

Benešovské ozvěny



Informační zpravodaj obce Benešov nad Černou

Červen 2020

GRATULUJEME:

**Nekolný Bohumil
Doleželová Jitka
Szojka Jan
Mikešová Miroslava**



Přejeme hodně zdraví a štěstí
do dalších let.

Připravované akce:

**5.6.2020 - Vycházka za bylinkami
s Radmilou Malinovskou**
12.6. 2020 - Otevření cukrárny
**23.6.2020 - Jan Meisl - akordeon - Koncert
v kostele sv. Jakuba Většího**

Více na plakátech k akcím.

**Od 2. června 2020
obnovena ordinace
MUDr. Marie Mikešové
v Benešově nad Černou
v původních ordinčních
hodinách:**

**Úterý 13:00 - 15:30
Čtvrtek 9:45 - 12:00**

Více info

<http://www.detskylekar.info/ordinacni-hodiny#mikesova>

Jedeme do divadla.

Pro zájemce o lístek na divadelní představení PRACHY!!! máme skvělou zprávu. Dostali jsme informaci z Divadla Palace, že pro nás mají náhradní termín, a to **v neděli 13. září 2020.** Zakoupené lístky zůstávají v platnosti. Takže pokud lístek máte, pište si nový termín do kalendáře, pokud ne a chtěli byste s námi vyrazit do Prahy, zastavte se v knihovně nebo volejte 727 814 457 a domluvíme se na zamluvení místa.

Před návštěvou divadla je v odpoledních hodinách pro zájemce domluvena prohlídka Werichovy vily na Kampě. Cena lístku do divadla je 400,-, Vstupné do Werichovy vily si platí každý sám. Vstupné dle kategorie: 100 Kč/dospělý, 60 Kč/student, senior, ZTP, 50 Kč/dítě do 15 let.

Vážení spoluobčané,

po ukončení nouzového stavu se pomalu navracíme do běžného života. Na některých lidech je vidět značné uvolnění, druzí se zase obávají další vlny epidemie. Myslím si, že bychom se měli z uplynulých týdnů poučit a všichni společně se snažit předcházet případnému onemocnění. A to nejen koronaviru, ale i jiných nemocí... Především bychom si měli přisvojit hygienické návyky, které nám během opatření byly nařizovány a doporučovány. Kolikrát jsme brali na lehkou váhu, že jsou různá onemocnění, která nám mohou znepříjemnit život. COVID-19 na nás vztyčil prst, že nastal čas ke zvýšené opatrnosti vůči všemu, co ohrožuje naše zdraví. Také nám toto nepříznivé období ukázalo, že si umíme vzájemně pomáhat, což by nám mělo zůstat napořád, protože jsou neustále kolem nás lidé, kteří potřebují naši pomoc. Neměli bychom zapomínat ani na běžnou všední pomoc, která dotyčné určitě potěší.

S velkou opatrností se musíme zaměřit na připravované akce v naší obci. Vzhledem k avizovanému uvolnění opatření až během června jsme byli nuceni odložit na příští rok i akce tohoto měsíce. Také byla zrušena a odložena akce pomoci druhým Summer Job, která se měla uskutečnit začátkem července.

Pokud se nic nenadálého nenastane, tradičně by měla proběhnout Svatojakubská pouť a akce s ní spojené. O těchto a dalších událostech vás budeme podrobněji informovat v dalším čísle našeho zpravodaje.

„Děkovat máme jak za všechno, co dostáváme darem, tak i za to, co dobrého jsme měli možnost vykonat.“
Vojtěch Kodet

Na zasedání zastupitelstva obce bylo schváleno projednání a pořízení nového **Územního plánu obce Benešov nad Černou**.

Zastupitelstvo obce dále schválilo termín uzávěrky příjmu podnětů a žádostí o změny Územního plánu obec Benešov nad Černou do 31. srpna 2020 včetně.

Považuji za důležité informovat naše občany o přípravě nového územního plánu a vysvětlit, co to územní plán je a co jeho příprava obnáší.

Územní plán (ÚP) je územně plánovací dokumentace, která si klade za cíl racionalizaci prostorového a funkčního uspořádání území v krajině a jejího využití. Územní plán si klade za cíl nalézt takové předpoklady, které by umožnily další výstavbu a trvale udržitelný rozvoj spočívající v nalezení vyváženého stavu mezi zájmy životního prostředí, hospodářství a pro společenství lidí obývajících dané území. Územní plán by se měl snažit naplnit potřeby současné generace tak, aby umožnil udržet stálou, nebo vyšší životní úroveň budoucích generací.

