



Obec Vlastibořice

OBEČNÍ
ZPRAVODAJ
4/2025



Vlastibořická zvonice

ÚVODNÍK, INFORMACE OBEČNÍHO ÚŘADU

01 * SVOZ KOMUNÁLNÍHO ODPADU 02 * POZVÁNKA NA ŽIVÝ BETLÉM 03 * OBEČNÍ VÝLET 04 * KNIHOVNICE ROKU 2025 05 * PODZIMNÍ DIVADELNÍ VÍKEND 06 * VLASTIBOŘICKÁ KRONIKA 07 * OKÉNKO KNIHOVNY 08 * JÓGA PRO RADOST 09 * FOTOGALERIE

Úvodník

Vážení občané,

blíží se čas vánoční i konec roku – období, kdy se přirozeně ohlížíme zpět a bilancujeme. **Rozpočet** naší obce je vyrovnaný a díky získaným dotacím se nám daří **navyšovat obecní příjmy**. To nám umožňuje pokračovat v investicích, které zlepšují kvalitu života nás všech.

V uplynulém roce jsme **opravili další úseky obecních komunikací**. Uvědomujeme si však, že nás stále čeká několik větších rekonstrukcí – například **silnice z Vlastibořic ke křížku** či **silnice na Jivíně**, které si opravu opravdu zaslouží.

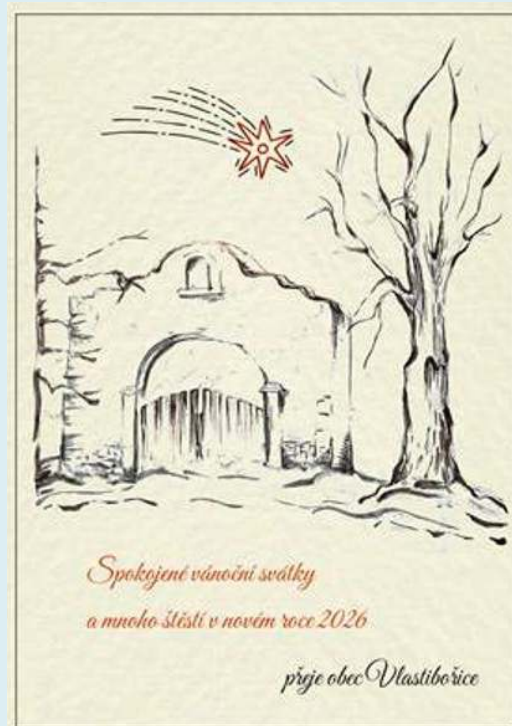
Naší vizí je také zvelebování veřejných prostranství a rozšiřování občanské vybavenosti. Pro občany jsme ve Vlastibořicích a na Jivíně vybudovali **workoutová hřiště** pro venkovní posilování. V bývalém dětském Klubíku vzniká nová **posilovna** a zrekonstruovaná hasičská klubovna nyní slouží jako **kosmetický salon**. Na podzim proběhla také **výsadba ovocných stromů** podél silnic, které časem přijemní okolí naší obce.

V současné době připravujeme **rozpočet obce na rok 2026**. Mezi plánované projekty patří úprava prostoru za sportovním areálem, kde by mělo vzniknout **nové technické zázemí obce**. To bude sloužit k zazimování kontejnerů, uskladnění pytlů s tříděným odpadem a parkování obecní techniky.

Závěrem mi dovoluji, jménem všech zastupitelů, popřát vám krásné a klidné vánoční svátky a do nového roku mnoho zdraví, spokojenosti a dobré nálady.

Súctou
Jana Hartlová

starostka obce Vlastibořice



Informace obecního úřadu

Ceník za svoz komunálního odpadu na rok 2026

Zůstává stejný jako v letošním roce.

CETIN – vysokorychlostní internet

Podle dostupných informací by měly být všechny výkopové práce ukončeny do 30. 11. 2025. K úpravám terénu, opravám komunikací a začišťovacím pracím se firma TelSpos.r.o. vrátí v dubnu 2026.

