



PLESENSKÉ NOVINY

Ročník XXIII

leden 2021

Cena 5,- Kč

Slovo starosty:

Vážení spoluobčané,

před několika dny jsme si v našich rodinách připili šampaňským na přivítání nového roku a současně se rozloučili s tím starým. Byli jsme všichni nuceni oslavit přelom roku pouze v kruhu nejbližších, bez proudu oslav a zábavy ve společnosti přátel, bez párty v restauracích a bez radovánek na horách. Pro mnohé z nás to bylo nezvyklé, ale věřím, že jste si tento den zpřijemnil, jak jen to bylo možné a nakonec si silvestr užili. Pevně doufám, že příští konec roku budeme zase

slavit tak, jak jsme zvyklí, a že se život vrátí do správných kolejí.

Rok 2020 byl v mnoha ohledech těžký, ale z pohledu vedení města mohu říci, že byl i úspěšný. Přeji si, aby ten nový rok byl pro nás pro všechny lepším. Abychom se úspěšně poprali s pandemií, která nám tak nečekaně vzala všechny životní jistoty, ale která také donutila mnohé z nás přeskládat svůj žebříček hodnot. Přeji všem sílu do dalších dní a hlavně pevné zdraví!

Petr Schaller, starosta města



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
INVESTICE DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI



Ziel ETZ / Cíl EÚS
Freistaat Bayern –
Tschechische Republik
Česká republika –
Svobodný stát Bavorsko
2014 – 2020 (INTERREG V)



Pohled na probíhající rekonstrukci bývalé textilní továrny „Tosta“

Městská knihovna Plesná



Městská knihovna Plesná je do odvolání UZAVŘENA!

Opět otevíráme „výdejní okénko“

Výdejní okénko bude fungovat bezkontaktně, pouze po telefonické domluvě. Na podrobnostech o čase a způsobu předání knih vás budeme informovat při zavolání. Seniorům nabízíme dovoz knih.

Příspěvky do kroniky

V současné době se v městské knihovně shromažďují podklady pro zápis do kroniky města za rok 2020. Prosíme plesenské firmy a organizace o zaslání zpráv o jejich činnosti. Zprávy zasílejte na adresu: plesnaknihovna@centrum.cz, vhodte do schránky MKS nebo po telefonické domluvě osobně předejte v městské knihovně. Děkujeme!

Tel: 354 596 504, mobil: 777 534 883

Preventivní článek PČR

Chystáte se na hory? Přečtěte si pár našich preventivních rad.

Policisté Karlovarského kraje by rádi varovali návštěvníky hor před hrozícím nebezpečím, neboť i zde jim hrozí určitá rizika.

Před jízdou do horských oblastí si nejprve zjistěte povětrnostní podmínky v dané oblasti. Mnoho horských oblastí a jednotlivých měst má již na svých internetových portálech aktuální meteorologické zprávy případně web kamery přímo z dané oblasti. Pokud na horách panuje nepříznivé počasí, raději vůbec nevyjíždějte.

Trasu výletu si vždy naplánujte a případně mějte i náhradní variantu. V krásném počasí se může stát, že oblast bude již přeplněna turisty a nebude zde možné ani zaparkovat.

Do hor se však nevydávejte bez kvalitní zimní výbavy vašeho vozidla. Což znamená povinné zimní obutí, řetězy, případně lopatu na vyproštění vozidla. Auto mějte vždy dostatečně natankované. V případě, že někde uvíznete, si můžete alespoň přitopit, než pro Vás dorazí pomoc.

Při pohybu na horách se držte vyznačených tras a dodržujte řádně místní dopravní značení v dané oblasti. Vždy u sebe mějte mobilní telefon, abyste si v případě potřeby mohli zavolat pomoc. I použití reflexních prvků je na horách důležité, neboť správný sportovec i turista se řídí pravidlem “vidět a být viděn”.

V případě zimních sportů používejte kvalitní vybavení určené pro jednotlivé sporty. Můžete tak předejít nepříjemnostem s výstrojí či nebezpečí úrazu. Při jízdě na lyžích či snowboardu mějte ochrannou přilbu, ochranu očí i páteře.

