny na webových stránkách škol:

- Mateřská škola Světlov 21, Šternberk
<https://www.ms-svetlov.cz/>
pro pracoviště: Oblouková 45 a Světlov 21
tel.: 730 197 488

- Mateřská škola Nádražní 7, Šternberk
<https://msnadrazni.stbk.cz/>
pro pracoviště: Nádražní 7 a U Dráhy 3
tel.: 603 455 763

- Mateřská škola Komenského 44, Šternberk
<https://www.skolkakomenskeho.cz/>
pro pracoviště: Komenského 44 a Horní Loděnice
tel.: 603 455 780 (red)

Jak se bude pečovat o knihy v městské knihovně?

O knihy, které si budou čtenáři půjčovat a následně je vracet do městské knihovny ve Šternberku, jakmile se opět znovu otevře pro veřejnost, se tamější pracovníci budou starat dle ma-

nuálu, který vydala Národní knihovna ČR. Knihy po vrácení projdou několikadenní karanténou, následně desinfekcí a až poté budou připravené pro další bezpečné půjčování. (red)

Okénko řidiče: řízení provozu dopravy světelnými signály ve zvláštních případech

Ve zvláštních případech, například k zabezpečení vjezdu tramvaje na pozemní komunikaci se užívá signálu „Stůj!“, jemuž předchází signál „Pozor!“; řidič musí zastavit před dopravní značkou „Příčná čára souvislá“, „Příčná čára souvislá se symbolem Dej přednost v jízdě!“ a „Příčná čára souvislá s nápisem STOP“, a kde taková dopravní značka není, před světelným signalizačním zařízením.

Takové světelné zařízení je umístěno

v Olomouci Pavlovičkách na výjezdu z centra ve směru na Šternberk.

*zkušební komisař Miroslav Vogl,
Městský úřad Šternberk*



Město pomáhá získat nezaměstnaným práci

Vulicích Šternberka se 1. března objevila nová úklidová četa. Jsou v ní lidé, kteří se dlouhodobě snažili získat práci. Ve skupině je jich sedm, pracují pod vedením zaměstnance radnice Ctirada Tomky a budou městu k ruce po dobu jednoho roku. Na projektu, jehož náplní jsou veřejně prospěšné práce, spolupracuje město s Úřadem práce ČR - kontaktním pracovištěm ve Šternberku, které vytipovalo vhodné uchazeče do této skupiny.

Lidé v oranžových vestách staví např. stánky na venkovských trzích na náměstí, odstraňují černé skládky, udržují zeleň, dětská hřiště a sportoviště, pomáhají při úklidu v prostorách Šternberského kláštera nebo při drobných údržbářských pracích na městském hřbitově a podobně. Ide o dvě ženy a pět mužů.

Veřejně prospěšné práce jsou ve Šternberku provozovány už více než dvacet let. „Máme s tímto projektem velmi dobré zkušenosti. Snažíme se, aby se lidé, kteří jsou dlouhodobě evidováni na úřadě práce, znovu vrátili do pracovního procesu a zůstali v něm i po skončení projektu,“ vysvětlil smysl starosta města Stanislav Orság s tím, že v individuálních případech se tento záměr daří. „Určitě budeme v projektu pokračovat i v příštích letech,“ uzavřel starosta.

Mezi lidmi, kteří jsou zaměstnáváni prostřednictvím veřejně prospěšných prací, jsou převážně sociálně znevýhodnění jedinci - ať už příslušníci menšin nebo občané, v jejichž věku už se nově zaměstnání shání velmi těžko. Ve skupině jsou však i takoví lidé, kteří ještě nikdy nepracovali a toto je vlastně jejich první práce.

Fotografie najdete na str. 13 (red)

Nabídka prodeje pozemku v Paloukové

Město Šternberk nabízí veřejnou nejvyšší nabídkou k prodeji pozemek parc. č. 2825 zahrada o výměře 890 m² a pozemek parc. č. 2826/1 ostatní plocha o výměře 99 m² (tvorí přístupový koridor k pozemku parc. č. 2825) v k. ú. Šternberk. Pozemky se nacházejí v Paloukové ulici ve Šternberku.

Z hlediska územního plánu se jedná o stavební pozemky určené k zastavění bytovými či rodinnými domy.

Nabídková kupní cena činí minimálně 1 483 500 korun.

Bližší informace vám sdělí město Šternberk, Horní náměstí 16, odbor správy majetku města, tel.: 585 086 214, popřípadě je rovněž naleznete na úřední desce Městského úřadu Šternberk na www.sternberk.eu. (red)

Nežijte v jedovatých vztazích, říká primář psychoterapeutického oddělení ve Šternberku Michal Kryl

Rozhovor nabitý zajímavými informacemi, názory a radami, které se týkají každého z nás, přinášíme v květnovém Tématu měsíce. Primář psychoterapeutického oddělení z Psychiatrické léčebny Šternberk Michal Kryl se zde věnuje nejen samotnému oboru psychosomatiky, který v posledních letech zažívá velký zájem jak ze strany pacientů, tak i ze strany samotných lékařů a mediků, ale vypráví také o přípravách, které předcházely neuskutečněnému sedmému ročníku březnové konference Psychosomatická medicína 2020, která Šternberk v předchozích letech dostala do povědomí mnoha odborníků.

P rozradíte nám, jak dlouho působíte ve Šternberku a jak dlouho se věnujete psychosomatice?

Do šternberské léčebny jsem nastoupil po absolvování lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, působil jsem zde tři roky do atestace a následně jsem odešel pracovat na psychiatrickou kliniku do Olomouce. Zpět do Šternberka jsem se vrátil v roce 2009 a od roku 2015 zde působím na pozici primáře Psychoterapeutického oddělení pro muže a ženy.

Jedno ze dvou oddělení mého primariátu o 26 lůžkách jsme pojali jako koncepčně psychosomatické na přelomu let 2013/2014, a od té doby se psychosomatice věnuji intenzivně. Působím také ve výboru Společnosti psychosomatické medicíny České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Jaký byste zdůraznil pracovní úspěch, který se Vám za léta v oboru povedl?

Velký pracovní úspěch je pro mne to, že oddělení funguje, má pevný program a největší radost mám, stejně tak mí kolegové, když z něj pacienti profitují. A to nejen, když se po ukončení pobytu loučí a říkají, kde a v jakých oblastech jim to pomohlo, ale také když se ozvou po nějaké době a dají nám zpětnou vazbu - napíšu, jak se jim doma daří a jak se jim podařilo zbavit se obtíží, které je k nám přivedly.

Co zahrnuje obor psychosomatiky?

Psychosomatika je vlastně jakýsi „meziobor“, který prolíná celou somatickou medicínou, veškeré tělesné potíže i nemoci totiž mohou nějak souviset s psychikou. Psychologické a sociální stavy a jevy jsou druhou částí oboru. Naši pacienti obvykle dlouhou dobu obcházejí různé specialisty, kteří jsou zpravidla

úzce zaměřeni na svůj obor a nedokážou jim přes veškerou snahu pomoci. Pacienti mají obvykle potíže chronického rázu, a pokud se nezačne léčit i duševní či sociální (mezilidská - vztahová) složka, zůstávají nedoléčení. Mnohdy mohou v důsledku leckdy nadměrné medikace vzniknout i závislosti na analgetických nebo jiných typech léků, které často jen potlačují původní symptom.

Psychosomatika je specifický obor, který dokáže pracovat s pacientem jinak, než je obvyklé u běžných lékařů. Díky specifickým postupům dokáže pacient rozpoznat význam příznaku pro jeho život. Když pak pochopí, k čemu ho příznak vede, má už na půl cesty vyhráno. Jako klasický příklad bych uvedl nespokojené manželství – to se může u citlivých lidí projevat kromě jiného např. chronickými zažívacími potížemi. A právě tyto fyziologické potíže mohou poukazovat na chronickou nestabilitu ve vztahu. Pokud se nám v psychoterapii, jako důležité součásti psychosomatiky, podaří k něčemu takovému dobrat, dokážeme s pacientem společně směřovat až k jeho plnému uzdravení.

Kdy a za jakých podmínek se k vám pacienti dostávají?

Drtivá většina se jich sem dostane poté, co absolvují neúspěšná kolečka vyšetření jinde. Němečtí kolegové věnující se psychosomatice přišli s číslem 7 let, kdy pacient obchází různá pracoviště. V léčebně těžíme ze spolupráce s naším oddělením fyzioterapie a rehabilitace – kolegové s pacientem pracují tělesně, a on se tak dostává k pocitům, které převádí v psychoterapii do emoční úrovně. Což je poměrně úspěšná metoda.

Pacienti se k nám tedy dostávají i na základě bezradnosti lékaře, jenž často poradí, aby si našli nějakého psychiatra s tím, že jejich pro-



MUDr. Michal Kryl.

zdroj: olomouc.rozhlas.cz

blémy jsou „od hlavy“. To však může spíše odradit. Mnohem vhodnější je, aby lékař rovnou doporučil psychologa, nebo psychiatra, kterého zná a má s ním dobrou zkušenost. Obavy jít k odborníkovi na duši jsou na druhou stranu pochopitelné, zejména v malých městech může být nepříjemné, když se potkáte v čekárně se sousedem. Toto se snažíme osvětou zvrátit. Psycholog je jeden ze stěžejních článků, který doporučuje k léčbě.

Aktuálně existuje problém, že psychosomatická péče není pro pojišťovny nasmlouvaná pod kódem, takže se začleňuje a vykazuje v rámci psychiatrie a léčbu u nás musíme doporučit psychiatr. Samozřejmě ideální by bylo, kdyby existovala síť psychosomatických odborníků v ambulancích, denních stacionářích apod. Což do budoucna vypadá nadějně.

Ve výboru Společnosti psychosomatické medicíny jsme se zaměřili na rozšiřování povědomí o psychosomatice po dvou liniích – jednou je zasáhnout již na úrovni studia mediků a vklínit do studijního programu psychosomatickou medicínu, což zde dlouhá léta nebylo a teď se to postupně daří. Někde jsou vůči psychosomatice vstřícnější méně, někde

více, například v nejbližší olomoucké univerzitě pocítujeme velkou vstřícnost. Druhou linií je tlak na pojišťovny – obor psychosomatiky je nyní legalizován ministerstvem, lékaři se mohou vzdělávat i z něj atestovat. Avšak překážka je u pojišťoven, které prostě zatím na psychosomatiku nemají kód a kolonku. My svádíme boj, aby se kódy zavedly. Poukazujeme i na to, že to pojišťovny ve výsledku vyjde mnohem výhodněji. V Evropě je již spočítáno, že tato péče vyjde levněji a především efektivněji než zbytečné putování pacienta po lékařích.

Jak pobyt na vašem oddělení probíhá?

Pacienti se na nás mohou obrátit i sami, ale potřebují doporučení ambulantního psychiatra. Pokud psychiatrickou péči neabsolvovali, nabízíme ambulantní péči našich dvou kolegů z psychiatrické léčebny. Ti v případě neúspěchu v ambulanci mohou pacienta doporučit k hospitalizaci u nás. Na oddělení máme 26 lůžek, pobývají zde muži a ženy ve věkovém rozpětí od 18 do 70 let. Máme jen hospitalizované pacienty, psychosomatickou ambulanci nemáme. Délka pobytu se pohybuje od 6 až do 8 týdnů. Osobně považuji 6 týdnů za nepodkročitelné minimum tak, aby se změny, ke kterým během terapie dochází, mohly zpevnit.

