

ZPRAVODAJ

ŘÍJEN 2025

třebaňských a rovinských občanů
a chatařů



Foto: Koncert na Berounce srpen 2025 - Jana Pernecká

Debata o zeleni v Hlásné Třebani

V rámci projektu zpracování studie sídelní zeleně máme za sebou fázi mapování krajiny a nyní nás čeká zpracování návrhu studie a jeho projednání s veřejností. Presentace proběhne ve čtvrtek 23. října v České hospodě od 18.00 hod.

Jaký byl koncert na řece?

Berounka ožila hudbou i smíchem. Festival nabídl Los Fotros na vodní hladině a výtvarný workshop. Děti si užily pěnové „Rusalčino jezírko“. Na mole zpívali malí zpěváci i Pražský filharmonický sbor. Nechyběly operní árie, filmové melodie ani ohňostroji.

OBSAH

- 2 Slovo starosty
- INFORMACE ÚŘADU**
- 3 Asfaltový povrch v ulicích Na Klouzavce a Kytlinská
- 4 Zeleň na Rovinách a vycházka
- ŽIVOT V OBCI A OKOLÍ**
- 6 Děje se kolem nás
- 7 Seniorské aktivity - podzim
- SPOLKY A SDRUŽENÍ**
- 10 Berounka plná tónů - víkend hudba, smíchu a letních radostí
- 12 Připojte se k největší škole taekwondo v České republice
- 14 Zásahy hasičů v září
- KULTURA A VOLNÝ ČAS**
- 15 Kulturní a jiné akce v okolí
- Z REDAKCE**
- 16 Braňte se rozumem - digitální identita

SLOVO STAROSTY

Milí sousedé,

vítám vás u říjnového čísla našeho obecního Zpravodaje. Podzim je tu v plné síle – dny se krátí, rána bývají chladnější, ale zároveň si všichni můžeme užít krásné barvy přírody a příjemnou atmosféru, kterou toto roční období přináší. Je to také čas, kdy se v naší obci stále hodně pracuje a kdy společně plánujeme, co vše se ještě do zimy podaří posunout kupředu.

Jedním z nejdůležitějších okamžiků tohoto měsíce jsou parlamentní volby. Chtěl bych z celého srdce poděkovat všem členům volebních komisí, kteří věnují svůj čas a energii tomu, aby volby proběhly hladce, spravedlivě a bezpečně. Bez jejich nasazení by se žádné volby uskutečnit nemohly.

Vás, občany Hlásné Třebaně, bych chtěl povzbudit – přijďte k volebním urnám a využijte své právo rozhodnout. Každý hlas má váhu a společně určujeme, jakým směrem se naše země bude ubírat.

Ani na podzim neleníme a pokračujeme v práci na projektech, které mají zlepšit život v naší obci. Brzy začne rekonstrukce ulic Kytlinská a Na Klouzavce, dokončíme také úpravy na zahradě mateřské školy, aby děti měly ještě lepší zázemí pro hru a odpočinek. Na Rovinách vybudujeme novou autobusovou zastávku, která zvýší komfort a bezpečnost cestujících. Do země bude uloženo vrchní kabelové vedení u prodejny COOP a v její blízkosti vznikne i nová nabíječka pro elektromobily. A nakonec jedna velmi dobrá zpráva – Povodí Vltavy v těchto dnech zahájí stavbu rybního přechodu u třebaňského jezu. Ten pomůže přírodě a vrátí řece opět větší rovnováhu.

Milí sousedé, přeji vám, ať je pro vás podzim obdobím klidu, spokojenosti a příjemných setkání s rodinou i přáteli. Ať už trávíte čas prací na zahradě, procházkami v okolní přírodě nebo jen zaslouženým odpočinkem, věřím, že si tyto podzimní dny užijete naplno.



Tomáš Snopek
starosta obce

ASFALTOVÝ POVRCH V ULICÍCH NA KLOUZAVCE A KYTLINSKÁ

TEXT A FOTO: JIŘÍ KRÁTKÝ, MÍSTOSTAROSTA, TOMÁŠ SNOPEK, STAROSTA

V první polovině října začneme rekonstrukci povrchů ulic Na Klouzavce – horní úsek a ulici Kytlinská. Přijďte ve čtvrtek 23. října do České hospody podívat se na první návrhy studie sídelní zeleně. Do konce října bude hotová nová autobusová zastávka na Rovinách.

DEBATA O ZELENÍ V HLÁSNÉ TŘEBANI

V rámci projektu zpracování studie sídelní zeleně máme za sebou fázi mapování krajiny a nyní nás čeká zpracování návrhu studie a jeho projednání s veřejností. Zveme proto všechny ve čtvrtek 23. října do restaurace Česká hospoda. Od 18 hodin tam proběhne prezentace prvních návrhů a diskuse se zpracovateli studie.

23. 10. OD 18 HODIN

RESTAURACE ČESKÁ HOSPODA

DISKUSE K NÁVRHU STUDIE SÍDELNÍ ZELENĚ

NOVÁ ZASTÁVKA NA ROVINÁCH

Do konce října bude dokončena také nová autobusová zastávka. V rámci úprav bude položena nová žulová dlažba na nástupišti i v prostoru pod dřevěnou zastávkou, která vzniká podle návrhu zastupitele a architekta Juraje Calaje. Součástí projektu bude i úprava okolí a nová výsadba zeleně, kterou podle počasí provedeme buď ještě letos na podzim, nebo na jaře roku 2026.

VÝSADBY U HŘBITOVA A NA MOŘINSKÉ

Na podzim doplníme výsadbu trvalek v záhonu na křižovatce ulic Mořinská a Kytlinská. Osázíme také nově vzniklý záhon na křižovatce u školy a vlastními silami členové zasadí kyticky na svah u hřbitovní zdi v ulici Na Paloučku.

