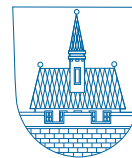


Ústecké listy

Měsíčník pro občany města Ústí nad Orlicí

9 / 2020

ZDARMA



Pozvánka na Slavnostní večer města Ústí nad Orlicí

Vážení spoluobčané, stejně jako v letech minulých, uskuteční se i letos v Rožkotově divadle Slavnostní večer s udílením cen města Ústí nad Orlicí. Akce se koná ve středu 30. září od 19 hodin. Průvodním slovem bude večer provázet Martin Lamplot a o hudební vystoupení se postará originální vokální skupina SKETY, která působí na domácí i mezinárodní scéně od roku 2014. SKETY se hlásí k odkazu jazzových a cappella souborů, ale zároveň vytváří svůj osobitý zvuk a styl a jde vlastní, originální cestou. Skupina získala řadu ocenění a nominací na mezinárodních festivalech a tato skutečnost je již sama o sobě nejlepší pozvánkou na Slavnostní večer města Ústí nad Orlicí.

Město Ústí nad Orlicí uděluje v souladu se schváleným statutem tato ocenění: **Čestné občanství města** – nejvyšší osobní vyznamenání, **Cenu města** – ocenění za dlouhodobý přínos pro město a za celoživotní dílo, **Počín roku** – za činnost nebo dílo, které výrazně obohatily některou oblast veřejného života a přispěly tak k posílení dobrého jména města v uplynulém roce a **Cenu starosty města** – ocenění za úspěšnou a zásluhou činnost ve prospěch města. Zastupitelstvo rozhoduje o Čestném občanství a Ceně města a rada města o ceně Počin roku. Návrhy na udělení ocenění mohou předkládat občané, organizace, instituce, společnosti, spolky, sdružení a další subjekty. O Ceně starosty města rozhoduje pouze starosta.

Na letošním slavnostním večeru bude předáno celkem deset cen. Jména oceněných již byla formou usnesení zveřejněna, tedy mohu bez obav zopakovat, že zastupitelstvo uděluje Cenu města Ústí nad Orlicí **Doc. Ing. Josefu Ripkovi, CSc.**, in memoriam za celoživotní přínos v oblasti technologie rotorového předení. Rada města rozhodla o udělení ceny Počin roku 2019 **Marii Balcarové** za reprezentaci Základní umělecké školy Jaroslava Kociana a města Ústí nad Orlicí na 10. ročníku prestižní soutěže ve hře na klasickou kytaru „PRAGuitarra Clásica 2019“ pro mládež do 18 let, kde získala titul absolutní vítěz soutěže. Oproti zvyklosti let minulých naopak prozrazují jména oceněných, kterým bude udělena Cena starosty města – **Olině Tomanové** za veřejnou dobrovolnou činnost ve prospěch seniorů, **Haně Lehnfeldové** za dlouholetou aktivní a obětavou spolkovou práci, zejména pak za více jak 40letou činnost ve spolku Českého červeného kříže, **Aleně Jankové** za dlouholetou činnost v oblasti kultury, zejména pak za projekt „Zapomenuté Oustí“ a **Ivanu Špinlerovi** za dlouholetou a příkladnou činnost ve sboru dobrovolných hasičů, zejména pak za více jak 15 let ve funkci velitele záahové jednotky.

Vážení spoluobčané, první polovina letošního roku byla poznamenána šířením nového typu koronaviru. V červnu jsem uvedl, že skupina krizového řízení disku-

tovala o formě poděkování všem, kteří stáli po celou dobu nouzového stavu v tzv. první linii. A protože náš obdiv a uznání trvá, shodli jsme se, že Slavnostní večer města Ústí nad Orlicí věnujeme také Vám – zdravotníkům, lékařům, sestrám, personálu sociálních služeb, policii, hasičům, prodávákům či prodáváním, poštovním doručovatelkám, pracovníkům ve veřejných službách apod. S ohledem na uve- dené jsem se rozhodl udělit **mimořádnou Cenu starosty města jako poděkování všem, kteří nezištně a dobrovolně pomáhali a šířili pozitivní energii v době nouzového stavu vyhlášeného v souvislosti s koronavirovou pandemií**. Cena bude předána symbolickým zástupcům – **Janě Březinové**, která nebere profesi zdravotnice jako práci, ale jako poslání, veřejné facebookové skupině **Pomáhejme si na Orlickoústecku** (Nela Kubasová a Šárka Vávrová), **Oblastnímu spolku Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí** a učitel- ské kapele ZUŠ Jaroslava Kociana Ústí nad Orlicí **KORONAVANKA** (Linda Gregarová, Lenka Lipenská, Zuzana Jeníková a Mar- tin Hrnčíř).

Vážení spoluobčané, přijměte srdečné pozvání na Slavnostní večer s udílením cen města Ústí nad Orlicí.

Petr Hájek
starosta města

Kultura



Pozvánka do muzea

Vernisáž 24. září v 17.00 hodin bude v Městském muzeu zahájena **výstava Velké prádlo**, která návštěvníky seznámí s tím, jak své prádlo čistili naši předkové.

str. 16

Informace



Ústecký salon a ekomobilita 2020

V sobotu 26. září vás zveme do areálu dílen SŠA v Hylvátech na 26. ročník **Ústec- kého salonu a ekomobility 2020**. Připraven je bohatý doprovodný program.

str. 5

Sport



K podzimní rozhledně

KČT Ústí n.O. připravil na neděli 13. září 25. ročník podzimní cykloakce „**K rozhledně Andrlův chlum**“. Start je od 8.00 do 10.00 hodin z Mírového náměstí.

str. 19

www.ustinadorlici.cz



Poslední poděkování panu Martinu MEJDROVI

V sobotu 8. srpna 2020 ve věku 51 let zemřel po dlouhé těžké nemoci Ing. Martin Mejdr, výrazná a významná osobnost našeho města. Přestože odešel předčasně, naplnil bezezbytku a v nejlepším slova smyslu ústecký odkaz svých předků. Nejen proto se posledního rozloučení účastnila široká veřejnost.

Martin Mejdr byl v letech 1994 - 2014 členem Zastupitelstva města Ústí nad Orlicí. Deset let působil jako radní města, dva roky vykonával funkci jednatele městské společnosti TEPVOS a řadu let působil v této společnosti v dozorčí radě. Díky jeho osobnímu přínosu byla v roce 2013 zřízena organizační jednotka Správa lesů města Ústí nad Orlicí, která je dnes neodmyslitelnou součástí městské samosprávy. Měl neviditelnou, ale zásadní zásluhu na realizaci Parku u kostela. Stopa Martina Mejdra v komunální politice je nesmazatelná a domnívám se, že dnes ještě nedoceněná. S ohledem na svoji nemoc neměl další veřejné ambice, přesto zůstával patriotem a zajímal se o aktuální dění. Osobně mi jeho názory, podněty a postřehy budou chybět. A určitě nejen mně.

Za obětavou práci pro město Ústí nad Orlicí si pan Martin Mejdr zasloužil nejedno poděkování. Poslední poděkování je zároveň trvalou vzpomínkou. Čest jeho památce.

Petr Hájek
starosta města

Znáte platnost své městské karty?



Služby pro naše město...

Tato informace se netýká Městských karet, které byly vydány a aktivovány pouze pro vstup do Sběrného dvora.

Abychom naplnili legislativní a technické požadavky, musíme ze systému k 31. 12. 2020 vyřadit všechny Městské karty, na které nebyla po dobu 3 let od jejich založení vložena finanční částka. Zákazníci na tuto situaci byli upozorněni v „Podmínkách využívání vstupního a odbavovacího systému Městské karty v Ústí nad Orlicí“ v bodu č. 3 je uvedeno: **Platnost konta je 2 roky od posledního nabití. Pokud nebude Městská karta do 2 let nabita, dojde k jejímu zablokování. Zákazník má lhůtu ještě 1 rok na odblokování formou nabití. Po této lhůtě bude Městská karta i její konto ze systému vymazáno.**

Smazání finančního zůstatku konta u neaktivních Městských karet je prováděno pravidelně vždy k 31. 12. příslušného roku.

Prosíme všechny majitele Městské karty, kteří si nejsou jisti datem posledního nabití, aby si tuto skutečnost ověřili. Platnost Městské karty lze ověřit online na <https://mestskakarta.cz/zustatek-mk/>, osobně na kterékoliv pokladně úseku Rekreační služby (Aquapark, Krytý plavecký bazén, Sauna, Zimní stadion, Skatepark) nebo v Zákaznickém centru TEPVOS. Zablokované Městské karty lze znovu aktivovat vložením jakékoliv částky, minimálně 100 Kč.

Omlouváme se za způsobené komplikace, ale legislativním a technickým podmínkám se jako vydavatel musíme podřít. Vážíme si toho, že využíváte naše služby a věříme, že nám i nadále zachováte přízeň. Podmínky využívání vstupního a odbavovacího systému Městské karty najdete na www.mestskakarta.cz.

Vedení městské společnosti TEPVOS

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat lékařům a sestřičkám chirurgického oddělení/traumatologie pod vedením primáře MUDr. Aleše Siatky za profesionální péči a lidský přístup, které se mi dostalo při

mém komplikovaném zranění pravé nohy v měsíci dubnu v době koronaviru. Operace se podařila a mohu se vrátit zpět do normálního života.

Jana Severová

Výzva k výměně neplatných občanských průkazů a cestovních dokladů

V souvislosti s ukončením nouzového stavu, který byl na území České republiky vyhlášen usnesením vlády č. 194 ze dne 12. 3. 2020 z důvodu ohrožení zdraví spojeného s prokázáním výskytu koronaviru označovaného jako SARS-CoV-2, a taktéž v návaznosti na ukončení platnosti stanoviska Ministerstva vnitra ze dne 19. 3. 2020, na jehož základě bylo umožněno občanům po dobu nouzového stavu prokazovat svou totožnost i osobními doklady, jejichž platnost skončila po 1. březnu 2020, si Vás dovoluujeme vyzvat k bezodkladné výměně těchto neplatných dokladů.

Informujeme, že Městský úřad Ústí nad Orlicí nemá omezené úřední hodiny. Tyto záležitosti je možné vyřídit v běžnou provozní dobu:

Pondělí:	8:00 – 17:00 hodin
Úterý:	8:00 – 15:00 hodin
Středa:	8:00 – 17:00 hodin
Čtvrtek:	8:00 – 15:00 hodin
Pátek:	8:00 – 14:30 hodin

lic. Jaroslav Škarka, MPA
vedoucí odboru dopravy, silničního
hospodářství a správních agend



Naše město je součástí Destinační společnosti Orlické hory a Podorlicko

ORLICKÉ HORY A PODORLICKO

Destinační společnost Orlické hory a Podorlicko vznikla v roce 2009 a my jsme její součástí. Společně jsme schválili novou marketingovou strategii pro roky 2019-2023, která komunikuje v rámci propagace značky a image destinace téma SLOW tourismu. Orlické hory a Podorlicko jsou klidnou, mírnou a přívětivou turistickou oblastí, která je charakteristická pohodou, vybízející k zastavení a prožití chvil beze spěchu.

Destinační společnost Orlické hory a Podorlicko nás propagovala ve vlastních i krajských propagačních tištěných materiálech, turistických novinách oblasti i Turistických novinách pro Východní Čechy. Nesmíme opomenout PR články v regionálních a celostátních médiích

(print a online) či propagaci v rámci Agentury CzechTourism včetně zahraničních zastoupení. Všechny PR výstupy jsou k dispozici v rubrice Napsali o nás na profesním webu destinační společnosti <http://www.dsohp.cz/napsali-o-nas>.

Prezentace probíhala online na webových portálech:

www.mojeorlickehory.cz (*turistický portál destinace*)

www.kdyzjemizima.cz (*portál s nabídkou zimního vyžití v destinaci*)

www.krasnadikyhoram.cz (*portál zaměřený na ženy*)

www.hkregion.cz (*turistický portál Královéhradeckého kraje*)

www.vychodni-cechy.info (*turistický portál Destinační společnosti Východní Čechy*)

www.micehkregion.com a www.eastbohemiaconvention.cz (*krajské portály kongresové turistiky*)

Na sociálních sítích:

[f @mojeorlickehory](https://www.facebook.com/mojeorlickehory) ; [i visitorlickehory](https://www.instagram.com/visitorlickehory)

Destinační společnost Orlické hory a Podorlicko prezentovala naše turistické cíle, atraktivitu, gastronomii a nabídku ubytovatelů na tuzemských i zahraničních veletrzích. Stejně tak na propagačních akcích v destinaci, ale také v dalších krajích a regionech. Je nám ctí být součástí této turistické oblasti, kde dokážeme spolupracovat a společně propagovat region od Olešnice v Orlických horách až po Lanškroun.

