

# TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY



INFORMAČNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTA TŘEMOŠNICE ZDARMA DO VŠECH DOMÁCNOSTÍ

## PF 2015

Vážení čtenáři, nový rok přinesl změny i do Třemošnických novinek, mají novou grafickou úpravu, došlo ke změnám v pravidelných rubrikách a částečně se vyměnili i členové redakční rady.

V novém roce vám přejeme, abyste si ve zdraví a pohodě užívali čtení Třemošnických

novinek. A my se budeme snažit chrlit co nejzajímavější zprávy a informace o životě v Třemošnici i jejím okolí.

Příjemné chvíle nad stránkami Třemošnických novinek v roce 2015 přeje

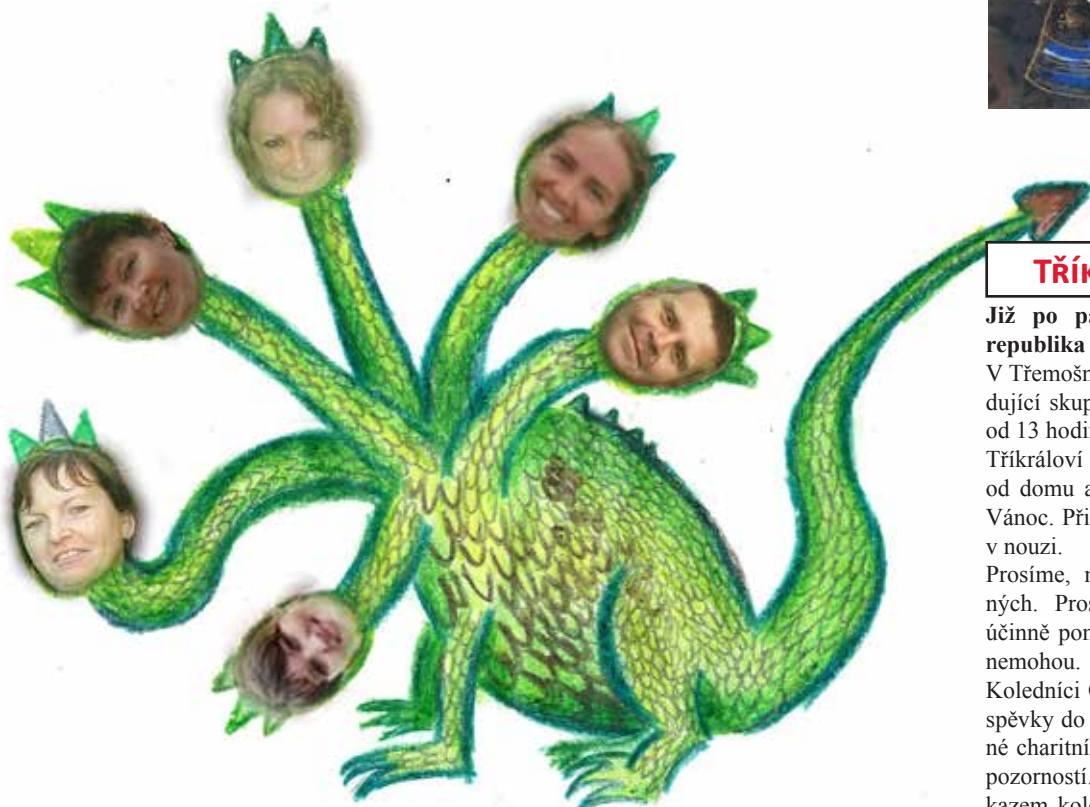
Vaše RR

## PŘÁNÍ



Krásné svátky vánoční,  
pěknou cestu půlnoční,  
od Ježíška velký ranec,  
na Silvestra pěkný tanec,  
od muziky lehký krok  
a pak šťastný nový rok.

Přeje ZUŠ Heřmanův Městec



## TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA

Již po patnácté pořádá Charita Česká republika dobročinnou Tříkrálovou sbírkou. V Třemošnici budete nejčastěji potkávat koledující skupinky tří králů v sobotu 3. 1. 2015 od 13 hodin.

Tříkráloví koledníci budou putovat dům od domu a přinesou Vám radostné poselství Vánoc. Přitom poprosí o dar na pomoc lidem v nouzi.

Prosíme, neodmítejte tyto vyslance potřebných. Prostřednictvím Charity ČR můžete účinně pomoci bližním, kteří si sami pomoci nemohou.

Koledníci Charity budou vybírat finanční příspěvky do úředně zapečetěné kasičky, opatřené charitním logem a obdarují dárci drobnou pozorností. Vedoucí skupinky je vybaven průkazem koledníka. Výtěžek sbírky je tradičně určen na pomoc nemocným, handicapovaným, seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším potřebným v našem městě a regionu.

Část výnosu sbírky je určena na humanitární pomoc do zahraničí.

AŽ POTKÁTE TŘI KRÁLE, KTERÍ SE PROKÁŽÍ POVĚŘENÍM ČESKÉ CHARITY, OTEVŘETE JIM NEJENOM DVEŘE, ALE TAKÉ SVÁ SRDCE.

Začněte s námi rok dobrým skutkem. Děkuje.

Marie Pražanová

## LEDNOVÁ VÝSTAVA

V listopadovém čísle jsme informovali naše občany o konání lednové výstavy pod názvem „Zlaté ruce Třemošnice po sedmi letech“. Prosíme zájemce o vystavování, aby nám své práce přinesli 7. 1. 2015 od 15:00 do 17:00 hodin do městské galerie.

Slavnostní vernisáž proběhne 12. 1. 2015 od 16:00 hodin.

Případné dotazy zodpovíme na telefonním čísle 728 048 525 – Eva Štolfová.

Kulturní komise města Třemošnice

## PŘÁNÍ



## DĚTSKÝ KLUB OÁZA - OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2014

Rok 2014 byl v Oáze ve znamení akcí velkých i malých. Celý rok jsme lezli jako pavouci na lezecké stěně, starší lezci si zkoušeli i techniky jištění. Mezi další pohybové aktivity klubu patří zajisté trampolína, ping pong a také trochu cyklistiky. Ve výtvarných dílnách jsme tvořili díla na různá témata - valentýnské, jarní, velikonoční, den maminek, letní, podzimní a vánoční. Vyrobili jsme si dřevěné záložky do knih, potištěná prostírání, věnce z listů, vánoční tanečnice a došlo i na malby přímo v Oáze, kde na stěnách vyrostly palmy. O prázdninách jsme si užili výtvarný příměstský tábor a zavítali na týdenní letní tábor do Říše fantazie, který byl plný her a zážitků spojených s přírodou, koňmi a kamarády. Díky ZŠ Třemošnice a Policii ČR jsme uspořádali dopravní dny na dětském hřišti, kde se děti hravou formou seznámily s pravidly bezpečnosti v silničním provozu. Na podzim jsme podnikli výlet a chystali dopisy Ježíškovi, které jsme po poštovním andělovi poslali přímo do nebe. Odpovědi jsme si mohli vyzvednout na Lichnici, kde nám k vánoční atmosféře přispěly hry a živý Betlém, který jsme si sami vytvořili. Jednorázové akce jsme završili vánočním Betlémským světlem, které jsme do Třemošnice přivezli díky Skautům, se kterými se nám daří milá spolupráce.

