



TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností



Investiční akce v roce 2021

Vážení spoluobčané, díky pandemii COVID-19 a snižujícím se a nejistým daňovým příjmům jsme museli být i v letošním roce velice opatrní v investiční činnosti. Některé akce zahájené v roce 2020 nám v letošním roce končily, některé z důvodu opatrnosti v minulém roce a nutnosti realizace se nám přesunuly do letošního roku. Průběžně dále pracujeme na přípravě projektů na rekonstrukci dalších chodníků, komunikací a dalšího majetku ve správě města. Stále máme před sebou nevyřešenou otázku rekonstrukce koupaliště. Bohužel po řadě dalších konzultací s odborníky se zatím nenašlo řešení, které by bylo pro město finančně únosné. V tabulce jsou investiční akce, které máme zařazené v letošním rozpočtu k realizaci:

Rekonstrukce nádražní budovy (stavba ukončena 03/2021)	5,10 mil. Kč
Rekonstrukce nádražní budovy na 6 bytů (5x 2+kk, 1x 3+kk) včetně čekárny, toalet a přístřešku pro cestující již byla ukončena v průběhu března. Dokončujeme vybavení objektu, podmínky pro přidělování bytů a následně zahájení užívání. Celkové náklady na rekonstrukci jsou ve výši cca 15,6 mil. Kč.	
Rekonstrukce hygienického zázemí v základní škole (realizace 07-08/2021)	4,60 mil. Kč
Proběhne kompletní rekonstrukce hygienického zázemí ve třech podlažích.	
Rekonstrukce chodníků Ke Stadionu, Sportovní, Školní (realizace 04-06/2021)	2,60 mil. Kč
Kompletní oprava chodníků, nové obruby, náhrada betonového povrchu dlažbou. Akce již probíhá.	
Oprava komunikací Internátní, Přípotoční (bude dokončeno 08/2021)	1,37 mil. Kč
V rámci zkapacitnění kanalizace v ulici Internátní a Přípotoční se spolupodílíme na rekonstrukci těchto komunikací se společností VAK Chrudim tak, aby úseky Internátní (od domova mládeže SOŠ po ČOV) a v Přípotoční (úsek od lávky po ulici Spojovací) byly opraveny v celé šíři komunikace (ne pouze po výkopu).	
Dopravní automobil pro hasiče (realizace 2021)	1,50 mil. Kč
Budeme pořízovat nový dopravní automobil, který je určený k výjezdům naší jednotky hasičů JPO II. Jedná se o náhradu stávajícího automobilu (stáří 19 let). Máme zažádáno o státní a krajskou dotaci (příspěvek) v celkové výši 750 tis. Kč.	
Parkoviště v ul. Družstevní, úsek „C“ (realizace 07/2021)	0,22 mil. Kč
Jedná se o výstavbu poslední části parkovací plochy v ulici Družstevní, celkem 4 parkovacích míst s podélným stáním. Hlavním cílem je rozšířit profil komunikace.	
Oprava střechy tribuny ve sportovním areálu (realizace 08-09/2021)	0,85 mil. Kč
Krytina střechy tribuny je v havarijním stavu. Máme opět zažádáno o krajskou dotaci cca 300 tis. Kč.	
WiFi ve veřejném prostoru (bude dokončeno 05/2021)	0,39 mil. Kč
Vybudování systému Wifi internetu (ze 100% dotace), internet bude dostupný pro naše občany ve veřejném prostoru (náměstí, knihovna, galerie, městský úřad, sportovní areál, autobusové a vlakové nádraží, u hasičské zbrojnice, Berlova vápenka, Lichnice).	
Připravované projekty (dokončené v roce 2021 na investiční akce v roce 2022)	1,30 mil. Kč
Připravujeme projektovou dokumentaci: • parkoviště na Podhradí (pro návštěvníky hradu Lichnice), dokumentace pro územní a stavební řízení • v realizační fázi je projekt na rekonstrukci ulice Jižní (čekáme na stanovisko dotčených orgánů) • v samém počátku je projektová dokumentace na rekonstrukci oválu kolem hlavního hřiště ve sportovním areálu (běžecká dráha, IN-LINE dráha, zábradlí, skok do dálky, sedačky na tribuně) • příprava studie na zástavbu rodinnými domy v lokalitě „Za Třemánkem“ v souladu s limity výstavby stanovené CHKO ŽH • projekt na obnovu zeleně	

Uvedené investiční akce jsou v celkové částce 16,63 mil. Kč, po započtení projektů 17,93 mil. Kč. Celou řadu dalších drobných oprav na majetku realizujeme prostřednictvím Služeb města Třemošnice.

Ing. Miroslav Bubeník, starosta
Josef Dvořák, místostarosta

Zastupitelstvo města Třemošnice 14. 4.

schválilo

– uzavření smlouvy o dílo se společností Design, s. r. o., Chotěboř na zpracování projektové dokumentace pro územní a stavební řízení na výstavbu parkoviště na Podhradí za cenu 259 900 Kč bez DPH
– provedení opravy komunikací v ulici Internátní a Přípotoční; Město Třemošnice se připojí ke společnosti PP-GROUP.cz, s. r. o., Proseč, která provádí rekonstrukci kanalizačního řadu pro VaK Chrudim, a. s., včetně opravy komunikací a oprav komunikace v celém rozsahu. Náklady v Internátní ulici činí 648 640,53 Kč bez DPH, v Přípotoční

ulici činí 480 630,05 Kč bez DPH

– odmítnutí dotace MMR ČR na projekt „Proměna bývalé nádražní budovy v objekt sociálního bydlení“ a vrácení již vyplacené dotace ve výši 2 979 089,80 Kč; hlavním důvodem je 20letý závazek Města k dodržování pravidel při nakládání s byty v souladu s poskytnutou dotací
– odpustění nájmu z nebytových prostor na 2. čtvrtletí nájemcům Hotelu Lichnice a Club hotelu
– koupi pozemku a spoluvlastnických podílů na pozemcích v lokalitě „Za větrolamem“

zvolilo

– přisedící u Okresního soudu na 4leté období

vzalo na vědomí

– výsledky hospodaření města Třemošnice za 1-3/2021; příjmy ve výši 16 237 657,68 Kč a výdaje ve výši 18 526 060,84 Kč, výdaje vč. financování ve výši 18 942 727,84 Kč; zůstatek na základním běžném účtu k 31. 3. 2021 činil 15 816 549,91 Kč

RNDr. Jana Kočová

Rada města Třemošnice

Informace z jednání z 29. 3.

- schválení objednávky na zpracování projektové dokumentace pro výstavbu asfaltové in-line dráhy a čtyřdráhové rovinky na hřišti ve sportovním areálu
- schválení objednávky na opravu a rozšíření kamerového systému na hradě Lichnice, rozšíření kamerového systému u budovy vlakového nádraží a vybavení IT v budově vlakového nádraží
- schválení nového ceníku pro uložení odpadů ve sběrném dvoře v Třemošnici s účinností od 1. 4. 2021
- schválení: v rámci předvolební kampaně pro volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR nebude město Třemošnice umožňovat žádné politické straně, politickému hnutí ani koalici umístění reklamního zařízení na pozemku nebo jiné nemovitosti v majetku města

Informace z jednání z 12. 4.

- podle doporučení komise pro veřejné zakázky byla vybrána společnost na realizaci stavby „parkoviště v Družstevní ulici, část C“ – Zednické práce, Radek Římek, Kostelec u Heřmanova Městce za cenu 175 338,30 Kč bez DPH
- podle doporučení komise pro veřejné zakázky byla vybrána společnost na realizaci akce „Modernizace hygienického zázemí ZŠ Třemošnice“ – společnost SKOS, s. r. o., Skuteč za cenu 4 582 629,32 Kč bez DPH
- schválení nájemní smlouvy se společností Zásilkovna, s. r. o., Praha o umístění dvou kusů Z-Boxů v Třemošnici (jeden bude na autobusovém nádraží a druhý na sídlišti v ulici Družstevní)
- schválení poskytnutí finančního daru ve výši 1 000 Kč pro Linku bezpečí, Praha

RNDr. Jana Kočová

Zásilky nonstop

Chytré doručování zásilek 24 hodin / 7 dní v týdnu.

V posledním roce, v době tzv. covidové, se výrazně navýšil nákup v internetových obchodech, a tím došlo i k výraznému nárůstu doručování drobných zásilek přepravními službami.

Obchodníci a přepravní společnosti využili této obchodní příležitosti a intenzivněji budují další výdejová (příp. i příjmová) místa pro zásilky v obcích.



V Třemošnici zřizuje místo pro bezobslužnou manipulaci se zásilkami společnost ALZA (tzv. **ALZA-Box**), který bude umístěn u prodejny Coop Jednota na náměstí. Obdobně společnost ZÁSILKOVNA má zájem mít doručovací místo svých zásilek co nejbližší svým zákazníkům. V první etapě bude umístěn tzv. **Z-Box** u čekárny autobusového nádraží a u parkoviště v Družstevní ulici. Později je zvažováno umístění i na náměstí. Třetí společností, která působí i v našem městě, je společnost TextilEco (kontejnery na použité oblečení), která již umístila za kulturním domem nový kontejner na textil společně s tzv. **Penguin Boxem** na zasílání zásilek. V nejbližších dnech či týdnech bude vše zrealizováno.