Vozidla parkujte jen na vyznačených místech. Své věci nenechávejte volně viditelné a své sportovní vybavení nenechávejte bez dozoru, abyste se nestali obětí krádeže. Věci odkládejte jen tam, kde je máte na dosah a na dohled, či na zabezpečená a hlídána místa provozovatele zařízení.



Věra Hnátková
oddělení tisku a prevence Krajského
ředitelství policie Karlovarského kraje

Aplikace V OBRAZE

Aplikace "V OBRAZE" vám přináší přehled aktualit z webu vybraných obcí, upozorní vás na nově vložené zprávy, dozvíte se včas o pořádaných akcích, můžete si



prohlédnout fotografie nebo dokumenty vyvěšené na úřední desce vybrané obce. Aplikace funguje nově i pro Plesnou. Proto buďte v obraze a stáhněte si appku do mobilu.

Tříkrálová sbírka



Do průběhu sbírky v roce 2021 zasáhla pandemie nemoci covid-19 a v souvislosti s ní přijatá opatření. Vzhledem ke zhoršení situace a celostátnímu zpřísnění restrikcí, rozhodlo vedení Charity Česká republika, že po dobu trvání pátého stupně PES koledníci nevyjdou. Koleda ale zrušena není! Přesouvá se do online prostředí.

www.trikralovasbirka.cz

Do online kasičky je možné přispívat do 30. dubna 2021.

K+ M+ B 2021

Nad vaše dveře naše virtuální ruka nedosáhne, přesto vám tři králové přejí, aby Kristus žehnal vašemu domu po celý rok 2021.

Přispívat můžete i do zapečetěné kasičky, umístěné
**v řeznictví v Plesné,
ulice 5. května.**

Děti malovaly seniorům

Před Vánocemi se žáci druhé třídy a několik žákyň z druhého stupně naší základní školy zapojili do celorepublikové akce „Děti malují seniorům“. Kreslili jsme obrázky s vánoční tematikou a tvořili přáníčka. Děti se do vytváření ponořily a velmi je to bavilo. Dávaly si záležet a pracovaly velmi pečlivě. Povíдали jsme si o tom, jak je budou trávit, na co se nejvíc těší. A proč můžeme udělat radost lidem, kteří jsou sami a v dnešní neradostné době nikam nemohou. Po nádherné práci každý pečlivě napsal přání a podepsal se. To byla první část úkolu.

Podle letáku jsme výrobky měli odnést do našeho infocentra. Po domluvě jsme se rozhodli, že přání předáme nejstarším obyvatelům našeho města sami.

Ve středu 23. 12. 2020 jsme vyrazili postupně s pěti dobrovolníky (CF, FK, OP, VH, EP) do ulic a navštěvovali naše seniory. Kdo byl doma a otevřel nám dveře, dočkal se obrázku a přání v písemné i ústní podobě. Byli jsme mile překvapeni hezkým přijetím. Myslím, že jsme založili novou tradici, kterou budeme rádi v příštích letech dodržovat.

Mgr. Alena Jelínková

Ani Lomnička nezůstala opomenuta a s přáníčky jsem se tam vydala se svou dcerou a manželem, který místní obyvatele zná lépe než já, a tak mi mohl poradit, kde kdo bydlí. Ze čtyř seniorů, jimž jsme zazvonili na dveře, otevřela tedy pouze jedna seniorka. Ale chápeme, že ne každý chce otevřít cizímu člověku, někteří zřejmě ani nebyli doma a někomu možná nefungoval zvonek. Přání jsme tedy nechali alespoň ve schránkách a doufáme, že i tak udělaly radost.

U vrátek milé paní, kterou jsme jako jedinou zastihli doma, nás uvítali psi hlasitým štěkotem a až když je paní zavřela, mohli jsme přání předat. Mezi vrátky, orouškovaní a v dostatečném odstupu, jsme si pěkně popovídali a na seniorce bylo vidět, že jsme jí svou návštěvou zpestřili den. Paní si také posteskla, že letos budou svátky smutné, protože ubyde návštěv. Příbuzní mají o seniora ve vysokém věku strach a tak ho nechtějí svou návštěvou ohrozit. A přání po telefonu nikdy nenahradí osobní kontakt.

Nám nezbylo než popřát pevné zdraví, pěkné svátky a jet domů chystat se na Štědrý den. Pro nás bylo předání přání hezkou zkušeností a potěšilo nás, že jsme udělali radost milému člověku.

