

Ústínský občasník č. 15 (1/2020)

Březen 2020

OBSAH:

Dařilo se?!?!

Co chystáme na rok 2020

- Stromy - výsadba
- Oprava komunikace na návsi
- Chodníky - průtah obcí
- Komplexní pozemkové úpravy (KPÚ)

Nabídka prostor k využití

Zprávy z pampeliškové školky

Odpady, odpady, odpady...

Poklady za našimi humny

„Člověk v tísní“ pomáhá

Pečovatelská služba Charity Olomouc

Plán akcí na rok 2020

Dařilo se?!?!

Podle mého názoru můžeme rok 2019 hodnotit jako úspěšný. Po 4 letech práce na projektu nazvaném v první etapě (Studie proveditelnosti) - „Ústínská stodolní“, v druhé (projektová dokumentace) – „Kulturní dům a sociální byty“ a v poslední etapě (realizace) - „Komunitní centrum Haná a sociální byty“ je hotovo. Podařilo se postavit 8 sociálních bytů, multifunkční sál, klubovnu pro relaxaci, skladovací prostory, víceúčelovou stodolu (Moštárna).

Byty jsou od července plně obsazené. Obyvatelé se usadili a zvykají si nejen na pravidla, která jsou v objektu stanovená. Věřím, že budou v Ústíně spokojení a využijí šanci, kterou jim dalo nové bydlení.

Stavba zbývajících objektů byla dokončena v srpnu. Podařilo se doladit akustiku na sále, dokoupit nádobí a další drobnosti. Stále se ladí problémy spojené se začátkem provozu. Ale multifunkční sál začal pro své aktivity využívat ÚŽAS (Ústínské ženy a seniorky) pod vedením Mgr. Vlasty Novákové. 1x týdně na sále cvičí a tančí při hudbě. Pokud máte zájem, přijďte v úterý před 18. hodinou do Komunitního centra Haná-přes obecní úřad, můžete se přidat. Přestože chybí osadit zahradu vodními a herními prvky, vysázet stromy, keře, kytky a léčivé byliny, provoz Komunitního centra Haná byl zahájen.

Aby mohl být komplex využíván celý, **hledáme sponzory a ochotné dobrovolníky, kteří pomohou zahradu připravit k zahájení provozu. Obec prozatím hledá finanční prostředky na realizaci této části projektu.**

20. listopadu začaly být klienty JANu (Jsme Autistům Naproti) z.s. využívány prostory relaxační klubovny a kanceláře. Věříme, že spolupráce bude oboustranně prospěšná a přinese očekávané výsledky. Již se nám začínají scházet objednávky na využití prostor sálu a Moštárny na oslavy, svatby apod. Ceník je umístěn na webových stránkách obce.

V loňském roce jsme za podpory financí získaných prostřednictvím MAS Regionu Haná zrekonstruovali další část chodníků. Firma mimo samotnou plánovanou rekonstrukci opravila dvě části chodníků, které jsme vybudovali před 4 roky, ale díky nedisciplinovanosti řidičů, kteří najíždí na chodníky, byly poničeny. Tato oprava přišla obec na více než 40 tisíc korun!!!

Podařilo se nám ukončit spolupráci s firmou 4P Invest, která měla provést rekonstrukci hasičské zbrojnice. Vzhledem k nekvalitním pracem a neustálým potížím jsme se více než rok snažili ukončit spolupráci. Před koncem roku se nám to podařilo. Zbývající práce postupně dokončí hasiči svépomocí nebo jednotliví odborníci v závislosti na obecních financích.

Věřím, že se nám v roce 2020 bude dařit navázat na úspěchy předešlých let. Chceme pokračovat v obnově obecního majetku (silnice, chodníky, úprava veřejných prostranství – zeleň), budeme pokračovat v pozemkových úpravách, snad se nám prostřednictvím Pozemkového úřadu podaří zajistit finanční podporu pro zpracování projektové dokumentace. Ta by měla zajistit financování úpravy a vytváření polních cest, výsadbu biocenter a alejí kolem polních cest, revitalizaci potoka Stouska, opravy mostů apod. Ale jako každý rok musím zdůraznit, že vše závisí na množství finančních prostředků, které se nám podaří získat z dotací poskytnutých EU nebo jednotlivými ministerstvy, případně Krajským úřadem Olomouckého kraje.

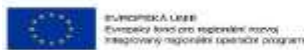
Přeji vám všem pevné zdraví, úspěchy v práci i osobním životě. A ať se nám v Ústíně dobře žije. Já pro to dělám všechno, co je v mých silách.