Svoz bioodpadu

Byl pro letošní rok ukončen.

Výsledky hospodaření k 30. 10. 2025

Daňové příjmy	6 751 182,13 Kč
Nedaňové příjmy	1 880 481,07 Kč
Kapitálové příjmy.....	652 000,00 Kč
Přijaté transfery.....	3 569 533,00 Kč
Konsolidace příjmů	3 464 033,00 Kč
(převody mezi účty)	
Příjmy celkem:	9 389 163,20 Kč
Běžné výdaje	9 530 892,05 Kč
Kapitálové výdaje	2 690 516,16 Kč
Konsolidace výdajů.....	3 464 033,00 Kč
(převody mezi účty)	
Výdaje celkem:	8 757 375,21 Kč
Saldo příjmů a výdajů:	631 787,99 Kč
Zůstatek na b. ú. k 30. 10. 2025.....	6 373 270,72 Kč
Zůstatek v pokladně	36 712,00 Kč

Informace z evidence obyvatel k 31. 11. 2025

Přihlášení k TP:

Vobořilová Ivana

Vobořil Miroslav

Čížmár Matěj

Podstavcová Žaneta

Podstavec Matyáš

Podstavcová Nicol



Odhlášení z TP:

Kratochvílová Iva

Matějka Teodor

Urbanová Klára

Životní jubilea

V listopadu a prosinci oslavili nebo ještě oslaví svá životní jubilea tito občané:

Sluka Zdeněk



Gratulujeme a přejeme vše nejlepší!

Počet obyvatel po změnách

345



před rokem: 346

–5: 340

–10: 285

–20: 235

–50: 277

ODPADY

Velkoobjemový kontejner

Velkoobjemový kontejner má své stanoviště trvale na hřišti ve Vlastibořicích. Kontejner je otevřen každou první sobotu v měsíci od 11 do 12 hodin.

Informace a ceník svozu komunálního odpadu

Poplatek za odkládání komunálního odpadu pro rok 2026

Velikost nádoby	Frekvence svozu	Výše poplatku/rok
60 litrů	1 x 7 dní	3 120 Kč
60 litrů	1 x 14 dní	1 560 Kč
60 litrů	1 x měsíc	720 Kč
80 litrů	1 x 7 dní	4 160 Kč
80 litrů	1 x 14 dní	2 080 Kč
80 litrů	1 x měsíc	960 Kč
110 litrů	1 x 7 dní	5 720 Kč
110 litrů	1 x 14 dní	2 860 Kč
110 litrů	1 x měsíc	1 320 Kč
120 litrů	1 x 7 dní	6 240 Kč
120 litrů	1 x 14 dní	3 120 Kč
120 litrů	1 x měsíc	1 440 Kč
240 litrů	1 x 7 dní	12 480 Kč
240 litrů	1 x 14 dní	6 240 Kč
240 litrů	1 x měsíc	2 880 Kč

Příklad výpočtu výše poplatku

- Nádoba 120 litrů se svozem 1x za 14 dní (26 svozů v roce)
 $120 \times 26 \times 1 \text{ Kč} = 3\,120 \text{ Kč}$ (výše poplatku)
- Nádoba 120 litrů se svozem 1x za 7 dní (52 svozů v roce)
 $120 \times 52 \times 1 \text{ Kč} = 6\,240 \text{ Kč}$ (výše poplatku)

Pytlový svoz

- Malý pytel – 60 litrů
Poplatek: **720 Kč / rok**
(12 měsíců $\times$ 60 litrů $\times$ 1 Kč)
- Velký pytel – 110 litrů
Poplatek: **660 Kč / rok**
(6 měsíců $\times$ 110 litrů $\times$ 1 Kč)

Povinnost minimálního odběru

Povinnost zakoupit **minimální množství 12 malých pytlů (60l)** nebo **6 velkých pytlů (110l)** na rok 2026 zůstává stejná jako v loňském roce.