Základní informace

V České republice je ÚP vyhotovován na základě stavebního zákona 183/2006 Sb. ÚP vydává zastupitelstvo obce formou opatření obecné povahy (OOP) a nabývá účinnosti patnáctým dnem po dni vyvěšení veřejné vyhlášky na úřední desce (viz § 173 správního řádu). ÚP je tvořen tzv. výrokovou částí (ta obsahuje požadavky a podmínky rozvoje území stanovené v textové části a vymezené ve výkresech) a tzv. odůvodněním (obsahujícím odůvodnění řešení, východiska řešení, podklady apod., které má rovněž textovou a grafickou část). Výkresová dokumentace se v současné době zhotovuje v měřítku 1:5 000 nebo 1:10 000.

Územní plán je speciální formou opatření obecné povahy. Je tedy vydáván zastupitelstvem obce jako celek (výrok a odůvodnění). Územní plán je vyhotoven na základě územně analytických podkladů, doplňujících průzkumů, vlastních podkladů a rozborů daného území, popřípadě územních studií. ÚP musí být v souladu se zásadami územního rozvoje.

Povinný postup dle legislativy

Územní plán stanoví základní koncepci rozvoje území obce, ochrany jeho hodnot, jeho plošného a prostorového uspořádání (dále jen „urbanistická koncepce“), uspořádání krajiny a koncepci veřejné infrastruktury; vymezí zastavěné území, plochy a koridory, zejména zastavitelné plochy a plochy vymezené ke změně stávající zástavby, k obnově nebo opětovnému využití znehodnoceného území (dále jen „plocha přestavby“), pro veřejně prospěšné stavby, pro veřejně prospěšná opatření a pro územní rezervy a stanoví podmínky pro využití těchto ploch a koridorů.

Pořízení územního plánu

O pořízení územního plánu rozhoduje zastupitelstvo obce a) z vlastního podnětu, b) na návrh orgánu veřejné správy, c) na návrh občana obce, d) na návrh fyzické nebo právnické osoby, která má vlastnická nebo obdobná práva k pozemku nebo stavbě na území obce, e) na návrh oprávněného investora.

Návrh na pořízení územního plánu

Návrh na pořízení územního plánu se podává u obce, pro jejíž území se územní plán pořizuje, a obsahuje a) údaje umožňující identifikaci navrhovatele, včetně uvedení jeho vlastnických nebo obdobných práv k pozemku nebo stavbě na území obce, b) údaje o navrhované změně využití ploch na území obce, c) údaje o současném využití ploch dotčených návrhem navrhovatele, d) důvody pro pořízení územního plánu nebo jeho změny, e) návrh úhrady nákladů na pořízení územního plánu. Splňuje-li návrh všechny stanovené náležitosti, pořizovatel jej posoudí a se svým stanoviskem bezodkladně předloží k rozhodnutí zastupitelstvu obce příslušné k vydání územního plánu. O výsledku jednání zastupitelstva informuje obec bezodkladně navrhovatele a úřad územního plánování.

Zadání územního plánu

Na základě rozhodnutí zastupitelstva obce o pořízení územního plánu pořizovatel ve spolupráci s určeným zastupitelem zpracuje návrh zadání územního plánu. V návrhu zadání stanoví hlavní cíle a požadavky na zpracování návrhu územního plánu, případně vymezí řešené území u územního plánu pro vymezenou část. Náležitosti obsahu zadání územního plánu stanoví prováděcí právní předpis.

Návrh územního plánu

Na základě schváleného zadání územního plánu nebo schválených pokynů pro zpracování návrhu územního plánu pořizovatel pořídí pro obec zpracování návrhu územního plánu a vyhodnocení vlivů na udržitelný rozvoj území, pokud se zpracovává. Pořizovatel oznámí místo a dobu konání společného jednání a doručí návrh územního plánu a vyhodnocení vlivů návrhu územního plánu na udržitelný rozvoj území, pokud se zpracovává, veřejnou vyhláškou. Do 30 dnů ode dne doručení může každý uplatnit u pořizovatele písemné připomínky. Pořizovatel ve spolupráci s určeným zastupitelem vyhodnotí výsledky projednání návrhu územního plánu a zajistí řešení případných rozporů.

Posouzení návrhu územního plánu krajským úřadem

Návrh územního plánu posuzuje před řízením o jeho vydání krajský úřad, kterému pořizovatel předloží návrh územního plánu.

