



Heľpianske zvesti

ROČNÍK XIII.

ČÍSLO 1 - JANUÁR 2024

Vážení spoluobčania!

V tomto období každý z nás bilancuje predchádzajúci rok. Niektoré plány a predsavzatia sa nám podarilo splniť a niektoré nie. Všetci sme prekročili prah starého roka a zároveň sme sa dotkli nového. Je pred nami 366 dní, celý rok, nových šancí a príležitostí. Môžeme na seba pracovať, zdokonaľovať sa. Mnohí si dávame záväzky a ciele na rok 2024. Všetko sa však začína v nás, a preto je dôležité, aby sme sa vzájomne chápali a boli k sebe viac tolerantní, aby sme sa snažili byť lepší, nevytvárali okolo seba zlo, nenávisť a zlé medziľudské vzťahy. Aj naša obec má v novom roku mnoho plánov. Je však potrebné vynaložiť veľa úsilia, jednání, projektov, ale i dobrej vôle a spolupráce. Našej obci dávajú život občania svojou prácou, postojmi a práve preto je dôležité, aby sme sa navzájom počúvali, boli si inšpiráciou. Sme otvorení novým nápadom, či konštruktívnej kritike a pevne verím, že Heľpa v tomto roku ešte viac ožije a jej dobré meno sa bude šíriť, čo najďalej. Rad by som vyzdvihol aktivity v oblasti kultúrneho, športového,

či spoločenského života v našej obci. Spolu s obecným zastupiteľstvom sme sa snažili podporovať všetky doterajšie akcie a aktivity v kultúrnej, športovej, či spoločenskej oblasti. Záverom by som sa chcel poďakovať za pomoc a spoluprácu poslancom obecného zastupiteľstva, pracovníkom obecného úradu, všetkým organizáciám pôsobiacim v obci, farskému úradu, Základnej škole, Materskej škole, Základnej umeleckej škole, občianskym združeniam, ľudovým súborom, speváckym skupinám a zboru, dobrovoľným hasičom, športovcom, aktívnym dôchodcom, súkromným spoločnostiam, ale aj jednotlivcom. Ďakujem všetkým, ktorí boli nápomocní pri rozvoji, reprezentácii obce, ktorí v obci tvorili kultúru, šport a prispeli k vzdelávaniu našich obyvateľov ako i všetkým občanom, ktorým nie je ľahostajný život našej obce, a ktorí sa v uplynulom roku akoukoľvek formou angažovali vo veciach verejných. Prajem Vám šťastný, radosťou a božou milosťou naplnený, úspešný nový rok 2024.

Miroslav Lilko, starosta obce



Čo plánujeme v roku 2024?

V roku 2024 budeme opäť pokračovať v realizácii projektov alebo v ich príprave a budeme sa snažiť o získavanie finančných prostriedkov, aby sa mohol realizovať rozvoj obce v čo najväčšej miere.

- Zaviesť tradíciu Dni obce Heľpa.
- Dokončenie a rozšírenie kapacity Materskej školy.
- Projekt na 30 mesiacov: Miestne, občianske a poriadkové služby, ktoré budú dohliadať na verejný poriadok a bezpečnosť v obci.
- Zapojenie sa do výzvy pre rozšírenie vodovodu v obvode Teplica 2.
- Zapojenie sa do výzvy pre zníženie primárnej energie pre ZUŠ a MŠ.
- Projekt: rekonštrukcia amfiteátra a vybudovanie sociálnych zariadení.
- Plánujeme sa zapojiť do výzvy pre rekonštrukciu miestnych komunikácií v obci.
- Získali sme finančné prostriedky pre obnovu verejného osvetlenia v obci a v rámci roka 2024 sa vymení 127 svetelných bodov.
- Chceme zvýšiť participáciu občanov na chode obce - napríklad - zapojením sa do príprav Plánu hospodárskeho a sociálneho rozvoja pre nasledujúce plánovacie obdobie.
- Vyčleniť v obecnom rozpočte 5000 eur pre podporu malých projektových zámerov, o ktorých budú rozhodovať priamo obyvatelia.
- Ako prvá obec na Horehroní plánujeme zaviesť vážny množstevný zber odpadu - obyvatelia zaplatia len za skutočne vyprodukovaný odpad.

Čo sa nám podarilo v roku 2023

V spolupráci s obecným zastupiteľstvom a zamestnancami obecného úradu sme v roku 2023 pokračovali v realizácii, či v podpore viacerých projektových zámerov na rozvoji obce.

- Z projektu podpory Úradu práce sociálnych vecí a rodiny pre dlhodobo nezamestnaných sme v mesiacoch marec-august zamestnali 17 pracovníkov, ktorí sa starali o verejnú zeleň a verejné priestranstvá, čistenie potoka Krivúľa.
- Upravili sme bežkárské trate v chotári obce Heľpa.
- Realizovali sme opravu ciest a kanalizačných poklopov v obci.
- Podarilo sa nám výmena pódia na amfiteátri a obnova hľadiska s náterom lavičiek.
- Začala sa rekonštrukcia Materskej školy.
- Za pomoci aktívnych občanov sa zrekonštruovala lavička Mlynský náhon a lavička na rieke Hron.
- Vyriešili sme zaplavovanie ulice Partizánska pri jarmočísku.
- Bola upravená cesta pri Základnej škole.
- Získali sme bezodplatne motorové vozidlo pre obecné účely.
- Obnovila sa obecná zeleň, nová výsadba v obci.
- Doplnili sme kovové kontajnery so zvýšenou odolnosťou voči medvedovi hnedému v problémových častiach obce.
- Obnova schodišťa na zdravotnom stredisku a nájazdová rampa, výmena palivovej základne a komplet radiátorov z uhlia na drevoštiepku.
- Zakúpenie komunálnej techniky pre letnú a zimnú údržbu.
- Odvodnenie sociálnych bytov.
- Zapojili sme sa do projektu Obnova športovej infraštruktúry z Fondu na podporu športu. Získali sme nový traktor, zabezpečenie odvodnenia ľadovej plochy.
- Prezentovali sme obec v Banskej Bystrici, kde sa varili tradičné jedlá a bola usporiadaná tlačová konferencia k blížiacim sa HDST.
- Zavlažovanie ihriska, obnova multifunkčného ihriska a pingpongová tréningová miestnosť - realizácia 2024
- Zavedenie zberu triedeného odpadu - plasty a papier priamo z domácností.
- Realizovali sa kultúrno-spoločenské a športové podujatia podporené z obecného rozpočtu, dotácií a sponzorov - Silvester, Fašiangy, Deň matiek, Deň detí, Kolovrátky, Horehronské dni spevu a tanca, Vianočné programy za aktívnej pomoci a účasti miestnych dobrovoľných organizácií a jednotlivcov.
- Folklorne zoskupenia obce propagovali Heľpu na mnohých podujatiach v rámci Slovenska.

