



# Vintířovský občasník

Září 2020

č. 110

## Z jednání Zastupitelstva obce Vintířov

22. června 2020 – více na [www.vintirov.cz](http://www.vintirov.cz) – obec – zápisy a usnesení

### Program jednání:

1. Kontrola usnesení z minulého zasedání zastupitelstva obce
2. Informace starosty o práci ZO a OÚ mezi zasedáními
3. Výroční zpráva školských zařízení MŠ a ZŠ za školní rok 2019/20
4. Informace k volbám do zastupitelstev krajů a Senátu Parlamentu ČR, které se uskuteční 2. a 3. října 2020
5. Stav a průběh investičních akcí v obci v roce 2020, příprava akcí a projektové dokumentace pro další roky
6. Kulturní akce v měsících 07 - 10/2020 a stav jejich příprav
7. Výroční zpráva Vintířovské teplotenské a majetkové společnosti s.r.o. za rok 2019
8. Přezkoumání hospodaření obce za rok 2020 soukromým auditorem
9. Mateřská škola Vintířov – povolení výjimky z počtu dětí ve třídách pro školní rok 2020/21
10. Základní škola Vintířov – realizace projektu výzvy č. 80 OP VVV/ šablony III.
11. Mimořádný investiční příspěvek Mikroregionu – Sokolov východ II. / pořízení elektronické úřední desky
12. Projednání smlouvy o poskytování služby Hlášenírozhlasu.cz.
13. Odpadové hospodářství obce za rok 2019
14. Strategický plán rozvoje obce

### Zastupitelstvo obce bere na vědomí:

- Ukončení dohodou smluvního vztahu ze dne 23.4.2015 s panem Milanem Půtou, správcem webových stránek obce. Novým správcem webových stránek na základě nově uzavřeného smluvního vztahu se stala paní Jitka Půtová.
- Starosta obce na základě daných úkonů před prvním dnem voleb do zastupitelstev krajů ,konaných ve dnech 2. a 3. října 2020, stanovil minimální počet členů okrskové komise v počtu 7, jmenoval zapisovatelku okrskové komise paní Janu Češkovou a stanovil 1. volební okrsek s volební místností na Obecním úřadě ve Vintířově v zasedací místnosti, 357 44 Vintířov 62.
- Karlovarský kraj, jakožto centrální zadavatel vyhlásil výběrové řízení na dodavatele telekomunikačních služeb pro Karlovarský kraj 2020-2024, na jehož základě dne 18.5.2020 byla vybrána obchodní společnost O2 Czech Republic a.s. Rozhodnutím úřadu pro hospodářskou soutěž (ÚHOS) ze dne 10.6.2020 bylo zahájeno správní řízení a bylo vydáno předběžné opatření zamítnutí. Obec Vintířov využívá telekomunikačních služeb pro Karlovarský kraj.
- Na základě žádosti ředitelky ZŠ Vintířov byla starostou obce schválena a poskytnuta odměna v rámci rozpočtu MŠMT a KÚKK ze mzdových prostředků pro rok 2020.
- Dne 29.5.2020 byly v Lesoparku Jiřího Ošeckého instalovány dva kameny, které byly darovány společností Sokolovská uhelná, p.n., a.s. z kamenolomu Horní Rozmyšl. Po zpracování návrhů budou kameny osazeny vhodným textem. V této záležitosti již byl osloven pan Litavský, kameník z Nejdku.
- Dne 4. června 2020 se starosta obce na základě pozvání hejtmana Karlovarského kraje Mgr. Petra Kubise účastnil společného setkání s předsedou Vlády ČR panem Andrejem Babišem. Setkání se uskutečnilo

v Klášterním kostele Sokolov. Jednání se uskutečnilo v reakci na dopis zasláný starostkou města Sokolov p. Oulehlovou na vládu ČR, ve kterém byla vznesena prosba, jak pomoci Sokolovsku v řešení velkého propouštění zaměstnanců ve společnosti Sokolovská uhelná v ne příliš vhodné době.

