



Do každé domácnosti zdarma Ročník XXVII. 2017



Pavel Bačík

David Seidl

BĚHU ZDAR!



Gabriela Tichá

SKRBEŇÁCI BĚHAJÍ JAKO O ŽIVOT

Běhání je trend, který následuje čím dál více lidí – a Skrbeňáci nejsou výjimkou. Protože jim fandíme, dáváme jim prostor v této rubrice. Běhu zdar!

Pavel Bačík

Kdy jste se dostal k běhání a proč běháte?

Znovu jsem začal běhat před třemi lety. Byla to částečně reakce na nedostatek volného času a určitě potřeba "hýbat se". Vždycky jsem sportoval, dříve hrával kolektivní sporty – fotbal, hokej. Později jsem již hledal spíše sport, který se dá dobře skloubit s rodinným životem, takže kolo, turistika, lyžování. Běh je nejpřirozenější forma pohybu a záleží na každém, jak

intenzivně se chce nebo může hýbat. Navíc miluju přírodu, takže pro mne kromě radosti z běhání přináší další radost i pohyb v přírodě.

Jak často běháte?

Snažím se 3-4x týdně, občas se nezařadím, někdy naopak je to i trochu víc.

Jsou kolem Skrbeně dobré trasy pro běhání, nebo běháte jinde?

Určitě se dá běhat všude, předloni jsem například strávil týden ve Vídni a zvykl si běhat v císařském parku kolem Schönbrunnu. Já jsem si ale zamiloval Litovelské Pomoraví, kde

je spousta nádherných míst, jako např. lokalita Daliboř, kde se vyskytují kosatce, nebo přírodní rezervace Kenický. Přes zimu pravidelně běhávám v městských parcích, kde je díky pouličnímu osvětlení poměrně slušně vidět i večer.

Co vaše úspěchy v běhání?

Za úspěch považuju fakt, že jsem (a tentokrát doufám už nadobro) přestal kouřit. Poté faktu, že se na běhání těším a v tomto smyslu se stalo součástí mého života. Určitě jsem se prostřednictvím nejen běhání, ale obecně sportovních aktivit seznámil s řadou zajímavých lidí, se kterými se dále setkávám, a to hlavně právě při běhání. S nimi se rád účastním i různých dobročinných běhů nebo zajímavých

akcí, jako je Olomoucký Winter Run nebo Night Run.

Gabriela Tichá

Kdy jste se dostala k běhání a proč běháte?

Začala jsem běhat zhruba před rokem. Vždy jsem milovala sport, je to pro mě relax a sportuju od malička. Z důvodu nedostatku času a určitých zdravotních potíží jsem zkusila běh. Potřebovala jsem rychle odsportovat a věnovat se další práci. Ale běh mě asi po měsíci chytil natolik, že se stal opravdu velkou láskou, zdrojem dobrotí baterií, relaxu. Kdo jednou začal běhat ví, jak působí endorfiny a jak je běh opravdu návykový. Komunita běžců je super a stačí to pouhé ahoj v lese, když někoho potkáte a máte lepší náladu na další zbytek dne.

Jak často běháte?

Běhám zhruba 3-4x do týdne. Někdy trochu méně, vše záleží na čase, který mám.

Jsou kolem Skrbeně dobré trasy pro běhání, nebo běháte jinde?

Kolem Skrbeně jsou určitě super trasy. Stačí zamířit směr Litovelské Pomoraví, tam je opravdu dobře. Kolem Moravy a pokud jste v lese, tam se běhá opravdu nejlépe. Běhám převážně, kromě pár závodů tady.

Co vaše úspěchy v běhání?

Začala jsem běhat ve 40 letech a ne z důvodu abych lámala rekordy, to určitě ne. Nejraději běhám sama, pustím si hudbu do sluchátek a to je můj relax, opravdu už nemám ambice s někým soutěžit, na to už nemám ani věk, ani potenciál. Ale závody mě baví hlavně kvůli atmosféře a kvůli tomu, že tam člověk pozná fajn lidi. Nemám ráda moc komerční běhy, zato velmi ráda běhám pro charitu. Třeba vánoční běh pro Míšu nebo běh pro Světlušku byly nádhernou akcí, kde vše mělo svůj smysl. Tam chodím opravdu moc ráda. A zrovna včera jsem se zúčastnila takového největšího olomouckého běžeckého svátku a tím je 1/2 maraton. Běžela jsem tedy se svým mužem

pouze štafetu 10+11 km, ale byl to pro mě obrovský zážitek a určitě nejkrásnější závod v životě. Atmosféra byla jedinečná a moc mě to bavilo.

David Seidl

Kdy jste se dostal k běhání a proč běháte?