Spomienka na 79. výročie oslobodenia našej obce

V noci z 30. na 31. januára v roku 1945 oslobodili našu obec ruskí a rumunskí vojaci a vytlačili fašistických okupantov na západ. Hneď po oslobodení stiahla sa z hôr do obce partizánska skupina majora ruskej armády Kvetinského v počte asi 500 mužov a zotrvali v obci najbližšie dva mesiace. Spomienka na dni oslobodenia má veľmi dôležitý význam pri udržiavaní pamäti na historické udalosti, ktoré ovplyvnili životy mnohých ľudí. Aj v našej obci sú na pomníku padlých hrdinov v I. a II. sv. vojne vyryté mená tých, ktorí sa vlastným životom zasadili za to, aby sa vojna skončila a nastal mier a pokoj. Zvlášť je to dôležité, keď v súčasnej dobe sme svedkami množstva utrpenia, bolesti, žiaľu, straty životov.... Blízko našich hraníc zúri vojna a prišli medzi nás odidenci zachrániť si život, hľadať podporu, lásku. Prišli tí, ktorí sa ničím neprevínili, žili si spokojne svoj život až donedávna.... a predsa museli opustiť svoje zbúrané domovy, svoju vlasť. Zanechať tam svojich najbližších, roztrnúť rodinné putá... a prečo?

Len nedávno naši pútnici navštívili sväté miesta, ktoré sú po stáročia navštevované pre hľadanie duchovného pokoja, posilnenie viery, lásky a dnes žijú iba zo spomienok a z vedomia, že už neuvidia tie vzácne a krásne miesta v podobe akú zažili. Dennodenné správy nám podávajú svedectvo, ako sa tieto miesta menia pod tlakom nezmyselnej vojny ničenia a zabíjania.

Neustále si pripomínajme chvíle, kedy naši otcovia a dedovia zažili tú oslobodzujúcu chvíľu konca vojny. Pripomínajme si, čo vlastne spôsobuje vojna motivovaná či už v záujmami ideológie, náboženstva, mocenských vzťahov, či iných politických alebo sociálnych príčin. Každá vojna má značné devastujúce účinky na spoločnosť, kultúru, hospodárstvo a životy každého z nás.

V tejto chvíli si pripomínajme slová, ktoré možno donedávna pre nás zneli ako kliše... Mier na celom svete, pre všetkých ľudí.

Už dnes vieme, že mier, pokoj sú nie samozrejmosťou. (mk)

Zo zasadnutí obecného zastupiteľstva

z 10. zasadnutia

schválilo

- Prenájom priestorov v budove športového štadióna – bar, skladové priestory a sociálne zariadenie pre Me&Ta s.r.o., Sama Chalúпку 248/6, 976 68 Helpa
- zámer na prenájom majetku z dôvodu hodného osobitného zreteľa v zmysle § 9a ods. 9 písm. c) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a to:
- lyžiarsky vlek inv. č. 2/0038 a zrub pri lyžiarskom veku inv. č. 2/801. s nulovou účtovnou zostatkovou hodnotou – Michal Cvik, Hul, za 1 € ročne
- žiadosť a zámer o predĺženie nájomnej zmluvy o nájme nebytových priestorov pre žiadateľa Lekáreň Kamilka Helpa s.r.o., Mgr. Zlatica Rašiová
- zmenu dĺžky prenájmu priestorov na 1 rok – Rastislav Bariak
- žiadosť a zámer na prenájom majetku – Rastislav Bariak – prenájom očnej optiky
- žiadosť a zámer na prenájom priestorov pre nájomcu Pozemkové spoločenstvo pasienkárov Helpa
- žiadosť a zámer na prenájom majetku pre nájomcu – JUM Bau Helpa
- žiadosť a zámer na prenájom majetku pre nájomcu – Mercí n.o.
- uzavretie Rámcovej zmluvy o odbere a zhodnocovaní odpadu so spoločnosťou KRONOSPAN s.r.o. Zvolen
- vyhlásenie zostatku hneďouhoľných briek na sklade za prebytočný majetok
- realizáciu výberu dodávateľa pre výmenu radiátorov v budove zdravotného strediska v počte 44 ks
- zmenu rozpočtu obce Helpa na rok 2023 podľa ekonomickej aj programovej štruktúry rozpočtovým opatrením č.6/2023

Berie na vedomie

- Monitorovaciu správu obce Helpa za 1. polrok 2023
- Konsolidovanú výročnú správu obce Helpa za konsolidovaný celok za rok 2022
- Správu nezávislého audítora z auditu konsolidovanej účtovnej závierky obce Helpa za rok 2022