- Dne 18.6.2020 se zástupci obce (starosta a místostarostka) účastnili 7. kontrolního dne v souvislosti s řešením sanace lokality Skládky tuhých dehtových kalů Stará Chodovská. Vzhledem k problematice likvidace je prodloužena lhůta do 31.8.2020. Dle zástupců provádějící firmy Jerus a.s. bude skládka po likvidaci kalů zcela rekultivována do 31.5.2021.
- Dne 12.6.2020 došlo k požáru kontejnerů na tříděný odpad, umístěných v prostorách před redukční stanicí plynu. Záležitost řeší POLICIE ČR.
- Dne 18.6.2020 se na Březové u Sokolova uskutečnilo Setkání starostů Dobrovolného svazku obcí Mikroregionu Sokolov–východ a následně valná hromada partnerů MAS Sokolovsko o.p.s., jednání byl účasten starosta obce Marek Choc.
- Dne 19.6.2020 se konala valná hromada obchodní společnosti Sokolovská vodárenská s.r.o., jednání se za obec zúčastnila místostarostka Jitka Střimelská.
- Dne 23.6.2020 se v hale míčových her v KV Areně v Karlových Varech uskutečnila prezentace „Koncepte zásobování tepelnou energií města Karlovy Vary po ukončení dodávek ze zdroje Vřesová“. Koncepti nechalo zpracovat představenstvo Karlovarské teplárenské a.s. po vzájemné dohodě s radou města. Prezentace se za obec zúčastní starosta obce Marek Choc, zároveň jednatel Vintířovské teplárenské a majetkové s.r.o..
- Obec obdržela dopis od ministryně pro místní rozvoj Kláry Dostálové, ve kterém žádá o zaslání investičních záměrů obce. Jedná se o reakci v souvislosti s podporou nastartování ekonomiky po opatření v souvislosti s šířením onemocnění COVID-19 a pomoci obcím s realizací jejich záměrů. Seznam investičních záměrů obce bude v termínu zaslán.
- Dne 8.7.2020 se uskutečnilo jednání obchodní společnosti Komunální odpadové společnosti, a.s. v zastupitelském sále KÚKK, jednání se za obec zúčastní starosta Marek Choc.
- Karlovarský kraj a Krajská správa a údržba silnic Karlovarského kraje, p.o. budou slavnostně 30.6.2020 dokončovat stavbu „II/210 Napojení Podkrušnohorské výsypky v k.ú. Horní Nivy“, odbočka na průmyslovou zónu BMW.
- Dopis člena rady pro oblast školství a mládeže Ing. Jaroslava Bradáče v záležitosti příspěví obce Vintířov na náborový příspěvek k připravovanému novému dotačnímu programu pro učitele základních a středních škol veřejných zřizovatelů v regionu. Obec tuto výzvu s příspěvkem obce do max. výše 100 000,- Kč nepodpořila.
- Mateřská škola Vintířov bude v době letních prázdnin v termínu od 13.7. – 9.8.2020 uzavřena.
- Příští zasedání zastupitelstva obce se uskuteční 7. září 2020.
- Děkovný dopis Hornického spolku Solles Chodov za finanční podporu na realizaci výroby zvonu sv. Barbory do kostela sv. Vavřince v Chodově.
- Obec Vintířov vyhlásila výběrové řízení na pronájem bytové jednotky č. 1 č.p. 72, dne 22.6.2020 se uskutečnilo řádné losování na základě kterého vzešel nový nájemník.
- Na základě nálezů historické památky (část božích muk z roku 1860) ze dne 27.4.2020 na zahradě p.p.č. 215 při zemních pracích a následném předání historické památky obci Vintířov, bude majitelům tohoto pozemku předán finanční dar 5 000,- Kč.

## Kultura v obci

---

### ***Programové dotace na pořádání kulturních a sportovních akcí obce***

---



Obec Vintířov vyhláší programové dotace na **přidělování dotací na kulturní a sportovní činnost v obci Vintířov** (jednorázové i dlouhodobé projekty). Žádosti o poskytnutí dotace z rozpočtu obce Vintířov na pořádání kulturních či sportovních akcí lze **podávat na podatelnu obecního úřadu do 30. listopadu 2020**. Zásady pro poskytování dotací z rozpočtu obce a formuláře jsou k dispozici na adrese

<http://www.vintirov.cz/cs/dotace-obce/> nebo v kanceláři č. 2. Žádáme všechny žadatele o

dodržení termínu podání, neboť následně dojde k přerozdělení dotací na předložené projekty z vyčleněného objemu financí rozpočtu na celý rok 2021. Vybrané projekty budou zahrnuty do kulturního a sportovního plánu obce na rok 2021 a podporovány obcí. Pro rok 2021 už následná výzva k dalším dotacím vyhlášena nebude.

