LEKNÍN

zpravodaj pro občany Heřmanoměstecka

Připravuje Městský úřad v Heřmanově Městci, náměstí Míru 4, telefon: 469 660 340, webová stránka: www.hermanuv-mestec.cz

Manželé Horákovi – čestní občané našeho města



Zastupitelstvo města Heřmanův Městec udělilo čestné občanství manželům Emě a Josefu Horákovým za mimořádný přínos pro vznik Galerie Cyrany. Slavnostní obřad se uskutečnil 19. listopadu v kostele sv. Bartoloměje před koncertem Spirituál Kvintetu, který město uspořádalo na počest nových čestných občanů.

Aleš Jiroutek, starosta města

Už je tu zas, ten vánoční čas

Ještě si děti nestačily uvědomit, že jim nastal školní rok a už je tady adventní čas a s ním nejkrásnější svátky v roce – Vánoce. My v Základní škole praktické jsme si letos řekli, že neponecháme nic náhodě a na slavnostní „Rozsvěcení vánočního stromu“ se přichystáme opravdu včas.
A tak již od září se po celé škole kupily výrobky z keramiky, kartonu, textilu a přírodnin, všude se stříhalo, lepilo, malovalo a zdobilo, v posledních dnech to u nás vonělo perníkovým kořením a jehličím. Jen aby bylo všechno na slavnostní první adventní neděli přichystáno. Čas kvapí přímo mílovými kroky, a tak máme první adventní dny za sebou, A protože štěstí přeje připraveným, tak na shledanou o Velikonocích. **Mgr. Eva Kaválková**

Kontrola bez ztráty kytičky

Státní fond životního prostředí ČR provedl kontrolu dotačního titulu na Mateřské škole Jiráskova a konstatoval, že vše je v pořádku. Díky originální fasádě se pravděpodobně naše mateřská škola dostane do publikace, jako vzorový projekt. **Aleš Jiroutek, starosta města**

Pokus o světový rekord



Žáci ekologických seminářů základní školy se zapojili do pokusu o světový rekord. Jeho cílem je vytvořit největší galerii znaků měst a obcí České republiky vyrobených z odpadových materiálů. Organizátorem celé akce je agentura Dobrý den Pelhřimov a společnost EKO – KOM. Znak Heřmanova Městce žáci zhotovili z víček od PET lahví. Použili celkem 614 víček. Leknínový list spolu s účastnickým listem předali žáci panu starostovi ing. Aleši Jiroutkovi. Vyrobený znak si můžete prohlédnout na internetových stránkách www.znakymestaobci.cz. **Mgr. Jana Šindelářová, ZŠ Heřm. Městec, koordinátor EVVO**



Konec roku 2010 v Městské knihovně

Vážení čtenáři a uživatelé Internetu,
pro ty z vás, kteří chtějí číst i o vánočních svátcích, přinášíme přehled možnosti návštěvy Městské knihovny v druhé polovině prosince. Poslední týden před svátky můžete přijít do knihovny pro knihy, časopisy nebo na Internet takto:
úterý 21.12. a středa 22.12. od 09.00 do 17.30 hod. (poslední půjčování v roce 2010)
Ve dnech 24.12.2010 - 03.01.2011 bude knihovna uzavřena.
Prvním půjčovním dnem roku 2011 je úterý 4. ledna 2011 v obvyklou dobu.
Děkujeme všem čtenářům za celoroční přízeň i pochopení při uzavření knihovny z důvodu stěhování. Městu Heřmanův Městec patří velký dík všech návštěvníků i náš za krásné prostory nové knihovny. Přejeme klidné prožití vánočních svátků, zdraví a spokojenost v roce 2011. **Marie Stará a Zdena Poláková**

Místní poplatky v roce 2011

POPLATEK ZA KOMUNÁLNÍ ODPAD

Zastupitelstvo města Heřmanův Městec vydalo novou obecně závaznou vyhlášku č. 4/2010, o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů. Od nového roku bude poplatek činit 500,- Kč ročně na poplatníka. Důvodem pro zvýšení poplatku jsou narůstající náklady na likvidaci odpadů, které v posledních letech rostly rychleji než dosud stanovený místní poplatek. Stejný trend vychází i v dosud nedokončeném roce 2010.