Neschválilo

- Žiadosť spoločenstva vlastníkov bytov o odkúpenie pozemku pod bytovým domom č. 205

Zrušilo

- Uznesenie č. 695/2018 – žiadosť Me&Ta s.r.o., Sama Chalúпку 248/6, 976 68 Helpa o schválení stavebných úprav

z 11. zasadnutia

Schválilo

- Zásady hospodárenia a nakladania s majetkom obce Helpa
- predloženie žiadosti o poskytnutie prostriedkov mechanizmu na podporu obnovy a odolnosti za účelom realizácie projektu: Zvýšenie kapacity materskej školy v obci Helpa - v rámci výzvy Ministerstva školstva, vedy a výskumu SR:
- Názov výzvy:** Zvýšenie kapacít materských škôl
- výpoveď zo zmluvy o zriadení spoločnej úradovne na úseku školstva zo dňa 4.1.2005 s účastníkom zmluvy Základnou školou Helpa
- Vstup obce Helpa do Oblastnej organizácie cestovného ruchu - REGIÓN HOREHRONIE
- Dodatok č. 5 k zmluve o dielo č. 1/2023 - naviac práce pre stavbu : Zvýšenie kapacity materskej školy v obci Helpa, v celkovej sume 20 908,53 Eur bez DPH t.j. 25 090,23 Eur s DPH
- zmenu rozpočtu obce Helpa na rok 2023 podľa ekonomickej aj programovej štruktúry rozpočtovým opatrením č.7/2023

Ruší

- spoločnú úradovňu na úseku školstva zriadenú zmluvou zo dňa 4.1.2005 ku dňu 31.12.2023
- Uznesenie č. 556/2020 zo dňa 27.11.2020

z 12. zasadnutia

schválilo

- Prenájom majetku v budove zdravotného strediska pre Mercí n.o.
- Prenájom majetku – očná optika – Rastislav Bariak
- Prenájom majetku – lekáreň – Mgr. Zlatica Rašiová
- Nájom majetku – JUM Bau s.r.o. Helpa
- Nájom majetku – Pozemkové spoločenstvo pasienkárov Helpa
- Prenájom majetku – lyžiarsky vlek – Michal Cvik
- Dodatok k zmluve o auditorskej činnosti – s Ing. Danielou Cibulovou
- Zmluvu o poskytovaní služieb pre Základnú školu Helpa

lu Helpa

- Výpoveď zo zmluvy o poskytnutí nenávratného finančného príspevku, číslo zmluvy: IROP – Z-302021BPP5-221-67 zo dňa 17.10.2022, pre projekt Zvýšenie kapacity MŠ v obci
 - Všeobecne záväzné nariadenie č. 1/2023 o miestnych daniach na území obce Helpa
 - VZN č. 2/2023 o miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady
 - Dodatok č. 3 k VZN č. 1/2020 – príspevky na čiastočnú úhradu nákladov v školách a šk. zariadeniach
 - Dodatok č. 8 k VZN č. 7/2017 o financovaní ZUŠ, MŠ a šk. zariadení
 - Dodatok č. 1 k VZN č. 5/2017 o podmienkach poskytovania dotácií
 - Výšku úhrady opatrovaného za 1 hodinu poskytovanej služby vo výške 1,20 €
 - Dodatok č. 1 k VZN č. 1/2019 – o poskytovaní sociálnych služieb
 - Zmenu rozpočtu obce Helpa na rok 2023 rozpočtovým opatrením č. 8/2023
 - Plán kontrolnej činnosti HK Obce Helpa na obdobie od 1.1. do 30. 6. 2024
 - Úpravu výšky finančných prostriedkov - poskytnutie dotácie Športového klubu v Helpe, IČO: 17059470, na 22.000,--€
 - Rozpočet obce Helpa na rok 2024 podľa ekonomickej a programovej štruktúry uvedenej v prílohe tabuľke v súlade s ustanoveniami zákona č.583/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy
- Berie na vedomie**
- Rozpočet obce Helpa na obdobie rokov 2025 – 2026 podľa ekonomickej a programovej štruktúry uvedenej v prílohe tabuľke v súlade s ustanoveniami zákona č.583/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy
 - Stanovisko hlavného kontrolóra k návrhu Viacročného rozpočtu na roky 2024 – 2026
- Spracovala MK (www.helpa.sk)*

Vianoce v našej farnosti

Štvortýždňové obdobie adventu je pre veriacich najmä časom duchovnej prípravy a pokánia pred slávením Vianoc, radostnej spomienky na Narodenie Pána. V tomto období sa veriaci schádzajú k modlitbám a zamysleniam.

2. decembra v predvečer 1. adventnej nedele bol požehnaný našim dekanom adventný veniec na námestí obce, ktorý s láskou pripravovali členovia Jednoty dôchodcov a pracovníci obecného úradu.

Radost z blížiacich sa sviatkov deti pocítili na 1. adventnú nedeľu na obidvoch sv. omšiach. Sv. Mikuláš prišiel medzi nás a rozdával sladkosti a niektorým sa ušlo aj uhlie.

K vianočnej výzdobe v podobe krásne ozdobených stromčekov a kvetinovej výzdoby neodmysliteľne patrí Betlehem, ktorého scéna symbolizuje jedinečný okamih v dejinách kresťanstva – narodenie Spasiteľa, ktorý prišiel na svet, aby priniesol radosť, lásku a spásu ľuďom. Aj v našom kostole sme mohli počas celých sviatkov pobudnúť chvíľ s rozjímaním pri novom Betleheme. Pripomenuli sme si oslavu 800 rokov Betlehema a význam jeho náboženskej hodnoty.

