

Jak nakládat s odpadem v době koronavirové pandemie

Ministerstvo životního prostředí

DOMÁCNOSTI S NENAKAŽENÝMI OSOBAMI BEZ NAŘÍZENÝCH KARANTÉNNÍCH OPATŘENÍ:

- Nakládejte s komunálním odpadem jako obvykle.
- Třídte jako obvykle do barevných kontejnerů (pytlů).
- Směsný komunální odpad odkládejte 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 zavážete.
- 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.



Důležité upozornění:

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

DOMÁCNOSTI S MINIMÁLNĚ JEDNOU OSOBOU 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, ukládejte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavážete 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 zavážete.
- 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 ukládejte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavážete 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 zavážete.
- 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.

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 místní příslušný úřad po konzultaci s orgánem ochrany veřejného zdraví (OOVZ) a svozovými firmami.

Příspěvek pro děti

Připomínáme informaci pro ty z Vás, kteří si ještě nepodali žádost o příspěvek na tento školní rok 2019-2020

Všeobecné podmínky pro čerpání příspěvku na zájmové, volnočasové a sportovní aktivity pro děti

Výše příspěvku je 1 000 Kč jednou za školní rok.

Příspěvek bude přiznán všem dětem ve věku od 0 do dovršení 18 let v den podání žádosti na veškeré zájmové, volnočasové a sportovní aktivity (např. plavání kojenců, sportovní kroužky, kroužky taneční, hudební, keramické, výtvarné atd.)

Dítě musí mít trvalé bydliště v obci Butoves.

Příspěvek není závislý na délce trvání aktivity, ani není závislý na částce, která byla za aktivitu zaplacená. Příspěvek není závislý na počtu aktivit dítěte.

Co je nutné doložit:

- vyplněnou a podepsanou žádost ke stažení www.butoves.cz, případně si žádost vyzvednout v úřední dny na obecním úřadě

- potvrzení o zaplacení dané aktivity, které musí obsahovat jméno podpořeného dítěte

V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte kontaktovat sociální výbor: Jitka Švihová, tel.: 604 632134

Informace z úřadu Prodloužení splatnosti poplatků

Poplatky splatné k 31. 3. 2020 obci Butoves (poplatek za psa a stočné) mají prodlouženou splatnost do 30.6.2020

Platby můžete poslat na účet obce 3242582369/0800, jako variabilní symbol uveďte číslo popisné.

Poplatek za psy:

a) za prvního psa 50 Kč,

b) za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 75 Kč,

c) za psa, jehož držitelem je poživatel invalidního, starobního, vdovského nebo vdoveckého důchodu, který je jeho jediným

zdrojem příjmu, anebo poživatel sirotčího důchodu 25 Kč,

d) za druhého a každého dalšího psa téhož držitele, kterým je osoba podle písm. c) tohoto ustanovení 50 Kč.

Platby za stočné platíte podle faktury, kterou jste dostali do schránky, obyvatelé nad 70 let jsou od platby osvobozeni.

Aktuální jízdní řád

V době nouzového stavu platí pozměněné jízdní řády pro hromadnou dopravu na území Královéhradeckého kraje.

Volaky jezdí podle **nedělního** jízdního řádu.

Autobusy jezdí podle jízdního řádu v režimu „letních prázdnin“.

Spojení si můžete najít na www.idos.cz

V případě dotazů se obraťte na Call centrum IREDO 491 580 333.

Nová provozní doba prodejny potravin

Pondělí 06:30 - 11:00

Úterý 06:30 - 11:00 14:00 - 18:00

Středa 06:30 - 11:00

Čtvrtek 06:30 - 11:00 14:00 - 18:00

Pátek 06:30 - 11:00 14:00 - 18:00

Sobota 07:00 - 11:00

Obchod potravin nově zavedl prodej čerstvého masa, které si můžete objednat každé pondělí a středu do 10 hodin dopoledne. K prodeji bude každé úterý a čtvrtek. **Žádáme všechny o maximální dodržování hygienických opatření v našem obchodu.** Jestliže nám onemocní prodávačka, bude prodejna uzavřena.