POPLATEK ZA UŽÍVÁNÍ VEŘEJNÉHO PROSTRANSTVÍ

Zastupitelstvo města dále vydalo novou vyhlášku č. 5/2010, o místním poplatku za užívání veřejného prostranství, která snižuje od nového roku poplatek za umístění reklamních cedulí na veřejném prostranství ze současných 90,- Kč/měsíc na 50,- Kč/měsíc za 1 reklamní ceduli při záboru do 1,5 m².

Vyhláška dále mění výši poplatku:

- za umístění vystaveného zboží v přepravkách nebo jiných nádobách, obalech před prodejnou nebo pasantní předzahrádku na 150,- Kč/měsíc při záboru do 10 m²,

- poplatek za umístění zařízení sloužících pro poskytování prodeje na náměstí Míru: v tržní dny (út, čt, so) na 30,- Kč/m²/den, v ostatní dny 60,- Kč/m²/den.

Celé znění vyhlášek naleznete na internetových stránkách města pod záložkou Městský úřad – Dokumenty nebo jsou k dispozici na městském úřadě.

Z činnosti ZO ČZS Heřmanův Městec – Výtvarná soutěž škol – práce s mládeží

V odezvě na 15. výstavu „Babí léto“ na Konopáči v září letošního roku jsme v našem výstavním stánku uvedli novinku: spolu s vystavovanými jablky a jinými výpěstky jsme představili na dvou tabulích výtvarné práce zdejších žáku ZŠ a ZŠ – praktické, z nichž bylo 13 instalováno ze ZŠ a 10 ze ZŠ - praktické. Zadané téma výtvarných prací bylo pro ZŠ – „Plody podzimu“ a pro ZŠ – praktickou - „Květy podzimu“. Vystavené práce byly předem vyhodnoceny objektivně odborně učitelkami obou škol a zástupcem ZO ČZS př. Procházkou. Na výstavě „Babí léto“ bylo u našeho stánku osloveno 30 návštěvníků a požádáno, aby podle svého mínění a vkusu ohodnotil z každé tabule 3 nejlepší práce podle čísel u každé práce – čili anonymně. Bylo zajímavé, že u dvou prací byla objektivní i amatérská anonymní hodnocení úplně shodná: **ZŠ – práce žáků** – jmenovitě (v závorce objektivní hodnocení, laické hodnocení a konečné): Anna Pirohovičová (1, 1, 1), David Jablečník (3, 2, 3), V. Kopecký (2, 3, 2). **ZŠ – praktická** – jmenovitě: Vlastimil Skopalík (2, 1 - 19 x 1. místo, 1), Nikola Řezníčková (1, 2, 2), Tomáš Musílek (3, 3, 3).

U obou škol byla dodržena přibližně odpovídající věková hranice účastníků všech vystavovaných prací. Pro každého z vítězných trojic z jednotlivých škol byly vyhotoveny diplomy pro každého umístěného žáka – žákyni. Ty budou spolu s věcnými dárky předány po dohodě přesného termínu s vedoucími obou škol zástupci ZO ČZS – Heřmanův Městec osobně v listopadu t. r. Akce se poněkud zdržela zhotovováním diplomů, jejichž konečnou podobu po zadání ZO ČZS provedlo odborné oddělení polygrafických služeb v Chrudimi. Náš dík patří též učitelkám výtvarné výchovy obou škol: pí Málkové (ZŠ) a pí Kaválkové (ZŠ – praktická) za příkladnou spolupráci. **Zd. Procházka, Za ČZS – Heřmanův Městec**

Program klubu APŽ na měsíc prosinec

Dům s pečovatelskou službou Masarykovo náměstí (společenské prostory v přízemí):

7. 12. 2010	úterý	14.00 hodin	cvičíme s míčky
14. 12. 2010	úterý	14.00 hodin	cvičíme pro radost
20. 12. 2010	pondělí	15.00 hodin	vosková batika a malba na hedvábí (spoluúčast 100,- Kč, možnost přikoupit hedvábné šátky a šály)
21. 12. 2010	úterý		vánoční překvapení