Panská 1492,
516 01 Rychnov nad Kněžnou,
tel.: +420 774 125 014,

vankova@dsohp.cz,
www.dsohp.cz,
www.mojeorlickehory.cz

Z našich škol



Mateřská škola Klubičko



Léto uteklo jako voda a s ním i spousta krásných zážitků z prázdnin.

Do nového školního roku se pouštíme s chutí a plní očekávání, co nám přinese. Všichni doufáme, že nám nepřinese další nepředvídatelná omezení spojená s epidemiologickou situací v zemi. Jsme optimističtí a věříme, že vše bude tak, jak má být.

V létě ani paní učitelky nezapomněly a další dvě kolegyně se zúčastnily pětidenní letní školy Začít spolu a tak nás těší, že můžeme v další, v pořadí již třetí třídě, začít pracovat podle tohoto skvělého programu. Těšit se mohou děti a jejich rodiče ze Žlutého klubička.

Nadále u nás pokračují stavební práce, po rekonstrukci střechy je na řadě zatep-

lení budovy. Proto i nadále dbejte, prosím, zvýšené opatrnosti při pohybu na pozemku mateřské školy.

Děkujeme ZŠ Komenského za možnost využití jejich pozemku u 1. stupně, kde jsme s dětmi mohli trávit chvíle, kdy nebylo možné využívat zahradu MŠ.

Přejeme všem skvělý start do nového školního roku.

Kolektiv MŠ Klubičko

Základní škola Komenského



V září každý na Kometě září

Prázdniny jsou u konce a začíná nový školní rok. Od března do června zažila denní výuka „dobu temna“. Distanční výuka je minulostí a my se těšíme na své žáky. Víme, že období, kdy byly třídy prázdné, bylo dlouhé, ale již máme hodně

plánů a nápadů jak na to, aby mohl každý žák zazářit. Plány a nápady nestačí, doufáme, že i naši žáci se rozblíkají a následně rozsvítí pro všechno nové, které jim dny přísti přinesou.

Pro nový školní rok máme připraveny novinky. Největší překvapení je určeno pro naše nejmenší – pro prvňáčky. Ve školním roce 2020/21 jsme připravili dobrodružné putování horkovzdušným balónem. Děti budou objevovat „Nový Svět“ přátelství, příběhů, her, pravidel, čísel, tvarů, písmen... Vydáme se společně na desetiměsíční let. První hodnota, kterou žáci získají, bude Objevitel. Další nové odbornosti budou v průběhu putování následovat. K plnění úkolů bude potřeba také soustředění, trpělivost, spolupráce, respekt a tolerance, ale odměnou budou nové zážitky, dovednosti a znalosti. První školní rok se budeme dívat na všechno ještě z výšky a budou to často první setkání. Někdy se přiblížíme balónem k zemi, abychom si vše pečlivě prohlédli, ale potom zase vystoupáme



výš a budeme pokračovat v objevování celého „Nového Světa“.

Pevně věříme, že se setkáme s rozzářenými žáky z ostatních ročníků, a moc se těšíme na „nové“ šestáky, kteří k nám nastoupí.

Pozor! Vzlétáme už 1. září 2020.

O dalších novinkách a překvapeních vás budeme pravidelně informovat zde, na stránkách školy (www.uokome.cz) a školním facebooku (<https://www.facebook.com/uokome/>)

Mgr. Bc. Radek Škarka

Základní škola Bratří Čapků



Školní časopis

Přesně před rokem jsme dětem nabídli nový nepovinný předmět s podivnou zkratkou NŠČ. Vyklubala se z něj tvorba školního časopisu. Devět redaktorů - žáků z různých ročníků 2. stupně - v čele s šéfredaktorkou Bárou Medunovou zvládlo připravit pět čísel nabitých zajímavými články a postřehy. Tím se navěky zapsali do historie naší školy jako tvůrci Čapkopisu. Učili jsme se pracovat v týmu, používat organizační nástroje, dodržovat termíny, inspirovat se navzájem, stále lépe komunikovat a vyjadřovat se, vstřípit si typografická pravidla a základy grafiky. Byla to velká škola pro všechny zúčastněné, neboť přišly i náročné chvíle. Jsem na celý tým ale velmi hrdá a myslím, že výsledky naší spolupráce mluví za vše. Milá redakce, bylo mi potěšením!

Kateřina Kapounová

A jedeme dál...

Jsmo velice rádi, že jsme na konci června mohli dopřát žákům devátých ročníků Ekologicko-branný kurz, který se letos konal formou příměstského tábora. Díky příznivému počasí a dobré náladě všech účastníků jsme prožili čtyři nezapomenutelné dny zakončené Loučením s devátáky pod širým nebem. Ve velice příjemné atmosféře jsme s našimi nejstaršími žáky uzavřeli jejich významnou životní etapu a nyní nás čekají další zajímavé akce. K začátku školního roku již neodmyslitelně patří Adaptační kurz pro žáky 6. ročníků a Dny zdravého životního stylu na druhém

stupni. Těšíme se na společně strávené chvíle naplněné nevšedními zážitky.

Petra Mihulková

Podzimní knižní bazar

V úterý 22. 9. od 13 do 16 hodin srdečně zveme všechny nadšené čtenáře a zájemce o literaturu do naší školy, kde se uskuteční bazar knížek. Možná právě u nás objevíte titul, který Vám v knihovničce schází. Těšíme se na Vaši návštěvu.

Kateřina Kapounová

Střední škola uměleckoprůmyslová



Šťastná sedmička pro prázdninový tábor umprumky

Ani jarní pandemie koronaviru nedokázala zastavit úsilí pedagogů orlickoústecké umprumky, kteří již posedmé uspořádali tábor pro žáky druhých stupňů základních škol. Pod názvem Setkání s technikou a přírodními vědami se konal v polovině července a přilákal čtyřicet dětí ve věku od 10 do 15 let. „Některé z nich k nám jezdí opakovaně,“ přiznává lektorka Blanka Vomáčková.

Minimální náklady díky podpoře Masky

Loni se pořadatelům osvědčila spolupráce navázaná s MAS Orlicko, díky níž byly náklady pro účastníky zcela minimální. To platilo i pro letošek, a tak byla kapacita tábora záhy naplněna. „Děti měly na výběr z deseti aktivit. Mezi nimi manuální, technické a přírodovědné, ale také umělecké. Například základy knižní vazby, modelování, výtvarné, grafické a textilní techniky či práci s digitální fotografií. Některé aktivity jsme bohužel museli zrušit, protože jejich lektori byli z rizikových skupin. I tak ale zdárný průběh tábora zajišťovala přibližně dvacíťka lektorů a jejich pomocníků z řad studentů školy,“ uvedla Blanka Vomáčková, hlavní koordinátorka prázdninového setkání.

Krajský radní na návštěvě

Prázdninová aktivita ústecké školy neušla pozornosti krajského radního pro oblast školství Bohumila Bernáška, který na umprumku zavítal v pátek 17. července. A poslední den tábora si jeho atmosféru

pochvaloval. „Jsem velmi potěšen, že děti ze základních škol mají možnost si některé střední školy prohlédnout o prázdninách důkladně „zevnitř“. Snáze se potom rozhodují, jaký obor si pro své budoucí středoškolské studium vybrat. Škoda jen, že podobný tábor nejde uspořádat pro rodiče či prarodiče. Rádi bychom jim totiž ukázali, jak se výuka na našich školách změnila a jaké mají střední školy technické vybavení,“ sdělil radní školství Bohumil Bernásek.

Pozitivní propagace školy

S průběhem sedmého letního tábora byl spokojen také ředitel školy Zdeněk Salinger. Vzhledem ke složité situaci, která provázela druhou polovinu školního roku, odvedli dle jeho slov lektori maximum možného. „Oceňuji, že jsou naši pedagogové ochotni i v čase hlavních prázdnin se zajištěním tábora pomoci. Přispívají tak pozitivní propagaci školy a důležité také je, že někteří z účastníků se později stávají našimi studenty,“ připomněl nezanedbatelný rozměr akce.

A účastníci? I mezi nimi vládla spokojenost. „Celý týden se mi moc líbil a užila jsem si ho,“ svěřila se dvanáctiletá Lucka a o rok mladší Kuba, který se věnoval technickým aktivitám, doplnil: „Určitě se za rok přihlásím znovu.“

Mgr. Jan Pokorný

Střední škola automobilní



V září do automobilní školy bez překážek

V září půjdou žáci do naší automobilní školy zcela upraveným vstupním vchodem. S pomocí peněz z Evropské unie se nám během prázdnin podařilo uskutečnit dlouho plánovanou stavební úprava hlavního vstupu do naší automobilní školy – vybudování bezbariérové rampy pro imobilní osoby. Součástí této akce byla i přestavba stávajících sociálních zařízení na bezbariérové.

Nová bezbariérová rampa i upravené sociální zařízení budou sloužit jak žákům, tak i ostatním návštěvníkům školy.

Pavel Jantač



Ústecký autosalon a ekomobilita 2020

Už po dvaadvacáté vás zveme na tradiční ústeckou motoristickou akci, kterou připravujeme na sobotu 26. září 2020.

V obvyklém čase 9-17 hodin budou v areálu dílen Střední školy automobilní v Hylvátech k vidění výstavy nových i historických vozidel. Hlavní expozice se bude skládat ze strojů, které byly vyrobeny na severu Evropy (Saab, Volvo Scania, Husquarna, Husaberg, Valtra...). Dále Vás budou čekat cestovatelské automobily dvacátého i jednadvacátého století, stroje postavené po vzoru světoznámého Lotusu 7, sportovní stroje i komunální a zemědělská technika. Severskou atmosféru podpoří vystoupení ABBA Chiquita revivalu a zahraje i ústecká skupina Miagra. Nebudou chybět ani vystoupení kaskadérů (např. Oušťáka Martina Matějčka). Představí se modelářské kluby i jednotlivci. Přijďte si prohlédnout vystavené exponáty i moderní vybavení dílen ústecké automobilní školy.

VOŠ a střední škola zdravotnická a sociální



VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA A STŘEDNÍ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ A SOCIÁLNÍ
ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Otevření nového kurzu

Na Vyšší odborné škole a střední škole zdravotnické a sociální Ústí nad Orlicí se v termínu od 5. 10. do 15. 12. 2020 bude konat kvalifikační kurz Pracovník v sociálních službách. Přihlášky přijímáme poštou nebo elektronicky do 25. 9. 2020.

Adresa školy: Vyšší odborná škola a střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí, Smetanova 838, Ústí nad Orlicí, 562 01, e-mail: szsuo@szsuo.cz

Bližší informace ke konání kurzu jsou zveřejněny na internetových stránkách školy - www.szsuo.cz.

Pokud máte jakýkoli dotaz ohledně kurzu, pište na uvedený e-mail (szsprojekt1@seznam.cz) nebo volejte na sekretariát školy (tel. č. 465 521 292).

Pozvánka na odbornou konferenci

Vyšší odborná škola a střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí pořádá 21. října XII. odbornou konferenci na téma Co přináší život aneb Je to jenom o stresu?

Přednášející: prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc., Prof. MUDr. Pavel Pařko, DrSc., PharmDr. Margit Slimáková, Mgr. Martin Řezníček, Angelika Ivana Pintířová.

Konference je určena pro zájemce z řad zdravotníků, pedagogů, sociálních pracovníků i široké veřejnosti. Přihlášky a informace naleznete na webových stránkách www.szsuo.cz a facebooku školy.

Sociální / zdravotní



Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí



CENTRUM
SOCIÁLNÍ PÉČE
MĚSTA ÚSTÍ NAD ORLICÍ

40. výročí v centru sociální péče města Ústí nad Orlicí

Letos oslaví Penzion pro důchodce 40. výročí od svého založení. Na jeho činnost navázala později sociální služba Chráněného bydlení a poté Pečovatelská služba – obě poskytované pod Centrem sociální péče města Ústí nad Orlicí.

Oslavy tohoto významného výročí se budou konat ve dnech 18. a 19. září.

V pátek 18.9. bude budova Penzionu otevřena veřejnosti od 10.00 do 22.00 hodin. Během této doby si budete moci prohlédnout prostory „Penzionu“ i protějších tzv. Domů s pečovatelskou službou nebo výstavu fotografií mapující život obyvatel v Penzionu, dále ukázkou

činností pečovatelek včetně pomůcek pro přesuny a zvedání klientů a k vyzkoušení bude gerontooblek (oblek, který simuluje pohybová omezení).

