



Foto: Advent na Rovinách, Jiří Krátký

Aktuality z projektů

Na rovinské návsi jsme instalovali novou autobusovou zastávku. Získali jsme 1,4 milionu Kč na fotovoltaickou elektrárnu na střeše obecního úřadu. Obecní podcast Kafe se starostou chceme udělat interaktivnější.

Přání na závěr roku

Advent přináší klid i radost ze setkávání a vzájemné podpory. Děkujeme, že pomáháte tvořit přátelskou atmosféru. Do nového roku vstupujeme s optimismem, zdravím a chutí pokračovat v dobrých věcech.

OBSAH

2 Slovo starosty

INFORMACE ÚŘADU

- 3 Ze zastupitelstva: aktuality z projektů
- 4 Nahlašte stav vodoměru
- 5 Hravé odpoledne můžete zažít v každém věku

ŽIVOT V OBCI A OKOLÍ

- 6 Děje se kolem nás
- 9 Běžecky úspěšný rok Báry Stýblové
- 11 Divadelní podzim v Hlásné Třebani
- 12 Muži v letu se natáčejí na Karlštejnsku
- 13 Lampionový průvod na Rovinách
- 14 Bohoslužby v době vánoční

SPOLKY A SDRUŽENÍ

- 15 Tenoři propluli Hlásnou Třebaní
- 16 Zásahy našich hasičů v listopadu
- 17 Drakiáda
- 17 Kouzelný podzim ve školce aneb co se u nás děje
- 19 V Hlásné Třebaně se běželo na počest republiky
- 20 Lampionový průvod ke svátku sv. Martina propojil Třebaň a Karlštejn

KULTURA A VOLNÝ ČAS

- 23 Kulturní a jiné akce v okolí

Z REDAKCE

- 24 Jeden hovor může zachránit život

INZERCE

SLOVO STAROSTY

Milí sousedé,

vítám vás u prosincového čísla našeho Zpravodaje. Poslední vydání roku bývá vždy příležitostí k malé rekapitulaci toho, co se nám společně podařilo, a musím říct, že letošek hodnotím opravdu pozitivně. Myslím, že se nám toho povedlo docela dost a možná i více, než jsme původně plánovali.

Za uplynulý rok jsme posunuli řadu větších obecních projektů. Proběhly opravy několika ulic, proměnila se zahrada v mateřské škole a pokračujeme v přípravách projektu intenzifikace ČOV. Stejně tak nezůstalo jen u těch velkých věcí. Podařilo se nám dokončit i několik menších, ale velmi praktických zlepšení, vznikl nový přístřešek na kola, bylo doplněno veřejné osvětlení, upravila se zastávka na Rovinách, vysadila se alej i nové trvalkové záhony.

Významně jsme také rozšířili obecní majetek. Získali jsme několik pozemků, nejen těch menších pod cestami, ale především velký pozemek Na Plovárně „U Huga“. Ten považuji za skvělý krok pro budoucnost obce. Otevírá totiž prostor pro možné rozšíření volnočasových aktivit i celkový rozvoj této lokality.

Úspěšní jsme byli i v získávání dotací. Podařilo se nám získat příspěvek na fotovoltaiku na budovu obecního úřadu, dotaci na již zrealizovaný chodník na Mořinské, podporu na novou zastávku u kapličky, na pečovatelskou službu či na činnost našich hasičů. A nesmím zapomenout ani na množství krásných kulturních akcí, které se letos podařilo uspořádat.

Co se nám naopak nepodařilo zcela dotáhnout, je vydání nového územního plánu a získání povolení ke kanalizaci na Rovinách. Přesto i tam jsme udělali výrazný posun a jsem přesvědčen, že finální podoby obou dokumentů nás čekají hned v prvních měsících příštího roku.

Na kanalizaci na Rovinách jsme už navíc během roku nashromáždili finanční prostředky ve výši 8 milionů korun.

Na závěr bych rád poděkoval všem, kteří se na chodu obce podílejí. Velké díky patří našim zastupitelům, členům výborů, redakční radě, zaměstnancům obce a také všem občanům, kteří se aktivně a pozitivně zapojují do rozvoje naší Třebaně, a to ať už svou prací, pomocí, účastí na akcích, nebo jen tím, že jim na obci záleží.

Přeji vám klidné a pohodové vánoční svátky a do nového roku hodně zdraví, dobré nálady a radosti.



Tomáš Snopek
starosta obce

ZE ZASTUPITELSTVA: AKTUALITY Z PROJEKTŮ

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

Na rovinské návsi jsme instalovali novou autobusovou zastávku. Získali jsme 1,4 milionu Kč na fotovoltaickou elektrárnu na střeše obecního úřadu. Obecní podcast Kafe se starostou chceme udělat interaktivnější.

NA ROVINSKÉ NÁVSI ROSTE NOVÁ AUTOBUSOVÁ ZASTÁVKA

Na přelomu listopadu a prosince jsme zrekonstruovali autobusovou zastávku na Rovinách. Upravili jsme povrch, který je nyní nově ze žulových kostek, a osadili jsme novou čekárnu. Ta bude sloužit nejen cestujícím, ale i jako přístřešek pro návštěvníky dětského hřiště.



Průběh rekonstrukce autobusové zastávky na rovinské návsi.

PŘIJALI JSME PRAVIDLA PRO JEDNÁNÍ S INVESTORY

Po dlouhodobé pečlivé přípravě a diskusi zastupitelstvo 3. listopadu schválilo „Pravidla pro jednání s investory“. Jedná se o soubor pravidel pro zájemce o novou výstavbu v naší obci.



Pravidla vychází z faktu, že naše obec se potýká s nedostatečnou technickou infrastrukturou (kanalizace i vodovod) i dopravní infrastrukturou (stav komunikací, absence chodníků, špatný technický stav lávky přes Berounku) i chybějící volnočasovou infrastrukturou.

Další růst počtu obyvatel s sebou nese zvýšené nároky na budování a rozvoj této infrastruktury, a proto obec žádá stavebníky, kteří budou na území obce stavět (typicky rodinný dům), aby obci dobrovolně přispěli na potřebný rozvoj infrastruktury. Pro rok 2025 a 2026 činí výše finančního příspěvku na jednu bytovou jednotku 120 tis. Kč.



ZÍSKALI JSME DOTACI NA FOTOVOLTAICKOU ELEKTRÁRNU NA BUDOVU ÚŘADU

Z Modernizačního fondu jsme získali 1,4 milionu Kč na osazení fotovoltaické elektrárny na střechy obecního úřadu a pořízení bateriového úložiště. Chceme tak posílit energetickou soběstačnost obecních provozů. Díky tomu, že už máme panely instalované na mateřské škole, ČOV, nově budeme mít i na úřadu a zároveň budeme mít bateriové úložiště, si budeme moci převádět vyrobenou a nespotřebovanou elektřinu do úložiště a v noci s ní zásobovat ČOV, případně veřejné osvětlení. Realizace projektu by měla proběhnout v roce 2026.

VYBRALI JSME DODAVATELE NA VODOVOD V ULICI K ZÁMKU A OPRAVU ČISTÍRNY ODPADNÍCH VOD

Další dva projekty se posunuly do fáze realizace tím, že zastupitelstvo schválilo výsledek výběrového řízení. Do výběrového řízení na realizaci vodovodního řadu v ulici K Zámku se přihlášily tři firmy, nejlevnější nabídku podala společnost RISL s cenou 816 tis. Kč včetně DPH. Práce by měly začít již na počátku prosince.