Řízení o územním plánu

O upraveném a posouzeném návrhu územního plánu se koná veřejné projednání. Pořizovatel zajistí, aby po dobu 30 dnů ode dne doručení veřejné vyhlášky byl návrh územního plánu vystaven k veřejnému nahlédnutí u pořizovatele a v obci, pro kterou územní plán pořizuje. K veřejnému projednání přizve jednotlivě obec, pro kterou je územní plán pořizován, dotčené orgány a sousední obce, a to nejméně 30 dnů předem. Námitky proti návrhu územního plánu mohou podat pouze vlastníci pozemků a staveb dotčených návrhem řešení, oprávněný investor a zástupce veřejnosti. Nejpozději do 7 dnů ode dne veřejného projednání může každý uplatnit své připomínky a dotčené osoby podle odstavce 2 námitky, ve kterých musí uvést odůvodnění, údaje podle katastru nemovitostí dokladující dotčená práva a vymezit území dotčené námitkou. Dotčené orgány a krajský úřad jako nadřízený orgán uplatní ve stejné lhůtě stanoviska k částem řešení, které byly od společného jednání změněny. K později uplatněným stanoviskům, připomínkám a námitkám se nepřihlíží. Dotčené osoby oprávněné k podání námitek musí být na tuto skutečnost upozorněny. Ke stanoviskům, námitkám a připomínkám ve věcech, o kterých bylo rozhodnuto při vydání zásad územního rozvoje, nebo regulačního plánu vydaného krajem, se nepřihlíží. Pořizovatel ve spolupráci s určeným zastupitelem vyhodnotí výsledky projednání, zpracuje s ohledem na veřejné zájmy návrh rozhodnutí o námitkách a návrh vyhodnocení připomínek uplatněných k návrhu územního plánu. Pokud je to nezbytné, pořizovatel zajistí pro obec úpravu návrhu územního plánu v souladu s výsledky projednání.

Vydání územního plánu

Pořizovatel předkládá, zastupitelstvu příslušné obce návrh na vydání územního plánu s jeho odůvodněním. Zastupitelstvo obce vydá územní plán po ověření, že není v rozporu s politikou územního rozvoje, s územně plánovací dokumentací vydanou krajem nebo výsledkem řešení rozporů a se stanovisky dotčených orgánů (těch se vyjadřuje k novému ÚP cca 38) nebo stanoviskem krajského úřadu.

Vyhodnocování územního plánu a jeho změny

Pořizovatel předloží zastupitelstvu obce nejpozději do 4 let po vydání územního plánu a poté pravidelně nejméně jednou za 4 roky zprávu o uplatňování územního plánu v uplynulém období, která může obsahovat pokyny pro zpracování návrhu změny územního plánu. Pořizovatel pro obec zajistí vyhotovení územního plánu zahrnujícího právní stav po vydání jeho změny a toto vyhotovení opatří záznamem o účinnosti. Obsahové náležitosti zprávy o uplatňování územního plánu a jeho změny stanoví prováděcí právní předpis.

Příprava a pořízení nového ÚP je velmi náročná a zdlouhavá záležitost a důležité je, aby tato nová úprava byla ku prospěchu nás všech i k našemu životnímu prostředí.

„Plány jsou pilnému k užitku, ale každý, kdo se ukvapuje, bude mít nedostatek.“ — Šalamoun

Závěrem nám všem přeji hlavně zdraví. Buďme k sobě i nadále ohleduplní a nezapomínejme na úsměv, který jsme tak často pod rouškou nemohli vidět.

„V životě se dočkáme odměny podle toho, jak ohleduplní budeme k ostatním lidem.“ — Earl Nightingale

„Humor se nedá naučit. Vedle ducha a vtipu předpokládá především velkou dávku dobroty srdce, trpělivosti, ohleduplnosti a lásky k lidem. Proto je tak řídký.“ — Curt Goetz

Veronika Zemanová Korčová

**Otevření cukrárny
v Benešově nad Černou
v pátek 12.6.2020.
Informace budou upřesněny
na plakátku k akci.**



Starostka Veronika Zemanová Korchová: Hned na začátku krize se lidé pustili do šití roušek. Bylo to úžasné

Opatření v rámci COVID-19 se samozřejmě dotkla i života v Benešově nad Černou. O uplynulých měsících jsme si povídali se starostkou obce Veronikou Zemanovou Korchovou .

Jak obec zvládla koronavirovou krizi?

