



Osecké NOVINY

ROČNÍK 28 • VYCHÁZÍ MĚSÍČNĚ • ŘÍJEN 2024 • VÝTISK ZDARMA



FOTO: ANITA HOVORKOVÁ



Slovo starosty města

Ing. Václav Krtek, starosta města Osek, www.osek.cz, e-mail: krtek@osek.cz, tel.: 777 735 033

VÁŽENÍ SPOLUOBČANÉ,

ve dnech 13. – 16. 9. 2024 došlo na území celé ČR ke krizovému stavu, kdy naše země byla zasažena povodněmi a silnými poryvy větru. Území města Osek našťastí nepotkala taková tragédie, jaká zasáhla sever naší země. Silný vítr však i v našem městě napáchal poměrně rozsáhlé škody. Byl poničen sportovní areál, KD Stropník, ale zejména došlo k poškození areálu 3D bludiště, skateparku a minigolfu. O to smutnější je tato zpráva, neboť se den před touto událostí otevřela zcela nová část 3D bludiště. V době psaní tohoto článku je před

námi teprve sčítání škod. Věřím, že se vše povede v co nejkratším čase uvést do pořádku. I z tohoto důvodu jsem vydal nařízení ohledně zákazu vstupu právě do areálu 3D bludiště, skateparku a minigolfu. Dále bylo vydáno varování Lesů ČR před vstupem do lesních porostů.

Touto cestou děkuji všem, kteří se na odstranění škod a nebezpečí podíleli. Zejména patří dík JPO Osek, MP Osek a SMO, s.r.o., ale i dobrovolníkům, kteří se hlásili s nabídkou pomoci. Velice si vážím jejich příkladného nasazení.

Ing. Václav Krtek, starosta města Osek



Zprávy z radnice

www.osek.cz, e-mail: osek@osek.cz, tel.: 417 837 202

- realizaci první etapy odvodnění, tzn. výměnu propojovacího potrubí DN 200 za potrubí DN 315 mezi jímku dešťových vod a kanalizační jímku u bytového domu čp. 643, ul. Hrdlovská, Osek, s cenou ve výši 111.481 Kč bez DPH, tj. 134.892,01 Kč vč. DPH, realizovanou společností CEVES, s.r.o.
- realizaci druhé etapy odvodnění, tzn. montáž nových odvodňovacích žlabů cca 10 m + navazující vsakovací část cca 25 m z kameniva u čp. 643, ul. Hrdlovská, Osek, s cenou ve výši 120.831 Kč bez DPH, tj. 146.205,51 Kč vč. DPH, realizovanou společností CEVES, s.r.o.
- cenovou nabídku od společnosti Ekodendra s.r.o., IČ: 25475274, na výsadbu zeleně včetně péče na 1. a 2. roky v ulici Hrdlovská, Osek, v celkové výši 354 487 Kč vč. DPH

Z DENÍKU POLICIE

Dne 2. 8. 2024 v odpoledních hodinách vyjela hlídka městské policie na silnici Osek – Lom. Zde došlo ke srážce motorového vozidla se zvěří. Hlídka místo zajistila a do příjezdu dopravní policie usměrňovala dopravu.

Dne 3. 8. 2024 přijala hlídka městské policie oznámení o zatopení společných prostor v domě čp. 643 v ulici Hrdlovská. Strážníci na místě zjistili, že k zatopení došlo po přívalem deště a následném ucpání kanalizace. Na místo přivolala pracovníky Služeb města Oseka, kteří kanalizaci vyčistili.

Dne 10. 8. 2024 se na hlídku městské policie obrátila dispečerka rychlé záchranné služby se žádostí o asistenci. Vyslala sanitku k ležícímu muži, který se měl nacházet za hřištěm Batlík, tedy již mimo zástavbu. Z důvodu bezpečnosti posádky proto požádala strážníky o asistenci. Hlídka na místě byla dříve než záchranná služba a zjistila, že se jedná o opilého spícího muže. Toho strážníci následně vzbudili a vykázali z místa. Výjezd záchranné služby poté zrušili.

Dne 23. 8. 2024 vyjela hlídka městské policie na žádost nočního dohledu do azylového domu v ulici K. H. Borovského. Zde se nacházeli dva opilí klienti. Jelikož řád domu nepovoluje konzumaci alkoholu a klienti sami nechtěli prostory opustit, strážníci je vykázali.

Dne 24. 8. 2024 se na hlídku městské policie telefonicky obrátil muž, který uvedl, že jeho dcera bydlí v ulici Obránců míru a její bývalý přítel se v opilosti snaží dostat k ní do bytu. Hlídka na místě muže vyzvala, aby upustil od svého jednání, ten však odmítl s hlídkou spolupracovat. Z tohoto důvodu strážníci použili donucovací prostředky a muže zpacifikovali. Následná dechová zkouška potvrdila, že je muž silně pod vlivem alkoholu. Z tohoto důvodu byl umístěn na záchytnou stanici.

- vítěze VZ 11/2024 – „Stavební úpravy venkovního schodiště ul. Hrdlovská u čp. 660, Osek“, společnost MDV CZ s.r.o., Mzibořská 764, Litvinov, s cenou 395.970,08 Kč bez DPH, tj. 479.123,80 Kč vč. DPH

Úplná znění usnesení Rady a Zastupitelstva města Osek jsou zveřejněna na webových stránkách města www.osek.cz.



MUNIPOLIS



Nastavte si odběr informací

Budete pak moci **dostávat důležité zprávy a oznámení z účtu Osek** přímo do svého telefonu

- ✓ Oficiální novinky
- ✓ Důležité informace
- ✓ Pozvánky na události
- ✓ [Mnoho dalšího](#)



Podzim je definitivně tady a s ním i podzimní kulturní nabídka FrýTajmu. Ideální čas pookrát buď na vernisáži, u divadelní komedie, muzikálu, nebo na tanečním parketu.

Začátek října zahájíme ve velké galerii u kostela vernisáží výstavy svěbytné osobnosti česko-německé výtvarné scény. **Luděk Pešek Pachtl** je známý solitér ve výtvarném umění. Výtvarník přezdívaný jako punkový Picasso sám říká: „Maluji si, co chci, čím chci a kde chci.“ K jeho nejoblíbenějším motivům patří Spejbl s Hurvínkem, Ladovy obrazy, Mickey Mouse atd.

První obrazy v 90. letech rámoval Pachtl do stlučených hokejek posbíraných na zimním stadionu v Litvínově. Přes ně napnul obnošené tričko, poté už podle vlastních slov jenom „koupil olejové barvy a z fleku maloval“. Postupně tvořil v Mezihoří, rodném Mostě i v Teplicích. Přes italskou Neapol nakonec zakotvil v Berlíně, kde žije a pracuje dodnes. Svůj originální styl sám označuje jako rebel art. Na výstavě s názvem **Průřez** představí výběr svých posledních prací od obrazů po originální instalace, vše s typickou „pachlovskou“ nadsázkou.

Na úplném konci října stihneme ještě druhou vernisáží! Svě práce vystaví hned dvě výtvarnice: **Markéta Hozáková** tvoří s akvarelem a **Veronika Šorfová** s kombinovanou technikou. Výstava nese název **Ladění**. Obě spojuje více jak dvacetileté přátelství a jak říká Markéta Hozáková: „Každá jsme jiná. Naše obrazy i techniky jsou rozdílné. Obě tvoříme „bez plánu“, necháme se vést... Přijďte s námi pobýt, vnést se do světa symbolů, barev a skrytých významů a najít uvnitř ty své.“

Naopak pořádně zařadit si můžete na velkém sále KD Stropník na **Oldies party** s hity z osmdesátek a devadesátek, kdy po **DJ Novisovi** vystoupí **kapela Holki!** V kavárně a galerii Café Osek vás čeká také **Aperol párty s DJ Cybermonkem a DJ Dylowem**.

V říjnu vás zveme také na divadelní komedii **Tak já letím! s herečkou Annou Polívkovou** v hlavní a jediné roli! Ve skvělé onewomanshow se herečka představí v roli Susan, jejíž důvtip, šarm, humor i chaos ji přimějí bilancovat – ironicky a hořkosměšně se zamýšlí nad přátelstvím, láskou, osamělostí a nástrahách i radostech života. To vše na cestě do Austrálie... Všele doporučujeme! Vstupenky je možné zakoupit také online na GoOut.

Poslední noční prohlídka osekého kláštera v tomto roce proběhne 25. října, ale tentokrát už od 21.00 hodin. Kvůli omezené kapacitě doporučujeme opět včasnou rezervaci.

Společenské centrum Osek nabízí taneční zábavy s kapelou **Krušnohorka Pavla Zemana** nebo s **Oseckou kapelou Vladimíra Wolfa**, k poslechu zahraje **kytarové duo Petr Kavka a Karel Ulip**. Předprodej na zájezdový muzikál **Zpívání v dešti** do pražského divadla Hybernia stále běží.

Od září ve Společenském centru Osek také pokračuje **zdravotní cvičení s Pavlou Šajnerovou** vč. **NOVINKY, kompenzačního cvičení pro mládež**. Zacvičit si ovšem můžete také podle MUDr. Smiška pod vedením **Evy Padevítové**. V říjnu

pak startují oblíbené zájezdy do termálních lázní **Altenberg**.

V malé galerii Café Osek připravujeme na říjen **výstavu Klášter Osek** – žáků 1. ročníku oboru sociální činnost SŠ InterDACT z Mostu. Jakými technikami žáci zobrazí oseký klášter, budete moci vidět denně do 18.30 hodin.

1. listopadu pak vrcholí **Halloweenský týden v Oseku**. Děti můžete „nechat“ na přespávačce v DDM Osek a jít se pobavit do KD Stropník, kde k tanci a poslechu zahrají **Sklepssession a DJ Novis**.

Věříme, že vám naše kulturní nabídka zpríjemní říjnové dny a vyberete si podle svého gusta. Těšíme se na vás na jakékoliv akci FrýTajmu.

Ivana Bonaventurová, FrýTajm Osek



Anna Polívková v roli Susan.

POZOR - OD ŘÍJNA ZMĚNY PROVOZNÍ DOBY

TIC: PO - SO / 9.00 - 16.00 hod. / 12.00 - 12.30 hod. PAUZA

VELKÁ GALERIE U KOSTELA: ÚT - SO / 13.00 - 16.00 hod.

CAFÉ OSEK A MALÁ GALERIE: PO - NE / 7.30 - 18.30 hod.

ZMĚNA V DORUČOVÁNÍ OSECKÝCH NOVIN

OD LEDNA 2025 BUDOU OSECKÉ NOVINY DISTRIBUOVÁNY OPĚT DO VŠECH DOMÁCNOSTÍ. VYHOVUJEME TAK ČETNÝM DOTAZŮM A PŘÁNÍM OSECKÝCH OBČANŮ. DĚKUJEME ZA VÁŠ ZÁJEM.