---

## Vítání občánek 2020

---



V roce 2020 se slavnostní vítání nově narozených občánek uskuteční v **sobotu 21. listopadu od 14.<sup>00</sup> hodin** ve společenském sále restaurace „U Kahanu“. Vítat se budou děti narozené v období 1.11.2019 – 31.10.2020. Každé narozené děťátko, které se se svými rodiči zúčastní slavnostního přivítání, dostane od obce malý dárek, pamětní list a malou finanční hotovost. Z průběhu akce budou pořízeny fotografie, z nichž některé obdrží rodiče a další budou založeny do „Knihy zápisů do života“. S ohledem na zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů je potřeba, aby se zákonní zástupci, jejichž děťátko má trvalý pobyt v obci, nebylo-li ještě přivítáno a mají-li rodiče zájem se zúčastnit vítání občánek v listopadu 2020, dostavili na obecní úřad a vyplnili zde příslušný formulář. **Formulář si je možno vyzvednout na obecním úřadě, případně stáhnout na webových stránkách obce.**

### Ze školských zařízení



### Mateřská škola

#### Začátek školního roku v Mateřské škole Vintřov 2020/21

Dne 1.9.2020 jsme zahájili v naší mateřské škole naplno provoz v obou třídách. Doufáme, že po delší odmlce, kdy školka byla vzhledem k pandemii uzavřena a dále pak byla v provozu pouze jedna třída, je to nejhorší za námi a rodiče budou s důvěrou opět posílat své děti do kolektivu vrstevníků. Věříme tomu a uděláme vše pro to, aby prostředí v naší školce bylo bezpečné a hygienicky nezávadné.

V tom nám mohou pomoci i rodiče svým přístupem při dodržování všech doporučení, která budou vzhledem k vzniklé situaci požadována.

**PROSÍME RODIČE**, aby i lehké příznaky virózy nepodceňovali a dle možnosti navštívili pediatra, který posoudí, zda dítě může mezi ostatní děti. Předejdete tak problémům nejen s personálem MŠ, ale také problémům s ostatními rodiči, kterým není lhostejné zdraví jejich dětí.

Dost však negativních informací. Myslím si, že když budeme k sobě vzájemně ohleduplní, nebude nutné nic řešit.

V prvních dnech školního roku 2020/21 jsme přivítali nově přijaté děti. Tito nováčci navštěvují MŠ denně jen několik hodin, aby si zvykli na prostředí, paní učitelky, personál, ostatní děti a celkový režim „Adaptační období“. Postupným prodlužováním denního pobytu v MŠ se snažíme zmírnit negativní projevy dětí při odpoutání od rodiny a rozvíjíme jejich samostatnost.

Prosíme rodiče nejmladších dětí a rodiče nováčků, aby se nenechali obměkčit pláčem a vodili děti pravidelně, jedině tak překlenou adaptační období a dítě si na nové prostředí a jeho nároky zvykne snadněji.

Po prázdninách jsme též uvítali děti, které již MŠ navštěvovaly a budou pokračovat v docházce.

Některé z těchto dětí již postoupí do vyššího ročníku MŠ (jmenný seznam je vyvěšen na vstupních dveřích).

#### **Obsazení pedagogického personálu ve školním roce 2020/21:**

1. třída: paní učitelky Marcela Kotová, Marcela Soukupová  
školní asistentka Lucie Nimrichterová
2. třída: paní učitelky Jana Bokšayová, Zdeňka Štafková  
asistentka pedagoga Šárka Erbertová

Prosíme rodiče, aby se během celého školního roku řídili Vnitřním řádem MŠ Vintřov, který je přístupný na nástěnce v šatnách a dále četli veškerá upozornění a informace na vývěsce ve vestibulu MŠ.

#### **Obsazení provozního personálu:**

Vedoucí provozní jednotky: paní Zuzana Mandincová

- platbu stravného vybírá vždy první dny v měsíci – **hotově**(termín bude zveřejněn na nástěnce a web. stránkách MŠ) či formou **převodu** na účet naší MŠ (platba vždy do 25. dne na další začínající měsíc)
- výše platby bude zveřejněna pod id. číslem, které obdrží každý strávník na daný školní rok – pod tímto číslem bude pak provádět platbu (variabilní symbol = id. číslo strávníka)

Vedoucí kuchařka: Soňa Bikerová  
Pomocná kuchařka: Zuzana Mandincová, Nikola Hřebejková  
Uklízečka MŠ: Markéta Hřebejková  
Správce a uklízeč tělocvičny: František Fečo

Děkujeme všem rodičům za to, že nám svěřili své dítě do naší péče. Budeme se během celého roku snažit o to, aby se všem dětem v naší mateřské škole líbilo, aby si z ní odnesli spoustu nových vědomostí a dovedností, které využijí v dalším vzdělávání a některé využijí i v dalším životě.

