



Akce „uklidíme Skrbeň“ dopadla úspěšně!

Na konci června proběhl pilotní ročník akce Uklidíme Skrbeň, kterou pořádala obec ve spolupráci se Skrbeňáčkem. Akci podpořila společnost EKO-KOM, která darovala pytle a reklamní předměty pro děti.

Úklid začal před desátou hodinou, kdy jsme se sešli u Močidla, rozdali si pytle a rukavice a rozešli jsme se uklízet binec po našich bezohledných spoluobčanech. I když se to na první pohled nezdá, stačí se pár minut procházet, dívat se kolem sebe a za chvíli máte naplněno půl pytle. Více nepořádku bylo sice mimo zástavbu obce, i uvnitř zástavby se ale dalo najít mnoho „pokladů“.

Jednotlivé skupinky se asi po hodině a půl začaly scházet zpět u Močidla, kde jsme pytle naložili na připravený

traktůrek. Děti za odměnu dostaly drobné dárky a pamětní list, všichni si pak mohli opéct špekáčky a dát si kofolu či pivo.

I přes to, že účast nebyla valná, šlo o příjemně strávené dopoledne, kdy jsme navíc udělali něco pro naši dědinu. O to víc pak děkujeme všem, kteří dorazili. Děkujeme také Skrbeňáčku za výbornou spolupráci a předpokládáme, že příští rok na jaře akci zopakujeme.

Lukáš Ruffer, starosta obce



Charitní poradna Nedlužím – Skrbeň



Charitní poradna Nedlužím je tu pro Vás. Poskytujeme poradenství zejména v oblasti dluhové problematiky – jedná se o orientaci v dluhové krizi, splátkových kalendářích, komunikaci s exekutorskými úřady nebo návrhu na povolení oddlužení. Specializujeme se ale také na zabezpečení sociálních systémů, ve smyslu pomoci s vyplněním žádosti o tyto dávky a komunikaci s úřady (ÚP - státní sociální podpora, hmotná nouze, evidence na ÚP, ČSSZ – důchody).

V současné době probíhá akce Milostivé léto III. Tato jedinečná příležitost začala 1. července 2023 a končí 30. listopadu 2023. Týká se příslušenství, které se vztahuje k sociálnímu pojištění a příspěvkům na státní politiku zaměstnanosti evidovaným či vymáhaným ČSSZ, daňovým nedoplatkům, dluhům vůči soudům a Vězeňské správě ČR (tzv. justiční pohledávky), jiným dluhům vymáhaným územní samosprávou, pokud se k akci připojí (např. místní poplatky za psy). Je možné ji uplatnit na všechny dlužné pohledávky (dluhy zatím pouze evidované nebo již v exekuci, nikoliv však v soudní exekuci). Základní princip Daňového a Pojistného milostivého léta 2023 je, že pokud člověk uhradí jistinu dluhu (původní dlužnou částku), stát mu odpustí penále, sankce, úroky, případně exekuční náklady.

Jsmo tu pro Vás vždy v pátek v místním Komunitním centru.

Upřednostňujeme předchozí telefonický kontakt – 604 946 501 nebo email poradna.litovel@sternberk.charita.cz.

*Pracovníci
Charitní poradny Nedlužním*

NA NÁVSE

FEST VOL!

TRIBE OF MISERY
PROGRESSIVE-DJENT

Ema White
90'S HITS CORE

SEVRED
HAWAII-METALCORE

MEINKRAFT
MEME-GRIND CORE

5. 8. 2023 od 16:00
Skrbeň - Hospoda Na Návse
vstup 150 Kč

Když vám léto kazí deprese

Deprese si každý spojuje s podzimem, kdy na nás útočí neustále špatné počasí, nedostatek světla a tepla. V létě nám tohle nechybí. A přesto i tehdy na nás může deprese dolehnout v celé své síle, a to hned z několika důvodů.

Slunce, kde jsi?

Prvním ohrožujícím faktorem pro naši psychiku je nedostatek slunečního svitu. Ano, i v létě je to možné, a co víc, můžeme takto strádat i v ty nejvíce slunečné dny. Stačí, abychom museli trávit většinu dne zavřeni v práci, ať už je to kancelář nebo sklad. Pokud vám k tomu letos nevyšly plány na dovolenou, nebo řešíte další starosti, je na problém zaděláno.

Zkuste depresi přelstít, co nejvíce to jde, vpusťte k sobě každý paprsek světla. V kanceláři odhrňte rolety, otevřete okna dokořán, vyzbrojte se barevným oblečením, dejte si do vázy kytky... Pokud pracujete na místě, kde nejsou okna, ale jen větráky (sklad, výrobní hala apod.) jděte na čerstvý vzduch vždy, když je to možné. Na oběd nejděte do uzavřené kantýny, ale raději si jej snězte na lavičce. Máte-li dostatek času, projděte se, vstřebávejte co nejvíce slunečního svitu. Po práci nebo v době volna rozhodně neseďte doma, ale vyrazte někam k vodě, na výlet, do přírody. Zkuste na všem hledat to pozitivní, starosti řešte hned v zárodku a nenechte si je přerůst přes hlavu. Jednoduše si užívejte.