Druhé výběrové řízení se týkalo výměny provzdušňovacích elementů na čistírně odpadních vod. V rámci tohoto výběrového řízení jsme obdrželi pouze jednu nabídku od společnosti Aquaconsult s cenou 557 tis. Kč včetně DPH. Jedná se o neodkladnou opravu, a tak se zastupitelstvo rozhodlo schválit výsledek výběrového řízení i přesto, že se přihlásil pouze jeden uchazeč.

V PODCASTU KAFE SE STAROSTOU BUDEME ODPOVÍDAT NA VAŠE DOTAZY



Už 16 dílů podcastu Kafe se starostou jsme odvysílali od srpna loňského roku. Novou epizodu vydáváme zhruba jednou měsíčně a můžete ji sledovat na YouTube, Spotify nebo v aplikaci Apple Podcasty.

Těší nás váš zájem i reakce.



Podcast Kafe se starostou přináší každý měsíc novinky z úřadu.

Několik dní před natáčením nového dílu vás požádáme prostřednictvím e-mailu o zaslání dotazů, na které budeme v podcastu odpovídat.

Dejte odběr našemu obecnímu kanálu na YouTube a neuteče vám žádná epizoda Kafe se starostou.

NAHLAŠTE STAV VODOMĚRU

TEXT A FOTO: JANA PECHAROVÁ, OBEC HLÁSNÁ TŘEBEŇ

Prosíme občany, kteří využívají obecní kanalizaci, aby do konce roku 2025, nejlépe k 31. 12. 2025, nahlásili stav vodoměru kvůli výpočtu stočného.

Je možno tak učinit prostřednictvím odkazu na webu obce nebo zasláním mailu na adresu pecharova@hlasnatreban.cz.

Kontakt:

JANA PECHAROVÁ

pecharova@hlasnatreban.cz



HRAVÉ ODPOLEDNE MŮŽETE ZAŽÍT V KAŽDÉM VĚKU

TEXT A FOTO: JANA ŠVÁCHOVÁ, SOCIÁLNÍ VÝBOR

V pondělí 10. listopadu se v rámci aktivit pro tře-
baňské seniory sešla malá skupinka dam odhodlaných
strávit příjemné odpoledne u společenských her. Protože
tentokrát stačil jeden stůl, začaly jsme hrou pro více
hráčů – Jungle Speed. Na rozehrání herní nálady to byla
skvělá volba.

Následně jsme vyzkoušely ještě dvě další hry: kost-
kový Macháček a karetní hru Omnom. Odpoledne ve
společnosti dam bylo velmi osvěžující – příjemně jsme
si popovídaly, nechybělo ani drobné občerstvení a jejich
spontánní nadšení vypovídalo, že si hraní opravdu užily.

Od ledna bychom rádi podobná setkání pořádali
pravidelně – každý lichý měsíc na Rovinách v klubovně
na návsi a každý sudý měsíc v sokolovně ve Třebani.
Těšíme se na všechny, kteří si s námi přijdou popovídat,
podělit se o své starosti nebo přinesou nápad na další
aktivitu pro seniory.



Vánoční trhy



**Sobota 6. 12. od 11.00
před Obecním úřadem**

Nic nerozzáří dětské oči více, než kouzelná atmosféra při návštěvě
vánočních trhů. Tak se přijďte podívat na ty naše.

hlasatreban.cz



Zpívání u kapličky



Úterý 23. 12. od 18.00

Obec Hlásná Třebaň Vás zve na tradiční zpívání koled u kapličky.

Můžete se těšit na Betlémské světlo, kapelu Třehusk a na dobrý svařák
od našich hasičů.

Všichni jste srdečně zváni!

hlasatreban.cz



DĚJE SE KOLEM NÁS

TEXT: KLÁRA KOVAŘÍKOVÁ, JANA PECHAROVÁ, MILOSLAVA SNOPEK

FOTO: ARCHIV OBCE, SDRUŽENÍ A ORGANIZACÍ

VANDALOVÉ NA ROVINÁCH

Během druhé sobotní noci v listopadu měla rovinská kaplička bohužel nechtěnou návštěvu. Došlo k poškození dveří a interiéru. Pachatel byl rychle dopaden. Dveře opravíme a interiér dáme do pořádku.



SBĚR VÁNOČNÍCH STROMKŮ

Do konce ledna můžete odložit vánoční stromky za obecním úřadem. Obecní kontejner je řádně označen. Neodkládejte stromky na jiná místa, např. ke komunikacím a chodníkům. Ani je nevhazujte do nádob na odpad. Vánoční stromky naštěpkujeme a štěpku ekologicky využijeme.



PROSINCOVÉ POLÍČKO

Ve středu 3. a 17. prosince se můžete sejít nad společenskými hrami v klubovně Plamínků v budově obecního úřadu v Hlásné Třebani. Hraje se od 17.00 do 19.00 hod.

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA V TŘEBANI

Ve spolupráci s Charitou Česká republika bude naše obec pořádat Tříkrálovou sbírku. Tato sbírka poběží od 1.-14.1.2026, kdy můžete přispět na úřadu obce. Do ulic vyrazí skupinky koledníků v úterý 6.1.2026. Koordinátorka Lucie Musialová shání dobrovolníky na tento den. Dospělé i děti pro vytvoření skupinky 1 (dospělý) + 3 (děti). Charita vybaví skupinky korunami, křídami, nálepkami a nákrčníky. Není nic třeba, jen chtít podpořit dobrý a krásný projekt. Máte-li zájem, ozvěte se Lucii 775150455.



STŘEDOČESKÝ KRAJ SE PŘIPOJUJE K APLIKACI ZÁCHRANKA

Aplikace Záchranka, kterou má ve svém mobilu už 2,7 milionu lidí po celé České republice, rozšiřuje svou spolupráci i se Středočeským krajem. Díky tomu mají obyvatelé kraje dlouhodobě zajištěný přístup ke všem funkcím aplikace, včetně přivolání pomoci jedním tlačítkem // videohovorů se záchranáři // databáze nejbližších lékáren, pohotovostí, defibrilátorů či stanic IZS // varovných upozornění (např. výpadky proudu, extrémní počasí) // praktických návodů, co dělat v krizových situacích. Aplikace Záchranka už několik let pomáhá zachraňovat životy – teď s ještě větším dosahem i pro obyvatele našeho kraje.