#### Nejblíží plánované podzimní akce:

Školní výlet na Kladskou 24.9.2020

Za kolektiv MŠ Vintířov  
Zdeňka Štafková, ředitelka MŠ

### *Základní škola*

#### Nástup nových prvňáčků

První školní den tentokrát připadl přesně na 1. září. Vzhledem k opatřením kvůli koronaviru se neuskutečnilo obvyklé slavnostní zahájení školního roku v parku pod školou. Žáci 1. ročníku s rodiči a dalšími rodinnými příslušníky zavítali přímo do své třídy, kde je uvítala paní ředitelka a pan starosta s paní místostarostkou. Žáci se seznámili s paní učitelkou a paní asistentkou, se kterými teď budou v nové etapě svého života trávit společný čas, prohlédli si třídu a zkusili o sobě sami něco říci. První den zvládly děti „na jedničku“, vypadaly spokojeně, tak doufáme, že se jim bude ve škole dařit a jejich rodičům budou přinášet mnoho radosti.

Mgr. Jaroslava Hetflejšová

### ROZPIS ZÁJMOVÉ ČINNOSTI - školní rok 2020/2021

Zahájení v týdnu od 14. 9. 2020

TANEČNÍ KROUŽEK - starší	pondělí	13:30-15:00	3.- 5. ročník	Mgr. Petra Šimková
TANEČNÍ KROUŽEK - mladší	čtvrtek	13:30– 15:00	1.-2. ročník	Jitka Drofová
ŠIKULKY	pondělí	13:30 – 15:00	2.-5. ročník	Jana Plechatová Jitka Drofová
KERAMIKA - mladší	středa	13:30 – 15:00	1.-3. ročník	Mgr. Petra Šimková Andrea Dvořáková
KERAMIKA - starší	čtvrtek	13:30 – 15:00	4.-5. ročník	Mgr. Petra Šimková Andrea Dvořáková
HUDEBNÍ KROUŽEK - mladší	úterý	13:30 – 15:00	1.-3. ročník	Mgr. Nina Kačírová
HUDEBNÍ KROUŽEK - starší	středa	14:15 – 15:00	4.-5. ročník	Mgr. Nina Kačírová
LOGOPEDIE A NÁPRAVNÁ PÉČE	pondělí	13:30 – 14:15	1.-5. ročník na doporučení TU	Mgr. Monika Kindlová

#### Organizace školního roku 2020/2021

školní rok začíná dne 1. 9. 2020  
podzimní prázdniny 29. 10. - 30. 10. 2020  
vánoční prázdniny 23. 12. 2020 - 3. 1. 2021  
vyučování začne v pondělí 4. 1. 2021  
jednodenní pololetní prázdniny 29. 1. 2021  
jarní prázdniny 1. 3. – 7. 3. 2021  
velikonoční prázdniny 1. 4. 2021  
hlavní prázdniny 1. 7. – 31. 8. 2021

školní rok 2021/2022 začne

1. 9. 2021

**Návrh na ředitelské volno:**

26. – 27. 10. 2020 (po, út)

16. 11. 2020 (po)

21. – 22. 12. 2020 (po, út)

Mgr. Marcela Kokešová, ŘŠ

**Ze sportu v obci**

**Rozlosování fotbal podzim 2020**

<b>Krajský přebor muži - PODZIM 2020</b>				
<b>Kolo</b>	<b>Datum</b>	<b>Den</b>	<b>Hodina</b>	<b>Zápas</b>
5.	19.09.	SO	16:30	B. Vintířov - BU Nové Sedlo
6.	26.09.	SO	16:30	B. Vintířov - SK Toužim
7.	03.10.	SO	16:00	Baník Královské Poříčí - B. Vintířov
8.	10.10.	SO	16:00	B. Vintířov - Sokol Žlutice
9.	17.10.	SO	15:30	Spartak Chodov - B. Vintířov
10.	24.10.	SO	14:30	B. Vintířov - Slavia Karlovy Vary "B"
11.	31.10.	SO	10:15	Loko Karlovy Vary - B. Vintířov
12.	07.11.	SO	14:00	B. Vintířov - FC Cheb
13.	14.11.	SO	14:00	FC Františkovy Lázně - B. Vintířov