V Oáze jsme v loňském roce otevřeli sice starý známý kroužek zdravotní péče, ale v novém kabátě a s novou zdravotnickou posilou. Stejně tak

se rozběhl kroužek tanečních hrátek, kde nadšeně řádí banda tanečnic.

Na jaře jsme v Třemošnici hostili národní radu klubů SHM (Salesiánské hnutí mládeže), kterého jsme součástí. Přijeli účastníci z velkých měst jako Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, ale stejně tak i zástupci menších Klubů SHM, jako je ten náš.

V září dětský klub Oáza oslavil 8. narozeniny, navzdory nepříznivému počasí jsme je pořádně oslavili dnem plným zábavy, soutěží, skákacím hradem a cukrovou vatou a díky cukrárně i malým překvapením. Oáza měla největší radost z přáníček od dětí, kterých dostala velkou kupu. Mezi blahopřáními, která obdržela, se nejvíce ozývalo volání po důstojnějších prostorách, na které se díky podpoře ze strany zástupců města Třemošnice v letošním roce velmi těšíme a předem za ně děkujeme.

Nejkrásnější chvíle v loňském roce byly ty, kdy se setkáváme se starými známými tvářemi z řad odrostlých dětí, které dříve do Oázy chodily, nebo s rodiči a lidmi z Třemošnice a okolí, kteří přidávají pomocnou ruku k dílu nebo přicházejí s novými nápady a chtějí dělat něco pro ostatní. Vůbec jim nevdají, že odměnou za to jim budou „jen“ úsměvy dětí a jejich dobrý pocit. Velké díky všem a těšíme se v novém roce na další skvělé společné zážitky.

Mgr. Lucie Blažková

## SRPDS - BLEŠÍ TRH

Tak jako každý rok, tak i ten letošní jsme úspěšně zakončili naši tradiční listopadovou akci s názvem Bleší trh. Za celý náš spolek bych chtěla touto cestou ze srdce poděkovat všem, kteří se na této akci, která je stále populárnější, podíleli. Je naprosto úžasné, jak jste se zapojili nejen do příprav, kdy jste přinesli věci k prodeji, ale také s jakou chutí jste se přišli podívat a něco hezkého a milého si koupit domů. Nejenom, že jste si udělali radost vy, ale právě vaší koupí jste nám pomohli nasbírat neuvěřitelnou finanční částku pro naše děti ze zdejší základní školy. Celkově se vybralo 6 400,- Kč (první prodejní den 3 700,- Kč, druhý 2 700,- Kč), což je o 195,- Kč více než v loňském roce. Ještě jednou posílám velké poděkování městu Třemošnice za propůjčení sálu, dětem s paní učitelkou Mgr. Romanou Čermákovou, které se podílely na tvorbě reklamy, ochotníkům za zapůjčení dřevěných stojanů včetně pomoci Pepička Novotného, děvčatům z knihovny a v neposlední řadě našim úžasným, obětavým a neuskutečně ochotným důchodkyním. Bez jejich šlechetné pomoci by se tato akce nemohla uskutečnit, neměla by svůj půvab a šarm a věřím, že se společně setkáme opět v novém roce na „Blešáku“ 2015.

Hodně zdravíčka, štěstíčka, lásky a pohody Vám všem přeje za SRPDS

Bc. Jitka Stříšková

## ŠKOLNÍ JÍDELNA

S blížícím se koncem roku chci poděkovat všem svým zaměstnancům za jejich celoroční poctivou práci a jejich přístup k plnění pracovních povinností. Za jejich snahu o to, aby u nás strážníkům chutnalo, aby se u nás dobře cítili a rádi se k nám vraceli.

Po celý rok se snažíme naše děti přimět přemýšlet o tom, co pijí, jedí a co kupují v kantýně, kde nabízíme i zdravější výrobky, bez zbytečných cukrů nebo i bezlepkové výrobky. Snažíme se zařazovat do jídelníčku méně tradiční suroviny a zapojovat děti do tvorby jídelníčků.

Děti měly možnost samy si u nás uvařit večeři v rámci akce „Nocování ve škole“, nebo si prohlédnout zázemí kuchyně s výkladem, co je vše zapotřebí k tomu, aby dostaly na talíř jeden obyčejný oběd. Doufám, že i děti, které cestou ze školy pohazují ovoce a jogurty po chodníku, časem pochopí, že jídlo není všude samozřejmostí a že si ho začnou více vážit. To je pro nás úkol do příštího roku a určitě i do těch dalších.

Přejí t touto cestou všem svým strážníkům, dětem i těm dříve narozeným i všem ostatním krásné a klidné vánoční svátky, plné pohody a radosti a v novém roce 2015 pevně zdraví.

Alena Salaquardová

## VÁNOČNÍ ANDĚL

Vzkaz od vánočního poštovního anděla

Milí lidé (pozemšťané), Vánoce jsou fuč, měli jsme s nimi v nebi plno práce. Z Třemošnice nám přišla hromádka dopisů od dětí. Potěšilo nás to, jak se zajímaly o to, jak se v nebi máme, co by rády pod stromečkem. Víte, co nás anděly a Ježíška v nebi úplně dostalo? Děti si také psaly o to, aby mohly děti, které žijí tam, co se válčí, mít Vánoce...aby mohly jít v klidu do školy a hrát si....

Tak Vám chci poděkovat, že tam u Vás máte tak skvělé děti, kterým to není jedno.

Tam u Vás žijete na té šťastnější straně světa, kde jste měli o Vánocích doma teplo, světlo, jídlo na stole, střechu nad hlavou a nějaký ten dáreček pod stromečkem....

Organizace pracující s uprchlíky, kteří unikli těm největším hrůzám, potřebují finanční pomoc.

Děti mají pravdu a my dospělí s tím můžeme něco udělat, vždyť máme novoroční předsevzetí, takové má smysl.

Mgr. Lucie Blažková

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Je jakýmsi zvykem s koncem starého a začátkem nového roku bilancovat, dávat si předsevzetí, zažité věci měnit. V pečovatelské službě je tomu s koncem roku 2014 také tak. Pečovatelská služba Třemošnice od 5. 1. 2015 rozšíří provozní dobu v pracovní dny do 19:00 hodin. Chceme se postarat o naše seniory, zdravotně postižené osoby a jiné osoby v nepříznivé situaci tak, aby tyto nemusely vyhledávat jiné zástupné služby a nemusely předčasně řešit svou nepříznivou situaci odchodem do domovů pro seniory. Rozšíření provozní doby se připravuje též na dny pracovního volna, a to prostřednictvím přerušované provozní doby nastavené dle požadavků potřebných osob. O možnostech zajištění péče vás budeme průběžně informovat. Je snahou města Třemošnice postarat se o své obyvatele v co nejširší míře. Terénní pečovatelská služba s rozšířenou provozní dobou je podporována i ze strany Pardubického kraje. Pracovnice pečovatelské služby se budou snažit jako dosud dle možností poskytnout vám péči kvalitní, která vám bude vyhovovat a pomáhat – vše po dohodě a na základě smlouvy o poskytování služby sociální péče. Pokud jste osoba v nepříznivé situaci a máte problémy se z jakéhokoliv důvodu postarat o svou osobu nebo pokud jste pečující osoba, která již nezvládá péči o svého blízkého, můžete se na nás obrátit. Přijměte možnost využití pečovatelské služby jako dárek do nového roku. Hezké sváteční dny a dobrý rok 2015.