Účelom vianočných omší je oslávenie narodenia Ježiša Krista. Vianočné liturgie sú jedinečnou príležitosťou na prenášanie vianočnej radosti, posolstva lásky, mieru a nádeje do našich srdiec. Toto posolstvo sme mohli cítiť na každej jednej svätej omši, ktoré boli jedinečné, neopakovateľné. Výnimočnú atmosféru duchovného slova dotvoril hudobný orgánový doprovod Jozefa Harvana, cirkevný zbor Benedictus pod vedením Jozefa Vilima, Chlopi z Helpy, ľudová hudba so svojimi hosťami, krásne slová helpianskej hymny a hlavne my všetci, ktorí sme sa na tejto radostnej udalosti zúčastňovali.

26. december – Jasličková slávnosť, ktorú umocni-



PODPORENÉ ŽIADOSTI



Obec Helpa – 23. ročník DFF Kolovrátk
DÚHA o.z. Helpa – Remeslo má zlaté dno



Financovaný
Európskou úniou



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



PROGRAM
SLOVENSKO

Z Programu Slovensko - SK - EFRR/KF/FST/
ESF+, získala Obec Helpa nenávratný finančný
príspevok na zriadenie občianskej poriadkovej
služby vo výške 163 836,35 €

Vianoce v našej farnosti

li svojimi vystúpeniami Koledníci dobrej noviny, deti z materskej školy a cirkevný zbor Benedictus. Následne sa už naši najmenší mohli tešiť z darčiek, ktoré boli odmenou za ich čistou lásku vo svojich srdiečkach.

Od 26. decembra koledníci prinášali posolstvo dobrej noviny do domácností v obci. Podľa slov Moniky Ďurajdovej, bol práve tento deň veľkým zážitkom pre malých účinkujúcich, ktorým si uvedomili svoj dobrý skutok. Obetovanie svojho voľného času

prinieslo plody. Finančný výťažok z koledovania poputoval deťom a ľuďom v Južnom Sudáne.

25. 12. a 6. 1. bola možnosť v rádiu Lumen vypočuť si pásmo koledníkov z Helpy – Zvestujeme dobrú novinu, ktorú s našimi koledníkmi pripravila a starostlivo viedla Monika Ďurajdová.

26. decembra sme si mohli s televíziou Lux pozrieť reprízu minuloročnej Jasličkovej pobožnosti z nášho kostola.

I keď sa nám niekedy zdá, že všetko to krásne, čo sa prežíva počas celého obdobia prípravy na vianočné sviatky a slávenie vianočných sviatkov prichádza ako by samozrejme, nie je tomu tak. Je to množstvo

úmornej práce, obetovanie svojho voľného času a trávenie ho mimo svojej rodiny. Je ale veľmi potešujúce, že u nás je takýchto ľudí ešte mnoho. S láskou a presvedčením sa venujú tejto zásluhnej práci. Vo svojich podakovaniach nezabúda na nich ani náš pán dekan. Vždy vyprosuje Božie milosti a zdravie pre všetkých, ktorí sa k dielu pričinia, aby sme všetci cítili dôležitosť osobného vzťahu s Bohom prostredníctvom



modlitieb, duchovného rastu a oddanosti.

Podakovanie patrí všetkým tým, ktorí neúnavne pracovali na tom, aby sme si v našom božom stánku počas celej prípravy na príchod spasiteľa Ježiša Krista a jeho narodenia umocnili túto prekrásnu duchovnú atmosféru. Veľké ďakujem patrí nášmu pánovi dekanovi Štefanovi Kosturkovi, ktorý svojim orlím zrakom dohliadal na prípravu a výzdobu kostola počas celého adventu a vianočných sviatkov. Za jeho starostlivosť a vedenie svojich veriacich v duchovnom putovaní. Svojou múdrosťou a láskou k ľuďom a k Bohu prispievate k nášmu duchovnému rozvoju.

(mk)



Zo života našich škôl

ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Ani sme sa nenazdali a pomaly sa nachádzame v polovici školského roka 2023/2024. Na škole aj naďalej podporujeme zážitkové učenie a snažíme sa na všetkých predmetoch učiť žiakov aj hravou formou. Tento model výuky praktizujeme nielen na vyučovacích hodinách **matematiky**, ale aj v rámci záujmového krúžku „**Matematické a finančné minimum**“, kde poskytuje žiakom priestor na získavanie nových informácií, s ktorými sa následne učia pracovať vhodným spôsobom. Veľkým prínosom sú multifunkčné priestory školy, ktoré vytvárajú priaznivé podmienky na spájanie teoretických vedomostí s praxou. Moderné vyučovacie metódy využívame aj na hodinách **slovenského jazyka a literatúry**. Na hodinách slovenského jazyka a literatúry sme si pripomenuli deň narodenia kodifikátora spisovnej slovenčiny a národného buditeľa Ľudovíta Štúra, ktorý je pamätným dňom, pozreli krátky dokument o jeho živote a zahrali vedomostný kvíz. Na hodinách **dejepis** v deviatom ročníku sme si pripomenuli 105. výročie vzniku samostatného Česko-slovenského štátu a vyhlásenia **Martinskej deklarácie**. Pripomenuli sme si aj 105. výročie ukončenia vojnového konfliktu, ktorý za sebou zanechal milióny obetí, **prvú svetovú vojnu**. Spoločne s našimi žiakmi nezabúdame na to, aké je dôležité pripomenúť si historické udalosti a vzdať úctu tým, ktorí položili vlastný život za svoju krajinu. November sme