Zajištěn bude také bohatý kulturní program v jídelně, kde vystoupí Stacionář, Mateřská škola, C-Dance, MiFoBand a Sopotnická dechovka. Na závěr celého dne připravujeme krátkou ohňovou show skupiny Honorata Rewera.

Za příznivého počasí bude akce probíhat na nově zrekonstruované terase Penzionu, kde bude zajištěno občerstvení.

V sobotu 19.9. bude probíhat od 9.00 do 13.00 hodin den otevřených dveří.

Srdečně Vás zveme a budeme se na Vás těšit!

Kolektiv
Centra sociální péče

Beseda o pěstounské péči

Amalthea

[ou] Město Ústí nad Orlicí

Srdečně Vás zveme na **besedu o pěstounské péči** konanou v rámci Týdne (pro) pěstounství Pardubického kraje. Beseda se uskuteční ve středu 16. 9. 2020 od 16,30 hodin v hudebním oddělení Městské knihovny v Ústí nad Orlicí.

Tématem Vás provedou Mgr. Lenka Tomíková, pracovnice náhradní rodinné péče Odboru sociálních služeb Městského úřadu v Ústí nad Orlicí a Mgr. Petr Čada z organizace Amalthea.



Zážitkový pobyt pro děti

Odbor sociálních služeb Městského úřadu Ústí nad Orlicí ve spolupráci s Městskou policií uspořádá v měsíci září již 10. ročník zážitkového pobytu pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí ve věku od 9 do 15 let.

Hlavním účelem této akce je rozvoj osobnosti dítěte po stránce psychologické, pedagogické a sociální. Z tohoto důvodu jsou do programu zařazeny aktivity podporující spolupráci, rozvoj sebekušenostních a sociálních dovedností, zručnosti, ale i vědomostí.

Letos se děti mohou těšit opět na celodenní výlet, spoustu her, soutěží a v neposlední řadě celotáborovou hru, která je vtáhne do prostředí kouzel a magie. Zážitkový pobyt bude letos probíhat v novém prostředí tj. v okolí Pastvinské přehrady. Celá akce je hrazena z rozpočtu Města Ústí nad Orlicí.

Odbor sociálních služeb
Městského úřadu Ústí nad Orlicí

Podpora rozvoje sociální práce Města Ústí nad Orlicí

CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015106



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

K datu 1.7.2020 začíná Město Ústí nad Orlicí realizovat projekt zaměřený na podporu procesů ve službách a podporu rozvoje sociální práce financovaný z Evropského sociálního fondu z Operačního programu Zaměstnanost. Stěžejní myšlenkou je podpora rozvoje a profesionalizace sociální práce, a to jak v oblasti výkonu sociálně právní ochrany dětí, tak v přímé sociální práci s dospělými klienty MěÚ Ústí nad Orlicí, zejména zvýšením kvality výkonu soc. práce prostřednictvím zavádění inovativních metod sociální práce na podporu mezioborové a mezirezortní spolupráce a přímé sociální práce se systémem klienta, odbornou supervizí a rovněž odborným akreditovaným vzdáváním. Posílením profesních kompetencí osob z CS bude perspektivně dosaženo zvýšení kvality výkonu přímé práce s klienty ohroženými soc. vyloučením.

Zpracoval: odborný tým projektu

Podpora rozvoje sociální práce Města
Ústí nad Orlicí

CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015106

Tento projekt je spolufinancován z OP
Zaměstnanost prostřednictvím ESF a ze
státního rozpočtu ČR.

[6]

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Profesionalizace sociální práce Město Ústí nad Orlicí
CZ.03.2.63/0.0/0.0/17_071/0007523
Tento projekt je spolufinancován z OP Zaměstnanost prostřednictvím ESF a ze státního rozpočtu ČR.

srdečně Vás zveme na konferenci

**INOVATIVNÍ METODY PRÁCE
NA OSPOD ÚSTÍ NAD ORLICÍ**

PROPAGACE NOVÝCH ŘEŠENÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE PŘI VÝKONU SPOD

**6.10.2020 v sále ZUŠ Ústí nad Orlicí
od 9,00 hod. do 13,00 hod.**

TÉMATY:

- Využití rodinných konferencí při práci s rodinou
- Speciální techniky sociální terapie rodin
- Facilitace v případové spolupráci
- Cochemský přístup v praxi sociální práce

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

- Mgr. Gabriela Pavlíková
- Mgr. Eva Zakouřilová
- Ing. Kateřina Prokopová
- JUDr. Nicol Bednaříková
- Mgr. Iva Macková

Na konferenci budou prezentované výstupy z projektu – videospoty.

opatrovník kurátor pracovník NRP

[ou] Ústí nad Orlicí

OSPOD
Orgán Sociálně Právní Ochrany Děti

Stomatologická pohotovost

5.-6.9. – MUDr. Dana Polzerová,
Třebovská 140, ÚO, tel.: 465 524 087

12.-13.9. – MUDr. Michal Teplý,
Javornického 198, VM, tel.: 465 485 155

19.-20.9. – MUDr. Jana Smrčková,
Dolní 443, Choceň, tel.: 465 471 560

26.-27.9. – MUDr. Marcela Špátová,
Smetanova 1390, ÚO, tel.: 465 524 128

28.9. – MUDr. Dagmar Špajová,
Masarykova 1071, ČT, tel.: 465 534 149



Město Ústí nad Orlicí vás srdečně zve na

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ



17. září 2020

zahrada ČČK Ústí nad Orlicí, ul. Kopeckého

PROGRAM:

- 8,00 - 12,00 hod. Soutěž ve vaření nejlepšího guláše mezi kluby seniorů
- 12,00 - 13,00 hod. Ochutnávka guláše veřejností - hlasování o nejlepší guláš
- 13,00 - 14,30 hod. Sportovní klání
- 15,00 - 18,00 hod. Táborák - hudba



KOMUNITNÍ PLÁNOVÁNÍ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
ÚSTÍ NAD ORLICÍ

pečuj[ou]
Město Ústí nad Orlicí

[7]

Pracovní skupina komunitního plánování sociálních služeb
pro osoby se zdravotním postižením vás zve na

INTEGRAČNÍ DEN aneb: Jak se žije s postižením



24.9.2020 (15-18 hod.)
v parku Kociánka

Můžete si prohlédnout stánky místních poskytovatelů
sociálních služeb. Se svým programem přijdou uživatelé
sociálních služeb. V 17 hodin zahraje skupina The Pink Panthers.





Senior klub Ústí nad Orlicí



Klub s dvanáctiletou historií

Černobyl – Spící peklo

út 1.9. | 19.00 hodin

Ve spolupráci s Klubcentrem Vás zveme na přednášku Tomáše Kubeše v Roškotově divadle. Vstupné 70,- Kč pro člena Senior klubu, ostatní 90,- Kč. Hlásit se můžete dne 1. 9. ve Sladkovně od 10.00 do 12.00 hodin. Nelze chodit bez přihlášení. Akci zajišťuje p. Rabová.

Kudowa Zdroj s obědem v Pstražné

čt 3.9. | celodenní zájezd

Na tržnici bude volno 2 hodiny na nákupy, kdo nepůjde na tržnici, přejede na parkoviště do města a společně si projdeme lázně. Poté vyzvedneme nakupující na tržnici a přejedeme do Pstražné, kde si individuálně můžete prohlédnout skanzen, či si dát smaženého pstruha a posedět v krásném prostředí. Cestou tam a zpět zastávka v hypermarketu Albert. Přihlášky se přijímají do počtu 49 osob. Hlásit se můžete ve Sladkovně ještě 1.9. od 10.00 do 12.00 hodin. Telefonicky u organizátora si ověřte, zda není vyprodáno. Člen Senior klubu hradí 100,- Kč, nečlen 145,- Kč, neobyvatel 170,- Kč. V ceně doprava. Předpokládaný návrat do 18.00 hodin. Akci zajišťuje JUDr. Králík a Ing. Bednářová.

Odjezdy autobusu: Hylváty – brána f. Zářecký 07,30 hodin, Benzina pod Duklou 07,35 hodin, Babyka 07,40 hodin, Autobusové nádraží 07,45 hodin, Tvardkova 07,50 hodin, Penzion 07,55 hodin.

Městské muzeum v Moravské Třebové

čt 10.9. | odpolední zájezd

V muzeu je unikátní historická sbírka z Indie, Barmy, Tibetu, Japonska a mumie egyptské princezny v 3D vizualizaci. Po asi hodinové prohlídce následuje osobní volno do 17.00 hodin. Přihlášky se přijímají do počtu 49 osob. Hlásit se můžete ve Sladkovně dne 1. 9. a 8. 9. od 10.00 do 12.00 hodin. Člen Senior klubu hradí 100,- Kč, nečlen 150,- Kč, neobyvatel 175,- Kč. V ceně je doprava, prohlídka s průvodcem. Předpokládaný návrat do 18.00 hodin. Akci zajišťuje p. Rabová a p. Štěch. *Odjezdy autobusu: Hylváty – brána f. Zářecký 12,00 hodin, Benzina pod Duklou 12,05 hodin, Babyka 12,10 hodin, Auto-*

busové nádraží 12,15 hodin, Tvardkova 12,20 hodin, Penzion 12,25 hodin.

Havel

st 16.9. | 14.30 hodin

Senior kino v Roškotově divadle. Hlásit se můžete ve Sladkovně dne 1. a 8. 9. od 10.00 do 12.00 hodin. Cena 60,- Kč, pro člena 40,- Kč. Pouze vstupenky do přízemí. **Nelze chodit bez přihlášení.** Akci zajišťuje p. Štěchová.

Mezinárodní den seniorů

čt 17.9. | oslava

Soutěž s mezinárodní účastí ve vaření guláše a sportovní odpoledne „Seniorský pětiboj“ na zahradě ČČK. Začátek vaření v 08,00 hodin, ochutnávka gulášů veřejností od 12,00 hodin, 13,00 Seniorový pětiboj, po 15 hodině táborák s vuřty a posezení s kytarou. Akci zajišťuje JUDr. Ešpandr a výbor SK ve spolupráci s ČČK a městem.

Vycházka po ústeckém hřbitově

út 22.9. | 13.30 hodin | sraz

Odpolední vycházka po ústeckém hřbitově s panem Havlem – pokračování z července. Sraz u Obřadní síně ve 13.30 hodin. Akci zajišťuje p. Štěchová.

Cyklovýlet směr Brandýs n.Orlicí

čt 24.9. | 13.00 hodin | sraz

Sraz ve 13.00 hodin před CSP - bývalý Penzion. Akci zajišťuje Ing. Bednářová.

UPOZORNĚNÍ:

V případě nepříznivé situace s koronavirem – (zákaz cestovat, shromažďovat se apod.), budou přihlášení o případném zrušení akcí informováni telefonem.

Budeme rádi, když budete i nad rámec vyhlášení používat roušky, každopádně je mějte při sobě.

Na říjen připravujeme:

SK - Štěch

Cestopis – Štěchová

Zdravotnická přednáška na CSP – Ing. Bednářová

Cel.- Muzeum kočárek Náchod a tržnice Kudowa zdroj- Rabová, Ešpandrová

Bowling v Radavě

Cel.- Hořice trubičky a Nový Bydžov, Ing. Bednářová, JUDr. Ešpandr,

plavání – Rabová

do Bystřice Kladské na oslavu MDS, omezený počet 1 + 19, Ešpandrová

Žádáme, abyste si před placením rozměnil velké bankovky a částky měli pokud možno přesně.

KONTAKTY NA VÝBOR SK: JUDr. Ešpandr 734398390, p. Štěchová 731601548, p. Rabová 734188853, p. Ešpandrová 734188855, p. Štěch 722475129, JUDr. Králík 722475132, Ing. Bednářová 605834042.

Těšíme se na Vaši účast.

Za výbor „Senior klubu“
JUDr. Zdeněk Ešpandr, předseda

Jak se máme v Domově



DOMOV DŮCHODCŮ ÚSTÍ NAD ORLICÍ
příspěvková organizace
Založeno 1925. Tradice zavazuje.

Wellness u nás v Domově...

Napadla nás myšlenka, že by si naši klienti zasloužili nějaké příjemné zpestření pro tělo i duši...

A tak se zrodil nápad použít pár masážních přístrojů, naše ruce a vytvořit v tělocvičně příjemné prostředí, udělat pohodovou atmosféru a jeden den v týdnu našim klientům dopřát ten správný „Relax“.

Odezva klientů byla velice pozitivní. Službu jsme proto nabídli i obyvatelům z oddělení DZR. K naší radosti jsme se i u nich dočkali příjemné a spokojené reakce. A tak jsme „Relax“ zařadili mezi pravidelné aktivity domova.