Městská knihovna

www.knihovna-osek.cz, e-mail: knihovna@osek.cz, tel.: 417 837 378

KNIŽNÍ NOVINKY

Beletrie pro dospělé

Šlechta, Vladimír **Italský gambit** - historický, detektivní román
Pötzsch, Oliver **Katova dcera a Černá Madona** - historický, detektivní román
Beran, Ladislav **Černá smrt** - detektivní román
Horowitz, Anthony **Rozsudek smrti**, 2. díl - detektivní román
Horst, Jorn Lier **Bez hranic, série Wiliam Wisting** - detektivní román
Penny, Louise **Dlouhá cesta domů** - detektivní román
Penny, Louise **Kudy vchází světlo** - detektivní román
Shapiro, Irina **Vražda v kryptě** - detektivní román
Thorogood, Robert **Detektivní spolek dam z Marlow** - detektivní román
Deaver, Jeffery **Hodinářův trik** - thriller
Faulkner, K. **Ostatní matky** - thriller
Freeman, Brian **Ursulina** - thriller
McCammon, R. R. **Odejít na jih** - thriller
Surmanová, K. **Tři Sekery** - thriller
Walter, Susan **Přes její mrtvolu** - thriller
Zanetti, Rebecca **Přežij, dokud můžeš**, 3. díl - thriller
Di Fulvio, Luca **Skrytý ráj** - historický román
MacGregor, Janna **Jak porazit markýze** - historická romance
Kelly, Vanessa **Skotský ochránce** - historická romance
Armas, Elena **Americký milostný experiment**, 2. díl - román pro ženy

Bach, Tabea **Slunce nad solnou zahradou** - román pro ženy
Steel, Danielle **Tátova děvčata** - román pro ženy
Roberts, Nora **Nikdy tě neopustím** - román pro ženy
Torre, Alessandra **Těsné pouto** - román pro ženy
Turner, Sarah **Krůček po krůčku** - román pro ženy
Webber, Heather S. **Tajemství Kosí kavárny** - román pro ženy
Bártová, A. Beatrix **Průvlek z čarou** - román pro ženy
Benková, Jana **Sára kráčí do paláce** - román pro ženy
Clarke, Rosie **Láska a sňatky v Harpers**, 2. díl - román pro ženy
Grey, Emma **Poslední vzkaz od mého muže** - román pro ženy
Hart, Emilia **Divé ženy** - román pro ženy
Llewellyn, Carole **Velšský slaviček** - román pro ženy
Probst, Jennifer **Svedení osudem** - román pro ženy
Quinn, Meghan **Rozpletení uzlu** - román pro ženy
Renshaw, Winter **Někdo jako ty** - román pro ženy
Tucker, K. A. **Nespoutaná Aljaška** - román pro ženy
Franco, Lucia **Tajnosti** - erotický román
Beňová, Emily D. **666 duší** - erotický román, fantasy
Archer, Jeffrey **Cliftonova kronika. A zrodí se hrdina** - společenský román
Bryce, Denny S. **Schovanka královny Viktorie** - skutečný příběh
Flasza, Daniel **Muklové a Šlajsny** - skutečný příběh

(Pokračování na následující straně)

Naučná literatura

Cernštejnová, L. **Panenské oleje** - fyzioterapie
Ahonen, Michaela **Sníh, sauna, Suomi** - cestopisy, Finsko
Ježek, David **Poslední slova z Afghánistánu** - vzpomínky

Beletrie pro děti a mládež

Bos, Miriam **Překvapení? Jen to ne!** - pohádkové příběhy
Verne, Jules **Ves ve vzduchu** - dobrodružný román
Krajčovič, Radim **4 zapomenuté příběhy Čtyřlístku** - komiks



OSEK

Základní škola Osek

www.zsosek.cz, e-mail: zsosek@zsosek.cz, tel.: 417 837 125

VÍTÁNÍ PRVNÁČKŮ

2. ZÁŘÍ - pro mnohé normální pracovní den, pro některé třeba volný den, pro žáky a pedagogy začátek dalšího školního roku...ale pro děti šesti až sedmileté - zásadní změna v jejich životě - ZÁČÁTEK ŠKOLNÍ DOCHÁZKY.

A tak i naše škola opět zažívala slavnostní vítání dalších prvňáčků.

Před budovou 1. stupně čekaly v pondělí 2. září na nové žáčky paní učitelky a jejich asistentky, ti se dostavili se svými nejbližšími, kteří je chtěli při tomto důležitém kroku doprovodit.

Všechny přítomné přivítal pan ředitel s přáním, aby se jim na naší škole líbilo. Úspěchy a radost jim popřála i paní zástupkyně pro 1. stupeň.

Po slavnostním zahájení se děti rozdělily ke svým paním učitelkám a ty si je odvedly do krásně vyzdobených tříd, kde si všichni povídali o tom, co je společně čeká... **PŘEJEME VŠEM NAŠIM PRVNÁČKŮM DO JEJICH PRVNÍCH KRÚČKŮ NA CELOŽIVOTNÍ CESTĚ ZA VZDĚLÁNÍM JEN SAMOU RADOST!**

Třídní učitelky 1. tříd



ŠKOLA BEZ NIKOTINU A TABÁKU (WHO NICOTINE-TOBACCO FREE SCHOOL)

Od září spolupracujeme se Státním zdravotním ústavem v projektu Škola bez nikotinu a tabáku. Stále více škol se u svých žáků setkává s užíváním nových nikotinových výrobků jako jsou nikotinové sáčky, e-cigarety (vapy) a další produkty. V letošním školním roce je v projektu 15 škol a my jsme mezi nimi.

HRÁTKY S PAMĚTÍ

Léto je za námi a já jsem ráda, že jsme se opět sešli. Hrátky jsme zaměřili na pozornost a soustředění. Mnozí lidé se ptají, jak procvičovat paměť. Odpověď je poměrně jednoduchá a je v možnostech každého. Není potřeba věnovat celé dny aktivitám jako je trénink mozku a řešení sudoku. Neefektivnější způsob, jak kultivovat mysl, je udržovat ji aktivní pomocí každodenních činností a učení se novým věcem. Naše hrátky si užíváme a těšíme se na další společné setkání.

Veškeré informace a akce pořádané knihovnou najdete na našich internetových stránkách www.knihovna-osek.cz **Věra Padevítová, vedoucí MěK**



Cílem tohoto projektu je předat žákům a studentům interaktivní formou kvalitní informace o účincích nikotinových a tabákových výrobků na zdraví, motivovat je k životu bez nikotinu a tabáku a naučit je rozpoznat manipulativní taktiky tabákových společností.

Mgr. Lucie Putíšková

ADAPTAČNÍ DNY 6. TŘÍD

Nový školní rok jako vždy začal adaptačním dnem na Klínech. Počasí nám vyšlo skvěle a prostředí Krušných hor je opravdu nádherné. Postupně se jely seznámit se svými novými třídními všechny 6. třídy. Dopoledne bylo v režii metodika prevence. Cílem byly aktivity zaměřené na upevnění vztahů ve třídě, vzájemnou spolupráci, aktivně jsme sledovali dynamiku třídního kolektivu, ale zároveň jsme chtěli zažít legraci a zábavu. Po obědě se děti vydaly zdolat odvalu do lanového centra a zahrát si minigolf. Prožili jsme hezké dny, ale musíme zase zpátky do lavic.

Ing. Michaela Hametová



FOTO: ARCHIV ŠKOLY

V úterý 10. 9. jeli naši prvňáčci na adaptační výlet do Pohádkového lesa v Bilíně. Prošli si bludiště, pojmenovali známé postavičky, proběhli dřevěný slalom a sklouzli se po mamutovi. Nechyběla pořádná svačinka. Společné dopoledne si moc užili.

Třídní učitelky 1. tříd



PROJEKT „VČELY“

Hned druhý zářijový týden navštívila naši školu včelařka Ing. Kateřina Řeháková. Celý den se žáci 1. – 3. ročníků věnovali včelkám. Paní Řeháková donesla dětem na ukázkou prosklený úl, kde mohly děti pozorovat hemžení včel, nasly i královnou. Vyzkoušely si oblek včelaře a ochutnaly i pravý včelí med. Poučné vyprávění žáci zúročili v následujícím včelím projektu, kde plnili úkoly a vytvořili lapbook o včelách.

Mgr. Hana Rambousková



FOTO: ARCHIV ŠKOLY



Dům dětí a mládeže Deštník

www.ddmosek.cz, www.facebook.com/ddmosek, e-mail: ddmosek@volny.cz, tel.: 417 837 205

VYTÁHNĚTE BUNDY A ČEPICE - PODZIMNÍ AKCE SE BLÍŽÍ

Kromě tradiční Hliněné dílny, která se bude konat **12. října**, pro vás chystáme celý týden zasvěcený halloweenské zábavě ve spolupráci s našim partnerem FrýTajm Osek. Všechny aktivity nesou společný název „Halloweenský týden v Oseku“.

Na **27. říjen** máme pro vás opět připravenou akci „Kdo se bojí“ tentokrát na téma „Osecká strašidla“. Za Osekem proměňme les v místo jen pro odvážné. Chystáme pro vás zážitkovou trasu s úkoly a nebojte se, bafat na vás nikdo nebude, naším cílem není děti ani dospělé strašit. Na podzimní prázdniny chystáme **Wednesday's party**, kde si zařadíme a užijeme spoustu tematických aktivit. Těšit se také můžete na oblíbené **Strašidelně sladké pečení**. Dospělí si mohou vyhodit z kopytka na **Halloweenské party** pro dospělé, kterou v rámci spolupráce připravuje FrýTajm Osek s tím, že ve stejném termínu my pořádáme pro děti **Halloweenskou přespávačku: Zombieland – Záchrana světa**. Takže milí rodiče – vy na party a děti na přespávačku.

V novém hávu se představí i soutěž o **Nejstrašidelnější dům**, která je nově rozdělena do dvou kategorií a účastnit se jí mohou nejen rodiny, ale i dětské kolek-

tivy, např. z MŠ, ZŠ aj. Fotografie vyzdobených příbytků, domů, školy, školky, učeben, doupátek a bytů

můžete od 1. 10. zasílat na email vanova@ddmosek.cz. **Mgr. Vendula Váňová**, pedagog volného času

2024
PODZIMNÍ PRAZDNINY
WEDNESDAY'S PARTY

POZVÁNKA
29. 10. 2024
08.00 hod. – 16.00 hod.