Jana Chalupová, starostka

Co chystáme na rok 2020

STROMY-VÝSADBA. Z Národního programu životní prostředí se nám podařilo získat 205 tisíc korun na novou výsadbu stromů. Jedná se o výsadbu cca 60 ks stromů, které vysadíme na zahradě Komunitního centra Haná a na Bukovině. Tato výsadba je podmíněna tím, že si každý občan zasadí pod dohledem firmy svůj strom. Počítejte s tím, že budete osloveni s žádostí o pomoc.

OPRAVA KOMUNIKACE NA NÁVSI. Dobrá zpráva na začátku roku. Druhá etapa rekonstrukce komunikace na návsi proběhne v období března až června. **Ministerstvo pro místní rozvoj** přidělilo dotaci, která pokryje větší část nákladů. Další část nákladů bychom chtěli pokrýt dotace **Program obnovy venkova** z rozpočtu Olomouckého kraje. O půl milionovou dotaci jsme požádali počátkem února a očekáváme výsledek. Držte pěstičky. Věříme, že naši snaha o zvelebení obce kraj podpoří. S opravou komunikace je spojena i oprava vjezdů. Na tyto opravy žádnou dotaci nezískáme. Platíme je z obecního rozpočtu. Ve výběrovém řízení zvítězila firma SWIETELSKÝ STAVEBNÍ s.r.o. s nejnižší cenou. Čeká nás náročná akce, která by měla být realizována do konce července. Žádáme všechny o shovívavost a respektování opatření, která si stavba vyžádá.



O přesném začátku akce budete informováni prostřednictvím SMS.

CHODNÍKY – PRŮTAH OBCÍ. Koncem roku 2019 jsme požádali **Státní fond dopravní infrastruktury** o dotaci na poslední největší úsek chodníků. Abychom snížili zátěž na rozpočet obce, požádali jsme v minulých dnech ještě Krajský úřad Olomouckého kraje o další (téměř milionový) příspěvek z programu **Podpora opatření pro zvýšení bezpečnosti provozu a budování přechodů pro chodce 2020** na dofinancování této akce. V případě, že budeme úspěšní a dotaci získáme, budou opraveny chodníky na průtahu obcí.

KOMPLEXNÍ POZEMKOVÉ ÚPRAVY (KPÚ). Na posledním zasedání ZO jsme schválili další etapa KPÚ. Požádali jsme Katastrální úřad o schválení a zajištění finančních prostředků na přípravu projektové dokumentace a vlastní realizaci úpravy polních cest, výsadby zeleně, oprav mostů a úprav potoka Stouska - 1. část (jihozápadní část katastrálního území naší obce). Termín začátku realizace se opět odvíjí od přidělení finančních prostředků. Jsou to zdroje z Operačního programu životní prostředí, Ministerstva zemědělství či z prostředků EU. V tomto případě záleží na Pozemkovém úřadu, který titul uzná za nevhodnější a požádá z něho o dotaci.

MATEŘSKÁ ŠKOLA je jediným objektem, do kterého obec v posledních 10 letech neinvestovala. Před 5 roky jsme sice o dotaci požádali, ale neuspěli jsme. Vzhledem ke špatnému stavu střechy, vlhkosti objektu a také zájmu rodičů o naši MŠ se zastupitelé rozhodli požádat o dotaci na kompletní rekonstrukci a rozšíření MŠ. V případě, že bychom uspěli, začátek akce předpokládáme v červnu letošního roku. Částka dotace musí být proinvestována do konce listopadu. Předpoklad ukončení stavebních prací je nejpozději leden 2021.

Využití obecních prostor

Prostory Komunitního centra Haná se již začaly využívat. Relaxačně aktivační prostory využívá partner obce spolek Jdeme Autistům Naproti z.s. 1x týdně tyto prostory jsou k dispozici pro obec. Začnou je využívat děti z mateřské školy. Multifunkční sál využívají každé úterý od 18 hodin k tanečně pohybovým aktivitám ženy z uskupení Úžas pod vedením Mgr. Vlasty Novákové (můžete se přidat). Pravidelně ve čtvrtek v podvečerních hodinách se schází skupina příznivců stolního tenisu. Sál využívá ke svým zkouškám hudební skupina Masožravá Berta. V průjezdu KC se můžete za nepříznivého počasí potkat se členy SHS SARRAS (Šermíři), kteří se připravují na sezonu.

Jak je zřejmé, nové prostory se využívají, ale kapacita není plně využita. Zbývá volný prostor k využití. Bylo by škoda nechat nové prostory nevyužité. Pokud máte nějaký nápad k dalšímu využití (aktivity skupin občanů, spolků...), zastavte se na obecním úřadě, zavolejte starostce na 725 131 080 nebo přijďte na jednání zastupitelstva obce. Nápad probereme a v případě, že prostory budou vyhovovat a záměr bude reálný, můžete počítat s tím, že objekt budete moci využívat.