Ing. Miroslav Bubeník



Výjezdy hasičů

- 17. 3. Požár přístřešku na dřevo u RD, Běstvina
- 21. 3. Požár chaty, Seč – Hoješín
- 3. 4. Technická pomoc – záchrana osoby, Třemošnice
- 9. 4. Ostatní pomoc (AED), Ronov nad Doubravou
- 15. 4. Ostatní mimořádné události – rozvoz ZM, Chrudim

Žádám občany, aby neparkovali ve výjezdu z hasičské zbrojnice, v případě opětovného blokování bude vše řešit PČR.

Vašíček Radim
velitel JSDH

Rekonstrukce nádražní budovy

Na počátku března byla ukončena rekonstrukce objektu bývalé nádražní budovy. Po rekonstrukci je v objektu celkem šest bytů (5 bytů 2+kk, 1 byt 3+kk). Zároveň je v objektu čekárna s toaletou a přístřeškem pro cestující vlakem. V krátké době po dovybavení čekárny a venkovní části mobiliářem (odpadkovými koši, lavičkami) otevřeme tento prostor pro cestující. Byty jsme původně budovali s dotací s dobou udržitelnosti 20 let a přesně danými podmínkami pro přidělování bytů. Od dotace jsme po zvážení všech okolností ustoupili a vytvoříme si vlastní pravidla pro obsazování bytů. Máme zájem nabídnout byty občanům, kteří zde mají trvalé zaměstná-

ní a nemají vyřešenou bytovou otázku. Na pravidlech pro přidělování bytů pracujeme a budeme veřejnost včas informovat. Na vysvětlenou k přístřešku pro cestující. Límeč a sloup přístřešku je osazen plechem tzv. COR-TENem. Je to materiál, který je vhodný do exteriéru, má dlouhou životnost. Po vystavení povětrnostním vlivům se na povrchu vytváří charakteristická a působivá rezavá patina, která zajišťuje materiálu dlouhou životnost bez potřeby nátěrových hmot. Zatím je rezavá patina vytvořena částečně, takže to možná působí tak, že jsme zapomněli něco dokončit.

Ing. Miroslav Bubeník



Na kus řeči s ...



Tentokrát jsme pozvali k rozhovoru pana Josefa Novotného, aktivního sportovce a spoluorganizátora cykloturistických a běžeckých akcí.

Již druhým rokem vedete cykloturistický oddíl, spoluorganizujete a aktivně se účastníte běžeckých závodů. Jak dlouho se již těmto aktivitám věnujete a kdo vás k této činnosti přivedl?

Můj první kontakt se sportem byl na základní škole v Chrastí. V té době byl v Chrastí velice silný turistický oddíl, jehož základ tvořili žáci z místní základní školy. Škola měla turistické základny v Nízkých a Vysokých Tatrách, takže v tomto školním věku jsme již navštěvovali Tatry. Další lokalita, kterou jsme hojně navštěvovali, byla Českomoravská vysočina.

Po ukončení školní docházky jsem se začal věnovat orientačnímu běhu, jehož základy byly právě v turistice. Orientační oddíl se později osamostatnil od turistiky. Chrasťáký orientační běh se prosazoval v rámci

republiky. Tomuto sportu jsem se věnoval do roku 1973.

V tomto roce jsem změnil sportovní disciplínu a vstoupil jsem do oddílu lehké atletiky v Chrudimi, kde jsem se věnoval běhu na střední a dlouhé tratě. Moje oblíbená disciplína byl půlmaratón a maratón. Lehké atletice jsem se věnoval 35 let. Dále jsem se věnoval běžeckému lyžování za Spartak Hlinsko. Lyžování výborně doplňovalo zimní běžeckou přípravu. Bohužel jsem tyto běžecké aktivity ukončil kvůli zdravotním potížím. Zbyla mi pouze turistika a cyklistika.

Kde čerpáte nápady na výlety?

Jednak některé lokality znám osobně, další náměty mi dávají členové cykloturistického oddílu. Dále mám kontakty na turistické oddíly v Chrudimi, Světlé nad Sázavou, Hlinsku. Z činnosti těchto oddílů čerpám další nápady na turistické akce. Při plánování výletů mi pomáhají knižní turističtí průvodci jednotlivých oblastí a v současné době i informace z internetu.

Sportu věnujete většinu svého volného času, máte i nějaké jiné koníčky?

V době aktivního sportu jsem dojížděl do zaměstnání do Chrudimi, tak mi toho času moc nezbyvalo. Tento čas jsem dělil mezi sportovní přípravu a rodinu. V současné době jsem v seniorském věku a věnuji čas chalupě a dle možností sportu.

Jak si nejlépe odpočínáte a co je pro Vás zdrojem načerpání energie?

Energii dobývám turistickou chůzí po Železných horách, mojí oblíbenou lokalitou jsou Kubíkovy Duby. Sport je pro mě celkově velký relax.

V současné době již téměř celý rok je omezený pohyb a sportovní aktivity. To omezilo i činnost vašeho oddílu. Jaké aktivity jste i přes různá omezení v uplynulém roce s cykloturisty stihli absolvovat, a naopak, v čem vás tato doba výrazně zbrzdila?

I v tomto omezeném období jsme uspořádali 15 turistických akcí, kterých se zúčastnilo 190 turistů, o těchto akcích jsme čtenáře TN průběžně informovali.

Z důvodu epidemiologických nařízení spojených s omezením pohybu jsme nestihli návštěvu Orlických hor a Krkonoš.

Rovněž se neuskutečnily dvě plánované akce na Českomoravskou vysočinu.

Blíží se pomalu léto a s ním jsou spojené výlety a dovolené. Máte pro naše čtenáře tip na výlet do blízkého okolí?

Doporučuji oblíbenou trasu s názvem Údolím Doubravy. Tato trasa začíná v Chotěboři a končí v Bílku. V blízkém okolí je nádherná vycházka okolo Sečské přehrady, tuto vycházku můžete prodloužit přes Horní Počátky až do Třemošnice.

A měl byste pro nás tip na vícedenní pobyt v turisticky zajímavém místě?

Záleží na turistovi, co od pobytu očekává, a které lokality chce navštívit.

Na pomezí okresu Chrudim a Svitavy se

Poznáte, kde a co to je?



V měsíci dubnu přišlo rekordních 11 odpovědí a všechny byly správné.

Na fotografii byl lovecký zámek Karlštejn u Svatouchu. Název má svůj původ v přeneseném pojmenování z nedalekého Zkamenělého zámku. Karlštejn je často označován za střechu Evropy – stojí totiž na hlavním evropském rozvodí Labe a Dunaje. Ve 2. polovině 18. století jej nechal postavit Filip Kinský spolu s rozlehlou jelení oborou. Od roku 2016 probíhala rozsáhlá rekonstrukce a zámek byl v červenci roku 2020 otevřen veřejnosti.

Zdroj www.zamek-karlstejn.cz.

Ze správných odpovědí jsme vylosovali pana Josefa Rösslera, výhru si může vyvézt v knihovně.

A co je na této fotografii?

Své odpovědi zasílejte na adresu: redace@tremosnice.cz do 16. 5.

nacházejí Toulouvcovy maštale s možností ubytování na chatě Polánka. Z tohoto místa se nechá podniknout výlet i do ne-daleké Litomyšle.

Pokud budete chtít strávit pobyt na ho-rách, doporučuji pobyt v Orlických horách, nejlépe v Deštném nebo v Říčkách, a v Krkonoších, konkrétně v Albeřicích nebo Horním Maršově. Pokud turista bude chtít pobývat v méně náročném terénu, do-poručuji Českomoravskou vysočinu, oblasti Žďárska a Svratecka jsou přímo stvořené pro pohodový výšlap.

Děkujeme za rozhovor a přejeme pevné zdraví a mnoho sportovních zážitků. Těšíme se na Vaše příspěvky o turistických zajímavostech v chrudimském regionu.

RR

Občanská gramotnost

Kontrolní výbor

Kontrolní výbor je zřizován zastupitelstvem obce. Zastupitelé volí i odvolávají jeho předsedu a další členy. Počet členů musí být vždy lichý, v Třemošnici je pětičlenný. Členem nesmí být starosta, místostarosta, tajemník, případně osoby zabezpečující účetní práce na městském úřadě. Předsedou může být pouze člen zastupitelstva obce. Je to povinný orgán zastupitelstva, takže nemůže být zrušen. Lze pouze odvolat všechny členy výboru, včetně předsedy, a zvolit nové.

Předsedou kontrolního výboru v Třemošnici je Ladislav Novotný a dalšími členy jsou Milan Michálek, Ing. Michal Paleček, Milan Polák a Josef Hadrbolec.