NA PARTY TĚ ČEKÁ
TVŮRČENÍ, TANEC, HRV,
OBĚD ZAJIŠTEN

150 Kč

Máximální kapacita je 15 účastníků a maximální kapacita je 30 účastníků.
Přihlášky se a zaplacení poplatku můžete předložit do úterka 24. 10. 2024 na recepci DDM Osek.
Fotografie z této akce budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

417 837 205, 733 126 131
ddmosek@ddmosek.cz
www.ddmosek.cz
Dům dětí a mládeže Osek

2024
KDO SE BOJÍ
OSECKÁ STRAŠIDLA
ZÁŽITKOVÁ TRASA LESEM

27. 10. 2024
18.00 hod.
ZAČÁTEK TRASY
GPS: 50°37'50.8"N 13°41'42.3"E
(u první křižovatky na parkovištěm Hrdlovská)

100 Kč / 1 ÚČASTNÍK

Máximální počet je 100 účastníků.
Na akci je nutné si rezervovat čas pro samotnou nebo skupinovou (max. 8 dětí).
Zaregistrovat se můžete a zaplacení poplatku můžete předložit do 21. 10. 2024 na recepci DDM Osek.
Fotografie z této akce budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

417 837 205, 733 126 131
ddmosek@ddmosek.cz
www.ddmosek.cz
Dům dětí a mládeže Osek

2024
HALLOWEENSKÁ SOUTĚŽ
NEJSTRAŠIDELNĚJŠÍ DŮM

SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
UZÁVĚRKA 30. 10. 2024
VYHLÁŠENÍ 1. 11. 2024 KD STŘEPNÍK

Pomocí nám vytvořte halloweenskou atmosféru a požádejte se tak soutěže o „Nejstrašidelnější dům“! Soutěž je nově rozdělena do dvou kategorií, a to jednotlivců a skupin. DDM a její sítě (škola, škola, školka, učebna, atd.) Kdo se bojí se může přihlásit! Fotografie vyzdobených příbytků, domů, školy, školky, učeben, doupátek a bytů budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

Uveďte své jméno, adresu a telefonní kontakt.
Fotografie z této akce budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

417 837 205, 733 126 131
ddmosek@ddmosek.cz
www.ddmosek.cz
Dům dětí a mládeže Osek

2024
HALLOWEENSKÁ PŘESPÁVAČKA
ZOMBIELAND ZÁCHRANA SVĚTA

150 Kč
01. 11. – 2. 11. 2024
17.00 HOD. – 10.00 HOD.
DDM OSEK

SLADKÉ 80 Kč
NA KAPKOVÝM VEŠPERU
NA HALLOWEENSKOU PÁRTY PRO DĚTI
NA HALLOWEENSKOU PÁRTY PRO DĚTI

Máximální kapacita je 15 účastníků a maximální kapacita je 30 účastníků.
Všechny informace o akci naleznete v propagačních materiálech na webu DDM Osek.
Výběr příbytků a zaplacení poplatku můžete předložit do 30. 10. 2024 na recepci DDM Osek.
Speciální akce 50 Kč při předložení vstupenky na Halloweenskou party pro dospělé FrýTajm Osek.
Na jednu vstupenku je možné uplatnit jednu jednorázovou slevu.

Fotografie z této akce budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

417 837 205, 733 126 131
ddmosek@ddmosek.cz
www.ddmosek.cz
Dům dětí a mládeže Osek

2024
PODZIMNÍ PRAZDNINY
STRAŠIDELNĚ SLADKÉ PEČENÍ

30. 10. 2024
08.00 HOD. – 14.00 HOD.
DDM OSEK/ÚČEBNA Č. 6
80 Kč

Na akci je nutné si rezervovat čas pro samotnou nebo skupinovou (max. 8 dětí).
Máximální kapacita je 10 účastníků, maximální kapacita je 30 účastníků.
Do úterka 24. 10. 2024 je nutné si přihlásit a zaplacení poplatku na recepci DDM Osek.
Fotografie z této akce budou veřejně prezentovány na webu DDM Osek, popř. v dalších médiích a propagačních materiálech.

417 837 205, 733 126 131
ddmosek@ddmosek.cz
www.ddmosek.cz
Dům dětí a mládeže Osek



Sport v Oseku

TJ Baník Osek (tjbanikosek.wgz.cz) • Lyžařský klub Osek (www.lkosek) • TJ Sokol Osek (www.facebook.com/sokolosek)

JOSEF BAŽIL SE STAL MISTREM ČR VE VZPÍRÁNÍ

Dne 7. 9. 2024 se v Chebu konalo mistrovství ČR juniorů do 20 a 23 let ve vzpírání. Na start se postavilo 28 závodníků z kategorie M 20 z 12 klubů. Obě věkové kategorie do 20 a 23 let startovaly společně. Ke startu nastoupilo celkem 32 závodníků.

Josef Bažil (16 let) z klubu TJ Baník Meziboří se výkony 97 kg v trhu a 117 kg v nadhozu a celkem 290,676 sinclairovými body stal mistrem ČR pro rok 2024 v obou kategoriích. Poděkování patří trenérovi Pavlovi Sobotkovi za vynikající přípravu na závody.



FOTO: ARCHIV AUTORA

LYŽAŘSKÝ KLUB OSEK

Letní závodní seriál skokanů je v plném proudu!

V této době, když čtete tento příspěvek, mají osečtí skokané za sebou další čtyři letní skokanské závody.

24. 8. - 46. ročník Malé ceny Lomnice nad Pop.

Mezinárodní závody za účasti slovinských a slovenských závodníků absolvovali Jindra, Adélka a Honza. Na můstku K 13 v kategorii U 10 exceloval Jindra Bund, který si odnesl cenné vítězství. Adélka Samková, která ještě sbírá závodní zkušenosti, se na K 13 umístila na 11. místě. Na můstku K 42 m v tréninku naznačoval Honza Černý délkou skoků, že je největším abonentem na celkové vítězství. Bohužel v prvním závodním skoku, nejdelším v závodě, upadl a 45,5 m mu stačilo jen na 6. místo. Do historického zápisu těchto tradičních mezinárodních závodů se zapsal Damián Tembo z Frenštátu za skoky 43 m a 44,5 m.

31. 8. Kamlí pohár Harrachov

Na můstku K 13 v kategorii U 10 startovali Jindra s Adélkou. Honza na malých můstcích nestartoval.



Jindru Bunda tentokrát porazil domácí závodník Samuel Račák a Jindra si tak odvezl 2. místo. V severské kombinaci si svoji pozici udržel a doběhl rovněž na 2. místě. Adélka svým bojovným výkonem obsadila v novém osobním rekordu 9 m pěkně 8. místo.

1.9. Borský pohár Machov

Do vzdáleného Machova jsme vyslali opět jenom Jindru s Adélkou a Honzu. Předzáci, i když tam byl pro ně vypsán závod, z různých důvodů neodjeli. Na můstku K 13 v kategorii U 10 opět exceloval Jindra Bund a Račák opět porazil. Po 1. místě ve skoku ale v severské kombinaci prohrál v těsném doběhu o 2 sec. Adélka Samková skončila na 5. místě a už standardně skákala kolem 8 m.

7. a 8. 9. Osek 2024. 8. ročník

Náš dvoudenní domácí závod s bohatým programem proběhl za krásného počasí až v nezvyklém vedru. Hladký průběh závodů přispěl k výborným výkonům závodníků všech kategorií. Na domácí půdě z našeho LK startovali i noví adepti, kteří se rozhodli provozovat tento krásný a odvážný sport.

V kategorii předzáci :

	sobota	neděle
Anežka Hutter	3	5
Eliška Kopecká	9	8
Nikolas Mádlo	12	-
Kája Kopecký	-	11

V kategorii U 10 na můstku K 13 m

	sobota	neděle	sev. kombinace
Adélka Samková	8	6	
Jindra Bund	1	1	2

V kategorii U 14 na můstku K 40 m

Jan Černý	1	1	3
-----------	---	---	---

Zdvojené vítězné starty Jindry a Honzy potvrdily stoupající výkonnost ve skoku, která je příslibem do dalších nastávajících závodů republikového seriálu. Doufáme, že to vydrží až do mistrovství ČR, které se uskuteční 22. 9. v Desné v Jizerských horách. Jestli to medailové



FOTO: ARCHIV AUTORA

SKOKY NA LYŽÍCH

Přijď mezi nás a naučíme tě létat!

NÁBOR

kluků a holek
ve věku 5-10 let

- trénujeme a závodíme po celý rok v létě na hmotě, v zimě na sněhu
- vybavení pro tento sport zajišťujeme a máme k dispozici
- základní lyžování výhodou, nikoliv podmínkou!

KDY: Pondělí a Středa 15.30 - 18.00 hod.
KDE: OSEK - ski areál Krásná Vyhlička

Více info: 604 717 006, cerny.osek@vz.cz, www.lkosek.cz

cinklo, se dozvíme až po uzávěrci tohoto vydání ON.

Z hlediska pořadatelsví závodů v Oseku můžeme říct, že byly vydařené, a těší nás pochvala a ocenění od všech účastníků, zvláště pak od předsedkyně KSL Ústeckého kraje paní Chvátalové, sportovního ředitele USL SLČR pana Sakaly a předsedy USL SLČR pana Háška, který předával ceny. Navštívil nás i náš

kamarád a patron zms. Ruda Höhn, bývalý kapitán reprezentace tzv. Remsovy party z doby, kdy skokani ČR byli ve světové špičce a vozili světové medaile. A ještě informace, že v sobotu natáčela průběh závodů regionální televize. Zatím nevím v tuto chvíli, kdy se reportáž odvysílá. Věřím, že se závody líbily i divákům a byly dobrou propagací naší snahy o další

rozvoj skokanské disciplíny v Oseku. V souladu s tím připomínám, že stále probíhá nábor děvčat a chlapců do 10 let do našeho klubu.

Další podrobnosti jsou zveřejněny na náborových letáčích, baneru v areálu nebo facebooku. Můžete navštívit naše tréninky na můstcích v pondělí a ve středu od 16.00 hod. **Jiří Černý st.**

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ LYŽAŘŮ BĚŽCŮ

Jako každý rok na konci prázdnin odjíždíme s naším oddílem běžců na lyžích na letní soustředění. V letošním roce jsme vyzkoušeli nové ubytování v Albrechticích v Jizerských horách v penzionu u Hübnerů a můžeme vřele doporučit nejen jiným klubům, ale i rodinám s dětmi. Samotné ubytování bylo skvělé a paní majitelka i výborně vařila. Rovněž zázemí penzionu bylo úžasné - krytý bazén, trampolína a prolézačky i pro ty nejmenší.

Prostředí Jizerských hor je překrásné. Sice tak, jak to bývá na horách, terén byl velmi členitý, ale nám to nevadilo. V Albrechticích je vybudován krásný sportovní areál, který je volně přístupný. Naši závodníci tak mohli trénovat na pevném povrchu jízdu na kolečkových lyžích a bruslích. Do areálu děti jezdily na kole. Dolů to šlo snadno, celá cesta byla z kopce, ale nahoru se zpátky šlapalo těžko. Ale všichni to skvěle zvládli. Potřebné věci na trénink jsme jim dovezli vždy autem.

Protože nám počasí velmi přálo, mohlo se trénovat každý den. Jak jsem se již zmínila, byly v tréninku zařazeny kolečkové lyže a brusle. Další aktivitou byl běh s hůlkami, ale i bez nich, a to na různých cestách, včetně výběhů do kopce. Kromě dojezdu do sportovního areálu také probíhaly tréninky na kole. Někteří z členů (ti zdatnější) si vyjeli na Špičák a pak si užili jízdu na singeltracku pro začátečníky. Trailů zde bylo samozřejmě více, ale vybrány byly ty, které byly vhodné pro naše sportovce. Další snahou bylo dětem co nejvíce tréninky zpestřovat, a tak se hrály i různé hry a v rámci rehabilitace se chodilo

TJ BANÍK OSEK
oddíl běžeckého lyžování

CHCEŠ POZNAT DOBRŮ PARTU KAMARÁDŮ CO TÁHNE ZA JEDEN PROVAZ
A NAUČIT SE LYŽOVAT?
PAK PŘIJĚZDI MEZI NÁS

CO TĚ NAUČÍME: základy atletiky a všeobecné přípravy, míčové hry, hry se zaměřením na obratnost, pohyblivost a spolupráci, běh v terénu, jízdu na kole, jízdu na kolečkových bruslích a hlavně lyžovat

KDO TĚ TO NAUČÍ: kvalifikovaní trenéři Svazu lyžařů ČR

KDE TĚ TO NAUČÍME: v tělocvičně ZŠ v Oseku, v lesoparku v Oseku a na našich běžeckých tratích na Novém Městě

PROČ ZROVNA MY: protože běžecké lyžování je velmi zdravý sport a většina tréninků se navíc odehrává v přírodě

BONUS: oddílová chata na Novém Městě

Kontakt:
Tel: 777 224 310

do bazénu. Bylo to vždy příjemné osvěžení.