Prostory je možné pronajmout i k soukromým účelům-svatbám, rodinným i firemním akcím apod. Ceník služeb za pronájem najdete na www.ustin.cz

Zprávy z pampeliškové školky. V naší pampeliškové školce jsme si v říjnu užili Dýňovou slavnost, na které nás čekala strašidelná stezka s ne úplně jednoduchými úkoly. Za odměnu jsme si ve třídě zatancovali a dali si speciální strašidlové občerstvení. Čekání na adventní čas jsme si zkrátili vánoční dílničkou, kde jsme si s rodiči vyrobili krásné adventní ozdoby. Nechyběl punč a napečené dobroty vlastní výroby. Minulý týden nás navštívil Svatý Mikuláš. Přišel raději bez čertů, aby nám náhodou někdo nechyběl. Ale čertů by asi ani nebylo třeba. Mikuláš totiž každému z nás donesl perníček a čokoládky, takže jsme byli tento rok asi všichni hodní. V polovině adventu jsme se vypravili na plumlovský zámek. Prohlédli jsme si vánoční výzdobu, vyrobili přáníčko a dozvěděli se mnoho o vánočních zvycích. Před Vánocemi jsme uspořádali vánoční besídku a začátkem roku jste nás mohli potkat při Tříkrálové koledě. Chystáme malé překvapení, ale o tom až příště. **Vše dobré v roce 2020 všem přeji kluci a holky z pampeliškové školky.**

Odpady, odpady, odpady...

Mezi absolutní priority obce patří to, aby obec byla čistá a upravená. Přestože v produkci odpadů patříme mezi lepší průměr, stále máme rezervy a musíme pracovat na dalším zlepšování. Chceme nejen zkvalitnit třídění, ale především snížit samotnou produkci odpadů. V loňském roce bylo naše úsilí oceněno jako již po několikáté Keramickou popelnicí Olomouckého kraje za 5. místo v kategorii obcí do 500 obyvatel. V obci do kontejnerů třídíme papír, plasty, sklo, nápojové kartony, drobný kovový odpad, jedlé oleje a tuky, textil a bioodpady. Kontejnery jsou rozmístěny ve čtyřech hnízdech. Papír aktivně sbírá také mateřská škola. Na úřadě jsou k dispozici kontejnery na malé elektrospotřebiče, baterie, úsporné zářivky, tonery a nově i hliník (viz níže). 2x ročně je zajištěn sběr velkých elektrospotřebičů, objemného a nebezpečného odpadu. Podporováno je domácí kompostování (nákupem kompostérů, osvětou). Pro větší množství bioodpadu je k dispozici velkoobjemový kontejner. Obec plánuje zakoupit štěpkovač. Směsný komunální odpad domácnosti odkládají do popelnice o objemu 110 litrů. Tato služba je zpoplatněna.

Vzhledem k tomu, že k 1.1.2019 zvýšily Technické služby města Olomouce (TSMO) poplatek za odvoz směsného komunálního odpadu (SKO) o 60% (další zvýšení ceny je avizováno i letos), došlo od 1. 1. 2020 k navýšení poplatku za odvoz odpadu pro občany naší obce. Na zasedání ZO dne 11. 11. 2019 byla schválena Obecně závazná vyhláška 1/2019, o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů. Přestože valná většina obyvatel naší obce uvědoměle třídí odpad (část jde v ochraně životního prostředí dál a snaží se předcházet vzniku odpadů), zvýšení poplatku v letošním roce nepokrylo náklady obce a nová OZV toto upravuje). Odvoz bude i nadále prováděn 1x za 4 týdny (kalendář odvozu všech komodit je umístěn na webu obce a občané jsou o odvozu SKO informováni prostřednictvím SMS.

Porovnáním ceny za odvoz odpadu s okolními obcemi jsme zjistili, že se ceny pohybují zhruba ve stejné relaci, některá svozová firma zdražila před koncem roku, jiná zdražení připravuje. Výrazné rozdíly nejsou. Abychom udrželi výši poplatků pro občany, je nutné, aby se snažil každá občan.

Důležité je třídění, ale ještě lepší je minimalizování množství odpadů.

MNOŽSTVÍ

Možná se vám zdá, že odpadkový koš, který vynášíte párkrát do týdne, není až tak velký. Představte si ale, že stejné množství odpadu vyhazují denně všichni občané. Statistiky uvádějí, že Češi ročně vyhodí přes pět milionů tun odpadu. Věděli jste, že... na každého z nás připadá více než 510 kilogramů komunálního odpadu ročně? Kdyby nám veškeré suroviny, které spotřebujeme – přímo nebo při výrobě zboží – přistávaly před domem, hromada odpadků by denně narůstala o neuvěřitelných 132 kilogramů na osobu.