ZPRAVODAJ



obce BUTOVES

Úvodní slovo starosty

Vážení spoluobčané,

rozhodli jsme se, že i v této nelehké době vydáme náš BUTOVSKÝ ZPRAVODAJ, abychom Vám poskytli aktuální informace. Apeluji na Vás, dodržujte nařízení, která jsou vydána v tomto nouzovém stavu. Je to v našem společném zájmu, aby se nákaza co nejméně rozšířila a mohli jsme se co nejdříve vrátit ke svým normálním životům.

Obec i nadále nabízí látkové roušky těm občanům, kteří jich mají nedostatek. Rád bych poděkoval všem, kteří se na šití roušek podílí. Ať již pro vlastní užívání či pro distribuci

obyvatelům. Jiné ochranné prostředky zatím k dispozici nemáme.

Do všech domácností jsme dodali 200 ml dezinfekce. Až Vám dojde, tak lahvičku nevyhazujte! U obecního úřadu bude krabice, do které lahvičku odevzdejte (popsanou číslem popisným nebo příjmením pro bytový dům). Lahvičku Vám naplníme a doručíme.

Vzhledem k vyhlášení nouzového stavu bylo zakázáno svolávat jednání zastupitelstva z důvodu zpřístupnění veřejnosti. Proto se zastupitelstvo ještě od minulého roku nesešlo.

Na závěr bych Vám rád podal i nějakou dobrou zprávu a tou je, že parkoviště u bytovky je už v podstatě dokončené. Čeká se jen

na dobré počasí, aby se na suché dlaždice vyznačila parkovací stání a doplnily vodorovné dopravní značky. Také stavba sportovního hřiště pokračuje. Byl položen asfaltový povrch, který by měl cca 14 dní zrást. Nyní budou pokračovat práce na oplocení a instalace sportovního vybavení. Na závěr dojde k pokládce sportovního pružného povrchu a nalajnování.

Až skončí nouzový stav, budeme se moci potkat při sportu na hotovém hřišti.

Myslíme na Vás a těšíme se, až sejdeme se v lepších časech.

Bob Šviha
starosta obce

Ohlédnutí

Silvestr klubu seniorů

34. akce Butovanka - sobota 28. prosince 2019

Ve zdraví jsme prožili Vánoce, sice na blátě a ne na ledě, jak předpovídala pranostika na svatou Kateřinu.

Inu, nějak si musíme zvyknout na to, že Ladovy „Bílé vánoce“ odešly s naším mládím. Blátivá je i dnešní sobota, kdy se scházíme v Butovance, abychom se společně rozloučili s rokem 2019 a přišel rekordní počet účastníků. Vždyť po úvodní hudební znělce vítá vedoucí klubu na sále 71 členů klubu a příznivců dobré zábavy. Krátce informuje o časovém plánu dnešního odpoledne. A to už potlesk při úvodní polce zdraví oblíbeného hudebníka Standu a parket se rychle zaplňuje nedočkavými tanečníky. Taneční rej přerušují v 16 hodin pořadatelé, aby vylosovali čísla pěti vstupenek a jejich držitelům předali 3 lahve vína a 2 bonboniéry.

Před 17tou hodinou roznesli pro každého účastníka sklenku sektu a mikrofonu se ujímá vedoucí klubu, aby přednesl slavnostní přípitek.

Vážení příznivci a milí členové klubu. Zdá se mi, že se nějak rychle přiblížil konec dalšího, již osmého roku, našich společných akcí. Zhodnotit všech 34 letošních akcí je vaším úkolem. Já vám chci především poděkovat za celoroční dobrou spolupráci, příjemně prožité společné chvíle a popřát vám do roku 2020 pevné zdraví. Mým přáním je, ať v tom příštím roce při každém společném setkání vždy zapomeneme na neduhy, které nese stáří. Na to a na šťastný příští rok si s vámi rád připijím. Hodně šťastných dnů v roce 2020.

Všichni přítomní povstali a potleskem poděkovali za přání a vzájemně si popřáli a připili na zdraví.

Během dalších tanečních sérií se postupně všichni navečeřeli (připraven byl kuřecí řízek, nebo oblíbený „katův šleh“). Bohužel v 19 hodin museli někteří odejít k vlaku, aby se dostali do Jičína. Většina přítomných se však velmi dobře bavila až do 21 hodin, kdy jim vedoucí klubu poděkoval za účast, popřál šťastný návrat domů a pozval na příští zábavu 11. ledna 2020.