Kontrolní výbor má oprávnění kontrolovat plnění usnesení zastupitelstva a rady obce a dodržování právních předpisů obecním úřadem. Kromě toho plní další kontrolní úkoly, jimiž jej pověřilo zastupitelstvo obce, jako kolektivní orgán. Jednotliví členové zastupitelstva neúkolují, pouze předkládají návrhy, podněty a dotazy. Ze své činnosti se kontrolní výbor zodpovídá pouze zastupitelstvu obce, kterému také předkládá svá stanoviska a návrhy.

RR

Turistické okénko

Turistickou zajímavostí v blízkém okolí jsou Kněžice. Je to nejzápadnější trojmezí Chrudimska, sousedící s okresy Kutná Hora a Havlíčkův Brod, zároveň tvoří trojmezí krajů Pardubického, Středočeského a Vysočiny. Nedaleko se nachází údolí řeky Doubravy, nad kterým jsou dva kostely. Zleva Doubravy kostel svatého Martina a zprava kostel svatého Kříže, oba se do-

chovaly jako jediné stavby po někdejších osadách. První osada Stusyně (sv. Martin) zanikla po třicetileté válce, druhá Protivany (sv. Kříž) zanikla za husitských válek. Za Ronovem bývala třetí osada Suchotlesky, která zanikla také za třicetileté války, zbytky této tvrze se nacházejí v lesoparku Bažantnice.

Josef Novotný

Výsledky našeho třídění odpadu



Jak jsme se v roce 2020 podíleli na ochraně životního prostředí?

Díky svým obyvatelům se Město Třemošnice může v roce 2020 pochlubit sběrem starého elektra určeného ke zpětnému odběru a recyklaci o hmotnosti 17,59 t. Na každého obyvatele tak připadá 5,75 kg vysloužilých spotřebičů. Byla tím uspořena spotřeba elektřiny a produkce skleníkových plynů, celosvětově omezena těžba ropy a železné rudy a recyklací se pokryla

i část dodávek mědi nebo hliníku pro průmyslovou výrobu.

Konkrétní přínos obyvatel vyčísluje *Osvědčení o podílu na zlepšení životního prostředí*, které na základě dosažených výsledků vystavil kolektivní systém pro sběr a recyklaci vysloužilých spotřebičů Elektrowin. Vyplyvá z něj, že díky obyvatelům došlo za rok 2020 k úspoře produkce CO₂ o 209,94 tun. Víte, kolik smrků pohltí stejné množství CO₂? Je to 81 kusů.

Nebylo nutné vytěžit 10 313,29 litrů ropy. Představte si, že z tohoto množství se pokryje spotřeba pohonných hmot aut např. na cestu z Prahy do Brna po dálnici D1, a to 386krát.

Došlo také k úspoře 106 170,11 kWh energie. Asi stejné množství, jako kdybychom spustili cyklus myčky nádobí 106 171krát. Podařilo se recyklovat 10 119,13 kg železa. Toto množství recyklovaného železa by bylo možné použít pro výrobu 415 kusů nových praček, bez nutnosti těžby železné rudy.

Recyklací vysbíraných spotřebičů se podařilo získat 357,16 kg mědi, což by stačilo pro ražbu 63 496 jedno euromincí, nebo 441,22 kg hliníku, který by stačil na výrobu 29 415 plechovek o objemu 0,33 litru.

Roman Tvrzník

Fenix

Automyčka

OTEVŘENO NONSTOP

Pod Nádražím 1608, Čáslav
víc informací na www.fenix-automycka.cz

placená inzertce

placená inzertce

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

Městská knihovna

O hliníkové království

Nezapomeňte, že se pomalu blíží konec soutěže ve sběru hliníku O Hliníkové království. Ukončení soutěže je 10. 5.

Baterkománie v knihovně

Neváhejte a pojďte s námi do toho. Máte doma staré, vybité baterie? Tak teď přišel váš čas. Knihovna vyhlašuje od 11. 5. do 8. 10. novou soutěž Baterkománie. Soutěž je určena pouze pro třídy ZŠ Třebošnice, neboť zůstává stejný třídní kolektiv i po velkých letních prázdninách. Soutěž Baterkománie bude probíhat jako soutěž ve sběru hliníku. Baterky donesete do knihovny, kde spočítáme kusy a přiřadíme k dané třídě. Opět se soutěží o hezké ceny.

Diakonie Broumov

Městská knihovna organizuje humanitární sbírku pro Diakonii Broumov v termínu 10. 5. – 10. 6. Budou se sbírat: dámské, pánské, dětské ošacení i prádlo, lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, ubrusy, záclony, závěsy, látky, vlny, příze (i zbytky), péřové přikrývky (i samotné peří), polštáře, deky, spací pytle, kožené i koženkové oblečení, bundy, pravé i umělé kožichy, nenošená, nepoškozená obuv, školní a sportovní potřeby, hračky, stany, kabelky, batohy, školní tašky, nádobí skleněné, porcelánové, kovové, keramické, příbory, funkční domácí spotřebiče, prací a čistící prostředky, hygienické a toaletní potřeby, knihy a časopisy. Věci, které opravdu brát nemůžeme: vše,

co je špinavé, mokré nebo zatuchlé, poškozené a obnošené boty, velké elektrospotřebiče (lednice, televizory, sporáky, počítače). Věci noste v pytlích nebo krabicích do knihovny.

Mobilní telefony

Celkový počet telefonů, které jsme vybrali v rámci celorepublikové akce, se dozvíte v červnových novinkách.

Provozní doba v knihovně

Oznamujeme, že pracovní doba v knihovně a v informačním centru bude od května do září tradičně prodloužena.

Po - Pá 7:30 - 12:00, 12:30 - 17:00 hodin,
So 9:00 - 11:00 hodin.

Světlana Hromádková

Burza JEN dětského oblečení

V květnu od 3. do 25. proběhne v městské galerii **Burza dětského oblečení, hraček a sezonního sportovního vybavení**. Vzhledem k pandemické situaci proběhne burza jinak, než jste byli v minulých letech zvyklí. Jsme nuceni nejen omezit počet kusů, a to na **150 ks/osoba**, ale i sortiment. Budeme vybírat jen věci **pro děti**. Můžete však nosit i zimní věci, nevíme, co bude na podzim. Snažíme se tak pomoci hlavně rodinám s malými dětmi, které si toho v poslední době moc koupit nemohly.

Výběr zboží jsme prodloužili na pět dní a bude probíhat tak, že si označíte vaše zboží nějakými lepítky či štítky s vaší cenou. Zboží i s cenami nám sepíšete na seznam. Tento seznam doplníte vaším **telefonním číslem** a se zbožím donesete do galerie. My si od vás zboží převezmeme u dveří nebo u výtahu a bez vaší přítomnosti na-

špendlíme našimi štítky. Kontakt mezi vámi i námi se tak omezí na minimum. Je to pro vaše i pro naše zdraví.

Prodej zboží bude probíhat také pět dní, samozřejmě za dodržení všech nařízených opatření (respirátory, dezinfekce rukou) a omezením počtu nakupujících. Poté zboží zase odšpendlíme a nachystáme pro vrácení.

Vrácení zboží bude probíhat obdobně jako výběr zboží. Vrátíme vám vaše neprodané věci a vyplatíme peníze.

Burzu můžete navštívit dopoledne od 10:00 do 12:00 hodin a odpoledne od 13:00 do 16:00 hodin.

Vybírání: 3. - 7. 5.

Prodej: 10. - 14. 5.

Třídění: 17. - 21. 5.

Vrácení: 24. a 25. 5.

Kontakt pro případné dotazy:

732 936 776, galerie.tre@seznam.cz.

Martina Višková

Úklid přírody



Během jara byly vyhlášeny různé výzvy na uklízení přírody, sázení stromů, třídění odpadu apod. Mnozí z nás se zapojili. Ale nemusí to končit jarem, můžeme v tom pokračovat další měsíce i celý rok. Snažme se všichni, ať veřejné plochy, louky i lesy jsou tak hezky uklizené jako naše byty, domy a zahrady.

A děkujeme všem, kteří si nasadí rukavice a vypraví se do lesa nebo třeba jen kousek za svůj dům a vyčistí nějaké místo.

RR



tlapnet

RAKETOVÝ INTERNET!

+420 606 606 035 www.tlapnet.cz



Velikonoce v letošním roce bohužel opět neproběhly zcela tradičně. Přesto si je děti z Třemánku skvěle užily a posílají své velikonoční pozdravy i Vám ☺



Zprávičky ze školky

Ředitelka Mateřské školy v Třemošnici vyhlašuje

ZÁPIS DĚTÍ K PŘEDŠKOLNÍMU VZDĚLÁVÁNÍ **od školního roku 2021/2022**

Termín zápisu: **3. – 12. květen 2021**

Zápis je povinný pro děti, které dovrší 5 let do 31. 8. 2021, pokud ještě do mateřské školy nedocházejí.

Zápis dětí k předškolnímu vzdělávání se uskuteční dálkovou formou.