Myslím, že jsme ji zvládli dobře. Okamžitě jsme začali šánět roušky, přičemž záhy se nabízeli sami místní lidé, že je budou šít a nabízet ostatním zdarma. Objížďela jsem pak především seniory a roušky jim předávala, stejně tak jsem spolupracovala s panem doktorem a lidem vozila léky. Zkrátka jsme museli upustit od běžné práce, která v tu chvíli nebyla tak důležitá, a věnovat se této pomoci. Musím říct, že mi udělalo velkou radost, jak se lidé dokázali dát dohromady a pomoci.

Měli lidé strach?

Určitý strach tady samozřejmě byl. Řekla bych ale, že například zmínění senioři to zvládali celkem v pohodě. Panika každopádně občas vznikala v obchodech, protože se našli lidé, kteří nerespektovali nařízení a nechtěli nosit roušky. Nakonec i oni se ale přizpůsobili. A když zmiňuji obchody, tak mě potěšilo, jak pěkně s námi spolupracovaly. Distribuovali jsme skrz ně roušky. Zdarma. Věřím, že to mnoha lidem skutečně pomohlo.

A byl tady někdo nakažený koronavirem? Máte vůbec takové informace?

Každý den dostáváme informace z krizového štábu, takže o našem okolí víme všechno. Ne, u nás naštěstí nikdo nakažený nebyl.

Vy osobně jste si nebezpečí připouštěla?

Popravdě jsem strach o vlastní zdraví nepocítovala. Byly to tak hektické dny a týdny, že jsem neměla čas se zastavit a přemýšlet sama o sobě. Největší obavy jsem měla o naše seniory, samozřejmě také o rodinu. Jsem skutečně moc ráda, jak dobře to u nás dopadlo.

Dotkla se krize rozpočtu obce?

Jenom tím, že jsme museli nakupovat dezinfekci, rukavice a tak dále. Také jsme neustále jezdili, takže jsme měli větší spotřebu pohonných hmot. Nijak výrazně se tedy krize rozpočtu nedotkla. Bojíme se však toho, co přijde. Myslím si, že dopad to bude mít na všechny obce a města, nás nevyjímaje. Mluvíme například o dotacích, které možná budou omezené, tudíž budou ohrožené naše investiční akce, třeba výstavba bytového domu, kde jsme chtěli vybudovat bydlení pro mladé. Ale těžko předvídat, všechno se teprve uvidí.

Zabrat každopádně dostala kultura...

To je smutné, ale nedá se nic dělat. Měli jsme naplánováno hodně akcí, které jsme museli zrušit, například červnové Horalské hry. Zamrzí to. Osobně se těším, až kultura bude opět fungovat. Doufám, že v létě vše klapne podle plánu.

Je obec připravená na případnou druhou vlnu koronaviru?

Kdyby přišla další vlna, tak už to bude jiné v tom, že budeme vědět, jak se zachovat. Na začátku s tím nikdo neměl zkušenost. Vláda, kraje, obce... Pro každého to bylo těžké. Co se týká zásob, tak už nyní máme naskladněné roušky, ochranné pomůcky, chystáme se dokoupit rukavice... Skutečně chceme být dobře připravení, protože druhá vlna bezesporu přijít může.

Myslíte si, že nás koronavirus změní v tom smyslu, že budeme obecně klást ještě větší důraz na hygienu?

Věřím, že některým lidem to zůstane. Je to zkušenost, která nás vedla k zamyšlení. A nejde jen o COVID-19. Vždyť tady máme i různé chřipky, jejichž šíření se možná může omezit, když budeme třeba častěji používat dezinfekci, dávat si větší pozor.

Lidé z měst během mimořádného stavu vyjížděli na výlety do přírody. Pocítoval to i Benešov nad Černou?

Hojná Voda, Kraví Hora, všude bylo mnoho lidí. Člověk na procházce neustále někoho potkával. Bylo cítit, že sem přijelo víc lidí, než je běžné. Někteří obyvatelé z toho byli rozpačití, báli se návštěvníků z města. Osobně chápu obě strany, protože bych samozřejmě také nechtěla být zavřená kdesi v paneláku. Myslím, že důsledek koronaviru pocítíme i v létě. Už nyní víme, že se sem chystají různé zájezdy. Novohradsko je lákavou destinací.

Jako starostka jste se musela neustále orientovat ve všech opatřeních. Bylo to těžké?

Pročítala jsem nejrůznější média, přičemž jsem se pak snažila co nejpřehlednější výstup rozesílat lidem SMS zprávami. Někdy to prostě bylo v médiích nepřehledné, chápu, že se řada lidí těžce orientovala. Někteří mi volali, vyptávali se mě, protože si nebyli jistí, co platí, neplatí. Leckdy se dokonce chtěli jen vypovídat, protože byli sami. Vlastně mě těšilo, že ke mně mají důvěru a že někoho mohu třeba utěšit.