Ostatní akce s klubem APŽ
1. 12., 8. 12., 15. 12. 2010 – středy – cvičíme v krytém plaveckém bazénu v Chrudimi – odjezd z autobusového nádraží na náměstí Míru ve 12.30 hodin
14. 12. 2010 – úterý – klub APŽ společně se ZO SPCCH pořádá zájezd na kulturní představení Zdeněk Troška – Doktor od jezera hrochů. Předvánoční posezení se slavným režisérem a vynikajícím vypravěčem se uskuteční v kulturním domě v Hronovické ulici v Pardubicích. Cena vstupenky 130,- Kč. Odjezd autobusem z Heřmanova Městce v 16.45 hod. z náměstí Míru od Řk. fary. Přihlášky přijímá Jana Bubáková, tel. 469 696 622 do 7. 12. 2010. Vstupenky na představení se budou vydávat v autobuse.
30. 12. 2010 - čtvrtek – turistický výšlap k prameni Chrudimky. Bližší informace na plakátcích nebo v informačním centru.
Zájemce o pravidelnou návštěvu Východočeského divadla v Pardubicích se mohou hlásit u paní Krbcové na tel. 723 152 866.

Ing. Zdenka Sedláčková, místostarostka města

RODIČOVSKÉ CENTRUM RADOVÁNEK o.s.

Otevřeno vždy v pondělí, úterý a čtvrtek od 9 – 12 hod a od 14 – 18 hod., volná herna a hřiště bez omezení (program pohybově hudební hry vždy od 10 hodin)
Mimo pravidelný provoz:
každé pondělí od 15 do 17 hod . Keramická dílna pro děti a rodiče
každou lichou středu od 18 do 21 hod . Kreativní dílna pro dospělé
každý čtvrtek od 10:00 do 10:30 hod Cvičení s kojenci
od 19:00 do 20:00 hod Chi-toning pro dospělé
každý pátek od 17.00 do 18:30 hod Cvičení pro těhotné
Od 1.10. jsme zahájili opět cvičení pro těhotné. Zájemkyně prosím volejte na 724042304
Mimořádné akce s Radovánkem na PROSINEC 2010
2.12. – čtvrtek, v 15:30 hod., v RC - Tvůrčí dílnička pro rodiče a děti s Mgr. Jitkou Abrahamovou na téma **“Vánoční tvoření s dětmi“.**
8.12. – středa, v 16.30, v sokolovně – **MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA**, společně s TJ Sokol, čertem, andělem a Mikulášem.
8.12. – středa, v 18.00, v RC – Kreativní dílna pro dospělé na téma **„Hedvábná šála – batikovaná nebo solená“.** Výroba hedvábné šály batikováním nebo solenou technikou. V ceně šála a barvy. Každá další šála za 120,-- Kč. Cena: 140,-- Kč .**Na tento kurz je třeba se závazně přihlásit do 3.12.2010 na tel. 739 048 066**
15.12. – středa, v 16 hod. , v RC mimořádně **cvičení s kojenci s laktační poradkyní Evou Hrdličkovou**, následovat bude krátká beseda na téma kojení a pohybové aktivity s dětmi.
15.12. – středa, v 18.00, v RC – Kreativní dílna pro dospělé na téma **„Malování na sklo a vánoční lucerny“**. Malování skleněných svícnů. Výroba vánoční lucerny. Materiál v ceně: barvy na sklo, svícen na pomalování, materiál na vánoční lucernu. Cena: 120,-- Kč.
20.12. - pondělí, v 16 hod., v RC – **vánoční besídka s VÁNOČNÍ POHÁDKOU** v provedení profesionálů - Divadýlko Motýlek
21.12. - úterý, v 10 hod., u parku (vchod vedle Holuba) – **ZDOBENÍ STROMEČKŮ PRO ZVÍŘÁTKA** – dopolední vycházka s rodiči. S sebou: jablka, mrkev i jiné dobroty.
Od 22.12.2010 do 2.1.2011 RC uzavřeno.
Přejeme Vám krásné Vánoce a těšíme se na shledanou v novém roce.

Pro rok 2011 hledáme zpravodaje statistiky rodinných účtů

Pro statistiku rodinných účtů, která má zásadní význam pro hodnocení životní úrovně a struktury spotřeby různých typů domácností, hledáme zpravodajské domácnosti, které by byly ochotny za čtvrtletní odměnu 855,- Kč až 1 355,- Kč (podle počtu členů domácnosti) sdělovat veškeré příjmy a vydání za všechny členy domácnosti. Tyto údaje se zapisují měsíčně do „Deníků“ a údaje souží pouze ke statistickým účelům. Povinnost mlčenlivosti a ochranu důvěrných statistických údajů zajišťuje § 16 Zákona č. 89/1995 Sb., o státní statistické službě ve znění pozdějších předpisů a zákon 101/200 Sb., o ochraně osobních údajů.

