



Obec Vlastibořice

OBECNÍ
ZPRAVODAJ
1/2026



Český ráj to na pohled...

00 * ÚVODNÍK, INFORMACE OBECNÍHO ÚŘADU 01 * NAKLÁDÁNÍ S ODPADY
02 * POZVÁNKY 03 * KALENDÁŘ AKCÍ 04 * OKÉNKO KNIHOVNY 05 * MOZKOBYSTŘENÍ
06 * TURNOV POMÁHÁ PEČUJÍCÍM 07 * FOTOGALERIE

Úvodník

Vážení občané,

doufám, že jste si letošní zimu užili. Sněhová nadílka potěšila běžkaře i sánkaře, kteří si mohli naplno užívat místní louky, a mrazivé počasí zase udělalo radost bruslařům. Bruslilo se na rybnících i na nádrži, a věřím, že si zimní radovánky užili malí i velcí.

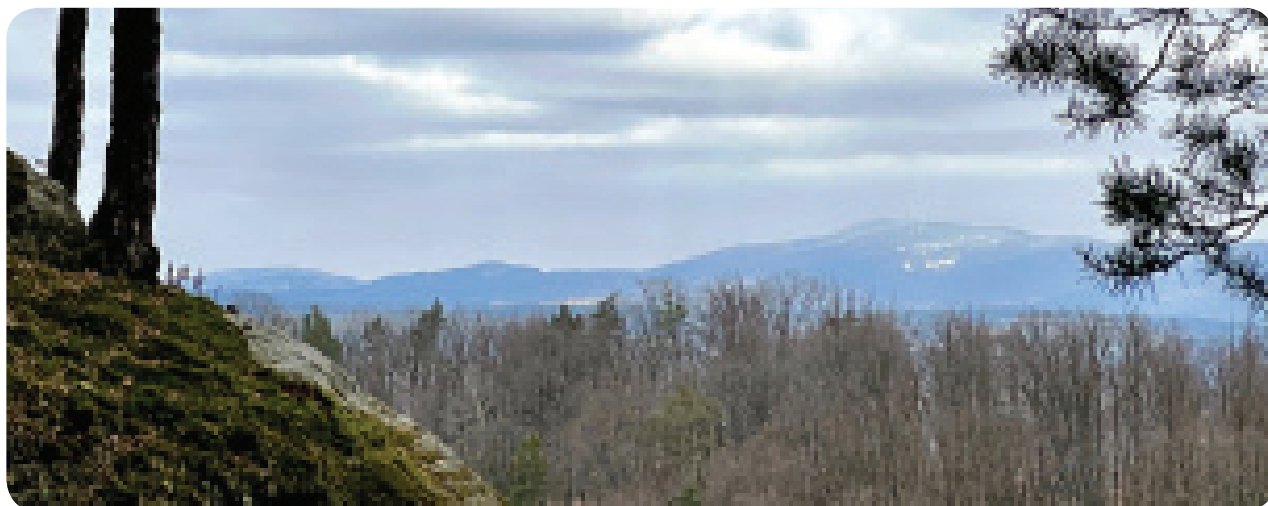
Jaro už však pomalu klepe na dveře. Zimní výbavu postupně ukládáme na půdy a do sklepů a začínáme připravovat zahradnické náčiní. V dubnu bychom rádi, jako každý rok, uspořádali **jarní brigády**, během nichž společně uklidíme naši obec. Bližší informace budou včas zveřejněny prostřednictvím **informačního kanálu obce**.

V lednu také zasedal **kulturní výbor**, který si pro vás i letos **připravil řadu zajímavých akcí**. Jejich přehled naleznete v tomto vydání Obecního zpravodaje.

Ráda bych vás zároveň požádala: pokud má kdokoli z vás **nápad na novou akci nebo aktivitu**, neváhejte se ozvat. Každý podnět a nový nápad je vítán.