Nechtěli jsme však zapomínat na klienty, kteří jsou ležící, a proto jsme časem dostali možnost rozšířit naše přístroje o nové, tak aby bylo možné je použít i do lůžka. Hýčkáni si tak mohou užívat všichni naši klienti.

A co přesně našim obyvatelům nabízíme? Mohou si vybrat perličkovou koupel nohou, masážní přístroje na celé tělo, jemné techniky masáží zad, nohou a rukou, protáhnout si ruce a nohy na motomedu, solux, biolampu, magnetoterapii a mnoho dalších radostí...

Zkrátka u nás v domově se máme hezky a každý si tu přijde na své...

S přáním hezkých dnů úsek RHB



Svaz postižených civilizačními chorobami z.s., základní organizace Ústí nad Orlicí

Pozvánka na zájezd

Chlumec nad Cidlinou – zámek, Hradec Králové – vycházka historickým centrem.

Kdy: středa 16. září 2020, odjezd: Twardkova v 7 hod. (Hylváky v 6.45 hod., Dukla v 6.50 hod., Družba 6.55 hod., Twardkova v 7 hod., nádraží ČSAD v 7.05 hod.).

Cena: 300 Kč člen, 200 ZTP (vstupné + doprava v ceně).

Přihlášky a platba 1. a 2. čtvrtky v září od 10 hod. – 11.30 hod. v Klubu důchodců – Sladkovně nebo telefonicky na č. 737 378 815 a 731 052 128.

Na Vaši účast se těší
členové výboru ZO SPCCH

Český červený kříž



Senior doprava ČČK – TAXÍK MAXÍK

Senior doprava ČČK je určena seniorům, osobám zdravotně oslabeným a rodičům s dětmi k návštěvě lékaře, úřadu, na nákup, kadeřnici, ...

Senior dopravu ČČK lze objednat v pracovní den před plánovanou jízdou (v den jízdy bez záruky) na tel. 774 412 117.

Senior doprava ČČK je provozována každý pracovní den od 7.00 do 15.30 hodin.

PRODLOUŽENÁ PRACOVNÍ DOBA V PONDĚLÍ A VE STŘEDU DO 18.00 HODIN (v období letního času).

Permanentky jsou k dostání u řidiče Senior dopravy, na OS ČČK - Kopeckého 840, Informačním centru Města Ústí nad Orlicí (budova radnice) a v Nákupním centru NOVÁ LOUŽE – provozovna čistírny. Senior doprava ČČK je provozována za podpory Města Ústí nad Orlicí, Pardubického kraje a Nadace Charty 77.

CENTRUM PRO ŽIVOT: vzdělávací, relaxační a volnočasové centrum pro seniory a nejen pro ně, akce jsou určeny široké

veřejnosti. Bližší informace o akcích Centra pro život na www.cckuo.cz
Změna programu Centra pro život vyhrazena.

Na všech akcích je nutné dodržet mimořádná opatření dle aktuálního vývoje – dezinfekce, rozestupy, použití roušek a jednorázových rukavic (dle potřeby).

Není-li uvedeno jinak, konají se akce v budově OS ČČK, Kopeckého 840

40 let pečovatelské služby

17.8. – 16.9. | výstava fotografií

Výstavu si můžete prohlédnout od 8.00 do 15.30 hodin v době přítomnosti zaměstnanců OS ČČK, vstup zdarma

Den seniorů

17.9. | zahrada OS ČČK

Sportovně zábavný den, soutěže, hry, zábava, příjemné posezení

Šikovné ručičky

23.9. | 15.00 hodin

Přijďte si společně vyrobit něco pro potěšení do jídelny Centra sociální péče města Ústí nad Orlicí (Na Pláni 1343, Penzion). Akce se koná ve spolupráci se Speciální ZŠ, MŠ a praktickou školou v Ústí n.O., vstup zdarma

Odpolední vycházka

24.9. | 13.00 hodin

Odpolední vycházka po okolí města, sraz před budovou OS ČČK, Kopeckého 840

ZDRAVÉ CVIČENÍ: cvičení na gymnastických míčích. Opět od září začínáme společně cvičit - bližší informace a přihlášení na tel. 775 765 659.

SOUSEDSKÁ KNIHOVNA – volně přístupná veřejnosti

Sousedská knihovnička je určena všem, kteří hledají domov pro staré i nové knihy, rádi čtou a chtějí budovat sousedské vztahy. Můžete si půjčit knižku bez průkazky, bez upomínek a v jakoukoliv denní dobu. Nejen, že si knižky můžete zapůjčit, ale i vložit do prosklené skříňky. Pokud knižku nevrátíte, je to vaše věc. Žádný postih za to neexistuje.

Knihovnička je umístěna na zahradě u budovy OS ČČK, Kopeckého 840, Ústí nad Orlicí.

KAVÁRNIČKA V DOMOVĚ DŮCHODCŮ: otevřeno každý den kromě pondělí od 13.00 do 15.30 hodin.

VÝSTAVKA

Máte zájem vystavovat a nevíte kde, můžete u nás. Fotografujete, kreslíte, tvoříte, sbíráte pohlednice, známky,..... Nabízíme právě vám ukázat ostatním svá díla a sbírky v prostorách Oblastního spolku Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí. Každý měsíc připravujeme výstavku různých fotografií, obrázků, sbírek. Prostor je za účelem výstavy nabízen ZDARMA – především seniorům. Bližší informace na tel. 776 765 659.

Těšíme se na Vaše výstavy!

ČISTÍRNA, PRÁDELNA, OPRAVNA OBUVI, PRODEJ ÚKLIDOVÝCH PROSTŘEDKŮ

v nákupním centru NOVÁ LOUŽE.

PROVOZNÍ DOBA: pondělí – pátek od 13.00 do 17.00 hodin.

ÚKLIDOVÉ SLUŽBY: bližší informace a objednání úklidové služby na tel.: 773 001 088.

MINI HOTEL NOVÁ LOUŽE

Přijede Vám návštěva a nevíte, kde přenocuj, nabízíme vám krátkodobé ubytování ve dvoulůžkových a čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, TV, internetem. Bližší informace a objednání ubytování na tel.: 775 765 659.

4. září 2020

SVĚTOVÝ DEN PRVNÍ POMOCI

Veřejné prostranství Kociánka v Ústí nad Orlicí od 9.00 do 13.00 hodin. Ukázky z činnosti dobrovolných i profesionálních složek Integrovaného záchranného systému ČR.

Informace



Zde najdete důležité informace o městě Ústí nad Orlicí
www.poznejustinadorlici.cz



Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí,
Vyšší odborná škola a střední škola zdravotní a sociální Ústí nad Orlicí a
složky Integrovaného záchranného systému ČR

SVĚTOVÝ DEN PRVNÍ POMOCI

se záštitou Ladislava VALTRA, krajského radního pro zdravotnictví

4. září 2020 od 9,00 do 13,00 hodin
veřejné prostranství KOCIÁNKA, Ústí nad Orlicí

PROGRAM:

- ukázky z činnosti Hasičského záchranného sboru
- ukázky poskytování první pomoci
- ukázky hygienických opatření
- ukázky maskování poranění
- měření krevního tlaku
- prodej publikací s tematikou první pomoci
- výstava a ukázky záchranné techniky
- informace o silničním provozu
- soutěže pro děti - jízda zručnosti



AKCE SE KONÁ VE SPOLUPRÁCI:

Hasičský záchranný sbor Pardubického kraje, Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje, Policie ČR, Městská policie Ústí nad Orlicí, Sbor dobrovolných hasičů Čermovir, Ústí nad Orlicí, Ústí nad Orlicí - Hylváty, Vodní záchranná služba Pastviny, Horská záchranná služba, Dům dětí a mládeže DUHA Ústí nad Orlicí a další



změna programu vyhrazena, akce se bude konat za dodržení všech mimořádných opatření - děkujeme za pochopení



Integrační den

Pracovní skupina pro osoby se zdravotním postižením – Komunitní plánování sociálních služeb Ústí nad Orlicí pořádá ve čtvrtek 26. září od 10.00 do 16.00 hodin na Mírovém náměstí již 8. ročník Integračního setkání osob se zdravotním postižením a veřejností.

Na setkání s podtitulem Jak se žije lidem s postižením si můžete vyzkoušet chůzi se slepečkou holí, jízdu na invalidním vozíku nebo speciální obleček, ve kterém si budete rázem připadat jako senior. Poskytovatelé různých sociálních služeb budou prezentovat svoji službu, budou připravené soutěže pro děti a veřejnost a další zájemce.

Soutěže pro děti chystají studenti střední školy z Ústí nad Orlicí. Soutěže budou i u stánků poskytovatelů. Děti si tak během soutěžení vyzkouší, s jakými obtížemi se osoby se zdravotním postižením potýkají.

Akcí zahájí **Jiří Preclík, místostarosta města**, který převzal nad akcí záštitu.

Program bude doplněn o **kulturní vystoupení klientů ze zařízení sociálních služeb:**

10:00 hod. - Mateřská školka U Skřítky Jasánka

10:30 hod. - Základní škola, mateřská škola a praktická škola Ústí nad Orlicí

11:00 hod. - Stacionář v Ústí nad Orlicí a Týdenní stacionář Česká Třebová

12:00 hod. - Stacionář Slunečnice Pardubice

13:00 hod. - Hudební soubor Studánka, Anenská Studánka

14:00 hod. - Barbušáci a taneční soubor Ginko, Domov pod hradem Žampach

Propagováno bude i Komunitní plánování sociálních služeb ve městě. Účast přislíbila většina místních mateřských, základních a středních škol. Akce bude po celý den moderovaná pořadatelem. Akci finančně podpořilo město Ústí nad Orlicí.

Srdečně Vás zveme!

Za skupinu KPSS pro osoby se zdravotním postižením

Iva Sedláčková
koordinátorka pracovní skupiny

Osvětová kampaň Týdny pro duševní zdraví

Stalo se již tradicí, že se na podzim konají po celé České republice osvětové akce na podporu povědomí o duševním onemocnění Týdny pro duševní zdraví. Ve východních Čechách se letos uskuteční jejich 25. ročník. Do pořádání se zapojilo 16 neziskových organizací, které připravily bohatý program ve 13 městech. V Ústí nad Orlicí se v rámci TDZ uskuteční 3 akce, které připravila organizace Péče o duševní zdraví a organizace CEDR Pardubice. Na první akci Trénink kognice 17. 9. od 15.30 hodin Vám pracovníci CEDRu představí, jakými způsoby lze trénovat paměť, pozornost či orientaci. Druhou akcí bude Beseda s peer konzultanty, na které se 24. 9. od 10 hodin dozvíte o životě a práci lidí, kteří mají vlastní zkušenost s duševní nemocí. Obě akce se konají v Městské knihovně v Ústí n. Orl. Poslední akcí je workshop, na kterém si budete moci v Terapeutické dílně organizace CEDR od 15 hodin vyzkoušet techniku zvanou smaltování. Celý program naleznete na webových stránkách: www.pdz.cz či facebookovém profilu Týdny.pro.dusevni.zdravi.



Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. Detašované pracoviště Ústí n.O.

NABÍZÍ TYTO SLUŽBY:

Sociální rehabilitace

Jednou z činností sociální rehabilitace je bezplatné školení na PC, které probíhá individuálně na předem sjednaných schůzkách. Jedná se o základní obsluhu počítače, vysvětlení internetu včetně komunikace, ovládání základních kancelářských programů.

Dále služba zahrnuje nácvik různých činností a dovedností, zprostředkování kontaktů se společenským prostředím a další. Sociální rehabilitace je určena zdravotně postiženým od 19 do 64 let a seniorům v nepříznivé sociální situaci. Služba je bezplatná.

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro děti a dospělé

Osobám se zdravotním postižením, po úraze či v rekonvalescenci nabízíme k zapůjčení kompenzační pomůcky.

Nabídku pomůcek rozšiřujeme, aktuální informace poskytnou zaměstnanci Centra.

Obrátit se na nás můžete:

Osobně: Čs. armády 1181, Ústí nad Orlicí (vysoká budova RC Aktiva, 3. poschodí), telefonicky: 465 525 324, 775 693 985, 775 693 983, e-mailem: eva.jirincova@czp-pk.cz, zlata.spakova@czp-pk.cz
Více informací naleznete na www.czp-pk.cz

Pro děti a mládež



Rodinné centrum Srdíčko



PROVOZNÍ DOBA:

Dle epidemiologické situace, počasí a stavu rekonstrukce herny setkávání na zahradě RC, v herně RC, případně v sále v 1. patře domu – omezená doba 9.30 – 12.30 hodin, změna programu vyhrazena, provoz od 7. 9. 2020.