Na skládkách a ve spalovnách ročně úplně zbytečně skončí miliony tun kvalitních surovin, které by šly pomocí recyklace znovu použít. Při těžbě a zpracování surovin, kterými musíme nahradit vyhozené materiály (papír, plasty, dřevo, ale i hliník, měď či železo), přitom vznikají obrovské ekologické škody – vysoká spotřeba energie, potažmo ropy, uhlí nebo plynu, znečištění způsobené dopravou a továrnami a další krajina převrácená vzhůru nohama. Pro ilustraci: na každý kilogram vyrobeného (a posléze zahozeného) hliníku připadají další čtyři kilogramy těžebního odpadu. Ale naštěstí je proti odpadu docela snadná pomoc. Jeho množství lze srazit na minimum využitím několika ne až tak náročných tipů. Dají se shrnout do tří známých pravidel: **předcházet vzniku odpadu, využívat věci až do konce a recyklovat vše, co se dá** (v angličtině je to ještě prostší: reduce, reuse, recycle). **Ušetříte tím nejen přírodu, ale i peněženku.**

Produkováno množství odpadů v obci v letech 2016 až 2018:

	2016	2017	2018
	(kg/občana)	(kg/občana)	(kg/občana)
papír	11,1	10,7	22,4
plast	19,4	18,6	19,9
sklo	15,4	19,4	18,2
textil	3,9	3,9	4,8
bio	39,7	70,2	58,9
SKO	73,5	69,1	71,4
Obj.a nebez.	21,3	22,3	30,3
Recyklace	48,6 %	57,3 %	55,0 %

HLINÍK

Kde můžete odevzdat vytříděný hliník? Do kanceláře OÚ je možné nosit vytříděný tenkostěnný hliník. Tuto službu jsme se rozhodli provozovat, protože tenkostěnný hliník vykupuje málokterá sběrna surovin. S velkými kusy hliníku není problém, ale po tenkostěnném hliníku je menší poptávka od zpracovatelských firem. Proto většina sběrů druhotných surovin tenkostěnný hliník nevykupuje. V naší obci jsme před několika lety zavedli sběrné místo pro třídění kovového odpadu, kam se kromě železných obalů odkládaly také obaly hliníkové. Šedivý kontejner na kov byl umístěn u obchodu. Kovový odpad odložený občany je bez úpravy předáván oprávněně osobě ve smyslu zákona o odpadech, kterou je v tomto případě firma Vladimír Stolička. Jakým konkrétním způsobem byl vytříděný tenkostěnný hliník zpracováván, není známo a byl čistě v režii uvedené firmy. Dle informací od samotné firmy, která kovy odebírá, v jejich sběrně druhotných surovin nevykupují tenkostěnný hliník ve formě alobalu nebo víček od jogurtů, ale vykupují hliníkové plechovky od nápojů. Tudíž osud hliníku ze sběrných stanišť na třídění kovů není úplně zřejmý. Z těchto omezených informací lze konstatovat, že nejlepší a nejzaručenější známá možnost, kam tenkostěnný hliník odnést, je sběrné místo v kanceláři OÚ Ústín. Obec zajistí (přes Hnutí DUHA) předání do specializované sběrně mimo Olomouc. **Proč recyklovat hliník.** Pokud to jde, měly by se domácnosti nakupování potravin v hliníkových obalech co nejvíce vyhýbat. Výroba hliníku je extrémně energeticky náročná a významně poškozují životní prostředí, neboť při ní vznikají toxické emise. Za ekologicky příznivé chování se nedá považovat nákup potravin v hliníkových obalech, pokud existuje jiná alternativa obalu pro stejný produkt. Při výrobě hliníku se spotřebuje velké množství energie (na 1 kg asi 20 kWh), vody a základní