Hezké jaro přeje

Jana Hartlová



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 obecního úřadu

- **Ceník za svoz komunálního odpadu na rok 2026** – stejný jako v letošním roce, splatnost do 30. 6. 2026.
- **CETIN – vysokorychlostní internet** – postupně dochází k připojení k optické síti v Sedlíštkách a v Jivíně. Vlastibořice se budou připojovat během jara.
- **Svoz bioodpadu** bude zahájen 1. 4. 2026.
- **Obchod ve Vlastibořicích** – proběhla rekonstrukce prostor obchodu. Obec oslovila vietnamské obchodníky v širokém okolí, COOP Mnichovo Hradiště a síť maloobchodního prodeje CBA. Zatím žádný z oslovených zájem neprojevil, ale hledáme dál.

Výsledky hospodaření k 31. 12. 2025

Daňové příjmy	8 164 864,49 Kč
Nedaňové příjmy	2 180 270,02 Kč
Kapitálové příjmy.....	652 000,00 Kč
Přijaté transfery.....	4 913 941,00 Kč
Konsolidace příjmů.....	4 644 033,00 Kč
(převody mezi účty)	
Příjmy celkem:	15 911 075,51 Kč

Běžné výdaje.....	11 933 644,65 Kč
Kapitálové výdaje	3 037 691,16 Kč
Konsolidace výdajů	4 644 033,00 Kč
(převody mezi účty)	

Výdaje celkem:.....14 971 335,81 Kč

Saldo příjmů a výdajů:.....939 739,70 Kč

Zůstatek na b. účtech k 31. 12. 2025:.....6 701 752,43 Kč

Zůstatek v pokladně



Informace z evidence obyvatel k 31. 1. 2026

Přihlášení k TP:

Bartoň Jan
Bartoňová Sofie
Steiner Miroslav
Wimmerová Jana
Žďárská Tereza



Odhlášení z TP:

Zach Jakub
Zachová Klára
Zachová Eleonor
Zach Bartoloměj

Navždy nás opustili:

Hana Poršová

Čest její památce!

Životní jubilea

V lednu, únoru, březnu a dubnu oslavili nebo ještě oslaví svá životní jubilea tito občané:

Röslerová Jarmila
Sluková Ladislava
Kratochvílová Alena
Bretšnajdr Jiří
Kvapil Jaroslav
Baloch Vít
Kasíková Eva
Linka Zdeněk
Švecová Iva
Štrbavý Ernest
Kaprálík Miroslav



Gratulujeme a přejeme vše nejlepší!

Počet obyvatel po změnách

345



před rokem: 344;

–5: 297; –10: 282; –20: 235;

–50: 277; –100: 510

01 Nakládání s odpady

Údržba
obce



Jana Hartlová

Vážení spoluobčané,

ráda bych se s vámi podělila o několik postřehů týkajících se **nakládání s odpadem v naší obci**. Jak jistě víte, máme v obci **tři sběrná místa s kontejnery na tříděný odpad**. Tato místa zároveň slouží k odkládání pytlů s vytríděným odpadem. **Svoz kontejnerů probíhá jednou za 14 dní**, což se bohužel dlouhodobě ukazuje jako nedostačující. Obec proto **navýšila počet kontejnerů na plast a papír ve Vlastibořicích a v Jivíně**. Přesto se stále potýkáme s jejich **rychlým přeplňováním**.

Jedním z hlavních důvodů je **nesprávné zacházení s odpadem**. V kontejnerech na papír často nacházíme **celé nerozložené kartonové krabice**, které zbytečně zabírají spoustu místa. Stačilo by je **rozložit a sešlápnout**. Často také **nejsou odděleny od polystyrenových výplní**. Někdy se dokonce stává, že **plasty končí v kontejneru na papír**, přestože žlutý kontejner na plast stojí hned vedle. Zcela nepřijatelné je **ukládání směsného komunálního odpadu, včetně zbytků jídla, do kontejnerů určených pro tříděný odpad**.

Problémem je také **odkládání kovů a skla mimo kontejnery**. Připomínáme, že větší kovový odpad lze odevzdat do **velkého oranžového kontejneru na kov, který se nachází ve Vlastibořicích u nádrže** – nelze jej přehlédnout. Pokud se skleněný odpad nevejde do otvoru kontejneru, je možné jej **bezpečně rozbít na menší části**, aby bylo možné je vhodit dovnitř.