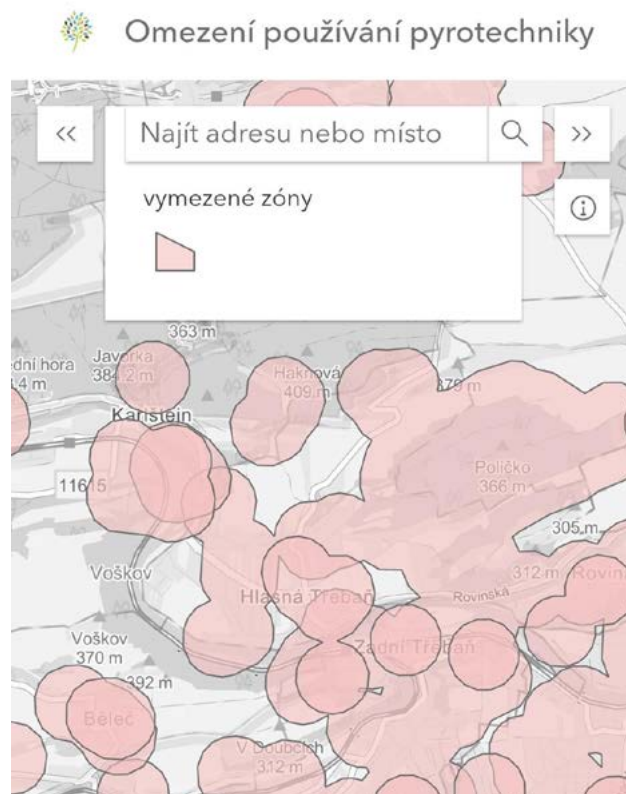


Máte snímek obce a okolí, o který se s námi chcete podělit?

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

OMEZENÍ PYROTECHNIKY

Od 1. 12. 2025 vstupuje v platnost zákaz používání veškeré pyrotechniky (mimo kategorie F1, jako jsou prskavky či bouchací kuličky) ve vzdálenosti do 250 metrů od chovů zvířat, domovů seniorů, nemocnic, útulků či zoologických zahrad. Tento celoroční zákaz, vycházející z novely zákona o pyrotechnice, platí i během silvestrovských oslav. Ministerstvo zemědělství k lepší orientaci zveřejnilo mapovou aplikaci s vyznačenými ochrannými pásmy. Porušení zákazu může být postihováno pokutou až do výše 100 000 Kč. Více na <https://agriGIS.gov.cz>



Z REDAKČNÍ POŠTY



BĚŽECKY ÚSPĚŠNÝ ROK BÁRY STÝBLOVÉ

TEXT: MILOSLAVA SNOPEK

FOTO: ARCHIV BÁRA STÝBLOVÁ

Báru Stýblovou nemůžeme opomenout zmínit v našem posledním čísle Zpravodaje roku 2025. Talentovaná běžkyně a čerstvě vystudovaná lékařka si plní sny. Chcete slyšet jak? Jednoduše řečeno – přišla, zaběhla, vyhrála a odešla... Báře se neskutečně daří... cestuje, běhá a vyhrává!



V roce 2025 se běžkyně Bára Stýblová zúčastnila několika významných závodů a zaznamenala výrazné úspěchy.

Závody, které Bára Stýblová v roce 2025 vyhrála nebo zaběhla na předních místech:

- Půlmaraton Pardubice – 19. duben 2025 – Bára vyhrává v čase a osobním rekordu 1:14:25 a stává se Mistryní ČR v půlmaratonu.
- Hasoběh – Bára opět vyhrává trailovou trať na 10 km v naší Hlásné Třebani.
- Birell Grand Prix Praha – 6. září 2025
Noční závod na 10 km v centru Prahy.
Bára stanula na bedně – 3. místo mezi ženami, čas 33:14. Před ní skončily Alessia Zarbo (31:00) a Tereza Hrochová (31:38).
- Běchovice–Praha 28. září 2025
Mistrovství ČR v silničním běhu na 10 km. Bára získala svůj první český titul v čase 34:17, kde porazila Kristiinu Sasínek Mäki o 16 sekund.
- Vokolo Priglu – říjen 2025, Brněnská přehrada
Tradiční závod kolem Brněnské přehrady.
Bára zvítězila mezi ženami s časem 50:24.

Mezi další, tentokrát mezinárodní závody, kterých se Bára zúčastnila:

Crete Half Marathon (Arkalochóri, 5. října 2025), kde Bára běžela za oddíl PSK Olymp Praha, dosáhla kvalitního času 1:18:28.

Třešničkou na dortu bylo pro Báru vítězství na maratonském závodě. Během své dovolené na Novém Zélandu zaběhla svůj první maraton a hned ho vyhrála!





Neskutečná jízda naší sousedky pokračuje. A já se ptám přímo Báry:

Neskutečná jízda Vaší dosavadní běžecké kariéry! Jak se stalo, Báro, že jste na Novém Zélandu zvítězila?

Na závod jsem se přihlásila pouhé dva dny před závodem. Do poslední chvíle jsem netušila, zda se mi podaří přihlásit a běžet.

Závod se běžel na jižním ostrově kolem Queenstown. Na závod jsem se nikterak nepřipravovala, znám jen tratě kratší a půlmaratony a toto byl můj první maraton. Neměla jsem žádné zkušenosti se sportovními gely, výživou, která se užívá během závodu, ani zkušenost s občerstvováním během dlouhých závodů. Prostě jsem to zkusila a ono to kupodivu vyšlo! Trať byla netradiční, po silnici se běželo cca 30 % a zbytek byl trailový a poměrně členitý. Podle dostupných informací se jedná o nejkrásnější maraton na světě – dechberoucí výhledy na zasněžené hory a přírodu a jezero Wakatipu.

Jak jste závod prožívala? Běžela jste takovou vzdálenost poprvé.

Závod jsem rozeběhla s první skupinkou žen, které postupně odpadávaly, tak jsem stále čekala, kdy dojde na mě. Asi 3 km před cílem, kde už jsem běžela já a šestnáctnáctá vítězka tohoto maratonu v řadě, jsem to v protivětru kolem jezera Wakatipu začala stupňovat a nakonec nečekaně vyhrála o téměř minutu v traťovém rekordu.

Dá se říct, že rok 2025 byl pro Báru Stýblovou průlomový – získala několik titulů a prověřila své běžecké schopnosti i mimo ČR. Bude nás v budoucnu reprezentovat na letní olympiádě? Držme palce této mladé sportovkyni a děkujeme za krásnou reprezentaci naší malé Hlásné vesnice.



DIVADELNÍ PODZIM V HLÁSNÉ TŘEBANI

TEXT & FOTO: JANA PECHAROVÁ, KULTURNÍ VÝBOR OBCE

Jako každý rok jsme i letos v Hlásné Třebani nezahláli a vyrazili jsme za kulturou.



Naši seniorskou výpravu jsme tentokrát přivezli do Prahy s hodinovým předstihem, aby se všichni mohli občerstvit a beze shonu dojít do pražského Studia DVA. Rozchod proběhl svižně, jedni vyrazili na káfičko, druzí na vínečko, další na dortíček. Když se všichni sešli v divadle, vypadali podstatně veseleji než po samotné

cestě. Představení Bez roucha bylo situační komedií z divadelního prostředí, jak je vlastně strašně těžké nazkoušet komedii. V režii Ondřeje Sokola se objevili známí herci, jako je Zlata Adamovská, Petr Štěpánek, Mirek Vladyka, Jana Stryková, Anežka Rusevová a další. Představení seniory pobavilo, ocenili vtipné situace i herecké výkony a z divadla odcházeli v dobré náladě, příjemně naladěni na cestu domů.



O dva týdny později přišla řada na děti – a že to tentokrát byla premiéra. Vydali jsme se totiž poprvé do Divadla Minor na představení Tramtárie. A hned jsme pochopili, proč má Minor tak dobré jméno. Děti seděly na dřevěných schodech a zapojovaly se do dění tleskáním, zpíváním a dupáním. Chvilími to vypadalo, že se z hlediště stane rovnou druhé jeviště. Zkrátka – představení děti zaujalo a odnášely si zážitek, který pro ně byl nejen zábavný, ale i trochu jiný, než na jaké jsou běžně zvyklé.