V současné době hledáme rodiny, ve kterých je osoba v čele domácnosti zaměstnanec s nižším vzděláním bez dětí, domácnosti zaměstnanců s vyšším vzděláním s 1 dítětem a domácnosti v čele domácnosti důchodce s ekonomicky aktivními členy (např. manželka pracuje). Domácnosti hledáme v obci 2000 - 9999 obyvatel v rodinných i bytových domech.

Více informaci naleznete na našich stránkách:
http://www.czso.cz/xe/redakce.nsf/i/rodinne_ucty

V případě zájmu o spolupráci se spojte s naší pracovnicí paní Čermákovou, tel. 466 743 435, mobil 737 280 866, e-mail vera.cermakova@czso.cz z ČSÚ Pardubice.

Domov pro seniory v Heřmanově Městci

Jmenuji se Jaroslava Hergerová, pocházím z Hrochova Týnce, ale od 9. listopadu 2009 je mým novým domovem domov pro seniory v Heřmanově Městci. Bude tomu rok, kdy s obavami a i trochu se strachem jsem se sem přistěhovala. Jsem ubytovaná na oddělení L0. Tímto chci poděkovat všem sestřičkám i všem ostatním zaměstnancům za ochotné, laskavé a milé jednání. Jsou mezi námi i klienti, kteří se nemohou o sebe sami postarat a sestřičky se o ně vždy postarají s ochotou, úsměvem a i pochválí, tím nás potěší a tím nám dávají další chuť do života a psychicky nám to pomáhá, což je velmi důležité.

Díky patří také sestřičkám na rehabilitaci a cvičení, kde se sestřičky snaží obětavě pomoci a mají radost i z malého úspěchu. Mně to moc pomohlo. Sama si vlezu a vylezu z vany, a taktéž i z postele a na toaletu, což jsem dříve nemohla udělat. A vůbec se tu cítím spokojená a šťastná, i když jezdím na invalidním vozíčku. Sestřičky také vyjíždějí ven na zahradu s klienty, co sami nemohou chodit a já si sama jezdím až do večera na svém vozíčku. Nesmím zapomenout na naše paní uklízečky. Na jejich bezvadný pořádek a hlavně na úsměv a laskavé slovo.



Také chválím kuchyň, kde nám dobře vaří, jídla střídají a přejí nám pěkné porce. Někomu se to i nelíbí, ale kdo by se v našem věku denně staral, co připravit k jídlu na oběd a i k večeři? Sestřičky nám s přáním dobré chuti jídlo donesou, jak se říká, až pod nos.

Také patří poděkování do prádelny, kde nám rychle, čistě a voňavě vyperou, krásně vyžehli a složí prádlo, které nám sestřičky dovezou až do pokoje ke skříni a na požádání složí i do skříně.

Nezapomeňme také poděkovat pánům údržbářům, kteří nám ochotně a rychle spraví a upraví, co potřebujeme. Já děkuji panu Pavlovi, který mi upravuje pokojíček tak, abych se mohla s vozíčkem po pokoji lépe pohybovat.

Občas zaslechnu: „To je krásná chodba a těch různých květin. Malé, velké i exotické. Co to musí dát práce, zalévání a péče.“ To se diví návštěvy, které k nám jezdí na návštěvu za svými klienty. Ano, to dá práci. A o to o vše se stará a s láskou pečuje naše paní Zemková. Přála bych jí, aby se jednou dočkala na svých banánovnících aspoň jednoho banánu.

Několikrát do roka k nám zavítají ze zdejší mateřské školky a základní školy děti, aby nás potěšily svými básničkami, písničkami a tanečky. Také tu občas proběhnou profesionální i amatérská vystoupení.

Každý týden nám sestřička čte z knížky, kterou si sami vybereme. Máme rádi spisovatelku Vlastu Javořickou, protože její romány nám připomínají naše mládí.

Rádi chodíme i do naší kapličky, kde se jednou týdně konají mše pro katolíky, evangelíky a českobratrskou církev.

Jsem ráda, že jsem tady a vzkazuji všem budoucím klientům, aby k nám nastupovali bez obav.