Obec jednou ročně organizuje **sběr elektroodpadu**. **Menší elektroodpad**, například baterie, staré kabely či drobné elektrospotřebiče, mohou občané průběžně odevzdávat do **sběrného boxu na obecním úřadě**. Přesto se opakovaně setkáváme s tím, že je **elektroodpad odkládán vedle kontejnerů na tříděný odpad, kam nepatří**.

Samostatnou kapitolou je **bioodpad**. V zimním období jsou **kontejnery umístěny za sportovním hřištěm pod dohledem kamerového systému**. V minulosti se totiž opakovaně stávalo, že byly **kontejnery zaplňovány i mimo období svozu**. Termín zahájení svozu bioodpadu obec vždy včas oznamuje – **letos bude svoz zahájen 1. 4. 2026**. Uvědomuji si, že příznivé počasí může zahradnické práce urychlit, přesto žádám občany, aby si bioodpad do zahájení svozu uskladnili na svých pozemcích a do obecních kontejnerů jej ukládali až po jejich přistavení. **V případě porušení může být bioodpad vrácen zpět před nemovitost původce odpadu**.

Opakující se problémy vedly obec k **instalaci kamerového systému u sběrných míst**. Jeho cílem **není občany šikanovat, ale zabránit vzniku nepořádku a neoprávněnému ukládání odpadu**. Kamerový systém se již osvědčil a pomohl odhalit několik přestupků.

Tento článek není namířen proti těm, kteří třídí svědomitě a ohleduplně – těm naopak patří poděkování. Věřím, že společným přístupem můžeme udržet naši obec čistou a příjemnou pro všechny.



Pavel Svačinka



Pavel Svačinka

Vážení sousedé,

obracím se prostřednictvím Obecního zpravodaje na jivinské sousedy, ale možná trápí stejný problém někoho i ve Vlastibořicích nebo v Sedlíškách.

Jedná se o **ukládání tříděného odpadu do kontejnerů**, převážně do **modrého kontejneru**. Již několikrát se mi stalo, že přijedu s papírem ke kontejneru a ten je na první pohled plný. Ale pouze proto, že někteří z vás dávají do kontejneru velké krabice, které **nerozloží ani nerozřezou**, maximálně do velké krabice vloží menší krabici. Někdy se i podle adresáta „balíku“ dá zjistit, kdo tam pravděpodobně tu nerozřezanou krabici vyhodil. Většinou musím tyto krabice vyndat a rozřezat nebo jinak složit a vytvořit tak místo pro svůj odpad. Tento nešvar se objevoval i dříve, když jsem působil



jako místostarosta, ale teď, když je papírového odpadu čím dál tím více, si myslím, že by každý měl trochu přemýšlet, aby se **nechoval sobecky** a aby se **místo v kontejneru maximálně využilo**.

Přikládám foto, které jsem pořídil 26. 1. 2026 na Jivíně.

Koupil jsem proto **odlamovací nůž** pro ty z vás, kteří si papír do kontejneru nepřipravují doma, abyste ho mohli

použít. Bude uložen ve **skříňce technického zázemí (viz foto)**. **Nůž je volně přístupný**, tak doufám, že tam vydrží.

Děkuji všem sousedům za pochopení a věřím, že se situace zlepší.



JAK SPRÁVNĚ TŘÍDIT ODPAD?