A my v kulturním výboru už teď přemýšlíme, čím naše seniory i děti potěšíme v příštím roce.



MUŽI V LETU SE NATÁČÍ NA KARLŠTEJNSKU

TEXT: MILOSLAVA SNOPEK

FOTO: JITKA ŠVECOVÁ

Tři spolužáci před kamerou – Zedníček, Donutil, Polívka, ultralighty a naše okolí Karlštejna. TV Nova natáčí nový seriál, kde si zahrají i naši sousedi a sousedi z Karlštejna. V hlavních rolích příběhu tři celoživotních přátel se představí Pavel Zedníček, Miroslav Donutil a Bolek Polívka, spolužáci z brněnské JAMU. Režie se ujal Petr Nikolaev. První klapka padla na letišti Buranos Aires na Krkavčí hoře a natáčet se bude tento podzim a na jaře, a to zejména ve Středočeském kraji a v okolí Karlštejna.



Z naší vesnice se natáčení s radostí účastní Jitka Švecová, Iva Matějková, Jan Kolman a také sousedé z ne-dalekého Karlštejna. Tahle parta, resp. Jitka Švecová nám prozradila pár zajímavostí z natáčení.

Jak jste se dostali k natáčení seriálu?

Jedno odpoledne jsem seděla u Hanky Kousalové, kde byl i Čmaňa (Pavel Zedníček), pili jsme kávu a povídali si, když mě Čmaňa oslovil, jestli nechci zazpívat při natáčení seriálu písničku „Sbohem galánečko“ na pohřbu jeho seriálové ženy. Já souhlasila a hned kontaktovala svou kapelu Berounkáři. Taková nabídka se neodmítá.



Kdo v seriálu účinkuje?

Nakonec se nám kapela nesešla celá, z časových důvodů nemohli všichni, tak vypomohl kamarád Mirek Šakal. Mihalík se svou dcerou Rozárkou z Karlštejna, to jsou vynikající muzikanti. Na mandolínu zahrál Tomáš Opička, Iva Matějková na kytaru a Honza Kolman na basu. A já jsem zpívala. TV štáb nás požádal, abychom zahráli svatební, pohřební pochod a nějakou veselou písničku.

Komediální seriál bude vysílat TV Nova příští rok. Co všechno za natáčení stihnete?

To ještě nevíme, jak bude potřeba vsadit naše postavy do seriálu. Teď jsme zahráli, pokud nás budou ještě chtít vidět, rádi zase přijedeme na natáčení. Režisér P. Nikolaev nás pochválil, tak kdo ví, třeba nás pozvou zase. Takové pozvání se nikdy neodmítá.

O čem seriál vypráví a co hrajete vy?

Hrajeme muzikanty na svatbě. Seriál je o třech kamarádech letcích..., ale neprozradím více, to se dozvíte příští rok v televizi. Chtěla bych Čmaňovi poděkovat, že nám dal takovou příležitost. Díky, Čmaňo!

Jak a kde natáčení probíhalo?

Natáčelo se na Krkavčí hoře nedaleko letiště Buranos Aires až do pozdních hodin. Musím říct, že kolotoče kolem natáčení je dost, je to náročná řehole. Setkání s herci, jako jsou M. Donutil, B. Polívka, V. Freimanová, J. Révai, L. Švormová, M. Vladyka, nás potěšilo a vzpomínky máme obrovské.

LAMPIONOVÝ PRŮVOD NA ROVINÁCH

TEXT & FOTO: VLAĐKA ŠIMKOVÁ, ROVINA



Někoho jednou napadlo, že máme na Rovinách málo společenských akcí. A tak jsme po letech oprášili lampionový průvod. Děti tu měly hravé vyžití v podobě dlabání, vybarvování anebo tvoření různých výrobků. Pro ně i pro dospělé bylo připraveno pohoštění, plno dobrůtek a sladkostí, svařák nebo dětský punč. Občerstvit se přišla i smrtka s kosou, ale byla hodná, nebojte.





Po setmění se konečně zažehly lampiony a vyrazilo se. Hromada světel přilákala i rovinská strašidla. Děti mohly potkat třeba pavoučí ženu se svým chlupatým mazlíčkem, tarantulí. Podívat se přišla i mrtvá nevěsta s kostlivcem nebo hodná čarodějnice se svojí obří oživlou dýní.

Ovšem největší atrakcí bylo zjištění, že ve staré požární nádrži žije bahenní příšera. Byla děsivá, zarostlá a na všechny přihlížející vztekla vrčela. Okolo nádrže tančily rusalky, které lákaly děti do vody. Naštěstí se jim to nepovedlo a celý průvod se vrátil v pořádku ke klubovně, kde se účastníci ještě dlouho bavili.

Jsme moc rádi za velkou účast, počasí na listopad bylo suprové, a tak nám nezbyvá než na závěr podotknout: další skvělá akce, děkujeme.



BOHOSLUŽBY V DOBĚ VÁNOČNÍ 2025-2026

Štědrý den – středa 24. 12.

Řevnice, kostel sv. Mořice	22.00
Dobřichovice, kaple	
sv. Judy Tadeáše 16:00 (dětská mše),	
	21.30
Karlštejn, kostel sv. Palmácia	24.00
Liteň, kostel sv. Petra a Pavla	24.00
Všeradice, kostel	
sv. Bartoloměje 16.00 (dětská mše)	

1. svátek vánoční – čtvrtek 25. 12.

Řevnice	9.30
Dobřichovice	11.00
Všenory, kostel sv. Václava	8.00
Liteň	15.30
Osov, kostel Narození	
sv. Jana Křtitele	10.30
Všeradice	9.00

2. svátek vánoční – pátek 26. 12. (sv. Štěpána)

Řevnice	9.30
---------	------

Sobota 27. 12.

Liteň	15.30
-------	-------

Neděle 28. 12.

Řevnice	9.30
Dobřichovic	11.00
Všenory	8.00
Osov:	10.30
Všeradice	9.00

Silvestr – středa 31. 12.

Řevnice	18.00
Všenory	18.00

Nový rok – čtvrtek 1. 1.

Řevnice	9.30
Dobřichovic	11.00
Všenory	8.00
Liteň	15.30
Osov	10.30
Všeradice	9.00

Pátek 2. 1.

Řevnice	18.00
---------	-------

Sobota 3. 1.

Liteň	15.30
-------	-------

Neděle 4. 1.

Řevnice	9.30
Dobřichovice	11.00
Všenory	8.00
Karlštejn	16.00
Osov	10.30
Všeradice	9.00

Tříkrálová slavnost – úterý 6. 1.