Jaroslava Hergerová, klientka DPS, Heřmanův Městec, U Bažantnice 63

Z činnosti základní umělecké školy

S postupujícím školním rokem se naplno rozvinula veřejná činnost žáků a učitelů základní umělecké školy. A jak se blíží čas vánoční, přibývá i školních akcí. V tomto předvánočním období již proběhla vystoupení žáků hudebního oboru: 25.11. v domě s pečovatelskou službou v Třemošnici, v sobotu 27.11. adventní koncert v Seči, v neděli 28.11. rozsvěcení vánočního stromu v Heřmanově Městci, kde vystoupily naše soubory. Některé tyto akce jsou pro nás již tradiční. Na měsíc prosinec je činnost naplánována ve všech pobočkách školy, takže žáci a učitelé se zastaví skutečně až těsně před Vánoci. Z plánovaných akcí je možno jmenovat připravovaný adventní koncert v Prachovicích (5.12.), který se po loňském úspěšném průběhu znovu opakuje, vánoční koncerty či vystoupení žáků v Bojanově (6.12.), v Ronově n. Doubravou (7.12. a 14.12.), v Seči (8.12.a 16.12.), v Třemošnici (16.12. a 19.12.). Ve výtvarném oboru se připravují malé propagační výstavy prací žáků na všech čtyřech pobočkách, kde se výtvarný obor vyučuje. Kromě toho naši hudebníci vystoupí na celostátní akci ČSSZ v Seči (7.12.), na vánočním koncertě v Lipolticích (17.12.) a samozřejmě na vánočním koncertě v Heřmanově Městci. Tento koncert, na který si Vás dovolím co nejsrdečněji pozvat, se koná 15.12.2010 v 17 hodin v synagoze. **V. Říha**

Den otevřených dveří v moštárně ZO ČZS

Na závěr sezóny moštování uspořádal na návrh pana Kořínka výbor ZO ČZS pro školy a občany Heřmanova Městce akci „Den otevřených dveří“, spojený s ukázkou provozu moštárny, ochutnávkou čerstvě vyrobeného moštu a případným prodejem připraveného čerstvého moštu do přinesených nádob, v ceně 15 Kč za 1 litr moštu.

Akce byla předem vyhlášena městským rozhlasem a malými letáčky pro školy a místní obyvatelstvo ve spolupráci s městským úřadem, zastoupeným Ing. Sedláčkovou, místostarostou města a též členkou ZO ČZS.

Přestože reklamní kampaň na tuto akci pro občany nebyla příliš rozsáhlá, příjemně nás překvapila účast z místní ZŠ. Již od 9. hodiny nás postupně přišli navštívit pod vedením svých učitelů tyto třídy v tomto počtu a pořadí:

7C – 24 žáků + 1 učitel/učitelka
5C – 23 žáků + 1 učitel/učitelka
8A – 27 žáků + 1 učitel/učitelka
5B – 26 žáků + 1 učitel/učitelka
5A – 22 žáků + 1 učitel/učitelka
8B – 11 žáků + 1 učitel/učitelka
6C – 21 žáků + 1 učitel/učitelka
9 A,B,C – 14 žáků + 1 učitel/učitelka (školní kroužek vaření)

Čili 168 žáků/žákyň a 8 učitelů/učitelek.

Na moštárnu v činnosti se přišlo podívat a případně zakoupit mošt asi 10 dospělých a 6 dětí ve dvou skupinkách. Odpoledne si přišlo několik dětí koupit mošt do malých nádob. Jednotlivé třídy při exkurzi provázel slovem i odborným výkladem pan Procházka, v pracovní činnosti viděly pana Hájka, Chvojku a Kořínka. Při podávání ochutnávek vypomáhaly paní Chvojková a paní Kořínková.

Díky všem, kteří „režírovali“ tento „Den otevřených dveří“ si hlavně žáci základní školy mohli rozšířit znalosti a vidět vlastníma očima zpracování a zhodnocení více méně podřadného ovoce na finální užitkový výrobek – mošt, což ve školních osnovách je asi probíráno pouze sporadicky nebo jen okrajově. **Zd. Procházka**
ZO ČZS – Heřmanův Městec

Rodičovská dovolená jako období růstu

V heřmanoměsteckém rodičovském centru Radovánek se od 8. do 29. září 2010 uskutečnil vzdělávací kurz **„Rodiče do práce“**. Kurz, který proběhl v rámci projektu **Rodičovská dovolená – období růstu,** byl zaměřen na vzdělávání rodičů v pardubickém kraji, vracejících se po rodičovské dovolené na trh práce.