Václav Votruba

SummerJob letos nebude, za rok opět v plné parádě!

Milí přátelé z Benešova a okolí,

máme pro vás sice jednu smutnou, ale naštěstí také jednu skvělou zprávu. Začneme tou první - naše dobrovolnická brigáda se letos bohužel ve vaší obci neuskuteční. Ačkoliv jsme se na vás už moc těšili, rozhodli jsme se po poradě s paní starostku Zemanovou Korchovou letošní ročník vzhledem k současné situaci kolem koronaviru vynechat.

Řekli jsme si ale, že to nenecháme jen tak. Když nemůžeme přijet letos, dorazíme za vámi v plné parádě nejen příští rok, ale i v roce 2022! SummerJob u vás totiž neměl chybu a na přijetí z vaší strany moc rádi vzpomínáme. Každá společná chvíle - ať už během práce, jídla, kulturních programů nebo modlitby - pro nás byla obrovským obohacením a o to více se těšíme, že se s vámi za rok opět setkáme. Máme na vás ale velkou prosbu, abyste nám na příští červenec schovali dostatek práce. Energie totiž budeme mít po letošní pauze víc než dost!

Myslíme na vás a přejeme vám nejen hodně sil, ale hlavně radosti.

*Za organizační tým SummerJobu a všechny dobrovolníky
Dominika Špaňhelová a František Talíř*

Poděkování

Touto cestou bych ráda zhodnotila a především poděkovala všem těm, kteří nám pomohli zvládnout uzavření benešovské ordinace praktického lékaře. Ze dne na den jsme se všichni ocitli ve státě nařízené karantény s omezeným pohybem lidí. Co to ale znamenalo pro nás a též pro vás, pro pacienty.

Museli jsme zavřít a jít s panem doktorem Kralem ordinovat další den do Kaplice. Bohužel nebylo ze dne na den, a vlastně ani po týdnu opatření, pro nás pro všechny dostatek ochranných pomůcek, aby zároveň mohl ordinovat MUDr. Hlavatý v Kaplici a MUDr. Kral v Benešově nad Černou a Horní Stropnici. Proto se musela zdravotní péče centralizovat do Kaplice, pan dr. Hlavatý pracoval z domova a byl neustále na Call Centru. Tam vyřizoval požadavky všech těch, kteří se nedovolali do ordinace. A o vás jsme se postarali distančně, přes e-recepty, e-neschopenky, přes telefon a individuální návštěvní službu.

Věřte, že jsme v životě nezvedali více telefonů. V Kaplici jsme fungovali na telefonu pro jejich obvod, který je sám o sobě obsáhlý a zároveň pro vás. Obsluhovat dva telefony a vyřizovat požadavky, vystavovat karantény atd. Denní počet telefonů celkem někdy přesahoval i stovku. A k tomu se navázala ve velkém množství administrativa.

Od státu jsme dostali po týdnu pouze 3 respirátory!!! Náš Všeobecný lékař nás pak postupně začal vybavovat ochrannými pomůckami. Avšak nebylo jednoduché je sehnat. A tak jsme mohli aspoň omezeně přijímat pacienty v ordinaci.

Nyní se už začínáme vracet do obvyklých ordinačních hodin, ovšem v režimu epidemiologické krize.

To znamená, že před návštěvou lékaře si zavoláte a sestra nebo lékař vám sdělí termín a přesný čas, kdy můžete přijít do ordinace. Telefon bude fungovat zase již v ordinačních hodinách. Do ordinace a čekárny se musí vstupovat v roušce a v rukavicích. Tuto mimořádnou situaci jsme především zvládli díky paní starostce, která nám denně volala s nabídkou pomoci. Děkujeme jí za skvělou informovanost všech občanů o uzavření ordinace, ať už to bylo několika hlášeními veřejným rozhlasem nebo informačními SMS. To nám pomohlo zmírnit chaos.

A prvních 14 dní paní starostka u nás vyzvedávala recepty, které vám pak vozila. Ale především bych chtěla poděkovat vám, našim pacientům, za ukázněnost, pochopení a dobrosrdečnost. Bez vašeho pochopení a vaší ukázněnosti bychom to ve zdraví asi nezvládli.

Poděkování také patří sestřičce Martině Tomečkové, která se pilně věnovala stropnickým pacientům. A za sebe děkuji za to, že můžu sloužit s panem doktorem Martinem Kralem, který je velmi pečlivý, čestný, zodpovědný. Také mu děkuji za jeho klid a rozvahu. Dokázal se věnovat ze dne na den 3 obvodům najednou.