Doplňkový prodej pytlů

Velikost pytlů	Cena za 1 kus
60 litrů (malý)	60 Kč
110 litrů (velký)	100 Kč



Splatnost poplatku

Podle platné obecní vyhlášky je **splatnost poplatku** za odkládání komunálního odpadu z nemovité věci stanovena následovně:

první splátka: do **30.6.2026**

druhá splátka: do **31.12.2026**

Poplatek je možné uhradit i **jednorázově za celý rok**.

Změna velikosti nádoby a frekvence svozu

Velikost nádoby nebo frekvenci svozu lze měnit i v průběhu roku, je však nutné nahlásit změnu s dostatečným předstihem. Svozová firma má na provedení výměny nádoby či úpravy četnosti svozu **lhůtu 10 dnů od přijetí žádosti**.

Tříděný odpad

Připomínáme, že **sběr separovaného (tříděného) odpadu** probíhá v obci na určených **sběrných místech** – do nádob a pytlů k tomu určených.

Část nákladů na tento sběr je hrazena z **poplatku za svoz komunálního odpadu (TDO)**, větší část pak z **rozpočtu obce**.

Děkujeme, že třídíte odpad a pomáháte udržovat naši obec čistou a příjemnou pro život.

Pozvánka na Živý betlém

02 Pozvánka

Pavel Svačinka



Srdečně vás zveme na tradiční Živý betlém, který se uskuteční v sobotu 26. prosince 2025 od 16:30 v kapli na Jivíně. Přijďte se na chvíli zastavit v předvánočním shonu, vychutnat si horký svařák a společně si zazpívat koledy. V příjemné atmosféře kaple si připomeneme kouzlo Vánoc, klid, pohodu a radost ze setkání. Těšíme se na vás!

03 Společný podzimní výlet obcí

Obecní akce



Jana Hartlová



Jana Hartlová

Druhou říjnovou sobotu jsme se vydali na další společný výlet pořádaný obcemi **Vlastibořice, Sychrov, Paceřice a Čtveřín**. Tentokrát byla většina účastníků z naší obce jelo celkem **45 osob**.

Naší první zastávkou byl **zámek Hrádek u Nechanic**, často přezdívaný „**Malá Hluboká**“. Průvodcem nám byl osobně pan kastelán, který svým poutavým výkladem zaujal a nadchl všechny návštěvníky.

Další část programu nás zavedla do **Muzea minerálů ve Dvoře Králové nad Labem**. Milovníci kamenů i ostatní účastníci si zde přišli na své – vystavené minerály z nejrůznějších koutů světa byly opravdu impozantní.

Závěr výletu patřil zastávce v **Hořicích**, kde jsme navštívili **prodejnu tradičních hořických trubiček**, kde naše dva autobusy téměř vykoupily celý sortiment.

Letošní výlet se opět skvěle vydařil. Počasí nám přálo a po celý den panovala výborná nálada. Už nyní se těšíme, kam nás společný podzimní výlet zavede příští rok.



Muzeum minerálů ve Dvoře Králové



Zámek Hrádek u Nechanic

Knihovnice Libereckého kraje pro rok 2025

04

Ocenění



Jana Hartlová



Ondřej Vraštil

Regionální výbor Svazu knihovníků a informačních pracovníků Libereckého kraje letos vyhlásil **soutěž „Knihovník / knihovnice Libereckého kraje roku 2025“** a vyzval obce i veřejnost, aby navrhly své favority. A protože i my máme v naší knihovně člověka, který si ocenění opravdu zaslouží, rozhodli jsme se **nominovat paní Balochovou**. Od chvíle, kdy paní Balochová nastoupila do naší knihovny, je zde vidět neuvěřitelná změna. Začala aktivně **propagovat knihovnu** mezi lidmi, založila **facebookovou stránku**, na níž najdete mimo jiné i náš knižní fond, a pravidelně aktualizuje **webové stránky** knihovny. Ve spolupráci s obcí pořádá akce pro děti i seniory – její oblíbené „**Hrátky paměti**“ mají mezi staršími občany obrovský úspěch, a navíc jde o aktivitu, kterou dělá nad rámec svých povinností.