PAPÍR	PLAST	SKLO	NÁPOJOVÝ KARTON	KOVY
krabice, karton, lepenka	PET lahve	skleněné lahve od nápojů	kartonové obaly od omáček, smetany	plechovky od potravin
noviny a časopisy, reklamní letáky	sáčky, fólie, polystyren	skleněné nádoby	kartonové obaly od džusů	plechovky od nápojů
obálky, sešity	plastové nádoby	tabulové sklo	kartonové obaly od mléka	drobný želez, zátky a víčka
kancelářský papír	výrobky z plastů, kelímky, krabičky	skleněné a laboratorní sklo	obaly od suchých potravin, papíry od másla	hliníkové fólie
hygienické potřeby, pleny	plastové trubky, podlahové krytiny	keramika, porcelán	kombinované obaly (bílá strý) - NE	nebezpečné látky a obaly od nich - NE
mokry, mastný a znečištěný papír	plastové nádoby od olejů a chemikálií - NE	zrcadla, drátěné sklo, autorské sklo - NE	znečištěné kartonové obaly - NE	elektronika - NE

Způsoby sběru tříděného odpadu se v jednotlivých obcích a městech mohou lišit.

Podrobnější informace a třídění a recyklaci odpadů v ČR naleznete na kamtridit.cz a jaktridit.cz.

APLIKACE S MAPOU MÍST NA TŘÍDĚNÍ ODPADU

Kamtridit.cz je interaktivní mapa barevných kontejnerů na tříděný odpad a sběrných dvorů na území ČR. Pomocí mobilní aplikace můžete sběrná místa do mapy sami přidávat nebo upravovat. Budete se tak aktivně podílet na její tvorbě.



Navštivte www.kamtridit.cz a dozvíte se ještě více.



kamtridit.cz

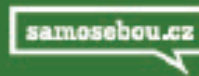
ABECEDNÍ RÁDCE PŘI TŘÍDĚNÍ ODPADU

Váháte někdy, kam správně vytřídít nějaký použitý obal nebo neobvyklý odpad?

Využijte praktický přehled typů odpadů s jednoduchou radou, kam je správně vytřídít nebo vyhodit.



samosebou.cz



Navštivte www.samosebou.cz a dozvíte se ještě více.

Pozvánky

02

Kultura
a sport

Jarní
divadelní víkend
ve Vlastibořicích



Pátek 13. 3. 2026 - Sobota 14. 3. 2026

Místo konání : KD Vlastibořice – 1. patro - sál

Program:

Pátek 13. 3. 19:00

DS Vojan – Hrádek nad Nisou

komedie – „Herci jsou unavení“

Vstupné 100,- Kč

Sobota 14. 3. 15:00

DS Vojan – Libice nad Cidlinou

pohádka – „Měla babka čtyři jabka“

Vstupné 50,- Kč

Sobota 14. 3. 19:00

DS Vojan – Libice nad Cidlinou

komedie – „Popel a pálenka“

Vstupné 100,- Kč

Divadelní bar otevřen



Pavel Svačina



Dušan Koutník

Okolo Vlasti: Běháme pro dobrou věc



Dušan Koutník

V **sobotu 11. července** se do naší obce vrací charitativní **závod Okolo Vlasti**. Akce se koná z iniciativy nájemkyně stánku na koupališti paní Lucie Franců a její rodiny a přátel a za srdečné podpory obce.

Přijďte podpořit dobrou věc, protáhnout si tělo nebo jen zafandit sousedům!

Podrobné informace o trase a registraci budou k nalezení na webových stránkách obce a včas se objeví i v obecním Infokanálu.