(Začátky programů cca 10.00 – 10.30 hodin, pobytné 30 Kč/1 dítě, 40 Kč/více dětí, možnost měsíční permanentky – 150 Kč/1 dítě, 200 Kč/více dětí).

Po: 9.30 – 12.30 - Herna, programek pro děti - Tvoření (i) pro prcky

St: 9.30 – 12.30 - Herna, výtvarná dílna (především) pro dospělé

Pá: 9.30 – 12.30 - Herna, programek pro děti - Zpívanky a říkanky

STŘEDEČNÍ VÝTVARNÉ DÍLNY (cena dle spotřeby materiálu):

Dekorování dřevěných polotovarů

st 9., 16. a 23.9. | 10.00 hodin

ODPOLEDNÍ PROGRAMY (Zambar, přízemí, vchod ze dvora):

Klub deskových her – každý pátek po předchozí domluvě, kontakt: Bc. Dan Dostrašil, tel.: 603 913 885

JEDNORÁZOVÉ AKCE

Workshop a beseda pro rodiče

po 28.9. | 10.00 hodin | herna, sál 1. patro

Praktické rodičovství, rodiny a senioři, lektorkou je Eliška Pinkasová

Měňárna

st 30.9. | 10.00 hodin | sál 1. patro

Konec nakupování, pojďte měnit – výměna nejen dětského oblečení, přineste nepotřebné a odnesete potřebné

Další akce dle aktuální situace, prosím sledujte nás na facebooku a webových stránkách.

KONTAKT: Mgr. Marcela Dostrašilová, tel.: 604 313 249, 603 976 036, e-mail: rcsrdicko@jbuo.cz, www.rcsrdicko.estranky.cz

Práci Rodinného centra Srdíčko podporuje MPSV, Pardubický kraj a město Ústí nad Orlicí

Letní dětský tábor Zblovce 2020 – Záchrana vesmíru

Tak jako každý rok se o prázdninách uskutečnil zblovický tábor s více než 40 letou tradicí (i když ještě v květnu jsme byli kvůli Covid19 ve velké nejistotě). Naštěstí mohlo 18. 7. téměř 90 dětí odcestovat na 16 dní do Zblovic, malé vesničky u Vranovské přehrady. O děti se staralo 27 nadšenců, kteří obětovali svůj volný čas, aby děti mohly prožít nezapomenutelné zážitky. Tábor se konal za krásného počasí, takže mohly proběhnout všechny naplánované akce. Vyzdvihnout musíme sportovní půlden, na který přispělo dotací město Ústí nad Orlicí. Děkujeme. Dále soutěž Stardance aneb Zblovce tančí, Zblovický ples, Ekoběh za čistou planetu a mnoho dalších. Nechyběly tradiční programy (různé druhy sportů, jízda na lodičkách, výlety do okolí, kreatifča, táborová abeceda, dovádění v bazénu, diskotéky, táboráky). Celým táborem nás provázeli 2 mimozemšťani, kterým jsme pomáhali zachraňovat vesmír. Raketou ZBLVX20 jsme dolétli na 5 planet, kde jsme bojovali s černou temnotou. Povedlo se a vesmír jsme zachránili. Ze všech akcí bylo pořizeno mnoho fotek a sestříháno celkem 9 videí, které můžete najít na stránkách www.ltdzblovce.cz. Děkujeme všem, kteří se na táboře podíleli, a v neposlední řadě také členům spolku LDT Zblovce z. s., který neustále zdokonaluje zblovickou základnu.

Za LDT Zblovce 2020
Ondřej Čopian



Mateřské centrum Medvídek



PROVOZNÍ DOBA:

Pondělí od 9:00 do 9:45 hod.

– Fit lekce pro maminky

Pondělí od 10:00 do 13:00 hod. – Nemluvnátka, kojenci a batolátka, volná herna

Pondělí od 16:05 do 16:50 hod.

– Jóga pro děti

Pondělí od 17:00 do 18:00 hod.

– Jóga pro dospělé

Úterý od 9:00 do 10:00 hod.

– Tvoření a zpívanky s paní učitelkou

Úterý od 10:00 do 12:00 hod. – Cvičení maminek s dětmi, s dětmi v šátku

Středa od 9:00 do 12:00 hod.

– Cvičení s Veronikou

Středa od 15:00 do 17:00 hod.

– Odpolední herna s Veronikou

Čtvrtek od 9:00 do 12:00 hod.

– Cvičení s Bóďou, od 10:00 volná herna

Pátek od 9:00 do 12:00 hod.

– Česká říkadla, písničky a pohádky; přednášky, besedy, volná herna

Úterý - pátek od 14:00 do 16:00 hod.

– Volná herna

KONTAKT: Míla Chonková 732 681 858, Katka Fišarová 605 965 463, medviedekuo@seznam.cz, www.medviedekuo.cz, FB – Mateřské centrum Medvídek, Ústí nad Orlicí

Za finanční podpory Města Ústí nad Orlicí, Pardubického kraje, Konzumu

Každý pracovní den Vám po předchozí domluvě rády pohlídneme děti v Dětském klubu Fialka.

Tvoření a zpívanky s paní učitelkou

út 1., 8., 15., 22. a 29.9. | 9.00-10.00 hodin

Cvičení maminek s dětmi, s dětmi v šátku

út 1., 8., 15., 22. a 29.9. | 10.00 hodin
Vstupné 100,- za lekci. Kapacita omezená, přihlášení a informace na mailu: marketa.mcmedviedek@gmail.com

Poznejte svět formou hraní s Veronikou

st 2., 9., 16., 23. a 30.9. | 9.00 hodin
děti od 9 do 18 měsíců
st 2., 9., 16., 23. a 30.9. | 10.00 hodin
děti od 4 do 9 měsíců

Vstupné 60,- za 45min. Kapacita omezená, přihlášení a informace na mailu: cviceni.medviedek@seznam.cz

Cvičení s Bóďou

čt 3., 10., 17. a 24.9. | 9.00 hodin

Vstupné 75,- za 40min. Kapacita omezená, přihlášení a informace na mailu: cviceni.medviedek@seznam.cz

Těhotenství, šestinedělí a porod jak jej neznáte, šátkování s Markétkou
pá 4.9. | 10.00-12.00 hodin

Na e-mail marketa.mcmedviedek@gmail.com můžete psát náměty na povídání.

Fit lekce pro maminky

po 7., 14., 21. a 28.9. | 9.00-9.45 hodin

Cena 70,- za lekci. Kapacita omezená. Hlaste se, prosím, na cviceni.medviedek@seznam.cz.

Kavárnička

po 7.9. | 10.00 hodin

Nemluvnátka, kojenci, batolátka

po 7., 14., 21. a 28.9. | 10.00 hodin

Jóga pro děti

po 7., 14., 21. a 28.9. | 16.05-16.50 hodin

Vstupné 40,- za lekci. Hlaste se, prosím, předem na tel. č. 739 424 883.

Jóga pro dospělé

po 7., 14., 21. a 28.9. | 17.00 hodin

Vstupné 50,- za lekci. Nováčky v případě zájmu volejte na tel. č. 739 424 883.

Povídání o cestách a kávě s Danielem Lexou

út 8.9. | 17.00-18.30 hodin

Vstupné je dobrovolné a bude použito na chod MC. Na akci je však nutné se předem přihlásit na mail: marketa.mcmedviedek@gmail.com

Beseda s Verčou Kalouskovou o zdravých nožkách

st 9.9. | 16.00-17.30 hodin

Vzhledem k omezené kapacitě je však nutné si svoje místo zarezervovat osobně nebo mailem. Pokud se nemůžete besedy zúčastnit je nutné se omluvit!! Kontakt: marketa.mcmedviedek@gmail.com

Česká říkadla, písničky a pohádky

pá 11. a 18.9. | 9.30-10.00 hodin

Líčení a péče o pleť dle non toxic s Pavlou Pavlišťovou

st 16.9. | 16.00-18.00 hodin

Kapacita je výrazně omezena na pouze 10 osob z toho důvodu i mírně zvýšené vstupné na 150,-Kč. Nutné přihlášení předem na mail:

marketa.mcmedviedek@gmail.com

Vzdělávání jinak aneb Lze to i doma

pá 25.9. | 10.00-12.00 hodin

Nutné je přihlášení na e-mail:

marketa.mcmedviedek@gmail.com.

Vstupné je 50,- Kč a bude použito na chod MC Medvídek.

Certifikovaný kurz Access Bars

so 26.9. | 9.00-17.00 hodin

Kurzem vás provede Bc. Irena Poslušná, Dis., Access Consciousness Access Bars Facilitator. Děti do 15 let: ZDARMA, studenti do 18 let: 3.100 Kč, dospělí: 6.200 Kč. Kapacita pro kurz je maximálně 10 osob. Místo na kurz je nutné si rezervovat na e-mailu marketa.mcmedviedek@gmail.com. Místo bude závazně rezervováno až po úhradě celého kurzu.

Kurz se bude konat v případě naplnění kapacity.

Charitativní běh pro Honzíka

SDH Ústí nad Orlicí I, Vás srdečně zve dne **11. září 2020 na 2. ročník charitativního běhu městem**. V letošním roce jsme se rozhodli podpořit Honzíka, který se narodil s Angelmanovým syndromem.

Akce se bude konat u Hasičského domu v centru města Ústí nad Orlicí (vedle autobusového nádraží). Registrace k bezbariérovému charitativnímu běhu bude probíhat od 15.30 hodin, běh bude slavnostně odstartován v 17.00 hodin. Na své si v letošním roce přijdou nejen sportovci, protože po doběhnutí se bude konat charitativní koncert, na kterém vystoupí tři regionální interpreti - DJ Guy-G, INTER-STATE 60, POLARIS.

Ve prospěch Honzíka jsme založili i transparentní účet č. 233171791/0600, který je otevřen od 1. 3. 2020 do 30. 9. 2020 a je možno přispět jakoukoliv částkou. Rozhodně nebude chybět občerstvení, ukázka hasičské techniky, pro děti pěnové radovánky a v neposlední řadě ohýnky na opékání párků.

P.S.: Sliby se mají plnit! Jedná se o původní čarodějnický běh, který byl z důvodu vypuknutí pandemie virové choroby covid-19 zrušen. Nyní máme opět všichni šanci udělat něco, nejen pro své zdraví.



Klubcentrum v Ústí nad Orlicí



3D Kino Máj – září 2020

Noví mutanti

čt 3.9. | 19.30 hodin

Horor, USA, titulky, vstupné 120 Kč

Mulan 3D

ne 6.9. | 17.00 hodin

Drama, USA, dabing, vstupné 150 Kč

Mulan

ne 6.9. | 19.30 hodin

Drama, USA, titulky, vstupné 130 Kč

Šarlatán

po 7.9. | 19.30 hodin

Drama, ČR, PL, SR, vstupné 130 Kč

Casting na lásku

út 8.9. | 19.30 hodin

Komedie, ČR, vstupné 120 Kč

*Samotáři: Obnovená premiéra po 20 letech

st 9.9. | 19.30 hodin

Komedie, ČR, vstupné 100 Kč

After: Přiznání

čt 10.9. | 19.30 hodin

Drama, USA, titulky, vstupné 130 Kč

Šťěstí je krásná věc

pá 11.9. | 19.30 hodin

Komedie, ČR, vstupné 120 Kč

Meky

ne 13.9. | 17.00 hodin

Dokument, ČR, SR, vstupné 100 Kč

Tenet

ne 13.9. | 19.30 hodin

Akční, USA, VB, titulky, vstupné 130 Kč

Tenet

po 14.9. | 19.30 hodin

Akční, USA, VB, titulky, vstupné 130 Kč

Havel – Senior kino

st 16.9. | 14.30 hodin

Drama, ČR, vstupné 60 Kč

*Kingsman: První mise

pá 18.9. | 19.30 hodin

Akční, VB, USA, vstupné 120 Kč

Máša a medvěd: Mášiny písničky

ne 20.9. | 17.00 hodin

Animovaný, Rusko, české znění, vstupné 120 Kč

Noví mutanti

ne 20.9. | 19.30 hodin

Horor, USA, titulky, vstupné 120 Kč

Krajina ve stínu

st 23.9. | 19.30 hodin

Drama, ČR, vstupné 130 Kč

Bábovky

čt 24.9. | 19.30 hodin

Drama, ČR, SR, vstupné 120 Kč

Princezna zakletá v čase

ne 27.9. | 17.00 hodin

Pohádka, ČR, vstupné 130 Kč

Bábovky

ne 27.9. | 19.30 hodin

Drama, ČR, SR, vstupné 130 Kč

Kino naslepo

út 29.9. | 19.30 hodin

Dobrovolné odchodné

PROGRAMOVÁ NABÍDKA – ZÁŘÍ 2020

Výstava výtvarného umění

do ne 6.9. | Kulturní dům

22. ročník tradiční výstavy děl autorů tvořících nejrůznějšími technikami. Vstupné dobrovolné