Zdeněk Jiránek



Pozastavení činnosti Klubu seniorů

Vážení členové a příznivci klubu, plně respektujeme rozhodnutí naší vlády, jde nám především o zdraví nás seniorů. A s lítostí oznamujeme, že s platností od 9. března 2020 až do odvolání rušíme plánované akce klubu.

Připadám si jako ten medvídek, který smutně vyhlíží, až ta nepříjemná slota pomine a bude se



zase moci veselit s přáteli na společné zábavě v Butovance.

Kéž by to už bylo brzy!

Zdeněk Jiránek

Poděkování

Obec Butoves děkuje společnosti Aveflor a.s. za darování 20 l dezinfekčního přípravku Anti-COVID včetně lahviček. Díky tomuto daru jsme mohli již 30. března dodat dezinfekci do všech domácností v obci.



Připravované akce

Všechny akce byly zrušeny, doufáme, že alespoň následující akce se uskuteční.

6. 6.	Čaje	Klub seniorů
20. 6.	Čaje	Klub seniorů
27. 6.	Sportovní dětský den	obec Butoves
11. 7.	Butovský kros	TJ Butoves

9. výročí založení klubu a vítání roku 2020

1. akce Klubu seniorů Butoves

Butovanka - sobota 11. ledna 2020

Když jsme se koncem prosince loučili s rokem 2019, postesklí jsme si po bílé zimě a věřili, že přijde s novým rokem.

Bohužel, naše přání se nesplnilo. Dnes, kdy se scházíme hodnotit uplynulé období naší činnosti – po sněhu ani památka, naopak nás vítá sluníčko. To asi proto, aby jeho paprsky rozehnaly chmury z našich tváří a mohlo spolu s námi oslavit 9. výročí založení klubu.

Zavzpomínat na to, co jsme společně prožili, a oslavit toto výročí přišlo 58 členů a příznivců klubu, které v 15 hodin vítá nejen hudební znělka našeho muzikanta, ale i úvodní slovo vedoucího klubu:

Milí členové klubu, vážení příznivci našich akcí. Srdečně vás vítám na první zábavě letošního roku a společně oslavíme příchod roku 2020. Máme také zhodnotit naši činnost za uplynulý rok, ale vidím, jak jste už natěšeni na první letošní taneční kroky, nebudu proto zdržovat a krátké zhodnocení provedu o přestávce v 16 hodin po hymně klubu. Ještě mi dovolu, abych mezi námi přivítal pětičlennou delegaci Klubu důchodců z Běchar v čele s vedoucí klubu paní Hanou Goghanovou. Přeji jim, aby se jim u nás líbilo a vám všem dobrou zábavu!

Parquet se okamžitě zaplnil a dobrou přátelskou náladu přerušil o přestávce v 16 hodin vedoucí klubu, aby zhodnotil činnost klubu. Zatím členové výboru rozdali na stoly sklenky sektu.

V uplynulém roce 2019 jsme uskutečnili 33 akcí – z toho bylo 23 tanečních.

Akcí se účastnilo 1442 příznivců, což je v průměru 44 účastníků na akci. Dovolte mi některé vydařené akce připomenout.

Únor - beseda o bezpečnosti seniorů, návštěva Regionálního muzea Jičín, maškarní merenda (21 maskovaných).

Duben - 20. ročník turnaje v mariáši.

Květen - poznávací zájezd na Moravu

Červen - ozdravný pobyt v Deštné v Orlických horách.

Září - rozněnění selete.

Říjen - zájezd na Máchovo jezero a na hrad Houska.

V roce 2019 jsme se sešli 5x, abychom popřáli k narozeninám postupně 40ti ženám a 26ti mužům. Za uplynulé osmileté období jsme připravili 238 akcí, kterých se účastnilo 9229 příznivců - průměr na akci 39 účastníků. Závěrem chci poděkovat členům výboru klubu za spolupráci, obecnímu zastupitelstvu za finanční podporu našich akcí a vám všem popřát pevné zdraví. Ať se daří i v letošním roce knáš spokojenosti splnit všechny plánované akce – a na to si společně připijeme!