Jak se dá poznat, že je pacient vyléčen?

Výsledky, tedy to, jestli už je pacient v pořádku, je třeba si u každého vydefinovat zvlášť. Někomu stačí se zbavit nepříjemných symptomů – např. bolesti hlavy, a nemusí dělat zdravotní změny v životě. Avšak někdo žije tak hrůzný život, že jsou symptomy paradoxně jeho „spasitelem“. V případě, že se mu podaří v životě nějak „přepnout na jiný režim“, např. upravit své vztahy, zjistí, že symptomy ustupují. To se dá považovat za úzdruvu.

Ale je nutné dodat, že ta hlubší úzdruva se děje až za zdi léčebny. Pacienty na to připravujeme, dostávají od nás v počátku hospitalizace motivační dotazník – definují si cíle, popíší, co je trápí a v hlavě si sami určují, na co se mají zaměřit. Neslibujeme jim, že je vyléčíme úplně, ale nabízíme jim možnost v posunu v náhledu, ve změně jejich dosavadních stereotypů, což by mělo přinést úlevu.

Máte více pacientů z řad žen, nebo mužů?

Obrací se na nás více žen, asi ve dvou třetinách případech. Ženy mají obecně blíže k emocím, a dostanou se k nám často s emočními problémy – depresemi, úzkostmi. Kdežto muži mají obecně sklon emoce více potlačovat. U nich jsou vyvinuty více somatizace, jakási řeč těla, říká se, že kdyby muži více plakali, méně by stonali na infarkty a srdeční onemocnění.

Ženy a muži u nás podstupují léčbu společně a vzájemně na sebe působí, což má svůj význam. Do naší terapeutické komunity noví

pacienti přicházejí a jiní zase končí. I to má svůj léčebný význam, protože noví se v určitém smyslu učí od těch „služebně starších“... To je učení nápodobou a příkladem, dodává to i naději na úzdruvu.

Věnuje se podle Vás psychosomatice v poslední době větší pozornost než dřív?

Ano, mohu říci, že se pozornost psychosomatice věnuje mnohem mohutněji. Velký vliv na to mají kapacity jako například doktor Chvála z libereckého psychosomatického institutu, vynikajícím popularizátorem psychosomatiky je doktor Radkin Honzák. Velké plus je i to, že jsou psychosomatice mladí lékaři čím dál více nakloněni. Nahrává tomu i to, že dnešní pacienti jsou dost poučení. Procházejí různá fóra na téma psychosomatiky a do ordinací lékařů někteří z nich přinášejí i svůj pohled na podstatu svých obtíží. Dále například v Německu a Rakousku existuje síť ambulantních specialistů a psychosomatických klinik už 40 let, což je pro nás výzva a zároveň i cíl. Pro pacienty je proces hledání příčiny svých obtíží jedna z úvodních fází léčby. Mohou si krátkodobě ulevit po některých léčebných postupech (např. analgetických), avšak řadě z nich to nepomůže – problém trvá dál. Procházejí pak různými fázemi – ztrátou důvěry ve svého lékaře, (který nepomohl s obtížemi), obrácení se k tzv. paramedicině – léčitelům, bylinkářům, vědmám, apod. Když se po nějaké době ukáže, že nepomůže ani to, vstupují do patientských sdružení, chtějí si pomoci sami. Až později hledají pomoc u odborníků, kteří se věnují celostní péči – našemu mezioboru.

Naši republika existuje asi dvacet pět psychosomatických ambulantních pracovišť, z nichž Šternberk je jediným pracovištěm lůžkovým. Jsem rád, že psychosomatice se věnuje větší pozornost. Ti psychosomaticky poučenější lékaři mohou rozpoznat problémy dříve.

Jde často o medicínsky nevysvětlitelné symptomy (mají anglickou zkratku MUS). Ti, kteří mají psychosomatické vzdělání, vědí, jak se na tyto podivné symptomy dotazovat. Dotazy pomáhají zjistit, kdy příznak vznikl, jak se vyvíjel, kdy se zhoršuje či ustupuje. Jde o potíže, které se lékaři jaksí „nezdají“, „nesedí“ medicínsky podle obvyklých kritérií. Pacient vlastně není zařaditelný do běžných diagnostických škatulek. Poučenější lékaři se tímto směrem s pacientem vydají logicky dříve, než ti, kteří o psychosomatice nevědí nebo se o ni nechtějí zajímat.

Dají se doporučit nějaké obecné rady, aby se lidé cítili líp?

Doporučuji všem, aby vnímali své tělo. Aby jej nebrali jako protivníka, ale jako partnera a spolupracovníka s ním. Přes tělo se například dozvíme informaci, jak se cítíme ve svých vztazích až nečekaně přesně. Tělo je v mnoha ohledech chytřejší než hlava, okamžitě reaguje na příjemné/nepříjemné, na dotek fyzický, i na to, že se nás něco dotkne dušev-

ně. Osobně jako velký problém vidím to, že jsme v moderní době zapomněli na fakt, že jsme „spojité nádoby“. Medicína v posledních letech neskutečně rychle akcelerovala v biologických oborech. Jsme sice prozkoumání do detailů buněčných struktur a psychiatrie také pokročila, ale co chybí, je integrace.

A to je, jak se ukazuje, velký problém. V tomto směru jsme se jaksí „rozpojili“ a teď se paradoxně snažíme to, co už dávnověká medicína věděla úplně přirozeně, znovu objevit a používat. Už dávno před Hippokratem, ve starověkém Egyptě a v čínské medicíně toto fungovalo, tehdejší lékaři pracovali celostně. Například ajurvěda cca před 5 000 let používala techniky a postupy, které měly dosáhnout jednoty mysli, těla a duše, což my teď znovuobjevujeme.

Čím to, že jsme na tyto ověřené postupy tak snadno zapomněli?

Odpověď je nasadě – je to vědou. Byli jsme natolik uhranuti schopností vědeckého vývoje, že jsme zapomněli na člověka.

Umíme na vynikající úrovni léčit tkáňové a buněčné patologie, což je samozřejmě úžasné, ale opět zdůrazňuji, že jsme zapomněli na celistvost. Na to, že před námi jako lékaři stojí konkrétní člověk, který od někud pochází, je z nějaké rodiny a má své problémy. Na to se zapomnělo a lékaři se na to mnohdy neptají, nemají čas anebo to nedokáží. Opakovaně vysvětlujeme, že ptát se na sociální anamnézu a kontexty emocí a zdraví je podstatné. Rádi bychom, aby se lékaři znovu naučili jinak komunikovat s pacientem a myslet v kontextech.

Obrovský vliv na zdraví pacienta má rodinná anamnéza, velmi podstatný je vliv matky. Například téma vztahu k matce ve skupinové terapii, kterou provádíme na oddělení, je opakovaně velmi emocionálně intenzivní. Raná část našeho života do 3, případně do 6 let, je velmi citlivá a zranitelná. Pokud není matka v nějakém směru pro dítě přítomna, vznikají nevratné duševní ztráty.

Někteří lidé stonají spíše v duševní rovině, mají úzkostné obtíže, necítí se ve světě bezpečně, mají problém ve vztazích. Jiní svůj handicap prožívají spíše tělesně, somatizují tu úzkost, v některých případech i ve formě záchvatu svalových křečí, atp. V psychoterapii vedeme pacienty tak, aby si uvědomili svůj problém, proč jim cuká noha, mají bolesti břicha, obtíže s dechem... Když se zdáří nalézt souvislosti tohoto trápení, příznaky najednou odeznívají, ztrácejí svůj signální smysl. Příznak v psychosomatice a psychoterapii chápeme jako „kontrolku“ se signálním významem a taktó bychom se mu měli vlastně každý věnovat.

Daří se vám tyto symptomy při terapiích rozklíčovat?

Daří se rozklíčovat téměř vždy, ale je pravda, že existují i pacienti, u kterých je to problém.

pokračování na str. 15

Šternberské stíny: zapálené papíry létaly večer z okna

PADLÝ PAMĚTNÍK. Vzrostlý strom, lemující traf Ecce Homo, spadl vlivem nárazového větru přes vozovku v úterý 24. března hodinu po poledni. Bylo štěstí, že nedošlo ke zranění žádné osoby. Hlídka MP po prověření situace přivolala šternberskou jednotku hasičského sboru a ta obnovila průjezd místem.

AKCE ZA AKCÍ. Přímo do tašky nakupovala ve šternberském Penny marketu dívka z Moravského Berouna, které chybělo pár měsíců do plnoletosti. Jako přespolní asi nevěděla, že slevová akce v Penny se nevztahuje na její zboží a nečiní sto procent. Když ji za pokladnou požádal detektiv prodejny, aby vyčkala příjezdu policie, ani se moc nedivila. Nezaplacené zboží mělo hodnotu 1 064 korun. Hlídka zjistila, že jeden záznam za podobný přestupek s tisícikorunovou sankcí má dívka již v evidenci, takže jí s klidem uložila pokutu třikrát vyšší.

KAŽDÝ MÁ NĚCO. Na apríla se po třetí hodině odpoledne pod sídlištěm v Jiráskově ulici pohyboval neznámý muž, působil zmateným dojmem. Podle oznámení mohl být opilý nebo pod vlivem návykové látky. Prý prohlásil, že má v hlavě bombu. Když se po chvíli na místo dostavila hlídka, zjistila, že muž mluví s imaginárními lidmi, a tak přivolala lékaře, aby jeho stav posoudil. Byl převezen k dalšímu vyšetření.

ŽÁDNÉ OHNÍČKY! Opakovaně ve středu 8. dubna vyjížděla hlídka k domu v oblasti nad nemocnicí. Nejprve kolem deváté večer kvůli hluku a bouchání v bytě. Při příjezdu se situace zklidnila, ale uživatel bytu neotevřel. Asi o hodinu později byla hlídka přivolána proto, že uživatel bytu vyhazoval z balkonu různé předměty a dokonce zapálené papíry. Současně dorazily na místo dvě hlídky Policie ČR a převzaly věc k dalšímu šetření.

ABY MISTR NEČEKAL. Do jedné z garáží se pokoušeli asi hodinu dostat dva muži 9. března kolem desáté večer, pak byla přivolána hlídka. Majitel garáže ztratil klíče a spolu se svým známým se snažili dostat se k vozidlu, opravu kterého měl již objednanou na další den.

SPLAŠENÁ LAMPA. O chvíli později hlídka vyjížděla i do ulice U Štřelnice, kde se komusi zdálo, že houká nějaké poplašné zařízení na plynové kotelně. Objekt hlídka zkontrolovala a zjistila, že je vše v pořádku. Pak zjistila, že hluk pochází z blízkého světla veřejného osvětlení, závadu oznámila správci veřejného osvětlení.

LÍSTEK DO PAMÁTNÍKU. Že z Moravského Berouna jezdí někteří do Šternberka rádi nakupovat, to se ví. Po jedenácté dopoledne v pátek 10. dubna zde nakupovala i jedenapadesátiletá žena, která bokem přibálila věci za 984 korun, které u pokladny nepřiznala „k proclení“. Pracovník ostraha jí ale připomněl, jak by se měla chovat a památkou na nákup jí bude útržek z bloku na pokuty, který jí bude připomínat, že dva tisíce sankce má zaplatit do 15 dnů.

KAUZA VIRUS. Se zpožděním několika dnů oznámila žena s trvalým bydlištěm v Olomouci, že byla 11. dubna v asi 18:30 napadena ve Šternberku svou neteří. Měla ji na ulici chytit za paži a poté plivnout do tváře s přáním, aby zemřela na koronavirus. Mělo se to stát v centru města a údajně zde nebyl žádný svědek.