V rámci volného dne jsme s dětmi navštívili závod Detoa Albrechtice, kde jsme se seznámili s výrobou dřevěných výrobků, jedná se o dřevěné hračky, hry a různé dřevěné komponenty. Děti měly možnost vidět, jak se vyrábí třeba známý Krteček. Průvodkyně nám ukázala přesně krok za krokem, jak figurka Krtečka vzniká.

Na poslední odpoledne si naše dvě závodnice připravily několik úkolů a her pro zbytek týmu. Bylo moc fajn vidět, že naše lyžařská parta má i v další sezóně skvělý tým závodníků. Největší úspěch měla hra

formule, kterou běžně hráváme na tréninku. Tentokrát ale děvčata hru nastavila do prostředí bazénu a bylo to velice zábavné.

Chtěla bych všem dětem jménem trenérů poděkovat za skvělý průběh tohoto soustředění a již se těším na to zimní. Doufáme, že počasí nám dopřeje hodně sněhu. V následujícím období proběhne podzimní série krosů. Bohužel náš závod – Běh do vrchu Osek – Dlouhá Louka, který se měl konat 14. září, jsme museli z důvodu počasí zrušit. Pokusíme se ho uspořádat v náhradním termínu. Doufáme, že to dopadne dobře.

M. Pernerová

BABIČČINA KUCHARKA

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ

Než jsme se nadáli, pomalu nám končí léto a přichází podzim. Úměrně s tím, jak nám klesají venkovní teploty, tak se nám zvyšují teploty domácí a my se pomalu od odlehčených moučníků můžeme vrátit ke klasickým kynutým dobrotám. A protože ke klasickému podzimnímu ovoci patří také švestky, upečeme si vynikající kynutý švestkový koláč s drobenkou a s mákem. Základ receptu pochází z babiččinych lístečků, ale během let došel drobných úprav. Snad vám bude chutnat jako nám doma.

Suroviny na těsto:

500 g hladké mouky
200 ml mléka
200 g krupicového cukru
2 vajíčka
30 g droždí
100 g rozpuštěného másla
špetka soli
přibližně 50 švestek

200 g mletého máku smíchaného s moučkovým cukrem (3 lžice) – kombinace švestek a máku je prostě dokonalá

Na drobenku:

80 g másla
100 g hladké, polohrubé nebo hrubé mouky (záleží, jakou máte drobenku rádi jemnější nebo hrubší)
100 g moučkového cukru



1/2 lžičky mleté skořice

Postup:

Vytvořte kvásek – droždí rozdrobte do malé mísy, zasypte lžicí cukru a vidličkou rozmíchejte na kaši, zasypte lžicí mouky, zalijte 100 ml vlažného mléka (nesmí být horké), promíchejte a nechte chvíli při pokojové teplotě vzejít (cca 10–15 minut).

Mezitím ve větší míse smíchejte prosátou mouku, cukr a špetku soli. Ve zbytku mléka rozkvedlejte vajíčka a rozpuštěné máslo, nemělo by být také příliš horké.

Jakmile budete mít napěněný kvásek, přelijte ho do mísy k mouce i se zbytkem mléka a dalšími surovinami a začněte promíchávat, buď vařečkou, nebo robotem s hnětacím hákem. Když se vše spojí, ne-

přestávejte hníst nebo míchat alespoň 5 minut, aby vzniklo hladké těsto. Přesuňte ho do mísy zlehka vymazané olejem, zakryjte pokličkou, víkem nebo vlhkou utěrkou a nechte kynout na teplém místě 60-90 minut - až získá dvojnásobný objem.

Než těsto vykyne, velký plech na pečení o rozměrech 30 x 40 cm vyložte pečicím papírem. Rozpulte švestky, vypekujte je a každou půlku ještě podélně rozkrojte na dva kousky.

Těsto po vykynutí promíchejte a vyžehňte z něj vzniklé vzduchové bubliny. Vyklepte ho na plech a rukama potřenými olejem ho rozmačkejte po celém plechu ve stejnoměrně vysoké vrstvě. Na těsto vyskládejte čtvrtky švestek špičkami šikmo nahoru, hodně hustě. Posypte rozemletým mákem s cukrem (pokud ho máte rádi, jinak nemusí být). Nechte ještě 30 minut kynout.

V tomto druhém mezičase si do menší mísky odměřte všechny suroviny na drobenku a konečky prstů vše společně mněte tak dlouho, dokud nevznikne sypká směs. Drobenku pak nasypejte na švestky. Troubu přehřejte na 180 stupňů.

Koláč pečte 35-40 minut, těsto po okrajích zezlátne, švestky pustí šťávu, drobenka taky získá barvu.

Upečený koláč nechte nejméně půl hodiny zchladnout. Než ho rozkrájíte, je potřeba, aby se šťáva ze švestek stačila v klidu vsáknout do těsta. Nakonec můžete ještě pocukrovat, udělat si kafičko, zakusovat čerstvý koláč a z okna sledovat, jak krásně zlaté listí na stromech.

Martina Knorová

ZA OPONOU KRUŠNÝCH HOR

Milí čtenáři, máme za sebou léto a pomalu se blíží čas podzimních plískanic. Ale i takto zdánlivý nečas má mnoho pozitivního zejména pro houbaře. Koniček tak typický pro český národ. Houby sice rostou během celého roku, ale pro houbaře je asi nejzajímavější období od dubna do listopadu. Letošní suché léto houbám nepřálo, tak věřme, že podzim se „pochlapí“. Za všechny houbaře jsme opět položili pár otázek na toto téma Ing. Anitě Hovorkové.

Kdy je obecně nejlepší čas jít na houby? Traduje se, že ideální čas je ráno nebo po dešti?

Ideálně nejlepší čas je při ranním kurování, poněvadž si člověk užije podzimní rosu, klid a hlavně... předstihne ostatní houbaře, co si rádi pospí. Jinak je to celkem jedno v jakou denní dobu. Rozhodně to není tak, že si vyjdeme na houby záhy po dešti s tím, že napršelo a teď si můžu naplnit košík. Zás tak rychle houby nerostou. Mají rády teplo a vlhko. Takže budeme čekat na déšť, v případě suchého léta asi tak týdně. Pak zhruba další týden, než se podhoubí „nabudí“. A pokud zase nastoupí týdenní sucho, tak se možná houbař dočká.

Jak dlouho roste houba v lese?

Se stopkami jsem ještě v lese nebyla, ale pozorováno mám - v řádu několika hodin, přes noc. No samozřejmě úměrně teplotě a vlhku. Čím vyšší, tím rychleji poroste.

Dá se říci, jaké počasí je pro růst hub nejlepší?

Deštivo, teploty kolem 20 stupňů Celsia ideálně.

Jak správně šetrně houby sbírat?

Odhřeme trávu kolem nohy, s nožem ji odřízneme v úrovni půdy a zahmeme rostlinný materiál zpět. Je důležité podhoubí nepoškodit. Je to živý organismus, a pokud chce vytvořit novou plodnici, musí být podhoubí zdravé. Kromě různých oblíbených druhů hřibů, suchohřibů, klouzků, křemenáčů se sbírají i ty, které mají pod kloboukem lupeny - např. bedla jedlá nebo růžovka, lidově „masák“, jedlé holubinky, lišky, rydze, smrži. Zdají se být nejedlé, často jsou nejedlé, anebo dokonce jedovaté. Jen malé procento houbařů bezpečně pozná tu jedlou. Občas se setkám s tím, že je po houbařích v lese spoušť. Rozšlapané houby, které se nehodily do košíku. Tak tohle se opravdu nedělá. Je důležité už svým dětem a vnoučatům vysvětlit, že i přesto, že je nedonesou domů, se do nich nekope, nešlape a nehraje na „houbičkovou

válku“. Zůstanou v lese pro lesní zvěř a malé živočichy, např. veverky, myši, lesní slímáky, brouky. Proto „chodit na houby“ šetrně a vychovávat své potomky, aby houbařili s úctou.

Jsou nějaké druhy hub typické pro lesy v našem okolí?

Pro běžné houbaře jsou to především suchohřiby (lidově babky, praskáče, hnědáci), různé hřiby (lidově pravák, dutonožka), klouzci, které rostou zpravidla v jehličnatém lese. Na výsypkách a v listnatém lese pak křemenáč, kozák, bedla. Bedla vysoká (jedlá) roste často na okrajích lesa a na loukách. Ve smíšeném lese rostou oblíbené jedlé muchomůrky růžovky neboli masáci. V období růstu hřibů se společně s nimi vyskytuje nádherná muchomůrka červená, která je pro člověka jedovatá, zato fotogenická.

Vyskytují se v našich okolních lesích houby prudce jedovaté?

V našich lesích lze narazit na prudce jedovatou muchomůrku tygrovanou, kterou by mohli nezkušení houbaři zaměnit za výtečnou muchomůrku růžovku. Pozor také na bedlu hnědočervenou, kterou lze zaměnit za jedlou bedlu vysokou nebo útlou. Doporučuji sbírat jen ty houby, které bezpečně poznáte. Pokud se rozhodnete být houbařským specialistou, tak držím palce. Hub je opravdu hodně a rozeznat je bezpečně od sebe a pak kulinářsky zpracovat, to chce také dávku odvahy.

Pozorujete, že se změnil výskyt některých druhů hub v souvislosti s klimatickými změnami?

Nejsem specialista na houby, tedy mykolog, ale pozoruji v posledních pěti letech úbytek hub obecně. Je jich prostě málo...málo prší...to jsou ty dvě základní podmínky pro jejich růst, teplo a vlhko, a to druhé tu dlouhodobě postrádáme.

Shodnou se odborníci na nějakém správném očištění hub?

Myslím si, že odborníci se většinou neshodnou. Každý odborník si trvá na svém, a tak jako se mění svět kolem nás, mění se i názory. S čištěním hub je to, alespoň pro mě, jednoduché. Houby čistím zásadně v lese. Klobouček ofoukám od listů a jehliček, jemně přejedu nožkem, spodní část nohy od hlíny taktéž. Pokud na první pohled poznám, že je v houbě „červík“, rovnou v lese houbu rozkrojím a „prolezlou“ houbu odložím na místě. Proč nenechat lesu, co mu patří? Navíc přijdu domů a nemusím nikoho nutit do čištění a řešit, kam vyhodím odřezky, které za pár hodin v domácím

koši nechutně zapáchají.

Jak dlouho takové očištěné houby můžeme skladovat a kde?

Houby je vhodné co nejrychleji tepelně zpracovat, hned sníst. Anebo nakrátet na sušení nebo do mrazáku. Pokud jste byli pilní a máte jich nasbíraných hodně na zavařování, tak se dají ve výjimečném případě skladovat volně ložené v košíku v chladném a tmavém sklepě. Houby opravdu rychle podléhají zkáze, takže se musí počítat, že některé zplesniví. V malém množství se dají skladovat na talíři v lednici. Přikrývám je plátkem, aby nevyschly. Tak vydrží aspoň 3 dny. Zkrátka, očistit v lese, donést domů a co nejrychleji zpracovat. Ještě jedna dobrá rada. Na houby nechoďte s igelitkou nebo hustě šitou plátěnou taškou. Nejlepší je opravdu proutěný košík, který náležitě větrá. Po požití zapařených hub můžete skončit v nemocnici!