suroviny - bauxitu (na 1 kg hliníku je potřeba asi 4 kg bauxitu). Zároveň se vyprodukuje velké množství toxického odpadu (na 1 tunu hliníku kolem 0,5 tuny odpadu). Vznikají emise fluoru, které způsobují dýchací potíže a alergie. Pokud se nákupu potravin v hliníkové fólii nedá vyhnout, pak je ekologicky příznivé tento odpad alespoň třídít. Recyklace hliníku významně šetří energii a primární suroviny. Sběrem hliníku a možností jeho druhotného použití tak každý z nás přispívá k tomu, aby silně škodlivých a znečišťujících látek, které pocházejí z výroby hliníku, ubývalo. Průměrný občan České republiky vyprodukuje ročně asi 1,2 kilogramu hliníkového odpadu. Při celkovém počtu obyvatel našeho státu toto množství představuje 12 000 tun využitelného materiálu. Bohužel i při recyklaci vzniká na každou tunu vyprodukovaného hliníku 0,4 až 0,5 tuny odpadní solnaté strusky, jež bývá z větší části skládkována. **A jak hliníkový obal poznáte?** Hliníkový obal poznáme podle **symbolu tří šipek a uvnitř čísla 41 nebo označení ALU pod šípkami**. Velmi jednoduše rozeznáme hliník od železa magnetkou, protože na hliník magnetismus nepůsobí a na železo ano. Nikoliv vše, co obsahuje hliník, je možné sbírat. Pokud se při zmáčknutí obalu, který je hliníkově stříbrný, po uvolnění obal opět vrátí do svého původního tvaru, je v něm zastoupení hliníku tak malé, že není možné tento obal dále zpracovávat. Zpracovatelským firmám také pomůže, pokud obal očistíte od zbytku potravin i papírových nálepek. **Co můžete vytřídít jako hliník?** Mezi hliník můžete vytřídít nápojové plechovky; použité fólie od jogurtů, termixů, salátů, sýrů, másla (po oddělení papírové části od fólie); šroubovací uzávěry (nekorunkové) od alko i nealko nápojů; obaly od paštik; fólie z čokolád; sprejové nádoby; hliníkové nádobí a přístroje; žaluzie; plechy; soubky; konve; stanové konstrukce; apod. Nesbírají se fólie spojené s papírem a plastem (obaly od žvýkaček, vnitřní obal cigaretové krabičky, pytlíky od kávy, polévek, obaly od sušenek, arašídů, mražených krémů, obaly od trvanlivého mléka v krabicích) a nádoby nebo jiné předměty kombinované s železnými či jinými prvky.

Závěrem ještě stojí za připomenutí, že lepší je vzniku hliníkového odpadu předcházet, než řešit jeho následnou recyklaci. Ta je ovšem k přírodě stále šetrnější než vhození do směsného odpadu.



KOMPOSTOVÁNÍ. Třetinu hmotnosti našich popelnic tvoří takzvaný biologicky rozložitelný odpad: zbytky z kuchyně a ze zahrádky. Na skládce se tento druh odpadu rozkládá a produkuje metan – skleníkový plyn, který je dvacetkrát silnější než oxid uhličitý. Odkládání bioodpadu na skládky a do spaloven zároveň představuje zcela zbytečné plýtvání důležitými živinami, které posléze chybějí v půdě a musejí se nahrazovat umělými hnojivy – kompost totiž obsahuje především humus, neocenitelnou surovinu. V půdě zadržuje vodu, zachycuje škodlivé látky a vyrovnává kyselost. Humus i ostatní půdní organická hmota snižují nebezpečí eroze a zároveň stimulují růst a posilují zdraví rostlin na zahrádce. Získáte výživu pro zahrádku či balkonové truhlíky a navíc pomůžete snížit množství odpadků, které míří do spaloven a na skládky. Kompostováním bioodpadu tedy zabijete dvě mouchy jednou ranou.

Proč kompostovat? Kompost má spoustu přínosů, například:

- Je skvělým hnojivem – a zadarmo: Kompost můžete použít pro pěstování květin, zeleniny i pokojových rostlin (více v kapitole Zahrada).
- Nemusíte v zahradnictví kupovat rašelinu. Její těžba ničí unikátní přírodní biotop, označovaný za evropskou obdobu deštných pralesů.
- Méně odpadků na skládce = nižší náklady na svoz popelnic.

Patří do kompostu:

- zbytky ovoce a zeleniny, květin čajové sáčky, káva,
- tráva, listí, stonky a drobnější větve
- znečištěný papír (čistý papír je lepší recyklovat)
- trus býložravých domácích zvířat (králíci, slepice)
- kousky dřeva v menším množství zbytky jídla.

Nepatří do kompostu:

- zbytky masa, kosti
- kořenní plevelné rostliny
- popel
- sáčky od vysavačů
- čisticí prostředky, chemikálie barvy, ředidla, léky plasty, porcelán, sklo, kovy.