A v neposlední řadě děkuji rodičům mého muže za to, že se nám starali o děti, neboť nám oběma v první linii to přineslo mnoho odříkání ze soukromého a rodinného života.

S díky Michaela Šuplerová.

Poděkování

sestřičce Michaela Šuplerové za péči, se kterou se nejen v době pandemie COVID-19 stará o pacienty.

Pacienti z Benešova nad Černou



Výživa seniorů

Mohlo by se zdát, že na výživě v pokročilém věku již příliš nezáleží. Však „ať si babička dá“ nebo „dědeček už prostě tolik jídla nepotřebuje“. Je tomu právě naopak. Pokud má babička diabetes (cukrovku), tak jí výtečným větrníkem s kakaem v cukrárně rozhodně neprospějeme, a pokud nám dědoušek zapomíná na jídlo a horko těžko do něj dostaneme oběd ze školní jídelny, též mu to na zdraví nepřidá. Stáří je spojeno s mnoha rizikovými faktory malnutrice, tedy špatného stavu výživy. Patří mezi ně například zvýšený výskyt nemocí, včetně těch chronických. Organismus je tedy více namáhán a vyčerpáván. Dále je stáří spojeno s úbytkem svalové hmoty, zhoršeným stavem chrupu, sníženou schopností plánování a nakupování stravy, zhoršenou funkcí smyslových orgánů, zapomínáním. Shrnutí podtrženo, strava seniora bývá často velmi jednotvárná, nutričně neplnohodnotná a nedostačující. výživa přináší zhoršení celkového stavu organismu, urychluje progresy nemocí a zvyšuje celkové riziko úmrtí. Proto je třeba stav výživy seniora pečlivě sledovat

a zamezit sníženému příjmu potravy i snížení její pestrosti. Dále je třeba sledovat pitný režim. Seniori mají sníženou schopnost vnímaní pocitu žízně, to ale neznamená, že by měli menší potřebu tekutin.

I oni potřebují minimálně 1,5 l tekutin za den, samozřejmě s přihlédnutím na teplotu okolí a tělesnou aktivitu. Přínosem je také povzbuzení seniora k pohybu. Pravidelná pohybová aktivita zpomaluje ztrátu svalové hmoty, zlepšuje vápníkový metabolismus a pozitivně působí na psychický stav. Základem výživy by měla být minimálně tři plnohodnotná jídla za den. Ta by tedy měla obsahovat jak zdroj sacharidů a tuku, tak především zdroj bílkovin (maso, mléko, luštěniny, vejce). A ještě jednu poznámku si neodpustím. Cukrovka je velmi vážné ač běžné onemocnění a je důležité nepodceňovat její dopady na organismus a snažit se o co nejlepší kompenzaci. Proto je vhodné seniorům přinášet při návštěvě nutričně hodnotnou stravu, namísto různých sladkostí a delikates. Ani „dia“ sušenky nejsou povětšinou nejlepší dar. Bývají plné nezdravých tuků a dochucovadel. Lépe uděláme, pokud doneseme ovoce, mléčný výrobek, ideálně neochucený, uvaříme večeři nebo prostě vezmeme našeho dědečka či babičku do restaurace na oběd a ještě to spojíme s příjemnou procházkou. Na závěr bych ráda povzbudila k zájmu o stravování seniorů, sledování jejich jídelníčku a snahu udržet stav výživy v optimálním rozmezí nebo lépe v mezi mírné nadváhy než podvyživené. Obezita patří ale též k velkým strašákům a pohromám pro celkový stav organismu. O tomto velkém tématu ale třeba někdy samostatně. Zajímejte se, ptejte se, mluvme. Oni o nás také kdysi pečovali s láskou a pečlivostí.

Autor: Mgr. Tereza Slovákova, nutriční terapeutka, Domov pro seniory Kaplice

Z knihovny

Knížní novinky:

Kvidovy přeslechy, Klára Smolíková: Seznamte se s Kvidem – tenhle kalousí kluk navzdory svým dlouhým uším ne vždy správně slyší. A přestože by z něj měl vyrůst moudrý noční pták, ledacos chápe naopak. Malý kalous ušatý jménem Kvido se o mnohých slovních spojeních domnívá, že jsou podivná. Nemohl se jen přeslechnout? Jak by mu mohly hořet tváře? A proč o něm kamarádi tvrdí, že chodí spát se slepicemi? Anebo ta slova znamenají něco úplně jiného? Oblíbenou jazykovou rubriku, kterou můžete znát z časopisu Sluníčko, doprovází hravé ilustrace Báry Buchalové. Kniha je určena dětem od 4 let.