K běhání jsem se dostal před 6-ti lety kdy jsem přijal výzvu zaběhnout si svůj první 1/2 maraton. Několik let předtím jsem hrál fotbal a jiné kolektivní sporty, takže pro mě pohyb a běh nebyl až tak cizí. Jenže fotbal omrzel a tak bylo na čase se věnovat něčemu jinému a s kamarádem jsme se dali na běhání. Soupeření kdo rychleji a dál doběhne mě motivovalo a bavilo čím dál víc, i když spoustu lidí nechápal co v tom vidím a proč to dělám... Teď se mě ptají, jak jsem to dokázal. Člověk při běhu nemyslí na všední problémy, vyčistí si hlavu, udělá něco pro své tělo a hlavně je na čerstvém vzduchu.

Jak často běháte?

Poslední dobou je to spíše jak vyjde čas, ale snažím se v rámci příprav na závody 3-4x týdně.

Jsou kolem Skrbeně dobré trasy pro běhání, nebo běháte jinde?

Mám několik svých okruhů o různých délkách v okolí Skrbeně, které kombinuji, ale většinou běhám s naší tréninkovou skupinou na přípravu závodů Spartan Race v okolí Litovle, kde si běh zpestřujeme cviky. V období zimy není čas na pauzu a proto i když napadně sníh po kotníky je čas about boty.

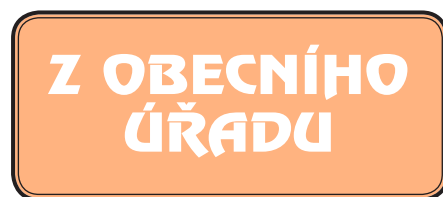
Co vaše úspěchy v běhání?

Úspěch v běhání v mém případě považuji, když v každém závodě doběhnu „ve zdraví“ do cíle. Závodní sezóna mi začíná v lednu a končí většinou v prosinci, takže člověk musí myslet hlavně na zdraví. Soustředím se na extrémní překážkové závody typu Spartan Race a Predator race, které objíždím v rámci Evropy, Red Bull 400 - výběh skokanského můstku K120 a lokální běžecké závody. V letošním závodě se nám

podařilo vybojovat týmově 3. místo v sérii Spartan Race a to na Dolní Moravě a ve slovenské Nitře. Je potřeba také myslet na ty, kteří by se rádi věnovali sportu a z nějakého důvodu nemohou a proto se rád účastním charitativních běhů, které mají význam a smysl. Běh a sport celkově se stal mou každodenní náplní a rád motivuju a posouvám hranice lidí, aby zjistili že i když si nevěří, tak to v nich je.

Rozhovory s dalšími běžci v příštím čísle.

*rozhovor připravil
Ing. Jakub Wittka*



Zastupitelstvo obce přijalo na svém zasedání 5. června toto usnesení:

- schvaluje celoroční hospodaření obce Skrbeň a závěrečný účet obce Skrbeň za rok 2016 včetně zprávy o výsledku přezkoumání hospodaření obce Skrbeň za rok 2016 bez výhrad.
- schvaluje účetní závěrku obce Skrbeň za rok 2016 bez výhrad.
- schvaluje účetní závěrku ZŠ a MŠ Skrbeň, p.o. za rok 2016 bez výhrad a dále schvaluje výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Skrbeň, p.o. za rok 2016 a převod kladného hospodářského výsledku ve výši 53.528,93 Kč do rezervního fondu příspěvkové organizace.
- schvaluje odkoupení pozemku p.č. 353/16 – orná půda v k.ú. Příkazy o výměře 3849 m² od paní Marie Korpásové do majetku obce Skrbeň za cenu 117.130,00 Kč. Obec dále uhradí náklady na vyhotovení kupní smlouvy a na vklad do katastru nemovitostí. Podpisem kupní smlouvy je pověřen starosta.
- souhlasí s odkoupením pozemku p.č. 274/10 – zahrada v k.ú. Skrbeň o výměře 185 m², odděleného geometrickým plánem č. 567-50/2017 od pozemku p.č. 274/3 – zahrada

v k.ú. Skrbeň, od spoluvlastníků pozemku Tomáše Gráce, MUDr. Milady Grácové a Mgr. Dagmar Řezáčové do majetku obce Skrbeň za celkovou kupní cenu 9.250,00 Kč. Obec dále uhradí náklady na vyhotovení kupní smlouvy a na vklad do katastru nemovitostí. Podpisem kupní smlouvy je pověřen starosta.

- schvaluje Smlouvu o poskytnutí investičního příspěvku a o vzájemné spolupráci v souvislosti s realizací stavby „Skrbeň – ulice Hynkovská, prodloužení vodovodu a tlakové kanalizace“.

- schvaluje realizaci „venkovní tělocvičny“ na pozemku mezi dětským hřištěm u nádraží a ulicí Lipová v uspořádání dle návrhu společnosti COLMEX s.r.o. po úpravách dle požadavků Seniorklubu.