Bc. Jana Endrychová

## MĚSTSKÁ KNIHOVNA

### Výlety za kulturou v roce 2015

Zájemci o výlety za kulturou na nic nečekejte a hlaste se v knihovně na nová divadelní představení v roce 2015. Autobusová doprava bude zdarma.

**Soukromý skandál** / Studio DVA Praha, 16. února v 19:00 hodin

Komedie o lásce v době finanční krize.

Už jste někdy přemýšleli o tom, co byste na sebe prozradili v záchvatu poruchy sebeovládání? Kdybyste najednou byli k sobě i k ostatním naprosto upřímní? Jak by vypadala vaše chvilka pravdy? Myslíte, že by bylo možné o ní mluvit s člověkem, se kterým půjdete do divadla na tuto inscenaci? Nebo by bylo lepší, aby raději nevěděl, jaké upřímnosti by se mohl dočkat? Režie: Patrik Hartl, hrají: Kryštof Hádek, Eva Holubová, Maroš Kramár / Jaromír Dulava, Táňa Kristýna Fruitová Nováková / Gabriela Mičová, Alexandr Hemala.

**Každý den, šťastný den!** / Divadlo Kalich, termín upřesníme.

Bláznivá divadelní komedie estonského herce, dramatika a slavného písničkáře Jaana Tätta, v níž tento mistr pobaveně nadsázky popisuje svéráznou léčbu manželské nudy.

Experiment s bigamií přináší řadu překvapivých a absurdních situací, které se sice vysmívají konvenční morálce, vytoužené štěstí však nepřinášejí. Spíš zvětšují zmatek a vedou ke krachu. Naštěstí nekončí jako tragédie, ale jako výsměch kýčovitým představám o lásce.

V režii Lídy Engelové hrají: Bára Hrzánová, Libor Jeník, Helena Lapčíková / Pavla Rychlá – Vojáčková, Zbigniew Kalina.

**V Paříži bych tě nečekala, tatínku** / Agentura Harlekýn, termín upřesníme.

Petr Nárožný v hlavní roli výběrčího primých daní ze zapadlého provinčního městečka se jednoho dne rozhodne, že překvapí svoji dceru a navštíví ji v Paříži. S podivem zjišťuje, že jeho milovaná dcera již nepracuje v pojišťovně, ale pohybuje se jako společník ve světě velké politiky a obchodu, ve kterém se rázem ocitá i on...

V režii Jana Nováka hrají: Petr Nárožný, Jana

Malá / Týna Průchová, Jarmila Švehlová, Simona Postlerová, / Miroslava Pleštilová, Barbora Šťastná Petrová / Malvína Pachlová, František Skopal / Martin Sochor, Jan Šťastný / Jan Čenský.

**Prachy!!!** / Divadlo Palace, termín upřesníme. Jean připravuje večeři na oslavu narozenin svého manžela, mírného účetního Henryho. Každou chvíli mají přijít hosté, ale oslavenec má zpoždění. Když konečně přijde, Jean ho nepoznává - Henry chce okamžitě emigrovat do Barcelony! Má k tomu ovšem pádný důvod: v metru omylem sebral cizí kufřík napaný bankovkami v hodnotě tři čtvrtě milionu liber. Ponechat si evidentně špinavé peníze je však těžší než k nim přijít... V režii Jany Kališové hrají: Vanda Hybnerová, Ondřej Vetchý, Richard Trst'án, Michal Novotný, Jiří Štrébl, Nela Boudová, Pavel Kikinčuk, Zdeněk Košata.

### O Hliníkové království 2015

Od 12. 1. 2015 vyhlašujeme každoroční soutěž ve sběru hliníku určenou pro jednotlivé třídy z MŠ a ZŠ v Třemošnici „O Hliníkové království 2015“. Vybíráme: hliníkové plechovky (pokud si nejste jisti, že se jedná o hliníkové plechovky, zkuste magnet, ten na hliníkových plechovkách držet nebude), hliníková víčka od jogurtů, paštik, smetany, termixů, pribináčků (když je zmáčknete, drží tvar), alobalové folie od čokolád, sýrů, čokoládových figurek a bombónů. Jiné - nádoby od některých paštik, části nádob, staré hliníkové přístroje, staré esusy, staré papírové hrnce, prázdné hliníkové krabičky od krémů apod., vše čisté.

Čistý hliník noste do knihovny, kde bude zvážen a hmotnost hliníku zapsána.

Co nesbírat: hliníkovou folii podlepenou papírem - papír je nutno oddělit, hliník nesmí obsahovat železné díly ani žádné další komponenty, jako např. umělé hmoty, víčka od Activie, obaly z kávy, brambůrků a dětské výživy. Znečištěný hliník nebude zvážen.

Soutěž potrvá do 20. 4. 2015. Slavnostní vyhlášení bude 6. 5. 2015 od 15:00 hodin v místní cukrárně.

kurzu je s vámi „moderátor“, který má na starost technickou stránku i průvodcovskou.

Po ukončení semestru a splnění daných podmínek proběhne slavnostní ukončení.

Kdo se může přihlásit ke studiu?

- senior (statut důchodce)
- invalidní důchodce bez rozdílu věku
- osoby kategorie 50+ (nezaměstnaní, osoby čekající na přiznání důchodu, ...).

Studijní poplatek na jeden semestr je 200,- nebo 300,- Kč podle vybraného tématu.

Kontakt a bližší informace: Městská knihovna v Třemošnici nebo MěÚ Třemošnice – Hana Pecharová.

Prosím o nahlášení zájemců do 15. ledna 2015.

Pavla Alvarezová

### Hvězdičkový ples

Srdečně vás zveme v pátek 23. 1. od 20:00 hodin na Hvězdičkový ples města Třemošnice. Vstupenky zakoupíte v předprodeji v knihovně. Cena vstupenky je 30,- Kč a slosovatelné místenky 100,- Kč. K tanci bude hrát kapela HB Ivana Šmejda. Těšit se můžete na zajímavé ceny tomboly, předtančení i půlnoční překvapení.

### Přání

Do nového roku 2015 vám jako zástupkyně vody a flóry přejeme hodně času na sebe. Vnímejte sebe jako součást přírody. Nechte se občas unášet vodním proudem, lehněte si do trávy, zavřete oči a buďte sami sebou. Máte kolem sebe vždy své anděle – přátele, na nic nejste sami. I my jsme tu.