<b>Mladší přípravka - PODZIM 2020</b>				
<b>Kolo</b>	<b>Datum</b>	<b>Den</b>	<b>Hodina</b>	<b>Zápas</b>
3.	20.09.	NE	15:00	BU N. Sedlo/Loket - B. Vintířov
4.	23.09.	ST	17:00	B. Vintířov - Spartak Hor. Slavkov
5.	04.10.	NE	9:30	SK Dolní Rychnov - B. Vintířov
6.	07.10.	ST	17:00	B. Vintířov - Baník Sokolov "B"
7.	18.10.	NE	10:00	TJ Lomnice - B. Vintířov
8.				V O L N O
9.	28.10.	ST	17:00	B. Vintířov - SK Kraslice

<b>Mladší žáci - PODZIM 2020</b>				
<b>Kolo</b>	<b>Datum</b>	<b>Den</b>	<b>Hodina</b>	<b>Zápas</b>
1.	15.09.	ÚT	17:00	B. Vintířov - Slavoj Kynšperk
4.	18.09.	PÁ	17:00	Spartak Chodov - B. Vintířov
5.	25.09.	PÁ	17:00	B. Vintířov - TJ Hranice
6.	02.10.	PÁ	17:00	FK Staré Sedlo - B. Vintířov
7.	09.10.	PÁ	17:00	B. Vintířov - Baník Král. Poříčí
8.	16.10.	PÁ	16:30	Drmoul/L.Kynž.-B.Vintířov
9.	23.10.	PÁ	16:30	FC Frant. Lázně - B. Vintířov
10.	30.10.	PÁ	16:00	B.Vintířov - Sokol Citice/Krajková
11.	06.11.	PÁ	15:30	SK Kraslice - B.Vintířov

## POJĎTE HRÁT FOTBAL

Vážení rodiče, milé děti,

chtěli bychom vás touto cestou oslovit a požádat „pojďte hrát fotbal“ za TJ Baník Vintířov. Jsi kluk nebo holka, máš rád sport, rád se hýbeš, jsi ročník narození 2013 a starší, tak neváhej a přijď mezi nás. Nové malé fotbalisty vybavíme.

Kdo bude mít zájem, vyplňte prosím přiložený dotazník a odevzdejte ho buď v místní samoobsluze, v restauraci VYKA ve spodní části obce nebo i na obecním úřadě. Další informace vám rádi sdělíme na těchto telefonních číslech:

720333709 - p. Vystrčil, předseda TJ

724256450 - p. Vašek, sekretář TJ

603204546 - p. Dejl, trenér mládeže

606586474 - p. Suchý, trenér mládeže

Nebojte se zavolat a přijít mezi nás, rádi vás přivítáme v našem kolektivu.

### DOTAZNÍK

Jméno .....

Příjmení .....

Datum narození .....

Rodné číslo .....

Státní příslušnost ČR.....jiná.....

Bydliště .....

Telefon matka .....

Telefon otec .....

E-mail .....

Všechny údaje potřebujeme vyplnit pro potřeby „Přihlášky za člena FAČR“. Telefonů rodičů žádáme pro zlepšení komunikace mezi rodiči hráčů a oddílem TJ Baník Vintířov.

Děkujeme za pochopení.

Výbor oddílu TJ Baník Vintířov

### Stolní tenis

Do nového ročníku soutěží vstupuje náš oddíl stolního tenisu se čtyřmi soutěžními družstvy. Družstvo „A“ s jedinou prohrou v soutěži KP2 vybojovalo postup do vyšší soutěže KP1. Tým „B“ je bez jediné prohry a z prvního místa postupuje z okresního přeboru do KP2. Třetí a čtvrté týmy, složené většinou z našich dětí, nás budou reprezentovat v soutěžích okresního přeboru. Na pěkné výsledky našich hráčů můžeme být pyšní. Těšíme se na vaši návštěvu při našich mistrovských zápasech, o kterých budeme informovat místním rozhlasem.