- schvaluje poskytnutí těchto darů:
 - a) 5 000,- Kč pro neziskovou organizaci Nejste sami – mobilní hospic, z.ú.

- b) 2 000,- Kč pro Linku bezpečí, z.s.

- c) 10 000,- pro Skrbeňáček, o.s. (nákup mobilních přístřešků pro venkovní akce)

- bere na vědomí informaci starosty o provedeném rozpočtovém opatření č. 3/2017.

- schvaluje rozpočtové opatření č. 4/2017.

POHYB PRO ZDRAVÍ

aneb chůze s holemi (nejen) pro seniory

Na začátku května se ve Skrbeni konalo diskusní setkání ohledně vybudování venkovní posilovny. Aktivita a chuť seniorů, kteří s nápadem přišli, je vítána. Své venkovní stroje si prosadili a nejspíš už letos na nich mohou začít cvičit přímo v naší obci. Během diskuse ale zaznělo i to, že základním a prvním pohybem pro zdraví je chůze, ideálně s holemi.

Většina z nás ví, že abychom byli a zůstali co nejdéle zdraví a i ve vyšším

věku soběstační, musíme být aktivní. Musíme se hýbat. Proč je pro správné fungování našeho těla, ale i mysli, a celkovou kvalitu života pohyb tak důležitý?

Člověk se dnes rodí se stejnou výbavou pro život, jako se rodil před tisíci lety, kdy se každý den musel věnovat hodiny lovu anebo sběru, aby se uživil. Chodil a běhal - vytrvalostní pohybová aktivita. Lovil, nebo prchal - posiloval a hormony ze stresu vyplavené do krve hned využil v akci. Posledních pár desítek let, kdy jsme usazeni za stoly u papírů a počítačů a následně doma u televize, na naši vrozené výbavě pro život zatím nic nezměnilo. Biologická evoluce potřebuje více času... My pořád potřebujeme pohyb, protože naše tělo je na něj nastaveno a vyžaduje ho. Všechny orgánové soustavy ho ke správné funkci potřebují.

Srdce je sval, který pracuje nepřetržitě po celý život. Každou sekundu se roztáhne a naplní okysličenou krví. Následně ji stahem vyšle k dalším orgánům a buňkám po celém těle. Srdce je sval, který potřebujeme trénovat nejvíce ze všech. Tréninkem (pohybovou aktivitou) se posiluje srdeční stěna a dokonce celé srdce zvětšuje svůj objem. Ke stejné práci pak stačí méně stahů, srdce pracuje lépe. Kosti a klouby rovněž potřebují každodenní zatěžování, aby byly zdravé a vydržely dobře sloužit co nejdéle (což dokazují problémy kosmonautů s řídnutím kostí, protože bez gravitace je přirozeně nezatěžovali).

Také ostatní tělesné orgány jsou nastaveny na pohyb a vyžadují ho, jinak chátrají. Důsledky nedostatku pohybové aktivity můžeme vidět na četných a stále se zhoršujících statistikách obezity, cukrovky a dalších tzv. civilizačních onemocnění. Příčin a faktorů ovlivňujících naše zdraví je samozřejmě více. Tématem tohoto článku je však pohybová aktivita, konkrétně jedna z jejich nejzdravějších a nejčastěji doporučovaných forem.

Chůze je pro člověka nejpřirozenějším pohybem. Lidské tělo se vyvinulo k chůzi po dvou končetinách stejně jako ptáci k letu, ryby k plavání, krkci k rytí našich zahrádek atd. Když k chůzi přidáme hole, pohyb je dokonalý! Posilujeme tak nejen srdce, další vnitřní orgány a svalstvo dolních končetin. Chůzí s holemi zapojujeme a posilujeme také svalstvo trupu (břišní, prsní, zádové), ramen a paží. Právě díky tomu mají běžci na lyžích nejvyšší aerobní kapacitu ze všech sportovců!

Nordic walking, česky severská chůze jak se chůzi s holemi říká, je přitom velmi dostupná a jednoduchá aktivita. Stačí mít sportovní obuv (ideální jsou běžecké boty) a hole s poutky. Nejlepší jsou ty přímo určené na nordic walking, pokud možno jednodílné, délkou odpovídající výšce postavy. Na chodníky se hodí gumová botička tvarovaná do kolíčky.

Technika není příliš složitá, ale ne každý ji zvládne sám a někdy lidé hole nosí, nebo urputně drží, místo aby je zapojili správně do pohybu. Pokud se techniku chcete správně naučit, je možné udělat přímo ve Skrbeni společnou instruktážní vycházku. Abychom ji zorganizovali, potřebujeme vědět, jestli je vůbec zájem. Pokud byste chtěli ukázat „jak na to“, napište na obec@skrben.cz, nebo dejte vědět na obecním úřadě.