ukončili spomienkou na **Deň boja za slobodu a demokraciu**. A, že to v našej škole naozaj žije svedčí, že okrem vyučovania sa žiaci zúčastnili aj niekoľko exkurzií. **Exkurzia** sa odlišuje od bežného vyučovania v škole, pre žiakov je vhodnou zmenou a spštením vyučovania. Žiaci piateho, šiesteho a siedmeho ročníka sa spolu so svojimi učiteľmi vybrali pátrať po stopách minulosti. Navštívili **Múzeum pravku** v Bojniciach, kde sa dozvedeli mnoho zaujímavostí o najstaršom období z histórie ľudstva. Žiaci ôsmeho a deviateho ročníka sa vybrali na dejepisnú exkurziu do **Múzea holokaustu** v Seredi. Touto exkurziou sme prepojili tematické celky dvoch vyučovacích predmetov - dejepis a občianska náuka. Exkurzia bola realizovaná v mesiaci november zámerne, aby sme si zároveň so žiakmi pripomenuli **Medzinárodný deň tolerancie** a Medzinárodný deň boja proti fašizmu a antisemitizmu. Aj žiaci 1. stupňa absolvovali **exkurziu do Banskej Bystrice**. V Bábkovom divadle na rázcestí si pozreli bábkové predstavenie „**Veľká cesta**“, v ktorom sa plch a rosnička vydávajú na dobrodružnú výpravu do končín, ktoré sú pre nich neznáme. Okrem vyučovania sme si na škole stihli pripomenúť aj niekoľko významných dní: **deň jablka**, **deň vďakvyznaní**, **svetový deň behu**, **svetový deň časopisov**, **svetový deň televízie**. Počas novembra a decembra sme sa zúčastnili aj mnohých súťaží a olympiád. **Jeseň mojimi očami** - bol názov fotografickej a výtvarnej súťaže. V novembri sa žiaci

zúčastnili regionálnej súťaže v prednese poézie a prózy **Polomské štyri zvony** v Polomke. Z tejto recitačnej súťaže sme si odniesli v prvej a tretej kategórii dve tretie miesta. Druhú časť súťaže tvorila vlastná literárna tvorba v poézii a próze, kde sme si v prvej kategórii poézie odniesli tretie miesto, v tretej kategórii druhé a tretie miesto a v prvej kategórii próza prvé a druhé miesto. Naša škola už deviaty rok zorganizovala okresnú súťaž v anglickom jazyku pre žiakov prvého stupňa základných škôl nášho regiónu s názvom **LET'S PLAY!** V tomto školskom roku sa súťaž zúčastnilo 7 súťažných družstiev zo základných škôl. Vďaka finančným prostriedkom z projektu v rámci rozpočtu obce Helpa sme mohli súťažiacim odovzdať hodnotné ceny a víťazov dekorovať medailami s logom našej školy. Naše žiačky si vybojovali krásne **3. miesto**. Žiačka 9.B triedy Lucia Škvarková sa zúčastnila okresného kola **olympiády zo slovenského jazyka a literatúry** v Brezne, kde sa nám spomedzi jedenástich súťažiacich podarilo dostať medzi päť úspešných riešiteľov. V novembri v našej škole prebehlo školské kolo **olympiády z anglického jazyka**, z ktorého do okresného kola postúpil a úspešne nás reprezentoval žiak Richard Filo zo 7.A triedy, získal vynikajúce 1. miesto a zaistil si tak postup do krajského kola. **Mikuláša** sme privítali nielen na námestí obce, ale aj v našej škole, kde všetci žiaci obdržali sladké balíčky plné prekvapení. **Veľká vianočná výzva**: Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok? Šikovní žiaci usilovne pracovali na zhotovení darčekových krabíc pre seniorov, ktoré sme doplnili originálnymi vianočnými

pozdravmi s tradičným helpianskym vinšom a fotografiou. Predvianočné obdobie bolo plné aktivít: školská hra **Tajný Ježiško**, **Vianočná pošta**, **premietanie jasličkovej pobožnosti na Starej fare**, **posedenie pri stromčeku i príprava detského punču**. Základná škola Helpa bola úspešná v projekte zameranom na **podporu etického správania sa a hodnotového vzdelávania**, do ktorého sa zapojila na základe výzvy ministerstva školstva. Rozhodli sme sa zamerať na tri kľúčové oblasti - podporu mediálnej gramotnosti, rozvoj kritického myslenia a zvyšovanie odolnosti členov školskej komunity voči pôsobeniu dezinformácií. Vďaka realizácii projektu sme získali odborné knihy zamerané na prácu s mediálnymi obsahmi, kritické myslenie, vzťah mladých ľudí k prírode a k hodnotám vôbec. Významnou časťou projektovej činnosti je cyklus prednášok spojených s besedami a tvorivou činnosťou, pod vedením odborníkov: riaditeľkou Centra poradenstva a prevencie v Brezne, ekologičkou a blogerkou z Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a pracovníkmi NAPANT-u. Žiaci, učiteľia, rodičia a všetci, ktorým záleží na hodnotovej výchove mladšej generácie a jej úspešnom sa zaradení do života budú organizovať a podporovať aj ďalšie aktivity: školské televízne vysielanie, ktoré sme pomenovali „Dobrý deň, priatelia, o chvíľu vysielame“, ako aj malý spoločenský kvíz, v ktorom žiaci základnej školy vyzývajú na porovnanie vedomostí a zručností dospelých - Radu školy, Dedinskú úniu helpianskych aktivistov a Radu rodičov.