Světlana Hromádková a Pavla Alvarezová

## ŽIVOTNÍ VÝROČÍ

V 4. čtvrtletí letošního roku se dožili významného životního výročí tito třemošničtí občané:

Zdeňka Křištofová z Třemošnice, 91 let  
Marie Dolejšová z Třemošnice, 91 let  
František Kosina z Podhradí, 90 let  
Josef Rebec z Třemošnice, 90 let  
Ludmila Donátová z Třemošnice, 85 let  
Miroslav Nevečeřal z Třemošnice, 85 let  
Rostislav Hnát ze Lhůt, 80 let  
Vlasta Kápičková z Třemošnice, 80 let  
Marie Olexová z Třemošnice, 80 let  
Zdeněk Vydra z Třemošnice, 75 let  
Miloslav Kosina z Třemošnice, 75 let  
Věra Vrbová z Třemošnice, 75 let  
Jindřich Kutil z Třemošnice, 75 let  
Jindřich Filip ze Závratce, 75 let  
František David ze Skoranova, 75 let  
Bohumila Deverová z Třemošnice, 70 let  
Miroslav Šťastný z Třemošnice, 70 let  
Olga Bolková z Třemošnice, 70 let  
Josef Jeřábek z Třemošnice, 70 let  
Ivona Kápičková z Třemošnice, 70 let  
Jaroslava Lišková z Třemošnice, 70 let  
Marie Vavříčková z Třemošnice, 70 let  
Eva Novotná z Třemošnice, 70 let  
Miloslav Hlaváč ze Starého Dvora, 70 let  
Josef Vašíček z Třemošnice, 70 let  
Blahoslava Klemáková z Třemošnice, 70let

Do dalších let přejeme hodně zdraví, štěstí a dny prožité v radosti.

Komise pro občanské záležitosti,  
Marie Hamsová

## UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Město Třemošnice má nabídku pro seniory, kteří by se chtěli vzdělávat, příjemně trávit svůj volný čas, setkávat se se stejně smýšlejícími.

V prostorách městské knihovny bude od února otevřen první semestr virtuální univerzity třetího věku.

Jedná se o cyklus 6 přednášek, na začátku semestru bude vybráno téma z 20 zpracovaných.

Téma na tento semestr je: Čínská medicína v naší zahrádce.

Systém výuky je založen na přednáškách natočených vysokoškolskými lektory. Společně v kolektivu budete sledovat přednášku přenosem z počítače na plátno. Kurzy zahrnují i cvičné a zkušební testy. Po dobu celého

## REDAKČNÍ OKÉNKO

Otázka, kterou jsme položili  
novým zastupitelům:  
**Jaké máte předsevzetí a  
přání do nového roku?**

Žádná předsevzetí si nedávám, protože je stejně nenaplním. Co si přeji do příštího roku, hlavně zdraví pro celou svoji rodinu.

Mgr. Stanislav Peca

Předsevzetí si nedávám, maximálně, že budu věnovat víc času sama sobě a odpočinku, to v loňském roce moc nevyšlo.

A do nového roku přeji sobě i ostatním hlavně zdraví, čím je člověk starší, tím víc si uvědomuje, že bez toho nejde nic. A vím, že zdraví fyzické souvisí se zdravím psychickým, tak hlavně vnitřní pohodu, optimismus a úsměv.

Pavla Alvarezová

Do nového roku přeji všem mnoho radosti, štěstí, pohody a hlavně zdraví. Předsevzetí do nového roku si žádné nedávám.

Mgr. František Melechovský

Předsevzetí do nového roku si nedávám, beru život, jak plyne.

Všem chci popřát, aby rok 2015 byl šťastný, klidný a přinášel nám všem jen dobré věci.

Mgr. Eva Štolfová

Předsevzetí do nového roku si nedávám, ale přeji si, abychom po celý rok byli všichni v rodině hodně zdraví, měli i trochu toho štěstí a úspěchy v osobním i pracovním životě.

I Vám všem, milí občané, přeji v novém roce hodně zdraví a spokojenosti.

Ing. Miroslav Bubeník

Předsevzetí nemám žádná. Vlastně je nemám vůbec rád, jako jsem neměl rád domácí úkoly. Přeji všem, aby se každému dařilo tak, jak si sám přeje. Z tradičních klišé zmíním jen zdraví, protože v porovnání s ostatními má asi největší smysl. Hlavně hodně zdraví v tomto roce.

Ing. Jiří Rokos

Na předsevzetí jsem rezignoval již před „X“ lety, protože jsem zjistil, že mají velmi krátkou dobu životnosti a tudíž se nevyplatí si nějaká dávat.

A přání? Ať je nový rok lepší toho starého (aspoň o něco...).

Ing. Libor Holeček

Předsevzetí jsem si ještě nikdy nedala a každý rok si přeji to samé-zdraví pro všechny své blízké. A tak přeji i Vám všem hodně zdraví a spokojenosti do nového roku.

Ing. Jana Rychnovská

Chtěla bych vidět daleko do budoucnosti, abych mohla přispět k tomu, aby to ošklivé, co nás třeba čeká, vůbec nenastalo.

Novoroční předsevzetí si ve svém věku již nedávám, neboť vím, že je to marná snaha.

JUDr. Helena Lebedová

Klasická novoroční předsevzetí typu začnu cvičit, přestanu kouřit, zhubnu apod., jsem si

nikdy nedával a asi dávat nebudu.

Aktuální předsevzetí letos přeci jen mám, i když se nevztahuje jen k novému roku, ale prakticky k letům čtyřem. Vzhledem k tomu, že jsem dostal možnost pořídit se na práci v zastupitelstvu, rád bych postupně prosadil body z našeho volebního programu jako například rekonstrukci koupaliště, vybudování skate parku a hřiště na míčové hry pro děti a další.

A přání bych měl - pro všechny „třemošňáky“ stejné:

Všem přeji především hodně zdraví a k tomu i trochu toho štěstí, které je také potřeba (jistě všichni znáte vtip o Titanicu, kde byli také všichni zdraví).

Ať si tady za rok můžeme opět všichni popřát.

Kamil Handlř

Seznam zastupitelů:

Alvarezová Pavla  
Ing. Bubeník Miroslav  
Handlř Kamil  
Ing. Holeček Libor  
Chroumal Václav DiS  
JUDr. Lebedová Helena  
Mgr. Melechovský František  
Ing. Němec Miloš  
Opočenský Jiří  
Mgr. Peca Stanislav  
Ing. Rokos Jiří  
Ing. Rychnovská Jana  
MUDr. Svoboda Radoslav  
Šindelář Miroslav  
Mgr. Štolfová Eva

## LINKA DŮVĚRY

**Linka důvěry Ústí nad Orlicí děkuje a informuje**

V letošním roce došlo v souvislosti s novým občanským zákoníkem k transformaci občanského sdružení na obecně prospěšnou společnost KONTAKT Ústí nad Orlicí, která zřizuje

Linku důvěry Ústí nad Orlicí. Chtěli bychom poděkovat městu Třemošnice za finanční podporu, kterou nám v roce 2014 poskytlo a které si velmi vážíme.

Dále bychom chtěli informovat, že jsme také změnili logo Linky důvěry a další propagační

materiály.

Všem občanům města Třemošnice přejeme krásný rok 2015.

Jarmila Hrušková  
ředitelka KONTAKT Ústí nad Orlicí, o.p.s.

## OSMISMĚRKA

N	Y	S	O	A	V	B	É	I
Z	B	V	Y	K	K	R	C	S
Á	O	A	K	J	O	U	S	K
R	B	Ř	L	E	L	S	Á	O
M	U	Á	Ů	K	Ř	L	Ň	K
Í	N	K	H	O	U	E	K	Y
Ž	D	O	A	H	O	N	Y	V
Š	A	L	Ě	V	Í	T	R	E
Á	K	N	Ý	Z	I	M	A	Ž
L	S	N	Í	H	Y	C	O	Y
A	K	T	A	V	O	D	E	L

Lyže	Sníh	Mráz
Brusle	Šála	Zima
Sněhulák	Sáňky	Vítr
Ledovatka	Svařák	Hony
Hokejka	Hůlky	Kluci
Boby	Hýl	Mol
Rukavice	Skoky	
Bunda	Kos	

Tajenka z minulého čísla: Doba adventu.