Tento mimořádný kurz byl zprostředkován Koalicí nevládek Pardubicka, o. s. s partnery a financován z fondů Evropské unie. Semináře, vedené zkušenými lektory, nabízely témata z oblasti zaměstnaneckého práva, komunikace při vstupu do zaměstnání, osobního rozvoje, slaďování rodinného a pracovního života.

Rodičovské centrum Radovánek zastřešilo vlastní průběh kurzu a zajistilo hlídání dětí. Díky sehranému týmu zaměstnankyň RC Radovánek a dobrovolnic, které se podílely na organizaci kurzu, se podařilo vytvořit prostor nejen pro získání užitečných informací, ale i pro zamyšlení a osobní prožitky v jedinečné atmosféře. Získané informace využijí účastnice kurzu při hledání zaměstnání i v osobním životě.

V návaznosti na tento kurz měly účastnice možnost využít nabídky počítačového kurzu pro začátečníky i pokročilé, který proběhl v říjnu a byl připravený dle požadavků ECDL.

Rády bychom vyzdvihly kvalitu těchto kurzů a zároveň poděkovaly za jejich úspěšné uskutečnění. **Helena Plecháčková a Monika Picková, účastnice kurzu**

KINO Heřmanův Městec – prosinec 2010

Román pro muže
• 30.11.2010 19:30,
• 1.12.2010 19:30
Expedice Srdce Afriky (cest. večer)
• 2.12.2010 18:00
Jíst, meditovat, milovat
• 3.12.2010 19:30
Scott Pilgrim proti zbytku světa
• 4.12.2010 19:30
Pásmo pohádek + Mikuláš s čertem • 5.12.2010 17:00
Habermannův mlýn
• 7.12.2010 19:30
Já, padouch • 8.12.2010 17:15
Machete • 8.12.2010 19:30
Kajínek • 10.12.2010 19:30
Shrek: Zvonec a konec
• 11.12.2010 17:15
Ležáky 42 • 11.12.2010 19:30
RED
• 14.12.2010 19:30
Street Dance
• 15.12.2010 19:30
Islandský večírek Jana Buriana (cest. večer)
• 16.12.2010 18:00
Legenda o létajícím Cypriánovi
• 17.12.2010 19:30
Kamarádi z televize
• 18.12.2010 17:15
Hačikó - příběh psa
• 18.12.2010 19:30
The Social Network
• 22.12.2010 19:30
Letopisy Narnie: Plavba Jitřního poutníka
• 24.12.2010 14:00
Harry Potter a Relikvie smrti - část 1
• 28.12.2010 18:00
• 29.12.2010 18:00
Rodinka • 31.12.2010 17:00

Společenský ples

Oznamujeme, že tradiční Společenský ples pořádaný SRPŠ ve spolupráci se školou se uskuteční 21. 1. 2011 od 20 hodin v místní sokolovně. Všichni jsou srdečně zváni.

Výbor SRPŠ

Máme nové zastupitelstvo

Starosta města:
Aleš Jiroutek (ODS)
Místostarostka města:
Zdenka Sedláčková – (KDU-ČSL)
Členové rady města:
Stanislav Mráz (ODS)
Jitka Holasová (ODS)
Alena Stránská (ODS)
Marek Výborný (KDU-ČSL)
Václava Výborná (KDU-ČSL)
Členové zastupitelstva města:
Jan Bareš (ODS)
Eva Bočková (ODS)
Václav Dostál (ODS)
Tomáš Morávek (ODS)
Josef Kozel (ODS)
Jarmila Misařová (KDU-ČSL)
Kateřina Pošíková (KDU-ČSL)
Vladislav Tomiška (KDU-ČSL)
Petr Veselovský (KDU-ČSL)
Jiří Pošík (ČSSD)
Otakar Volejník (ČSSD)
Jaroslav Ulrich (ČSSD)
Milan Grof (ČSSD)
Miroslav Pilný (KSČM)

Zumba se cvičí už i u nás

Oddíl Rekreačních sportů při TJ Jiskra Heřmanův Městec zahrnul od června 2010 do své nabídky cvičení velmi oblíbenou novinku v oblasti fitness - ZUMBU. Lekce jsou vedeny speciálně vyškolenou cvičitelkou a mají v současné době obrovskou návštěvnost. V tomto článku vám chceme přiblížit, co vlastně zumba je a kde vznikla.