Podání žádosti:

Vyplněnou žádost o přijetí dítěte k předškolnímu vzdělávání je možné doručit následujícími způsoby:

- do datové schránky mateřské školy (8gwk2p6)
- e-mailem s elektronickým podpisem zákonného zástupce
- poštou (rozhodující je datum podání na poštu),
- vhodit do poštovní schránky na budově MŠ (6:00 – 15:00 h)

K žádosti je potřeba doložit:

- prostou kopii rodného listu
- potvrzení praktického dětského lékaře o zdravotním stavu dítěte - očkování

Vše stačí dálkovým způsobem.

Informace k zápisu i **elektronickou přihlášku naleznete na webu ms.tremosnice.cz.**

Elektronickou žádost si zákonný zástupce vyplní, odešle v elektronické podobě mateřské škole a současně vytiskne, podepíše a podá výše uvedeným způsobem. Přihlášky zasílané elektronickou formou či poštou je potřeba doručit **od 3 do 12. května** do MŠ.

V případech, že zákonní zástupci nemají možnost vytisknout si vyplněnou přihlášku a podepsanou ji předat do mateřské školy, lze telefonicky kontaktovat ředitelku MŠ a domluvit si termín vyzvednutí přihlášky v MŠ.

Mgr. Bc. Ludmila Marková
ředitelka MŠ Třemošnice
mail: mskola@ms-tremosnice.cz
tel.: 731 155 261

Sportovec Chrudimska 2020

Výsledky ankety Nejúspěšnější sportovec Chrudimska roku 2020

Třináctý ročník ankety o Nejúspěšnějšího sportovce Chrudimska pro uplynulý rok 2020 zná své výsledky. Poprvé v její dlouhé historii nedojde k tradičnímu slavnostnímu vyhlášení, které se letos mělo konat v Kulturním klubu ve Skutči. Vzhledem k aktuální pandemii koronaviru (zákazu veřejných a kulturních akcí) byly výsledky vyhlášeny bez slavnostního ceremoniálu. Je to poprvé od znovuoživení tradiční ankety na našem okrese v roce 2008.

I v uplynulém roce, kdy se ze stejného důvodu několik měsíců nemohlo příliš sportovat a dosahovat dalších osobních úspěchů, ať už na poli jednotlivců či týmů, nalezneme řadu vynikajících výsledků sportovců z okresu Chrudimska, za které byli ve svých kategoriích nominováni.

A kdo tedy byl odbornou porotou v hlasování zvolen? Kategorii mládežníků potře-

za poslední čtyři roky opanovala atletka z Atletiky Chrudim Klára Bažoutová, tentokrát před Vojtěchem Vaškem (Karate klub Lichnice) a další atletkou Lucií Dvořákovou. V mládežnických kolektivech putuje titul do chrudimského futsalu, jejichž tým U19 si za druhé místo v Juniorské lize vysloužil i titul v konkurenci celého okresu.

I v dalších kategoriích slavily především míčové sporty. Kategorii dospělých v jednotlivcích ovládl potřeť v historii ankety hráč futsalové Chrudimi, na nejvyšší „bednu“ se postavil reprezentant Tomáš Koudelka, který kromě titulu dokázal s národním týmem postoupit na světový šampionát. Tentokrát na prvním místě vystřídal atletku Barboru Tichou, která skončila druhá, třetí příčka putuje do MFK Chrudim za kapitánem Ondřejem Kesnerem.

I v kolektivech dospělých slavil klub FK Chrudim, který byl na první místo vybrán díky vítězství v nedokončeném ročníku futsalové ligy a především za vzornou repre-

KK Lichnice

Vojtěch Vašek stříbrný mezi nejlepšími sportovci Chrudimska

Vojtěch Vašek se krásnými výsledky za rok 2020, a to 1. místem na Olympiádě mládeže, tituly Mistr a vicemistr ČR SKIF a vicemistr ČR WKF kumite, nominoval na nejúspěšnějšího sportovce Chrudimska. V kategorii mládež se umístil na 2. místě za atletkou Klárou Bažoutovou.

Vojtovi blahopřejeme a držíme palce i v tomto roce.

Petr Kosina



zentaci v Lize mistrů. Těsně za ním skončil účastník FORTUNA:NÁRODNÍ LIGY MFK Chrudim, který se na jaře zachránil a v následujícím podzimu se vyšplhal až na čtvrtou pozici druhé ligy. Třetí místo patří HC Chrudim.

V kategorii trenérů již chrudimští fotbalisté futsalisty předčili, Jaroslav Veselý sklidil úspěch za svoji příkladnou práci, těsně za ním skončili brazilský kouč futsalistů Felipe Conde a trenér HC Chrudim Jiří Polák. Do síně slávy byli zařazeni oba nominovaní - Ing. Josef Blažek z Tělovýchovné jednoty Horní Bradlo a Ing. Vladimír Krejcar z TC Chrudim, krajanem roku se stal liberecký fotbalista a reprezentant Jakub Pešek (odchovanec FC Hlinsko, který z AFK Chrudim v roce 2010 přestoupil společně s Lukášem Julišem do AC Sparta Praha) a kategorii Masters opanoval Karel Fiedler z Atletiky Chrudim.

Vojtěch Čížinský

Bylinkové okénko

Milí přátelé,

letošní zima si dlouho užívá nadvlády, přesto se jaro již hlásí zpěvem ptáků i prvními výhonky bylinek, krásnými květy petrklíčů, narcisů i zlatých dešťů a po dlouhé době i podbělů.

Jsem moc ráda, že jsem si konečně mohla zakoupit knihu **Můj bylinkový svět** od mého oblíbeného bylináře, přírodního šamana, pěstitele léčivých rostlin i lektora přednášek a kurzů Vládi Vytásk. Proto mi dovolu, abych vám tentokrát i s jeho knižním přispěním ráda představila byliny, které nyní na jaře dokážou posílit naši imunitu, dodat energii po náročné zimě, vyčistit organismus, ale i zlepšit náladu.

Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) je vytrvalá bylina z čeledi kopřivovitých. Léčívá je celá rostlina, nejčastěji se sbírá list nebo mladá nať od března do poloviny května (do Žofie), kdy má největší účinky. Při sběru nejvíc chybujeme, když jí sbíráme ráno na stinných místech, kde obsahuje mnoho dusičnanů. Sbírat bychom měli kopřivy spíše večer za slunečného počasí na místech, kde není hojná, aby obsah dusičnanů byl co nejnižší.

Pro vnitřní použití připravujeme nálev, a to následujícím způsobem:

2 čajové lžičky mladých listů zalijeme 250 ml vařící vody, 20 minut louhujeme, scedíme a pijeme 3x denně.

Má blahodárné účinky na celý organismus, působí povzbudivě na metabolismus, čistí krev, stimuluje činnost slinivky a má silné antirevmatické účinky. Zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů, působí protivirově v období chřipek a je vhodné antidiabetikum. Vhodná je lihová tinktura z kořenů, která podporuje růst vlasů a omezuje jejich vypadávání. Stejně můžeme použít i odvar z celé byliny (listy i kořen). Odvar z kořenů vykazuje protialergické účinky, ale nadzemní část může být pro některé lidi naopak alergenem. Velmi významné léčivé účinky mají semena kopřivy sbíraná v létě. Jejich tonizující účinek působí na celý organismus. Naši předkové si kopřiv velmi vážili a sušili si je na zimu. Věděli, že semena kopřiv v kombinaci s medem, působí jako silné afrodiziakum. Z kopřivy dvoudomé můžeme nyní na jaře připravit chutný špenát. Kvůli obsahu šťavelanu by ji měli lidé trpící na ledvinové kameny užívat velmi opatrně.

O tom, že se jaro opravdu probouzí, nám dává vědět svými drobnými sluníčkovými květy **orsej jarní** (*Ficaria verna*), vytrvalá léčivka z čeledi pryskyřníkovitých, roste hojně na vlhkých místech v listnatých leších a také na zahrádkách, kde může být i nepříjemným plevelem. Byla posvátnou



bylinou starých Keltů, nazývali ji Griar nebo Sun – déšť nebo slunce. Znamená to, že pokud se květy orseje dopoledne po 9. hodině rozzáří, bude slunný den, pokud zůstane uzavřené, bude deštivý. K jarní očistě krve se užívají listy, neboť urychlují metabolismus. Čerstvé obsahují vitamín C, významně pomáhající proti jarní únavě. Listy sbíráme před rozkvetem, po něm se na nich tvoří palčivá látka způsobující podráždění žaludku a střev. Sušením se palčivá látka vytrácí, takže můžeme nasušit a použít ve formě nálevu – jedna čajová lžička sušených listů se zalije 250 ml vařící vody, 10 minut louhujeme a pijeme 2x denně na lačno.

Lidově se orseji u nás říkalo „malý vlašovičník“, to proto, že šťáva z čerstvých listů

orseje se zevně ojediněle používá při odstraňování bradavic. Rovněž se používají podzemní hlízky, z nichž se vyrábějí čípky nebo masti proti hemoroidům.