V 17 hodin jsme si tradičně zacvičili, v 18 hodin vedoucí připomněl další akci, kterou je 25. ledna 4. ples seniorů a požádal přítomné o příspěvek do tomboly. Zábava byla ukončena v 19 hodin.

Zdeněk Jiránek



Maškarní

3. akce Klubu seniorů Butoves

První únorové dny vůbec nepřipomínaly zimu. Teploty nad bodem mrazu, sněhu jen velmi skromně, a to jen na horách. Na konci předchozího týdne nás navíc znepokojovalo důrazné varování meteorologů před blížící se bouří Sabine, kterou má doprovázet ničivý vítr o síle orkánu a který může napáchat obrovské škody. Naštěstí bouře v našem regionu zanechala jen několik polámaných stromů.

15. února 2020 se do Butovanky přišlo pobavit 56 příznivců dobré zábavy, které v 15 hodin přivítala známá úvodní znělka našeho hudebníka Standy. Jménem vedení klubu seniorů jsem tuto zábavu zahájil, pozdravil usměvavě tváře všech přítomných přátel a popřál všem dobrou zábavu.

Jako pokaždé jsem chtěl připomenout historickou událost, která by se vázala ke dni naší zábavy. I když jsem prošel všemi dostupnými zdroji, nic zajímavého jsem nenašel. Všemi sdělovacími prostředky od této doby procházel strašák jménem koronavirus a to nebylo dobré téma před zábavou, kterou jsme si chtěli užít a společně se dobře bavit. A aby se nám to dařilo, přivítaly nás na parketu „veselé sokolky“, zahájily naši taneční zábavu a navodily dobrou náladu. Jejich dvacetiminutové vystoupení odměnili přítomní potleskem.

A tu už zábava nazvaná „maškarní“ začala, ale bohužel nikde žádní maskovaní. Snad jen na několika hlavách přítomných se objevil malý klobouček, který dostali při vstupu. V 16 hodin však taneční melodie přerušil rázný pochod, který na parquet přivedl deset různě maskovaných účastníků, kteří za potlesku přítomných několik minut korzovali po parketu. Při závěrečném focení dostali od výboru klubu, jako poděkování, sklenku vína. Pak už se zařadili mezi taneční páry a společně jsme si užívali dobré zábavy až do závěrečné znělky, která naši maškarní zábavu ukončila v 19 hodin.

Zdeněk Jiránek

Novinky stolních tenistů TJ Butoves

Sportovní sezónu jsme zahájili po krátké vánoční pauze dalším ročníkem turnaje jednotlivců Memoriál Karla Formánka v Butovance. Turnaje se zúčastnilo 25 hráčů z jičínského regionu včetně borců našeho oddílu. Po celodenních bojích se po několika letech povedl získat Putovní pohár pro vítěze



hráči domácího týmu Aleši Hlawatschke. Ve finálovém zápase zvítězil nad Martinem Budinou ze Staré Paky. Třetí příčku získal Petr Kašpar ze Sokola Valdice.

Děkujeme všem, kteří se na uspořádání turnaje podíleli, i za občerstvovací službu manželům Krausovým.

V průběhu ledna proběhla utkání všech týmů v celoročních soutěžích se střídavými úspěchy. Nejlépe se zatím daří A týmu mužů, který si neustále drží přední místa v tabulce. B tým se drží v polovině. Mládežnickým týmům se již tak nevede, ale vzhledem k tomu, že patří mezi nejmladší účastníky, není důvod k nespokojenosti. Ještě se musím zmínit o velkém úspěchu našich nejmladších. Jonáš Ondráček zatím vede soutěž mladších žáků o Pohár K - klubu v Jičíně. Na přeboru jednotlivců nejmladších žáků regionu Jičín obsadil Fredy Hlawatschke druhé místo a Adámek Havelka skončil třetí. Společně vybojovali první místo ve čtyřhře.

Hlawatschke Freda

Společný ples TJ Butoves a SDH Butoves

8. 2. 2020 se v restauraci Butovanka uskutečnil 3. společný ples pořádaný TJ Butoves a SDH Butoves za podpory obce Butoves. Obě organizace děkují za podporu všech příznivců, kteří se za hudební produkce Pavla Šejna a Libora Duška bavili do brzkých ranních hodin. Věříme, že jsme vytvořili příjemnou atmosféru pro spokojenost tanečníků a těšíme se opět za rok.