Máte nějaký lety prověřený recept z hub?

Mám jeden letitý, moc dobrý recept z jedné malé knížky „Recepty z hájovny“ od Vlasty Loučkové z roku 1990.



FOTO: ARCHIV REDAKČNÍ RADY

KUBA

300 g trhaných krupky, 3 hrsti sušených hub, 1 menší cibule, podle chuti česnek, mletý pepř, majoránka, kmín, sůl, asi 3 lžíce sádla, mléko na namočení hub.

Sušené houby namočí asi na deset minut do mléka, aby změkly. Krupky propláchnu vodou a krátce opeču v kastrolu na části sádla. Pak je zaliju asi ¾ litrem vody a uvařím do měkka. Zatímco se vaří krupky, slijú z hub mléko, houby vymačkám a nakrájím na drobno. Nakrájenou cibuli krátce osmahnu na sádlo, přidám houby, kmín a dusím do měkka. Do uvařených slitých krupky zamíchám dušené houby, přidám lisovaný česnek (dva velké stroužky), sůl, hrst rozetřené majoránky, špetku pepře a směs pokropím zbytkem sádla. Kastrol se směsí dám do trouby na 20 minut zapéct.

Tak vzhůru do lesa!

Za rozhovor děkuje **Mirka Mašková**, redakční rada

MOJE TĚLO = MOJE ZODPOVĚDNOST

MOJE TĚLO = MOJE ZODPOVĚDNOST

2. DÍL

Pokračování rozhovoru s oseekou terapeutkou, trenérkou a lektorkou Pavlou Šajnerovou, někoho možná inspiruje k vlastní aktivitě, někdo líně mávne rukou z gauče. Rozhodně ale stojí za zamyšlení nad návyky a zlovyky, které si dobrovolně sami „ordinujeme“. A přitom stačí tak málo. V tomto vydání Oseckých novin vám přinášíme pokračování rozhovoru, protože naše povídání se protáhlo hned na dva díly.

V září jste spustila novinku. Kromě dospělých se chcete věnovat i dětem. Jak konkrétně a o jaký typ cvičení půjde?

Ano, to jsem měla už dlouho v plánu. Vnímám to jako naprostou prioritu a urgentní potřebu. Od září

jsem se začala věnovat i dětem přímo tady v Oseku, protože situace je alarmující. I v našem městě vidím stále více dětí s vážnými problémy držení těla už v raném věku. Jedenáctileté děti si stěžují na bolesti zad, mají kulatá záda, předsunutou hlavu, vystouplé lopatky, skoliózy. To jsou problémy, které mohou mít v budoucnu závažné následky.

Proto v Oseku zavádím „Kompenzační cvičení pro mládež“. Je určeno všem našim dětem, ať už sportují nebo ne. Cílem je naučit oseeké děti, jak správně používat své tělo, aby nejen nebolo, ale aby jim umožnilo plně si užívat život.

Tato cvičení nejsou jen o fyzické stránce. Špatné držení těla ovlivňuje i psychiku dětí - může vést k úzkostem a depresím. Chci dát dětem z Oseka dobré základy pro budoucnost. Aby z nich vyrostli zdraví, silní jedinci schopní čelit výzvám života.

Nechci strašit, ale pokud nezačneme jednat teď, můžeme vychovat generaci, která bude mít v dospělosti vážné zdravotní problémy. Toto cvičení není žádný lék, ale je to krok správným směrem. Je to investice do budoucnosti našich dětí, kterou nemůžeme odkládat. Věřím, že společně můžeme udělat Osek místem, kde vyrůstají zdravé a šťastné děti. Kompenzační cvičení je jedním z kroků tímto směrem. Jako lektorka chci přispět k lepšímu zdraví mladé generace tady doma, v Oseku.

Nejmenovaná lékárna používá neuvěřitelný reklamní slogan: „O vaše zdraví se postaráme“... Jak dnes vysvětlit lidem, že o své zdraví se musí postarat především oni sami? Včasnou prevencí, cvičením atd.

Ano, mají marketing v malíčku... Přesně tak vypadá takzvaná dokonalá nabídka: vytoužený výsledek

- se 100% jistotou - za málo času - bez námahy... Nabídka tak dobrá, že jenom blázen jí řekne NE. Nebo si vážně lidé myslí, že jejich cílem je vám pomoci? Hmm... jejich cílem je, abyste si přišli pro další prášek. A vaším cílem by mělo být, abyste si pro něj už nemuseli.

A jsme zpátky u slibů a falešných nadějí. Ale také u zdravého rozumu. Je totiž jenom na nás, jak vyhodnotíme informace, jestli uvidíme to podsouvání a zda se mu dokážeme ubránit. Jestli odoláme nutkání přenést naši odpovědnost na někoho jiného.

Co se týká stavu pohybového aparátu, nikdo jiný se o něj nepostará než my sami. Nemůže. Nejde vlézt si do našeho těla, najít nefunkční sval a začít s ním cvičit.

Nechápejte mě špatně. Ve stavu akutní bolesti si klidně vezměte prášek. Není nutné zbytečně trpět. Ale potom je třeba začít co nejdříve s pohybovou terapií. V ideálním případě se do stavu akutní bolesti vůbec nedostát.

Lékaři a lékárny řeší většinou následky, nikoliv příčiny. Máte nějaký preventivní cvičební plán, aby člověk u lékaře neskončil?

Tohle téma by vydalo na knihu. Každý dělá, co umí. Lékaři dělají, co je v jejich silách, ale samozřejmě narážejí na své limity. Řekla bych, že problém je jinde. Systém zdravotní péče se nám trochu zvrtnul. Je celkově špatně nastavený v tom smyslu, že dovoluje lidem křičet: „Platím si přece zdravotní pojištění. Tak ať se o mne koukají postarat!“ Jenže k lékařům chodíme, abychom uhasili následky. Stav pohybového aparátu je odpovědností každého jednotlivce. Osobně se mě velmi dotýká a strašně mě mrzí, když slyším ty hrubé výhrady směrem k lékařům. Zničili jsme si tělo a vinu házíme na ně.

MOJE TĚLO = MOJE ODPOVĚDNOST

Ať máte bolesti nebo přijdete preventivně, správný postup by byl:

1. začít s pohybovou terapií na základě konzultace s certifikovaným lektorem (denní cvičení podle tréninkového plánu sestaveného na základě diagnostiky pohybového aparátu, kterou lektor provede, u lehčích forem skupinové lekce FitPainFree). V této fázi je vhodné přidat i masáže, ošetření trigger pointů, baňkování apod.
2. konzultace s praktickým lékařem
3. konzultace s fyzioterapeutem
4. konzultace lékaře - specialisty
5. vyšetření zobrazovacími metodami (RTG, MRI, apod.)
6. operace - až jako krajní řešení v případě ohrožení života

Takovým postupem bychom dosáhli včasného zachytu a masivního snížení případů poškození pohybového aparátu, lidem by se výrazně ulevilo od bolesti, lékařům by se uvolnily ruce a mohli by se více věnovat těm, kdo jsou opravdu nemocní, specialisté by na vás měli více času... Má to i ekonomickou rovinu. V systému by zůstávalo mnohem víc peněz, mohli bychom zaplatit špičkové odborníky tak, aby se k nám rádi hlubili, pořídit špičkovou techniku a vrátit naše zdravotnictví zpátky na světovou úroveň. Zní to jako neodolatelná nabídka? Mně ano. Jenže beze změny v chování to nepůjde.

Mým velkým přáním je úzká spolupráce s lékaři. Myslím, že jim i jejich pacientům dokážou lektori mnoho nabídnout. Propojit odborníky napříč všemi obory. Znovu vidět člověka jako celek. Ne jako tu bolavou ruku, vyfouklou plotýnku, utržené koleno. To zásadní máme společné. Všichni chceme pomoci. A než se tak stane, vždycky máme na výběr. V mých lekcích aktivně vyhledáváme příčiny a ty napravujeme.

Jakou máte zpětnou vazbu od klientů? A jaký je poměr počtu mužů a žen?

Zpětná vazba jde v celém spektru od „Mě to neboví, jak by mi něco tak jednoduchého mohlo pomoci, už nepřijdu“ až po „Pavla mi zachránila život“. Nemám ambice svoje přesvědčovat ani bavit. Těm, kdo o to stojí, chci ukázat cestu, jak si prodloužit, zkvalitnit a klidně i zachránit život.

Pár mužů mými terapiemi prošlo. O své zdraví tak nějak přirozeně více pečují ženy. Je nám to dáno od přírody. Ještě dlouho před Hippokratem a jeho přisahou tady byly tetka bylinkářka, babka kořenářka, sestra pečovatelka... V každém stavení nebo vesnici byla žena, která se starala o blaho ostatních, pečovala o ně. Uměla hojit zranění a léčit nemoci. Tohle umění se předávalo z generace na generaci. Většina mých klientů jsou ženy. Mužů je opravdu málo. Ne že by to nepotřebovali, ale zatím si ke mně nenašli cestu.

Jsou lidé ochotní na sobě pracovat? Vidíte třeba změny v chování a přístupu klientů?

Rozhodně. Je spousta lidí, kteří jsou ochotní na sobě pracovat. Průřvih je spíš v tom, že se na nás díky moderním technologiím valí obrovské množství informací. Některé jsou správné, jiné naprosto nesmysl. Jenže, jak to rozeznat? A tak lidé často zvolí nevhodný postup, nevhodnou aktivitu, tím si ještě víc ubližují. Mají potom právním pocit, že všechny ty řeči o prevenci a cvičení jsou nesmysl, kterému věnovali hromadu svého času a spoustu námahy a stejně to bylo k ničemu. Pak jsou tady lidé - teoretici, kteří sice hledají a vyhodnocují informace, ale nikdy je neuvědomí do praxe. A samozřejmě ti, kteří se vám vysmějí a na rovinu řeknou, že rozhodně cvičit nebudou. Tvoje tělo, tvoje odpovědnost.

Vy dnes kromě vedení lekcí školíte i pedagogy. Jak velký je zájem a jaké předpoklady, kromě fyzické kondice, musí účastníci mít?

Ano, školení pro pedagogy je projekt, který cílí na pracovníky škol. Ti jsou v těsném kontaktu s našimi dětmi, tráví společně mnoho hodin denně, jsou součástí jejich života a mají na ně přímý vliv. Dokážou je vyslechnout, motivovat i edukovat. Silně ovlivňují jejich myšlení a pohled na svět. Dobrá paní učitelka je pro děti vzorem a nikdy na ni nezapomenou. Na základech ze školy budou stavět celý život.

Právě učitelům se děti mění před očima a oni vnímají, na jak obrovský problém se dívají. Jsou to lidé, kterým na dětech záleží tolik, že jsou ochotni věnovat svůj volný čas, aby přišli na školení a zjistili, jak to zastavit. Za to jsem nesmírně vděčná. Věřím, že když ukážu pedagogům, jak „málo“ stačí k nastartování obrovské změny a jak snadno je možné to za-



řadit do všech vyučovacích hodin i přestávek, nebudou váhat ani minutu. Nenásilnou formou a v rámci vyučování budou pomáhat dětem v prevenci poruch pohybového aparátu.