Tu si vyrobíme tak, že do 200 gramů lékárenské vazelíny nebo sádla přidáme 2 lžíce podrcených čerstvých kořenových hlíz a ve vodní lázni zvolna povaříme, poté scedíme přes gázu nebo sítko a plníme do kelímků, které po vychladnutí masti uzavřeme a uložíme do chladničky. Mast zmírňuje bolestivý tlak a zabraňuje krvácení.

Toto povídání je jen o dvou bylinách z celé škály Vládova bylinkového světa. A jak on sám říká: „**V bylinkovém světě najdete velké množství pomocníků, protože rostliny jsou naši přátelé.**“ Jeho kniha také obsahuje rejstřík problémů, nemocí i léčebných indikací velmi podrobně, a tak v případě vašeho zájmu, je lépe knihu si koupit nebo mohu zapůjčit.

Věřím, že vám bylinkové povídání udělalo radost, děkuji za pozornost a přeji všem do dalších dní hodně síly a optimismu.

Dana Vojáková



KOVOLIS HEDVIKOV

Hledáme nové kolegy na pozice:

- Zámečník
- Operátor lití
- Brusič
- Technik kontroly
- Referent ÚZ
- Vrchní mistr

Náborový příspěvek 30 000 Kč



Vyrábíme tlakové odlitky do automobilů

Neváhejte nás kontaktovat a domluvit si osobní schůzku:
Kateřina Altmannová, tel. 773 771 217 nebo 469 619 117
e-mail: k.altmannova@kovolis-hedvikov.cz

Neznámý rodák

Jmenoval se Jan Hvězda z Vícemilic nebo-li „Bzdinka“ a v první polovině dvacátých let 15. století se stal postupně hejtmanem pražanů, orebitů a táborů. Nebyť předčasně smrti, kdy koncem října 1425 padl při dobývání hradu v Mladé Vožici, stal by se možná jedním z nejslavnějších husitských vojevůdců a skutečným nástupcem Jana

minutím „prdět“ či „pšoukat“, ve staré češtině mohla také značit člověka malé obtloustlé postavy, zkratka „skřčka“.

Jan Hvězda se v pramenech objevil v Praze až na podzim 1421, kdy se radikální kazatel Jan Želivský převratem zmocnil vlády nad pražskými městy a již 19. října ho jmenoval za nejvyššího hejtmana Prahy s téměř

a spojení pravicového měšťanstva. Poté byl Želivským vyslán s vojskem do okolí Kutné Hory, aby zde upevnil husitské pozice v předvečer Zikmundovy kruciáty. Po druhé se zde objevil na přelomu let 1421 a 1422, aby se významnou měrou podílel na slavném vítězství husitských vojsk nad Zikmundem. Podle mínění odborníků měl vedle Žižky a spolu s Haškem Ostrovským z Valdštejna největší podíl na vedení bojových operací, i když později tradice veškerou slávu přiřkla Žižkovi. Snad se tehdy Jan Hvězda se slepým hejtmanem blíže poznal a spřátelil. Ale již brzy nato se situace v hlavním městě radikálně změnila, když 19členná komise čelných husitských osobností (včetně Žižky i Bzdinky) svolaná v Praze na nátlak pravicových kruhů vynesla smířčí výrok nepříznivý Želivskému. Byl odstaven od moci a vzápětí byl odvolán i Jan Hvězda. V březnu 1422 byl Želivský zrádně popraven, když jeho protivníci mu provedli totéž, co on před několika měsíci Sádlovi z Kostelce. Jan Hvězda, který nikdy konzervativní Praze a univerzitním mistrům nezapomněl jejich „zradu“, hlavní město opustil, aby se vzápětí objevil v Táboře. Zde se vlivem Žižky stal hejtmanem a doprovázel ho na jeho výpravách. Opevoval také samostatně, například dobyl a vypálil Bechyni, na Českomoravské vrchovině bojoval proti Menhartu z Hradce. Spolu s dalším tábořským hejtmanem Bohuslavem ze Švamberka se na podzim 1422 pokusil jakousi partyzánskou akcí vniknout do Prahy a ovládnout ji. Patrně oba spoléhali na Hvězdovu popularitu u lidových mas, v tom se však šeredně zklamali a byli s hanbou z města vypuzeni



krásná zchovalá zvonice na místním hřbitově

Žižky, jehož byl několik let věrným průvodcem a nadaným spolubojovníkem.

Jeho postava je zahalena do několika otazníků. Že byl opravdu z východních Čech, ukazuje jeho šlechtický predikát. Vícemilice, dnes nazývané Licoměřice, je malá ves severovýchodně od Ronova, zmiňovaná prameny již roku 1257. Na jejím východním konci, v sousedství kostela sv. Kateřiny, se měla nacházet v poloze nad rybníkem rytířská tvrz, obkroužená příkopy a dvojími valy. Rytířské sídlo mělo ve 14. století několik majitelů, kteří byli vazaly mocných pánů z Lichtenburka, sídlících na hradu Lichnice jen několik kilometrů odtud na hřebenu Železných hor. Posléze stáli v nápravném poměru k bohatému vilémovskému klášteru. Také Hvězdův věk můžeme jen odhadovat, nejspíš dosáhl mužných let okolo třicítky, už při prvním vstupu do politiky se jevil jako autoritativní a velmi rázný muž. Na poněkud jistější půdě se ocitneme, pátráme-li po jeho erbu, podle příjmení „Hvězda“ se předpokládá, že měl ve znaku zářící hvězdu. Jeho fyzický zjev a částečně i rysy osobnosti může přiblížit jeho přezdívkou „Bzdinka“, kterou se však veřejně nehonosil, mohla totiž vzniknout jako nadávka či hanlivé označení od jeho nepřátel, o které neměl nikdy nouzi. Pocházela od slovesa „bzdít“ značícího s pro-

diktátorskými pravomocemi. Podle kronikáře Vavřince z Březové byl tehdy doporučen jako „nový rytíř, obci vždy velmi věrný, dobře zasloužilý a vynikající obránce pravdy evangelické“. Svou ráznou oddanost knězi Želivskému prokázal Jan Hvězda již v nejbližších dnech, kdy zrádně zajal a po krátkém procesu nechal na radnici popravit Jana Sádla z Kostelce, rytíře



ni. Když na přelomu let 1422 a 1423 se Žižka rozešel s Tábořem a odešel do východních Čech, aby zde oživil skomírající orebské bratrstvo a zmocnil se zradou Hradce a dalších okolních měst, Jan Hvězda ho s určitým odstupem následoval. Velel patrně tábořské části orebského vojska. Stal se také hradeckým hejtmanem; jeho jméno je totiž v čele podpisů hradeckých osobností (ještě městské rady a kněze Ambrože) na listu, v němž byl slepý hejtman varován před možným vrahem, který byl vyslán do Žižkova polního ležení. V nastalé domácí válce s Pražany a jejich šlechtickými spojenci pak bojoval po Žižkově boku v bitvě u Malešova, byl také při sjednání vítězného příměří před Prahou. Byl se Žižkou i na jeho posledním tažení na Moravu, jakož i jeho skonu před Příbyslaví. Zde stál přímo u úmrtního lože slepého vojevůdce,



kostel sv. Kateřiny

v jeho poslední vůli je jmenován jako jeden z vykonavatelů jeho odkazu.

U sirotků, jak se Žižkovi spolubojovníci pojmenovali, zůstal Jan Hvězda jen krátce, neboť počátkem příštího roku se vrátil zpátky do Tábora. Zde se rychle vypracoval mezi nejpřednější hejtmany a spolu s Bohuslavem ze Švamberka zahájil ostře protipražský kurz, jenž začal obsazením Nymburka a dalších měst pražské mocenské sféry a vyvrcholil na konci března 1425 dalším, opět neúspěšným pokusem ovládnout Prahu. Hvězda a Švamberk vytvořili tábořsko-sirotčí koalici, k níž se připojila



i severočeská města i husitské bašty jihozápadních Čech. Vršovickým mírem z října 1425 byla Praha nakonec přinucena tuto skutečnost uznat. V průběhu roku se stal Jan Hvězda spolu se Švamberkem dominantními osobnostmi v tehdejších husitských Čechách. Nyní jim zbývalo jen skon-

podzimních měsíců byli oba, Švamberk a Hvězda, zabití celkem při nevýznamných srážkách. Na Jana Hvězdu došlo, jak bylo řečeno v úvodu, 17. října 1425 u Mladé