Zumba vznikla v polovině 90. let v Kolumbii v Jižní Americe, když si Alberto Perez alias Beto zapomněl hudbu na svou hodinu aerobicu. Jediné co měl u sebe byly kazety s latinsko-americkou hudbou. Celou hodinu improvizoval v rytmu salsy a merengue. Hodina s novými tanečními prvky měla velký úspěch a tak se zrodil nový fitness program, zumba.

Ve španělském slangu slovo „zumbare“ znamená „rychle se hýbat, bavit se“, nebo „pozvat někoho na party“. A přesně taková je filosofie zumby. Nepřipadáte si jako v tělocvičně, nepočítáte, kolik ještě kterého cviku musíte udělat a dokonce si můžete přidávat i své vlastní prvky. Zkrátka se bavíte a s úsměvem si užíváte na taneční party. Přitom však velmi účinně cvičíte a spalujete spousty kalorií. V hodinách zumby se kombinují rychlé a pomalé rytmy, čímž dochází k efektivnímu spalování tuků a tvarování postavy. Zapojíte celý svalový korpus, především pak nohy, břicho a hýždě.

Rozhodně nemusíte být žádným tanečníkem, protože zumbu zvládne každý. Začíná se jednoduchými kroky a postupem času se přidávají trochu náročnější kombinace. Všechny taneční kroky jsou ale i tak oproti běžné podobě zjednodušené. Při zumbě se vůbec nepočítá, tančí se zcela podle rytmu hudby.

Zumba je vhodná pro všechny věkové kategorie. Cílem zumby je ukázat lidem, že hubnout lze zábavnou cestou. Takže neváhejte a přijďte si tento nový zábavný fitness program vyzkoušet do sportovní haly, každý čtvrtek od 19.00 do 20.00 hodin.





Pomáháme lidem žít s duševní nemocí

Zažíváte vypjaté okamžiky kvůli předvánočnímu shonu? Vypjaté okamžiky jsou pro naše klienty denní rutinou. Proč? Jsou duševně nemocní. Zajímá Vás život duševně nemocných? K příležitosti 15. narozenin naší neziskové organizace Péče o duševní zdraví, jsme vytvořili nové webové stránky na adrese www.pdz.cz, kde naleznete odpovědi na Vaše otázky.

Šťastné prožití svátků bez duševních otřesů Vám přeje PDZ, občanské sdružení Péče o duševní zdraví.

Již 15 let se zabýváme pomocí lidem s duševním onemocněním a jejich rodinám. Sociální služby poskytujeme na Pardubicku, Královéhradecku, Chrudimsku, Jičínsku, Rychnovsku a Orlickoústecku. Organizujeme vzdělávací kurzy nejen pro pracovníky v pomáhajících profesích. Pořádáme osvětové a kulturní akce na podporu společenského povědomí o životě lidí s duševním onemocněním.

Kontakt: **Leona Hniličková**
manažerka PR
o.s. Péče o duševní zdraví
Bělehradská 389
530 03 Pardubice
W: http://www.pdz.cz
E: leona.hnilickova@pdz.cz
T: 773 915 753

Otevírací doba na židovských památkách

Počínaje 20. prosincem 2010 bude otevírací doba na židovských památkách sobota – neděle od 10.00 do 12.00 hodin a od 14.00 do 16.00 hodin. Od 1. 4. 2011 bude platit současná otevírací doba – středa, sobota, neděle (10.00 – 12.00 a 14.00 – 16.00 hodin).

Ing. Zdenka Sedláčková, místostarostka města

Kurz snižování hmotnosti

Kurz snižování hmotnosti společnosti STOB v Chrudimi od 13. ledna 2011.
Kurz bude probíhat 12 týdnů každý čtvrtek pod odborným dohledem psycholožky PhDr. Ivy Málkové, lektorky Jany Boučkové a cvičitelky Jany Machové ze společnosti STOB na ZŠ Dr.Malíka od 17 do 20.00 hod. Kurz je vhodný i pro diabetiky 2. typu.
Informace na tel. 603 313 998, , e-mail J.bouckova@seznam.cz
Další informace na stránkách www.stob.cz