REKONSTRUKCE POVRCHU ULIC NA KLOUZAVCE A KYTLINSKÁ

Nejpozději 10. října zahájí firma Froněk spol. s r.o. práce na novém povrchu v ulicích Na Klouzavce a Kytlinská. Práce budou spočívat ve stržení stávající štěrkové vrstvy a položení nového asfaltu. V ulici Kytlinská bude asfalt rozšířen i do prostoru, kde jsou nyní umístěny kontejnery na tříděný odpad. Současně budou v těchto místech doplněny i lampy veřejného osvětlení.

POPTÁVKOVOU DOPRAVU VYZKOUŠÍME NA ROK

Zastupitelstvo v září schválilo přistoupení k projektu tzv. poptávkové dopravy, která nyní funguje pod značkou „Lety GO“. Jedná se o jedno vozidlo, které si pomocí mobilní aplikace můžete objednat k individuální dopravě.

Díky iniciativě a podpoře sousedů v Letech funguje dnes doprava v Hlásné Třebani, na Rovinách, v Letech, Dobřichovicích, Mořince, Karlíku, Všenorech a Černošicích.

Po všech těchto obcích můžete už nyní cestovat ve všední dny od 7 do 20 hodin. Přes aplikaci objednáte místo svozu a požadovaný cíl. V aplikaci hned vidíte, kdy pro vás auto přijede.

Cena jedné jízdy odkudkoli kamkoli je nyní 40,- Kč pro prvního cestujícího, při větším počtu cestujících platí každý další 20,- Kč. Platba je možná kartou. Už nyní aktivně využívá dopravu 69 uživatelů z Hlásné Třebaně a Rovin.

Poptávková doprava má za cíl doplnit stávající systém veřejné hromadné dopravy. Její výhodou je, že nestaví pouze na zastávkách, ale je schopná vás svést z vašeho výchozího místa až do cíle.

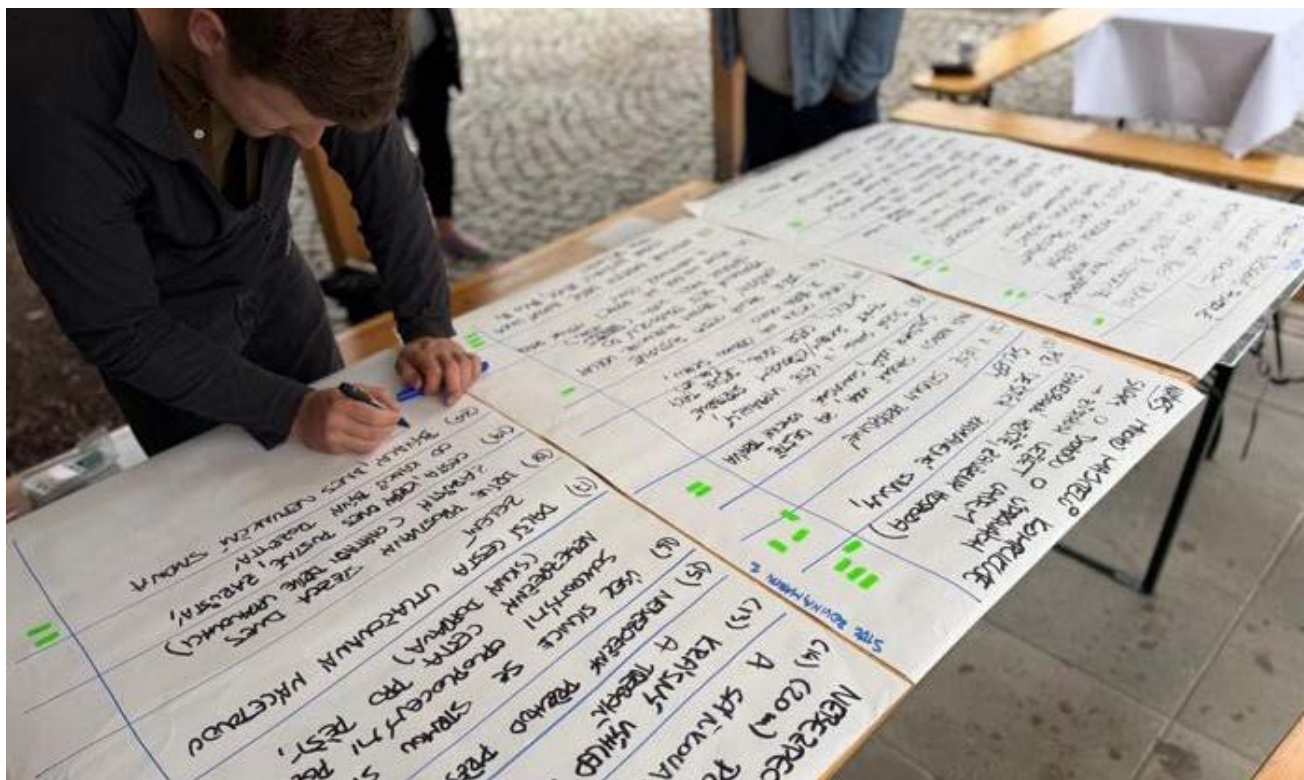
Zastupitelé schválili podporu tohoto projektu na zkušební dobu jednoho roku poté, co podporu dalšího fungování této dopravy vyjádřila i města Dobřichovice a Černošice a obec Lety. Služba si najde nový název – místo „Lety GO“ autoři zkouší název „Ber rozvoz“. Aplikaci si můžete stáhnout pomocí QR kódu:



Podpora provozu této dopravy obec vyjde na 3 800 Kč včetně DPH za měsíc.

ZELEŇ NA ROVINÁCH – DISKUSE A VYCHÁZKA

TEXT A FOTO: JIŘÍ KRÁTKÝ, MÍSTOSTAROSTA



Závěry debaty o krajině na Rovinách budou použité pro studii sídelní zeleně.

DEBATA O ZELENÍ NA ROVINÁCH

V sobotní dopoledne 13. září jsme se sešli s rovin-skými občany v klubovně na návsi a pod vedením facilitátorů jsme diskutovali o krajině – zpracovatele studie sídelní zeleně zajímalo, jak místní vnímají krajinu, jaké problémy v krajině vidí. Obdobná debata v Hlásné Třebani proběhne 23. října od 18 hodin.