Pavel Kadlec



03

Kalendář akcí do července

Kalendář akcí

JARNÍ DIVADELNÍ VÍKEND

13. - 14. 3.
2026



Místo konání - KD Vlastibořice

NOHEJBALOVÝ TURNAJ DUBEN

2026



Místo konání - sportovní areál ve Vlastibořicích

PŘEDNÁŠKA ŽHAVÁ ANDALUSIE

20. 3.
2026



Místo konání - KD Vlastibořice

HRÁTKY S PAMĚTÍ

KAŽDÝ POSLEDNÍ
PÁTEK V MĚSÍCI



Místo konání - knihovna v obecním úřadu

TVŮRČÍ DÍLNA VÝROBA NÁRAMKŮ

27. 3.
2026



Místo konání - knihovna v obecním úřadu

JARNÍ
OBCENÍ
BRIGÁDA

11. 4.
2026



Místo konání - Vlastibořice, Jivina, Sedlišťka

PÁLENÍ
ČARODĚJNIC

30. 4.
2026



Místo konání -
sportovní areál ve Vlastibořicích

SOUSEDSKÉ
POSEZENÍ

31. 5.
2026



Místo konání - náves na Jivině

DĚTSKÝ DEN
S MYSLIVCI

20. 6.
2026



Místo konání - chata Kateřinka
nad Vlastibořicemi

HASIČSKÉ
LETNÍ
SLAVNOSTI

4. 7.
2026



Místo konání - sportovní
areál ve Vlastibořicích

BĚŽECKÝ
ZÁVOD
OKOLO VLASTI

11. 7.
2026



Místo konání - sportovní areál ve Vlastibořicích



Dana Balochová



Dana Balochová



O přáních, knihovnách a jednom předaném pádle

Když se mě někdo zeptá, **proč pracuji v knihovně**, odpověď je vlastně jednoduchá – protože mám ráda knihy. A ještě raději mám **lidi, kteří je čtou**. Knihovna pro mě nikdy nebyla jen místem, kde se půjčují knihy. Byla to vždycky **zastávka klidu**. Místo, kde se zpomalí čas. Možná právě proto jsem ráda, že dnes mohu být knihovnicí právě tady – **v naší obci**.

knihovnu vést?“ Na okamžik se zastavil čas. A já věděla, že odpověď je **ano**.

Usmála se a řekla větu, na kterou nikdy nezapomenu: „**To je jak z pohádky. Převozník hodí pádlo zákazníkovi – a ten se stane převozníkem.**“ A tak jsem **převzala pádlo**. Možná to byla náhoda. A

možná jen **přání, které bylo dost silné** na to, aby si našlo svou cestu.

Věřím, že **přání, která myslíme opravdu z celého srdce**, mají zvláštní sílu. Ne ta vyslovená jen ze zvyku, ale ta **tichá, opravdová**, která v nás zůstávají i ve chvílích pochybností. Když takové přání „**pošleme do vesmíru**“, možná se hned nic nestane. Ale svět si ho někde



Někdy se věci dějí **pomalu, nenápadně** – a my si až zpětně uvědomíme, že všechno do sebe zapadlo přesně tak, jak mělo. Dlouho jsem měla jedno **tiché přání**. Být knihovnicí právě tady, v naší obci. Nevyhlašovala jsem to do světa. Spíš jsem si to nesla někde uvnitř. Když jsem chodila kolem knihovny, říkala jsem si, jaké by to bylo **pracovat v knihovně**. Doporučovat knihy. Těšit se na **pravidelné čtenáře**. Pečovat o **místo, které spojuje lidi**. A pak přišla chvíle, která vypadala docela obyčejně. Při jedné návštěvě mě tehdejší paní knihovnice Mirka oslovila: „**Nechtěla bys**

zapamatuje. A pak jednou, v docela obyčejný den, přijde **příležitost, která vypadá nenápadně – a přesto je odpovědí** na to, co jsme si kdysi potají přáli. Stačí být připraveni říct své **ano**.

Když jsem převzala **pomyslné pádlo knihovny**, uvědomila jsem si, že **každé splněné přání s sebou nese i odpovědnost**. Chtěla jsem, aby knihovna nebyla jen **tichým místem mezi regály**, ale aby tu vznikaly **nové příběhy**. Nejen ty napsané na stránkách knih, ale i ty naše – lidské. Aby se tu **lidé cítili dobře**. Aby se tu **potkávali**. Aby si odnesli **víc než jen vypůjčenou knihu**.



neděle až po Boží hod velikonoční.

V každém okénku kalendáře, který je volně vložený do tohoto čísla Zpravodaje, najdete **malý velikonoční symbol**. Děti (a klidně i dospělí :)) si jej mohou **vybarvit a vytvořit si tak svůj vlastní sváteční kalendář**. Třeba si při tom doma společně povíte, co který den znamenal a jak se kdysi slavil. Možná právě při **společné klidné chvíli** nad vybarvováním vznikne **další malé přání**. A kdo ví – **třeba ho pošlete do vesmíru... a on nám odpoví**.