Černobyl – Spící peklo

út 1.9. | 19.00 hodin | Kulturní dům

Cestovatelská přednáška Tomáše Kubeše, přeložená z 15.4. Vstupné 90 Kč

-123 MIN.

pá 4.9. | 19.30 hodin | Roškovto divadlo
Předplatné hudební sezóny 2019/2020, zbývající vstupenky v předprodeji a hodinu před začátkem představení u pokladny, přeložený koncert z 19.3. Vstupné 320 Kč

F. Veber: Drahá legrace

so 12.9. | 19.30 hodin | Roškovto divadlo

Divadelní představení Agentury Harlekýn Praha. Divadelní předplatné podzimní

sezóny, zbývající vstupenky v předprodeji a hodinu před začátkem představení u pokladny divadla. Vstupné 370 Kč

Lenka Nová & Petr Malásek

út 15.9. | 19.30 hodin | Roškovto divadlo

Předplatné hudební sezóny podzim 2020, zbývající vstupenky v předprodeji a hodinu před začátkem u pokladny. Vstupné 340 Kč

James Harries

po 21.9. | 20.00 hodin | Divadelní klub

James Harries zahraje poprvé v Ústí nad Orlicí! Britský zpěvák a kytarista přijede představit aktuální album Superstition. Vstupné 210 Kč

Krajská postupová přehlídka scénického tance mládeže a dospělých

út 22.9. | 13.30 hodin | Roškovto divadlo

Vstupné 50 Kč

Dan McCormick: Housle

pá 25.9. | 19.30 hodin | Roškovto divadlo

Divadelní představení Divadla Ungelt Praha. Evropská premiéra, divadelní předplatné jarní sezóny, zbývající vstupenky v předprodeji a hodinu před začátkem představení u pokladny divadla, náhradní představení za Nora – Divadlo pod Palmovkou z 18.3. Vstupné 490 Kč.

O Smolíčkovi

so 26.9. | 15.00 hodin | Roškovto divadlo

Veselá pohádka Divadla KK. Vstupné 70 Kč

Slavnostní večer s udílením cen města

st 30.9. | 19.00 hodin | Roškovto divadlo

V hudebním programu vystoupí vokální hudební skupina SKETY, večerem bude provázet Martin Lamplot. Vstup zdarma.

PŘEDPRODEJ: Informační centrum v budově radnice, tel.: 465 514 271, KLUBCENTRUM, Lochmanova 1400, Ústí nad Orlicí.

Rezervační a prodejní systém on-line na www.klubcentrum.cz

INFORMACE: KLUBCENTRUM v Ústí nad Orlicí, tel.: 735 746 521, info@klubcentrum.cz



Městské muzeum



A/ nové výstavy

Velké prádlo

25. září – 15. listopadu

Na výstavě se dozvíte, jak své prádlo čistili naši předkové. Výstavu zapůjčenou z Regionálního muzea v Chrudimi jsme doplnili o historické pračky z expozice svitavského muzea a o exponáty z našich sbírek.

Vernisáž výstavy proběhne 24. září 2020 v 17.00 hodin.

B/ probíhající výstavy

Kašpárku, hraj!

11. května – 13. září

Výstava historických loutek a rodinných loutkových divadel v obou patrech Hernychovy vily. Nádherné vyřezávané loutky kašpárků, králů, princezen, krásných Kalupinek a dalších pohádkových postav si můžete prohlédnout do 13. září 2020.

C/ další akce pro veřejnost

Zloděj skrýval tvář

1. července – 30. září

Již od začátku prázdnin probíhá letní detektivní hra pro děti i dospělé, pořádaná Městským muzeem v Ústí nad Orlicí.

Až do konce září si můžete na pokladně muzea, nebo v infocentru vyzvednout detektivní příručku. Po úspěšném absolvování hry vyplněnou příručku odevzdáte opět na pokladně, nebo v IC a dostanete se tak do slosování. Připraveny jsou ceny zvlášť pro muže, ženy i děti.

Sochařské dílny s Petrou Zeidlerovou

12. září | 10.00-17.00 hodin

I v září můžete přijít do altánu v zahradě Hernychovy vily a vyzkoušet si své sochařské dovednosti. Pod vedením oblíbené lektorky Petry Zeidlerové dokáže každý přetvořit kamenný kvádr na jednoduchou sochu, nebo třeba květináč. Materiál i ochranné pomůcky zajišťuje muzeum.

Jaroslav Čechura: Marie Manrique de Lara a její dcera Polyxena z Lobkovic

17. září | 17.00 hodin

První přednáška z pětidílného cyklu Ženský fenomén v kraji Orlice. Jeden z nejvýznamnějších českých historiků Jaroslav Čechura vám prozradí dosud nepublikované zajímavosti a pikantérie ze života těchto šlechticů.

Pro zájemce připravilo muzeum zábavný znalostní historický kvíz o hodnotné ceny, který bezprostředně naváže na přednášku.

Na kole za lidovým stavitelstvím

19. září | 13.30 – cca 17.00 hodin

Tentokrát se vydáme na Valdštejn, do Červené, Orlice a Kunčic. Máte pocit, že vás nic pozoruhodného v těchto lokalitách

nedokáže překvapit? Věřte nám, že opak je pravdou. Představíme vám vesnické stavby z pohledu tradičního stavitelství.

Letošní muzejní a galerijní kroužek začne ve středu 7. října. Probíhat bude formou jednorázových setkání. Vstupné 20,- Kč budou zájemci hradit přímo na místě.

Galerie pod radnicí

A/ nové výstavy

Rituál malby

11. září – 27. září

Výstava představí díla malíčky Martiny Novotné. Obrazy z let 2017 až 2020 dokumentují vývoj její tvorby, který vyvrcholil v období karantény. Ta dala autorce možnost věnovat se malbě naplno.

Vernisáž výstavy proběhne 10. září 2020 v 17.00 hodin.

B/ další akce pro veřejnost

Artmánie

23. září | 15.00-17.00 hodin

Prohlídka výstavy se samotnou autoritou a následné tvoření inspirované jejím dílem. Akce je určena pro děti i dospělé.

20 let regionu



V roce 2020 slaví Region Orlicko – Třebovsko 20 let od svého založení. Hlavní akce oslav výročí je připravena na **pátek**

11. září 2020 od 16 hodin v Dlouhé Třebové na Starém hřišti. Na programu je vystoupení imitátora Václava Faltuse s kouzelníkem, Olympic revival z Havířova, kapely 375 m n.m. z Dlouhé a České Třebové, České besedy z Třebovice a Lukavice, Křížem krázem regionem divadelního souboru Doveda ze Sloupnice, taneční vystoupení místních dlouhotřebovských souborů a bohaté občerstvení. Slavnostním programem nás provede Tomáš Stejskal a královský šašek regionu v jedné osobě. Potkáte královskou družinu a osobnosti, které se dlouhodobě podílely na činnosti svazku obcí. Součástí oslav je tradiční **cyklojízda se starosty členských obcí a měst, která startuje ve 13.00 hodin z náměstí v Brandýse nad Orlicí** prohlídkou zříceniny hradu a přírodního labyrintu.

Kromě slavnostního odpoledne region připravil velkoformátovou prezentaci dvacetileté činnosti ve fotografiích. Akce se koná pod záštitou Rady Pardubického kraje, s finanční podporou Rady Pardubického kraje, radní Pardubického kraje paní Hany Štěpánové a firmy OHGS s.r.o. Pojedte s námi do Dlouhé Třebové a slavte s regionem!

Za svazek obcí
Region Orlicko – Třebovsko zve
Petr Hájek, předseda svazku obcí
a **PhDr. Jana Staňková**



20 LET REGIONU

PÁTEK 11. 9. 2020

**16.00 hodin
Dlouhá Třebová
Staré hřiště**

CYKLOJÍZDA
start 13.00 hodin
Brandýs nad Orlicí náměstí
prohlídka hradu
a přírodního labyrintu



Region Orlicko - Třebovsko
Vás srdečně zve na oslavy
20 let od svého založení



PROGRAM

od 16 hodin v Dlouhé Třebové

- Česká beseda Třebovice a Lukavice
- Václav Faltus a kouzelník
- Osobnosti regionu
- Taneční vystoupení místních dlouhotřebovských souborů
- Kapela 375 metrů nad mořem z České Třebové
- Křížem krážem regionem – DS Doveda Sloupnice
- Olympic revival z Havířova

**BOHATÉ OBČERSTVENÍ
TANEC A ZÁBAVA AŽ DO RÁNA
VSTUP ZDARMA**

AKCE SE KONÁ ZA KAŽDÉHO POČASÍ

Podrobný program
na www.orlicko-trebovsko.cz



Městská knihovna



Bookstart

7.9. | 10.00 hodin

Setkání maminek malých dětí nad dětskou literaturou. Účast nutno potvrdit na iveta.jansova@gmail.com nebo ve fb skupině

Světlo pro Světlušku

7.-11.9.

Zapojení do celorepublikové sbírky „Světlo pro Světlušku“

Pěstounská péče

16.9. | 16.00 hodin | přednáška

Kognitivní trénink pro každého

17.9. | 15.30 hodin

Trénink paměti, soustředění, logického myšlení, slovní zásoby, prostorové orientace

Přednáška v rámci Týdne duševního zdraví

24.9. | 14.00 hodin

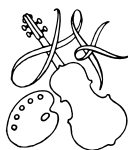
VÝSTAVA

Skvosty mapových archivů – 7 historických map uvidíte od září do října v půjčovně pro dospělé čtenáře

Samizdat a Edice Expedice – výstava, která se koná ve spolupráci s Knihovnou Václava Havla je umístěna během září a října ve vstupní chodbě knihovny

Mgr. Zdeňka Honzátková

Absolventský koncert v ZUŠ



ZUŠ Jaroslava Kociana v Ústí nad Orlicí Vás srdečně zve na ABSOLVENTSKÝ KONCERT klavíristky Markéty Divišové. Koncert s podtitulem „15 let s klavírem“ se koná v pátek 11. září od 18.00 hodin v koncertním sále ZUŠ.

Malá scéna – program na září 2020



Linie a tvary – Výstava fotografií

Jiří Láslo je autorem několika vystavených fotografií a také zahraje na vernisáži na saxofon (Oluše Kočí klavírní doprovod, Ondřej Floriš saxofonové duo). Vernisáž výstavy 1. září v 18 hod. Otevřeno po – pá od 16 hod. do 30. září.

Střídavá péče

10.9. | 19.00 hodin

Psychologické drama sledující potýkání malého Juliána s tyranským otcem. Jak daleko jsou rodiče schopni zajít v boji o děti? A jak z takového boje může vyjít samotné dítě? Vstupné 85 Kč, 60 Kč členové FK

Listování s Lukášem Hejlíkem

11.9. | 19.30 hodin

Tentokrát představí knihu Fredrika Bacmana – Co by můj syn měl vědět o světě. Vstupné 180 Kč

Malé velké cestování

15.9. | 18.00 hodin

Cyklus Pel měl aneb cesty umění v časech a místech. Opět vám představíme jednu z našich zajímavých cest po České republice, která může být inspirací pro vaše vlastní výlety. Přednášející Mgr. et Mgr. Jitka Kuběnková.

Vstupné 60 Kč, důchodci 50 Kč, studenti 40 Kč, permanentka 400 Kč

Kurz kvašené zeleniny

16.9. | 17.30 hodin

Více informací a možnost přihlášení na www.kyselove.cz. Přístup na měsíc k online video kurzu Kvašená zelenina. Vstupné v předprodeji 380 Kč, na místě 580 Kč

I muži mají své...

18.9. | 19.00 hodin

XI. ročník ORLICKÉ THÁLIE 2020 – přehlídka amatérských divadelních souborů o CENU HYNKA VICENY.

Divadelní spolek „Na skále Helvíkovice“. Komédie o mužském útočišti v nepřehledném světě akcí, slev, výprodejů a novinek. Vstupné 100 Kč, studenti a důchodci 60 Kč

Festival Jeden svět

19.9. – 26.9.