Chruplavník rolní – jeden z nejvzácnějších botanických objevů při mapování krajiny



Krajinná vycházka s Janem Albertem Šturmou na „Kozí stezce“. Rovinách.

VYCHÁZKA S BOTANIKEM PO ROVINÁCH

Odpoledne jsme se pak vydali na botanickou vycházku s Janem Albertem Šturmou a krajinnou architektkou Štěpánkou Endrle. Prošli jsme návěs, na polích jsme se dozvěděli o historii utváření krajiny kolem Rovin, v Rokli jsme prošli skrytou step i mokřady. Na každém místě jsme dostali poutavý výklad o místních rostlinách.

Jedním z nejzajímavějších botanických nálezů na území naší obce, kterou botanici při mapování krajiny objevili, byl chruplavník rolní, který se vyskytuje právě na Rovinách.

JAK PEČOVAT O KRAJINU?

TEXT A FOTO: JIŘÍ KRÁTKÝ, MÍSTOSTAROSTA



Na obecním pozemku jsme si ukázali, jak pečovat o krajinu méně náročnými, ale účinnými kroky.

JAK SE STARAT O OBYDLENOU KRAJINU

V neděli 14. září jsme se věnovali péči o krajinu. Dopoledne jsme si na obecním úřadě vyslechli prezentaci botanika Jana Alberta Šturmy a krajinné architektky Štěpánky Endrle „Jak se starat o obydlenou krajinu“. Na řadě příkladů z Česka i zahraničí jsme poznali, co jsou to pásové seče, jak se dají kombinovat trvalkové záhony s trávničky nebo jak pracovat s malými vodními toky v sídle.



Vytvořený „hadník“ bude lákat drobné živočichy.



V dopolední přednášce jsme viděli příklady dobré praxe péče o krajinu z Česka i ze zahraničí.

PRAKTICKÝ WORKSHOP

Odpoledne jsme si pak na obecním pozemku nad Třebaní prakticky vyzkoušeli, jak maloplošně o krajinu pečovat tak, abychom podpořili biodiverzitu. Na daném pozemku se nachází ovocné stromy zarůstající náletovými dřevinami. Nálety jsme odstranili, větve nakupily tak, aby v nich mohli najít skrýš drobní živočichové. Některé invazní dřeviny jsme „veteranizovali“ – osekali větve odstranili část kůry, aby stromy dříve a snáze obýdleli brouci. Workshopu se účastnil i zástupce Správy CHKO Český kras, který byl z našeho postupu nadšen a přislíbil podporu při podobných akcích.

DĚJE SE KOLEM NÁS

TEXT: MILOSLAVA SNOPEK, JANA PECHAROVÁ, KLÁRA KOVAŘÍKOVÁ

FOTO: MILOSLAVA SNOPEK, ARCHIV DOBROVOLNÍKŮ, SPOLKŮ A OBCÍ

PROJEKT KAMPUS VIA BEROUN

Škola VIA zahájila provoz nového kampusu v centru Berouna. Areál, který byl vystaven za víc než 1 miliardu korun, pojme až 640 žáků mateřské školy, základní školy a čtyřletého gymnázia, a výrazně tak posiluje nedostatkové kapacity v regionu. Ve VIA se učí současně česky a anglicky — s českými pedagogy a rodilými mluvčími. Škola poskytuje sociální a akademická stipendia. Slavnostního otevření se kromě studentů, rodičů a pedagogů zúčastnili i zástupci města a kraje, Senátu ČR a zřizovatele, kterým je Nadace Tipsport.



FESTIVAL DNY ARCHITEKTURY

Jubilejní 15. ročník zve na jedinečnou přehlídku staveb a příběhů, které za nimi stojí. Na 450 akcí proběhne po celé České republice i na Slovensku. Letošní téma „Ta architektura“ dává prostor ženskému pohledu v oboru a připomíná významné tvůrkyňe od první republiky po současnost. Akce je zdarma.

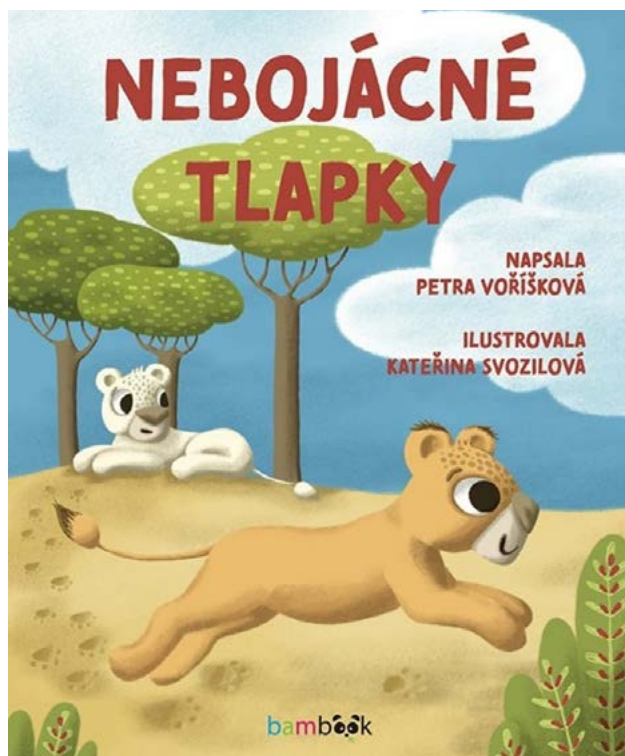
STAVBY VLADIMÍRA WEISSE

Stavby architekta Vladimíra Weisse. Významný architekt minulého století byl sice pražským rodákem, ale v Řevnicích pobýval velkou část svého života. Navrhl několik staveb, které výrazně ovlivnily směřování i současnou podobu Řevnic. Městská architektka Daria Balejová se bude věnovat soukromým i veřejným stavbám představujícím začátky i závěr jeho pozoruhodné tvorby. Sraz na náměstí krále Jiřího z Poděbrad 1, sobota 4. října od 16.00 hod., délka cca 90 min.