AL & FL

ZÁKLADNÁ UMELECKÁ ŠKOLA

Prvý polrok školského roka máme takmer za sebou... doteraz sme stihli odohrať niekoľko vystúpení na pôde školy aj mimo nej. Po prvý raz sme sa zapojili aj do osláv Dňa materských škôl (4.11.) a to hneď na dvoch miestach – v Závadke nad Hronom a v priestoroch materskej školy v Helpe, kde svojimi hudobnými výkonmi potešili - svojich možno budúcich spolužiakov - naši najmenší žiaci. V novembri sa ozývali tóny nástrojov na triednych koncertoch. Začiatkom decembra odznelo mikulášske vystúpenie pre žiakov základnej školy v Helpe a predvečer 6. decembra sme víтали Mikuláša v Pohorelej. Výtvarníci pripravili výstavu prác so zimnou tematikou, ktorá zdobí vstupnú časť školy a vianočné pozdravy. Výstavu a ďalšie hudobné vystúpenia ste si mohli pozrieť na verejnom koncerte, ktorý sa konal v piatok, 15. decembra 2023 v koncertnej sále ZUŠ. Tesne pred vianočnými prázdninami sme ešte stihli koledami potešiť škôlkarov v MŠ Zábavka v Závadke nad Hronom. Nový rok začneme koncertom v Kostole Nanebovzatia Panny Márie v Helpe v piatok, 19. januára 2024 po svätej omši. Všetkých srdečne pozývame! Všetkým našim priaznivcom želáme krásny, úspešný a v zdraví prežitý nový rok 2024!

– kolektív ZUŠ –



ŠKÔLKARSKÉ DNI OD JESENE DO VIANOC

Tak, ako jesenný vietor odvieva listy stromov, tak sa nám vo škôlke míňali dni do najkrajších sviatkov roka. Ale podme pekne po poriadku:

4. novembra 1829 vznikla Prvá detská opatrovňa na území Slovenska v Banskej Bystrici. Pri tejto príležitosti sa 4. november stal Dňom materských škôl a každý rok sa v tento deň konajú v materských školách oslavy. Inak tomu nebolo ani v našej materskej škole. Na deti čakal bohatý celodenný program. Najskôr sme sa vzdelávali cez program Eduplay (mobilné planetárium). Mladšie deti spoznávali zvieratá, staršie sa pozreli do vesmíru a spoločne sme preskúmali hĺbiny oceánov. Potom sme tvorili, zabávali a hostili sa, ako sa to na kaž-

dej poriadnej oslave patrí a na záver dňa nám kamaráti s pani učiteľkami zo Základnej umeleckej školy Helpa pripravili krásny slávnostný koncert. Počas adventu sme spolu s rodičmi nasávali vianočnú atmosféru na výstave V meste Betleme v Thurzovom dome v Banskej Bystrici. Oboznámili sme sa s tradičnými ľudovými horehronskými zvykmi počas Vianoc, obdivovali sme mnoho vystavených betlehemov a deti si v tvorivej dielni vyrobili aj ozdôbku na stromček. Potom sme sa vyšantili v detskom centre.

Adventný program v materskej škole pokračoval divadlom "Vianočná rozprávka". Profesionálni divadelníci z Prešovského divadla nám zahrli



nádherne, poučné a humorné predstavenie.

V našej materskej škole nesmie chýbať ani Štedrý deň. V ten deň prišli deti slávnostne oblečené, pomáhali pri príprave slávnostného štedrovecerného stola, a keď bolo všetko nachystané, prebehla štedrá večera v duchu zachovania tradičných regionálnych zvykov. A nechýbali samozrejme ani darčeky pod stromčekom. Počas vianočných sviatkov sme prijali pozvanie od nášho pána dekana Kosturka a zúčastnili sme sa Jasličkovej pobožnosti, kde naše deti koledovali a vinšovali.

V novom roku hrnček radosti, kotlík úspechu, jazierko peňazí, more šťastia, oceán lásky a celý vesmír šťastia Vám prajú deti a zamestnanci Materskej školy Helpa.

Silvestrovský výstup na Veľkú Vápenicu

V posledný deň roka 2023 sa stretla výborná turistická partia, vďaka ktorej tradícia Výstupu na Veľkú Vápenicu pokračuje. Aj napriek nepriaznivému počasiu sa odhodlali stráviť silvestrovský deň v našej očarujúcej zimnej prírode. Najmladšia účastníčka bola Nelka Račaková, 3 roky a najstarší účastník Jozef Rosík, 73 rokov. Všetkým prajeme všetko dobré v novom roku, veľa zdravia, radosti a turistických zážitkov.

Jozef Filo, predseda turistického oddielu pri ŠK Helpa



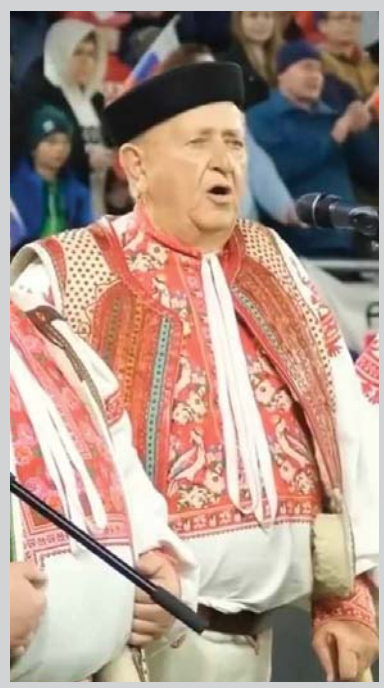
NAJBLIŽŠIE PODUJATIA V HELPE

- 10. február – Fašiangy v Helpe
- 4. – 5. máj – 475. výročie prvej písomnej zmienky o obci
- 100. výročie Hasičského zboru v Helpe
- 23. ročník Kolovrátko
- 12. máj – Deň matiek
- 28. – 30. jún - 58. ročník Horehronských dní spevu a tanca
- 100. výročie folklórneho súboru Helpan

Rozlúčili sme sa s našim Pánom spevákom Lukáčom

2. decembra 2023 sme sa naposledy rozlúčili s našim Lukáčom. Zostáva v našich srdciach a budeme si ho pamätať ako milovníka folklóru, ktorý sa až do poslednej chvíle snažil o zachovanie, zviditeľňovanie a propagáciu helpianskeho hudobného folklóru.

Lukáč odpočívaj v pokoji.