Válka Růží, Drak, Conn Iggulden: Anglie, 1470. Devět let po bitvě u Towtonu se karta obrací a král Eduard musí prchnout i se svým bratrem Richardem do Francie. Královskou korunu chce ale za každou cenu získat zpět, nicméně jeho plán na vylodění u anglických břehů je nesmírně riskantní. Hrabě Warwick navíc netouží po ničem jiném než zbavit se Yorků jednou provždy. A na svou příležitost čeká také Jindřich Tudor, který se ve francouzském vyhnanství rozhodne k zásadnímu kroku...

Na okraji propasti, Bernard Minier: Mladá Francouzka Moira pracuje v oblasti nových technologií. Když se kvůli vývoji nového softwaru ocitne v hongkongském digitálním gigantu Ming, má pocit, že ji někdo stále sleduje. Mezi zaměstnanci firmy rychle narůstá počet násilných úmrtí a Moira zjišťuje, že svoboda pod taktovkou algoritmů je pouze krutá iluze. Znepokojující thriller o zneužívání moderních technologií ukazuje nejtemnější stránky digitálního světa. Není to dystopie – už se to děje.

Mlčící pacientka, Alex Michaelides: Ticho ještě nikdy nebylo hlasitější. Psychologický thriller, který přečtete jedním dechem. Nejlepší thriller roku – vítěz Goodreads Choice Awards 2019.

Slavná malířka Alicia Berensonová měla idylické manželství. A pak jednoho dne svého muže zastřelila. Do záhadného případu nemá kdo vnést světlo, protože Alicia od vraždy už šest let nepromluvila ani slovo. Její mlčení chce prolomit psychoterapeut Theo Faber, pro kterého se na první pohled nelogická vražda stane posedlostí. Řešení se možná skrývá v jednom z Aliciiniých obrazů. Je však Theo připraven zjistit pravdu?

Soutěž

Z minulého čísla: Ukázka byla z knížky **Karla Čapka, Dášeňka, čili život štěněte**.
 Vylosovaným výhercem je tentokrát **Monika Vlášková**.

A další ukázka je tady:

Snad se vám to bude zdát neuvěřitelné, avšak pravda je, že sir Charles byl hluboce přesvědčen, že se jakýsi strašlivý osud vznáší nad jeho rodinou, a upomínky, jež měl na své předky, také nebyly povzbuzující. Myšlenka, že cosi z říše duchů vznáší se kolem něho, děsila jej neustále a nejednou se mne tázal, zda jsem za svých nočních lékařských vyjížděk neviděl nějakého zvláštního zjevu, neb zda neslyšel jsem psí štěkot. Poslední otázku mi kladl několikrát, a vždy hlasem, jež se chvěl rozčilením. Pamatuji se velmi dobře, jak jsem jednoho večera, asi tři neděle před osudnou událostí, přijel k jeho domu. On stál náhodou před vchodem zámku. Sestoupil jsem ze svého gigu a stanul jsem přímo před ním, když jsem náhle spatřil, jak jeho oči hledí přes má ramena a upírají se kamsi za mne s výrazem nejhroznějšího zděšení. Otočil jsem se a zahlédl ještě jakž takž jakousi postavu, kterou jsem měl za velké černé tele, přecházející přes konec cesty. Sir Charles byl však tak rozčilen a poděšen, že jsem se musel odebrat na místo, kde jsme zviře spatřili a poohlédnout se po něm. Avšak zjev zmizel, na mysl sira Charlese však učinil zřejmě dojem co nejhorší. Prodlél jsem s ním po celý večer, a právě u té příležitosti to bylo, že mně svěřil, aby mi vysvětlil svoje vzrušení, rukopis s onou historií, kterou jsem přečetl, když jsem k vám přišel. Zmiňuji se o této malé epizodě, protože je důležitá vzhledem k tragédii, jež následovala, avšak v oné době jsem byl přesvědčen, že věc je zcela všedního rázu a že přítelovo rozčilení není odůvodněno”

Poznali jste? Své tipy posílejte na knihovna@benesovnc.cz nebo na tel. 727 814 457 do 20. 6. 2020.
 Ze správných odpovědí vylosujeme jednoho výherce, který se může těšit na pěknou knížku.

Růžena Lepšová

Benešov nad Černou od září Zpátky ve hře!