www.denarchitektury.cz

NEBOJÁCKÉ TLAPKY V HLÁSKU

Petra Voříšková, učitelka z místního Hlásku, napsala pohádkový příběh pro své „lvíčata“. Svou knihou chtěla dětem ukázat a provést je životem, kterého se nemusí vždy obávat a bát. Knihy jsou její celoživotní vášní – jsou mostem mezi ní a dětmi, nástrojem k předávání hodnot, probouzení fantazie i radostnému učení. Napsání tohoto příběhu bylo přirozeným pokračováním její práce i mateřských zkušeností. Přeje si, aby pomohl malým čtenářům uvěřit, že chybovat není selhání, ale přirozená a důležitá součást učení a růstu. Pokud máte chuť předčítat něco nového svým dětem, zakupte si knihu kdekoli v knihkupectví.



LETOVSKÝ TENIS FUNGUJE

Díky dohodě se Sportclubem Řevnice využívají letošní tenisté pro další tréninky kurt v Řevnicích. Zimní sezóna už proběhne standardně, a to v letovské pevné hale a tělocvičně letovského Sokola.

LETOVSKÁ TENISOVÁ ŠKOLA ZAHÁJILA NÁBOR NOVÝCH ZÁJEMCŮ

Tenis od 4 let až po dospělé hráče – pro úplné začátečnické i pokročilé, individuální i skupinový trénink, fyzická příprava, soustředění v ČR i zahraničí, turnaje, lyžařské zájezdy i příměstské tábory. To vše v přátelské atmosféře a pod vedením zkušených letovských trenérů: www.tenis-skola.cz

BĚCHOVICKOU DESÍTKU OVLÁDLA BÁRA STÝBLOVÁ

Běžeczký závod z Běchovic do Prahy je nejstarším nepřerušným běžeckým závodem v Evropě. 128 let jeho trvání nepřerušily ani dvě světové války a slovo „tradice“ je díky tomuto unikátu nejskloňovanějším synonymem. Závod Běchovice – Praha je opravdovým klenotem historie české atletiky.

Máte snímek obce a okolí, o který se s námi chcete podělit?

Pošlete nám ho v min. velikosti 1,5 MB s krátkým popisem a datem vzniku na zpravodaj@hlasnatreban.cz

V ženské kategorii pro letošní 129. rok vyhrála naše sousedka běžkyně Bára Stýblová s časem 34:17. Stýblová zaběhla pátý nejlepší český čas v ženské kategorii v historii závodu.

Báře moc gratulujeme takovému k úspěchu!



SENIORSKÉ AKTIVITY – PODZIM

TEXT: JANA ŠVÁCHOVÁ, SOCIÁLNÍ VÝBOR OBCE

Rádi bychom našim starším sousedům nabídli více nejen toho kulturního vyžití, ale také je zapojili do obecního dění.

14. 10. Sousedské posezení – Klubovna Rovina náves od 17.00 (sousedské setkání seniorů z Rovin, drobné občerstvení)
10. 11. Kdo si hraje, nezlobí – sokolovna Hlásná Třebaň od 16.00 hod. – ukázky deskových her, hravé odpoledne (seznámení seniorů s některými moderními deskovými hrami, hra v kostky, karetní hry apod.)
29. 11. Pečeme cukroví – Kuchyně J3R – společné pečení cukroví (někdo si sám pro sebe nechce cukroví péct, ale v partě je cukroví vždycky zábava... klábosení, domácí vaječný koňak, výměna receptů..., a když se podaří připravit domácí cukroví i na místní vánoční trhy, tak to nemá chybu!
5. 12. Sousedské adventní posezení – sokolovna Hlásná Třebaň (povídání o Vánocích a nejen o nich)

V případě zájmu účastnit se některé z našich akcí nás kontaktujte, kapacita je většinou omezená, ale budeme rádi, když se v maximálním počtu zapojíte.

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ OSLAVÍME V DIVADLE!

Kulturní výbor obce připravil pro naše sousedy v seniorském věku opět zájezd do divadla. V sobotu 1. listopadu se vydáme do pražského Divadla Dva na odpolední představení. Od 14.00 hod. zhlédneme komedii Michaela Frayna Bez roucha v režii Ondřeje Sokola. Délka představení je 2 hod. 30 min. včetně přestávky. Odjezd z Třebaně je v 11. hodin a z Rovin o chvilku později.

Slavná situační komedie z divadelního prostředí o tom, jak těžké je nazkoušet komedii.

Je špatná generálka opravdu dobrým znamením? Jak může dopadnout premiéra, když herci zapomínají nejen rekvizity, ale i texty a režisérova nervozita dosahuje maxima? Nahlédněte s námi do divadelního zákulisí, které si žije vlastním životem a kde vztahy mnohdy vypadají úplně jinak, než jakými jsou. Legendární komedie Bez roucha baví diváky už řadu let po celém světě.

CHCETE SE NĚKTERÉ Z AKCÍ ZÚČASTNIT?

Dejte nám vědět.

Jana Šváchová, sociální výbor

+420 725 427 042, socialnivybor@hlasnatreban.cz

Zájezd

pro  seniory



Sobota 1. 11. / Odjezd v 11.00

Studio Dva divadlo: Bez Roucha

Představení začíná ve 14.00. Odjezd z Hlásné Třebaně v 11.00 z parkoviště u České hospody, z Rovin cca v 11.15. Kapacita zájezdu je 50 míst.

Zájezd je zdarma.

Rezervace: **775 579 937, obec@hlasnatreban.cz**

hlasnatreban.cz



LAMPIONOVÝ PRŮVOD

SOBOTA 1. 11. ROVINA

16:00 DLABÁNÍ VLASTNÍCH DÝNÍ

17:00 START PRŮVODU

MASKY VÍTÁNY

PROCHÁZKA PRO CELOU RODINU
...A MOŽNÁ PŘIJDOU I STRAŠIDLA!