V Obecním zpravodaji patří její „**Okénko knihovny**“ k nejčtenějším rubrikám, především díky zábavným vědomostním kvízům. Paní Balochová navíc skvěle spolupracuje s Krajskou vědeckou knihovnou v Liberci a každému čtenáři se snaží splnit, co mu na očích vidí. Je empatická, milá a hlavně neuvěřitelně aktivní – její příchod do naší knihovny nám všem udělal obrovskou radost.

A teď tón nejlepší: 25. listopadu proběhlo v Krajské vědecké knihovně v Liberci slavnostní vyhlášení výsledků a **paní Dana Balochová zvítězila!** Získala titul **Knihovnice Libereckého kraje pro rok 2025**.

Máme z toho obrovskou radost a paní Balochové **srdečně gratulujeme** – titul je rozhodně ve správných rukou!



Paní Dana Balochová je knihovnicí Libereckého kraje roku 2025!



Pavel Svačinka



Pavel Svačinka



Ohlédnutí za Podzimním divadelním víkendem 2025 ve Vlastibořicích

V pátek 7. a v sobotu 8. listopadu 2025 jsme měli možnost zhlédnout tři krásná představení – dvě večerní pro dospělé a jednu odpolední loutkovou pohádku. Tentokrát začnu poděkováním za **skvělou diváckou účast**. Jsme moc rádi, že na představení chodíte a že se u nás bavíte. Během letošního PDV nás celkem navštívilo **320 diváků**.



Byl to také víkend **plný změn a záskoků**. K první změně došlo necelých čtrnáct dní před začátkem – soubor z Libic nad Cidlinou se z důvodu nemoci jedné z hereček musel omluvit. Podařilo se mi ale sehnat skvělou náhradu: **divadelní soubor Mšeno** s komedií *Sexem ke štěstí*. Na tuto hru dorazilo rekordních 128 diváků – sedělo se doslova všude, i na stolech a starých akumulacích. Představení bylo vynikající a hercům ze Mšena se u nás ve Vlastibořicích moc líbilo.

Rekord padl i při **pohádce**. Šedesát diváků překonalo dosavadní rekord o tři. Shodou okolností za obě rekordní návštěvnosti – 57 i 60 diváků – stojí **soubor Čmukaři z Turnova**. I zde došlo ke změně v programu kvůli nemoci herečky. Místo plánovaných Pletených pohádek jsme viděli *Pohádku o princí a princezně a Jak se víly...* Na jaře bychom

po delší době rádi pozvali zase hranou pohádku namísto loutkové.

V sobotu večer se k nám vrátil **divadelní soubor Lipany z Vrchlabí**, který u nás v minulosti uvedl například *Hrdý buď, žes...*, *Natěrač* či *Polívkovou pohádku*. Tentokrát přivezli cimrmanovskou hru *Besídka Záskok*. Účinkovalo v ní šest zakladatelů vrchlabského divadla Lipany, kteří hru nastudovali v roce 2024 k desátému výročí založení souboru. Ani tentokrát se to ale neobešlo bez záskoku – jeden ze zakladatelů nemohl přijet, a tak si vypomohli hercem z jiného divadla, který roli šikovatele hraje v jiném divadle.

Na sobotní představení jsme s Kubou připravili sezení u závěsu, protože jsme předpokládali, že lidí přijde méně než v pátek. Nakonec se ale během odpoledne rezervace jen hrnuly – a před představením jich bylo více než 80. Nakonec přišlo **132 diváků, nový rekord!** Upřímně už nevíme, o kolik se to ještě může zvednout. Protože mám rád určitý řád a systém a moc nefandím chaosu, budeme muset vymyslet, jak **vstupenky do budoucna prodávat s předstihem**, nejlépe na konkrétní místa. Na jaře ještě zůstane vše při starém, ale rádi vás tam už seznámíme s tím, jak to bude fungovat na podzim 2026.

Na závěr chci **poděkovat celému našemu týmu – Mirce, Jakubovi a všem pomocníkům na baru**, zejména během přestávek. Samozřejmě patří dík také **obci Vlastibořice** za podporu.