AIRBAGY V AKCI. V Olomoucké ulici v neděli 12. dubna po poledni došlo k nehodě, při níž vozidlo narazilo do stromu. I díky bezpečnostním vymoženostem nebyl náraz fatální pro posádku. Kolegové řidiči a posádky vozidel na místě pomohli nejprve, na místě byla dále první autohlídka MP díky informaci SMS zprávou

z operačního střediska HZS. Pohybovala se nejbližší místu. V rychlém sledu dorazili hasiči, záchránáři, policisté ze Šternberka i z Dopravního inspektorátu Olomouc. Velký Mercedes byl po nárazu prakticky na odpis. Nehoda zastavila dopravu v obou směrech asi na 40 minut.

REPORTÁŽ S DOPROVODEM. Na jednání své sousedky si stěžovali manželé, kteří 14. dubna po poledni pracovali na zahrádce u svého domu. Všimli si, že je dotyčná sleduje a fotí si je bez zjevné příčiny. Když ji požádali, aby přestala, hrubě je urážela. Hlídky se pokusila od ženy získat vysvětlení, proč se tak chovala, avšak neúspěšně. Událost projedná přestupková komise.

NEDEĚLÁ DOBŘE. Alkoholový fantom poslední dobou několikrát zaúřadoval v ulici Za Zahradami. Naposledy ve čtvrtek 16. dubna, to zde zůstala na vozovce rozbitá „placatka“ od alkoholu. Sklo by mohlo způsobit poškození pneumatik vozidel. Lahve je vždy ve stejné části ulice. Pravděpodobně dávka alkoholu vychází právě sem.

CHTĚL VYVOLAT ZMATEK? Hlídky se na žádost Policie ČR podílela na řešení situace, kdy 19. dubna ráno kdosi oznámil, že je v Kauflandu umístěna bomba. Od půl sedmé ráno trvalo téměř hodinu, než se situace vyřešila. Událost šetří PČR.

HRÁTKY V SUCHU. Téhož dne před půl devátou večer přijala městská policie oznámení o ohni viditelném z bytu v Uničovské ulici za novým areálem pro trénink cyklo sportu. Po příjezdu na místo strážníci zjistili nekontrolovaný oheň, naštěstí zatím na malé ploše. Přivolána byla jednotka hasičů, která plameny uhasila.

*strážník Ladislav Prášil
Městská policie Šternberk*

Ani zákaz řízení do roku 2028 muže od volantu dál neudržel

ZÁKAZ MU PŘI ŘÍZENÍ ZJEVNĚ NEVADIL. Muž, který neměl za volantem co pohledávat, ve středu 18. března havaroval v Lipině. V ranních hodinách jel 45letý muž s vozem zn. Opel Vectra směrem na Těšíkov. Pravděpodobně vlivem rychlosti nezvládl řízení a vyjel vpravo mimo silnici, kde narazil do stromu a sloupu veřejného osvětlení. Při dopravní nehodě byli zraněni dva spolucestující, kteří byli



odvezeni do nemocnice na ošetření. Policisté v evidenci řidičů zjistili, že 45letý muž má v sloven platný zákaz řízení všech motorových vozidel až do června 2028. Z tohoto důvodu policisté zahájili úkony trestního řízení pro podezření ze spáchání přečinu maření úředního rozhodnutí a vykázaní. Způsobená škoda byla předběžně vyčíslena na 45 000 Kč.

DVEŘE ROVNOU VYTRHL. Opuštěný zahradní objekt přilákal z neděle 29. na pondělí 30. března neznámého lapku ve Šternberku. Aby se k němu dostal, musel přelézt nízké oplocení a dostat se na zahradu. Ze zahradní chatky pak vytrhl dveře a prohlédl ji. Vzal z ní nářadí, strojek na vlasy, dalekohled, vzduchovku a ozdobné dýky. Odcizením věcí vznikla majiteli objektu škoda ve výši 11 000 Kč.

UNIMOBUNKA PŘILÁKALA ZLODĚJE. Unimobuňka na fotbalovém stadionu ve Šternberku se v době od pondělí 30. do úterý 31. března stala cílem dosud neznámého zloděje. Ten nejprve vylomil dřevěný obklad a vytvořeným otvorem v obvodovém plášti se dostal nepozorovaně dovnitř.

Odsud si odnesl hotovost přes 8 000 Kč a chladicí zařízení s výčepem v předběžné hodnotě 12 000 Kč. Škodu, která vznikla zničením buňky, si majitel vyčísil na částku přesahující 20 000 Kč.

Případ nyní prověřují kriminalisté pro podezření ze spáchání krádeže, za který trestní zákoník stanoví trest odnětí svobody na dvě léta až na osm let.

*por. Mgr. Lenka Vaňková,
Krajské ředitelství PČR Olomouc*

Hasiči radí, jak se bezpečně chovat nejen při pálení klestí

Nejen v souvislosti se současným opakujícím se suchým počasím přináší Hasičský záchranný sbor Olomouckého kraje přehled rad, jak se chovat v případě, že se chystáte pálit klestí, případně venku zakládat oheň.

→ **Pokud platí zákaz pálení klestí, respektujte ho.** V opačném případě vám hrozí pokuta až 25 tisíc korun.

→ **Za silného větru** nebo v období **extrémního sucha oheň** v přírodě rozhodně vůbec **nerozdělávejte**.

→ Zcela zakázáno je to i na místech se vzrostlým porostem.

→ Pokud už rozděláte **oheň v přírodě, ohniště oddělte od okolního prostředí** například kameny, obsypejte je pískem či vykopejte v zemi strouhu. V případě větších vater ohniště oddělte pruhem širokým až jeden metr, který bude zbaven veškerých hořlavín.

→ Oheň rozdělávejte **alespoň 50 metrů od okraje lesa a také v dostatečné vzdálenosti od budov**, objektů a předmětů, které se mohou snadno vznítit. Oheň nezakládejte pod větvemi stromů, na kořenech stromů, na suchém listí, lesní hrabance nebo rašelině. Ani

v blízkosti suché trávy, stohů a seníků. **Létající jiskry** nebo náhlý poryv větru totiž velmi snadno způsobí během okamžiku neštěstí.

→ **Oheň neroznášejte** po okolí.

→ **Ohniště důkladně uhasťte buď zalitím vodou, nebo alespoň zasypáním zeminou.** Při odchodu se z ohniště nesmí kouřit a popel i půda pod ohništěm musí být chladná. Lesní hrabanka tvořená zetlelým jehličím totiž může prohořet až do značné hloubky a oheň se tak může nepozorovaně šířit do stran i mimo ohniště.

→ Pokud se vám přes veškerou opatrnost **situace vymkne, volejte okamžitě hasiče na 150 nebo tísňovou linku 112.**

Před pálením:

→ **Právnícké a podnikající fyzické osoby jsou povinny** každé spalování hořlavých látek na volném prostranství předem oznámit hasičskému záchrannému sboru kraje. I občané by měli spalování předem ohlásit. Lze to ohlásit hned třemi způsoby: přes webovou aplikaci: <https://paleni.izscr.cz/>; telefonem: 950 770 010; e-mailem: opis@olk.izscr.cz.

V ohlášení musíte uvést datum, místo pálení a kontakt na osobu, která za pálení odpovídá.

Také musíte:

- dbát pokynů operačního důstojníka hasičského záchranného sboru;
- při náhlém zhoršení počasí – silném větru – pálení přerušit a oheň uhasit;
- místo pro pálení izolovat pruhem širokým nejméně jeden metr, kde odstraníte hořlavé materiály až na minerální půdu;
- místo spalování zabezpečit hasebními látkami;
- opustit místo až po úplném uhašení ohně;
- místo pálení po dobu 5 dnů nebo do vydatného deště kontrolovat;
- nechat příjezdové cesty vedoucí k místům spalování průjezdné.

Jak jedno nepovedené založení ohně v lese nad Šternberkem dopadlo, najdete na str. 23.



**HASIČSKÝ
ZÁCHRANNÝ SBOR
OLOMOUCKÉHO
KRAJE**

Jak likvidovat odpad

Pokyny, jak v době pandemie nakládat s odpadem vydala Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje.

1. Likvidace roušek, filtrů od osob, které nejsou infikovány nebo nejsou v karanténě: rouška, filtr se vloží do igelitového sáčku, poté se sáček vloží do dalšího plastového sáčku, který se zaváže a poté se vyhodí do směsného komunálního odpadu.

2. Likvidace roušek, filtrů (kapesníků) od osob, které jsou v karanténě, ale nemají prokázáno onemocnění COVID-19: rouška, filtr se vloží do plastového pytle, který se zaváže, poté se vloží do druhého plastového pytle, který se zaváže. Povrch vnějšího pytle by měl být ošetřen dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel se poté odloží do komunálního odpadu.

3. Likvidace roušek, filtrů (kapesníků) od osob, které mají prokázáno onemocnění COVID-19 a jsou v domácím léčení: rouška, filtr (kapesník) se vloží do igelitového pytle, který se zaváže, poté se vloží do druhého plastového pytle, který se zaváže, povrch vnějšího pytle by měl být ošetřen dezinfekcí, takto zajištěný odpad se doporučuje vložit do nádob komunálního odpadu až 48 hodin po jeho uzavření.

Obce mohou zajistit speciální sběrová místa pro likvidaci roušek, filtrů a dalšího materiálu kontaminovaného osobou, která je pozitivní na COVID-19 a je léčena v domácnosti.

4. Likvidace roušek, filtrů a dalšího potenciálně infikovaného materiálu ve zdravotnickém zařízení: řídí se provozním řádem zdravotnických zařízení. Na odpad se pohlíží jako infekční a dle toho se musí likvidovat.

Více o nakládání s odpady v této době najdete na str. 22. *(red)*

Ochranné štíty pro bezpečí zaměstnanců a také klientů Městského úřadu Šternberk

Zaměstnanci krizového řízení městského úřadu ve Šternberku převzali jako dar ve středě 15. dubna od zástupců firmy MŮJŠTÍT.CZ 40 kusů ochranných štítů pro zaměstnance radnice, kteří se nejvíce ocitají v kontaktu s klienty.

Pasecká firma se zabývá výrobou štítů nejen pro lékaře, zdravotníky, záchranáře, pro zaměstnance v obchodech, ale také i pro běžné uživatele.

Velmi děkujeme firmě za vstřícnost a spolupráci! *(red)*



Přehled kulturních akcí ve Šternberku

16. května: VENKOVSKÉ TRHY trhy / sobota, 8:00, Hlavní náměstí tel. 587 571 243

Pro všechny příznivce našich trhů máme dobrou zprávu, trhy 16. května se uskuteční. Budou to sice trhy tak trochu jiné, budou v duchu „PŘIJDU, NAKOUPÍM A ODEJDU“, abychom splnili všechny požadavky, které pořádání trhů v této mimořádné situaci umožňují, ale pevně všichni doufáme, že našich klasických trhů se v letošním roce přece jen dočkáme.

Máme toho v plánu letos hodně, a snad se vše podaří a trhy se vrátí do své původní podoby, tak, jak je všichni známe.



Provoz za přísných hygienických podmínek bude složitější, ale věříme, že to i tak zvládneme. Na tomto trhu bohužel nepotkáte žádné občerstvení, ochutnávky, točené pivo ani rozlévané víno. Pokud začneme vyjmenované zboží povolovat a uvolňovat, pak postupně a pouze k odnosu domů.