BEROUNKA PLNÁ TÓNŮ – VÍKEND HUDBY, SMÍCHU A LETNÍCH RADOSTÍ

TEXT: LIDKA SLAVÍK LIMPOUCHOVÁ, ART CLUB FERDINAND

FOTO: ARCHIV ART CLUBU FERDINAND



Před hlavním programem uchvátila publikum svým zpěvem 16letá Josefína Havlíková. Svůj filmový repertoár si zahrálo i naše trio Q Art. Na hlavní program se sešlo na 600 diváků. Sborová čísla střídaly operní árie a filmové melodie. Jako vždy ve vynikajícím podání členů Pražského filharmonického sboru v čele s Třebaňákem Martinem Slavíkem. Diváci si užívali nejen hudební čísla, ale i celkovou atmosféru podtrženou úžasným osvětlením.





Nechyběl zaranžovaný pád do vody, Rusalka na paddleboardu, ohňostroj i moje komentování z ptačí perspektivy. Snad se nám podařilo tuto téměř již tradiční kulturní akci opět posunout a zaujmout novými nápady.

Ostatně ohlasy nás o tom přesvědčily. Diváci z blízka i z daleka byli nadšení. Tak zase za rok?





Další ročník Koncertu na Berounce se nesl v duchu dvoudenního festivalu. V pátek vystoupili na vodní hladině oblíbení Los Fotros a náladu nezkazila ani průtrž mračen, která byla naplánovaná přesně po poslední písničce.

V sobotu byl již za krásného počasí na programu výtvarný workshop s Michalem Krejčím, hned vedle se pak shromažďovali zpěváci, kteří sólově i sborově vystoupili na mole s doprovodem živé hudby. I Rusalčino jezírko mělo obrovský úspěch. Bazének naplněný pěnou nalákal nejedno mrně k netradičním hrátkám a ochlazení v parném dnu.



PŘIPOJTE SE K NEJVĚTŠÍ ŠKOLE TAEKWONDO V ČESKÉ REPUBLICE

TEXT & FOTO: JITKA VORLÍČKOVÁ, GE- BAEK HOSIN SOOL

Chcete zlepšit svou kondici a naučit se praktickou sebeobranu? U nás jste správně. Ge-Baek Hosin Sool je největší škola korejského bojového umění taekwondo v České republice. Tréninky vedeme ve více než 60 skupinách po celé zemi. Nově vyučujeme i další bojová umění jako Taekkyon, Gumdo, Hoppae sool a Filipino Martial Art.





PROČ SI VYBRAT PRÁVĚ NÁS?

- Tréninky pro všechny: taekwondo je vhodné pro děti, dospělé, holky i kluky. Celé cvičící rodiny u nás nejsou výjimkou.
- Vedení odborníky: všichni naši instruktoři pravidelně trénují s korejským velmistrem a poskytnou vám prvotřídní výuku.
- První měsíc zdarma: vyzkoušejte si taekwondo bez závazků a rozhodněte se až po měsíci. Přidat se k nám můžete po celý rok, ne jenom v září.
- Bezplatné sportovní vybavení: za chrániče, tobok či zkoušky na vyšší pásek u nás platit nemusíte.
- Rozvoj charakteru: naučíme vás disciplíně, sebevědomí, čestnosti i vytrvalosti

GE- BAEK HOSIN SOOL

www.tkd.cz

TJ Sokol Hlásná Třebaň, Karlštejnská 79,

Úterý 15.30–16.30 hod.

Trenér RADEK ZÁHEJSKÝ

JAK ZAČÍT?

Je to jednoduché – přijďte na trénink a vyzkoušejte si taekwondo s námi. Stačí si vzít pohodlné sportovní oblečení a přijít se podívat. Začněte svoji cestu ještě dnes. Přidejte se k nám a objevte svět bojových umění. Těšíme se na vás!



ZÁSAHY HASIČŮ V ZÁŘÍ

TEXT: TOMÁŠ SNOPEK, VELITEL JSDH
FOTO: ARCHIV JSDH HLÁSNÁ TŘEBAŇ



V měsíci září vyjížděli hasiči ke třem mimořádným událostem.

Ještě na konci srpna byla jednotka povolána k likvidaci sršního hnízda ve střeše rodinného domu. Sršní se dostávali škvírou u komína do obytné místnosti a ohrožovali majitele domu.

Dne 30. srpna ve čtyři hodiny ráno se opět rozezněla siréna. Hasiči tentokrát vyjížděli k odstranění padlého stromu v Karlickém údolí, který zablokoval komunikaci a znemožnil průjezd vozidel. Na místě zasahovala naše jednotka společně s profesionálními kolegy ze Řevnic.

O dva dny později následoval další výjezd do Karlického údolí, opět k odstranění stromu. Tentokrát šlo o vyvrácený strom hrozící pádem na silnici. S ohledem na jeho velikost a složitou polohu byl na pomoc přivolán automobilový žebřík ze Řevnic, díky němuž mohl být strom bezpečně odstraněn bez větších škod na majetku.



Kontakty na hasiče Hlásná Třebeň

velitel jednotky: 774 550 317

sdh-hlasna-treban@centrum.cz

Facebook Hasiči Hlásná Třebeň

<https://bit.ly/2V4wYTn>

V případě ohrožení života, zdraví a majetku volejte 150.

POLÍČKO říjen 2025

1. 10.

7 divů světa: Architekti
Starověké budování pomocí karet

15. 10.

Galaxy Trucker
Postav si vesmírnou loď
a vydej se na výpravu

29. 10. (podzimní prázdniny)

Small World
Osídluj, ovládni a boj



Vždy s sebou máme víc her, výše jsou jen nezávazné návrhy.

Hlásná Třebeň
klubovna Plaminků pod úřadem

hrajeme od 17 do 19 hod
policko4.webnode.cz

Drakiáda ♥ 2025



Sobota 8. 11. od 10.00 **Výklenková kaple, směr ke křížku**

Pojďte si s námi užít nádherný podzimní den.