Projekt jsem představila před prázdninami ředitelům základních škol z Teplicka. Jsou vyškolené první školy a reakce byly nadšené. Vidím obrovský zájem ze stran pedagogů o zdraví žáků i o svoje vlastní. Věřím, že další školy se budou přidávat.

Jaké předpoklady musí pedagogové mít? Jediným předpokladem je vlastnit tělo. Kdo má tělo, má i všechny předpoklady k úspěšnému absolvování školení.

Jak byste motivovala nerozhodné zájemce o cvičení?

Záleží, čeho by chtěli dosáhnout, co je brzdí a co jsou ochotni aktivně udělat. Obecně jsou lidé hodně zaměřeni na výkon a je pro ně důležité to, čemu pracovně říkáme „život na povrchu“. Chtějí hlavně dobře vypadat - být štíhlejší, mít spoustu vlasů, dlouhé řasy, velké svaly, buchty na břiše, větší prsa, menší zadek... Celé průmyslové odvětví už pro ně vzniklo, tam jsou lidé ochotni platit za úpravu zevnějšku obrovské peníze. Doufají, že když budou mít krásný obličej a štíhlé tělo, budou také atraktivní a šťastní. Ale je mi líto, jen si zadělávají na obrovský problém. Každá jizva, každý operační zásah je nevratný a poruší rovnováhu v mechanice těla. Dnes už je dokonce prokázána příčinná souvislost mezi prsními implantáty a strmě stoupajícím počtem nových případů karcinomu prsu.

Správně srovnané tělo je prvním předpokladem pro běžný život, každodenní pohyb, každý sport a aktivitu. Možná vás motivuje informace, že **FUNKCE URČUJE TVAR**. Co to znamená? Každý segment těla má svoji funkci. A té se všechno podřizuje. Pokud bude segment (orgán, kost, plotýnka, sval apod.) dokonale funkční, bude mít i krásný tvar. Přesně takový, jaký je pro jeho funkci potřeba. Dlouhé svalové břiško, zaoblené hrany obratlů, každý segment přesně na svém místě. Na povrchu pak uvidíme ladné křivky, půvabnou chůzi, energii, sebevědomí. Funkční člověk doslova září.

Někoho brzdí strach nebo stud, ale většinou je to pohodlnost. Ze všech stran se na nás valí obrazy lidí s dokonalými těly a dokonalými životy. A bude hůř. Někdy už to nejsou ani skuteční lidé, ale avatari vytvoření umělou inteligencí. Figurky. A my se potom stydíme „vylézt z baráku“. Ale když srovnáme tělo, budeme štíhlejší, elegantnější, sexy, čeká nás bezbolestný život, práce i zábava, budeme mít více energie, lepší spánek, větší sílu, lepší koordinaci a rovnováhu, napumpovaný imunitní systém, flexibilitu, spalování, lepší sportovní výkon, řízení hmotnosti, klidnou mysl, sexapeal, zpomalíme stárnutí...

Za rozhovor děkuje
Ivana Bonaventurová,
FrýTajm Osek



ENERGETICKÁ MÍSTA OSEKA A OKOLÍ

DUCH HORNÍKŮ A LESŮ

Skřítkové či trpaslíci rádi pomáhali horníkům. Byl a je jím také Duch hor Berggeist. Zdaleka se ale nestará jen o horníky. Krušným horám vévodí a měli bychom se před ním mít na pozoru.

Ochránce horníků

Berggeist je osamělý horský duch, který ale má své pomocníky. Využívá jejich práci v závislosti na tom, co je právě potřeba ochránit, kde je nutná pomoc. Jsou jimi především černí psi, draci, hadi, baziliškové nebo duchové horníků zatracených, kteří byli za života zlí. V případě potřeby se ale skryje i do těla krysy, sršně nebo černého ptáka.

Berggeist se nejčastěji objevuje jako starý muž v hornickém oděvu. Bere na sebe ale i další podoby. Zmást tedy může podobou krásné víly, mladé ženy nebo se objeví i jako průhledná bílá žena. Potkat ducha můžeme v celých Krušných horách, nejčastěji ale tam, kde je nějaká rudná žíla.

Horníkům rád ukáže nové místo k těžbě. Žádá jen oběti v podobě jídla a nějakého osvětlení, neurazí se ale ani, když dostane nový kabát. Dále žádá tvrdou práci a poctivost. Pokud se u některého horníka setká s chamtivostí a zlou povahou, neváhá ho zabít. Stejně



FOTO: ARCHIV ATORKY

tvrdě přistupuje k těm, kteří poruší dané slovo.

Projde bez problémů skálou, celým kopcem, překážkou pro něj nejsou ani vodní toky. Žije v jeskyních, které jsou velmi dobře skryté. Jsou to přenášedle a přepychové paláce. Kdo do nich jednou zabloudí, už se nikdy nedostane ven.

Berggeist střeží obrovské poklady, kde jsou ukryté drahé kovy, drahokamy a polodrahokamy. Je jakýmsi horským pokladníkem. V této činnosti mu pomáhají jiné démonické bytosti jako třeba černí psi či draci.

Ochránce lesů

Horský duch Berggeist chrání hory. Stromy jsou pro něj bytostmi, se kterými se zdraví a občas se u některého zastaví, aby si poklábosil. Právě stromy mu umí říci, co je nového, kdo kde páchá jakou levotu a kdo se nechová uctivě k pokladům hor.

Stejně chrání veškeré zvířectvo. Hovoří s ptáky i hmyzem. Promlouvá se srnami, prasaty i jeleny, vyzpovídá ježka nebo myšku. Životy těchto tvorů jsou pro něj posvátné a stejně chce po každém, kdo přichází lovit. Pokud se lovec nechová ke zvířetě s úctou a respektem, zle se mu pak vede. Někdy, když se velmi rozčílí nad zbytečnou smrtí, hříšníka potrestá smrtí okamžitě. Většinou se ale trpělivě dívá na to, jak se takovému zlému člověku život rozpadá pod rukama.

Před Berggeistem je jednoduše dobré se mít na pozoru. Nechává každého, ať bere, co v horách potřebuje, žádá jen pokoru, úctu a soucit. Pak je schopen dokonce bohatě odbarovat. V opačném případě volí kruté tresty.

Nad'a Kučerová



Příspěvky našich čtenářů

Příspěvky zasílejte elektronicky na e-mail: osekcnoviny@osek.cz, nebo písemně na správní odbor Městského úřadu v Oseku

SOLIS ET HERBIS – SLUNCE A BYLINY

Krátce po Oseckých slavnostech, ve středu 21. 8. 2024 odpoledne, jsme pro vás připravili bylinný kurz spojený s ruční výrobou voňavé pomády na rty. Sešli jsme se na „Sirotčí louce“ naproti Domu dětí a mládeže v Oseku. Zde jsme pro účastníky připravili různé materiály, knihy o bylinkách, vonné bylinné směsi, sušené bylinky k „očichání“, vzorky bylinné kosmetiky i výrobky z bylinek nejen k jídlu. Každý si mohl přivonět a také hádat, o jakou bylinku jde.



Kurz a přednášku vedl pan Martin Záhlava, kterého příroda a byliny provázejí nejen skrze vzdělání, v zaměstnání, ale i ve volném čase jako jeden z „koničků“. Přivezl s sebou takřka nekončící zásobu informací a samozřejmě materiál na výrobu pomády. Všechny ingredience pocházely z přírody a byly v bio kvalitě. Základní směs se na místě ohřála a účastníci si zvolili „výslednou vůni“.

Pak se tekutina rozlila do připravených tubiček a bio bylinná pomáda na rty byla na světě. K tomu jsme připravili pro všechny drobné občerstvení, a protože i počasí nám přálo, tak jsme si tuto malou akci užili na jedničku. Skončilo se opravdu až okolo sedmé a celé tři hodiny bylo co poslouchat, povídat, vzájemně vyměňovat zkušenosti, studovat a všemi smysly vnímat – Slunce a bylinky.

Budeme se na vás těšit při příští podobné akci nebo kurzu a děkujeme všem za účast. V neposlední řadě děkujeme městu Osek, které podpořilo bylinnou terapii částí poskytnuté dotace.

Pokud se vám naše činnost líbí, přidejte se k nám.

Kontakty a podrobnosti najdete na našem FB profilu Klášterní zahrady Osek, z.ú. nebo na www.klasterni-zahradyosek.cz **Klášterní zahrady Osek, z.ú.**

ZÁCHRANÁŘI Z FALCA

V předchozím čísle Oseckých novin jsem vás lákal na další díl Lumpáren na internetu a vyhodnocení „domácího úkolu“ (máte na konci příspěvku). Ovšem svět se ubírá různými cestami a okolnosti si vyžádaly změnu téma tohoto článku.

V letním vydání Oseckých novin jste měli tu možnost si přečíst rozhovor s vedoucím Záchrané stanice Falco, která se ročně postará o více než 2 000 zvířat v nouzi. Na začátku září se na facebookovém profilu stanice objevila informace, že se Falco potýká s finančními problémy a přes veškerou možnou snahu omezení výdajů je problémem, jak pokrýt provoz. Snahou je najít systémové řešení, ale nějak se zapojit může každý z nás. Dnes sem píšu s prosbou o pomoc za všechny současné i budoucí pacienty Záchrané stanice Falco, kteří si svými zobáčky, čumáčky a ry-páčky o pomoc říct neumí. Než ale napíšu jak, přečtěte si jeden příběh se šťastným koncem.

Zachráněný jezeček:

„Při procházce kolem Oseckého rybníku jsme narazili na ježka, který vypadal dost nezdravě,“ vypráví svou zkušenost Linda Krejčová, obyvatelka Oseka. „Mysleli jsme, že je dehydratovaný, a tak jsme přinesli alespoň vodu a kočičí kapsičku, kterou pomalu spořádal. Přemýšleli jsme, co dál, protože nám zvířata nejsou lhostejná. Po poradě s kamarádkou, která nás odkázala na pana Krafu, jsme díky němu zavolali záchranou stanici Falco. Překvapilo mě, že neváhali a pro ježka si přijeli, odvezli si ho a postarali se o to, aby mohl být znovu vypuštěný do přírody. Hned druhý den přišla sms, že jezek dostal antibiotika a zůstává ve stanici na dokrmění.“

Jen doplním, že ježekovi byl vyléčen silný zánět (Pokračování na následující straně)

a po zotavení se vydal zpátky do světa. Nyní již někde vesele šikanuje slímáky, žížaly a brouky.

Jak můžete pomoci:

Pokud máte tu možnost, prosím, podpořte stanici libovolnou částkou na účet 107-5541630227/0100 (účet je dohledatelný na webu zsfalco.cz). Každá malinká částka se počítá. Kdyby například každý z Oseka poslal 100 Kč, tak by stanice nemusela rok a půl řešit finance na benzín na svoz raněných zvířat z celého okolí.

Můžete také pomoci tím, že o stanici a jejich obětích zaměstnancích budete mluvit s uznáním a občas je pochválíte, pokud je potkáte, nebo jim i napíšete. Určitě jim to vykouzlí úsměv na tváři. Možná s vámi nebudou mít mnoho času na rozhovor, protože jejich poslání – zachraňovat zvířecí životy – nikdy nekončí.