A právě z této myšlenky se zrodily naše **Tvořivé dílny**. Poslední dílna „**Výroba svíček**“ se velmi povedla. Knihovna se naplnila **vůní vosku, soustředěným tichem i smíchem**. Každý si odnesl svou **vlastnoručně vyrobenou svíčku**, ale hlavně dobrý pocit ze společně stráveného času. Bylo krásné sledovat, jak se z obyčejného materiálu pod rukama účastníků rodí **něco jedinečného**.

Přeji vám klidné, radostné a barevné Velikonoce.

Vaše knihovnice
Dana

A protože **radost sdílená je radostí dvojnásobnou**, srdečně vás zvou na další **Tvořivou dílnu**, která se uskuteční v **pátek 27. března od 16 hodin**. Tentokrát budeme tvořit **náramky**. Dílna je určena všem, kdo rádi tvoří – dětem i dospělým. Přijďte si vyzkoušet něco nového, strávit **příjemné odpoledne** a odnést si domů nejen vlastnoruční výrobek, ale i **hezký zážitek**.

A protože se blíží **Velikonoce**, připravila jsem pro vás do tohoto čísla **malý Velikonoční kalendář** – devět okének, devět zastavení v týdnu, který naši předkové prožívali s úctou a podle tradic. Velikonoce na vesnici vždycky bývaly **víc než jen svátky**. Byly znamením **nového začátku, probouzející se přírody i lidské naděje**. Každý den pašijového týdne měl své jméno i svůj význam – od **Květné**



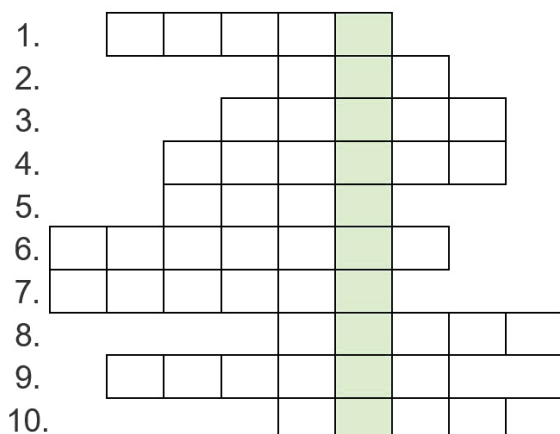


Mozkobystrění – procvičte si mozek!!!

Křížovka



1. Místo, kde žijeme
2. Jiný výraz pro internetovou stránku, v angličtině „pavučina“
3. Používáme ke stolování
4. Školní předmět v laboratořích
5. Dopravní prostředek využívající koleje
6. Slovní výraz pro písmeno „y“
7. Kyselý a žlutý plod
8. Materiál získaný odřezáním kůry dubu korkového
9. Pokrývka hlavy
10. Zvíře s domovem stále u sebe



Lavinovka

Pomocí LAVINOVKY zjistíte jméno slavného císaře. Začněte jedním písmenem a přidávejte vždy další jedno písmeno. Písmena můžete prohazovat.



spojka
popěvek
spojka
výzva
stavebnina
italské město
ženské jméno
jméno
císaře

Doplňovačky

1. Doplněte vynechané souhlásky ve víceslovných názvech českých měst.

_ a _ o _ y _ a _ y
_ o _ a _ _ _ ý _ _ u _ _ o _
_ e _ _ á _ _ e _ o _ á
_ a _ a _ _ _ é _ e _ i _ í _ í
_ e _ _ e _ é _ o _ í _ í
_ o _ e _ _ _ o _ o _ _ _ o _ _ a _ i
_ _ _ á _ _ a _ _ e _ á _ _ o u

2. Doplněte do posledního řádku tabulky písmena tak, aby jednotlivé sloupce shora dolů dávaly smysluplná slova. Ve třetím řádku je tajenka.