Ani na kapelu, doprovodné programy a posezení bohužel ještě není čas. Věříme, že všechna opatření pochopíte, přijmete a budete důsledně dodržovat, stejně jako naši prodejci.

Venkovské trhy Šternberk nabízejí potraviny, výrobky a výpěstky, které pocházejí z naší země, z co nejbližšího okolí. Nákupem na trzích podpoříte místní ekonomiku a odměníte přímo ty síkov-

né lidi - pěstitele nebo výrobce - kteří se nebojí ukázat to, co umí a co je baví dělat.

Zboží, které u nás nakoupíte, za námi necestuje tisíce kilometrů, a tak nákupem šetříte životní prostředí, navíc potraviny jsou čerstvější a vždy víte, odkud pocházejí.

Zapojte se proto také! Máte-li zájem na trzích nabídnout i své výrobky, výpěstky, nebo přebytky ze zahrádky, neváhejte nás kontaktovat.

Zapište si další Venkovské trhy Šternberk do kalendáře a pozvěte i přátele - sdílejte pozvánku! Sledujte, prosím, facebookový profil Venkovských trhů Šternberk.

Těšíme se na vás všechny a sejdeme se na náměstí ve Šternberku!



červen: KURZ ŠITÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY kurz šití, 16:00, Expozice času tel. 587 571 243

MKZ Šternberk otevírají od letošního června Kurz šití pro začátečníky. Jedná se o čtyři lekce pro zájemce, kteří se chtějí naučit základům práce se šicím strojem, nůžkami a látkou.

Následující prázdninové měsíce pak můžete využít ke zdokonalení nabytých znalostí a v září třeba pokračovat nečím mírně složitějším – a zkusit si ušít něco originálního na sebe.

Kurz povede Blanka Krňavková, dámská krejčová a majitelka galanterie ve Šternberku. Kurzy se budou konat od 4. června každý týden ve čtvrtek vždy od 16 do 17:30 hodin. Cena kurzu je 600 korun (tedy za jednu lekci 150 Kč).

Vlastní šicí stroj je podmínkou, pro zájemce, kteří dosud šicí stroj nemají a jsou na váškách, jestli jim to půjde, bude stroj k dispozici. Materiál si vezmete s sebou, tj. zbytky látek o rozměru cca 50 x 50 cm. Další potřebné pomůcky, jako jsou krejčovský metr, nůžky a špendlíky, si doneste.

Pro bližší informace si můžete zavolat přímo lektorce na tel.: 603 833 007. Přihlášky posílejte na e-mail: reditelka@mkzsternberk.cz. Náplň kurzu budou základy práce se šicím strojem, zkusíte si jednoduché šití – vytvořit polštář, chňapku, nákupní tašku, nebo v poslední době tolik aktuální roušku. Pokud jste se do šití chtěli pustit, ale dosud jste k tomu neměli odvahy, neváhejte a vyzkoušejte kurzy pod záštitou MKZ Šternberk. „Běžnou náplní činností kulturních domů byly dříve kurzy šití. Tyto kurzy začaly po revoluci v roce 1989 pomalu od-

padat. Mohlo za to rozšíření nabídky s oblečením v obchodech a nezáměr žen a dívek doma samostatně tvořit. Záměrem je obnovit tradici kurzů šití, dát prostor a zázemí pro ty, kteří mají zájem se něco, co se může hodit, naučit,“ řekla k myšlence obnovy kurzů šití ředitelka MKZ Marie Velká.

Z vlastní zkušenosti radí, že se základy šití rozhodně hodí: „Umím si ušít nejen něco jednoduchého jako je polštářek, ale taky vyměnit zip, zkrátit sukni nebo kalhoty. Tím chci říci, že mne tedy nepřekvapilo domácí šití letošního jarního hitu, kterým se stala rouška. Ne všichni ale mají někoho, kdo si s tím umí poradit. Právě pro zájemce, kteří by se chtěli naučit šít, otevíráme kurz. Dle zájmu budeme pokračovat i v září. Šití se může stát i zajímavým koníčkem, kterým uděláte radost sobě i své rodině,“ dodala ředitelka.



Kurz šití pro začátečníky

V průběhu měsíce června proběhnou 4 lekce. Během těchto lekcí si účastníci osvojí práci se šicím strojem, nůžkami a látkou.

Kurzy povede paní Blanka Krňavková, dámská krejčová a majitelka galanterie ve Šternberku.

KDE: Expozice času, Šternberk, ČSA 19, v horním sále
KDY: 4. 6., 11. 6., 18. 6. a 25. 6. 2020
(4 lekce, vždy ve čtvrtek 16 - 17.30 hodin)

Cena kurzu: 600,- Kč (tzn. 1 lekce 150,- Kč)

Co si přinést:

vlastní šicí stroj (po předchozí dohodě je možné stroj zapůjčit), materiál - zbytky látek o rozměru přibližně 50 x 50 cm, krejčovský metr, nůžky, špendlíky

Přihlášky s uvedením kontaktu zasílejte na e-mail: reditelka@mkzsternberk.cz

Bližší informace přímo u lektorky
tel.: 603 833 007 (p. Krňavková, galanterie Šternberk, ČSA 20)

Zastupitelstvo se konalo v souladu s hygienickými nařízeními

Veřejné zasedání Zastupitelstva města Šternberka, které se uskutečnilo ve středu 22. dubna ve velkém sále Kulturního domu ve Šternberku proběhlo za dodržení předepsaných hygienických opatření.

Zastupitelé projednali závěrečný účet města a účetní závěrku města Šternberka za rok 2019, dotace z programu Podpora obnovy objektů v památkové zóně a Programu regenerace MPZ na rok 2020, dále schválili

změny v investicích a velkých provozních akcích města, změny příspěvků příspěvkovým organizacím v oblasti školství a kultury, dotace na rok 2020, výroční zprávu města za rok 2019, schválili odprodej objektů v ulici Opavské 2 a 4 a řadu dalších materiálů majetkoprávní povahy.

Na závěr zasedání proběhla diskuse členů zastupitelstva a diskuse občanů. Průběh zasedání bude ke zhlédnutí po zpracování záznamu na kanálu města na YouTube. (red)



Inzerce

Město pomáhá získat nezaměstnaným práci



Fotodokumentace byla pořízena v březnu, a to v termínu před povinným nošením roušek.



KVĚTINKY U ALENKY OTEVŘENY

Provoz prodejny ve Věžní ulici
č. 5 **NEPŘERUŠEN**

Na zákazníky čeká

NOVÁ A ROZŠÍŘENÁ NABÍDKA

- přísada: okurky, rajčata,
melouny, jahodníky...

- semena: SEMO - nakládačky,
kopr, cuketa...

Dále nabízíme substráty, hnojiva,
postřiky - na přírodní bázi.

Možná platba kartou.

Kontaktní e-mail:

alenakvetiny@seznam.cz.

Sledujte FB Květinčky u Alenky

nebo Instagram:

Květinčky u Alenky.

TIP NA KNIHU: Josef Maršálek - Péct, milovat a žít

Vměstské knihovně Šternberk si můžete půjčit novou knihu známého a v poslední době velmi populárního cukráře Josefa Maršálka, kterou doporučuje knihovnice Markéta Nečesaná.

Josef Maršálek je úspěšný a světově proslulý cukrář. Působil ve Velké Británii, kde dosáhl významného postavení ve slavném obchodním domě Harrods a vypracoval se na jednoho z nejrenomovanějších odborníků oboru. Pomáhal zakládat cukrářský podnik v Indii, cestoval a inspiraci hledal po celém světě. Před pár lety se vrátil do Čech a snaží se zúročit své zkušenosti ve vlastním podniku, byl porotcem televizní cukrářské soutěže, vyučuje, píše, peče, dál miluje život a těší se na každou jeho výzvu. O tom, jak se naučil péct u svých babiček, jak začínal v Bathu, jak žil jako velký šéf neobyčejného provozu či jak narazil po návratu do Čech, vypráví v autobiografii doplněné mnoha fotografiemi i recepty.

Ukázka: ... Zajímalo mě, co se bude dít dál. Ušlehanou hmotu přenesla do sáčku a na vymazaný plech stříkala malé pŕlměsíce. „Stříkané rohlíčky,“ řekla. Byl jsem fascinován. Chtěl jsem to taky zkusit. Nedostal jsem příležitost, ale Lukáš ano. Vymáčkával skrz pytlík na plech tvary stejně jako babička. Šup s tím do trouby.

Zatímco se rohlíčky pekly, zadělala babička ještě těsto na medové perníčky. Recept měla od tety Marty a bylo jisté, že se povedou. Nepovedly se. A nepovedly se ani rohlíčky. V troubě se pořádně roztekly do placata. V kuchyni to zavonělo ostrou výraznou vůní po spáleném cukru. Vrtalo mi to hlavou. A nejen mně.

Babička ale zachovala chladnou hlavu. „Budou rumové kuličky,“ řekla. Byly. Hodně jich bylo. „O rohlíčky řeknu Dagině,“ pravila. Mluvila o kolegyni z práce, poklízely spolu krávy. Dagina byla vyhlášená svými koláči a vůbec sladkým cukrovím. Ten večer se mi nádherně usínalo. V pokoji, kde stály vedle sebe dvě staré váleňdy oddělené úzkou uličkou, byla obrovská zima. Ústřední topení tu místnost moc nevyhřálo. Teplota se do ložnice a do dětského pokoje, ve kterém dětství strávila máma a její sourozenci, pouštělo v zimě z kuchyně. Z malých, v rohu postavených kamínků, ve kterých se topilo dřevem a na nichž se odehrávala magie vaření a pečení. U babičky Boženky se taky peklo. Taky výborně. Taky s láskou. Ale jinak. Babička měla obrovskou kuchyni. V rohu byla obrovská kachlová kamna, jediná svého druhu na vesnici. Důmyslně promyšlená a postavená tak, aby starý veliký dům nejen vytopila, ale aby zajistila i dostatek horké vody...



Nakladatel: Mladá fronta
Žánr: životopisy, osobnosti
Rok vydání: 2019
Originální jazyk: čeština
Počet stran: 272



TIP NA DĚTSKOU KNIHU: Adrián Macho: Gerda

Vměstské knihovně Šternberk si můžete půjčit také mnoho zajímavých knih i pro malé čtenáře. Na jednu z nich dává tip knihovnice dětského oddělení Martina Krejčová. Je jí kniha Gerda, příběh velryby, jejímž autorem je slovenský spisovatel Adrián Macho.

Bratislavský autor se dlouho věnoval grafickému designu v reklamních agenturách a později na volné noze. Jeho nesporný talent se ale nejdříve projevil, když se zaměřil na obor ilustrace. Důkazem je několik dětských knih, které se na Slovensku staly bestsellery. V roce 2018 se v Česku prezentoval svým autorským debutem, dětskou knihou Gerda, příběh velryby, kterou navíc sám ilustroval.

Malá velryba Gerda si užívá spokojené dětství. Jednou se však přihodí něco nečekaného a Gerda zůstane bez rodiny. A tak smutná bloudí oceánem, až nakonec potká nové přátele. Kosatky, tučňáky, racky nebo třeba chobotnice. Od každého kamaráda se dozví nejen zajímavosti o jejich životě, ale především o fascinujícím světě, kterým proplouvá. Najde nakonec malá Gerda to, co hledá?