Řešení úkolu z minulých Lumpárů na internetu:

1. seznam.cz – V pořádku. Jedná se adresu českého

internetového portálu a vyhledávače.

2. facebook.co – Lumpárna. Adresa sociální sítě facebook končí příponou .com a ne .co.

3. Osek.cz – Lumpárna. Všimněte si, že ostatní adresy začínají malým písmenkem. Zde se nejedná o písmenko „O“, ale o číslo „0“, takže naprosto jiná adresa než adresa nejkrásnějšího města v Krušných horách.

4. knihovna-litvinov.cz – Lumpárna. Podvodníci doufali, že si nevšimneme, že v části adresy „litvinov“ dali dvakrát písmenko „i“.

5. cčz.cz – Lumpárna. Internetoví loupežníci využili záměny písmenka „e“ za jemu podobný znak „ě“, čímž se nás budou snažit oloupit ještě více než samotný ČEZ zvyšováním cen energií.

V příštím čísle Oseckých novin, pokud na Osek nespadne meteorit nebo nebudou další nepředvídatelné

události, se budeme věnovat slíbeným dalším lumpárnám na internetu a těšit se můžete na romantické podvody.

Vladimír Kraft

NEJEN O POUTI

Tak se nám sešel rok s rokem a opět proběhla dříve tak slavná a vyhlášená Osecká pouť. Je smutné, když dlouhá léta pravidelně navštěvujete tuto událost a vidíte, jak nám ta pouť upadá.

Opět méně stánků, lidí i pouťové zábavy včetně té, kdy po celý den hrála hudba k poslechu a tanci. Je až neuvěřitelné, když i ten klášter je schopen z tohoto těžit 50 Kč za vstup do klášterních prostor. Toto mi přijde velmi nechutné. Poplatek se vybírá na zvelebení kláštera. V naší zemi se, bohužel, rází heslo: „vezmi, co můžeš!“ Je to nechutné a velice mě to pobuřuje. Vám se to líbí?

Nespokojená občanka **Blanka Müllerová**



Společenská kronika

Poděkování • blahopřání • vzpomínky • rozhovory • recepty • křížovky

Město Duchcov a Kulturní centrum Duchcov
Vás zvou na

**SRAZ RODÁKŮ A PŘÍZNIVCŮ
HRDLOVKY, POKROKU,
LIPTIC A DOLU ALEXANDER**

v sobotu 26. října 2024 od 15.00 hod. do 20.00 hod.
v Kulturním centru Duchcov.

Hraje kapela **DUO FORTE**
kapelník Pepa Slavík
Občerstvení zajištěno

Vstupné zdarma

www.kcduchcov.cz

SRAZ RODÁKŮ - HRDLOVKY, POKROKU A LIPTIC

Během akce prodej všech fotek z minulých setkání - 10 Kč. Možnost se vyfotit za 20 Kč, fotky budou předané INFU Duchcov i TIC Osek. Kontakt: **M. Polívková – tel. 607 281 366**

VZKAZ HORNÍKŮM Z DOLU ALEXANDER!

Také jste patřili do obce Hrdlovka? Proto budete vítáni na srazu Hrdlovky 26. 10. 2024 v Domě kultury Duchcov od 15 hodin. **M. Polívková**

K SRAZU RODÁKŮ

svolává Jana Kaderová (Zelenková) sraz třídy učitelky Vorlíčkové. Jedná se o rok narození 1961 a 1962. Využijte možnost sejít se po dlouhé době v Duchcově 26. 10. 2024 po 15. hod. v Domě kultury.
Hlaste se na tel. č. 721 559 147

BLAHOPŘÁNÍ

• V říjnu oslaví své životní jubileum paní **Zdeňka Kučerová** a paní **Jana Köstnerová**. Přejeme hodně zdraví, štěstí a dobré nálady.

Svaz tělesně postižených Osek-Háj



PODĚKOVÁNÍ

• Z celého srdce děkuji Svazu tělesně postižených, místní organizaci Osek - Háj za krásný dárek a přání k mým narozeninám.

A. Pěkníková

• **A pouť je za námi** - Přesto bychom touto cestou chtěli poděkovat městu Osek, že nám opět umožnilo konání akce (výstava vojenské techniky na Lukách), nemůžeme opomenout místní hasiče JPO Osek za milý přístup a vstřícnost (zapůjčení vybavení), stejně tak i Uaz klubu kalbostřelci a KVH Osada. V neposlední řadě velké díky sponzorům, bez kterých by to nebylo možné, restaurace Horal, Pivovar Ossegg, restaurace Šanovská kovárna a všichni tajní přispěvatelé, které šlechtí jen dobrý pocit ze společné radosti. Děkuje také našemu účastníkovi, zakladateli a průkopníkovi akce, kamarádu Petru Bauerovi a všem návštěvníkům, kteří si dozajista užili tábor a celé dva dny jako my. Těšíme se na další rok!

Přátelé vojenské techniky

INZERCE

• **Koupím porcelán ROYAL DUX** i jiný figurální porcelán, sošky, zvířata, dekorativní porcelán, servisy, vázy, sklo... celé sbírky, komplet pozůstalosti atd. Myslivce, lovecké trofeje, zbraně, dalekohledy a jiné zajímavosti kolem myslivosti a lovu, i celé pozůstalosti. Platím hotově, přijedu kdykoli. Tel.: 731 490 278

• **Nabízíme** levné stěhování a autodopravu včetně vyklizení bytových i nebytových prostor. Tel.: 604 844 179

• **Nabízím** tepování (čištění) čalouněného nábytku a koberců. Tel.: 730 972 477

VZPOMÍNKY



• Dne 26. října 2024 uplyne 15 let od úmrtí manžela, tatínka a dědečka pana **Jiřího Balogha**. Stále vzpomínáme s láskou a úctou. Lidské srdce nikdy nezapomene. Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi.



• Dne 7. října uplyne 10 let, kdy nás navždy opustila milovaná maminka a manželka **Pavlína Janoušková**. S láskou v srdci stále vzpomínají syn Jan, manžel Jan, dcera Tereza a ostatní příbuzní.



• V životě jsou chvíle, se kterými se člověk nikdy nesmíří. Dne 21. 10. 2024 vzpomene 10. smutné výročí úmrtí **Antonína Červeného (Tony)**. Stále vzpomínají nejblížší, přátelé a kamarádi.



ILUSTRAČNÍ FOTO

SBĚRNÝ DVŮR MĚSTA OSEK NABÍZÍ TYTO SLUŽBY:

Sběr nebezpečného odpadu

- Odpadní barvy, oleje, laky, ředidla, kyseliny, olejové filtry, zářivky, výbojky, úsporné žárovky, jedlé oleje a jiné

Možnost uložení různých odpadů

- Komunální odpad: různý směsný odpad, domovní odpad
- Stavební odpad: kamení, zdivo, střešní tašky, hlína s kamením, beton
- Přírodní odpad: tráva, listí, větve, stromky a jiné
- Dřevěný nábytek: skříně, stoly, židle, dveře atd.

Od 1. ledna 2021 mohou občané města Osek ve sběrném dvoře odevzdat bezplatně stavební odpad v max. množství 300 kg na osobu/rok. Při vzniku většího množství stavebního odpadu je nutno likvidaci tohoto odpadu, nad shora uvedený limit, zabezpečit na vlastní náklady. Podnikatelským subjektům a občanům z jiných měst jsou tyto služby poskytovány dle platných ceníků.

Dále nabízíme sběr vyřazeného elektrozařízení:

Televize, chladicí zařízení, tiskárny, PC monitory, rádia, baterie, monočlánky a jiné.

Tyto služby jsou poskytovány občanům města Osek, podnikatelským subjektům a občanům z jiných měst zdarma.

Na sběrném dvoře je možnost uložení nepotřebného textilu, obuvi, plyšových hraček, různého povlečení apod. do přistaveného kontejneru firmy Diakonie Broumov, sociální družstvo.

Vykupujeme také různé sběrné suroviny:

Vyřazené autobaterie, železné a neželezné kovy dle platných ceníků, které najdete v areálu sběrného dvora, nebo webových stránkách: www.sluzbyosek.cz

V našem sběrném dvoře není možnost uložit zbytky nebo kusy lepenky (IPA), ani eternitových odpadů.

Otevírací doba sběrného dvora:

Pondělí 8-12 hod. • 13-17 hod.

Úterý 13-17 hod.

Středa 8-12 hod. • 13-17 hod.

Čtvrtek 13-17 hod.

Pátek 13-17 hod.

Sobota 10-12 hod. • 13-17 hod.

Neděle 13-17 hod.

OKNA NA ZIMU

VYPLATÍ SE PŘIPRAVIT OKNA NA ZIMU!!

Provádíme :

- kontrolu těsnosti
- seřízení, promazání pohyblivých částí kování
- výměnu poškozených částí kování
- impregnaci těsnění, nebo jeho výměnu

kontakt : 777 132 434

PLACENÁ INZERCE

Permanentní karty

Proč si pořídit nebo dobít permici?

bezplatně můžete využívat střediska

- ✓ 3D bludiště
- ✓ Přírodní koupaliště
- ✓ Městské sportoviště
- ✓ na Osecké slavnosti

čerpat slevy

- ✓ 50 % na Adventure minigolf
- ✓ 20 % na akce pořádané ve Společenském centru
- ✓ 10 % na akce pořádané FrýTajmem Osek

Permice jsou NOVĚ K ZAKOUPENÍ/DOBÍJENÍ POUZE v Turistickém informačním centru na adrese Klášterní náměstí 31 (budova KD Stropník), 417 05 Osek.

Nově lze permice dobít online. Jak na to?

Pod variabilním symbolem – číslo permanentní karty, odešlete částku (která přísluší věkové hranici) na bankovní účet č. 333545674/0300.

Do poznámky pro příjemce uvádějte vaši emailovou adresu. Nemáte-li email, uveďte telefonní číslo.

Kolik letos zaplatím?

Standart (15 – 65 let) 1200 Kč

Zlevněná (3 – 6 let) 150 Kč

Zlevněná dítě (6 – 15 let), student, senior 550 Kč

Zdarma (dítě do 3 let, ZTP/P) 0 Kč

Máte-li dotazy volejte:

777 735 714

www.frytajmosek.cz

LUDEK PESEK PACHL

PRŮŘEZ



3. 10. - 30. 10. 2024
vernisáž: 2. 10. | 17.00

VÝSTAVA OBRAZŮ A ARTEFAKTŮ
Velká galerie TIC Osek | klášter, Rooseveltova 1
út - so: 13.00 - 17.00 | dopol. obj. na tel.: 777 735 714

PEPEL ART

O S E K

APEROL
party

5/10/24
od 19:00

K tanci a poslechu hraje
DJ CYBERMONK
DJ DYLOW



CAFÉ OSEK, náměstí Klášterní 31, Osek
#CAFEOSEK | VSTUP ZDARMA

K poslechu hraje

PETR KAVKA
A KAREL ULIP
K + K

ÚTERÝ 8. 10. 2024 od 16:00

Společenské centrum Osek
rezervace: 777 735 445
vstupné: 80 Kč

Zájezd na muzikál Divadla Hybernía

ZPÍVÁNÍ
V DĚSTI



sobota 12. 10. 2024

Začátek představení v 18:00 hodin. Odjezd z Oseka v 15:00
(zastávka MHD naproti ZŠ Nelsonská). Předpokládaný příjezd
22:30. Rezervace ve Společenském centru tel.: 777 735 445.
Rezervaci lze mít pouze 3 pracovní dny.
SRAZ U AUTOBUSU NEJPOZDĚJI 14:50 HODIN
Vstupné + doprava: 900 Kč

Peter Quilter ✈️
Tak já letím!