Letošní festival Jeden svět v Ústí nad Orlicí musel být z důvodu zamezení šíření koronaviru na jaře zrušen. Festivalový tým se s podporou partnerů rozhodl publiku nahradit neuskutečněné jarní projekce, a tak se můžete těšit na podzimní pokračování. Více informací na webu spousti.cz nebo js.spousti.cz

Zapomenuté Oustí 2

29.9. | 17.00 hodin

Jak vypadalo Ústí v minulosti? Fotografie současných míst Ústí nad Orlicí a blízkého okolí (Hylváty, Kerhartice, letiště, aj.) ve srovnání s původními záběry z let minulých. Pořadem provází sběratel Zdeněk Hurych. Vstupné 40 Kč

Více na www.msuo.cz/zmena-programu-vyhrazena/aktuálně-na-www.msuo.cz

Festival Jeden svět na druhý pokus

Srdečně Vás zveme na zajímavé dokumenty do Malé scény. Jarní „uzamčení“ nás zastihlo přesně ve chvíli, kdy byl festival kompletně připraven, a protože filmy i hosté rozhodně stojí za to, rozhodli jsme se zkusit štěstí a vše jsme zorganizovali napodruhé.

V týdnu od 19. do 26. září, můžete zajít na 21 filmů, u třetiny z nich se pak i zapojit do pofilmové debaty. Ústí opět navštíví skvělí hosté, diskutovat můžete se šéfredaktorem publicistiky České televize Markem Wollnerem, s bývalým ministrem životního prostředí Bedřichem Moldanem, s ředitelkou Ústavu Dálného východu UK, sinoložkou Olgou Lomovou, nebo s novináři Petrem Koubským z Deníku N či válečnou reportérkou Markétou Kutilovou. Ladíme i debatu s tematikou Vietnamu a také o kvalitě a způsobech získávání našich potravin. Všechny aktuální informace najdete na webu www.js.spousti.cz, nebo na našem facebooku.

Věříme, že festival bude moci proběhnout a jeho výtěžek bude dělat radost ústecským babičkám a dědečkům v podobě elektrorikši z projektu #babiJede.



Sportovní gymnastika pořádá nábor do přípravky

Soutěžní gymnastický sport vyžaduje dlouhodobou přípravu k nábízení sportovních dovedností ne v jedné, ale hned ve čtyřech disciplínách. Gymnastická příprava je všestranná a žádaná pro jakékoliv sportovní odvětví. **Zveme všechny šikovné holčičky ve věku 5 - 6 let, aby si přímo v tréninkové hodině vyzkoušely svoje dovednosti. Kdy? Vždy ve středu 9. 9., 16. 9., 23. 9. a 30. 9. v tělocvičně ZŠ Komenského Na Štěpnici od 16 do 17 hodin.** Vezměte s sebou vhodné oblečení a neklouzavou cvičební obuv. Počet míst je omezen. Registrujte se předběžně na internetových stránkách klubu. Těšíme se na viděnou.

Tým trenérek
www.sport-gym.estranky.cz

K podzimní rozhledně po pěťadvacáté

Klub českých turistů v Ústí nad Orlicí připravil na neděli 13. září 25. ročník podzimní cykloakce „K rozhledně Andrlův chlumu“. Start je od 8.00 do 10.00 hodin z Mírového náměstí v Ústí nad Orlicí, cíl všech tras je u rozhledny na Andrlově chlumu do 20 hodin. Nejkratší osmikilometrová trasa je vypsána pro pěší i cyklisty, pro vzdálenější účastníky je vhodná i cílová jízda. K rozhledně dojedou po vlastní ose a svoji trasu doloží několika razítky. Nejdelší trasa 175 kilometrů je určena zkušeným cykloturistům. Ostatní cyklotrasy 45 – 60 – 80 – 120 – 140 kilometrů jsou od nejdelší odvozeny. Pro obzvlášť otrlé jedince bude v cíli připraven výstup po 183 schodech na čtyřiatřicet

metrů vysokou vyhlídkovou plošinu, ze které lze shlédnout čtvrtinu „Království českého“ s překrásnými partiemi Krkonoše, Orlických hor a Jeseníků. Výška Andrlůva chlumu je 559 metrů nad mořem. Každý účastník obdrží vkusně řešený diplom. Akce se doposud zúčastnilo 17105 turistů. Pozor – mládež do 15 let se může akce zúčastnit pouze v doprovodu dospělých osob. Dodržuj zákon 361/2000 o pozemních komunikacích! Pořadatelé děkují Městu Ústí nad Orlicí za dlouholetou finanční podporu.

Akce je pořádána u příležitosti vstupu KLUBU ČESKÝCH TURISTŮ v Ústí nad Orlicí v roce 2019 do SÍNĚ SLÁVY ČESKÉ TURISTIKY.

Zdraví došli i došli.

MR

Informace

Konzultační centrum

Nově otevřeno:
Konzultační centrum Ústí nad Orlicí
- Prodejna ENERGY
- EAV Diagnostika - elektroakupunktura
Otevřeno:
ÚT, ČT 9:30 – 17 hodin,
Jilemnického 163

Kurz sluneční jógy

Mgr. Kateřina Magdaléna Kvochová Vás zve k zápisu do cvičebních skupin sluneční jógy. V Ústí n.O. začínáme 10.9. a cvičí se každý čtvrtek od 17.30 do 19.00 hodin v tělocvičně ZŠ Komenského. Cvičení pro

ženy Zdraví ženy bude probíhat tamtéž jednou za 14 dní od 17.00 do 18.30 hodin. Začínáme v úterý 8. září. Podrobnější informace na www.ksobe.cz

Inzerce

Jak efektivně a trvale zateplit bytové a panelové domy?

Řešením je odvětraná fasáda LIFEBRICK® THERM!

- přírodní materiály, 100 % recyklovatelné
- stálobarevnost, bez údržby
- montáž bez lepení a mokrých procesů
- životnost a funkčnost několik desítek let
- bez vzniku plísní uvnitř bytů

Výhody pro vás – vše od jednoho dodavatele!

- dokonalá příprava a řízení projektu
- dotační poradenství a zajištění financování
- zhodnocení potenciálu úspor
- animační a vizuální prezentace
- dodávka materiálu vč. montáže
- specialisté v oboru s mnohaletými zkušenostmi a referencemi



Čerpejte stovky tis. Kč z dotačních programů na váš bytový dům, rádi vám bezplatně poradíme, vše bez finančních závazků

tel. 601 326 849,
info@chytrefasady.cz, www.lifebrick.cz, www.chytrefasady.cz



NEMOCNICE
PARDUBICKÉHO KRAJE
ORLICKOÚSTECKÁ NEMOCNICE

Skupinová cvičení pro děti a dospělé

Na přelomu září a října začínají další skupinová cvičení pro děti a dospělé. Během školního roku 2020/2021 plánujeme 3 cykly po 8 až 10 hodinách. Cvičebními dny budou úterky, středy a čtvrtky.

Cena běžné lekce bude 90 Kč, u cvičení podle metodiky Dr. Smiška 115 Kč.
Kapacita je 7-8 míst.



Informace, přihlašování a termíny cvičení budou dostupné koncem srpna na telefonu 465 710 444.

Otevíráme novou
veterinární ordinaci
od 1. 9. 2020



OBJEDNÁNÍ:

+420 777 772 317
ordinace@vet-s.cz



ORDINACE:

Po – Pá 9 – 12, 14 – 18



ADRESA:

J. E. Purkyně 1218, Litomyšl

Těší se na Vás MVDr. Andrea Štusáková

www.vet-s.cz

MOLDEX

Profesionální ochranná dýchacího ústrojí a sluchu



**Naše výrobní kapacita roste,
a proto přijímáme nové zaměstnance na pozici**

Dělník ve výrobě ž/m

Nabízíme: pololetní odměnu, 13. mzdu, stravenky, zaškolení na výrobních linkách pro kompletaci respirátorů, příspěvek na penzijní a životní pojištění, směnové příplatky, výkonnostní prémie, přátelské a čisté pracovní prostředí

- Praxe není podmínkou přijetí
- Pozice je vhodná i pro absolventy
- Nástup možný ihned

Kontaktujte nás na e-mailu: prace@moldex.cz
případně volejte na tel. číslo ☎ 465 519 015

Moldex/Metric v.o.s., Janderova 525, 562 03 Ústí nad Orlicí
www.moldex.cz

market **Qanto**[®]

Ústí nad Orlicí
Pickova 446

Po-Pá 6:30 - 18:00
Sobota 7:00 - 12:00

nakup za nejlepší ceny široko-daleko



Banány 1kg

19⁹⁹

V termínu od 1.9. - 6.9.2020.



Kobliha 50g
s ovocnou náplní

4⁹⁹

100g = 9,98Kč



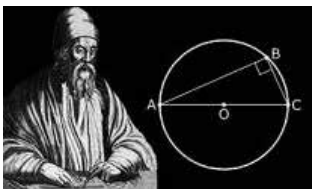
V termínu od 7.9. - 13.9.2020.

E-SHOP S KNIHAMÍ, KTERÉ JINDE NEKOUPÍTE

www.eukleides.cz/store

email: dr.vasicek@atlas.cz

telefon: 466 401 520, 776 781 055



Prodáváme populárně vědecké a odborné knihy vč. knih pro běžné čtenáře, ale i knihy, které nejsou v běžné distribuci a cca 650 slovníků nejen pro překladatele či studenty.

**Od září prodáváme astronomický
kalendář známého astrofotografa
Petra Horálka**

• **PRODEJ ZAHRADNÍ CHATKY VČETNĚ ZAŘÍZENÍ** č. 9-402 na samotě u rybníka (u rybářů) + plechový domek s regály a náradím + foliák. Dále značkový benzinový křovinořez, kultivátor, pilu, čerpadlo i s hadicemi, 4 nádoby na vodu. Na pozemku 4 ovocné stromy, angrešty, rybíz a trvalé květiny. Vše za 65 000,- Kč. Tel. 777 736 315.

GALAND CZ

STAVEBNÍ FIRMA

RODINNÉ DOMY NA KLÍČ

STAVEBNÍ ČINNOST

REKONSTRUKCE DOMŮ
A BYTŮ



+ 420 604 731 655

Galand CZ s.r.o., Žižkov 481

Ústí nad Orlicí 562 01

info@galand.cz | www.galand.cz

Vladimír Lněnička

AUTODOPRAVA

Autodoprava po celé ČR do 2,5 tun

tel.: 602 419 472

ulice V Lukách 878 • 562 01 Ústí nad Orlicí

Volné pozice

Hledáte jistotu zaměstnání? Staňte se součástí rodinné firmy USSPA, prvního českého výrobce vířivek s 25letou tradicí.

Aktuálně rozšiřujeme tým o tyto pozice

USSPA®



Pracovník kompletace

ruční práce při kompletaci vířivek
- vrtání, broušení, osazení
a zapojení komponentů



Truhlář

rozmanité truhlářské práce
- výroba dřevěných součástí
při výrobě vířivek



Těšit se můžete na hezké pracovní prostředí a kvalitní vybavení, jednosměnný provoz, přátelský kolektiv, výborné finanční ohodnocení a řadu bonusů.

Skočte do toho s námi!

+420 731 504 447 | hr@usspa.cz

www.usspa.cz

VOZP

VOJENSKÁ
ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

BeneFit
KLUB

**POJĎME
TO ZASE
ROZHÝBAT!**

**S BENEFIT KLUBEM
VOJENSKÉ**

SKVĚLÉ SLEVY

NA SPORT, REGENERACI I VOLNÝ ČAS

DOPORUČUJÍ:
Jiří a Soňa Ježkovi



ActivePass
volné
vstupy



Hervis
sportovní
potřeby



Litex
sportovní
oblečení



**Barefoot
Manie**
zdravé boty



Pastee
nutriční
pasty



Volareza
lázně
a wellness

PŘIDEJTE SE K NÁM! ČAS MÁTE DO 30. ZÁŘÍ 2020

🏠 JEDNATELSTVÍ Ústí nad Orlicí, 17. listopadu 92
✉ jdn-ustinadorlici@vozp.cz

☎ 844 888 888
🌐 www.vozp.cz



AKTUALITY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

NÁDOBY NA BIOODPAD JSOU STÁLE K DISPOZICI – TERMÍNY ZAPŮJČENÍ PODZIM 2020

DOMÁCNOSTI JE MOŽNÉ ZAPŮJČIT K VYUŽITÍ I DALŠÍ BIONÁDOBU, BUDE-LI VYUŽÍVÁNA.

