TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY

říjen 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností



Možná existuje virtuální realita, ale určitě neexistuje virtuální štěstí.

Co se povedlo:

Výměna zastávky ve Skoranově





Hřiště v mateřské škole







Interaktivní projektory s tabulemi v mateřské škole





Ing. Pavel Kalina
místostarosta

RC Třemánek

V září jsme se opět začali scházet v Třemánku. Tímto děkujeme tatínkům, co pomohli s přípravou pozemku.
Tak jako každý rok, i letos jsme začínali oslavou 16. narozenin. Dort nám jako sponzorský dar upekla Cukrárna a kavárna Na Terase. Moc jim děkujeme.
V říjnu nás čeká nabitý program, budeme tvořit, modelovat, běhat, skákat, vyjedeme na výlet do Dýňového světa a začneme chodit do solné jeskyně.

Program:
2. 10. Výlet – Dýňový svět
7. 10. Tvoříme zvířátka
9. 10. Modelujeme
12. 10. Zábavné odpoledne pro děti
14. 10. Výlet – Koníci Žlebské Chvalovice
16. 10. Malujeme dýně
21. 10. Překážková dráha
23. 10. Tvoříme na téma podzim
28. 10. Podzimní prázdniny – ZAVŘENO
30. 10. Solná jeskyně

Vendula Pištínková



Zprávičky ze školky



První měsíc školního roku jsme ve všech třídách odstartovali v klidu, s rozvahou, a hlavně s ohledem na to, aby si děti zvykly na nové prostředí i kamarády. Společně si s paními učitelkami vytvořily pravidla, která jim pomáhají, aby se ve třídách cítily příjemně a bezpečně. Na konci září je za jejich snahu a šikovnost čekala odměna – loutkové divadlo agentury Pernštejni. Děti si užily pohádku Jak vodník Bublina pořádal v rybníčku soutěž ve zpěvu a odcházely z představení s úsměvem.



A co děti čeká v říjnu?
Budeme společně zkoumat, jaké má podzim barvy, vůně i zvuky, kam se stěhují ptáci, co dělají zvířátka a co všechno se dá venku podniknout. Zkrátka – podzim si vyzkoušíme na vlastní kůži a všemi smysly. Kromě toho nás čekají i speciální akce: děti ze tříd Sluníčko (8. října) a Hvězdička (9. října) se zapojí do projektového dne Malé technické univerzity Stavitel města. V úterý 21. října se pak do školky podívá kouzelník se svým představením Kouzelné světlušky. A aby toho nebylo málo, nezapomeneme ani na pravidelná cvičení v tělocvičně, kam budou chodit děti ze tříd Sluníčko a Hvězdička.

A co je ve školce nového?
Velkou radost máme i z toho, že jsme školku vybavili dvěma novými interaktivními projektory s tabulemi. Jsou umístěny ve třídách Jahůdka a Beruška a díky nim můžeme s dětmi objevovat spoustu věcí zase trošku jinak – názorněji a hravěji. Ať už půjde o barvy podzimu, písničky, pohybové chvilky nebo první „technické“ pokusy. Společně s dětmi tak budeme podnikat první krůčky do světa techniky – a to všechno formou hry.
Organizační záležitost:
Od pondělí 27. do středy 29. října budou podzimní prázdniny (omezený provoz MŠ).

Bc. Jana Egidy



Na kus řeči s ...

V dnešním rozhovoru jsme oslovili paní **Gabrielu Jirouskovou** z třemošnického osadního výboru.



Mohla byste se našim čtenářům nejdříve představit? Jaký vztah máte k našemu městu, co pro Vás toto místo znamená?
Žiji v místní části Podhradí, jsem matkou čtyř dětí, ráda zahradničím a jsem spokojená, že mohu žít v poklidném prostředí Železných hor.
Ačkoliv jsem dříve bydlela v Heřmanově Městci, tak do Třemošnice jsem příležitostně jezdila už jako malé dítě k tetě o prázdninách. Od mého dětství se toto místo výrazně proměnilo. Třemošnici aktuálně vnímám jako menší prosperující město, kde je zastoupena většina služeb, které dnešní člověk potřebuje k životu.