Těšíme se na vás na **Jarním divadelním víkendě 2026**, který se uskuteční ve Vlastibořicích **13.–15. března 2026**.

Pavel a kolektiv

Ocenění práce paní kronikářky



Liberecký kraj každé dva roky vyhlašuje **soutěž o nejlepší kroniku v Libereckém kraji**. V letošním ročníku byla hodnocena práce kronikářů a kronikářek za **období let 2020–2023**. Slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo 11. září v Krajské vědecké knihovně v Liberci. S radostí můžeme oznámit, že **kronika naší obce** se v kategorii obcí do 2 000 obyvatel umístila na **krásném 2. místě**.

Toto významné ocenění patří především **paní kronikářce Dáše Jelínkové**, která se již řadu let s velkou pečlivostí a láskou věnuje zaznamenávání dění v naší obci. Její kronika je nejen cenným historickým dokumentem, ale také výtvarným dílem – její kresby jsou skutečně nádherné a dodávají kronice osobitě kouzlo.

Paní Dáše patří **velké poděkování a uznání za její práci**, která uchovává historii naší obce pro budoucí generace.

Poděkování pořadatelům divadelního víkendu

Máme za sebou další divadelní víkend. O jeho průběhu a návštěvnosti se jistě najiném místě Zpravodaje podrobněji rozepíše Pavel Svačinka. Ráda bych však touto cestou **poděkovala celé rodině Svačinků – jménem malých i velkých spokojených diváků** – za jejich **dlouholeté úsilí a nadšení**, s nimiž každoročně pořádají tuto v širokém okolí **oblíbenou kulturní akci!**



Bez oblíbeného moderátora Pavla Svačinky by divadelní víkend nejen nikdy nevznikl, ale nebyl by ani tím, čím je dnes.



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová



Jana Hartlová

 Dana Balochová

 Dana Balochová



Okénko knihovny

Než začne čas, kdy všichni hledáme nůžky, lepicí pásku a tajně doufáme, že letos balicí papír opravdu vystačí, mám pro vás malé ohlédnutí do dění v naší knihovně. Některé věci se u nás mění, jiné zůstávají – třeba vůně knih a dobrá nálada mezi regály.

V posledních týdnech knihovna příjemně ožila, z čehož mám opravdu radost.

V listopadu jsme doplnili fond o nové tituly, které si rychle nacházejí své první čtenáře. Stejně potěšující byly i odpovědi na dotazník o knihovně – dostala jsem 35

vyplněných dotazníků. Možná se to zdá jako skromné číslo, ale pozor – je to zhruba desetina celé obce! A uznejte sami – která malá knihovna se může pochlubit tím, že ji sleduje každý desátý obyvatel? Moc děkuji všem, kdo se zapojili. Vaše postřehy jsou pro mě velmi cenné. Výsledky si ještě nechám chvíli „uzrát“ a v některém z dalších čísel se o ně podělím.

Velmi příjemné bylo také společné střeční setkání se čtenáři při Týdnu knihoven, které proběhlo 8. října 2025. Odpoledne se opravdu vydařilo a potvrdilo, že knihovna je místem, kde se nejen čte, ale také krásně potkává i tvoří.

Tvořivě jsme potom pokračovali i v rámci Tvůrčí dílny – první setkání patřilo patchworkové hvězdičce a atmosféra byla tak příjemná, že už teď se těším na pokračování.

Když budete číst tento Zpravodaj, bude už za námi i druhá dílna

– Malování perníčků, které krásně provoní celou knihovnu. A tím rozhodně nekončíme!

Na leden a únor už máme připravené další dvě tvořivá setkání: na jednom si budete moci vyrobit vlastní náramek, a na druhém si společně vytvoříme svíčky.



Tvoření patchworkových hvězdiček nadchlo mladé i ty starší

Sledujte prosím termíny na našem Facebooku a na webu knihovny, ať vám nic neuteče.