Decembrové kultúrno-spoločenské podujatia v obci

MIKULÁŠ

Už tradične prichádza 5. decembra aj do našej obce Sv. Mikuláš. A nebolo tomu inak ani tohto roku. S plnou nošou sladkostí, ale aj uhlia sa znenazdajky zjavil pred najmenšími obyvateľmi našej obce, aby si vypočul ich želania a krásne spevy. No a to uhlie si so sebou musel odnieť, lebo v Heľpe sa rozdávali iba samé sladkosti. V chladnom počasí sa mohli zahriať teplým čajom a dospeláci si vychutnali chutný punč, ktorý pre nich pripravili kuchárky zo školskej jedálne. Veľkým práním našich detí je, aby Mikuláš na nich nezabudol a prišiel medzi nich každý rok.



DARUJME SI POKOJ A LÁSKU

Predvianočné podujatie sa konalo v priestoroch starej fary 22. decembra, v podaní folklórnych zoskupení obce Heľpa a bolo stretnutím všetkých generácií v našej dedine. Podujatie otvoril starosta obce a privítal všetkých prítomných. Celý program bol ladený do predvianočných zvykosloví v radostnom očakávaní príchodu Ježiška. Návštevníci mohli ochutnať čerstvo pripravené vianočné oblátky a zahriať sa teplým čajom, dospelí punčom, ktoré pre nich pripravili členovia klubu dôchodcov a kuchárky zo školskej jedálne. Ďakujeme farskému úradu a hlavne nášmu dekanovi za poskytnutie priestorov a za povzbudivé slová na záver programu.



SILVESTROVSKÁ NOC V HELPE

Myslím, že krásna tradícia Silvestrovskej noci ani tento rok nezaostala oproti minulým rokom. Opäť sme mali možnosť spoločne privítať Nový rok 2024, zabaviť sa a navzájom si popriať všetko dobré. Sme radi, že ste si aj napriek počasí, našli cestu na námestie našej obce. Nový rok 2024 sme privítali hymnou v podaní Chlopov z Heľpy a nechýbal ani slávnostný príhovor starostu obce Miroslava Lilka.

Výborný punč opäť pripravili kuchárky zo školskej jedálne, skvelé buchty a pagáče napiekla Hanka Štúberová a Martuška Mešťanová. Za mixážnym pultom a skvelou muzikou stál Ján Chalúпка.

Akciu finančne podporila obec Heľpa a sponzormi večera boli Miroslav Lilko, Rudolf Mešťan, Jozef Kukuľa a Milan Málik.

Veríme, že tradícia zostane tradíciou a my sa znova uvidíme pri ďalšom pokračovaní „Silvestrovskej noci“.

Za organizátorov, M. Málik

KDE SME „ROZNÁŠALI“ NAŠE ZVYKY

13. december – Vianoce v Bratislave – FS Heľpan a LH Heľpan sa predstavila na vianočných trhoch v Bratislave s predvianočnými zvykosloviami – Na páračkách.



29. december – FS Heľpan a LH Heľpan v gréckokatolíckom kostole Nanebovstúpenia Pána potešili divákov krásnymi vianočnými piesňami v programe Vianoce pod Kráľovou Hoľou.



Naši mladí betlehemci obohatili betlehenskou hrou slávnostné uvedenie Betlehemu mesta Banská Bystrica v Katedrále Sv. Emeráma na nitrianskom hrade počas trojkraľového koncertu Pastierske vianoce.

OO JDS Brezno v spolupráci s OcÚ Michalová usporiadali II. ročník Folklorne Vianoce. Bola to prehliadka folklórnych prejavov v živote ľudu vo Vianočnom období na Horehroní. Naša spevácka skupina „Heľpianske dievčatá“ sa predstavila vianočnými piesňami, modlitbou starej mamy a vinšom Paľka Rusnáka.

/Anna Babelová/



Slovenská hymna v podaní Chlopov z Heľpy odštartovala postupový večer majstrovstiev Európy vo futbale v Bratislave. Svojím vystúpením vyvolali u divákov silné emócie a zimomriavky po celom tele.

(mk)



Okienko zdravia

LIEČIVÁ CHÔDZA

Chôdza je ten najzákladnejší pohyb, aký ľudia robia. Pokiaľ nemá niekto nejaké telesné postihnutie, berieme ju ako niečo úplne prirodzené

Mali by sme jej venovať oveľa väčšiu pozornosť, ako to zatiaľ robíme. Platí to hlavne s pribúdajúcim vekom.....čím sme starší, tým viac ju potrebujeme.

Naše telá sa totiž vyvinuli pre pohyb, nie pre sedenie či ležanie.

Sedavý spôsob života, ktorý nezahŕňa adekvátne množstvo pohybu, vedie k chorobám. Nízke hladiny fyzickej aktivity spôsobujú takzvaný „syndróm úmrtia zo sedenia“.

Zrejme ste o takomto syndróme ešte nepočuli, no jedná sa o reálnu vec, ktorá sa považuje za veľkú zdravotnícku ťarchu spôsobujúcu každoročne u mnohých ľudí vznik viacnásobných chronických ochorení a dokonca úmrtí.

Ako vraví staré príslovie: „*Orgán, ktorý sa nepoužíva, zakrpatieva*“. To platí nielen o svaloch a kĺboch, ale o každom orgáne, vrátane kostí, ciev, srdca či pľúc.

Pohyb je život.

Odporúča sa mať zdravý pohyb aspoň 30 minút každý deň.

Chôdza pritom vôbec nemusí byť urobená v jednom kuse, môže sa rozložiť. 15 minútová prechádzka je rovnako dobrá ako 30 minútová. Začnite pomaly a postupne pridávajte. Čo znamená 30 minút v živote človeka? Možno si povieť, že je to takmer nič. Lenže týchto 30 minút denne Vám stačí na to, aby ste odbúrali nielen zopár kalórií navyše, ale predišli mnohých chorobám a cítili sa oveľa lepšie. Ak máte zdravé nohy, máte všetko, čo potrebujete.