Potěšila nás velká účast občanů Butovsi na našem plese, která byla odměněna bohatou tombolou. Ta byla rozdělena na dvě části, v „malé tombole“ bylo přes 200 odměn. Do hlavní tomboly byly vybrány hodnotnější odměny a její losování proběhlo až po půlnoci.

TJ a SDH Butoves



Únorové čaje

4. akce Klubu seniorů Butoves

Butovanka, sobota 29. února 2020

Poslední únor a k tomu ještě 29. – ten musí být něčím výjimečný, vždyť přijde jednou za 4 roky. Spustila se pravá sněhová vánice. Naštěstí odpoledne, kdy jsme se chystali na zábavu do Butovanky, už sníh nepadal, ale počasí stále nic moc. Nepřízeň počasí a také častá chřipková onemocnění byla pravděpodobnou příčinou toho, že zahajovací znělka v 15 hodin přivítala nasále snad dosud nejmenší počet příznivců dobré zábavy – u poloprázdných stolů se sešlo pouhých 33 návštěvníků.

Trochu zklamaně, ale o to srdečněji jsem přivítal členy a vážené příznivce našeho klubu a připomněl, čím je tento den zajímavý. 29. únor přestupného roku 2020. Aby také v tento den byla sobota, je vůbec výjimka. Vždyť naposledy to bylo v roce 2003 a 2014 a příští bude až v roce 2025 a 2031. To jen pro zajímavost. Ale 29. únor se také zapsal do historie naší republiky. Právě před sto lety, tedy 29. února 1920, byla Národním shromážděním schválena Ústava pro Československou republiku. Dovolte mi odcitovat zajímavý úvod této ústavy: „ My, národ Československý, prohlašujeme, že chceme usilovat, aby tato ústava a všechny zákony naší země prováděny byly v duchu našich dějin, stejně jako v duchu moderních zásad, obsažených v hesle sebeurčení, neboť chceme se přičleniti do společnosti národů jako člen vzdělaný, mírumilovný, demokratický a pokorný.“

Dlouho netrvalo a na sále se rozhostila příjemná, téměř domácí atmosféra a společné cvičení v 17 hodin ještě více rozproudilo bujaré veselí. Nermalou zásluhu na tom měl náš hudebník Standa se svými krásnými melodiemi. Během zábavy pořadatelé upozornili členy klubu na připravovaný zářijový zájezd na zámek Mělník s návštěvou vinného sklípku.

Zdeněk Jiránek

Odpolední čaje na počest svátku žen

5. akce Klubu seniorů Butoves

Butovanka, sobota 7. března 2020

Počasí nedělního 1. března dávalo naději a pondělní azurová obloha bez jediného mráčku nás přesvědčovala, že jaro je opravdu tady. Bohužel, v úterý od rána trvalý déšť dokazoval, že naše radost byla předčasná. Střídavé počasí trvalo celý týden – jakoby najednou místo března se ujal vlády aprílový duben. V den, kdy jsme

se chystali popřát ženám k blížícímu se svátku, mrholení střídalo déšť a to část stálých účastníků odradilo od účasti na zábavě.

Od čtrnácti hodin jsme gratulovali přicházejícím ženám – měly volný vstup na zábavu. Úderem patnácté hodiny jsem přivítal 40 přítomných (25 žen a 15 mužů). V úvodu našeho setkání jsem musel netradičně a smutně konstatovat, že naše řady v tomto týdnu opustila jedna ze zakládajících členek klubu, paní Danuška Horčíčková. Společně jsme chvilku ticha uctili její památku.

Potom jsem znovu všechny milé ženušky na první březnové zábavě přivítal a popřál ksvátku žen. Několika málo slovy jsem připomenul historii tohoto svátku: „8. březen, Mezinárodní den žen, byl považován za uměle vytvořený komunistický svátek a přestal být uznáván. Skutečnost však byla jiná. V roce 1908 se v New Yorku sešlo několik tisíc žen, aby stávkou



bojovaly za politickou a hospodářskou rovnoprávnost žen. K výročí této stávky byl 8. březen v roce 1975 stanoven OSN jako mezinárodně uznávaný svátek. V naší republice byl pak od roku 2004 uznán jako významný den.“ Pánům jsem připomněl, aby kytičkou obdarovali své drahé polovičky. Vždyť si jistě uznání zaslouží alespoň jednou v roce. Naším milým ženám jsem za sebe i mužské členy klubu popřál pevné zdraví a všem přátelům dobrou zábavu.