Ukázka: Gerda plula dnem i nocí ledovými severskými vodami. I když si to úplně neuvědomovala, s každým novým zážitkem a setkáním

se z ní stávalo silné a moudré mořské stvoření. „Velká medvědice,“ zašeptala užasle a s pokorou, když se s nádechem vynořila nad hladinu a nad hlavou jí zářilo jasné souhvězdí. „...a velký medvěd,“ dodala vzápětí, když uviděla ledního medvěda. Seděl na zamrzlém sněhu a usmíval se na ni. „Ahoj velrybo, co ty tady?“ ptal se zaskočeně návštěvy.

Pustili se do dlouhého hovoru o všem možném a společně se dívali na nebe. Šlo o posezení dvou přátel, vzácnou souhru duší. Gerda se zatajeným dechem poslouchala tajemný příběh o Pramatce medvědici, která se na sklonku časů rozhodla vystoupit na oblohu. Její souhvězdí tak dodnes všem připomíná slavnou a nezapomenutelnou minulost velkých medvědů severu.

Pak vyšlo slunce a nadešel čas se rozloučit. Oba věděli, že se už možná nikdy nesetkají, ale že ve svých srdcích zůstanou navždy přáteli.

Gerda plula bez přestávky celé dny a noci. Hnala ji touha po rodině. Představa, že se po dlouhých letech putování opět shledá se svým milovaným bratrem Larsem, jí dodávala obrovskou sílu. Nakonec dorazila k úpatí nádherného fjordu. Srdce - Gerdin kompas - jí našeptávalo, že je na místě, které popisoval starý narval.

Místě, kde by konečně mohla nalézt to, co tak dlouho hledala.



Nakladatel: CPRESS
Žánr: obrázková dětská kniha
Rok vydání: 2018
Originální jazyk: slovenština
Počet stran: 32



Nežijte v jedovatých vztazích, říká primář Michal Kryl

dokončení ze str. 9

Obvykle to je kvůli tomu, že dotyčný setrvává ve svých obranných strategiích a nechce nebo nemůže s námi spolupracovat a odchází. To musíme respektovat. Důležité je v terapii nespěchat, každý má při získávání náhledu své osobní tempo. Pacientům hodně pomáhá, a také to při nástupu na oddělení doporučujeme, aby si psali během terapie deník. Je to efektivní ventil emocí, a navíc se mohou ke svým myšlenkám a vývoji kdykoliv vrátit.

Při terapii se pak kolem poloviny pobytu (tj. ve třetím či čtvrtém týdnu) začíná stav u mnohých „lámat“ a jsou patrné posuny v myšlení i v prožívání, pacienti se uvolní. V tomto směru je nenahraditelná naše terapeutická komunita, ta je skvělým ozdravným společenstvím a má nesmírný samoléčebný vliv. Zjednodušeně řečeno si toho pacienti říkají a zažijí spoustu sami, vzájemně se podporují a sdílejí své problémy.

Jakým programem u vás pacienti v průběhu terapie projdou?

Velkou roli u nás hraje psychoterapie (individuální, skupinová nebo kombinace obojího) několikrát denně vedeme nácvik relaxace, (naučit se uvolnit je mnohdy podceňovaná věc, ale je pro duševní zdraví velmi důležitá). Pak pacienti cvičí s terapeutkou jógu, což je geniální psychosomatický systém, který funguje již přes 5 tisíc let. Následuje hudebně pohybová terapie s tancem a pohybem beze slov.

Dále mají pacienti tělocvičné aktivity – hrají hry, zde se projevuje soutěživost, rivalita, partnerství, soudržnost týmu atd. V komunitě mohou vznikat (a vznikají) i konflikty tak, jako v každém lidském společenství, ale i ony mají svůj význam. I jejich zvládnutí se musí pacienti učit.

Program obsahuje skupinové rehabilitační cvičení - poctivě se protahují bolavá záda, krční páteř, klouby. Je důležité, aby se pacienti rozhýbali k lepšímu a správně vedenému pohybu.

V areálu léčebny máme běžecké dráhy a mnozí pacienti tu začínou s během. Nejen, že získají kondici, ale přichází i psychická úleva, nabuzení endorfiny, navíc se utužuje jejich společenství a zdravá soutěživost (v současnosti nám tu třeba běhají dvě party, které se vzájemně podporují a hecují). V psychosomatické je pohyb vztahován k celkovému životnímu pohybu. Jakmile se člověk přestane hýbat, stojí zákonitě na místě - nejen fyzicky, ale i ve své životní cestě. Jakmile se začne hýbat, něco se mění - lepší se nálada, přichází uvolnění i celkový přístup k životu. Rovněž nás navštěvuje canisterapeutka se psy, což je velmi oblíbený bod programu.

Pokud k nám přicházejí pacienti s medikací, pak ji často upravujeme, návykové léky vyměňujeme za nenávykové, využíváme potenciálu antidepressiv atp. Pacientům doporučujeme



projit celým 6-8týdenním programem, je závazný a pečlivě sestavený tak, aby maximálně fungoval.

Kdo by měl jako první rozpoznat, že pacient potřebuje psychosomatickou péči?

Praktický lékař by měl být první člověk, který by měl tyto příznaky u pacienta rozpoznat a začít je řešit. „Praktici“ od naší odborné společnosti obdrželi manuál, jak psychosomatické symptomy rozeznat a jak s pacientem jednat. Cílíme na ně a máme velmi pozitivní odezvu. Několik praktických lékařů u nás během roku pobývá i na stáži a z postupů a výsledků na oddělení jsou většinou nadšeni. Jsem přesvědčen, že lékař, který bude psychosomatickými postupy ovlivněn, bude mít širší obzor a prostě to na něj musí zapůsobit.

Naším cílem je ideálně to, aby se fungování praktických lékařů přiblížilo způsobu běžnému před druhou světovou válkou – tedy jako institut rodinného/vesnického lékaře, který znal rodiny po několik generací.

Lékař tehdy věděl, s čím se její členové léčí, jaké mají potíže, v jakém prostředí se pohybují a především, co je dnes prakticky nedosažitelné a před válkou to fungovalo, docházel za pacienty přímo domů. Takže stěžejní informace neměl zprostředkované, a mnoho věcí, na které se dnes složitě doptáváme, přímo viděl. Jedna z hypotéz, proč tento fungující model rodinného lékaře přestal fungovat, je právě válka, kterou mnoho nejen židovských lékařů, kteří se na toto specializovali a byli vynikajícími odborníky, kvůli holokaustu nepřežilo. Dále to byl i nastoupivší poválečný boom biomedicínských technologií a s tím spjatý rozvoj farmaceutických firem.

Nejsme si jist, zda je možné se tomu přiblížit i dnes, ale za pokus by to rozhodně stálo. Nicméně uznávám, že je to skutečně velmi náročné z hlediska osobní investice zájmu a času. Lékaři jsou dnes zavaleni nepředstavitelnou spoustou povinné administrativy, jsou v tlaku, jednak od zdravotních pojišťoven, ze strany farmaceutických firem, které mají zá-

jem na prodeji svých léků, a já chápu, že pro mnohé lékaře je to obrovský stres a tlak, který musí ustát. A když si na rovinu řekneme, že by tímto způsobem třeba místo několika desítek lidí vyšetřených v ordinacích hodinách měli vyšetřit nebo navštívit jen několik psychosomatických pacientů a strávit s nimi několik hodin, to je pak skutečně úctyhodné pokud se nějaký lékař pro tuto cestu rozhodne.

V březnu se měla konat ve Šternberku již posedmá konference o psychosomaticce. Nakonec byla z důvodu opatření proti pandemii koronaviru zrušena. Řekl byste nám něco alespoň o jejich přípravách?

Konference Psychosomatická medicína 2020, kterou již šest let bez přestávky pořádáme, je určena pro odborníky z řad lékařů, fyzioterapeutů, psychologů i studentů těchto oborů, kteří mají o tuto tematiku zájem. Letos jsem byl obzvláště pyšný na odborníky, kteří za námi do Šternberka měli dorazit.

Namátkou jsou to například Radkin Honzák, profesor Jan Žaloudík, profesorka filozofie Anna Hogenová a mnoho dalších. Byly připraveny přednášky z různých oblastí od neurologie, přes fyzioterapii, psychoterapii, a také zážitkové dílny zaměřené na postupy, které jsou využívány v psychosomaticce.

Dále jsme připravovali i společenský večerní program, jehož zlatým hřebem bylo i večerní „literární překvapení“ - dorazit měla jedna výrazná osobnost české literární scény. Leč osud chtěl letos jinak...

V naší republice se pořádají dvě velké konference o psychosomaticce – třídní, která se koná co dva roky v Liberci a druhá je naše každoroční a dvou denní ve Šternberku.

Mám radost, že touto akci město vždy ožije. Navíc je naše konference mezi kolegy vnímána velmi příznivě, což mě i mé kolegy z léčebny, se kterými ji připravujeme, velice těší. Dohodl jsem se tedy alespoň se všemi letošními účastníky na posunutí termínu o rok. Jejich zájem o účast v roce 2021 mne velmi zahřál u srdce.

Co byste čtenářům doporučil závěrem našeho rozhovoru?

Doporučil bych, ať o sebe lidé pečují. Všichni víme, že žijeme v náročné době, která po nás požaduje značné výkony – je na nás vyvíjen neustálý tlak, vliv na zdraví má naše přepracování, a projevit se může samozřejmě i sociální či politická nespokojenost.

Zdůrazňuji, že není nutné se tomu poddávat a naopak doporučuji, aby byli lidé otevření alternativám, včetně konzultací svých eventálních obtíží s odborníky a v případě potřeby také jejich léčbě.

Myslete na svůj volný čas a naplňujte ho ke své spokojenosti. Není dobré investovat všechno jen do práce a pracovní oblasti života. A rozhodně nežijte v jedovatých vztazích. (lk)

Úmrtí šternberských občanů



Květoslava Dankaničová *1925	†14. 3.
Marta Vymazalová *1942	†15. 3.
Vojtěch Vémola *1950	†20. 3.
Eva Černocká *1943	†27. 3.
Drahošlav Otevřel *1951	†30. 3.
Jarmila Stuchlíková *1929	†31. 3.
Vladimír Kovář *1959	†14. 3.
Jan Horký *1944	†24. 3.
Ján Gatíal *1942	†27. 3.
Ctirad Hloch *1939	†31. 3.
Vítězslav Golík *1923	†31. 3.
Antonín Jurník *1935	†7. 4.

Březnoví jubilanti



102: Ludmila Axmannová	17. 3. 1918
98: Libuše Nakládalová	8. 3. 1922
97: Růžena Stratilová	13. 3. 1923
96: Bernardina Svobodová	26. 3. 1924
95: Alfred Frydrych	23. 3. 1927
92: Jan Těšický	1. 3. 1928
92: Františka Pachová	9. 3. 1928
92: Božena Doubravová	19. 3. 1928
91: Anna Šrubařová	29. 3. 1929
90: Vlasta Šimová	8. 3. 1930
90: Bohumila Hanáková	10. 3. 1930
90: Tomáš Ševčík	14. 3. 1930
90: Božena Příhodová	23. 3. 1930
90: Josefa Svozilová	23. 3. 1930
90: Ludmila Celá	28. 3. 1930
85: Božena Švédová	5. 3. 1935
85: Marie Štýbnarová	27. 3. 1935
80: Marie Šnýdrová	7. 3. 1940
80: Antonín Vyhnanek	13. 3. 1940
80: František Světnický	16. 3. 1940
80: Jiří Král	20. 3. 1940

Děti narozené od 10. března do 7. dubna



Štěpán Síkora, 12. března, Šternberk, Šimon Novotný, 16. března, Šternberk, Anna Žourková 19. března, Šternberk, Jasper Baier, 20. března, Šternberk, Jakub Krobath, 27. března, Šternberk. V březnu se v porodnici Nemocnice Šternberk narodilo celkem 85 dětí: 48 chlapců a 37 děvčat. **Nejčastější jména v březnu:** Jakub, David, Dominik, Martin, Štěpán, Barbora, Natálie. **Neobvyklá jména v březnu:** Eman, Jasper, Rút, Tara, Viola, Malie.