Mrzí mě jen jedna drobnost – že jsem nedostala žádný recept na vánoční cukroví od našich čtenářů. Ale vlastně to vůbec nevadí. Každý z nás má jistě ten svůj, osvědčený, léty prověřený recept, který se doma peče s láskou a vůní tradice. A možná právě na tom je něco krásného – že ty nejcennější recepty kolují tiše, z ruky do ruky, z generace na generaci.

Ať jsou vaše prosincové dny klidné, voňavé a naplněné malými radostmi. Přeji vám, ať si najdete chvílku na dobrou knihu, na úsměv s blízkými i na to, co máte rádi.

Těším se na další společná setkání v naší knihovně.

Vaše knihovnice Dana

Mozkobystrění – procvičte si mozek!!!

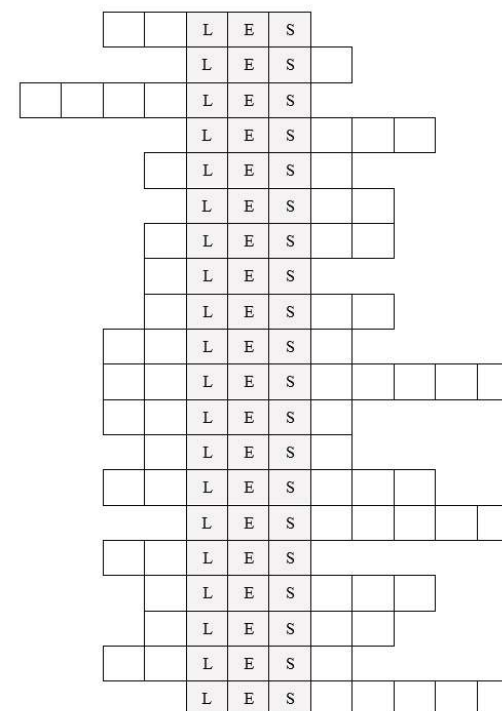
V tomto čísle na vás čeká jen pár úloh pro mozek – malé cvičení na paměť, postřeh a možná i trochu trpělivosti. A protože předvánoční období umí být občas hektické, přidala jsem i jeden bonus: „antistresové omalovánky“. Jeden obrázek, žádná věda... stačí vzít pastelky, zhluboka se nadechnout a na chvíli vypnout.

A pokud vám doma někdo řekne, že si „jen tak čmáráte“, můžete s klidem odpovědět, že pečujete o své duševní zdraví. A to je přece práce jako každá jiná. 😊



1. Slovní zásoba

Najděte slova, ve kterých se nachází slovo **LES**.



2. Číslo

Doplňte do tabulky do šedých políček čísla od 1 do 9. Žádné číslo se nesmí opakovat. Číslo vedle řádků a pod sloupce značí součet v příslušném řádku nebo sloupci.

			6
	4		18
			21
15	12	18	

3. Zkouška pozornosti

Postupujte podle pokynů v levém sloupečku a výsledky zapisujte do pravého sloupce.

Zapište číslo 36	36
Toto číslo zdvojnásobte	
Výsledek vydělte čtyřmi	
Získané číslo vydělte třemi	
Číslo výsledku vynásobte mezi sebou	
Číslice ve výsledku prohodte mezi sebou	
Výsledek vydělte sedmi	
K výsledku přičtěte číslo třicet pět	
Obě číslice výsledku mezi sebou vynásobte	
K výsledku přičtěte jeden tucet	
K výsledku přičtěte číslo, abyste dostali jednu kopu.	

Antistresová omalovánka



- **RVAČKY?**
- **ZNAČKOVÁNÍ?**
- **NECHTĚNÁ KOŤATA?**

**VETERINÁŘI ŘÍKAJÍ
KASTRUJTE!**



MVDr. Samuel Evinic
veterinární lékař, Metropolevet.cz

"Mnohé problémové chování koček můžete vyřešit tím, že vaši kočku nebo kocoura necháte vykastrovat."

Veterináři radí: Nevěřte mýtům a kastrojte!