Č	D	R	V	T	V	L	K
Á	U	U	A	V	A	U	R

3. Doplněte doprostřed tabulky slovo složené ze tří písmen tak, aby se hodilo do všech uvedených slov.

S	---	D
NÁ		D
PŘE		D

Přesmyčka

Určete, které slovo se k ostatním nehodí.

ŠUKHAR
VEKRM
RELEC
ŽRELEPT
KVEŘED



Markéta
Vojvodíková,
koordinátorka
při Vzdělávacím
centru Městské
knihovny v
Turnově

Turnov pomáhá pečujícím v Pěncíně u Turnova

Kterým pečujícím?

Těm, kteří se **starají nebo plánují se starat o někoho ze svých blízkých**, který by bez jejich pomoci pobyt doma nevládl kvůli stáří, nemoci nebo handicapu.

Tito pečující **nejdou nikde evidováni**, neexistuje o nich žádná databáze kontaktů. **Většinu sociální pomoci v populaci přitom zajišťují právě oni**, ne profesionální sociální služby. Ti profesionálové mají oporu zkušeného týmu, pravidelná školení, supervizní podporu psychologa – **neformální pečující v rodinách se ale o nic podobného při své službě opřít nemohou.**

Město Turnov se rozhodlo tento stav ve svém nejbližším okolí změnit.

Vzdělávací centrum při Městské knihovně Antonína Marka v Turnově připravilo **tříletý projekt na vzájemné setkávání, vzdělávání a psychologickou podporu** právě těchto neformálních pečujících.

Pečujete? Plánujete pečovat? Znáte někoho takového ve svém okolí?

Napište do Vzdělávacího centra turnovské knihovny na e-mail vojvodikova@vctu.cz a budete pozváni k účasti na projektu.

Profesionální pečující, zkušení sociální pracovníci i psychologové jsou připraveni vám **bezplatně a dlouhodobě pomáhat**. Jen jedině potřebujete udělat vy – dát nám vědět, že pečujete, plánujete pečovat, nebo o této možnosti povědět někomu, o kom víte, že doma pečuje.

Aktivity budou probíhat v Pěncíně u Turnova. Projekt Turnov pomáhá pečujícím je podpořen z Evropského sociálního fondu.

Markéta Vojvodíková koordinátorka neformální péče při Vzdělávacím centru Městské knihovny Antonína Marka Turnov

**Tel.: 739 244 099,
e-mail: vojvodikova@vctu.cz**

TURNOV POMÁHÁ PEČUJÍCÍM  Spolufinancováno Evropskou unií

POZVÁNKA NA SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Zveme Vás na společné setkání rodinných pečujících.

KONTAKTUJTE NÁS:
Petra Bartošová
739 650 114
bartosova@vctu.cz

VŠE ZDARMA

Informace o projektu naleznete:
<https://vctu.cz/nabiden/projekty/turnov-pomaha-pecuji-ci>

KDY?
PONDĚLÍ 12. 1. 2026
OD 16 HODIN

KDE?
OBECNÍ ÚŘAD PĚNCÍN
PĚNCÍN 62, PĚNCÍN

Otevřeno všem, kdo pečují nebo se na péči připravují.
Prostor pro sdílení zkušeností, podporu a vzájemnou inspiraci.

MŮŽTE VYUŽÍT:
• VZÁJEMNÉ SDÍLENÍ POMOCI KRUHU PEČUJÍCÍCH
• PORADENSTVÍ ZAMĚŘENÉ NA PODPORU NEFORMÁLNÍ PÉČE
• PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ
• VZDĚLÁVÁNÍ
• PÉČOVATELSKÝCH DOVEDNOSTÍ

PROJEKT REALIZUJEME V DOJEZDOVÉ VYDÁLENOSTI OD VAŠÍ OBCE A MĚSTA. ČASTĚ AKTIVIT LZE VYUŽÍVAT ONLINE.