val



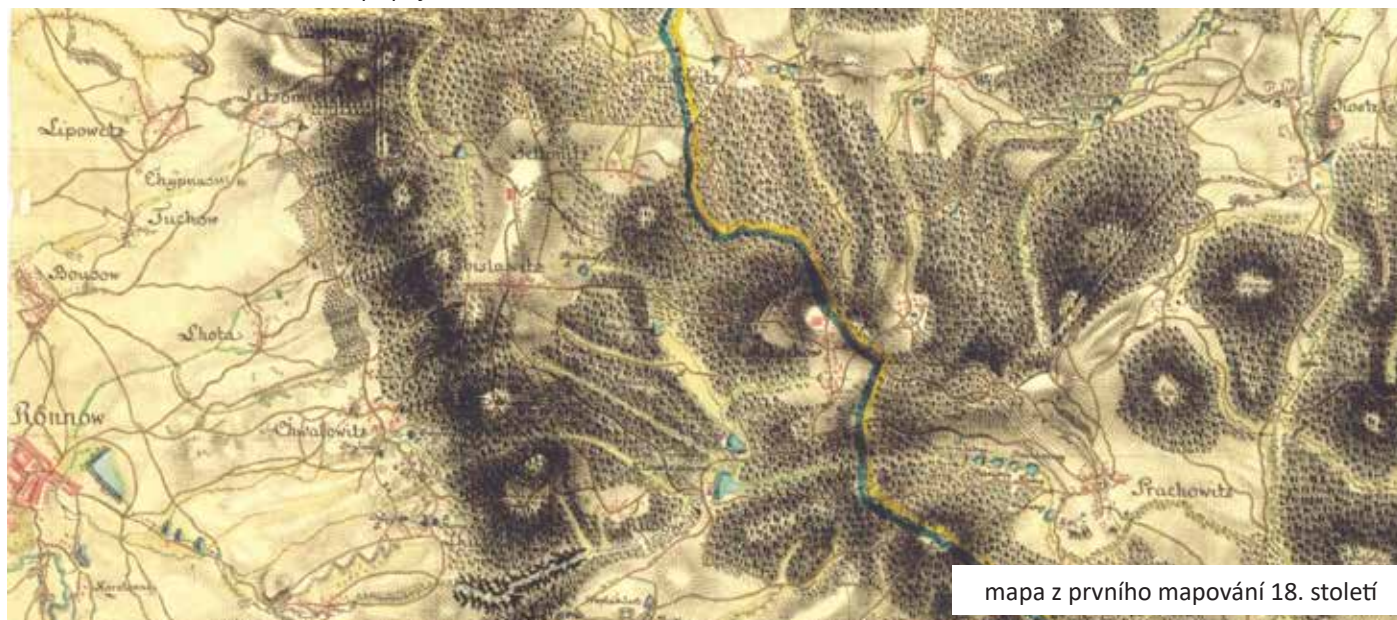
kopec s místem bývalého tvrziště

Vožice. Smrt ho zastihla na cestě k vrcholu. A tak dnes místo aby turisté v Licoměřicích postávali před pomníkem zdejšího rodáka, mohou obdivovat pod nedalekou Lichnicí pouze Žižkův dub. Ale Žižka zde nikdy nebyl.

covat se zbytky Zikmundových přívrženců v Čechách a na Moravě, což by byla politika naplňující Žižkův odkaz.

Ale k tomu nedošlo, protože během dvou

Ivana Matyková



mapa z prvního mapování 18. století

Komunitní plán sociálních služeb

Nebudte na to sami!

SPONA - Síť pomoci a podpory na Chrudimsku



Na své starosti už nemusíte být sami

Pojem komunitní plánování sociálních služeb zní mnoha uším nesrozumitelně a vyvolává dojem složitosti. Jednoduše řečeno se ale jedná o zajištění pomoci všem, kdo hledají kudy ven z obtížné životní situace. Trasa při hledání řešení pak vede podle komunitního (místního) plánu.

Prostřednictvím komunitního plánu zajišťuje občanům Odbor sociálních věcí Městského úřadu Chrudim společně se svými partnery sociální služby ve svém velkém správním obvodu obce s rozšířenou působností (ORP) – napříč většími městy, menšími obcemi i odlehlejšími částmi od Ronova nad Doubravou až po Proseč. Komunitní plán sociálních služeb je výsledkem společného dialogu při zajišťování pomoci mezi městem Chrudim, sociálními službami, obcemi, uživateli sociálních služeb a dalšími občany. Komunitní plán pak ukazuje směr sociálních služeb na území ORP po následujících pár letech.

Tím, kdo naslouchá různým hlasům v dialogu komunitního plánování, je hlavní koordinátor komunitního plánování sociálních služeb města Chrudim. Ten celý proces plánování v ORP Chrudim zastřešuje a se sladěním plánování v jednotlivých částech správního obvodu mu jsou nápomocni lokální koordinátoři.

V lokalitách Chrudimsko, Heřmanoměstec, Chrastec, Nasavrcko, Skutečsko a Třemošnicko jsou lokální koordinátoři prostředníky mezi občany a sociálními službami. Také jsou těmi, na které se můžete obrátit, nevíte-li si rady třeba s péčí o osobu blízkou ve stáří. Lokální koordinátor bude ve své lokalitě řídit lokální pracovní skupinu, která svými zkušenostmi přispěje k zabezpečení pomoci.

Komunitní plánování má kořeny v komunitě (v místním společenství), čerpá ze znalostí místní problematiky jednotlivých lokalit a přizpůsobuje se potřebám místních obyvatel. Na základě toho, co občané skutečně potřebují, je pak komunitní plánování schopné pomáhat „na míru“ – třeba

nabídnout jednotlivci vhodnou sociální pomoc v místě jeho bydliště.

Díky komunitnímu plánování Odboru sociálních věcí Městského úřadu Chrudim se občané ORP snáze dozvědí, jak fungují a kde působí sociální služby, na koho se obrátit o pomoc či kde hledat informace o sociálních službách. Jednou z pomocnic při hledání informací o poskytovatelích služeb na území ORP Chrudim je již nyní online databáze SPONA (Síť pomoci a podpory na Chrudimsku, kterou najdete na www.spona.chrudim-city.cz).

S komunitním plánováním sociálních služeb na to nebudete sami!

S případnými dotazy se můžete obracet na hlavního koordinátora komunitního plánování sociálních služeb Odboru sociálních věcí MěÚ Chrudim, Mgr. Petru Markovou, e-mail: petra.markova@chrudim-city.cz, tel: 734 286 497.

Mgr. Radka Pochobradská
vedoucí odboru, garant projektu

Projekt Komunitního plánování sítě sociálních služeb na území ORP Chrudim, CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_106/0015256, je spolufinancovaný z prostředků EU a státního rozpočtu ČR prostřednictvím Evropského sociálního fondu v Operačním programu Zaměstnanost.



KOVOLIS HEDVIKOV

Hledáme nové kolegy na pozice:

- Elektrikář
- Nástrojař
- Soustružník CNC
- Technolog obrábění
- Technik CNC

Náborový příspěvek 50 000 Kč

Vyrábíme tlakové
odlitky
do automobilů



Neváhejte nás kontaktovat a domluvit si osobní schůzku:
Kateřina Altmannová, tel. 773 771 217 nebo 469 619 117
e-mail: k.altmannova@kovolis-hedvikov.cz

Recept

Jogurtový moučník

Suroviny:

1,5 hrnku polohrubé mouky, 0,5 hrnku cukru, 1 hrnek jogurtu, 2 celé vejce, 0,5 hrnku oleje, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, špetka soli, kokos na vysypání formy, čokoláda na zdobení

Krém: čokoláda na vaření, zakysaná smetana

Postup:

Vše zamícháme a dáme do vymazaného a vysypaného plechu upéct. Kdo chce, může do těsta před pečením rozkrájet jakékoliv ovoce. Po upečení necháme vychladnout. Rozehřejeme čokoládu nad parní lázní a zamícháme do ní zakysanou smetanu. Naneseme krém na moučník a dozdobíme čokoládou (nebo čokohoblíčkami, kakaem apod.). Před podáváním necháme vychladit.

čtenářka TN



Finančně - realitní okénko

Naše okénko: „Co VÁM můžeme zařídit“

Již několik let se prezentuji v Třemošnických novinkách jako finanční poradce a od ledna 2021 jsem svou nabídku služeb rozšířila o REALITNÍ ZPROSTŘEDKOVÁNÍ. A co VÁM můžeme nabídnout?

- Kompletní servis v oblasti prodeje nemovitosti (nafocení nemovitosti PROFÍ fotografem, video nemovitosti, inzerce na všech velkých realitních webech, právní servis)
- Zajištění odhadu pro prodej či **dědické řízení**
- V případě spěchu výkup nemovitosti
- Nezávazná konzultace možností financování **koupě, rekonstrukce či výstavby**
- Srovnání více bank i stavebních spořitelén na jednom místě
- Sjednání pojištění nemovitosti, auta, odpovědnosti či životní/úrazové pojištění
- Spoření pro děti, investice pro vytvoření rezerv pro Vaše sny či důchod

„Rychlost, spolehlivost, profesionalita a úsměv jsou naše devíza!“

Pro nezávaznou konzultaci si dohodnete telefonicky termín v jedné z našich kanceláří.