Blahopřejeme vylosovanému výherci **Janu Vackovi**.  
Cenu si může vyzvednout v knihovně v Třemošnici.  
Tajenku zasílejte na adresu redakce nebo doneste osobně do knihovny do 15. 1.  
Ze správných odpovědí vylosujeme výherce.

# ZŠ Třemošnice

## ŠACHY

Dne 13. 11. ZŠ Třemošnice uspořádala okresní finále družstev mladších a starších žáků v šachu. Tato královská hra má v Třemošnici svoji tradici a my jsme velice rádi, že po dosti dlouhé přestávce jsme ji před třemi lety znovu obnovili a vznikl při ZŠ Třemošnice šachový kroužek. Po loňském úspěchu (2. místo v kraji a republikové finále) přišel letos další. V úterý 2. 12. se v multifunkčním centru Fabrika ve Svitavách uskutečnilo krajské kolo „Přeboru škol čtyřčlenných družstev“. Naše škola na něm byla zastoupena družstvem žáků v kategorii 1. - 5. ročníku. To si účast zajistilo úspěšným zvládnutím okresního kola. Na turnaji se mělo utkat 8 týmů, za každý okres Pardubického kraje dvě nejlepší družstva. Překvapením bylo, že nepřijeli žáci ze ZŠ Polabiny Pardubice. V sedmi kolech, hraných

systémem každý s každým, se vždy na čtyřech šachovnicích utkaly zúčastněné školy mezi sebou. Hrál se tempem 2 x 20 minut.

ZŠ Třemošnici reprezentoval tým složený ze žáků 4. ročníku, a to Jan Rožek, Adam Hlína, Martin Urban, Tomáš Tlustý a Marek Tlapák. Chlapci měli skvělý vstup do soutěže a první tři kola vyhráli 4:0. Potom sice v dalších dvou zápasech ztratili několik bodů, ale závěrečná výhra s „nulou“ rozhodla o tom, že se stali přeborníky Pardubického kraje v této kategorii. Postupem na Mistrovství České republiky tak zopakovali loňský úspěch.

Blahopřejeme našim mladým šachistům k tomuto úspěchu a přejeme jim mnoho štěstí a správných tahů při partiích, které odehrají v celorepublikovém šachovém turnaji.

A poslední letošní šachové klání se uskutečni-

lo v ZŠ Třemošnice za účasti pěti základních škol 11. 12., kdy proběhl již tradiční vánoční šachový turnaj. Startovalo v něm celkem 38 hráčů ve čtyřech kategoriích. Vítězové obdrželi hodnotné ceny a medaile.

Nejsou však důležité jen výsledky, ale i to, že mnoho dětí si našlo svůj „koníček“ a věnuje se mu. Jsme rádi, že máme velkou podporu města. A to i v této oblasti. Nejen proto, že pan místostarosta byl na zahájení turnaje a popřál šachistům mnoho úspěchů, ale šlo i o zapůjčení sálu KD v Třemošnici a darování drobných cen v okresním finále.

Na závěr nám dovolte, abychom popřáli za žáky a pracovníky školy všem čtenářům Třemošnických novinek klidný a bezstresový rok 2015 a hlavně hodně zdraví.

Za ZŠ Třemošnice - vedení školy

## FLORBAL



Listopad a prosinec byl na naší škole ve znamení florbalu. V okrskových a okresních kolech florbalové soutěže se představila čtyři družstva. Mladší dívky zajely ke svému okresnímu finále do Slatiňan, kde si vítězstvím zajistily postup do krajského kola, které se bude konat



15. ledna 2015 v Litomyšli. Mladší chlapci se nejprve představili v okrskovém kole pořádaném naší školou. Zde porazili týmy z Ronova nad Doubravou a Heřmanova Městce a postoupili do okresního kola v Chrudimi. V tomto kole obsadili třetí místo a se soutěží se rozloučili. I starší dívky se zúčastnily okresního kola v Chrudimi. Po dvou vítězstvích a dvou porážkách skončily také na třetím místě a do krajského kola nepostoupily. Posledním týmem, který se v letošním roce zúčastnil florbalového turnaje, byli starší žáci. Nejprve vyhráli okrskové kolo pořádané naší školou, když porazili



všechny své soupeře. Ve čtvrtek 11. 12. zavítali na okresní finále do Chrudimi, kde obsadili pěkné druhé místo.

Mgr. Zbyněk Němec

## FUTSAL

Dne 12. 11. 2014 se v místní třemošnické hale uskutečnila školní futsalová liga. Startovaly zde celkem dvě věkové kategorie, a to žáci 5. - 7. ročníku a žáci 8. - 9. ročníku. Motivací tohoto turnaje byl postup do 2. kola. Sjelo se sem celkem 7 týmů z 5 škol a byly to týmy: ZŠ Třemošnice (mladší a starší žáci), ZŠ Ronov n. D. (starší žáci), ZŠ Hrochův Týnec (starší žáci), ZŠ Chrast (mladší a starší žáci) a ZŠ a MŠ Pardubice-Ohrazenice (mladší žáci). V prvním zápase hráli starší žáci ze ZŠ Třemošnice proti starším žákům ze ZŠ Ronov n. D. Část zápasu naše škola vedla 3:1, ale náhle se zápas vyrovnal na 3:3. Po dlouhé době se našim žákům podařilo trefit ještě

jednou branku, a tak nakonec napínavý zápas skončil 4:3 pro nás. V druhém zápase nám bohužel síly nestačily a soupeř ze ZŠ Chrast nás porazil 4:2. V našem posledním zápase jsme se utkali se ZŠ Hrochův Týnec a utkání skončilo vyrovnaným výsledkem 2:2. V celkovém pořadí se náš tým umístil na krásném 3. místě. Druhé poloviny futsalové ligy se účastnili mladší žáci. Ti hráli svůj první zápas s mladšími žáky ze ZŠ Chrast, který prohráli 3:0. V druhém zápase se utkali se ZŠ a MŠ Pardubice-Ohrazenice, který opět prohráli 2:4. Také skončili na 3. místě.

Nikola Kosinová a Martina Bubeníková

## VÍČKA OD PET LAHVÍ

Víčko od PET lahve - pro většinu z nás je to jen součást lahve, která se zahodí a stane se odpadem. Jedná se o malý kousek plastu, který však může pomoci. Pro některé nemocné může znamenat alespoň malou kapku naděje na zlepšení jejich životní situace. V poslední době se v tisku i na internetu objevují výzvy ke sbírání víček od PET lahví ve prospěch handicapovaných dětí.

V ZŠ Třemošnice jsme začali PET uzávěry vybírat v roce 2012 před Velikonocemi na happening v Chotěboři v rámci projektu POMOZTE DĚTEM. „Kuřeti“ jich naši žáci nasbírali 62 kg. Několik dní po proběhlé chotěbořské akci nás oslovili rodiče malého Honzika Chmelaře z obce Novosedely. Prosili, abychom pokračovali ve sběru víček pro jejich těžce postiženého syna. Protože jsme s tím už měli ve škole zkušenosti, rádi jsme se zapojili do pomoci. Od dubna 2012 probíhá ve škole sběr plastových uzávěrů pod názvem „Víčka pro Honzika“. Děti, zejména malí školáci, do akce často zapojily celé rodiny, včetně vzdálených příbuzných. Od té doby se jim podařilo naplnit 25 igelitových pytlů, do kterých se vešlo celkem 410 kg uzávěrů. Ve čtvrtek 20. listopadu je od nás odkoupila firma **EKO trade plus s.r.o.** z Českého Těšína a na účet Honzíkových rodičů za ně odešle částku 2.255,- Kč, jež je určena na nákup kompenzačních pomůcek.