Těšit se můžete na závody draků, vynikající občerstvení, opékání buřtů a příjemnou sousedskou atmosféru.

Na viděnou v nebi... i u ohně

Vaši hasiči ♥

f  hasicihlasna





**VĚK
4 - 6 LET**



CVIČENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

VŠESTRANNOST

V kroužku všestrannosti se děti hravou formou rozvíjejí v pohybu, komunikaci, tvořivosti i spolupráci. Každá lekce je pestrá, plná her, příběhů a zábavných výzev, které podporují přirozený rozvoj dítěte.

**ZAČÍNÁME
6. ŘÍJNA**



**KAŽDÉ
PONDĚLÍ A STŘEDU
16:45 - 17:45**

CO NA DĚTI ČEKÁ?

- skákání, běhání, lezení, házení – rozvoj hrubé motoriky
- hry na rovnováhu, koordinaci a rytmus
- týmové aktivity pro budování sociálních dovedností
- tvořivé úkoly a pohybové příběhy, které rozvíjí fantazii
- základy správného držení těla, cvičení pro „spokojené nožky“ zaměřené na zdraví chodidel, kvalitní relaxace a dechová cvičení – propojení s principy zdravotní tělesné výchovy



KDO CVIČENÍ POVEDE?

Lekce vede **Tereza Chlebusová Kandráčová** – máma čtyř dětí, dlouholetá instruktorka psychomotorického vývoje dětí, učitelka zdravotní tělesné výchovy, fitness trenérka, instruktorka plavání a učitelka na ZŠ a MŠ Hláska, kde vyučuje tělesnou výchovu a informatiku a tráví čas s dětmi také ve školní družině. Její přístup je laskavý, hravý a respektující individuální potřeby každého dítěte.



Všestrannost neznamena, že dítě musí být dobré ve všem – ale že má možnost si vše vyzkoušet, objevovat svět pohybu a poznat, v čem je silné právě ono. V tomto věku je důležité podporovat přirozenou zvědavost a radost z objevování.

KULTURNÍ A JINÉ AKCE V OKOLÍ

ZPRACOVALA: MILOSLAVA SNOPEK

3. 10. 2025 Lety, Srub U Kocoura	Drakiáda Začátek v 17.00 hod.
1.–15. 10. 2025 Dobřichovice, kaple sv. Judy Tadeáše	Shakespearovy sonety II a varhanní hudba vstupné
3. 10. 2025 Dobřichovice, zámek	Aischylos Agamemnon – scénické čtení 19.30–21.00 hod.
5. 10. 2025 Dobřichovice, zámek	Cesty času Vernisáž fotografické výstavy Dáši a Martina Čapkových 15.00–17.00 hod.
8. 10. 2025 Dobřichovice, zámek	Beseda s Clarou Lewitovou – Na co máme 20 prstů? 18.00–19.30 hod. Vstup zdarma.
9. 10. 2025 Lety, obecní knihovna, Na Návsí 30	Radikální upřímnost. Přednáška Kateřiny Šebek Začátek v 18.00 hod. Přetvařujete se, abyste nezklamali? Je důležité být upřímní sami k sobě. Projdeme společně, proč raději mlčíme, než říkáme, co cítíme – a jak z toho začít vystupovat. Praktická přednáška pro každého, kdo už nechce potlačovat své „já“. Cena: 200,- Kč. Rezervace sebekkaterina@gmail.com / +420 775 910 722.
11. 10. 2025 Dobřichovice, restaurace Panská zahrada	Festival svíčkové omáčky 12.30–15.00 hod.
11. 10. 2025 Řevnice, vlakové nádraží	Řevnické stezky Start od 8.00–10.00 hod. s cílem na Palackého nám. od 11.30– 7.00 hod., trasy 7 km, 11 km, 18 km, 22 km. Občerstvení, diplom v cíli, startovné 50 Kč.
11. 10. 2025 Dobřichovice, Pivnice U Věže	Emil Viklický a Imogen Ryall kvartet Od 9.30–21.00 hod., vstupné.
11. 10. 2025 Řevnice, bývalý areál Eurovia	Food Truck market Pestrá nabídka chutí z celého světa a hudba kapel 4kafky a Circus Ponorka. Vstup je zdarma. revnickerozmarneto.cz
15. 10. 2025 Lety, školní jídelna	Hostiny starých časů s PhDr. Duňou Panenkovou, kurátorkou a historičkou umění. Začátek od 18.00 hod. Šlechtická hostina nebyla jen o jídle – šlo o společenský zážitek s hudbou, tancem i scénkami komediantů. Zdarma.
18. 10. 2025 Zadní Třebaň, náves	Nezmaři 19.30–21.30, vstupné.
27. 9. 2025 Řevnice	Havelské posvícení
25. 10. 2025 Dobřichovice, Sál Dr. Fürsta	Klavírní trio Filipa Martinky 17.00–19.00 hod., vstupné.
11. 9. 2025 – 2. 11. 2025 Beroun, Konírna Geoparku Barrandien	Výstava fotografií Beroun Proměny III. Výstavní síň

BRAŇTE SE ROZUMEM – DIGITÁLNÍ IDENTITA

TEXT: KLÁRA KOVAŘÍKOVÁ

V této uspěchané době jde jen těžko rozeznat, co je pravda, a co ne. Kyberpodvodníci jsou čím dál tím vynalézavější. Prevence je proto klíčová a zároveň nejefektivnější v obraně proti nim. ČSOB, Policie ČR, Mastercard a Česká televize se spojily a připravily seriál o deseti aktuálně nejnebezpečnějších hrozbách z digitálního světa. V následujících číslech Zpravodaje vám jednotlivá témata zprostředkujeme a věříme, že přispějeme k vaší ochraně.