„Vek nie je žiadna výhovorka. Je dokázané, že pravidelná fyzická aktivita má na zdravie oveľa lepší vplyv ako medicínska liečba.

10 výhod chôdze pre Vaše zdravie

1. Chôdza ako podpora pre mozog

Chôdza ma omladzujúci účinok pre mozog, nakoľko posilňuje mieru pozornosti. Výskumy ukázali, že pozitívne vplyva aj na časť mozgu, ktorá sa zaoberá plánovaním a pamäťou. Spôsobuje to kardiovaskulárne cvičenie, ktoré vedie k lepšiemu prietoku krvi do mozgu spolu s kyslíkom a živinami.

2. Chôdza ako prevencia stresu

Pri chôdzi si človek užíva čerstvý vzduch a prírodu, čím sa lepšie vyrovnáva so stresom a zvýšenou úzkosťou. Prechádzka má priaznivý vplyv na duševný stav ľudí, tí sa lepšie vyrovnávajú s depresiou, hnevom či inými negatívnymi pocitmi. Pod vplyvom kyslíka a slnečného svetla sa normalizuje dýchanie a srdcový rytmus. V týchto podmienkach si mozog lepšie vytvára hormóny šťastia - endorfíny.

3. Chôdza ako podpora kardiovaskulárneho systému

Chôdza účinne zlepšuje krvný obeh, vďaka čomu sa znižuje krvný tlak a posilňuje sa srdce. Až polovica svetovej populácie trpí rôznymi ochoreniami kardiovaskulárneho systému, preto je potrebné si srdce vážiť a poskytnúť mu vhodné podmienky pre jeho prácu. Denná polhodinová prechádzka môže znížiť riziko ochorenia srdca až o 40%.

4. Chôdza na zvýšenie imunity

Pravidelná prechádzka prispieva k zvýšeniu cytotoxických T-lymfocytov, ktoré ničia bunky poškodené vírusmi a baktériami. U žien po menopauze sa odporúča, práve častejšia prechádzka, nakoľko ich obranyschopnosť tela je oslabená.

5. Chôdza ako prevencia osteoporózy

Chôdza má pozitívny vplyv na silu a zdravie kostí

a kĺbov. U pacientov s osteoporózou môže zastaviť úbytok kostnej hmoty. Tiež je vhodná na posilnenie kostí, zlepšenie ich zdravia a zvyšovanie hustoty kostí. Navyše slnečné svetlo stimuluje v pokožke tvorbu vitamínu D, ktorého nedostatok sa v dnešnom rozvinutom svete považuje priam za epidémiu.

6. Chôdza pre zdravé pľúca

Chôdza zlepšuje Váš dych. Pri chôdzi sa Vaše dýchanie zlepšuje, čo spôsobuje, že kyslík rýchlejšie cestuje do krvného obehu, pomáha odstrániť odpadové produkty a zlepšuje tak úroveň energie a schopnosť liečenia.

7. Chôdza na zlepšenie nálady

Ak sa cítite pod psa, riešením môže byť práve prechádzka po okolí. Polhodinová chôdza každý deň môže pomôcť **zredukovať symptómy** depresie o viac ako 36%. Čím viac krokov človek spraví počas dňa, tým lepšia môže byť jeho nálada. Chôdza **uvolňuje prírodné protibolestivé endorfíny do tela**, čo je jednou z emocionálnych výhod chodenia.

8. Chôdza a chudnutie

Chôdza môže **znižovať riziko obezity až o polovicu**, pričom pri svižnej polhodinovej chôdzi dokážete spáliť až 200 kalórií. Na druhej strane, chôdza posilňuje svaly na vašich nohách a brušné svaly. Pomáha udržiavať normálnu telesnú hmotnosť.

9. Chôdza pre lepší spánok

Dostatočná telesná aktivita počas dňa pomáha ľuďom v noci spať lepšie a prísnejšie. Jedným zo spôsobov je prechádzka pred spaním. Telo počas chôdze môže byť mierne unavené a množstvo kyslíka znižuje koncentráciu oxidu uhličitého v krvi a dobre utiší nervový systém. Spánok po chôdzi sa stáva silnejším a zdravším.

10. Chôdza ako bezplatné cvičenie

Na prechádzku si nemusíte kupovať špeciálnu obuv či oblečenie, dávať si vypracovať cvičebný plán ani dodržiavať drahú diétu. Stačí sa rozhodnúť a vykročiť.

Prajem vám príjemnú prechádzku.

Mgr. Anna Bošefová

Harmonogram zberu komunálneho odpadu v obci Hel'pa na rok 2024

/zmeny zberu KO budú vyhlásené v miestnom rozhlase/

Dátum zberu netriedeného odpadu kukanádoby /štvrtok/	Dátum zberu plastov, kovových obalov a VKM – žlté vrecia /piatok/	Dátum zberu papierera - modré vrecia /štvrtok/
04., 18. január	05., 19. január	11. január
01., 15., 29. február	02., 16. február	7. marec
14., 28. marec	01., 15. marec	2. máj
11., 25. apríl	12., 18., 26. apríl	11. júl
09., 23. máj	10., 24. máj	5. september
06., 20. jún	07., 21. jún	31. október
04., 18. júl	11., 19. júl	12. december
01., 15., 30. august	02., 16., 30. august	
12., 26. september	13., 27. september	
10., 24. október	11., 25. október	
07., 21. november	08., 22. november	
05., 19. december	06., 20. december	

Predpokladaný výkup papierera a použitého jedlého oleja a tuku z domácností 23.5. a 5.9.2024