Jsem rád, že naši žáci nejsou lhostejní k osudu jiných lidí a pomáhají dobré věci. I malá naděje na zlepšení Honzíkova zdravotního stavu znamená pro jeho rodinu velmi mnoho. Všem děkují za pomoc. Doufám, že v úsilí nepolevíme a že víčka, která v budoucnu společně nasbíráme, budou pomáhat dál.

František Kučera,  
ZŠ Třemošnice

## ZPRÁVIČKY ZE ŠKOLKY

Ve čtvrtek 4. prosince navštívili naši mateřskou školu Mikuláš s andělem. Přinesli dětem pěknou mikulášskou nadílku a děti jim slíbily, že už budou jenom hodné.



V prosinci jsme také oslavili ve třídách vánoční svátky besídkami. Pod vánočními stromčiky našly děti nové hračky (vybavení tříd), ze kterých měly velkou radost.

Mateřská škola děkuje sponzorům, od kterých obdržela v roce 2014 dary, jsou to:

Autodoprava, Aleš Procházka, Lichnická 378, Třemošnice;  
Autoservis, Josef Lebduska, Závratec 46, Třemošnice;

Brožková Olga, Husova 397, Golčův Jeníkov;  
DAKO-CZ, akciová společnost, Třemošnice;  
DULKA 2009, s.r.o., Zámecká 1, Třemošnice;  
ELECTROPOLI-GALVIA, s.r.o., Třemošnice;  
KOVOLIS HEDVIKOV, a.s., Třemošnice;  
KPK CZECH KOVO, s.r.o., Kněžice;

manželé Němcovi, Školní 141, Třemošnice;  
manželé Urbancovi, Jižní 437, Třemošnice;  
manželé Veselí, Ovoce – zelenina, Třemošnice;  
manželé Smutní, JVS service, s.r.o.;  
MUDr. Radoslav Svoboda, Třemošnice;  
Povrchové úpravy Třemošnice, s.r.o.;  
Starý Josef, MASO – UZENINY, Nám. Míru 451, Třemošnice;  
Vaňková Marie, Lichnická 346, Třemošnice;  
Vaňková Markéta, Lichnická 379, Třemošnice.  
V lednu se mohou děti těšit ve školce na pohádku. Divadelní společnost Šeherezáda zahraje ve středu 7. ledna dětem Pohádku Severního království.

Nejstarší děti půjdou 22. ledna k zápisu do základní školy. Aby se seznámily s prostředím, navštívíme s nimi 1. třídu již před zápisem. Děti ze třídy Hvězdička se podívají do ZŠ v úterý 20. ledna a děti ze třídy Sluníčko ve středu 21. ledna.

### Organizační záležitosti:

V pátek 30. ledna bude otevřená pouze jedna třída – Beruška (pololetní prázdniny).

KLIDNÝ A ÚSPĚŠNÝ ROK 2015  
PŘEJE ČTENÁŘŮM TŘEMOŠNICKÝCH  
NOVINEK ZA MATEŘSKOU ŠKOLU

Mgr. Ludmila Marková

## LESNÍ MATEŘSKÁ ŠKOLA VE VILÉMOVĚ



Lesní mateřská škola je forma předškolního vzdělávání, v níž se naprostá většina aktivit odehrává venku. Děti tráví většinu času v přírodě, a to téměř za každého počasí (samozřejmě s odpovídajícím vybavením). Toto přirozené prostředí představuje ideální prostor pro rozvoj dětské osobnosti ve všech směrech. Práce s dětmi je většinou inspirována změnou ročních období, která je v přírodě snadno pozorovatelná. Pro extrémní nepřízeň počasí bývá připraveno jednoduché vytápěné zázemí, v našem případě malý zahradní domek, popřípadě náhradní program (návštěva divadla, knihovny, tělocvičny aj.).

První lesní mateřská škola vznikla v polovině 20. století v Dánsku, následovaly školky v Norsku a Švédsku. Dnes je tento typ předškolní výchovy rozšířen v mnoha evropských zemích. V Německu přispělo k rychlému rozšíření lesních MŠ zejména jejich zařazení do sítě školek a s tím spojené státní financování.

Také v České republice fungují a dále postupně vznikají nové lesní kluby, které čerpají

z koncepce lesních mateřských škol. Dnes jich je již více než 120. Vznik prvního na Vysočině se začal připravovat již v roce 2010 pod hlavičkou Rodinného centra Vilémov s názvem Dětské lesní centrum DVOREČEK.

Dvoreček nabízí program pro děti od 3 do 6 let. Cílem je probouzet a prohlubovat v dětech povědomí o sounáležitosti s přírodou a ročním koloběhem, poznávat a chránit životní prostředí, jehož jsme nedílnou součástí, učit se spolu s dětmi vzájemné toleranci, ohleduplnosti a empatii. Les poskytuje dostatek možností jak pro volnou hru, tak pro činnost řízenou pedagogem. Pro doplňující aktivity určené do interiéru, polední klid a nepřízeň počasí slouží malý zahradní domek, který je postaven v krásném prostředí zahrady Dvora Sychrov u Vilémova.

Pedagogové využívají komunikačních dovedností, vedoucích k budování vzájemného respektu a partnerství. Děti tak vedou k samostatnosti, zodpovědnosti a posilování zdravé sebedůvěry. Pomáhají dětem řešit konflikty nenásilně, vyjadřováním jejich pocitů.

Kromě každodenního pobytu v přírodě klade důraz na tvořivou práci, přinášející pocit uspokojení, který nám v dnešní přetechnizované konzumní společnosti často chybí. Práce s dětmi, přizpůsobená aktuálnímu počasí, vychází z právě prožívaných ročních období. Děti se prostřednictvím osobních zkušeností a zážitků učí vzájemné spolupráci, rozvíjí své pozorovací schopnosti a poznávají své tělesné hranice. Rozvíjí se také fantazie a kreativita, procvičí se jemná i hrubá motorika (hry s pří-



rodinami, pohyb v členitém terénu). Dochází k přirozenému otužování, a vzhledem k pobytu na čerstvém vzduchu i k celkovému pěstování dobré fyzické kondice. Z důvodu péče o zdravý životní styl děti je kladen důraz na zdravou stravu. Každé úterý nás navštěvuje paní logopedka, která s dětmi procvičuje správnou výslovnost.

Pokud vás myšlenka lesních mateřských škol zaujala, srdečně vás zveme k návštěvě. Děti přijímáme průběžně během celého roku.

Aktuální informace naleznete na [www.rcvilemov.cz](http://www.rcvilemov.cz).