Na internetu vystupujeme pod digitální identitou, navíc za sebou necháváme i digitální stopu, která naši digitální identitu doplňuje. Vkládáme fotky na sociální sítě, platíme v e-shopech nebo vyhledáváme informace ve vyhledávačích. To všechno po nás zanechává „důkazy“ o našich zájmech, místech, která navštěvujeme, a lidech, se kterými nimiž komunikujeme. Péče o digitální identitu má být základní dovedností každého. Je třeba mít na paměti, co je a není vhodné veřejně sdílet a jaké důsledky může nevhodné chování na internetu mít v reálném světě. Nejenže tím můžeme poškodit sami sebe, ale našich „digitálních“ přešlapů mohou využít kyberpodvodníci.

Vedle identity ve fyzickém světě ale existuje i identita v tom digitálním. Zakládáme si e-maily, účty sociálních sítí, ukládáme fotky či videa na úložiště, některé z nich sdílíme s přáteli, komunikujeme elektronicky s úřady, provádíme platební operace.... A jak stárneme, naše digitální identita „bobtná“. Ale zatímco o identitu ve fyzickém světě zpravidla intuitivně pečujeme, o tu digitální se příliš nestaráme. A bohužel právě digitální identita je mnohem častěji zneužívána a napadána kyberpodvodníky. Měli bychom mít na paměti, že to, co děláme v digitálním světě nyní, a připadá nám to neškodné, se postupem času může stát problémem. O digitální identitu je tedy třeba se starat a snažit se domýšlet budoucí dopady svých aktuálních jednání v digitálním světě.

CO NEDĚLAT

- Sdílet prostřednictvím internetu osobní a jiné citlivé či důvěrné údaje a informace s neznámou osobou nebo institucí.
- Zveřejňovat na internetu a zejména sociálních sítích cokoli (texty, fotky, videa), čeho bychom později litovali.
- Mějte na paměti, že to, co jednou vystavíme, si bude žít vlastním životem.
- Chovat se v digitálním světě lehkově.

CO DĚLAT

- Hlídat si své profily na sociálních sítích a sdílet soukromý obsah pouze s důvěryhodnými osobami.
- Být obezřetný a mít na paměti, že v digitálním světě je vše snáze zneužitelné.
- Důkladně kontrolovat a zvažovat, jaká oprávnění a přístupy k obsahu udělím aplikacím ve svém počítači či mobilu.

Podívejte se na díl ze seriálu „Tohle radši nezkoušejte!“, který se věnuje této problematice.

REÁLNÝ PŘÍBĚH

Jana, 26 let, nezaměstnaná

Bylo mi devatenáct... Kamarádka přišla s nabídkou zajímavé práce – nafotíme odvážné fotky a za vydělané peníze si uděláme výlet do Paříže. Vyhecovala mě. V agentuře nám řekli, že ty fotky budou zveřejněné jen na zahraničních stránkách, takže se nikdo nic nedozví. Jenže focení se zvrtilo a já natočila video, kde mám sex s cizím mužem. Spoléhala jsem na to, že se nikdo nic nedozví. Byla jsem zrovna ve čtvrtáku na pajdaku, když se to video objevilo mezi mými známými. Viděli ho všichni, je snad na všech pornografických stránkách. Školu jsem nedokončila – kdo by zaměstnal učitelku, která natočila porno? Tahle chyba mi zničila celý život.



POMOC, JE TOHO NA MĚ MOC!

První psychická pomoc pro každého, kdo má pocit, že mu emoce přerůstají přes hlavu

MOTÝLÍ DOTEK



- Postav se nebo si sedni tak, abys měl* a nohy na zemi. Zkříž si ruce na hrudi a jemně si klepej dlaněmi na horní část těla - střídavě pravou a levou. Klepej v pravidelném rytmu.
- Je to způsob, jak obnovit přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Díky tomu bude tvůj mozek lépe zpracovávat informace, vjemy a emoce.
- Udělej vždy sadu asi 25 dotečků, pak se zhluboka nadechni do břicha a pomalu vydechni. Pak můžeš znovu pokračovat dalšími sadami, dokud nepocítíš dostatečné zklidnění.

autory této techniky jsou Lucina Artigas, M.A., M.T., a Ignacio Ibarro, Ed. D., Ph. D., M.T.

PEVNÝ STROM



- Postav se pevně, s nohama mírně od sebe. Všiměj si, jak se chodidla dotýkají podlahy. Možná tam cítíš teplo, možná nějaké napětí a nebo něco jiného. Vnímej oporu a stabilitu, kterou ti podlaha poskytuje.
- Zároveň dýchej pomalu do břicha.
- Představ si, že jsi jako strom. Tvoje nohy jsou kmen. Z kmene dolů ti rostou kořeny, které tě pevně drží v zemi. Představ si, jak jsou kořeny hluboké a široké, jak nasávají vláhu a živiny a pevně tě drží. Můžeš si také představit, že fouká vítr a ty se jako strom kymácíš do stran. Kořeny tě ale stále pevně drží.
- Můžeš také na chvíli zvednout ruce jako větve a představit si, jaké na nich rostou plody. Na závěr se zhluboka nadechni a vydechni.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

- Pomalu dýchej do břicha. Pak začni postupně zapojovat svoje smysly. Pomůže ti to se zpřítomnit a uvědomit si, že jsi tady a teď.
- Nejprve si všimni pěti věcí, které vidíš kolem sebe. Nahlas nebo v duchu si je pojmenuj a na chvíli u nich spočín oči. Nikam nepospíchej, není to závod.
- Pak si všimni čtyř věcí, které cítíš dotykem. Může to být třeba i dotyk nohou o podlahu, vánek na obličej a podobně. U každého vjemu chvíli zůstaň.
- Poté si zkus všimnout tří zvuků, které slyšíš. Každému z nich dej chvíli pozornosti.
- Nasleduje tich - všimni si dvou věcí, které cítíš. Je ti tato vůně příjemná, nebo naopak nepříjemná?
- Nakonec si všimni, jakou chuť právě teď cítíš v ústech.