Kastrace může u vaší kočky nebo kocoura upravit **problémové chování**, které obtěžuje vás i sousedy. Také **zabrání narození nechtěných koťat**, která často umírají trýznivou smrtí.



MVDr. Petra Kišová
veterinární lékařka, Vet-Pet.cz

"Kocour nebo kočka si změny po kastraci ani nevšimne. **Zvířata neoplakávají ztrátu schopnosti rozmnožování.**"

Kočky se množí z důvodu zachování druhu. Je to pudové chování. **Kocouři nejsou "tátové"** v lidském slova smyslu a nejsou schopni rozeznat, že koťata jsou jejich potomci.

Váš kocour není kastrován?
Ročně může zplodit i **více než 40 koťat!**



POZOR

Topíte koťata nebo je jinak usmrčujete? Tímto činem porušujete zákon na ochranu zvířat proti týrání 246/1992 Sb. a mohou být **proti vám zahájeny úkony trestního řízení, kde hrozí trest odnětí svobody až na dva roky.**

6 důvodů proč lidé nekastrují?

- Mýtus: Kastrace je proti přírodě.**
Nepoužívejte léky, antikoncepci, auto, elektřinu ani mobil, nechodte do obchodů a staňte se poustevníkem.
Pak můžete prohlásit, že kastrace je proti přírodě.
- Mýtus: Máme kocoura - nás se to netýká.**
Pamatujte, že váš kocour může zplodit i více než 40 koťat ročně, která mohou dlouze umírat na ulici.
- Mýtus: Kočka má mít před kastrací koťata.**
Veterináři jsou opačného názoru. Praxe ukazuje, že nejlepší čas na kastraci kočky je ještě před první říjí.
- Mýtus: Koťata rozdám nebo dám inzerát.**
Ušetřete si dlouhé hodiny přemlouvání přátel, kolegů a rodiny, aby si koťata vzali. Kastraci tomuto předejdete.
- Mýtus: Kastrace je drahá.**
Kastrovaná kočka vám ušetří peníze za veterinu.
Nemáte na úhradu kastrace? Obratě se na "Kastracní program". Více na kastruj.cz/kastracni-programy
- Mýtus: U nás se vždycky koťata topila.**
Jedna kastrace vás navždy zbaví této protizákonné každoroční činnosti, za kterou vám hrozí trestní stíhání.

Trvá i několik dní, než koťata zemře!

Nechtěná koťata lidé často odeberou „mámě“ kočce a pohodí je na ulici, do pole nebo jinde, kde bezbranná mláďata **dlouhé hodiny umírají** hladem, zimou nebo v bolestech, často ještě zaživa požírána blechami a jinými parazity.

VÍCE NAJDETE ZDE

www.kastruj.cz

Krásný čas adventu přejí 🌞

Určitě každý z nás během dne chvíli spočine a usadí své vzácné pozadí na židli — nebo na sedadlo svého vozu. A protože teď vládne období optimistického Střelce, a jistě už máme nějaký ten dobrozvyk pěkně zažitý, tak si můžeme naše tělesné schránky trochu uvolnit, protáhnout a v pozici sedmo s oporou občerstvit i svého ducha. Stačí si pro sebe vyhradit sedm až deset minut.

 Martina Chlumová
 Martina Chlumová

1. Základní nastavení

- Posadíme se s oporou chodidel, nohy máme na šířku kyčlí.
- Zpevníme střed těla, páteř narovnáme, ramena stáhneme dolů a bradu mírně přiblížíme ke krční jamce.
- Povolíme čelist a uvolníme obličejové svaly.
- Pro lepší účinek zavřeme oči a můžeme lehce zavrtět pánví.
- Jednu ruku položíme na hrudník, druhou na oblas břicha.
- Nadechneme se nosem a hluboký výdech ústy.
- Opakujeme 3–5×, podle chuti nebo pocitu „vnitřního přetlaku“.