HASIČSKÉ OHLÉDNUTÍ

Polovina roku je příležitostí k malému ohlédnutí, co vše se ve sboru odehrálo, čeho všeho se hasiči zúčastnili.

O tom, že v lednu nastříkali kluziště, v únoru uspořádali ostatky, v dubnu sběr železa a elektroodpadu a v květnu hodové oslavy a zábavu, se všeobecně ví. Kromě uvedeného také pomáhali 9. února při likvidaci úniku provozních kapalin z kamionu u Kře-

pelky a zasahovali při požáru garáže ve Vyhňalovské ulici 22. dubna.

Věnovali se i hasičskému sportu a dětem v oddílu mladých hasičů. Tato práce těší nejvíce.

V neděli 14. května se v Olomouci konala závěrečná klání a vyhodnocení celoroční soutěže Plamen 2016/2017 v rámci okresu Olomouc. V kategorii mladších obsadili skrbeňští v celoročním hodnocení 6. místo z 31 soutěžících družstev, starší 16. místo z 28 družstev. Při této akci se konaly i soutěže jednotlivců, kteří vybojovali tato umístění:

mladší děvčata

- 8. Jurečková Kamila
- 10. Jurečková Lucie
- 12. Jurečková Michaela
- 18. Protivánková Hanka

starší děvčata

- 28. Táborská Adéla
- 32. Obšelová Eliška

starší hoši

16. Mikulka Josef

Během jara zahájila také letošní Liga mladých hasičů olomouckého okresu. V průběžném hodnocení je oddíl mladších na 6. místě, oddíl starších na 13. místě. Pokračovat se bude po prázdninách.

Oddíl starších byl 10. června na pohárové soutěži v Topolanech, oba oddíly potom 16. června na noční soutěži v Trusovicích.

Mezi události, na jejichž výsledky hasiči netrpělivě čekají, patří i soutěž **Požární ochrana očima dětí**, kterou vyhlašuje Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, letos již 43. ročník. Skrbeňské děti ze školy a školky se soutěže zúčastnily v kategorii výtvarné práce. Do okresního kola bylo vybráno 12 obrázků. V okresním kole získali 7 ocenění:



*kategorie MŠ 1
Sofie Nováková 1. místo*



*kategorie ZŠ 1
Tomáš Rozbroj 1. místo*

Potěšil nás také nábor, který proběhl 1. června, kdy se do našich řad přihlásilo 12 nových mladých hasičů, kteří budou zařazeni do „přípravky“. Celkově máme 30 dětí do 15 let (18 registrovaných + dalších 12) a dva dorostence do 18 let. Chtěl bych popřát všem mladým závodníkům, aby se jim na soutěžích dařilo a přivezli ve zdraví co nejvíce hezkých umístění.

Požárnímu sportu se věnovali i dospělí. V okrskovém kole konaném 13. června v Hynkově obsadilo naše družstvo 2. místo, v pohárové soutěži v Ratajích 9. místo. V polovině června navštívili své přátele hasiče v obci Dřínov (znají se od povodní v roce 2002), kde probíhaly obecní „hry bez hranic“.

Vratislav Obšel



Vydává obec Skrbeň
se sídlem Na Návsi 2, Skrbeň,
IČO 00635693,
ev. číslo - MK ČR E 10057
e-mail: obec@skrben.cz
www.skrben.cz
Skrbeň, červenec 2017

Pomůžeme vašim blízkým
odcházet v kruhu rodiny

NEJSTE SAMI
MOBILNÍ HOSPIC

Naším hlavním posláním je poskytovat **mobilní hospicovou péči v Olomouci a jejím okolí** (dojezdová vzdálenost do 40 km). Jedná se o úzce specializovanou lékařskou a zdravotnickou/ošetřovatelskou paliativní péči, která se především orientuje na sociální a lidskou pomoc, podporu pacientům v terminálním stádiu onemocnění, aby mohli důstojně odcházet v domácím prostředí svých nejbližších přátel a rodiny.

Náš mobilní hospic je zaměřen na poskytování péče jak **dospělým osobám**, tak také těm nejmenším a nejzranitelnějším, tedy **dětským pacientům a jejich rodinám**.

Hlavním cílem je dospělým a dětem v konečných stádiích nevyléčitelné nemoci a umírání snížit utrpení spojené s nesnesitelnou bolestí, zlepšit kvalitu jejich života a umožnit jim strávit závěr života v domácím rodinném prostředí.

Podrobnější informace o službě naleznete na www.nejstesami.eu. V případě zájmu o službu prosím kontaktujte ředitelku mobilního hospice paní **Mgr. Kateřinu Tichou** na telefonním čísle **775 693 055**.

Nejste sami – mobilní hospic, z.ú., Wellnerova 20, 779 00 Olomouc
mobilnihospic@nejstesami.eu, www.nejstesami.eu