KONTAKTUJTE NÁS:
739 244 099
vojvodikova@vctu.cz

Podrobnější informace naleznete:
<https://vctu.cz/nabiden/projekty/turnov-pomaha-pecuji-ci>

 Turnov

 Spolufinancováno Evropskou unií

TURNOV POMÁHÁ PEČUJÍCÍM

Město Turnov ve spolupráci s Městskou knihovnou Antonína Marka Turnov, p. o. realizuje na území města Turnov a jeho blízkého okolí umělecký projekt podpory rodinných pečujících.

PEČUJETE... NEBO SE CHYSTÁTE PEČOVAT O RODINNÉHO PŘÍSLUŠNÁKA S OMEZENOU SCHOPNOSTÍ SEBEODPŮRY?

1. Nabízíme vám bezplatnou konzultační podporu, nácvik pečovatelských dovedností, pravidelné motivující setkávání.

2. Naučíme vás efektivně zvedat a pohybovat osoby se smíšenou pohybovou, příměrně komunikovat s osobami s demencí, správně používat inkontinenční pomůcky a mnohé dalšího.

3. Poradíme vám se vším, co budete při péči o vašeho blízkého potřebovat.

VŠE ZDARMA

MŮŽTE VYUŽÍT:
• VZÁJEMNÉ SDÍLENÍ POMOCI KRUHU PEČUJÍCÍCH
• PORADENSTVÍ ZAMĚŘENÉ NA PODPORU NEFORMÁLNÍ PÉČE
• PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ
• VZDĚLÁVÁNÍ
• PÉČOVATELSKÝCH DOVEDNOSTÍ

PROJEKT REALIZUJEME V DOJEZDOVÉ VYDÁLENOSTI OD VAŠÍ OBCE A MĚSTA. ČASTĚ AKTIVIT LZE VYUŽÍVAT ONLINE.

KONTAKTUJTE NÁS:
739 244 099
vojvodikova@vctu.cz

Podrobnější informace naleznete:
<https://vctu.cz/nabiden/projekty/turnov-pomaha-pecuji-ci>

 Turnov

KOMPLEXNÍ TABATA



Rezervace nutná přes QR kod
nebo na tel 775991257.

Veru



www.vanclovi.cz

O Lekci:

Když se řekně komplexně, tak to pro mne znamená od A do Z. Za 90 minut laskavě a s velkým efektem nastartuješ svou posturu a věř, že brzy uvidíš, ale **hlavně ucítíš** progres.

Mé jméno je Veru Vanclová a dovol mi tě pozvat na propracovanou skupinovou lekci.

Očekáváš silový trénink? Ano, ale nejen to. Oslovujeme hluboké svalové linie a to kvůli tomu, aby náš **bedra/hlava/krční páteř nebolela**. Vysvětluji provázanost svalových skupin. Kladu důraz na správné provedení pozice v souladu s dechem. Vše důkladně pak protahujeme čímž zlepšujeme mobilitu.

Tomu se říká vědomí pohyb
Víš co děláš a proč to děláš

Ne-boj

Cviky mají své úrovně obtížnosti.

Je na tobě jaké si zvolíš tempo.

V lekci je možné tedy skloubit začátečníka s pokročilým.

více info na tel 775 99 12 57

TÝDENNÍ ROZVRH

PONDĚLÍ 16:45 KOMPLEXNÍ TABATA RADIMOVICE
18:30 KOMPLEXNÍ TABATA VLASTIBOŘICE

ÚTERÝ
INDI VINDY PÉČE

STŘEDA 18:00 KOMPLEXNÍ TABATA SVIJANSKÝ ÚJEZD
JEN
PRO POKROČILÉ

ČTVRTEK
INDI VINDY PÉČE

PÁTEK 8:00 POWERJOGA JABLONEC N.N.
9:30 KOMPLEXNÍ TABATA JABLONEC N.N.

VÍCE INFO
NA
WWW.VANCLOVI.CZ/REZERVACE



BO-NA-TEL 775991257



Pravidelné tvůrčí dílny v knihovně



Obecní Zpravodaj vydala
© Obec Vlastibořice
v březnu 2026

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
© Lucie Koutníková

Grafická úprava
© Lucie Koutníková, Dušan
Koutník, Tomáš Vacek

ISBN: MK ČR E 20317