Doris Bigasová, MKS Plesná



Mami, tati, kupte mi zvířátko! Aneb proč (ne)pořídit dítěti domácího mazlíčka

Pořídit si dalšího člena rodiny odrazuje spíše rodiče, protože si plně uvědomují všechny nároky, které takové zvířátko má. A tak se vymlouvají, odkládají a slibují, že *možná za rok, až trochu vyrosteš*. Pojďme se podívat, jak může domácí mazlíček ovlivnit psychiku vašeho dítěte. Možná vám to usnadní rozhodování.



Kamarád na celý život

Dítě v různých etapách svého vývoje přistupuje k mazlíčkovi jinak. **Miminka a batolata** vnímají chlupaté mazlíčky spíše jako hračku. Jako něco, k čemu se můžou přitulit, ožuzlat to a capkat za tím po bytě. U **dětí v předškolním věku** se vztah ke zvířátku mění. Dítě si buduje svůj okruh kamarádů a mazlíček se stává plnohodnotným členem jeho party. Je to kamarád do nepohody, jeden druhého potřebují, stávají se z nich nejlepší kamarádi. **Mladší školáci** zvládnou převzít zodpovědnost a o zvířátko se plnohodnotně postarat. A **děti v pubertě**? Ti vnímají mazlíčka jako nejlepšího kamaráda a zpovědníka. Je to tvor, který je vždy vyslechne a nikdy neodsoudí.

Mnoho vědeckých studií dokazuje, že zvířata mají na psychiku dítěte většinou pozitivní vliv. Ne nadarmo se používají při terapii u dětí s poruchou smyslu, s autismem apod. Musíte si však uvědomit, že zvíře není jen tak nějaká věc, kterou odložíte, když vás přestane bavit. Je to především zodpovědnost.

Proč pořídit dítěti domácího mazlíčka?

Pokud dítě od malička vyrůstá v domácnosti, kde je nějaké zvířátko, vytvoří si k němu silné citové pouto, které přetrvává až do dospělosti. Tudiž mazlíček napomáhá v **utváření a budování citové složky dítěte**. Kromě toho jej **učí zodpovědnosti**.

Dítě má určité povinnosti, zjistí, že nemůže jen tak odejít z domu a nepostarat se o mazlíčka, nevyvenčit ho, nedat mu napít. Samozřejmě dítěti zprvu pomáhají rodiče, ale postupně je schopno se postarat o zvířátko samo. Naučit dítě zodpovědnému chování a uvažování je pro jeho správný vývoj opravdu důležité.

Mezi další pozitiva jistě patří také to, že si **dítě osvojí zásady ohleduplného chování a trpělivosti**. Rodiče dítěti vysvětlují, že tahat zvířátko za ocas je špatné, že mu tím ubližuje. O tom, že naučit mazlíčka poslušnosti je běh na dlouhou trať ani nemluvíme. Dítě však díky tomu nenásilnou formou zjistí, že trpělivost přináší růže. A uvidíte jeho radost, až pes poprvé poslechne jeho příkaz nebo si kočička sama zajde na záchod, který ji dítě připravilo. Domácí mazlíček je mimo jiné silným motivátorem a působí preventivně proti stresu. Dítě se mu může bez obav se vším svěřit, může si před ním zanádat, zaplákat a nikdo jej neodsoudí.

Kdy zvířátko pořídit?

Doporučujeme pořídit ho v době, kdy budete i vy sami ochotni přijmout za něj zodpovědnost. Hned od začátku na domácího mazlíčka musíte pohlížet jako na nového a plnohodnotného člena rodiny. Pokud si nejste s čímkoliv jistí, nebojte se pořízení mazlíčka odložit. Nejprve si také zjistěte, co vše péče o dané zvířátko obnáší, jak se pohybují finanční náklady, kolik času mu budete muset věnovat. Pokud často cestujete, zjistěte si, jaké máte možnosti hlídání, nebo zda bude možné brát mazlíčka na dovolené s vámi. A pokud si nejste jisti připraveností dítěte, zkuste si o tom promluvit např. s učitelkou, s výchovnou poradkyní nebo dětskou psychologkou. Vše je však většinou otázkou intuice.