Termíny k zapůjčení BIONÁDOBY podzim 2020: Nádobu se budou zapůjčovat opět na Sběrném dvoře (Královéhradecká 1566, 562 01 Ústí nad Orlicí), na základě jednoduché zápůjční smlouvy sepsané na místě (jsou v majetku města). Nádobu budou zapůjčovány na dobu neurčitou a bezplatně. Rozměry nádoby: výška 100 cm, šířka 58 cm, hloubka 75 cm. Každá nádoba má své evidenční číslo. K převzetí si prosím vezměte průkaz totožnosti.

TERMÍNY: pátek 11. 9. 2020, pátek 18. 9. 2020, pátek 9. 10. 2020, pátek 16. 10. 2020 od 14:00 do 18:00.

ZNEČIŠTĚNÝ OBSAH BIOKONTEJNERŮ

V poslední době se množí nepatřičný odpad vhozený do kontejnerů na bioodpad! DO BIOODPADU NEPATŘÍ: Např. omáčky, pomazánky a jedlé oleje, kosti, maso a kůže, mrtvá těla zvířat a jejich exkrementy, plasty, sklo, stavební suť a kameny, chemické látky a jejich obaly, sáčky z vysavače, cigarety, léky, textil, jednorázové pleny, horký i studený popel jiný než z neošetřeného dřeva, směsný komunální odpad apod. Tato informace je i na samolepce na kontejneru.

NEVYVEZENÁ NÁDOBA NA ODPAD NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY

V posledních měsících se opět množí dotazy a stížnosti na nevyvezené nádoby na směsný komunální odpad a bioodpad, nejčastější příčiny mohou být tyto:

- Nádobu nebyla přistavena včas na místo svozu: dlouhodobě informujeme občany, že mají nádobu přistavovat na místo v den svozu v 6:00, nebo i den předem. Svoz začíná touto hodinou, a i když jste zvyklí, že k vám obsluha obvykle jezdí později, nemusí to být pravidlem! Mohou se na trase zdržet, nebo mohou jet naopak rychleji nebo jede jiná směna jinou rychlejší trasou. DÁVEJTE TEDY NÁDOBY NA MÍSTO SVOZU VČAS!
- Nádobu na bioodpad: nebude vyvezena, pokud obsahuje směsný komunální odpad, nebo jinak znečištěný bioodpad.
- Pokud chcete použít vlastní nádobu na bioodpad, je domluveno, že vám vyvezou jen nádobu BARVY HNĚDÉ, prostě pracovníci v tom množství nemohou zjišťovat obsah.

PŘEPLNĚNÉ NÁDOBY NA PAPIR

Poslední půlrok se potýkáme s přeplněností kontejnerů na papír. Je to dáno dílem neblahou situací na trhu s použitým papírem. Sběrný směsný papír nevykupují a tak se o to více dostává do nádob ve městě. Aktuálně město doplácí za tunu papíru 1 800 Kč. Situaci zhoršila i doba koronavirová a s ní spojený zájem o zásilkový prodej. Nádobu tam máme na hraně kapacity, proto apelujeme na občany, aby **SEŠLAPÁVALI KARTONOVÉ KRABICE** před jejich odložením do nádob!

REKLAMACE PYTLŮ TŘÍDĚNÉHO SBĚRU - UPOZORNĚNÍ

Množí se nám dotazy, že nejsou bezprostředně po svozu načtené pytle v databázi. Tak jak je napsáno v pravidlech, informace se v databázi objevují do 14 dnů od svozu. Snažíme se o to, aby to bylo dříve. Svozová firma musí vyexportovat data ze čteček, zaslat nám je, my je musíme nahrát. Technologie není on-line. Pytle je možné reklamovat průběžně až do posledního termínu, kterým je 16. 12. 2020.

VYHLÁŠENÍ CELOPLOŠNÉ DERATIZACE MĚSTA ÚSTÍ NAD ORLICÍ 2020

Městský úřad Ústí nad Orlicí sděluje všem vlastníkům, nájemcům a uživatelům objektů na území města, že ve dnech od **28. 9. 2020 do 16. 10. 2020** bude probíhat celoplošná deratizace. Na základě vyhlášky Města Ústí nad Orlicí č. 3/1994, je povinností všech vlastníků, nájemců a uživatelů objektů provést deratizaci v tomto termínu. (Doklad o provedení deratizace doložte na Městský úřad Ústí nad Orlicí, odbor životního prostředí nejpozději do 31. 10. 2020). Případné dotazy zodpoví pracovník odboru životního prostředí Městského úřadu v Ústí nad Orlicí p. Moláček 465 514 227, molacek@muuo.cz.

Mgr. Tomáš Kopecký - vedoucí oboru životního prostředí

Jiří Preclík místostarosta města Ústí nad Orlicí a gestor životního prostředí

Provozní doba Září 2020



Polská 1360, 562 01 Ústí nad Orlicí
tel.: 465 524 254; 734 353 475
f / tepvos | www.bazenusti.cz

Den	Datum	Ranní plavání	Plavání pro veřejnost	Relaxační centrum
Út	1. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	17:00 – 21:00
St	2. 9.		15:00 – 21:00	17:00 – 21:00
Čt	3. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	16:00 – 21:00
Pá	4. 9.	5:30 – 7:55	14:00 – 21:00	15:00 – 21:00
So	5. 9.		9:00 – 21:00	9:00 – 21:00
Ne	6. 9.		8:00 – 20:00	8:00 – 20:00
Po	7. 9.		14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Út	8. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	17:00 – 21:00
St	9. 9.		15:00 – 21:00	17:00 – 21:00
Čt	10. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	16:00 – 21:00
Pá	11. 9.	5:30 – 7:55	14:00 – 18:00	15:00 – 18:00
So	12. 9.		9:00 – 21:00	9:00 – 21:00
Ne	13. 9.		8:00 – 20:00	8:00 – 20:00
Po	14. 9.		14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Út	15. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 20:00	17:00 – 20:00
St	16. 9.		15:00 – 21:00	17:00 – 21:00
Čt	17. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	16:00 – 21:00
Pá	18. 9.	5:30 – 7:55	14:00 – 21:00	15:00 – 21:00
So	19. 9.		9:00 – 21:00	9:00 – 21:00
Ne	20. 9.		8:00 – 20:00	8:00 – 20:00
Po	21. 9.		14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Út	22. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 20:00	17:00 – 20:00
St	23. 9.		15:00 – 21:00	17:00 – 21:00
Čt	24. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 21:00	16:00 – 21:00
Pá	25. 9.	5:30 – 7:55	14:00 – 21:00	15:00 – 21:00
So	26. 9.		9:00 – 21:00	9:00 – 21:00
Ne	27. 9.		8:00 – 20:00	8:00 – 20:00
Po	28. 9.		9:00 – 21:00	9:00 – 21:00
Út	29. 9.	5:30 – 7:55	14:30 – 20:00	17:00 – 20:00
St	30. 9.		15:00 – 21:00	17:00 – 21:00

Krytý plavecký bazén má právo na změnu provozních hodin pro veřejnost, na omezení relaxačního centra a ostatních atrakcí. Proto se raději včas informujte na tel.: 734 353 475

Plavání pro těhotné St 13:30 – 15:00 <https://webdiar.nempk.cz/Tree.aspx?pracoviste=909>.

Nabízíme kurzy: Plavání kojenců a batolat, tel. číslo: 775 858 670
Plavání dětí s rodiči, tel. číslo: 777 673 357
Plavecký kurz DELFIN, tel. číslo: 605 079 633

Centrum RIO	Alpinning, Indoor Cycling, TRX, Flowin, Kruhový trénink, Fitbox. Rezervace: www.tepvos.cz/rezervace ; kontakt: 777 673 359
-------------	--

Hřiště pro všechny a minigolf (provozní doba)

HŘIŠTĚ PRO VŠECHNY	10:00 – 19:00
MINIGOLF	10:00 – 19:00

Před návštěvou Hřiště pro všechny nebo minigolfu je nutné nahlásit rezervaci od 8:00 do 14:00 h.
pondělí – pátek v rezervačním systému nebo na tel.: 777 773 355
sobota – neděle pouze na tel.: 777 773 355
<https://bazenusti.cz/cs/hriste/rezervace/>
<https://bazenusti.cz/cs/minigolf/rezervace/>
Děkujeme za pochopení a těšíme se na Vaši návštěvu.



Hřiště pro všechny,
V Lukách 1362 (zadní část
aquaparku)
tel.: (+420) 777 773 355,
www.bazenusti.cz

Aquapark (provozní doba)

SEZÓNA BUDE UKONČENA V ZÁVISLOSTI NA POČASÍ.
PRO VÍCE INFORMACÍ SLEDUJTE www.bazenusti.cz,
KDE BUDE AKTUÁLNÍ INFORMACE
NEBO VOLEJTE NA: 734 353 475, 465 524 254



Aquapark,
V Lukách 1362
tel.: (+420) 465 527 898,
www.bazenusti.cz

Sauna (provozní doba)

OTEVŘENÍ SAUNY JE PŘEDPOKLÁDÁNO 14. 7. 2020.
PRO AKTUÁLNÍ INFORMACE SLEDUJTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
www.bazenusti.cz, nebo volejte na tel.: 774 673 365.
Více informací na: www.bazenusti.cz, nebo na tel.: 774 673 365



V Lukách 135
Ústí nad Orlicí
tel.: (+420) 774 673 365
www.bazenusti.cz

Zimní stadion (Zimní provoz – provozní doba)

LETNÍ PROVOZ ZIMNÍHO STADIONU
Plocha zimního stadionu je pokryta umělohmotným povrchem, který je vhodný k provozování IN-LINE hokeje nebo BANDY hokeje, IN-LINE bruslení, Florbal.
Upozorňujeme potencionální zájemce, aby si včas zajistili termíny pronájmu.
www.bazenusti.cz nebo více informací na tel.: 734 353 473



Zimní stadion,
Q. Kociana, Ústí n. O.,
tel.: (+420) 608 553 305,
www.bazenusti.cz

Skatepark (provozní doba)

Pondělí - Pátek	15:00 – 20:00
Sobota – Neděle	13:00 – 19:00

www.bazenusti.cz nebo se informujte
na: info@skateparkustinadorlici.cz nebo tel.: 728 886 598



Skatepark,
V Lukách (bývalý areál Prefa)
tel.: (+420) 728 886 598,
www.bazenusti.cz

Nábor do TJ Sokol Hylváty



Tělocvičná jednota Sokol Hylváty zve zájemce z řad dětí na **pohybovou přípravu a základy gymnastiky. Cvičení začíná v úterý 1.9. a koná se každé úterý a čtvrtek od 16.00 do 17.45 hodin v tělocvičně Sokola Hylváty U Tří mostů.**

S sebou si vezměte oblečení na cvičení, obuv vhodnou do tělocvičny, pití. **Nábor do oddílu bude probíhat během září, a to v době tréninků.**

Cvičení je vhodné pro děvčata a chlapce ve věku od 5 let. Děti se zde seznámí s různým tělocvičným nářadím a se základy sportovní gymnastiky, která je základem pro kterýkoliv sport.

KONTAKT: Zdenka Urbanová,
tel.: 606 646 420,
urbanova.zdenka@gmail.com

Kurz sebeobranu jiu-jitsu

- jedno z nejstarších japonských bojových umění sebeobranu
- kopy, údery, hody, páky a porazy k odvrácení útočníka
- obrana proti neozbrojenému i ozbrojenému protivníkovi, případně protivníkům v různých krizových situacích
- sebeobrana vhodná nejen pro muže, ale i ženy
- **začínáme v září 2020**

Trénujeme sebeobranu tak, aby byla co nejvíce účinná a použitelná v reálné situaci „na ulici“. Cvičit se dá téměř v každém věku, fyzická síla a zdatnost není v žádném případě podmínkou!

Přihlásit se můžete na: jiu-su-usti@centrum.cz
Více informací najdete na www.jiu-su-usti.webnode.cz

Ústecké listy



Periodický tisk územně samosprávného celku
Místo vydání: Ústí nad Orlicí
Vydává: Město Ústí nad Orlicí
Sychrova 16, Ústí nad Orlicí,
IČO: 279 676
Redaktorka: Zuzana Pražáková
tel.: 465 514 313
e-mail: prazakova@muuo.cz
Tisk: Grantis, s.r.o., tel.: 465 525 741
Sazba: BarBar Design
Cena: Zdarma
Roznáší Česká pošta s.p.
Uzávěrka je každého 10. dne v měsíci
Uzávěrka ÚL 10/2020 je 10. 9. 2020
Číslo 9/2020 vychází 25. 8. 2020
Měsíčník pro občany města Ústí nad Orlicí.
MK ČR E100 39

[ou] Ústí nad Orlicí