Řevnice	18.00
---------	-------

 **farnost**
Řevnice

TENOŘI PROPLULI HLÁSNOU TŘEBANÍ

TEXT: LIDKA SLAVÍK LIMPOUCHOVÁ, ACF

FOTO: MILOSLAVA MATOUŠKOVÁ



Někdo by řekl, že, jeden soprán úplně stačí, ale tenorů může být houf a není jich nikdy dost! V pátek 21. listopadu 2025 ACF uspořádal v místní sokolovně další koncert krásných hlasů. Ty patřily Martinu Slavíkovi, Miloslavu Pelikánovi, Zdeňkovi Haasovi a jako host se představil Jan Tejkal. Za klavírem seděla Lenka Navrátilová. Při jejím soustředění na klavírní part jsme obdivovali její smysl pro humor, nejen při slavné árii *Nessun dorma*, neb nikdo nezačal zpívat, ale krásně hrála údiv a překvapení, když až na potřetí se z publika zvedl Jan Tejkal a spustil svým zvučným tenorem. Na Santa Lucii si zpěváci opatřili vtipné rekvizity, a to nejen pádla, čepičky zmijovky, ale i jedno hrablo na sněh. To posloužilo Martinovi k jeho komediálnímu výstupu, v němž coby gondoliér na hrablo. Bylo krásné vidět, jak se diváci smáli, jak se bavili.



O přestávce v baru zahrálo Q-Art trio (Mirek Šakal Mihalík, Metoděj Hovorka a já), které si rovněž získalo spousty posluchačů pěkně se skleničkou vína. Koncertem jsem provázela taktéž já a rozhodně jsem si to užila. I když jsem program koncertu od umělců dostala minutu před začátkem, a to v podobě taháku studenta prvního ročníku gymnázia. Nezbylo mi, než si z toho nic nedělat a improvizovat.

Ač šlo o hudbu klasickou, operní a operetní árie a Neapolské písně, koncert nebyl vůbec vážný ani strnulý. Publikum odcházelo ve veselé náladě a náramně spokojené. Všichni účinkující se shodli na tom, že Hlásná Třebaň má to nejvřelejší publikum.

SPOLKY A SDRUŽENÍ

Tak vám, milí sousedé, děkujeme za vaši přízeň a podporu, kterou jste nám po celý rok dopřávali na našich akcích a která nám dodává chuť a energii v našem kulturním počinání pokračovat. Těšíme se, že se s mnohými uvidíme 21. února 2026 na dalším reprezentačním plese ACF, kde k tanci a poslechu bude opět vyhrávat Swing band Tábor!

Za všechny členy vám přejeme klidný advent a krásné prožití vánočních svátků.



ART CLUB
ACF
FERDINAND

a

LOUTKOVÉ DIVADLO ŠPALÍČEK
UVÁDÍ

POHÁDKU

O BÍLÉ KOČIČCE

4.12.2025 V 18:00 HOD
SOKOLOVNA
HLÁSNÁ TŘEBAŇ

ČERNÉ DIVADLO

LOUTKY V ŽIVOTNÍ VELIKOSTI

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

 Středočeský kraj

 Hlásná Třebaň

Za finančního přispění Středočeského kraje a obce Hlásná Třebaň

ZÁSAHY NAŠICH HASIČŮ V LISTOPADU

TEXT: TOMÁŠ SNOPEK, VELITEL JSDH

FOTO: ARCHIV JSDH HLÁSNÁ TŘEBAŇ



V minulém měsíci byli hasiči vysláni ke dvou událostem.

Poprvé se siréna rozezněla v pondělí 27. října. Jednotka byla vyslána k požáru osobního automobilu na komunikaci směr Rovina. Naštěstí si majitel vozu všiml vznikajícího požáru velmi brzy a tak ho stihl uhasit ještě před naším příjezdem. Na místě jsme zasahovali společně s profesionálními kolegy ze Řevnic.

Několik dní poté ve čtvrtek 30. října byli hasiči vysláni k odstranění padlého stromu na komunikaci mezi Mořinou a Karlštejnem. Po pádu stromu byla komunikace zcela neprůjezdná. Naše jednotka dorazila na místo jako první a odstranila strom za pomoci motorové pily.

Kontakty na hasiče Hlásná Třebaň

velitel jednotky: 774 550 317

sdh-hlasna-treban@centrum.cz

Facebook Hasiči Hlásná Třebaň

V případě ohrožení života, zdraví a majetku volejte 150.



DRAKIÁDA

TEXT: JANA PECHAROVÁ

FOTO: SDH HLÁSNÁ TŘEBAŇ



Letos se počasí rozhodlo hrát tvrdou hru na „najdi si vlastní vítr“. Jako každý rok i letos jsme se sešli Na Klouzavce na horní louce u kapličky, kde naši hasiči pořádali Drakiádu, jen vítr se tvářil, že má volno. Přesto se děti nenechaly odradit a usilovným během se snažily dostat své dráčky do vzduchu.

Kdo už neměl sílu běhat s drakem nad hlavou, ten se přesunul k ohni a opekl si buřtíka nebo se zakousl do výborných koláčků.

Nakonec proběhlo i vyhodnocení nejlepších draků. První místo získali kluci Tučkovi za originálního draka, a to vlajku ČR. Ani dospělí se nenechali zahanbit. Když už děti byly vyčerpané, popadli draky a vystřelili po louce jako nadšení maratonci. Draci se konečně zvedli, asi z čisté zvědavosti, kam se to ti dospělí ženou.

I bez větru to byla povedená akce, která ukázala, že někdy nejsou důležité metry ve vzduchu, ale radost na louce.

Těšíme se zase příští rok!

KOUZELNÝ PODZIM V MATEŘSKÉ ŠKOLE ANEB CO SE U NÁS DĚJE

TEXT: GABRIELA NEUBAUEROVÁ, ŘEDITELKA MŠ

FOTO: UČITELKY MŠ HLÁSNÁ TŘEBAŇ

Prázdniny jsou daleko za námi, třídy se znovu naplnily dětským smíchem a radostí z nových setkání a my už teď můžeme zhodnotit, že nový školní rok se rozběhl v poklidné a přátelské atmosféře, děti si zvykají na společný rytmus a s chutí se pouštějí do her, objevování i tvoření. Naše letošní cesta za poznáním aneb „Letem matematickým světem“.

Tak se jmenuje náš roční projekt na školní rok. Letos se budeme společně s dětmi hrou a přirozenou formou věnovat poznávání základních matematických pojmů, objevování tvarů a barev a rozvíjení logického uvažování.

Proč právě toto téma? Matematika není jen o číslech. Už v předškolním věku děti objevují svět prostřednictvím třídění, porovnávání a hledání souvislostí. Hravé aktivity s tvary, barvami a logickými úkoly přirozeně podporují **logické myšlení** – děti se učí hledat řešení, vnímat vztahy mezi věcmi a rozvíjejí schopnost soustředění, **kreativitu a představivost** – práce s barvami a tvary podporuje fantazii a radost z tvoření, **matematické představy** – porovnávání velikostí, třídění podle vlastností, počítání či orientace v prostoru vytváří pevné základy pro budoucí školní matematiku, **samostatnost a sebevědomí** – dítě, které nachází odpovědi samo, získává radost z objevování a víru ve své schopnosti.



Rozvoj těchto dovedností je klíčový pro úspěšný start v základní škole. Děti se naučí přemýšlet v souvislostech, lépe se orientují v nových situacích a s lehkostí zvládají úkoly, které vyžadují trpělivost a koncentraci. Navíc je matematika všude kolem nás – při hrách, v přírodě, v pohybu i v každodenních činnostech.

Naším cílem je, aby děti poznaly, že „matematika“ může být zábavná, plná her, barev a překvapivých objevů.

Závěrem ročního projektu bude jarní výlet do Techmania Science Center v Plzni.