Zdroj: Nemocnice Šternberk



K devadesátinám popřáli oslavencům



V neděli 8. března oslavila 90. narozeniny paní Vlasta Šimová (na fotografii vlevo) a v sobotu 14. března oslavil stejné jubileum - 90. narozeniny pan Tomáš Ševčík (vpravo). K významnému životnímu jubileu oslavencům popřál starosta Stanislav Orság a předsedkyně Sboru pro občanské záležitosti Renata Látrová. **Foto: David Sedlák/DS Foto Šternberk**



Pracovníci Charity pomáhají i nadále

Charita Šternberk se v rámci pomoci v době pandemie pustila ještě více do pomoci právě těm nejhroženějším lidem. Pro ochranu občanů jsme zachovali provoz tzv. suché židly, kdy přes noc necháváme v prostorách charity přespat lidi bez domova a podporujeme je v dodržování pravidel nouzového stavu. Nabízíme možnost dovézt nákup léky či kompenzační pomůcky pro nemocné a starší občany až do domu (pro objednávky nás kontaktujte na tel.: 730 585 752). Zajistili jsme sbírkový účet, kde vybrané finance

půjdou na přímou pomoc postiženým občanům Šternberska. Přispět můžete na účet 19-1802861309/0800. Inspirovali jsme se moderními trendy a ve Šternberku jsme „vysadili Rouškovníky charitní“. Na vybraných stromech a keřích se urodilo 700 látkových roušek, které si mohou potřební lidé zdarma „utrhnout“. Roušky budou podle potřeby a možností doplňovány. Děkujeme všem, kteří nám jakkoliv pomohli a věřím, že vše společně zvládneme. Jsme tu pro vás – pracovníci Charity Šternberk.



(Ne)známé osudy aneb Osobnosti Šternberska ve 20. století

Seriál *(Ne)známé osudy aneb Osobnosti Šternberska ve 20. století* představuje osoby, které se v regionu buď narodily, anebo zde žily, pracovaly a tvořily. Texty jsou převzaty s laskavým svolením autorky z publikace Vlasty Hlúzové „Prošli Šternberskem“, jež vyšla v roce 2010 a 2015 a zahrnuje osudy lidí, jejichž činnost a dílo pozitivně ovlivnily kulturní, společenský i národní život.

Ferdinand KUSCHEL

(15. 5. 1899 Šternberk - 21. 3. 1966 Kempten v Bavorsku, jižní Německo)

• akademický sochař, autor řady plastik, bust, reliéfů, sepulkrálních monumentů, malíř akvarelista.

Ferdinand Kuschel byl v meziválečném období významným členem olomouckého Metznerbundu (profesní sdružení německých výtvarných umělců v ČSR) a jedním z nejvýznamnějších hostů jeho výstav, uznávaný i jako výtvarný umělec nadnárodního významu. Některé jeho práce se u nás již nezachovaly (např. v blízkém okolí válečné pomníky v Lužicích a Babicích), u některých nebylo prokázáno autorství anebo zůstaly v anonymním soukromém vlastnictví.

Přímo ve Šternberku je na zídce pod kostelem Kuschelův reliéf truchlící ženy (původně Kriegendenkmal, památník obětím 1. světové války, zbudovaný v roce 1929 dle návrhu architekta W. Etzela), z téhož roku pocházejí dřevorezby trojic andělů, tvořících dodnes výzdobu varhan šternberského farního kostela. Soukromou vilku (ulice Žižkova 9) zdobí reliéf sv. Michaela (z let 1935-36).

Pátrání po osudech tohoto umělce nedávno pokročilo, čeští i němečtí archiváři, historikové a kunsthistorikové zkoumali dvě léta intenzivně jeho život a dílo a výsledky svého bádání zúročili publikačně v obsáhlé monografii. Navázání kontaktů s umělcovými příbuznými ze strany jeho manželky bylo oboustranně přínosné. Současný zástupce ředitele olomouckého Státního okresního ar-



Ferdinand Kuschel.

zdroj: <http://www.sternberk.org>

chivu PhDr. Miroslav Koudela shrnul výsledky bádání o osobnosti Ferdinanda Kuschela v Olomouckém archívním sborníku 2013, a to v obsáhlé stati Ferdinand Kuschel (1899-1966), sochař, malíř, antifašista (str. 95-114).

Z fotokopii vystavených archívních dokumentů se mohou návštěvníci expozice ve Šternberském klášteře dovědět, že tento český umělec německé národnosti pocházel ze starousedlické šternberské řeznické rodiny, sídlící v Olomoucké ulici č. 74 (dům byl po válce zbořen). Pro své demokratické a nekompromisní protinacionální i protiválečné postoje byla v letech druhé světové války jeho tvorba odmítána a on i jeho blízcí živořili v bídě a pod dozorem.

Jeho poválečná, opakovaně podaná písemná žádost o navrácení českého občanství, podpořená v roce 1946 několika svědectvími o jeho antifašistických postojích a životě za okupace (mj. i jeho někdejšího učitele, olomouckého akademického sochaře Julia Pelikána), včetně osvědčení vydaného šternberskou Okresní antifašistickou komisí, kompetentním šternber-

ským úředním činitelům komise ONV nestačily, žádost se všemi dobrozdánímí sice vzali na vědomí, ale souhlas s navrácením českého občanství nevyjádřili. Ferdinand Kuschel musel proto ze Šternberka odejít s ostatními vysídlenými Němci.

Kladně však byla akceptována jeho žádost, aby byl zařazen do antifašistického transportu do Bavorska v americké okupační zóně; chtěl totiž z vlasti odcházet jako přítel republiky, jímž vždy byl. Veškerý movitý majetek mu byl ponechán, nemovitý majetek na základě poválečných dekretů konfiskován.

Po nemalých útrapách, které Ferdinand Kuschel prožíval za války mezi svými převážně nacisticky orientovanými spoluobčany, nebyl nějakou dobu vůbec schopen umělecky tvořit. Byl fyzicky i duševně zcela vyčerpán. Pocit vykořenění dovršila ještě před odchodem ze Šternberka i smrt matky a zhoršený zdravotní stav jeho invalidní manželky.

V Kemptenu se mu jako umělci již příliš nedařilo, měl málo veřejných sochařských zakázek, nepodařilo se mu už zřídit si vlastní ateliér, a tak se (z finančních důvodů) věnoval převážně kresbě a akvarelní malbě.

Umělecky i lidsky pro něj bylo nejšťastnějším obdobím Masarykovy první republiky. Když završil odbornou přípravu na svoji budoucí profesi pětiletým studiem na vídeňské akademii, vrátil se do Šternberka a v letech 1928-38 pracoval naplno.

Ve dnech 6. září-31. října 2013 bylo možno zhlédnout v prostorách Šternberského kláštera výstavu Zapomenutý Ferdinand Kuschel. Konala se pod záštitou města Šternberka a občanského sdružení (*dnes spolku - pozn. red.*) Prohlubování česko-německých vztahů ve Šternberku. Některé práce Ferdinanda Kuschela z kemptenského období byly Šternberku věnovány jeho synovci Alfredem a Walterem Schlossnikelovými z Mnichova (asi dvacet akvarelů, několik sochařských děl), jsou zde umístěny v trvalé expozici.

Zdroj: Vlasta Hlúzová – Prošli Šternberskem



Slavnostní odhalení zrestaurovaného reliéfu a pamětní desky šternberského rodáka Ferdinanda Kuschela se uskutečnilo v sobotu 27. června 2015 na Horním náměstí.

foto: Antonín Gerža

Pomoci můžete přispěním na konto veřejné sbírky Charity Šternberk

Charita Šternberk zřídila v této mimořádné nouzové situaci veřejnou sbírku pro občany města Litovel, Uničov a Šternberk. Již nyní se na nás obrací stovky osob s prosbou o pomoc a podporu. Víme, že síly a prostředky budou potřeba i v následném čase po ukončení nouzového stavu. Charita je tu s nabídkou pomoci už téměř 30 let.

ÚČEL SBÍRKY: Přímá pomoc při krizových situacích a mimořádných událostech postiženým občanům (potravinová a hygienická

pomoc) a na pokrytí zvýšených výdajů Charity Šternberk při řešení mimořádných situací (dezinfekce, ochranné pomůcky - rukavice, roušky, respirátory, pohonné hmoty, mzdové náklady za pracovní pohotovost).

Sbírka bude prováděna na území ČR v období od 30. 3. 2020 do 24. 3. 2021.

ČÍSLO ÚČTU: 19 - 1802861309/0800

Česká spořitelna a.s., pobočka ŠTERNBERK

Děkujeme za jakoukoliv drobnou i větší podporu!

Soutěž o vesnici roku se letos konat nebude

Vyhlašovatelé soutěže Vesnice roku zrušili aktuální ročník klání o nejlepší obec v České republice. Neproběhnou tak ani krajská kola. Důvodem je současná situace v souvislosti s nálezem novým typem koronaviru.

„Než přistoupit k nějakému provizoriu, rozhodli jsme se letošní šestadvacátý ročník soutěže zrušit. Upřímně nás toto rozhodnutí velmi mrzí, ale zároveň věříme, že je správné a že příští ročník bude o to úspěšnější,“ uvedla ministryně pro místní rozvoj Klára Dostálová.

Olomoucké hejtmánství soutěž dlouhodobě podporuje. Obce, které v minulých letech

v krajském kole obsadily první, druhé a třetí místo, se podělily o finanční dar ve výši 600 tisíc korun. Po padesáti tisících pak v rámci speciálního ocenění dostaly ještě další čtyři vesnice.

„Soutěž představuje jedinečnou možnost porovnat se s jinými a zároveň prezentovat výsledky dlouhodobé a mnohdy nelehké práce,“ doplnil náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro regionální rozvoj Pavel Šoltys. Rozhodnutím o zrušení soutěže byly zastaveny také veškeré akce, které s letošním ročníkem souvisely - včetně motivačních seminářů. Přihlášky a uhrazené registrační poplatky dostanou obce zpět. (EK)

Práce na opravách kanalizace v Chabičově

Příznivé počasí umožňuje pokračovat v plánovaném budování kanalizace ve Šternberku - Chabičově.

Práce, které započaly již na podzim minulého roku nabírají na obrátkách. Páteří sítí značně pokročila.



Nepříjemnou stránkou projektu jsou ztížené dopravní podmínky, zvýšená hluková a prašnost v obci. Tím ale podobné stavby bývají zatíženy, a tak nezbývá než věřit, že celá akce bude zdárně dokončena včas podle plánu. **Radek Tomášek nezávislý publicista**

Nemluvte do vrby, zavolejte odborníky

Olomoucký kraj ve spolupráci s hasičským sborem rozšiřuje služby psychologické podpory. Tu teď nově mohou využívat také všichni obyvatelé regionu, a ne pouze lidé z dříve uzavřených oblastí Litovelska a Uničovska. Pomoc pro zájemce čeká na lince 950 770 604.