Taneční veselí bylo po znělce klubu v 16 hodin přerušeno, aby si ženy měly možnost vybrat tanečnicka pro příští taneční sérii. Nabídku s radostí využila každá přítomná žena.

Pravidelně v 17 hodin cvičíme „pereme prádlo“. Protože se při této zábavě oslavoval svátek žen, nabídli se muži, že se výjimečně této úlohy ujmou. To už za doprovodu pochodové písně, pod vedením Standy Krásného, přicházelo deset mužů odhodlaných se tohoto úkolu zdárně zhostit. Po druhé opakované sérii prání se najednou sálem rozlehl bouřlivý potlesk přihlížejících žen. To se totiž v rukách mužských pradelnek objevily jako předmět prání dámské podprsenky. Bezchybný výkon mužů po dokončení odměnily za stálého potlesku zástupkyně ženského pohlaví. Rázný pochod,



blesky fotoaparátů a neutuchající potlesk vyprovázal mužské pradelny při odchodu.

V bujarém veselí pokračovala zábava do 19 hodin, kdy jsem poděkoval Vláďovi Bryknarovi, který z vlastní iniciativy obdaroval každou ženu růžičkou, a s přáním bezpečného návratu domů byla zábava ukončena.

Zdeněk Jiránek



Cvičení pro ženy

Cvičení 13.9.2019 jsme zahájili netradičně zdravotním cvičením s cvičitelkou Evou Otavovou, která má specializaci na cvičení pro zdravá záda.

Něco o zdravotním cvičení

Cvičení je vhodné pro ženy po porodu, seniory, sportovce s jednostranným zatížením nebo lidi se sedavým zaměstnáním. Pokud máte problémy s krční, hrudní nebo bederní páteří nebo chcete pojmout cvičení jako prevenci, nenechte si toto cvičení příště ujít. Pokud se toto cvičení bude v budoucnu opakovat, určitě všem dáme včas vědět ve formě letáčku.

Tato lecke nebyla limitována věkem, pohlavím ani váhou. Cvičení bylo zaměřené na protažení celého těla, ale i na zpevnění vnitřních svalů. I ten, kdo pravidelně cvičí, byl překvapen, jak některé cviky vypadaly jednoduše, a přitom byly náročnější.

Poděkování patří Janě Jiráňkové, která nám cvičitelku paní Otavovou doporučila.

Jóga - 1. listopadu

Také toto cvičení vedla zkušená cvičitelka. Ukázkové lekce se zúčastnilo 11 děvčat různých věkových kategorií. Pro koho je jóga určená? Kouzlo jógy tkví v její univerzálnosti. Mohou ji cvičit úplně všichni – mladí, staří, těhotné ženy i děti, kdokoliv. Existuje dokonce hned několik druhů jógy: od klidnějších, zaměřených na dechová cvičení nebo protažení svalů. Stačí sítědy najít tu, která vám bude vyhovovat nejlépe.

Přínosy jógy pro tělo

Jedním z největších benefitů jógy je zlepšení flexibility těla. Vůbec se nemusíte v začátcích stydět, že nejste dostatečně ohební. Jednotlivé cviky si můžete uzpůsobit svým potřebám a už po pár lekcích budete cítit zlepšení pružnosti. Další výhodou jógy je zvýšení síly a zpevnění těla. Jóga posilujete vnitřní hluboké svaly břicha, svaly nohou i rukou. Zpevníte si tak tělo pomocí vlastní váhy a zároveň si zlepšíte držení těla.

Zdravotní cvičení i hodina jógy bylo takové zpestření a doufáme, že se podaří takové cvičení znovu zorganizovat

Cvičení probíhá pravidelně každý pátek na sále v Butovance od 19:00 hodin. Začala k nám dojíždět i děvčata z Tuře. Kdo ještě váhá, přijďte vyzkoušet. Je to fajn.

Jiřina Formánková