**Zdeněk Kraka, trenér**

### Rozlosování do konce roku 2020

Krajský přebor 1. třídy do konce roku 2020			
1.	So 19. 09. 2020 09:00	<a href="#">TJ Lomnice A</a>	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>
2.	So 03. 10. 2020 09:00	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>	<a href="#">TTC Sokolov B</a>
3.	So 03. 10. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>	<a href="#">Klub stolního tenisu Karlovy Vary, z.s. B</a>
4.	So 17. 10. 2020 09:00	<a href="#">Tělovýchovná jednota Jiskra Aš z.s.</a>	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>
5.	So 17. 10. 2020 14:00	<a href="#">TJ Sokol Velká Hleďsebe B</a>	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>
8.	So 14. 11. 2020 09:00	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>	<a href="#">TJ Spartak Horní Slavkov A</a>
9.	So 14. 11. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>	<a href="#">SKST Chodov C</a>
10.	So 28. 11. 2020 09:00	<a href="#">TJ Slavoj Kynšperk A</a>	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>
11.	So 28. 11. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Bukovany A</a>	<a href="#">TJ Baník Vintířov A</a>

Krajský přebor 2. třídy do konce roku 2020			
1.	So 19. 09. 2020 09:00	<a href="#">NK BFB Bochov</a>	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>
3.	So 03. 10. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">TJ Slovan Karlovy Vary C</a>
7.	So 31. 10. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">SK Děravý pálky Jenišov</a>
8.	So 14. 11. 2020 09:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">Tělovýchovná jednota Ostrov, z.s. "C"</a>
9.	So 14. 11. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">SKST Chodov D</a>
10.	So 28. 11. 2020 09:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">TJ Luby B</a>
11.	So 28. 11. 2020 14:00	<a href="#">TJ Baník Vintřov B</a>	<a href="#">TJ Luby A</a>

### Máte nějaké zkušenosti nebo informace o otužování nebo o účincích studené vody?

Na našich besedách v podstatě ukazujeme, jak jednoduchou cestou se dá zlepšit tělesná imunita a tím i naše zdraví. A také touto cestou chceme trochu pomoci našim lékařům, aby měli více času věnovat se lidem, kteří tu jejich péči opravdu potřebují. Nic není samozřejmě zadarmo a je třeba proto také něco udělat. Nám stačí jen ručník, plavky a 15 až 20 minut jednou až dvakrát týdně udělat něco pro sebe.

Za dobu více než 4 let máme již dost informací a hlavně vlastních zkušeností, jak začít a plynule pokračovat v otužování. Pracujeme ve skupině, hlídáme jeden druhého, předáváme si zkušenosti a informace. Postupně si naše těla opatrně zvykají na stále chladnější vodu.

Nováčkům se věnujeme po celou dobu, než si budou opravdu jistí a poznají všechno, co je pro správný postup otužování potřeba. Upozorňujeme je na chyby, které jsme dělali v začátcích otužování. Jsou mezi našimi členy lékaři i zdravotní sestry, kteří nad námi drží ochrannou ruku.

Docela dost velký důraz klademe na vědomé dýchání, to znamená na dýchání, které řídíme svým vědomím.

Možná tomu nebudete věřit, ale i dýchání má hodně velký podíl nejenom na samotné otužování, ale i pro zlepšení celkového zdraví. Jak říká jóga "Dech je život".

Pro zlepšení zdraví a zvýšení imunity našich dětí a mládeže je úplně nejlepší naučit to rodiče, děti pak samozřejmě kopírují svůj velký vzor.

Úplně přensá pravidla pro otužování nejsou, jenom ty nejjednodušší zásady pro vstup do chladné vody, ale to si už každý dokáže doladit podle sebe. Nejdůležitější je samozřejmě rozhodnutí na každém jednotlivci.

Vhodné je začít jednou týdně na konci léta v září a říjnu, prodloužit si letní plaveckou sezónu. Teplota vody jde postupně dolů a imunita začíná narůstat. Po čase, kdy voda více vychládá, se zkracuje doba pobytu ve vodě.

Každý si to už doladuje sám podle svých pocitů.