„Psychologická podpora je určena každému, kdo třeba v domácí karanténě chytnul „pónorku“, cítí se osamocen, má strach nebo si jen potřebuje popovídat,“ přiblížil možnosti využití linky Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Telefonická podpora začala fungovat jako doplňková služba v souvislosti s epidemií Covid-19. K dispozici je každý den od osmi do dvaceti hodin.

„Lidé nám nemusí volat jenom telefonem, využít mohou také komunikaci přes Skype (lpp-hzsolk) nebo e-mailovou adresu linkapomocihzs@seznam.cz,“ dodal David Dohnal, psycholog hasičského sboru Olomouckého kraje. Kromě výše uvedených kontaktů zřídilo hejtmánství speciální web KrajPomaha.cz nebo kontaktní telefonní linku 585 719 719. (EK)



Pracovníci poradny pomůžou nejen s úkoly

Pedagogická poradna Olomouckého kraje může pomoci rodičům, kteří řeší problémy s domácím vzděláváním školáků. K dispozici je jim každý pracovní den od osmi do šestnácti hodin. Odborníci na telefonu poradí třeba s tím, jak v klidu zvládnout domácí úkoly.

„Současná situace představuje pro rodiče extrémní zátěž. Dostali se do situace, ve které nikdy nebyli a kdy potřebují odbornou radu. Právě tu mohou na lince pedagogicko-psychologické poradny získat,“ uvedl Ladislav Hynek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro školství a vzdělávání.

Odborníci na lince 800 601 020 pomohou rodičům například s tím, jak se vypořádat se stresem, skloubit domácí a školní režim, poradí s výchovou předškoláků a doporučí, jak dětem nahradit chybějící sociální kontakty s ostatními spolužáky. (EK)

Nemocnice obnovují plánovaný ambulantní provoz, opět přijímají pacienty k plánovaným hospitalizacím

Nemocnice Středomoravské nemocniční v Prostějově, Přerově a ve Šternberku reagují na zmírnění mimořádných opatření Ministerstvem zdravotnictví a postupně obnovují provoz ve všech ambulancích.

Od pondělí 20. dubna zde budou pacienti přijímáni také k plánovaným hospitalizacím. Lůžková i ambulantní zdravotní péče bude i nadále poskytována za přísných protiepidemických opatření.

Svůj provoz tento týden obnovují všechny ambulance. „V prvním kroku jsme telefonicky kontaktovali všechny pacienty, kteří měli být vyšetřeni v posledních týdnech i ty, kteří měli návštěvu naplánovanou od půlky dubna. Individuálně se vyhodnocuje zdravotní stav každého pacienta a domluví termín návštěvy u lékaře. Může se stát, že nám někteří klienti na sebe nezanechali telefonický kontakt, v tom případě prosíme, aby se lidé do ordinace, kde je čeká vyšetření, ozvali sami,“ uvedla předsdkyně představenstva Středomoravské nemocniční MUDr. Marie Marsová, MBA.

Provoz ambulancí i poskytování lůžkové péče bude probíhat za přísných protiepidemických opatření, které definovalo Ministerstvo zdravotnictví. „Pacienti budou objednávaní na konkrétní čas tak, aby se v čekárně nesešly více než tři osoby současně, nebo vzdálenost mezi nimi byla minimálně dva metry. I nadále se budou používat ochranné pracovní pomůcky, prostory se budou častěji desinfikovat a v případech předepisování léků se volí přednostně forma e-receptu,“ vyjmenovala některá opatření MUDr. Marsová.

Od pondělí 20. dubna jsou pacienti v Nemocnici Prostějov, Přerov a Šternberk opět přijímáni k hospitalizaci. Platí, že zdravotní stav každého pacienta bude lékařem posouzen individuálně tak, aby k zákroku byli na nejbližší termíny přednostně objednáni lidé s akutními a závažnějšími potížemi. „K zákroku musí mít pacient vyřízené předoperační vyšetření od svého praktického lékaře. S dokumenty přijde k nám den před zákrokem ke konzultaci do anesteziologické ambulance,“ popsala MUDr. Marie Marsová, MBA.

Nutnost provedení komplementárních vyšetření (laboratorní, radiodiagnostická apod.), na které byli pacienti odesláni ještě před vypuknutím epidemie, budou muset lidé opět prokonzultovat s lékařem, který je na vyšetření poslal. „Předoperační vyšetření má bohužel omezenou platnost. Bude tedy nutné, aby si naši pacienti u svého praktického lékaře zajistili aktuální formát. Samozřejmě jsme připraveni toto zajistit i v našich nemocnicích, včetně laboratorních a ostatních vyšetření. Stačí se obrátit na danou ambulanci nebo oddělení,“ uzavřela Marsová.

Nemocnice Středomoravské nemocniční ihned zareagovaly na nařízení Ministerstva zdravotnictví ze středy 15. dubna, které upravilo přítomnost třetí osoby při porodu, a v porodnici v Prostějově, ve Šternberku i v Přerově povolili u porodu přítomnost tatínka či jiné blízké osoby žijící s rodičkou ve společné domácnosti. Stejně tak byly umožněny návštěvy u nezletilých na dětských odděleních. Dodrženy však musí být i další přísné podmínky, které definovalo ministerstvo. (RM)

Inzerce



Miele

Je čas na změnu...

karieravmiele.cz

   Miele technika s.r.o.

Děti v mateřské škole v Lužicích stihly řadu zajímavých akcí

Začátek roku zaplnil opět bohatý program. V lednu nás navštívil herec Moravského divadla Olomouc, Tomáš Krejčí. Přivezl dětem ukázat kostýmy a jednotlivé rekvizity z představení Robin Hood, vyprávěl o tom, jak to funguje na jevišti i v zákulisí, děti měly možnost vyzkoušet si části kostýmu i další rekvizity z divadla. Pro některé děti pak byla premiérou návštěva zmíněného divadla, kam jsme se vydali na pohádkové představení O líných strašidlech.

V únoru se konal v mateřské škole tradiční masopustní rej. Letos poprvé jsme uspořádali masopustní průvod obcí v čele

s medvědem a babkou harmonikářkou. K průvodu masek se přidali také obyvatelé obce a rodinní příslušníci dětí z mateřské školy. Během průvodu medvěd provedl v kole nejednu tanečnici. Průvodem zněly lidové písně, tradiční říkadla a k obědu byly masopustní koláče.

V průběhu února nás navštívil také balónkový klaun a přijel k nám divadélko s programem Povídám, povídám pohádku.

V březnu jsme v mateřské škole přivítali spisovatelku Barboru Hamblin, autorku oblíbené knihy Flandil ve školce. Děti s paní spisovatelkou besedovaly o jejich oblíbených příbězích, tématem byly také dětské

emoce a na závěr si všichni poslechli úryvek z další knihy - Flandil u doktora.

Děti ještě stihly zpestřit tanečním a hudebním vystoupením oslavu MDŽ seniorkám z obce Lužice. Po představení děti předaly drobné dárky, které vyrobily.

Letošní vynášení Smrtky ani další jarní aktivity už jsme bohužel nestihli, ale určitě si je příště vynahradíme.

Přestože je provoz mateřské školy stále přerušen, žádosti o přijetí k předškolnímu vzdělávání přijímáme v termínu od 2. do 16. května.

Více informací o zápisu naleznete na www.ms-luzice.webnode.cz. (KH)



OSVČ mohou žádat o ošetřovné

Osobám samostatně výdělečně činným (OSVČ), které musí v souvislosti karanténou zůstat doma s dítětem nebo hendikepovaným člověkem a nemohou podnikat, pomůže stát.

Při splnění stanovených podmínek budou moct dostávat dotaci, období ošetřovného. A to ze speciálního programu, který schválila vláda. Pomoc bude vyplácet ministerstvo průmyslu a obchodu, s vyplněním žádosti případně pomohou živnostenské úřady.

Dotaci budou moct dostat ty OSVČ, které po uzavření školy nebo jiných dětských zařízení zůstaly s dětmi doma či se starají o osobu zdravotně postiženou aspoň ve stupni I, a přišly tak o příjem z podnikatelské činnosti. Ošetřovné pro OSVČ bude ve výši 424 Kč za den a bude možné ho čerpat po celou dobu, co bude platit mimořádné opatření.

Veškeré informace a formuláře najdete zájemci na www.mpo.cz/osetrovneosvc.

Povedený lyžák sedmáků ZŠ Dr. Hrubého

Jako již tradičně se sedmáci ze Základní školy Dr. Hrubého rozjeli na začátku letošního roku na hory, aby se naučili lyžovat nebo se v lyžování zdokonalili.

Bohužel letošní zima byla velmi nevyzpytatelná a počasí lyžařům moc neprálo. Děšť a vysoké teploty bránily užít si svahu dosyta. V polovině kurzu se ale počasí ještě umoudřilo a žáci si mohli vyzkoušet dokonce i čerstvý prašan.

Za nepříznivého počasí si děti užily i jiné zábavy, pro lyžařský kurz

poněkud netypické, jejich učitelé uspořádali turnaj ve stolním tenise a společně všichni navštívili místní kino. Nálada našťastí panovala báječná a všichni si lyžák jistě užili. (KB)



Chcete si prověřit své znalosti? Vyzkoušejte si kvíz z MKZ Šternberk

Před zahájením návštěvnické sezony v Expozici času a pro pobavení čtenářů připravili pracovníci MKZ Šternberk malý kvíz plný zajímavých otázek vztahujících se nejen k Expozici času, ale i k všeobecnému přehledu. Správné odpovědi jsou uvedeny na konci textu.

1. Kde ve Šternberku najdete Expozici času

- a. V Kulturním domě, Masarykova 20
- b. V centru vedle pošty, v ulici ČSA 19
- c. Ve Šternberském klášteře, Farní 3

2. Za počátek našeho vesmíru je považován

- a. Velký blesk
- b. Velký třesk
- c. Velký třes

3. Jaké je stáří našeho vesmíru

- a. 13,82 milionů let
- b. 13,82 tisíc let
- c. 13,82 miliard let

4. Kolik hvězd je v naší Sluneční soustavě

- a. Jedna
- b. Dvě
- c. Tři

5. Věštění budoucnosti z hvězd se věnuje

- a. Astrologie
- b. Astronomie
- c. Kosmonautika

6. Juliánský kalendář dostal pojmenování po římském císaři

- a. Nerovi
- b. Caesarovi
- c. Juliovi

7. Sluneční hodiny potřebují ke svému určení času, aby svítily (o,a)

- a. Měsíc
- b. Slunce
- c. Kapesní svítilna

8. Albert Einstein se proslavil svou

- a. Teorií psychoanalýzy
- b. Teorií konspirace
- c. Teorií relativity

9. Den je doba, za kterou se jednou

- a. Země otočí kolem své osy
- b. Měsíc otočí kolem Slunce
- c. Země oběhne kolem Slunce

10. Mechanické hodiny potřebují pro svůj chod

- a. Sluneční energii
- b. Elektrickou baterii
- c. Natahování závaží nebo pružiny

11. Olomoucký orloj najdeme

- a. Na hlavním nádraží
- b. V nákupním centru Olympia
- c. Na věži radnice

12. Chronotechna ve Šternberku vyráběla převážně

- a. Budíky a nástěnné hodiny
- b. Náramkové hodinky
- c. Výrobky z chromu

13. Zvonění na věžích kostelů sloužilo především k

- a. Obveselování obyvatel po dobu zimních měsíců
- b. Informování obyvatel obce o čase
- c. Informování obyvatel o přítomnosti starosty na radnici