DENÍK VDĚČNOSTI

- Zkus si více všimnat věcí, za které můžeš být vděčný*á. Mohou to být malé věci, které se ve tvém životě daří nebo ti dělají radost. Někdy to může být i to, že jsi se zvládl* a ten den nasnídat nebo si vyčistit zuby. Možná tě potěší, že je pěkné počasí nebo že se na tebe někdo hezky usměje. Každý den se dá něco takového máleho najít.
- Také si všiměj "samozřejmostí" - může to být teplá tekoucí voda, rodina, práce a podobně.
- Začni si každý večer psát Deník vděčnosti. Napiš si tři věci, za které jsi vděčný*á. Pokud jsi věřící, můžeš za ně také poděkovat Bohu.
- Podle řady výzkumů má tato praxe významný vliv na naše duševní zdraví: zlepšuje se spánek, snižuje se stres, zlepšují se vztahy s druhými lidmi.



POZOROVÁNÍ TĚLA



- Posad se na židli, pevně se opři, nohy měj na zemi.
- Pozoruj, co se děje s tvým tělem: můžeš pozorovat například teplo, chlad, napětí, tlukot srdce, dech a podobně.
- Nijak tyto vjemy neposuzuj a dej si na pozorování dostatek času.
- Postupně si můžeš všimnout, jak se tvoje tělo přirozeně samo uvolňuje.
- Na závěr můžeš udelet tři hluboké nádechy a výdechy.

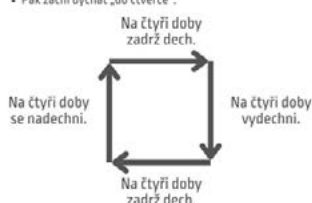
JAKO MIMINKO



- Polož si pravou ruku na srdce a levou na břicho. Představ si nejprve, jako bys takto držel miminko a chtěl ho ukonejšit.
- Pak vnímej dotyk - nejprve jednou, pak druhou rukou. Možná ucítíš teplo, možná něco jiného.
- Zároveň si můžeš všimnat toho, jak se ti postupně prohlubuje a zklidňuje dech.
- Sám sebe takto můžeš ukonejšit. Jsi tak schopný se sám o sebe postarat a poskytnout si útěchu, když to potřebuješ.

DÝCHEJ DO ČTVERCE

- Začni pomalu dýchat do břicha.
- Nadechuj se nosem a vydechuj ústy.
- Pak začni dýchat „do čtverce“:



MOJE ZDROJE



- Zkus myslet na něco, to je pro tebe pevným bodem či zdrojem.
- Může to být někdo blízký; aktivita, kterou rád děláš; místo, které ti dodává pocit bezpečí.
- Pokud jsi věřící, můžeš také myslet na Boží laskavou přítomnost.
- Zaznamenávej, jak se tvoje tělo uklidňuje a jak se také postupně obnovuje tvoje vnitřní síla.

ZATNI A UVOLNI

- Začni pomalu dýchat do břicha.

- Potom přidej postupně zatínání a uvolňování svalů. S nádechem na chvíli zatni a pak s výdechem uvolni.

- Nejprve sbal prsty u nohou a zase uvolni. Pak můžeš postupně zatnout stehna, hýždě, zádomové svaly, paže, dlaně, ramena, obličejové svaly.
- S každým nádechem a výdechem a s každým zatnutím a uvolněním pozoruj, jak se uvolňuje tvoje tělo a mysl.



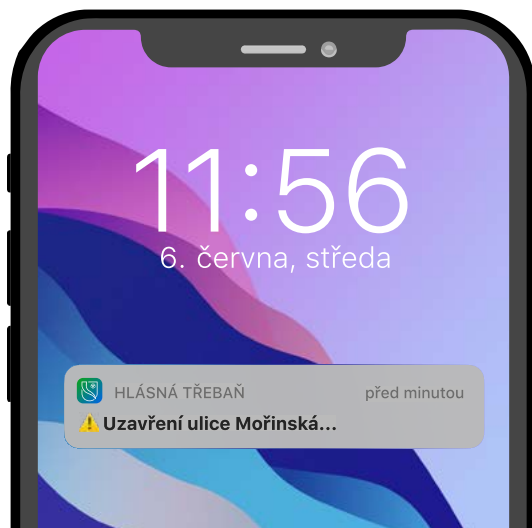
Tato cvičení nenahrazují odbornou pomoc. Pokud tvoje potíže přetrvávají, neváhej pomoc vyhledat.

mezi řečí



Aktuality přímo do vašeho telefonu

Přihlaste se k odběru bezplatných informačních SMS zpráv či e-mailů



Úřední deska

Všechny důležité informace a oficiální dokumenty na jednom místě



Sledujte nás

Aktuální dění, novinky a zajímavosti z obce nebo třeba podcast Kafe se starostou



Redakce a redakční rada

Hana Kornalská, Klára Kovaříková (šéfredaktorka), Jana Pecharová, Jiří Krátký, Miloslava Snopek, Monika Staňková

Příspěvky nemusí vyjadřovat názor redakce. Redakce neodpovídá za obsah jednotlivých příspěvků a za stylistickou a gramatickou úpravu plakátů a inzerce.



Uzávěrka příspěvků

je 15. den v měsíci.

Příspěvky, náměty a připomínky zasílejte na:
zpravodaj@hlasnatreban.cz



Prodej

Hlásná Třebaň: Obecní úřad, prodejna COOP, restaurace Česká hospoda
Rovina: restaurace Chalupa

Cena výtisku: 10 Kč
Den vydání: První den v měsíci



Vydavatel

Obec Hlásná Třebaň
Karlštejnská 150, 267 18 Hlásná Třebaň

IČ: 00233234
Číslo účtu: 000131-2038530217/0100
E-mail: obec@hlasnatreban.cz
Telefon: +420 311 681 101



Zpravodaj třebaňských a rovinských občanů a chatařů
Ročník: 37, Evidenční číslo MK ČR: E 10537, Sazba: Tomáš Rieger,
Tisk a distribuce: dobrovolníci a Obecní úřad Hlásná Třebaň