V únoru 2023 jste byla zvolena zástupkyní místní části Podhradí. Jaký vztah máte konkrétně k této části Třemošnice? Můžete našim čtenářům tuto místní část trochu představit?
Podhradí je sice mým domovem od roku 2019, ale moji prarodiče a předkové zde žili od nepaměti. V dětství jsem zde trávila hodně času jako malá holka u babičky a dědy a mám na to bezstarostné období moc hezké vzpomínky. Možná i proto jsem se sem vrátila a jsem tu ráda.
Za poslední roky se Podhradí hodně proměnilo. Především o víkendech je tu velmi rušno a proudí zde davy turistů. V době mého dětství to bylo velmi poklidné místo, na hrad chodili turisté pouze příležitostně, byl mnohem menší provoz na silnici obecně.
Tato atraktivní lokalita je tvořená především její dominantou zříceniny hradu Lichnice, kde jsou nádherné výhledy do kraje a úžasné západy slunce. Mimořádná jsou i další okolní místa jako jsou Žižkův dub, Lovětínská rokle, hřeben Kaňkových hor, Hedvičino údolí a Krkaňka.

Proč bylo navrženo zřízení osadního výboru? K čemu má dle Vašeho názoru sloužit?
Osadní výbor byl navržen pro možnost předání podnětů z obcí, zejména těch, které nemají své zastupitele ve vedení města. Vnímám to jako příležitost pro místní občany vnášet podněty pro rozvoj a zlepšení kvality života v obci. Šanci nechat vyslyšet jejich hlas.

Osadní výbor působí v Třemošnice tedy již více než dva roky. Jak byste tuto dosavadní činnost zhodnotila?
Za tu dobu proběhlo několik setkání, kde vnímám i podporu některých zástupců obcí mezi sebou a máme možnost se inspirovat navzájem. Podařilo se zrealizovat i pár drobných požadavků. Konkrétně na Podhradí je to například doplnění veřejného osvětlení v potemnělé části obce.

Co Vám tato činnost přináší, jaké překážky musíte překonávat, co by nejen Vám pomohlo v této činnosti?
Tato činnost by měla být především přínosem pro kvalitu života v obci samotné. Vzájemná komunikace mezi lidmi nejen na vsi není jednoduchá, protože jednotlivé názory ke zlepšení se často liší. Řešení mohou být protichůdná a někdy bývá inovace vnímána i jako nežádoucí. Zkrátka, co je dobré pro jednoho, nemusí se zamlouvat druhému. Takže se sice snažím předávat smysluplné podněty ke zlepšení, občas si ale nejsem jistá, zda je to v tu chvíli přání většiny.

Jaká je Vaše původní profese a čemu se pracovně věnujete v současné době?
Moje paleta činností je poměrně pestrá. Původní profesí jsem porodní asistentka a v současné době připravuji ženy k porodu jako lektorka formou cvičení a profylaxe.

Marcela Lesáková – Koláč Staré časy

Manželé Marcela a Marcel Lesákovi se přistěhovali do Ronova nad Doubravou v roce 1991, kdy od rodičů získali malou zemědělskou usedlost uprostřed města. Na místě stodoly si na zahradě postavili rodinný domek. Původní obytný dům dlouho čekal na své využití. Paní Marcela měla sen vybudovat zde malou cukrárnu nebo kavárnu. Rekonstrukce domu se protáhla na deset let, ale vyplatila se. Vznikla zde stylová kavárna s nostalgickým nádechem, kde na vás dýchne kouzlo starých časů.
Kavárnu „Staré časy“ nedaleko náměstí v Ronově otevřeli těsně před pandemií covidu.



Dva roky Marcela stíhala provoz kavárny vedle svého hlavního zaměstnání. Dnes se plně věnuje svému snu, kde ji pomáhá celá její rodina.
Koláč Staré časy je jejím receptem z mládí, který si vyladila k dokonalosti. Peče se v kulaté keramické formě, ze které se po upečení i servíruje. Základem je suchá směs s tvarohovou náplní dochucenou citrónem nebo ovocem dle sezóny. Do náplně používá i mák a švestky. Výsledkem je koláč plný chutí a vůně.
Certifikát ŽELEZNÉ HORY regionální produkt používá producentka pro svůj Koláč Staré časy od podzimní certifikace v roce 2024.
Kavárnu Staré časy můžete navštívit každý týden od pátečního odpoledne do neděl-



ního večera. Aktuální nabídku najdete na facebookovém a instagramovém profilu Kavárny Staré časy. Kapacita kavárny pro příjemné posezení je 20–25 lidí. Prostor je využíván i pro setkávání, koncerty a workshopy.