JAKÝ BYL PODZIM

S dětmi jsme se věnovali plodům a barvám podzimu. Ve školce se často pekly koláče či jiné dobroty, hodně jsme tvořili, objevovali a malovali, v přírodě se nám dařilo pozorovat, jaké změny přicházejí. Jelikož stále probíhá rekonstrukce naší zahrady, o to víc nás každodenní vycházky táhly do lesů a na okolní louky. Koncem října paní učitelka Lenka přichystala (nejen školkovým) dětem tzv. dušičkovou bojovku, kterou si mohly s rodiči za víkend projít a užít si tak společně strávený čas. Celá školka si pak prošla všechna stanoviště v pondělí po Dušičkách. Za přípravu a realizaci bojovky moc děkujeme.

Na svatého Martina jsme společně s paní kuchařkou připravili dětem tradiční svatomartinskou hostinu – děti byly jako v restauraci, měly naservírovaný předkrm, polévku, svatomartinskou husu s knedlíčkem a zelím. Nechyběla ani sladká tvarohová tečka na závěr. Všichni si to náramně užili



OSLAVY SV. MARTINA ANEB ODPOLEDNE PRO DĚTI A RODIČE

V listopadu proběhla první společná akce s rodiči – letos si děti připravily pro rodiče vystoupení k oslavám svatého Martina. 13. listopadu jsme se tedy všichni sešli v naší školce a my jsme rodičům představili naši dramaturgii – legendu o sv. Martinovi, zazpívali jim a pohostili všechny svatomartinskými rohlíčky. Následovalo společné tvoření svatomartinské lucerny, kterou všichni hned ozkoušeli na svatomartinském lucernovém průvodu kolem naší školky.

LOGOPEDICKÁ PÉČE

V říjnu opět proběhla v mateřské škole logopedická depistáž. Naše školka s paní logopedkou úzce spolupracuje, a tak s dětmi, které k ní nastoupí do logopedické péče, budeme i my moci intenzivněji pracovat v rámci logopedického kroužku, který u nás bude probíhat v dopoledních hodinách. Díky této spolupráci můžeme dětem (i rodičům) pomoci více rozvíjet jejich řeč přirozeně, hravou formou a s ohledem na jejich tempo a potřeby.

TĚŠÍME SE NA VÁNOCE

V naší školce už začíná vonět vánoční nálada. Ve školce uvítáme Mikuláše s jeho pomocníkem andělem a připravujeme se na vánoční trhy, které pořádá naše obec. Budeme mít svůj vlastní stánek s krásnými výrobky, které děti s láskou připravily, tak nás přijďte pozdravit!

Nezapomínáme ani na sladké kouzlo Vánoc – děti si společně s paní učitelkami užijí pečení vánočního cukroví a zpívání koled, které pomalu naplňuje školku krásnou vánoční atmosférou. Těšíme se také na tradiční vánoční besídku s rodiči, letos trochu v jiném duchu – sejdeme se totiž u vánočního stromu před obecním úřadem a naladíme se společně na vánoční atmosféru zpíváním tradičních koled venku.



V HLÁSNÉ TŘEBANI SE BĚŽELO NA POČEST REPUBLIKY

TEXT & FOTO: JANA ŠVÁCHOVÁ, TJ SOKOL HLÁSNÁ TŘEBAŇ



V pondělí 28. října, kdy si Česká republika připomíná vznik samostatného Československa, se v Hlásné Třebani uskutečnil další ročník Sokolského běhu republiky. Akci připravila Tělovýchovná jednota Sokol Hlásná Třeban ve spolupráci se sportovci z blízkého Karlštejna. Sokolský běh republiky se za poslední roky stal pevnou součástí celorepublikových oslav státního svátku. Od roku 2019, kdy byla tradice obnovena, se při tomto běhu setkávají lidé všech generací, aby si společným pohybem připomněli vznik československé státnosti.

Do celonárodní běžecké iniciativy se přihlásilo více než 90 českých míst a dalších 17 běhů proběhlo v zahraničí. Na trati po celé republice vyběhlo téměř 13 tisíc účastníků – děti, dospělí i senioři, rekreační běžci i zkušení sportovci.

Hlásná Třeban měla již potřetí v této velké celorepublikové mapě své pevné místo. I letos byly pro závodníky připraveny čtyři tratě: mini běh na 60 metrů pro nejmenší, dětský závod na 1 km, přespolní běh na 6,9 km a hlavní pětikilometrový závod, který stejně jako v celé republice odstartoval přesně ve 14 hodin.

Navzdory chladnějšímu počasí panovala mezi účastníky velmi příjemná atmosféra. Běžci si užili nejen sportovní výzvu, ale společně také vyjádřili úctu k hodnotám, které si v tento den připomínáme.

Za TJ Sokol Hlásná Třebaň bychom chtěli vyjádřit velké poděkování všem, kteří akci podpořili – závodníkům,

dobrovolníkům, partnerům i přátelům z Karlštejna, kteří jako obvykle výrazně pomohli s organizací a hladkým průběhem závodu.

Těšíme se na další ročník a věříme, že se opět sejde skvělá parta lidí, kteří tento den s námi oslaví pohybem.



LAMPIONOVÝ PRŮVOD KE SVÁTKU SV. MARTINA PROPOJIL TŘEBAŇ A KARLŠTEJN

TEXT & FOTO: MIROSLAV STŘÍBRNÝ, TJ SOKOL HLÁSNÁ TŘEBAŇ

TJ Sokol Hlásná Třebaň ve spolupráci s nadšenci z Karlštejna a školami Hlásek uspořádali tradiční lampionový průvod ke svátku svatého Martina. Letos to bylo již potřetí, kdy se dvě světelné výpravy vydaly vstříc společnému setkání – jedna od sokolovny v Hlásné Třebani a druhá ze sportovního areálu v Karlštejně. Obě skupiny směřovaly po světýlky vyznačených stezkách na louku U křížku, kde se jejich cesty symbolicky spojily.

Letos se děti těšily na novinku v podobě „bojové hry“. Na každé straně trasy musely splnit tři úkoly, aby získaly tři indicie. Pouze spojením indicí z obou průvodů vznikla kouzelná formule potřebná pro získání pokladu. Tím, se podařilo elegantně přiblížit obě obce a povzbudit děti ke spolupráci.

Cíl stezky se nesl v duchu lehkého tajemna. Poklad byl ukryt v doupěti čarodějnice, kde děti završily svou dobrodružnou cestu. Poté následovalo opékání buřtů, u něhož na bezpečnost všech dětí dohlíželi hasiči z Karlštejna, za což jim patří velký dík. Všichni si tradičně mohli vychutnat svatomartinské rohlíčky, perníčky a jiné





cukroví. I letos se na akci podílely také děti z MŠ Hlásek. Společně se svými učitelkami přispěly drobným občerstvením, které dotvořilo příjemnou atmosféru podvečera. Program obohatilo divadelní vystoupení o svatém Martinovi, které letos s velkým nasazením připravily děti ze Základní školy Karlštejn.

Celá akce proběhla v mimořádně příjemné a přátelské atmosféře. Počasí nám přálo, strašidla byla skvěle připravená, účast byla hojná a dětská radost byla tím nejlepším potvrzením úspěchu akce. Všem za tuto podporu děkujeme.

Těšíme se na další ročník.