2. Protážení horní části těla

- S dalším nádechem zvedneme ruce a pokud můžeme, propleteme prsty za hlavou.
- Položíme je na spodní část hlavy, palce směřují ke krku.
- Lokty (pokud to jde) otevřeme do stran. Páteř zůstává napřímená, oči zavřené.
- V tuto chvíli, pokud je to pro nás v pořádku, nádech i výdech vedeme nosem, pokud to není příjemné, nadechujeme se nosem a hlubší výdech ústy — s uvolněním spodní čelisti, jako bychom s výdechem pouštěli z hrudi ven veškeré těžkosti.
- Opakujeme 5×, 7× nebo 10× — podle chuti a kapacity trpělivosti.
- Pokud máme chuť, ruce necháme ve stejné pozici a s výdechem se lehce nakloníme na jednu stranu, s nádechem se vrátíme na střed a s dalším výdechem přejdeme na druhou.
- Opakujeme 3–5× na každou stranu.
- Nakonec s dalším výdechem ruce uvolníme a položíme je do klína.
- Dáme si 5 klidných nádechů a výdechů.



3. Propojení dechu a pohybu rukou

- S dalším nádechem vytáhneme ruce před sebe na šířku ramen, do úrovně obličeje.
- Dlaně si představíme, jako by se opíraly o pomyslnou zeď.
- Jak nám dlaně, prsty a zápěstí dovolí, prodýcháme 3× — bez tlaku, v souladu s tělem.
- Poté natažené ruce uvolníme, vytvoříme jemnou pěst a zakroužíme zápěstím 5× na jednu a 5× na druhou stranu.
- S posledním výdechem ruce položíme ruce zpátky do klína a třikrát klidně nadechneme a vydechneme.



4. Uvolnění do předklonu

- Nadechneme se a s pomalým výdechem necháme tělo sklouznout do předklonu — jen tak, jak nám to dovolí páteř a momentální flexibilita a rozpoložení.
- Hlava volně visí, svaly jsou uvolněné.
- Zůstaneme 3–5 nádechů a výdechů, dýcháme buď nosem, nebo s výdechem ústy.
- Poté se s očima zavřenými opravdu pomalu, zvolna vracíme zpět do sedu.
- Dlaně položíme do klína, oči necháme zavřené a znovu 3× klidně nadechneme a vydechneme.
- Nakonec položíme jako na začátku jednu ruku na břicho a druhou na hrudník, a podle chuti prodýcháme 3–10×.
- Pustíme ruce do klína, otevřeme oči a usmějeme se na ten nový svět kolem sebe. 😊



Mějte hezké dny i noci — a pokud dodržujete i noci kouřové, odvahu k tomu. A nezapomínejme dát pozornost i té malé holce či klukovi v nás. Všichni jsme něčí děti — a nezáleží, jestli nám je deset, třicet, nebo devadesát. Dětská radost je skvělá kdykoliv.

Děkuji a **Namaste**

Martina Maya



SLUŽBA PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Od roku 1994 pomáháme při řešení závažných
i každodenních starostí.

ZDARMA • NONSTOP • ANONYMNĚ

116 111

pomoc@linkabezpeci.cz
www.linkabezpeci.cz



SLUŽBA PRO RODIČE, PEDAGOGY A DOSPĚLÉ, KTEŘÍ MAJÍ STAROST O DÍTĚ

ANONYMNĚ

606 021 021

pomoc@rodicovskalinka.cz
www.rodicovskalinka.cz



09 *Koncert kapel Nekrmit a Máščasband*

📷 Lucie Koutníková



09 *Podzimní divadelní víkend*

📷 Pavel Svačina, Lucie Koutníková



09 Akce v knihovně

 Dana Balochová



Obecní Zpravodaj vydala
© Obec Vlastibořice
v prosinci 2025

Adresa redakce:
Obecní úřad Vlastibořice
Vlastibořice 23
463 44 Sychrov
tel.: +420 485 146 025
e-mail:
zpravodaj@vlastiborice.cz
www.vlastiborice.cz

Jazyková korektura:
Mgr. Lucie Koutníková

Fotografie na obálce
© Petr Ludvík (AI-edited
background)

Grafická úprava
© Lucie Koutníková,
Dušan Koutník

ISBN: MK ČRE 20317