Rodinné centrum Vilémov



## RC TŘEMÁNEK

### Program leden 2015

6. 1. Házíme kroužky.
8. 1. Výtvarná dílnička  
Malujeme sněhové vločky.
13. 1. Poznáváme zvířátka.
15. 1. Výtvarná dílnička  
Namaluj si sněhuláka.
20. 1. Kdo se trefí do bazény?
22. 1. Výtvarná dílnička - Tiskátka z brambor
27. 1. Překážková dráha
29. 1. Výtvarná dílnička - Malujeme ovečky.

## KK LICHNICE

### Petr Urbanec Mistr ČR v karate 2014

První prosincovou neděli se v Českých Budějovicích konalo Mistrovství České republiky žáků, dorostu a juniorů v karate (WKF). Do jihočeské metropole se sjelo 400 závodníků z 65 klubů ČR. V průběhu tohoto roku se borci z KK Lichnice účastnili soutěží a sbírali



### Čerti s Třemánkem

Rádi bychom se s vámi podělili o radost, kterou nám přineslo příjemné setkání dětiček a jejich rodičů a prarodičů s Mikulášem, andělem a čerty. Do cukrárny dorazilo téměř 40 dětí, které byly moc hodné, a proto čerti ani nikoho neodnesli. Dětičky si vyrobily ozdůbku na stromeček, rodiče si popovídali a určitě se všichni těšíme na příští rok.

Jarča Smutná a Elena Tlustá

body potřebné k nominaci. Celkem 11 závodníků se nominovalo do této vrcholné soutěže. Samotné mistrovství bylo velice náročné a náš tým ukázal, že patří mezi špičku českého karate, když vybojoval pět medailí, tři pátá a jedno sedmé místo. V mladších žácích 7 - 9 let vybojovali bronzové medaile Vojtěch Vašák v kategorii do 27 kg a Jan Šmíd v kategorii nad 32 kg. V dorostenkách obhájovala Nikola Kosinová loňský titul Mistra ČR, ale to se jí bohužel nepodařilo, když podlehla ve finále závodnici z Českých Budějovic a stala se Vícemistryní ČR. V dorostencích nad 70 kg se probojovali do finále Petr Urbanec a Tomáš Pleva. V napínavém zápase nakonec zvítězil Petr Urbanec a stal se Mistrem ČR. Tomáš Pleva získal 2. místo. O bronzové medaile bojovali Jakub Klemák, Barbora Kratochvílová a Eliška Týlová. V těžkých bojích bohužel neuspěli a obsadili krásná pátá místa. Sedmé místo obsadil Pavel Urbanec. Petr Urbanec se v letošním roce probojoval až do reprezentace ČR a má nominaci na Mistrovství Evropy v karate. Poděkování patří sponzorům i lidem, kteří pomáhají našemu klubu.

KK

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vítám vás v novém roce a přeji hodně zdraví, štěstí a taky o trochu více času, který věnujete sami sobě.

### POZOR ZMĚNA

Dopolední cvičení bude každé pondělí v 11:15 hodin v Lihovaru a začínáme 12. 1. 2015. Odpolední cvičení je stále v úterý v mateřské škole v 17:00, 18:00 a 19:00 hodin, začínáme 13. 1. 2015.

Cena permanentky je 450,- Kč/10 vstupů, jednorázové vstupné je 60,- Kč.

Na všechny se těší fyzioterapeut

Marcela Míšková

## PATCHWORK

### Patchworková dílna oslavila 20. lekci

V sobotu 29. 11. patchworková dílna oslavila již 20. lekci od svého založení. Tak jako k šití patří jehla a nit, k oslavě zase sklenka šampaňského. A není nic lepšího než spojit příjemné s užitečným. A tak jsme při šití vánočního (nevánočního) vzoru „den a noc“ pozvedli číši s lahodným mokem a oslavili tak naše malé jubileum.

Rok opět strašně rychle utekl, a tak se můžeme ohlédnout trochu zpátky a zamyslet se nad tím, jaký ten rok pro švadlenky patchworkářky byl. KRÁSNÝ. Ušili jsme společně spoustu užitečných věcí - tašku na pomůcky, peněženku, chňapky a zástěru, prostírání z prádelních šňůr, polštář a deku 2 v 1.

Naučili jsme se nové techniky - flic-flac, katedrálová okna, aplikace, obloučky. Při klapotu (někdy i skřípotu) šicích strojů byla radost pohledět na rodící se malá umělecká díla.

Proto musím všem patchworkářkám poděkovat za jejich nadšení, trpělivost, snahu a radost z tvorby. Do nového roku všem přeji málo zacuchaných nití a zlámaných jehel a budu se na Vás všechny těšit, až na konci ledna otevřeme dveře dalšímu šicímu roku.

Jana Petrová

## MĚSTSKÁ GALERIE

V lednu vás do městské galerie pozve již tradičně Kulturní komise města Třemošnice. Tento rok má jejich výstava název „Zlaté ruce Třemošnice po sedmi letech“. Slavnostní vernisáž proběhne 12. ledna od 16:00 hodin. Přijďte se podívat na výrobky našich šikovných spoluobčanů a načerpat od nich inspiraci. Výstava potrvá až do 30. ledna.

Martina Višková

## ANKETA O NEJKRÁSNĚJŠÍ STROM CHRUDIMSKA

Občanské sdružení Altus vyhláší anketu o Nejkrásnější strom Chrudimska. Hledáme náhradníka za červenolistý buk lesní ze slatiňanského zámeckého parku, který byl nositelem tohoto titulu až do ledna 2014, kdy musel být ze zdravotních důvodů poražen. Kandidátem může být jakýkoliv strom, který si podle vás zaslouží pozornost. Může jím být, jak strom chráněný, tak nechráněný, který si ochranu zaslouží.

Pokud se rozhodnete nějaký strom přihlásit, je potřeba vědět, kde se nachází (stačí namalovat jednoduchý plánec), vhodné je změřit obvod jeho kmene ve výšce 130 cm od země. Důležitý je důvod, proč si myslíte, že právě vámi navrhovaný strom by měl být nejkrásnějším stromem Chrudimska. Vámi navržené stromy zveřejníme na kulturním a informačním portálu [www.chrudimka.cz](http://www.chrudimka.cz), kde již nyní můžete najít řadu zajímavých tipů v seriálu o starých a památných stromech Chrudimska. Z došlých návrhů vybere vítěze tříčlenná komise tvořená dendrologem, arboristou a botanikem, která zohlední jednak ohlasy

z [www.chrudimska.cz](http://www.chrudimska.cz), jednak celkový vzhled stromu a jeho zdravotní stav. Chrudimsko je pro tuto anketu vymezeno velmi volně, bez ohledu na administrativní hranice chrudimského okresu. Své návrhy na Nejkrásnější strom Chrudimska zasílejte na adresu občanského sdružení Altus, Strojářů 1387, 537 01 Chrudim do 15. března 2015. Kromě poštovní adresy je možné použít email: [altus@chrudimka.cz](mailto:altus@chrudimka.cz).