Vedro jako nepřítel

Tak, jako jedni strádají kvůli nedostatku sluníčka, jiní jsou ubíjeni neustávajícím vedrem. Nejrady by si zalezli někam do sklepa, kde je příjemný chládek, a celé léto nevyšli. Ono i podle psychologů je vedro jedním z hlavních příčin špatné nálady a depresí v létě. Vysoké teploty náš organismus

SBOR
DOBROVOLNÝCH
HASIČŮ
SKRBEŇ

19. srpen 2023
14:00 H



SPORTOVNÍ AREÁL
VE SKRBEŇI

**DĚTSKÁ
POHÁROVÁ
SOUTĚŽ
V POŽÁRNÍM
ÚTOKU**

5. ROČNÍK

**DLE PRAVIDEL LIGY MH
PŘÍPRAVKA
MLADŠÍ - STARŠÍ
STARTOVNÉ 100 Kč
PĚNA NA ZÁVĚR
KONTAKT: 739 091 474
HASICISKRBEŇ@SEZNAM.CZ
DO 17. SRPNA 2023**

CENY PRO VŠECHNY SOUTĚŽÍCI
A BOHATÉ OBČERSTVENÍ

SOUTĚŽÍ VÁS BUDE PROVÁDĚT DJ LÁĎA MARIÁNEK
Fotografie a videa z této akce budou použity ve prospěch SDH Skrbeň

SPONZOŘI MH SDH SKRBEŇ:
RESTAURACE NA STATKU
ZAHRADNICTVÍ SVOBODA
ZENIT SPOL., S.R.O.
OBEC SKRBEŇ

SPONZOR SOUTĚŽE



většinou moc dobře nesnáší, jsme unavení, bez nálady. Potřebujeme schladit.

Řešením může být schování se do klimatizované místnosti, kde zatáhnete závěsy a vedro k sobě jednoduše nepustíte. Jenže takhle nejde fungovat dlouhodobě. Musíte chodit do práce, jít nakoupit, hrát si s dětmi. A zde nastává kámen úrazu. Většinou vám totiž hra na schovávanou se sluncem v první chvíli pomůže, ale jakmile opustíte chladnou místnost, deprese se vrátí, možná i silnější než předtím.

Takže, zkuste to postupně, bez toho, aniž byste se zavřeli do bunkru. Pobyť na čerstvém vzduchu má pro náš

organismus blahodárné účinky, a to i v případě vysokých teplot. Pro začátek se vyzbrojte kloboukem, dostatkem studených tekutin, třeba i větrákem a jdete si sednout někam do stínu. Alespoň na chvíli.

Stres všude kolem nás

Léto jednoduše není univerzálním lékem na depresi. I taková očekávaná dovolená se před odjezdem může změnit v peklo. Neustálý shon, trable u balení, když zjistíte, že jste si nekoupili dost opalovacího krému nebo nedej bože máte propadlý pas, i když měl být přece ještě rok platný!

Zařizování, nakupování, balení, cesta, vybalování, problémy s pokojem atd. atd.

Že se vás tohle netýká, protože letos sedíte doma? Omyl. Stres se nemusí vyhnout ani vám, už jen ve spojení s tím, jak se přátelé chvástají, kterou drahou destinací navštívili, co tam zažili a jak moc se opálili. To pochroumá nejednu silnou povahu.

Nevěšte hlavu. Uvědomte si, že se můžete sebevíc snažit, ale dokonalosti jednoduše nedosáhnete. Proto snižte své nároky a uvidíte, že se vám uleví. Zkuste stresové situace zvládat s co největším klidem, rozdýchejte je a ve všem zlém se pokuste najít něco dobré-

ho. Nejedete k moři? No, co už! I u nás přece najdete spoustu krásných míst k procestování. Stresujete s balením? Proč? Vždyť když něco zapomenete, můžete si to koupit. Hlavní je si léto užít co nejvíce to jde.

A pokud prostě léto bez depresí nedáváte, zkuste vyhledat psychologa, který se zaměří na to, odkud se vaše nespokojenost a špatná nálada bere a následně vám pomůže se depresivních stavů vhodným způsobem zbavit. Sezónní deprese mají jedno pozitivum, většinou totiž s koncem daného ročního období odezní.

Autor: Online psychologická poradna MOJRA, www.mojra.cz

Červenec v Seniorklubu Skrbeň



Poslední den v červnu se konala pravidelná schůzka, na které jsme popřáli k životnímu jubileu našemu členovi. Dále jsme probrali aktivitu našeho klubu za uplynulé období a plán na období příští. Protože začaly prázdniny a dny dovolených, tak naše aktivity budou trochu omezeny. Ale určitě neusneme.

Budeme dle možností pořádat výlety na kolech za zmrzlinou, zúčastníme se seniorského cestování - výlety pořádané Olomouckým krajem ve spolupráci s cestovní kanceláří Pivoňka. Do soutěže „Babička roku“, kterou pořádá Krajská rada seniorů Olomouc pod vedením její předsedkyně Mileny Hesové, jsme nominovali jednu naši členku. Soutěž se bude konat 5. 9. 2023 v pavilonu A Flóra Olomouc, takže budeme mít o prázdninách plné ruce práce se na soutěž připravit a zhotovit si svoji prezentaci. Moc rádi ji půjdeme podpořit.

Aby jsme neztratili kontakt mezi sebou, jednou týdně se sejdeme na cvičících strojích a pak přijde malé posezení a osvěžení na zahrádce v místní restauraci.

Přejeme všem hezkou a příjemnou dovolenou a dětem krásné a veselé prázdniny.

Výbor Seniorklubu Skrbeň

••••••••

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, srpen 2023

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ
VE SKRBENI

SOUTĚŽ HASIČŮ VETERÁNŮ
26. srpna 2023 23. ročník

místo konání : Sportovní areál ve Skrbeni
zahájení soutěže : ve 14 : 00 hod
Bohaté občerstvení zajištěno
(pečené makrely, dobroty z udírny)
Srdečně zvou a na Vaši účast se těší hasiči ze Skrbeně.

Fotografie a videa z této akce budou použity ve prospěch SDH Skrbeň