**Myslivecké sdružení
Český Kras, z. s.
se sídlem
v Karlštejně**

srdečně zve
všechny přátele přírody
a myslivosti na

POSLEDNÍ LEČ

pořádanou v restauraci
„U Janů“
Karlštejn 90

V sobotu 13. 12. 2025
od 20:00 hod
hraje kapela:
BJB

Kapelník: Pepa Beránek
BOHATÁ TOMBOLA ZAJIŠTĚNA

vstupné 200 Kč



TJ SOKOL HLÁSNÁ TŘEBAŇ POŘÁDÁ

**MIKULÁŠSKOU
NADÍLKU**

4. PROSINCE 2025
SOKOLOVNA
OD 17:00 HODIN

INTERAKTIVNÍ MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA
BYLI JSTE HODNÍ A PŮJDETE ROVNOU ZA MIKULÁŠEM
NEBO
MUSÍTE PROJÍT NÁSTRAHAMÍ PEKLÍČKA?

OD 18:00 HODIN
SÁL SOKOLOVNY
PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI V PODÁNÍ
DIVADLA ŠPALÍČEK
O BÍLÉ KOČIČCE



2025

**VESELÉ VÁNOCE
A
ŠTASTNÝ NOVÝ ROK**

preje

TJ SOKOL HLÁSNÁ TŘEBAŇ

KULTURNÍ A JINÉ AKCE V OKOLÍ

ZPRACOVALA: MILOSLAVA SNOPEK

6. 12. 2025 Dobřichovice, Ciderie Kliment	Vánoční market Od 14.00–22.00 hod., vstup zdarma.
6. 12. 2025 Dobřichovice, U Věže	Hudební festival Hudební koncert pražských kapel, 18.00–22.00 hod., vstupné.
13. 12. 2025 Dobřichovice, zámek	Vánoční jarmark Tradiční charitativní jarmark a koncert ZUŠ a ZŠ Dobřichovice od 12.00–17.00 hod. Doprovodný program pro děti.
13. 12. 2025 Řevnice, kino	Louskáček Kukadýlko, Orchester ZUŠ Dobřichovice a ZUŠ Řevnice společně s Tanečním studiem Dobřichovice přicházejí s Louskáčkem! Přizvali k tomu dospělé herce z DDS. Premiéra v pátek od 19.30 hod. Sobota od 16.00 hod. a od 18.00 hod. Neděle od 11.00 hod. a od 14.00 hod. www.webticket.cz/program/dds
13. 12. 2025 Řevnice, náměstí	Řevnické vánoční trhy Od 9.00 hod.
14. 12. 2025 Lety	Vánoční letovské cinkání Přijďte si zazpívat vánoční koledy s pěveckým sborem, ochutnat dobřutky místních a užít si vystoupení i tvořivé dílny.
17. 12. 2025 Dobřichovice, kaple sv. Judy Tadeáše	Haleluja Koncert dámského sboru Cabinet, od 19.00–20.30 hod., vstupné 220 Kč.
24. 12. 2025 Karlík, kostel sv. Martina a Prokopa	Půlnoční mše Od 23.00 soubor Ludus Musicus a hosté. Výstava betlémů od 26. 12. 2025 – 4. 1. 2026 – vždy 10.00–12.00, 14.00–17.00 hod. Vánoční písně a pastorely 28. 12. 2025 od 14.00–17.00 hod.

PETR ILJIČ ČAJKOVSKIJ / TOMÁŠ VŮJTEK

LOUSKÁČEK

KINO (BIO) ŘEVNICE

pátek 12. prosince od 19.30 hod.
sobota 13. prosince od 16 a 19 hod.
neděle 14. prosince od 11 a 14 hod.

Dobřichovice Středočeský kraj KUKADÝLKO Dobřichovická divadelní společnost Dobřichovský zámek ZUŠ Dobřichovice ZUŠ Řevnice

JEDEN HOVOR MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT

TEXT: ELPIDA & KLÁRA KOVAŘÍKOVÁ

FOTO: ELPIDA

Duševní zdraví seniorů v Česku se zhoršuje. Na krizovou Linku seniorů stále častěji volají lidé, které trápí úzkosti, deprese, ztráta smyslu života či samota. V roce 2024 tyto hovory tvořily 62 %, v letošním roce je to již 70 %. Někteří lidé se ale napoprvé nedovolají – na každý uskutečněný hovor připadají další dva, které musejí čekat. Přitom každý hovor může zachránit život.



LINKA SENIORŮ POMÁHÁ JIŽ 20 LET. DÍKY PODPOŘE NADACE O2 JE VOLÁNÍ BEZPLATNÉ.

Kolem vánočních svátků bývají hovory nejnáročnější. Společenský tlak na idylické prožití svátků je totiž obrovský. Odevšad slyšíme, že nejlepší je slavit „svátky s rodinou“, „šťastné a veselé“.... Někteří volající senioři ale tuto možnost nemají. Prožívají například první Vánoce o samotě po ztrátě partnera, vyrovnávají se s těžkým duševním onemocněním nebo například s komplikovanými vztahy v rodině.

JAK TAKOVÝ HOVOR NA KRIZOVÉ Lince SENIORŮ DOKÁŽE POMOCI?

Linka seniorů 800 200 007 poskytuje odbornou pomoc každému, kdo prožívá samotu, smutek nebo úzkost. Je určena volajícím, kteří zažívají krizovou situaci, jako jsou například

- lidé po úmrtí blízkého,
- vyrovnávající se se závažným onemocněním,
- lidé ohrožení ztrátou bydlení nebo chudobou,
- lidé zažívající domácí násilí, náročné situace v blízkých vztazích,
- ztrátu smyslu života a další
- samota



Anonymní bezplatná linka **800 200 007**
Každý den 8:00–20:00

Zavolejte nám, ať už vás trápí cokoliv.
Získáte odbornou pomoc i podporu
a praktické informace.

Psychologové a sociální pracovníci na lince poskytují volajícím krizovou intervenci a pomáhají jim tak jejich těžkou situaci zvládnout. V případě potřeby mohou volající nasměrovat na navazující služby a v případě ohrožení života zkontaktovat integrovaný záchranný systém. Služba je k dispozici volajícím z celé České republiky a ročně přijme více než 20 tisíc volání. Hovory na linku jsou anonymní a bezplatné.

<https://linka-senioru.elpida.cz/>

PŘÍBĚH Z LINKY SENIORŮ

Na Linku seniorů volá pan Karel H., pětadesátiletý muž, který se sám stará o svou manželku s Alzheimerovou chorobou. Žena svého muže už většinu času nepoznává, často upadá do agresivních stavů a několikrát během noci se budí s pláčem. Pan Karel o ni pečuje dny i noci bez vyhlídky na jakékoliv zlepšení či úlevu. Nemá nikoho, kdo by mu v těžké situaci pomohl, s kým by mohl promluvit, a ani neví, kam se obrátit. Sám by přitom také potřeboval péči a odpočinek, je nemocný, bere léky na bolesti zad a fyzická i psychická zátěž začíná být nad jeho síly. Pomalu, ale jistě propadá zoufalství, vyčerpání a v beznadějně situaci začíná přemýšlet o únikové cestě, která by všechno jednou provždy vyřešila. O sebevraždě. Vážně ji zvažuje.