PROBLÉM JMÉNEM HOME OFFICE

Práce z domova si v posledních letech získala docela velkou popularitu. Mnoho firem nabízelo tuto možnost jako jeden ze svých benefitů. Pandemie koronaviru, ale donutila spoustu zaměstnavatelů i zaměstnanců vůbec poprvé přistoupit k tomuto druhu práce. Zaměstnanci tak neměli na výběr, a ať jim to vyhovovalo nebo ne, museli se přizpůsobit. Práce na home office ale zdaleka není pro každého. Pro akční a náročné lidi, kteří potřebují sociální kontakt a kolektiv lidí kolem sebe, bude práce tohoto druhu nevyhovující. Bude to náročné i pro rodiče, zvláště v téhle době, kdy jsou spolu s nimi doma i jejich děti. Skloubit tak rodinný i pracovní život vyžaduje mnohem větší úsilí než kdy jindy. Je na

nás vyvíjen velký tlak ze všech stran, jsme ve stresu, máme kolem sebe spoustu rušivých vlivů, přes to všechno se snažíme dobře a včas odvést svou práci, ale zároveň nezanedbávat své rodinné a partnerské povinnosti.

Někdo to zvládá lépe, někdo hůř. Neblahé dopady to v tomto případě může mít nejen na naši psychickou stránku, ale i na naše fyzické zdraví, např. bolesti hlavy, žaludku, problémy se spánkem, atd. Není nic snadného balancovat mezi prací, rodinou, svým osobním časem a koníčky. Je třeba najít tu vyváženost, nejde to ale hned, naučit se to je proces, trvající delší dobu a vyžadující naše umění organizace času.

Jak skloubit home office s rodinným životem?

Samotný home office by neměl být synonymem pro práci nonstop, ale ani by se nemělo jednat o přebíhání od jedné činnosti k druhé. Při práci z domova je nejdůležitější náš přístup k samotné práci, který se odvíjí od naší osobnosti, motivace a vůle. Můžeme mít na jednu stranu pocit, že najednou máme menší kontrolu našeho šéfa nebo ostatních kolegů, ale na druhou stranu spoustu rušivých elementů navíc, a práci musíme odvést stejně tak kvalitně. Existují i určitá pravidla, kterými by se člověk pracující z domova měl řídit. V první řadě je potřeba mít vyčleněné vhodné pracovní místo, to by mělo být dobře osvětlené, vyvětrané a měli byste se tam cítit pohodlně. Také je zapotřebí striktně oddělit pracovní a soukromý čas. Ustálit si a pak i samozřejmě dodržovat nějaké hranice. Zvlášť tehdy, když máme doma děti, které neustále vyžadují nějakým způsobem naši pozornost, a tak se vám může stát, že během důležitého hovoru nebo v čase, kdy máte nejvíc práce, vás děti vyruší. Abychom takovým situacím předešli, je dobré nastavit si doma harmonogram, seznámit rodinu s novými pravidly a trvat na tom, aby je každý z členů dodržoval. Můžete si vyznačit během pracovní doby určitý signál, dávající najevo, kdy za vámi mohou přijít a kdy mají počkat, např. zavřené a otevřené dveře nebo nalepený barevný papírek na vašem notebooku. Neméně důležitá je i celková duševní hygiena, zdravý životní styl, pravidelný pitný režim a dostatek kvalitního spánku. I takovéto maličkosti vám mohou pomoci k lepšímu psychickému zdraví.

Snažte se také neskrývat své emoce. Všichni jste ve stejné situaci. Děti nemohou do školy, vy nemůžete do práce a nevíte, kdy tento stav skončí. Mezi členy domácnosti se může objevit i tzv. ponorková nemoc. Vznikají zbytečné konflikty nebo hádky. Snažte se nevyhrocovat zbytečně své emoce. Dejte si čas, situaci vstřebejte, promyslete ji a až poté přejděte k jejímu řešení. Komunikujte se svými blízkými, naslouchejte jim a nepřenášejte negativní emoce na své děti. Jste jedna rodina, měli byste táhnout všichni za jeden provaz. Důležité je i zaměřovat se v tomto emočně nabitěm období na to hezké. Naučte se vnímat ty pozitivní maličkosti každého dne, i kdyby to měla být jedna jediná věc, co vás během toho dne potěšila. Posilujte emoce mezi sebou navzájem, nezapomeňte sdílet vzájemně ty hezké momenty, ale naučte se najít i čas jen sami pro sebe a relaxovat. To se týká i práce, prokládejte ji relaxem, může to být ve formě pouhého protažení se, obyčejného dechového cvičení či dobré kávy. Rad, jak úspěšně zvládnout home office je spousta, ale jelikož se každý lišíme, je potřeba si vyzkoušet, co z toho nám bude sedět nejlépe. Pokud pocítujeme, že ani výše zmíněná pravidla nepomáhají, a danou situaci nezvládáme, není žádnou ostudou vyhledat pomoc odborníka. Je naše odpovědnost hýčkat si svoje duševní zdraví, uvědomit si, kdy už ta míra překročila pomyslnou mez, a postarat se o sebe.