Lenka Horková
Josef Cach

737 310 902
603 816 166

info@realityhypo.cz
www.realityhypo.cz

Kancelář Chrudim:
BO! reality a finance
Štěpánkova 88

Kancelář Třemošnice:
Městský úřad, 1.patro,
Dveře 107

Potraviny známé, neznámé

V dnešním díle potravin vám blíže představíme patisony, blízké příbuzné dýním. Stejně jako dýně nebo cuket existuje velké množství druhů. Liší se nejen barevnos-

ty zralejší už mají tuhou slupku, kterou je třeba odstranit. Některé druhy se hodí na přímou konzumaci, jiné na zavařování. Lze je vařit, smažit, plnit různými náplně-

mi a zapékat i grilovat. Můžeme je přidat do polévek, gulášů, masových směsí, těstovin, rizota i zeleninových salátů.

RR



tí, chutí, ale i kuchyňským využitím. Mají příjemnější a jemnější chuť než některé druhy dýní a po konzumaci nenadýmají. Díky vláknině v nich obsažené a nízkému obsahu sacharidů jsou vhodné jak pro diabetiky, tak i při redukci váhy. Stejně jako dýně jsou bohaté na železo a draslík, naopak obsahují málo sodíku, což je pozitivní zpráva pro osoby s cévními chorobami a nemocemi ledvin.

Jejich upotřebením v kuchyni je obdobné jako u dýní nebo cuket. Pokud je sklízíme v mladém věku, nemusíme je ani loupat,



Mezinárodní autodoprava a spedice



Přijmeme řidiče MKD

Požadujeme:

- Řidičský průkaz C, C+E
- Kartu řidiče
- Profesní průkaz
- Pracovitost a spolehlivost
- Slušné jednání se zákazníkem

Náborový příspěvek

80 000 Kč

www.fenix-doprava.cz

Volejte: 725 974 571

Pečovatelská služba

Většina Čechů chce žít doma, i když se stane závislá na péči druhých

Češi chtějí ŽÍT DOMA i v případě, kdy nebudou na vše stačit sami. Stěhování do domovů pro seniory většina populace nevolí jako ideální řešení. Naopak někteří lidé se domnívají, že péče poskytovaná doma je v určitých případech nedostupná, nevhodná nebo dokonce nebezpečná, a tito lidé považují pobytová zařízení za lepší volbu. Ve skutečnosti 8 z 10 dotazovaných osob by se rozhodlo pro variantu ŽÍT DOMA. Pokud bude dobře fungovat podpora v domácím prostředí a lidé o ni budou informováni, do ústavních zařízení se budou stěhovat až po vyčerpání všech možností terénních sociálních a dalších návazných služeb. Lidé budou moci zůstat déle tam, kde to mají nejraději - DOMA.

Nejčastější důvody pro setrvání v domácím prostředí:

- vlastní soukromí a pozitivní vztah k domácímu prostředí
- pro člověka představuje domácí péče motivaci k uzdravení, dobře působí na psychiku a je celkově důstojnější
- vlastní (většinou nedobré) zkušenosti s péčí v pobytových nebo zdravotnických zařízeních
- pro člověka je důležitá hodnota vlastní samostatnosti a nezávislosti
- spoléhají na dobré rodinné zázemí a očekávají, že jejich rodina by potřebnou péči zajistila
- mají přání zemřít doma, nebo alespoň zůstat doma co nejdéle to bude možné

Nejčastější důvody pro odchod do pobytového zařízení:

- nechťejí být na obtíž svému okolí
- považují pobytovou službu za lepší či jednodušší řešení
- někdo by si pobytovou službu zvolil proto, že žije osaměle a domnívá se, že by se o něj v domácnosti neměl kdo postarat nebo si představuje, že by se v kolektivu lidí v podobné situaci cítil lépe

Jaké existují sociální a zdravotní služby, které vám nebo vašemu blízkému mohou pomoci? (upraveno dle možností regionu Třemošnice a okolí)

- Pečovatelská služba
- Půjčovna kompenzačních pomůcek
- Osobní asistence

Výše uvedené služby jsou poskytovány za poplatek. Na úhradu těchto služeb lze využít příspěvek na péči, který je lidem pravidelně vyplácen dle stupně jejich zá-

vislosti na pomoci.

- Krizové linky pomoci
 - Péče o duševní zdraví
 - Home care (domácí zdravotní služba)
- Výše uvedené služby jsou pro uživatele zdarma.

Pečovatelská služba

Pečovatelská služba je určena všem, kteří z různých důvodů (zdravotní stav, ubývající fyzické síly), potřebují pomoc druhých, a přitom chtějí dále ŽÍT DOMA. Po domluvě pečovatelské/-ka dochází do domácnosti a pomáhá s hygienou, oblékáním, přípravou i podáním jídla nebo např. s doprovodem k lékaři. Před zahájením poskytování služby poradí s přípravou na péči nebo úpravou domácnosti, s výběrem vhodných kompenzačních pomůcek i s žádostí o sociální dávky.

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Může se jednat např. o berle, chodítko, nástavec na WC, sedátko do vany, polohovací postel či vozík. Zapůjčení pomůcek (obvykle ve specializovaných půjčovnách, u některých poskytovatelů sociálních služeb, domácí zdravotní péče nebo v hospicích) bývá mírně zpoplatněno. O příspěvek na některé speciální pomůcky je možné žádat na úřadu práce. S výběrem vhodné pomůcky může pomoci také pečovatelská služba.

Osobní asistence (př. Farní charita Chrudim; Hewer)

Jedná se o alternativu k pečovatelské službě. Os. asistence funguje 24 hodin, 7 dní v týdnu. Pracovníci doprovázejí klienta a asistují při všech činnostech.

Krizové linky pomoci

Fungují pro každého, kdo se ocitne v jakékoliv krizové situaci, včetně pečujících blízkých osob, cítí-li obavy, úzkost, stres nebo vyčerpání. Linky poskytují také základní poradenství v sociální oblasti. Pokud jejich telefonní číslo začíná 800..., je možné na ně volat zdarma. (např. 800 157 157 nebo linka seniorů 800 200 007).

Péče o duševní zdraví (pro Pardubický kraj – pobočka Chrudim)

Po posouzení odborným pracovníkem pomáhá lidem s duševním onemocněním (schizofrenie, opakované deprese apod.) v zapojení do běžného života, zvláště po hospitalizaci v psychiatrických zařízeních. Rozvíjí dovednosti a vztahy s okolím tak, aby mohli žít samostatně ve svém prostředí.

Home Care (domácí zdravotní služba)

Zajistí potřebnou zdravotní péči v domácím prostředí, jako je např. ošetření otevřených ran, vývodů, příprava a podání léků včetně aplikace injekcí, měření krevního tlaku nebo i poskytování rehabilitační péče. Službu zajišťují kvalifikované zdravotní sestry a je hrazena ze zdravotního pojištění na základě předpisu praktického lékaře.

Jak funguje pečovatelská služba?

Pracovníci pečovatelské služby docházejí domů za uživatelem pečovatelské služby (dále jen uživatel), některé činnosti vykonávají přímo v sídle organizace (např. hygienu obtížně se pohybujících lidí). Sociální pracovníci a následně pečovatelská dohodne s uživatelem, jakou pomoc a v jakém rozsahu během dne potřebuje. Sestaví plán péče. Musí se jasně stanovit, o jakou podporu uživatele půjde a k čemu má vést (např. aby se uživatel mohl sám najíst, sám si ráno uvařit čaj, sám rozhodnout, co si přeje k jídlu atd.). Pečovatelská služba pomůže uživateli s tím, co nezvládne vykonat sám. Pomůže s mytím/denní hygienou. Pomůže s výměnou inkontinenčních pomůcek, pomůže s podáváním jídla, doprovodí uživatele např. k lékaři, kadeřníkovi nebo na vycházku. Pomůže s nákupem a také drobným úklidem.

Pomoc konkrétně:

Pečujete o svého blízkého?

Pečovatelská služba vás zastoupí v péči o vaše blízké, abyste mohli chodit do práce apod. Doplní vaši péči v oblastech, které jsou pro vás náročné. Pomůže vám vybrat a zajistit další vhodné služby, které můžete vy i váš blízký využívat, pomůže vám také vybrat vhodné pomůcky pro usnadnění péče (např. pomůcky pro mytí, přemísťování apod.)

Jste ve vyšším věku, cítíte se být křehcí, slabí?

Pečovatelská služba s vámi společně nastaví péči, kterou vám bude poskytovat. Poskytne vám dle vašeho přání každodenní pravidelnou pomoc nebo jen nárazovou pomoc. Podpoří vás, abyste byli nezávislí, nebo méně závislí na péči rodiny či blízkých.

Váš blízký má potíže s orientací, zapomíná, nepoznává známé osoby, trpí demencí?

Pracovníci pečovatelské služby znají základní příznaky a projevy nemoci, umí na ně vhodně reagovat a můžete o nich s nimi otevřeně mluvit. Jsou připraveni

s vámi sdílet obtíže při péči o blízkého s demencí a hledat možnosti řešení situace, příp. vám pomohou při přípravách na odchod vašeho blízkého do pobytové služby.