Za Občanské sdružení Altus  
Naděžda Gutzerová  
723 004 397



**OČNÍ OPTIKA**  
**TŘEMOŠNICE**  
Úterý: 9 - 13 14 - 17  
Středa: 9 - 13 14 - 17  
Čtvrtek: 9 - 13 14 - 17  
Pátek: 9 - 13 14 - 17  
Sobota: 10 - 14  
Tel.: 469 661 089, 732 172 505  
Zdravotní středisko, Budovatelů 420  
[www.optika-tremosnice.cz](http://www.optika-tremosnice.cz)

## AKCE NA LEDEN

3. 1.	Tříkrálová sbírka	Třemošnice
Již po patnácté pořádá Charita Česká republika dobročinnou Tříkrálovou sbírku. Výtěžek sbírky je určen na pomoc potřebným v našem regionu, začátek ve 13:00 hodin.		
12. - 30. 1.	Výstava - Zlaté ruce po 7 letech	Městská galerie
Výstava kulturní komise bude zahájena vernisáží 12. 1. v 16:00 hodin.		
12. 1.	Vyhlášení soutěže	Městská knihovna
Další ročník soutěže O hliníkové království pro kolektivy ZŠ a MŠ Třemošnice.		
14. 1.	Jóga - kreslení mandal	DPS Třemošnice
První hodina jógy bude netypicky v DPS Třemošnice, kde budou účastníci kreslit mandaly, začátek v 18:00 hodin.		
21. 1.	Jóga	MŠ - Třemošnice
Cvičení jógy pod vedením Jany Němcové, každou středu a čtvrtek od 18:30 hodin, cvičí se do 26. 3.		
23. 1.	Hvězdičkový ples - ples Města	Kulturní dům
Město Třemošnice vás zve na Hvězdičkový ples, k tanci hraje kapela HB, čekají vás slovoatelné místenky o zajímavé ceny a překvapení, začátek ve 20:00 hodin.		

### Rozvrh cvičebních kurzů v SRC Lihovar na rok 2015

(od 12. 1. 2015 do 30. 6. 2015)

DEN	DOBA KONÁNÍ A NÁZEV KURZU	CVIČITEL
PONDĚLÍ	17:30 – 18:30 Kondiční cvičení s pomůckami 18:30 – 19:30 Kruhový trénink	Vladka Lukáš
ÚTERÝ	17:30 – 18:30 Rehabilitační cvičení v bazénu* 17:45 – 18:45 Jóga pro začátečníky 18:45 – 19:45 Kondiční plavání pro dospělé* 19:00 – 20:00 Aerobní redukce na Bosu	Vladka Lukáš Lukáš
STŘEDA	16:00 – 17:00 Plavání rodičů s dětmi* 17:30 – 18:30 Aqua aerobic* 17:30 – 18:30 Pilates 18:30 – 19:30 Indoorová cyklistika	Lukáš Vladka Lukáš
ČTVRTEK	16:00 – 17:00 Plavání – zájmové skupiny (na objednání) 17:30 – 18:30 Kondiční bosu 17:30 – 18:30 Indoorová cyklistika 18:00 – 19:00 Kondiční plavání pro dospělé* 18:45 – 19:45 To bude tanec...!	Vladka Lukáš Lukáš
PÁTEK	17:00 – 18:00 Kruhový trénink 18:30 – 19:30 Aerobní redukce na Bosu	Lukáš Lukáš
NEDĚLE	16:30 – 17:40 Indoorová cyklistika s posílením břicha 17:00 – 18:00 Plavání rodičů s dětmi* 18:00 – 19:30 Power jóga 18:00 – 19:00 Kondiční plavání pro dospělé*	Lukáš Lukáš

\* Provoz bazénu bude zahájen od února.

## RECEPTY NAŠICH ČTENÁŘŮ

### Maso pečené na kysaném zelí

Budeme potřebovat: kuřecí čtvrtky nebo plátky krkovic - počet podle strávníků, 1 - 1,5 kg kysaného zelí, sůl, pepř, bobkový list, grilovací koření, kmín, snítka satirejky a tymiánu (můžou být i sušené), vepřové sádlo.

Na dno pekáče dáme zelí, na něj poklademe okořeněné maso, podlijeme vodou nebo bílým vínem a pečeme do měkka, ke konci pečení přidáme sádlo.

Přílohou jsou houskové knedlíky a když porci na talíři zakápnete (ne zalijete!!!) kvalitním destilátem, zažijete gurmánský orgasmus.

čtenářka

## PŘÁNÍ SRC LIHOVAR

Jménem celého týmu SRC Lihovar v Třemošnici a studia sportů Buď v pohybu bychom chtěli všem svým zákazníkům poděkovat za jejich přízeň v roce 2014 a popřát jim do nadcházejícího roku 2015 všechno nejlepší. Pro více informací a aktuality sledujte naše webové stránky. Nová cvičební sezóna začíná 12. 1. 2015.

Lukáš Vojáček

## INZERCE

Nabízíme Vám možnost inzerce v této části. V případě zájmu navštivte Informační centrum, které přijímá Vaše inzeráty a kde získáte informace o dalších možnostech reklamy v Třemošnických novinách.

Cena: 200 znaků .... 150,- Kč

## ZAHRADNICKÉ OKÉNKO

Milí čtenáři, jste fandové pěstování vlastní zeleniny, pokojových a venkovních květin?

Tak právě Vám bych ráda předala své zkušenosti, postřehy a nápady, které jsem za dvacetiletého působení v zahradnickém oboru v našem městečku načerpala.

Ve svém obchodě se zahrádkářskými potřebami neřeším jen různé problémy ohledně ochrany a pěstování rostlin, ale též ráda poradím s přesazováním, řízkováním nebo se specifickým dotazem zákazníka. Proto jsem se rozhodla přijít s aktuálním tématem na daný měsíc.

A začneme od začátku. Leden patří v přírodě k měsíci klidu a zimního spánku pokojových i venkovních rostlin. Zem i rostliny nabírají sílu, aby na jaře ožily a ukázaly se v celé své kráse. Na nás je, vytvořit jim k tomu co nejlepší podmínky.

### Rady na leden:

Prohlédnout kořenicí řízky rostlin (muškáty atd.), odstranit zaschlé listy a poškozené řízky. Zkontrolovat vlhkost substrátu a popřípadě zalít.

Venkovní rostliny v nádobách, pokud není mráz, můžeme zalít, aby nám nevyschly. Při velkých mrazech je lépe ochráníme obalem jistou nebo přikryjeme chvojím, abychom zabránili vymrznutí.

Během měsíce ledna se vysévají některé druhy rostlin, jako jsou papriky, z květin lobelka, petunie. Papriky je vhodné předklíčit v perlitu, ale musí se dodržet vlhkost a teplota. Teplota by měla být asi 24 °C. Po dosažení 2 matečných lístků rostlinky přesadíme do substrátu a teplotu snížíme na 17- 18 °C. Dáme na světlé místo, aby se nevytahovaly.

Tímto končím okénko do zimní přírody a budu se na Vás těšit v únoru.

Jana Vojáčková

Případné dotazy můžete zasílat do redakce.

## Třemošnické novinky - periodický tisk územně samosprávného celku, vychází jako měsíčník.

**Redakční rada:** Alvarezová Pavla, Víšková Martina, Bubeníková Marcela, Kodešová Kamila, Labská Jana, Tonner Karel

**Kontakt na redakci:** redakce@tremosnice.cz

**Vydává:** Město Třemošnice, Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice

**Tisk:** Tiskárna v Ráji s.r.o. Pardubice

**Distribuce:** zdarma do všech domácností

**Příští uzávěrka:** 16. 1. 2015

**Náklad:** 1510 ks

**Registrační číslo:** MK ČR E 18645