Kompost u vás doma - Základní pravidla kompostování

1. Kompostér umístíme tak, aby byl pohodlně dostupný za každého počasí.
2. Měl by být v polostínu, nejlépe zakrytý malou stříškou.
3. Zajistíme kontakt kompostu s půdou pod ním, aby k němu měly přístup půdní organismy.
4. Hrubý materiál nadrtíme.
5. Do spodní vrstvy kompostu i do vyšších vrstev ukládáme mezi hutný také hrubší a vzdušný materiál (větvičky, sláma, suché rostliny aj.).
6. Materiál ke kompostování dobře promícháme: vlhký se suchým, porézní s hutným, dusíkatý (např. čerstvá tráva, zvířecí trus) s uhlíkatým (např. sláma, kůra, piliny, nadrcené větve).
7. Pro rychlejší a kvalitnější kompostování přidáváme zralý kompost nebo zeminu (zvláště převažuje-li jeden materiál – například tráva).
8. Pravidelně kontrolujeme správnou vlhkost kompostu (kompost by neměl být promáčený ani se drolit).
9. Kompost vždy po jednom až dvou měsících přeházíme a promícháme.

Problémy, na které můžete narazit

Zápach. Pokud kompost zapáchá, je nutné jej přeházet – provzdušnit. Zápach může také vznikat při kompostování mokrého materiálu, který neumožní přístup vzduchu, třeba čerstvé trávy. Proto jej smíchejte se suchým, například pilinami.

Hlodavci. Nemilé návštěvě předejdete, když na kompost nebudete dávat vařená jídla a maso. Problémy s potkany ale mohou mít také domy s vestavěnými drtiči odpadů, které pro ně v kanalizaci vytvářejí ideální podmínky. Bioodpad proto raději ukládejte na kompost.

Plevel. Na kompost rozhodně nepatří právě semeníci a oddenkaté plevele (pýr, kozí noha). Ostatní však ano, pokud totiž kompost často překopáváte, vytváří se v něm vysoká teplota, která řadu plevelů ničí.

Odpad se nerozkládá. Rozkladu bioodpadu napomůžete občasným přidáním vody. Pokud dodržujete pravidla, měl by proces probíhat správně. Zralý kompost je tmavý, jemně zrnitý, nezapáchá, ale voní humusem

Poklady za našimi humny. Na jaře se probouzí příroda, rozkvétají stromy a rostlinky vyhánějí první zelené lístky. Po zimním odpočinku začíná období rození a růstu. V tomto období naši předkové věnovali péči svému tělu a dopřáli mu očištnou kúru ať již jarním půstem či formou bylinných čajů, macerátů /výluhů/ a čerstvých bylinkových šťáv. Okolí Ústína je obklopené několika biotopy, na kterých rostou doslova bylinkové poklady. ožanka kalamandra, řepík lékařský, svízel syříšřtový, jetel plazivý, mochna husí, kontryhel obecný a mnoho dalších. Naše babičky říkaly, že bylinky, které potřebujeme pro zdraví, rostou za našimi humny. Z jarních bylinek, které můžeme použít pro regeneraci po zimním odpočinku, tu roste popenec břechtanolistý, pitulník žlutý, kopřiva dvoudomá, bršlice kozí noha, pampeliška lékařská, ptačinec žabinec, sedmikráska chudobka, výborné je také jarní ošení ve formě bylinného džusu.

POPENEC BŘECHTANOLISTÝ

Je účinná bylina proti jarní únavě a chutné koření. Roste téměř na každé zahrádce v Ústíně. Je to plazivá rostlina s drobnými fialovými, vzácně bílými či růžovými kvítky, listy jsou malé s pilovitými okraji. V našich podmínkách kvete v dubnu až květnu. Sbírá se kvetoucí nať v jarních měsících, suší se ve stínu. Je slabě aromatická a chuť má kořenitou. Obsahuje hořčiny, silice a třísloviny. Působí protizánětlivě, dezinfekčně, hojí rány i sliznice a je diuretická. Užívá se jako nálev 1 čajová lžička suché natě na 0,25 l vroucí vody při kašli, zahlenění, zánětech močových cest. Zevně ve formě kloktadla, v koupelích u špatně se hojících ran, bércových vředů, hemeroidů atd. Tuto bylinu používaly naše babičky do jarních nádivek, sekané a do pomazánek. Recept na jarní pomazánku z popence – 2 hrsti čerstvé nasekané natě, 2 polotučné tvarohy, 1 lžice majonézy nebo zakysané smetany /nemusí být/ sůl dle chuti. Džus proti jarní únavě – do mixeru dáme plnou hrst jarních bylinek, kopřivu, popenec, ptačinec, popř. jarní ošení nestříkané z vlastní zahrádky, zalijeme 2 dcl studené vody a rozmixujeme, můžeme přidat polévkovou lžici medu od včelaře, necedíme. Varianta pro děti a mláďouny - rozmixujeme mladé lístky meduňky a máty kadeřavé s jedním banánem a 2 dcl vody, osladíme medem. Džus dodává tělu jarní energii růstu, posiluje imunitu a trávicí systém, obsahuje vitamíny a minerály a odbourává únavu.