PhDr. Michaela Miechová

Psycholožka a majitelka poradny Mojra.cz

www.mojra.cz

Mojra.cz
Psychologická poradna online



Nový ceník za likvidaci komunálního odpadu - rok 2021

(ceny zůstávají stejné jako v roce 2019, 2020)

NÁDOBA	FREKVENCE ODVOZU	ROČNÍ PLATBA	POLOLETNÍ PLATBA
80 l	1 x týdně	2 126,- Kč	1 063,- Kč
	1 x 14 dní*	1 366,- Kč	683,- Kč
	kombinovaný*	1 746,- Kč	873,- Kč
120 l	1 x týdně	3 164,- Kč	1 582,- Kč
	1 x 14 dní*	2 024,- Kč	1 012,- Kč
	kombinovaný*	2 594,- Kč	1 297,- Kč
240 l	1 x týdně	6 200,- Kč	3 100,- Kč
	1 x 14 dní*	3 984,- Kč	1 992,- Kč
	kombinovaný*	5 092,- Kč	2 546,- Kč
1 100 l	1 x týdně	21 710,- Kč	10 855,- Kč
	1 x 14 dní*	11 336,- Kč	5 668,- Kč

* kombinovaný odvoz od 1. 5. do 31. 10. – odvoz 1 x za 14 dní

* odvoz 1 x za 14 dní každý sudý týden

Platební údaje Města Plesná: účet č. 160 120 634/0600 vedený u Moneta Money Bank, variabilní symboly - viz níže - uvedeny k jednotlivým platbám nebo v hotovosti do pokladny Města Plesná.

ODVOZ TKO:

Variabilní symbol TKO: 3722000 + číslo domu
půlročně – nejpozději do 31. 3. a do 30. 9. příslušného roku
ročně – nejpozději do 31. 3. příslušného roku

Platný ceník na příslušný rok je vyvěšen na internetových stránkách města Plesná:

https://www.mestoplesna.cz/mesto/sberny-dvur-/?ftresult_menu=sběrný+dvůr

Odvozy zajišťuje firma **Marius Pedersen a.s.**,
Chocovice 20 / Skalná 351 34

Reklamace: Julie Miller: tel. 354 438 916,
mobil 724 154 907
email: Julie.Miller@mariuspedersen.cz

Vedoucí: Ing. Vít Sloup ml., obchodní zástupce
mobil: 724 372 854
email: Vit.Sloup2@mariuspedersen.cz

BIO POPELNICE

Cena za svoz BIO popelnice o objemu 240 l je stanovena na 540,- Kč/rok, svoz je prováděn od 1. 4. do 30. 11. příslušného roku.

Variabilní symbol svoz BIO popelnice: 3726+číslo domu, splatnost nejpozději do 31. března příslušného roku.

OSTATNÍ PLATBY:

poplatek za psa VS 1341000+číslo psa (každý rok stejné)

pronájem pozemku SS 61712131, VS č. pozemku před lomítkem

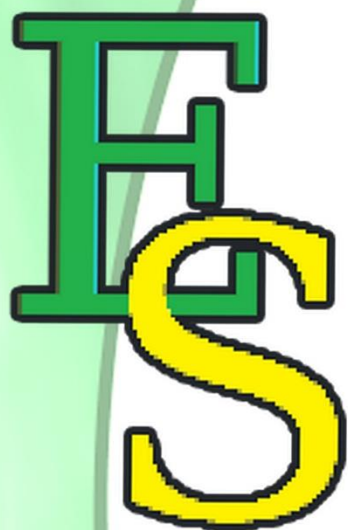
pronájem hrobového místa VS 3632+číslo hrobu
splatnost nejpozději do 31. března příslušného roku
odvoz odpadu VS 3723+čp
splatnost nejpozději do 31. 3. příslušného roku