*Milí lidé,*

*pokud se zajímáte o způsoby, jak si zlepšit své zdraví, imunitu a kvalitu života, jste srdečně zváni na naši přednášku*

*23. 9. 2020 od 18 hodin v Městské knihovně Chodov – vstup zdarma*

*Kouzlo studené vody – otužování dětí a mládeže.*

*Otužování je pro každého, kdo si chce zlepšit své zdraví, nastartovat imunitu, spustit samoléčící schopnosti svého těla, snížit úroveň stresu a zvýšit hladinu serotoninu - hormonu dobré nálady.*

*S pozdravem Václav a spolek otužilců Karlovarského kraje*



www.ulesniskolky.cz  
tel.: +420 602 310 355

Moyo  
holding

DŮM  
JEDNÍM TAHEM

tiapor



POZEMKY  
Krásné pozemky v srdci  
přírody s komfortem  
města.  
– 27 pozemků  
– od 750m<sup>2</sup>  
– cena od 999.000 Kč

Lokalita „U lesní školky“  
se nachází v severovýchodní  
části města Nová Role  
na levém břehu řeky Rolavy.

## Vážení spoluobčané,

zmeškali jste někdy hlášení místního rozhlasu a chtěli byste být informováni o aktuálním dění v naší obci?

Připravujeme pro vás nový komunikační kanál Hlášenírozhlasu.cz, díky kterému vás budeme informovat e-mailem, mobilní aplikací, přes webové stránky, Facebook nebo SMS zprávami. Upřednostňujeme odběr hlášení pomocí mobilní aplikace, e-mailu a Facebooku (kromě výstražných informací). Běžné SMS zprávy budou zaslány pouze těm, kteří nemají jinou možnost odběru.

Marek Choc, starosta obce Vintířov



Obec  
Vintířov

**Kolik vás to bude stát? Nic! Tato služba je pro vás zcela ZDARMA**

### Vyberte si jednu z možností, jak odebírat hlášení:

#### Přihlaste se přes internet

Přejděte na adresu [www.vintirov.hlasenirozhlasu.cz](http://www.vintirov.hlasenirozhlasu.cz) klikněte na tlačítko Odebírat hlášení a zaregistrujte se.

#### Vyplňte ústřížek vpravo

Vyplněný a podepsaný jej odevzdejte na obecním úřadě.

#### Nainstalujte si aplikaci

Nainstalujte si Mobilní aplikaci Hlášenírozhlasu.cz, kterou najdete na Google Play nebo App Store. Naskenujte jeden z QR kódů do aplikace ve Vašem telefonu a klikněte na odkaz, který Vám nabídne.



#### Přihlaste se přes Facebook

Na Facebooku vyhledejte *Obec Vintířov* a přidejte si tuto stránku k oblíbeným.



**Hlášenírozhlasu.cz**

#### Mimořádný způsob odběru - SMS

Pokud nemáte možnost odběru hlášení rozhlasu pomocí mobilní aplikace, e-mailu, Facebooku nebo webových stránek a chcete dostávat pouze SMS zprávy, přihlaste se prosím na obecním úřadě, nebo pošlete SMS zprávu ve tvaru: VINTIROV JMENO PRIJMENI CISLOPOPSNE na číslo 774 724 136 (informace budete dostávat formou SMS).

Přihlášením k odběru hlášení dává registrovaný občan souhlas se zpracováním poskytnutých osobních údajů za účelem zaslání aktuálních informací z obce. Více informací o rozsahu a účelu zpracování a odvolání souhlasu najdete na adrese [www.vintirov.hlasenirozhlasu.cz](http://www.vintirov.hlasenirozhlasu.cz) nebo osobně na obecním úřadě.



Kulturní a sportovní akce



Důležité informace



Oznámení obecního úřadu



## Registrace k odběru hlášení

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Obec, č.p.: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Podpis: .....

Vyplněním přihlášky souhlasím se zpracováním osobních údajů za účelem zaslání aktuálních informací z obce. Je mi více než 16 let.

### Mám zájem o tyto informace:

SMSkou

E-mailem



Výstražné informace



Oznámení obecního úřadu

Upřednostňujeme odběr hlášení e-mailem, mobilní aplikací, nebo přes Facebook.  
**Běžné SMS zprávy budou zaslány pouze těm, kteří nemají jinou možnost odběru.**  
Vyplněnou a podepsanou registraci odevzdejte na obecním úřadě.

### Potřebujete poradit?

Obrátte se na některý z těchto kontaktů:  
[vintirov@vintirov.cz](mailto:vintirov@vintirov.cz)  
[info@hlasenirozhlasu.cz](mailto:info@hlasenirozhlasu.cz)

*Příjemné prožití podzimních dnů*  
**PŘEJE ZASTUPITELSTVO OBCE VINTÍŘOV**  
**A PRACOVNÍCI**  
**OBECNÍHO ÚŘADU**