MGR. EVA DOJAVOVÁ - bylinkářka



„Člověk v tísní“ pomáhá

„Z dluhů se dá dostat. Nejdůležitější je před nimi nezavírat oči,“ říká insolvenční poradkyně Vendula Kroupová.

Jen v Olomouci se v exekucích nachází každý desátý člověk nad 15 let. Do insolvence se ročně dostane přibližně 400 z nich. Jak se s takovými životními situacemi mohou lidé vypořádávat a co je v této situaci nejtěžší? O tom jsme si povídali s insolvenčními poradkyněmi Ivanou Vyleťalovou a Vendulou Kroupovou z organizace Člověk v tísní. V červnu loňského roku začala platit nová pravidla oddlužení. I když se podmínky vstupu do insolvence zlepšily, dluhy stále nejsou pro mnoho obyvatel vyřešené téma. Pokud si lidé neví rady, mohou se obrátit například na pracovníky v organizaci Člověk v tísní. Ti tyto problémy se svými klienty řeší denně.

„Některá zadlužení přicházejí z nezodpovědného zadlužování, jako jsou například nákupy na splátky. Zároveň k nám ale přichází lidé, kteří se do dluhů dostali kvůli závažné životní situaci. Třeba je opustil partner a životní náklady zůstaly na jednom živiči,“ popisuje typy klientů příběhů insolvenční poradkyně Ivana Vyleťalová. Občas se také setkává s dluhy, které vzniknou tak, že na ně člověk zapomene, nebo o nich ani neví. „Mnoho lidí přichází do dluhů kvůli nezalosti. Například proto, že neví, že mají platit zdravotní pojištění, nebo zapomenou na poplatky za odpady,“ dodává Vyleťalová.

Nejčastějším problémem, se kterým klienti do dluhové poradny Člověka v tísní přichází, jsou exekuce. „Exekuce je pro lidi likvidační a demotivační a vede je často ke krajním řešením. Například práce v šedé zóně, závislost na dávkách nebo třeba reálná ztráta bydlení,“ říká Vendula Kroupová. Proč tomu tak je? Dluhy jsou podle insolvenční poradkyně v naší společnosti ještě stále tabu a lidé proto nejsou dostatečně informovaní o tom, jak je řešit: „Často o těchto problémech neříkáme ani své nejbližší rodině. Lidé potřebují sebrat odvahu na to, je řešit.“ A to jedině tím způsobem, že o nich začnou mluvit.

Začít mluvit o dlužích může člověk právě s odborníky z organizace Člověk v tísní. Pracovníci se pokoušejí spolu s klientem hledat příčiny ale i řešení. Pomohou mu zmapovat situaci a například připravit člověka na oddlužení. „Insolvence je krok, který ovlivní fungování rodiny. Proto je dobré být připraven na všechny možné situace, které mohou nastat. Důležité je zmapovat celou životní situaci, nejen příjmy a výdaje, ale rodinné zázemí, zdravotní stav, práci apod.,“ říká Vendula Kroupová. S ní i s jejími kolegyněmi si můžete zavolat, poradit se a domluvit schůzku. Služby fungují bezplatně a pracovníci vás mohou navštívit i u vás doma.

V Olomouci můžete navštívit kancelář Člověka v tísní bez objednání v konzultačních hodinách ve čtvrtek od 8 do 12 hodin na adrese Litovelská 14 nebo se domluvit na schůzce s insolvenční poradkyní:

Vendula Kroupová

vendula.kroupova@clovekvtsni.cz, Clovekvtsni.cz/olomouc

777 367 873

Autor textu Barbora Kurdzielová, Mediální koordinátor

Pečovatelská služba Charity Olomouc v Těšeticích a okolních obcích Pečovatelská služba nabízí pomoc seniorům a dospělým lidem se zdravotním postižením, kteří si vzhledem ke svému věku, nemoci či postižení nemohou zajistit běžné denní činnosti v péči o sebe a svoji domácnost a potřebují pomoc jiné osoby. Zázemí střediska Těšetice se nachází na faře v Těšeticích, terénní pečovatelská služba pak přímo vyjíždí do těchto obcí: Těšetice (Vojnice, Rataje), Ústín, Drahanovice (Luděrov, Kníničky, Střížov, Lhota pod Kosířem), Slatinice (Lípy), Lutín (Třebčín), Slatinky, Křelov-Břuchotín, Horka nad Moravou, Hněvotín, Luběnice. Pečovatelky pomáhají s osobní hygienou, oblékáním, přípravou a podáním jídla. Pomohou s úklidem domácnosti, zajistí nákupy a různé potřebné pochůzky. Doprovodí seniory a nemocné k lékaři nebo na úřad, dělají společnost při procházkách. Poradí s vyřizováním příspěvku na péči. Návštěvy pečovatelek pomáhají nejen s praktickými a potřebnými činnostmi, ale naplňují také potřebu lidského kontaktu. Pana Jiřího, který je na vozíčku, navštěvují pečovatelky třikrát denně. Každé ráno pomáhají s hygienou na lůžku a oblékáním, poté připraví snídaní. V poledne pomohou s podáním oběda. Večer pak provádí hygienu ve sprše a panu Jiřímu připraví k večeři některé z jeho oblíbených jídel. O víkendech obstarají potřebný úklid. Pan Jiří tak může i přes svůj pokročilý věk a postižení stále zůstat ve svém domácím prostředí. Olomoucké středisko provozuje rovněž půjčovnu kompenzačních pomůcek, která je uživatelům pečovatelské služby k dispozici. Kontakt Chatita Těšetice 736 764 796. **Lucie Fajkusová, sociální pracovníce**

Plán akcí na rok 2020 / náplň / pořadatel

První rok s možností pořádat akce i za nepříznivého počasí, první rok s Komunitním centrem Haná.

- 18.1.2020 HASIČSKÝ PLES – se vydařil, vstupenky byly v předprodeji během 2 hodin vyprodány (SDH)
- 27.3.2020 NOC S ANDERSENEM – dospěláci dětem - rodiče obdrží zprávu od pořadatelů („Hébe se“ z.s.)
- 3.4.2020 VELIKONOČNÍ DÍLNÍČKA - děti s rodiči či prarodiči se připravují na Velikonoce (KC+MŠ+“Hébe se“ z.s.)
- 30.4.2020 ČARODĚJNICE (SHS SARRAS)
- 15.5.2020 DEN MATEK – vystoupení MŠ a hudební skupina Karamel (KC+MŠ+obec Ústín)
- 16.5.2020 MACHULÍN A MEČ ANEB UKRUTNÁ BITVA ÚSTÍNSKÁ (SHS SARRAS +“Hébe se“ z.s.)
- 19.6.2020 SVATOJÁNŠTÍ BROUČCI – vycházka, sběr devatera květů, pozorování světlušek, opékání
- 20.-24.7.2020 PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR)* pro děti Regionu Haná - Ústíňáci i děti z okolí (KC+obec Ústín)
- 29.8.2020 ROZLOUČENÍ S LÉTEM - pohodová akce pro všechny generace (SDH)
- 5.9.2020 7.ROČNÍK TURNAJE O POHÁR STAROSTKY V PETANQUE (obec Ústín)
- 18.9.2020 BYLINKY POZDNÍHO LÉTA – bylinková vycházka, sběr bylinek, posezení v přírodě
- Září 2020 PŘÍRODA PRO VŠECHNY – o naší přírodě vypráví Ing. Běhal (Myslivecké stružení Těšetice)
- 20.11.2020 ADVENT V CENTRU – předvánoční zvyky, výroba vánoční výzdoby
- 28.11.2020 ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMEČKU (SDH+KC)

)* Příměstský tábor se bude konat v období od 20. do 24. 7. 2020. O děti od 5 do 13 let bude postaráno v době od 7 do 16 hodin. Program převážně v přírodě v Ústíně a okolí. Zázemí pro stravování (příp. pro aktivity za nepříznivého počasí) bude v Komunitním centru Haná. Plánován 1 výlet dle věkového složení dětí (více začátkem března na vývěskách a na webu). Pokud by byl zájem o jiný termín, je možné upravit (nelze 13. - 17. 7. 2020 a 27. - 31.7.2020-zázemí KC Haná obsazeno).

Obec připravuje ve spolupráci s Komunitním centrem Haná (příp. se spolkem Jdeme Autistům Naproti z.s., Univerzitou Pamackého v Olomouci, Člověk v tísni...) několik akcí, u kterých není stanoveno přesné datum.

-**Mgr. Sylva Kočí**, speciální pedagožka, téma : Videotrénink interakcí - VTI, pomáhá všude tam, kde jde o vztahy a kontakt s druhými lidmi. Pomáhá nám pochopit souvislosti a příčiny a tudíž žít lepší život !

-**MUDr. Hana Zákopčanová, PhD.** , neuroložka : Téma: Běžný vývoj dítěte a jaké může mít odchylky

-**Ing.Eva Vingrálková, PhD.** , fyzioterapeutka - Cvičení a pohyb pro lepší kvalitu života !