Maminky a tatínkové, neváhejte s přihlášením do **bezplatného kurzu počítačů a měkkých dovedností!** Kurz **Zpátky ve hře** se od 16. září 2020 otevírá všem rodičům z Benešova nad Černou a okolí, kteří řeší návrat do práce nebo hledají lepší zaměstnání. Během výuky je **zajištěno hlídání dětí zdarma**. Nachystali jsme pro vás zajímavý program simulující založení virtuální firmy. Vyzkoušíte si práci nanečisto s kancelářskými programy, zažijete lekce se specialisty z personálních agentur. Zaměříme se na životopis a připravíme vás na pracovní pohovor. Užijete si víkendové workshopy o komunikaci, spolupráci s psychologem a mnoho dalších aktivit. Unikátní program kurzu vám pomůže najít cestu k seberealizaci a podpoří sebevědomí, které se hodí nejen v pracovním, ale i osobním životě. Proto je kurz v projektu Zpátky ve hře vhodný pro všechny rodiče, kteří se chtějí vzdělávat a pracovat na sobě. *Pro mě je nejlepší ze všeho možnost hlídání dětí, bez toho bych totiž vůbec nemohla chodit. Pak samozřejmě naše parta. Náplň kurzu mě překvapila svojí úrovní - o Kubovi vůbec nemluví, ten naprosto suprově přizpůsobuje náplň našim vědomostem, ale i externisté nejsou špatní (tam záleží spíš na mých preferencích, některá témata mě zajímají více a něco méně). I když je to pro mě docela časově náročné a v době, kdy Čenda spává (což je těžké), rozhodně to stojí za to!* Tak komentuje kurz absolventka z Trhových Svinů.

Je lepší si své **místo rezervovat** na www.attavena.cz nebo kontaktovat koordinátorku, která vám ráda odpoví na veškeré dotazy ke kurzu.

Kontakt:

Lenka Koišová
 koordinátorka kurzu
 608 022 573
lenka.koisova@attavena.cz
www.attavena.cz



Ilustrační foto archiv Attavena

ZUŠ F. Pišingera, Trhové Sviny

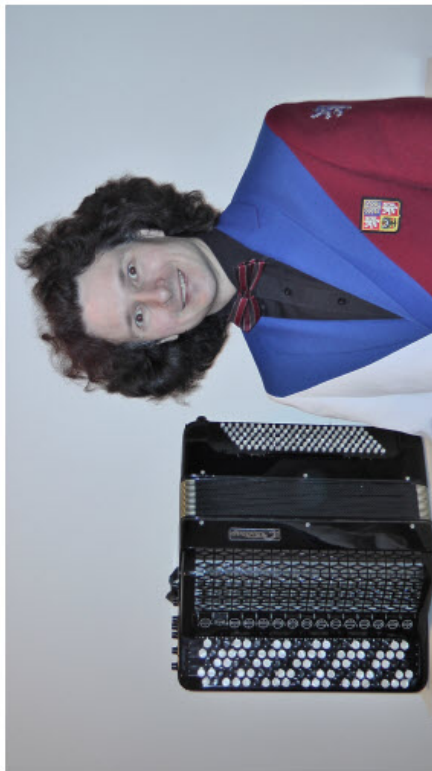
a

KRUH PŘÁTEL HUDBY

při ZUŠ F. Pišingera, Trhové Sviny

Vás zvou na koncert **v náhradním termínu**
po přesunutí z důvodu prevence šíření koronaviru

Jan Meisl - akordeon



!!! 23. června 2020 od 18:00 !!!

kostel sv. Jakuba v Benešově nad Černou

vstupné 150,- Kč (senioři 100,- Kč, děti do 15 let a žáci ZUŠ F. Pišingera zdarma)

**V rámci koncertu vystoupí také žáci ZUŠ F. Pišingera
z pobočky v Benešově nad Černou.**

Koncerty finančně podporuje Jihočeský kraj, Nadace Český hudební fond, Město Trhové Sviny, Městys Ledenice, Městys Besečnice, Město Nové Hradce, obec Benešov nad Černou a Doppler CZ s.r.o.



OBEC BENEŠOV NAD ČERNOU
A OBECNÍ KNIHOVNA BENEŠOV NAD ČERNOU

vás zvou na

Vycházku za bylinkami

S RADMILOU MALINOVSKOU

V PÁTEK 5. ČERVNA 2020 V 15:00 HOD.

Sraz před obecním úřadem
v Benešově nad Černou.

V případě nepříznivého počasí
náhradní program.