14. Při letním slunovratu

- a. Je délka dne stejná jako délka noci
- b. Je délka noci největší
- c. Je délka noci nejmenší

15. Motto Expozice času je

- a. Od velkého třesku k atomovým hodinám
- b. Časem křížem krážem
- c. Hodiny tikají v každé době

16. Hubbleův vesmírný dalekohled

- a. Obíhá kolem Země
- b. Je sonda vyslaná k Marsu
- c. Slouží k mezipřistávání raket ve vesmíru

17. Lihýřové hodiny

- a. Patří k nejstarším mechanickým hodinám
- b. Používají hořící líh pro určení času v noci
- c. Měří jen liché hodiny

18. Zvonkohra v pražské Loreti hraje vždy od 8 do 18 hodiny každou celou hodinu melodii

- a. Tisíckrát pozdravujem tebe
- b. Za císaře pána a jeho rodinu
- c. Hej Slované

19. Nultý poledník prochází

- a. Prahou
- b. Paříží
- c. Greenwichem (Londýnem)

20. Synonymem Šternberka je „město hodin“, protože

- a. Jsou zde na Hlavním náměstí nejstarší digitální hodiny v ČR
- b. Se zde hodiny vyráběly a bylo zde muzeum hodin
- c. Všichni obyvatelé města vlastní minimálně jednu hodinky značky Prim

21. Postavu Smrtky najdete umístěnou na

Květnový program domu dětí a mládeže

Na tomto místě obvykle nacházíte přehled akcí na nejbližší měsíc, které pořádá Dům dětí a mládeže Šternberk. Bohužel vzhledem k aktuální situaci, kdy byl nouzový stav a s ním spojená omezující opatření v republice prodloužen do konce dubna, nebylo v době uzávěrky, která měla termín v polovině dubna, a následných příprav novin jisté, zda se budou moci původně plánované květnové akce vůbec konat.

Aktuální informace o akcích DDM Šternberk tedy tentokrát raději hledejte na webových stránkách organizace www.ddmsternberk.cz, zavolat můžete také na tel.: 585 012 957.

Pro ty, kteří mají zájem přihlásit své děti na tábory, které DDM Šternberk pořádá přes letní prázdniny, přihlášky neustále běží.

Děti si mohou vybrat z řady velmi zajímavých táborů, patří mezi ně například například koňský tábor v Liboši, pobytový v Loučné nad Desnou, dále několik příměstských táborů s různou tematikou - například atletický, taneční a týden plný výletů. Kompletní přehled s detailním popisem a termíny konání táborů hledejte opět na webových stránkách organizace. (red)

orloji v

- a. Olomouci
- b. Brně
- c. Praze

22. V budově současné Expozice času bývala minulém století mj.

- a. Městská knihovna
- b. Veřejná kuželková herna
- c. Restaurace „U hodináře“

23. Expozice času se otevřela v dnešní podobě

- a. 10. 10. 2010
- b. 11. 11. 2011
- c. 12. 12. 2012

24. Jaké akce se konají v konferenčním sále Expozice času

- a. Svatební hostiny, rodinné oslavy, koncerty, přednášky, školení
- b. Halová atletická mistrovství regionu
- c. Florbalová utkání

25. Jaká uplyne přibližně doba mezi východem slunce v Jablůnkově a v Aši

- a. 2 minuty
- b. 15 minut
- c. 27 minut

Správné výsledky: 1. b; 2. b; 3. c; 4. a; 5. a; 6. b; 7. b; 8. c; 9. a; 10. c; 11. c; 12. a; 13. b; 14. c; 15. a; 16. a; 17. a; 18. a; 19. c; 20. b; 21. c; 22. a; 23. b.; 24. a; 25. c.

Vracíme cvičení do přírody, přijďte se sem nejen podívat

V lesoparku na Zámeckém kopci je dokončena fit stezka. Autoři projektu ze společností Runex a Safetrees navrhli tři stanoviště, která jsou vybavena celkem dvanácti kusy různých protahovacích a posilovacích prvků. V závěru loňského roku byly provedeny základní výkopové práce, betonáž patek a nyní byla stanoviště osazena mobi-

liářem pro cvičení, například bradly, lavicemi, kladinami, prvky pro přeskoky a odrazy. Lokalita je vybavena lavičkami, odpadkovým koší a informačními tabulemi s pokyny pro cvičení se zajímavostmi a hádankami pro děti a také QR kódy s možností zhlédnutí instruktážních videí jednotlivých cviků. Náklady na fit stezku ve výši 455 tisíc korun

uhradilo město Šternberk ze svého rozpočtu. <https://runex.cz/> - vracíme cvičení do přírody!
Upozornění pro návštěvníky sportoviště: Točna u prvního stanoviště fit stezky je zachována pro otáčení vozidel obyvatel ulic Úzká a Besední. Dbejte při pohybu v lokalitě na vlastní bezpečnost a buďte ohleduplní vůči dalším cvičícím, návštěvníkům i otáčejícím se vozidlům.



Jak nakládat s odpadem v době koronavirové pandemie

Ministerstvo životního prostředí

DOMÁCNOSTI S NENAKAŽENÝMI OSOBAMI BEZ NAŘÍZENÝCH KARANTÉNNÍCH OPATŘENÍ:

- Nakládáte s komunálním odpadem jako obvykle.
- Třídíte jako obvykle do barevných kontejnerů (pytlů).
- Směsný komunální odpad odkládáte do černých kontejnerů (na místa k tomu určená).
- Jednorázové ochranné pomůcky (roušky/respirátory/rukavice) můžete po použití odkládat do směsného komunálního odpadu. Vždy je ale předtím vložte do plastového obalu a následně ještě do dalšího plastového obalu, který pevně zavazete.
- Nikdy nedávejte zavázané pytle mimo černé kontejnery. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé umyjte pečlivě ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- Buďte ohleduplní.

DOMÁCNOSTI S MINIMÁLNĚ JEDNOU OSOBU V POVINNĚ NAŘÍZENÉ KARANTÉNĚ:

- Odpady netřídíte.
- Veškerý odpad (včetně roušek, respirátorů, rukavic a kapesníků) od osob v karanténě, u kterých není prokázáno onemocnění COVID-19, ukládáte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavazete a na povrchu ošetřete dezinfekčním prostředkem.
- Jsou-li použity pytle z tenčího materiálu, je nutné takové obaly zdvojit. Plastový pytel proto vložte ještě do druhého pytle a zavazete.
- Povrch vnějšího pytle ošetřete dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel až pak dejte do černého kontejneru na směsný komunální odpad.
- Nikdy nenechávejte odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé pečlivě umyjte ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- Buďte ohleduplní.

DOMÁCNOSTI S POTVRZENOU NÁKAZOU NEMOCÍ COVID-19:

- Odpady netřídíte.
- Veškerý odpad (včetně roušek, respirátorů, rukavic a kapesníků) od osob s prokázáním onemocnění COVID-19 ukládáte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavazete a na povrchu ošetřete dezinfekčním prostředkem.
- Jsou-li použity pytle z tenčího materiálu, je třeba takové obaly zdvojit. Plastový pytel proto vložte ještě do druhého pytle a zavazete.
- Povrch vnějšího pytle ošetřete dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel až pak dejte do černého kontejneru na směsný komunální odpad.
- Nikdy nenechávejte odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Buďte ohleduplní.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé pečlivě umyjte ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- **Ukládání odpadu do sběrné nádoby, svoz odpadu a jeho konečné odstranění by však mělo vycházet z lokálních možností bezpečného odstraňování směsného komunálního odpadu a minimalizace rizika pro pracovníky, kteří nakládají s odpady, ale i rizika pro ostatní občany.**



Důležité upozornění:

Pokud jste vytřídili nepotřebný materiál určený na sběrný dvůr, s jeho odnosem či odvozem vyčkejte až do ukončení nouzového stavu a zákazu volného pohybu osob!

OBCE V KARANTÉNĚ:

- V územích nebo obcích, kde byla v důsledku výskytu onemocnění COVID-19 vyhlášena karanténa, je nutné přijmout opatření na základě zhodnocení rizik pro pracovníky svozových firem i obyvatel.
- Specifická opatření pro tyto případy by měl stanovit místně příslušný úřad po konzultaci s orgánem ochrany veřejného zdraví (OOVZ) a svozovými firmami.

KVŮLI POZEZENÍ U OHÝNKU SHOŘELY DVA HEKTARY LESA

Požár u Zelené budky nad Šternberkem byl nahlášen před čtvrtou hodinou odpoledne v pondělí 6. dubna s tím, že zde hoří vícero ložisek. Hasiči na místě našli dvě ohniska, požár se rozhořel na plochu dvou hektarů. Pod kontrolu jej dostali kolem šesté odpoledne a o hodinu později byl zlikvidován. Na místě zasahovaly tři profesionální jednotky hasičů ze Šternberka, Uničova a Olomouce a tři jednotky dobrovolných hasičů z Babic, Bohuňovic a Laštan. Dle šetření hasičů ve spolupráci s policisty vyplývá, že se požár rozšířil s ohniště s provizorním posezením, kde se během



dne pohybovala spousta lidí. Škoda byla s majitelem lesa předběžně vyčíslena na 150 000 Kč.

Foto: 7x Jiří Beneš



ŠTERNBERSKO SOBĚ

Krizová situace nás naučila, že je rozumné spoléhat v některých ohledech sami na sebe. Silní lidé dělají silný region!



Poznejte lépe svůj region

Pátřejte a objevujte, co všechno se u nás v regionu vyrábí, nabízí a koná. Zajedte si do okolních obcí, prozkoumejte internet. Pestrost nabídky vás překvapí a poznáte spoustu báječných lidí.



Propagujte region

Pozvěte své známé na dovolenou do našeho regionu a připravte jim plán, co všechno mohou poznat a zažít. Nakupte dárky od lokálních výrobců, řemeslníků, zemědělců či poskytovatelů služeb. Sdílejte na sociálních sítích vše, co se v regionu vyrábí, nabízí či koná.



Přispějte sami do místní ekonomiky

Nabídněte své přebytky, pokud máte více, než spotřebujete. Pronajměte přes léto horní patro vašeho domu nebo nabídněte výpěstky ze zahrádky. Máte-li čas, staňte se dobrovolníky. Nebo sledujte poptávky po brigádách místních firem, zemědělců, spolků a institucí.



Podpořte region finančně

Přemýšlejte na škále: vyrobeno v naší obci – v našem regionu – v našem kraji – v naší zemi – na našem kontinentu. Až to bude možné, dopřejte si v blízké restauraci pořádný oběd, navštivte regionální muzeum či sportoviště. Nákupem lokálních produktů a služeb podpořte zaměstnanost a ekonomickou prosperitu v regionu!

Lokální ekonomika je jako vědro. Je-li děravé, odtéká z něj zbytečně moc peněz mimo náš region. Najděme a ucpěme tyto díry, abychom posílili naši stabilitu a soběstačnost!

Proto přemýšlejme, jak lokální ekonomiku společně podpořit.
Pokud máte nápad, podělte se o něj s námi.

KONTAKT NA VAŠI MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINU:

MAS ŠTERNBERSKO, Radniční 18, 785 01, Šternberk

www.mas-sternbersko.cz

Více ke kampani REGIONY SOBĚ! také na www.mistniakcniskupiny.cz/regiony-sobe



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