Nemůžete se bez pomoci pohybovat nebo chodit, většinu času trávíte na lůžku nebo pečujete o člověka upoutaného na lůžko?

Pracovníci pečovatelské služby vám pomohou upravit domácí prostředí, doporučí a pomohou zajistit vhodné kompenzační pomůcky. Pomohou vám nebo vašemu blízkému s oblékáním a s péčí o domácnost, pomohou s nácvičkou sebeobsluhy, pomohou při přesunu po vašem domově i mimo něj např. pomocí invalidního vozíku, pomohou s osobní hygienou doma nebo přímo v bezbariérové koupelně pečovatelské služby. Zajistí vyzvednutí léků, pomohou s vyřizováním osobních záležitostí v případě potřeby a pomohou žít co nejvíce způsobem, na který je uživatel zvyklý.

Máte zrakové nebo sluchové postižení nebo pečujete o blízkého se zrakovým nebo sluchovým postižením?

Pečovatelská služba vás podpoří při vašich běžných denních aktivitách, upraví domácí prostředí, pomůže vám zajistit vhodné kompenzační pomůcky, které vám umožní být co nejvíce samostatní, přizpůsobí komunikaci vašim potřebám, doprovodí vás tam, kam budete potřebovat, pomůže vám v komunikaci s úřady, lékaři apod.

Máte chronické onemocnění (diabetes, kardiologické onemocnění apod.) nebo pečujete o blízkého s chronickým onemocněním?

Pracovníci pečovatelské služby znají základní informace o těchto nemocech a jejich příznaky, umí poskytnout první pomoc. V případě potřeby budou kontaktovat zdravotní služby. Dále vás podpoří při dodržování léčebného režimu.

Žijete s duševním onemocněním?

Pracovníci pečovatelské služby jsou připraveni nastavit poskytování služby tak, jak budete potřebovat. Domluví se s vámi, jak mají postupovat v případě zhoršení vašeho zdravotního stavu. Zajistí vám pravidelnou podporu při užívání léků, podpoří vás ve společenském i v pracovním uplatnění.

Máte onkologické onemocnění nebo pečujete o svého blízkého s onkologickým onemocněním?

Pečovatelská služba přizpůsobí péči vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu a vašim přáním, v případě potřeby vás zkontaktuje s praktickými a odbornými lékaři. Zaučí vaše blízké při péči o vás v případě potřeby, pomůže provést úpravu prostředí pro

zjednodušení běžné denní aktivity.

Žijete s neurologickým onemocněním, neurologickými následky úrazu či se vám náhle zhoršil zdravotní stav (Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza, stav po mozkové příhodě, po úrazu atd.) nebo pečujete o svého blízkého s neurologickým onemocněním?

Pracovníci pečovatelské služby pomohou s úpravou domácího prostředí, podpoří při nácvičce samostatnosti a sebeobsluhy, pomohou s péčí, podpoří vás při nastavení a řešení finanční situace, zajistí doprovod, zaučí vaše blízké při péči o vás.

Jste osoba s mentálním postižením nebo pečujete o svého blízkého s mentálním postižením?

Pracovníci pečovatelské služby vám nebo vašemu blízkému pomohou v nácvičce dovedností pro život doma (oblékání, péče o domácnost), pomohou s nákupem a přípravou jídla, podpoří při rozhodování o důležitých záležitostech, pomohou při nastavení plateb za bydlení nebo rozvržení měsíčního rozpočtu a jeho dodržování, pomohou vám nebo vašemu blízkému nastavit aktivity během dne, podpoří vás při kontaktu s rodinou.

Jste krátce po úrazu, v rekonvalescenci nebo po operaci?

Pečovatelská služba vám poskytne dle vašeho přání každodenní pravidelnou pomoc, nebo jen nárazovou pomoc v období vaší rekonvalescence, pomůže vám s tím, co sami nevládáte (např. koupání nebo sprchování), propojí vás s vhodnými službami a organizacemi, které vám vaši situaci pomohou ulehčit.

Blížíte se ke konci života nebo pečujete o někoho, jehož život se chýlí ke konci?

Pracovníci pečovatelské služby vám pomohou upravit domácí prostředí, aby pro vás pobyt doma byl co nejkomfortnější a mohli jste využít svých stávajících sil pro jeho prožití, pomohou vám s oblékáním, najezením, doprovodí vás k lékaři, pomohou se zajištěním úhrad za bydlení či služby. Pracovníci chápou, že se váš stav může měnit, a jsou připraveni přizpůsobit službu vašim měnícím se potřebám, pomohou sjednat potřebné návazné služby, např. domácí zdravotní péči či domácí hospicovou péči.

Lenka Svobodová
praktikantka v PS

Čerpáno z materiálů Institutu sociální práce – projekt Žít doma

Pečovatelská služba

Fotografie dokumentují předání drobných potravinových balíčků, které přispěly k velikonoční pohodě všech klientů pečovatelské služby a všech nájemníků v DPS Třemošnice. Děkujeme firmě DAKO-CZ.

Fotografie dále dokumentují práci pečovatelské služby Třemošnice v dosavadním období šíření nákazy Covid-19, včetně opakované dezinfekce společných prostor DPS. Dezinfekci prováděli dobrovolní hasiči Třemošnice. Jsme vděční za jejich pomoc.

Fotografie pořídila paní Jablečnicková a Marková (pracovnice PS).

Jana Endrychová



Poděkování

Děkuji všem zaměstnancům Domu s pečovatelskou službou za jejich ochotu, vstřícnost, starostlivost a trpělivost. Mám tam tatínka, tak vím, že svoji práci vykovávají i nad rámec svých povinností. Ještě jednou za všechno moc děkuji.

Václava Zadinová

1. 2. - 10. 5.	O Hliníkové království	Městská knihovna
Městská knihovna vyhlásila soutěž ve sběru hliníku pro kolektivy MŠ a ZŠ Třemošnice. Čistý hliník v pytlích nebo krabicích (prosíme napište na ně jméno a třídu) můžete nosit do knihovny od 1. 2. do 10. 5. V případě, že je knihovna uzavřena, ho můžete nechat přede dveřmi a zavolat na telefon 469 611 135, že jste tam hliník nechali.		
10. 5. - 10. 6.	Humanitární sbírka pro Diakonii Broumov	Městská knihovna
Městská knihovna vyhlašuje sbírku oblečení, lůžkovin, příkrývek, nepoškozené obuvi, nádobí, čistících prostředků apod.		
11. 5. - 8. 10.	Baterkománie	Městská knihovna
Městská knihovna vyhlašuje novou soutěž pro kolektivy tříd ZŠ Třemošnice. Tentokrát budeme vybírat staré baterie. Do soutěže se budou baterie počítat na kusy. Opět se soutěží o hezké ceny.		
3. - 25. 5.	Burza dětského oblečení, bot, sport. vybavení	Městská galerie
V Městské galerii v Třemošnici bude probíhat burza oblečení. Od 3. do 7. května výběr, od 10. do 14. 5. prodej a od 24. do 25. výdej neprodaného zboží.		

PRVNÍ MÁJ – LÁSKY ČAS

Květen je od nepaměti označován za měsíc lásky. Rozkvétající příroda vytváří romantickou atmosféru pro vyznávání citů. A proto, pánové, nezapomeňte, že každá žena či dívka touží být na 1. máje políbena pod rozkvetlou třešní, aby podle tradice zůstala krásná po celý rok a neuschla.

Folk na Lichnici

Stejně jako vloni i letos je mnoho nejasností a plánovaných omezení, proto jsme se v této nejisté době rozhodli festival, ve své velké podobě, přesunout na rok 2022. Tato situace nás samozřejmě mrzí, ale rádi bychom zrealizovali nějakou komorněji laděnou akci. To ale až podle epidemiologické situace. Proto sledujte webové stránky a facebook, kde budou aktuální informace.

KVKP



Důležité kontakty

Policie	158
Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie Třemošnice	974 572 741
Městský úřad Třemošnice	469 611 119
	469 611 133
Chytrá karanténa	1 221
Nonstop infolinka (telefoní kontakty)	1 188
Nonstop telefonická krizová pomoc	222 580 697
Nonstop linka důvěry	465 524 252

Za obsah placené inzerce neručíme.

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

Redakční rada: Alvarezová Pavla, Višková Martina, Bubeníková Marcela, Kodešová Kamila, Tonner Karel

Kontakt na redakci: redakce@tremosnice.cz

Vydává: Město Třemošnice, Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice, IČ 00271071

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

Distribuce: zdarma do všech domácností

Datum vydání: 3. 5. 2021

Příští uzávěrka: 17. 5. 2021

Náklad: 1370 ks

Registrační číslo: MK ČR E 18645



Inzerce

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

Cena: 200 znaků 150 Kč

Soused opravář - poradí si se vším

Ing. Vladimír Georgiev

Tel: 602 419 159

www.soused-opravar.cz

Koupím GARÁŽ v Třemošnici.

Hájek Roman Tel. 773643555

Rozloučili jsme se

Dne 4. dubna zemřela Radomíra Netušilová ve věku 50 let.