Ve vypjaté chvíli najde číslo na Linku seniorů, které si poznamenal na okraj knížky, vytočí číslo... a poprvé po dlouhé době pocítí úlevu. Někdo jej vyslechne, chápe a dokáže i poradit, jak dál. Pan Karel H. je pro tuto chvíli v bezpečí a má sílu zase se vrátit k další péči o manželku. Vidí už ale i možnosti, jak si ve své situaci ulevit, kde hledat pomoc. Na Linku seniorů pak ještě volá několikrát.

Zajistí si pečovatelskou službu, aby alespoň na nějaký čas mohl odejít z domu, být zase s přáteli, venku a v kontaktu se světem. Začíná dělat první kroky zpátky do života.

„Kdybych nezavola, už bych tu nejspíš nebyl,“ řekne při jednom z dalších hovorů.

ZNEPOKOJUJÍCÍ FAKTA O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ Z LINKY SENIORŮ

Počet hovorů s tématem duševních potíží roste. V roce 2024 to bylo 62 %, v letošním roce je to již 70 %.

Denně se na Linku seniorů obrátí zhruba 5 volajících s příznaky deprese či vážnější úzkostné poruchy.

Denně si více než 10 seniorek a seniorů volá o stabilizaci a uklidnění, aby zvládli svůj běžný den i přes přetrvávající duševní potíže. Jedná se například o volající s psychotickým onemocněním, závislostí, duální diagnózou nebo jiným závažným onemocněním.

Každý týden volá na Linku seniorů 6 až 8 osob, které vážně zvažují, že svůj život ukončí. Jen v roce 2024 jsme vedli 326 takových hovorů, letos už 338 – a to jen do poloviny října. Počet těchto volání stále roste.

LINKA SENIORŮ: PORADÍTE MI?

Příběh z listopadu 2024

Když se duševní zdraví blízkých zhorší, rodina často stojí před těžkým rozhodnutím. Jak pomoci, když se člověk odmítá léčit a jeho stav se zhoršuje? LINKA SENIORŮ ze společnosti Elpida si vypočlechno často příběhy lidí, kteří stojí před těžkými rozhodnutími a řeší krizové situace. Tento příběh názorně ukazuje, že je možné najít cestu, i když se na první pohled zdá, že žádná neexistuje.

Paní volá ohledně tety, které je 80 let, teta zdá se trpí nějakou duševní poruchou. Doteď o tom rodina nevěděla, vypadalo to, že je schopná samostatného života, ukazuje se, že to již není možné. Teta žije sama na venkově. Poslední 2 měsíce se dějí nějaké změny. Teta přestala telefonovat, několikrát si vyměnila zámek v domě, je velmi ostražitá, dokonce křičela na paní pošťáčku, když jí nesla důchod. Přitom se roky znají a teta byla vždy velmi milá žena. Volající má obavy, co s tetou bude. Vypadá to, že život o samotě v domě již pro tetu není dále únosný. Reflektuji, že teta sama už situaci nezvládá. Volající předpokládá, že to skončí hospitalizací. Teta má prý podanou žádost do DS.

Jak pomoci? Představuji různé možnosti pomoci: pomoc v domácím prostředí, domovy seniorů, pobytová zařízení, příspěvek na péči.

Doptávám se na péči psychiatra, teta ho odmítá.

Chválím volající, co všechno zvládá, co všechno pro tetu dělá. Jezdí pravidelně nakupovat, domluvila se se sousedem, že se u tety každý den zastaví, aby se zeptá, jestli je v pořádku. Může to znít banálně, ale pro tetu je to velká pomoc. Zároveň pojmenovávám bezmoc volající. Teta je svéprávná. Nabádám volající k držení si vlastních hranic.

Co by volající teď nejvíce uvítala? Nějakou jistotu, že se tetě dostane větší pomoci dříve, než se stane něco vážného. Možná zmapovat, jak to vypadá s žádostí o domov pro seniory (DS)? Zkusí zavolat do DS, kde leží žádost tety, a zjistí, jak to s žádostí vypadá.

Domlouváme další postup – mohla by se obrátit na sociální odbor v místě bydliště a zeptat se na další zařízení. Může zkusit také kontaktovat lékařku tety, jen pro jistotu zjistit, zda teta k lékařce dochází. Ta má přehled o tom, jak se zdravotní stav tety za poslední měsíce změnil. Dále může zkusit tetě navrhnout příspěvek na péči – pak se případně obrátit na úřad práce.

Volající děkuje za hovor. Zkusí něco podniknout. S přáním hodně sil se s pečující loučím.

V Hlásné Třebani žije necelých 1300 trvale hlášených obyvatel z toho 227 lidí ve věku nad 65 let.

INZERCE

Sběratel s více než 30letou praxí koupí a bezplatně ohodnotí starožitnosti všeho druhu, např. obrazy, mince, zlato, stříbro, hodiny, porcelán a další starožitnosti.

Platím vždy hotově na místě. Nejlepší ceny od sběratele! Tel. 728 109 626

PŘIPRAVENOST ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

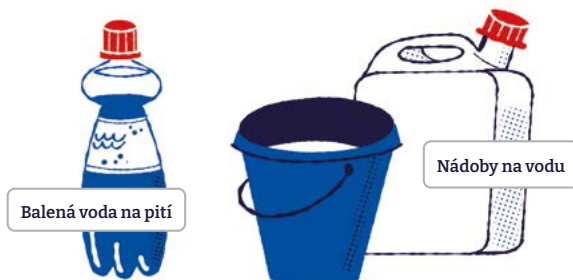
Povodeň. Vichřice. Výpadek proudu. V krizových situacích bývají nejnáročnější první tři dny – tedy 72 hodin. Je proto zásadní mít doma zásoby jídla, vody a přístup ke spolehlivým informacím, abychom věděli, co se kolem nás děje. Když budeme připraveni, dokážeme ochránit nejen sebe, ale i své blízké. Společně to zvládneme.

Vytvořme si nouzové zásoby na 72 hodin

- ☐ **Balená voda na pití**
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- ☐ **Nádoby na vodu**
Kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby
- ☐ **Zásoba trvanlivého jídla**
- ☐ **Lékárnička a potřebné léky na týden**
- ☐ **Rádio a svítilna na baterie**
- ☐ **Hotovost**
Mince a bankovky různé hodnoty



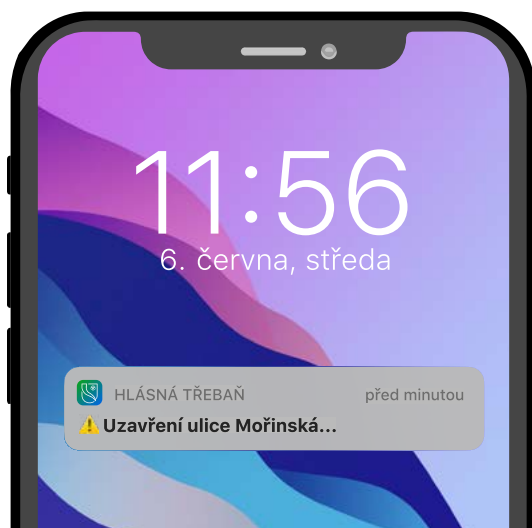
Doporučení: Plakát si vyfotíte a připravte si věci uvedené v seznamu. Další praktické tipy a seznamy věcí, jak se připravit na tři dny bez základních služeb, najdete na www.72h.gov.cz.





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