UPOZORNĚNÍ:

Od ledna 2020 je možné zdarma odevzdávat použité rostlinné oleje a tuky ve sběrném dvoře města Plesná. Použité rostlinné oleje a tuky je třeba odkládat **v uzavíratelných obalech.**

Sběrný dvůr:

Období od 1. 10. do 30. 4. po - pá 8.00 - 15.00 hod.
Období od 1. 5. do 30. 9. po - pá 7.00 - 14.00 hod.
+ každá sobota v sudém týdnu 8.00 – 12.00 hod.



Elektro Skalná s.r.o.

V Aleji 278, Skalná 351 34

www.elektroskalna.cz

email: info@elektroskalna.cz

tel. +420 722 024 976

nebo

tel. +420 731 039 655

- ***Přípojky NN***
- ***Elektroinstalace***
- ***Montáže NN***
- ***Veřejné osvětlení***
- ***Rozvody DT***
- ***Revize***

J OPTIK JÍŠKOVÍ

RODINNÁ FIRMA OD ROKU 2004

POSKYTOVATEL ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB

- MĚŘENÍ ZRAKU DENNĚ
- PREVENCE OČNÍCH CHOROB
- APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK
- BRÝLE DO DRUHÉHO DNE

STÁLE PRO VÁS OTEVŘENO

J OPTIK
NA VAŠEM VIDĚNÍ NÁM ZÁLEŽÍ

AMBULANCE OPTOMETRISTŮ V OČNÍ OPTICE - STARÉ NÁMĚSTÍ 26, SOKOLOV 356 01 - J OPTIK

NAŠI KLIENTI MOHOU VYUŽÍT: UNIŠEK, UNIŠEK+, UNIŠEK+FKSP, CADHOC, GALLERY BETA FKSP, BENEFIT PLUS, BENEFITY, SODEXO FLEXI PASS, SODEXO CARD, E-TICKET, EDENRED

Tel.: 352 600 621 / Mob.: 775 333 501, 775 333 502, 776 779 922 / **více informací na: www.joptik.cz**

BLAHOPŘEJEME!

*V měsíci prosinci 2020 oslavili
významné životní výročí tyto občané:*

Kůstková Ilona
Kadlec Jan
Stodůlková Eugenie
Karas Jiří
Máchová Hana
Černý Vladimír
Utíkalová Marie
Véberová Jana
Schweigler Hans Joachim
Kadlec Jaroslav
Balharová Bedřiška
Křištofová Eva
Malý Václav
Křištof Ladislav
Merhoutová Marie
Skopec František
Balhar Ivan

*Všem jubilantům srdečně blahopřejeme!
(redakce a SPOZ)*



**J OPTIK - Jaroslava Jíšková
& dcera a syn**

OČNÍ OPTIKA S NADSTANDARDNÍMI SLUŽBAMI

Skalná

Městský úřad

Po: 13⁰⁰ - 17³⁰

St: 13⁰⁰ - 17⁰⁰

Út, Čt, Pá: 8⁰⁰ - 12⁰⁰



recenze na
facebooku

www.joptik.cz

tel. **352600621**

775333501

J OPTIK
rodinná firma

- J Optik Skalná**
- Na výběr 400 obraceb
 - Zhotovení brýlí na recept či na přání
 - Čištění ultrazvukem
 - Servis brýlí + veškerý doplňkový sortiment (okluzory, klipy, šňůrky, mikrovlákna, atd.)

Přijďte k nám, budete příjemně překvapeni...

Redakce děkuje všem přispěvatelům. Uzávěrka každého čísla je do 28. dne předchozího měsíce. Příspěvky předejte na adresu redakce.

Redakce neodpovídá za obsah dodaných článků a obsah článků nemusí vyjadřovat názor redakce.

Měsíčník Plesenské noviny vydává Městský úřad Plesná, registrační číslo 13/99

Adresa redakce: MěÚ Plesná, 5. května 301, 351 35 Plesná, tel. 354 596 576, e-mail: plesna@mestoplesna.cz.