Vánoční koncert v sokolovně

Pěvecký sbor Vlastislav ve spolupráci s Městem Heřmanův Městec připravuje pro všechny milovníky vánoční hudby a zpěvů tradiční VÁNOČNÍ KONCERT. Těšit se můžete na půvabné vánoční koledy dětského sboru „Písnička“ Základní školy v Heřmanově Městci. V podání PS Vlastislav zazní také tradiční koledy v úpravě současného českého skladatele Luboše Fišera. Vrcholem koncertu bude uvedení vánočního díla Missa pastoralis in D Václava Jana Kopřivy. Toto dílo českého klasicismu uvede hostující pěvecký sbor Doubravan z Chotěboře společně s místním sborem Vlastislav za klavírní spolupráce Markéty Výborné. Obě díla budou v předvánočním týdnu oba sbory uvádět společně s Hradeckou filharmonií v rámci jejího vánočního koncertu. Věříme, že i letošní vánoční koncert se stane lákavou nabídkou pro mnohé posluchače z širokého okolí. Všichni jste srdečně zváni ke krátkému odpočinutí od předvánočního shonu v neděli 19. prosince 2010 v 16.30 hod. do heřmanoměstecké sokolovny. **Marek Výborný**



Mikuláš s čertem přijdou opět do kina

Městské kino Heřmanův Městec Vás zve v neděli 5.12. od 17 hodin na speciální mikulášské promítání pohádek pro děti. Před představením proběhne slavnostní rozsvícení vánočního stromku a za dětmi přijde Mikuláš s čertem. Děti, které přinesou vánoční ozdobu na náš stromeček mají VSTUP ZDARMA.

Dalimil Nevečeřal

Správa městského hřbitova informuje

Oznamujeme, že ve dnech vánočních svátků bude hřbitov otevřen:
24.12. 7 - 23 hodin
25.12. 7 - 20 hodin
26.12. 7 - 20 hodin.
Dále upozorňujeme majitele hrobových míst, kteří ještě nemají s městem Heřmanův Městec uzavřenou nájemní smlouvu, aby kontaktovali správu hřbitova:
- městský úřad: Hana Marčáková, tel.: 469 660 346
- městský hřbitov: správce Ladislav Doležal, tel.: 720 308 875

Badminton v Heřmanově Městci

Při TJ Jiskra vzniká nový sportovní oddíl. Informační setkání zájemců o členství v **oddílu badmintonu** se uskuteční **v úterý 7. prosince od 18:30** v kavárně King, která se nachází v prostorách sportovní haly. Všichni příznivci a noví zájemci jsou srdečně zváni. Další informace rád poskytne Petr Kuneš, kunes.petr@centrum.cz, tel.: 777 198 076.

Petr Kuneš

Bezbariérové přechody v ulici Sokolská



Rekonstrukce části chodníku v ulici Sokolská a pět nových bezbariérových přechodů bude dokončeno v první polovině prosince. **Aleš Jiroutek, starosta města**

XXI. reprezentační ples PS Vlastislav

Pěvecký spolek Vlastislav srdečně zve na XXI. reprezentační ples. Vzhledem k nenadálému problému s tanečním orchestrem je termín posunut na pátek 4. února 2011. Již předem si tento termín rezervujte. Věříme, že si tuto reprezentativní společenskou událost v našem městě nenecháte ujít. **Marek Výborný**

Podzimní sběr šatstva

V pondělí 6. prosince se na ŘK faře v Heřmanově Městci na náměstí Míru od 12.00 do 16.30 hod. uskuteční tradiční sběr šatstva pro Diakonii v Broumově. Sbírají se tyto věci: oblečení (i poškozené), lůžkoviny (i poškozené), ručníky, utěrky, látky (min. 1 m²), nepoškozené kožené věci, vlněné nebo péřové deky, spací pytle a nepoškozené knihy. Prosíme aby tento výčet sbíraných věcí byl dodržen, nic jiného bohužel nebude moci být přijato. V žádném případě se nesbírají věci špinavé, mokré či zatuchlé. Věci přinášejte **výhradně v igelitových pytlích nebo papírových krabicích.** Prosíme o dodržení uvedených skutečností i doby sběru. Zároveň prosíme, aby na místo sběru nebyly pytle donášeny s předstihem, protože v budově fary nejsou vhodné skladovací prostory. Předem děkujeme.

Marek Výborný