Hraje Anna Polívková
 Překlad Pavel Dominik
 Režie Petr Svojtka



16. 10. 2024 | 19.00
KD STROPNÍK

Herečka Anna Polívková v hlavní a jediné roli!
 Ve skvělé onewomanshow v roli Susan,
 jejíž důvtip, šarm a chaos ji přimějí bilancovat.
 To vše na cestě do Austrálie... Vstupné: 380 Kč.
 Rezervace: 777 735 714, možno zakoupit online na GoOut.

Autorské právo k představení a provozovací právo pro Českou republiku: Kateřina Scheuerová, Marek Sucharda
 Autorské právo k dramaturgickému konceptu: Anna Polívková, viz také strana 52, 147-18 Praha 6

Foto: Jan Váňa

K Tanci a poslechu hraje
KRUŠNOHORKA
PAVLA ZEMANA

čtvrtek
17. 10. 2024
 od 16.00

Společenské centrum Osek
 Hrdlovská 662



vstupné: 80 Kč, rezervace: 777 735 445

HOLKI
& 90' DISKO VE STROPU



KONCERT OD 21:00

K Tanci a poslechu hraje DJ NOVIS
 KDO PŘIJDE V OHOZU Z DEVADESÁTEK
ZÍSKÁVÁ DRINK ZDARMA
19. 10. 2024 | 19:00
KULTURNÍ DŮM STROPNÍK

Vstupné 200 Kč
 kupte v Turistickém informačním centru, nám. Klášterní 31, Osek
 nebo online na GoOut

FryTajm Osek
 KULturní sport TOuristika

#OsekPinyZazitku


 Oddechová hudba
OSECKÁ KAPELA
VLADIMÍRA WOLFA

čtvrtek 24. 10. 2024
 od 16:00 hod.



Společenské centrum Osek
 tel.: 777 735 445, vstupné: 80 Kč



NOČNÍ PROHLÍDKA KLÁŠTERA OSEK

25. 10. 2024 od 21.00

Mimořádné prohlídky cisterciáckého kláštera v jedinečné atmosféře. Omezená kapacita, doporučujeme včasnou rezervaci vstupenek: 777 735 714, 777 735 445. Vstupné: 300 Kč.

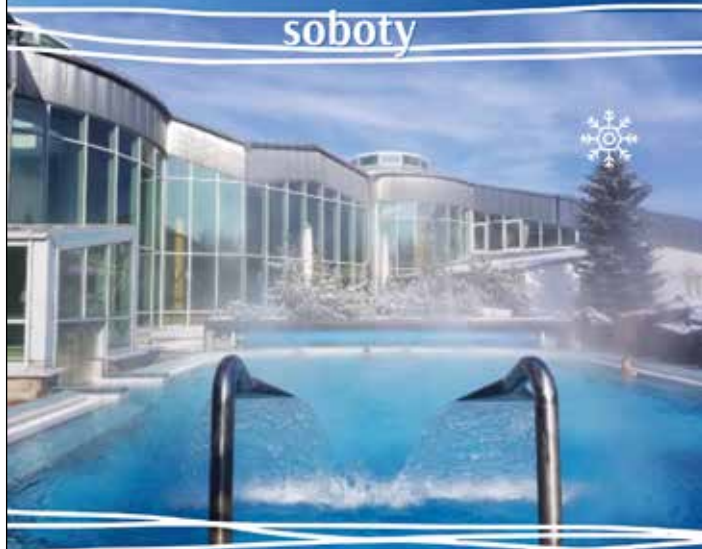
Možnost předprodeje online na GoOut.

Hudební vstup ZUŠ Most:
flétnový soubor a Brass Collegium.



ZÁJEZDY ALTENBERG 2024

soboty



26.10. a 23.11.

ODJEZD V 12:30 ZE ZASTÁVKY MHD NAPROTI ZŠ

JÍZDNÉ: 100 Kč / REZERVACE: 777 735 445

VSTUPNÉ DO LÁZNÍ SI HRADÍ KAŽDÝ SÁM

PŘEDPOKLÁDANÝ ODJEZD V 16:30



výstava

LADĚNÍ

MARKÉTA
HOZÁKOVÁ
akvarel



VERONIKA
ŠORFOVÁ
kombinovaná
technika

1. - 30. 11. 2024

VERNISÁŽ 31. 10. | 17.00

Velká galerie u kostela | Rooseveltova 1, Osek

ÚT - SO | 13.00 - 16.00 | DOPOL.: NA TEL.: 777 735 714



HALLOWEEN

Music Night

TĚŠTE SE NA

SKLEPSESSION | DJ NOVIS

1. LISTOPADU 2024

STARTUJEME

19:00

KO STROPNÍK, NÁM. KLÁŠTERNÍ 31

VSTUPNÉ: 90 Kč



FryTajm Osek
KULTURA SPORT TURISTIKA

PŘEHLED AKCÍ NA ŘÍJEN 2024

1. března – 31. října

ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ LOVCI PEREL

Ponoř se do hlubin příběhů a získej perly za přečtené knihy
Městská knihovna Osek, oddělení pro děti a mládež

1. října - 31. října | neurčeno

HTVO - SOUTĚŽ „NEJSTRAŠIDELNĚJŠÍ DŮM“

Pořadatel: DDM Osek

Středa 2. října | 17.00 hod.

VERNISÁŽ VÝSTAVY PRŮŘEZ – LUDĚK PEŠEK PACHL

Čtvrtek 3. – 30. října | 13.00 – 16.00 hod.

VÝSTAVA PRŮŘEZ – LUDĚK PEŠEK PACHL

Výstava obrazů a originálních instalací ve velké galerii u klášterního kostela
Vstup zdarma, FrýTajm Osek

Sobota 5. října | 19.00 hod.

APEROL PÁRTY - DJ CYBERMONK + DJ DYLOW

Aperol párty v kavárně Café Osek, nám. Klášterní 31, vstup zdarma
FrýTajm Osek

Pondělí 7. října | 14.00 – 16.00 hod.

TÝDEN KNIHOVEN

Kurz malování - Tečkované mandaly. Na akci je nutné předem se přihlásit
Městská knihovna Osek, oddělení pro děti a mládež

Úterý 8. října | 16.00 hod.

PETR KAVKA A KAREL ULIP – K + K

K poslechu hraj známé kytarové duo. Společenské centrum Osek
Vstupné: 80 Kč. FrýTajm Osek

Středa 9. října | 13.00 – 17.00 hod.

TÝDEN KNIHOVEN - DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Trénování paměti, deskové hry
Městská knihovna Osek, oddělení pro děti a mládež

9. října – 9. prosince

TVOŘIVÁ SOUTĚŽ - SKŘÍTEK KNIHOVNÍČEK

Městská knihovna Osek, oddělení pro děti a mládež

Čtvrtek 10. října | 10.00 – 11.30 hod.

HRÁTKY S PAMĚTÍ - Městská knihovna Osek

Čtvrtek 10. října | 13.00 – 17.00 hod.

PRÁCE S ON-LINE KATALOGEM - Městská knihovna Osek

Pátek 11. října | 10.00 – 11.00 hod.

PC LEKCE – ZÁKLADNÍ ÚPRAVY

Městská knihovna Osek

Sobota 11. října | 9.00 – 15.00 hod.

HLINĚNÁ DÍLNA I.

DDM Osek, cena: dospělí 80 Kč/ hod., děti 30 Kč/ hod.

Sobota 12. října | 15.00 hod.

MUZIKÁL ZPÍVÁNÍ V DEŠTI

Zájezd na muzikálové představení do pražského divadla Hybernia. Odjezd ze zastávky MHD naproti ZŠ ul. Nelsonská v 15.00 hod., vstupné + jízdné: 900 Kč. FrýTajm Osek

Středa 16. října | 19.00 hod.

TAK JÁ LETÍM!

Zveme vás na divadelní show **S HEREČKOU ANNOU POLÍVKOVOU** v hlavní a jediné roli! Ve skvělé onewomanshow se herečka představí v roli Susan, jejíž důvtip, šarm, humor i chaos ji přimějí bilancovat – ironicky a hořkosměšně se zamýšlí nad přátelstvím, láskou, osamělostí a nástrahách i radostech života. To vše na cestě do Austrálie... Všele doporučujeme! Vstupenky je možné zakoupit také online na GoOut. Vstupné: 380 Kč. FrýTajm Osek

Čtvrtek 17. října | 16.00 hod.

KRUŠNOHORKA PAVLA ZEMANA

K tanci a poslechu hraje oblíbená dechová kapela. Společenské centrum Osek, vstupné: 80 Kč. FrýTajm Osek

Sobota 19. října | 19.00 hod.

OLDIES PARTY - DJ NOVIS + KAPELA HOLKI

Hity z osmdesátek a devadesátek na velkém sále KD Stropník
Vstupné: 200 Kč. FrýTajm Osek

Čtvrtek 24. října | 16.00 hod

OSECKÁ KAPELA VLADIMÍRA WOLFA

Oddechová hudba ve Společenském centru Osek. Vstupné: 80 Kč
FrýTajm Osek

Pátek 25. října | 21.00 hod.

NOČNÍ PROHLÍDKA KLÁŠTERA OSEK

Poslední mimořádná noční prohlídka oseckého kláštera v jedinečné atmosféře. OMEZENÁ KAPACITA!
Vstupné: 300 Kč. FrýTajm Osek

Sobota 26. října | 12.30 hod.

ZÁJEZD DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ ALTENBERG

Odjezd ze zastávky MHD naproti ZŠ ul. Nelsonská. Vstupné do lázní si hradí každý zvlášť. Jízdné: 100 Kč. Předpokládaný odjezd z lázní v 16.30 hod.
FrýTajm Osek

Sobota 27. října | od 18.00 hod.

HTVO - KDO SE BOJÍ – OSECKÁ STRAŠIDLA

Lesní stezka směrem na Háj
Pořadatel: DDM Osek, cena: 100 Kč

Úterý 29. říjen | 10.00 – 11.30 hod.

TVOŘENÍ PRO RADOST

Výroba svíček a dekorace svíců
Městská knihovna Osek

Úterý 29. října | 8.00 – 16.00 hod.

HTVO - WEDNESDAY'S PARTY

DDM Osek, cena: 150 Kč

Středa 30. října | 8.00 – 14.00 hod.

HTVO - STRAŠIDELNĚ SLADKÉ PEČENÍ

DDM Osek, cena: 80 Kč

Čtvrtek 31. října | 17.00 hod.

VERNISÁŽ VÝSTAVY LADĚNÍ

Výstava obrazů Markéty Hozákové a Veroniky Šorfové
Velká galerie u kostela, Rooseveltova 1, vstup zdarma. FrýTajm Osek

PŘIPRAVUJEME V DDM:

Pátek - sobota 1. - 2. listopadu | 17.00 - 10.00 hod.

HTVO - HALLOWEENSKÁ PŘESPÁVAČKA:

ZOMBIELAND – ZÁCHRANA SVĚTA

DDM Osek, cena: 150 Kč