Kontakt:
Kavárna Staré časy – Marcela Lesáková
Školská 155 • Ronov nad Doubravou
tel.: 777 783 441
lesakova.marcela@email.cz

RR

Občas organizuji i setkání především pro ženy se zaměřením na relaxační a seberozvojové techniky.
Mojí hlavní pracovní náplní jsou návrhy a spolurealizace zahrad, kde mohu uplatnit svůj tvůrčí potenciál.
A kromě výše uvedených aktivit dojíždím několikrát v týdnu do sanatoria v nedaleké Seči, kde se věnuji rehabilitační práci v rámci péče o seniory.

Jaké jsou Vaše plány do budoucna? Čeho byste chtěla dosáhnout nejen ve své práci, ale i ve svém životě?
Ráda bych v rámci dědictví rodových pozemků navrátila harmonii a pestrost do místní krajiny. V tomto duchu jsem se již před několika lety pustila do díla, ale je to běh na dlouhou trať.
Podařila se nám společně s partnerem realizace obnovy cesty uprostřed polí a výsadba skupin stromů nejen podél ní. Mám velkou radost, že se do výsadby těch ovocných zapojili i sousedé a až stromy dorostou a začnou plodit, budeme moci společně sklízet a užívat úrodu. S další výsadbou stromů plánuji pokračovat i v následujících letech. Velkou výzvou pro mě zůstává realizace vodního biotopu pro zadržování vody v krajině, který před 100 lety tvořil potok se dvěma rybníky uprostřed polí směrem ke Starému Dvoru. Chtěla bych obnovit původní koryto vodního toku do přirozeného zvlnění tak, jak je to zakresleno v císařských mapách.

Zbývá Vám čas i na jiné zájmy a koníčky? Jak si nejlépe odpočinete, která činnost Vám dodává energii?
Nemám asi žádné konkrétní koníčky, je ale pravda, že jednoho velkého koně doma máme. Je to moje velká učitelka, spřízněná bytost. Společenství s koňmi určitě patří mezi moje oblíbené aktivity. Jinak mám ráda toulky krajinou a to nejen po místním kraji. Zahrádku jsem již zmiňovala. Obecně čerpám energii při propojení s přírodou.

Co Vám v poslední době udělalo radost a co Vás naopak zklamalo nebo rozzlobilo?
Pocit radosti mi dávají zdánlivé maličkosti – ranní zpěv ptáků, setkání s rodinou a blízkými u společného stolu, pozorování západu slunce na Lichnici, hvězdná obloha nad hlavou, rozkvetlé záhony.... V podstatě každý den mi dává spoustu příležitostí k drobným radostem.
Zlobí mě závist mezi lidmi, předsudky a falešná hodnocení.

Žijete v místní části Třemošnice. Co se Vám zde líbí a naopak, co Vám zde chybí?
Odjakživa se lidé na vesnici setkávali v obecním hostinci, kde většinou vyřešili vše potřebné. V Podhradí je tomu tak naštěstí i dnes. Líbí se mi celková pospolitost místních občanů. Během celého roku se Podhradákům daří příjemně obohatit zdejší život o veselé kulturní a turistické akce, a to je moc dobře. Udržuje se tak pospolitý duch vesnice a přetrvává radost, která je kořením života.

Líbí se mi místní krajina, která je velmi pestrá a svým způsobem unikátní. Tím, že v ní každodenně žijeme, nám to často uniká. Ve skutečnosti je to opravdu nádherné místo k žití.

A co mi chybí? Chybí mi například autobusové propojení mezi Třemošnicí a Sečí. Nebo stále nedohledné řešení smysluplného parkování v obci. Turistické propojení mezi Starým Dvorem (Hedvičiným údolím) a Podhradím. Lepší využití turistického potenciálu zříceniny hradu ve smyslu vycházkových okruhů a stezek, ale třeba i důstojná podoba odpadkových košů nejen na hradě.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně štěstí a úspěchů v další práci i v osobním životě.

RR



Kulturní komise - VÝZVA, POZVÁNKY



Kulturní komise vyzývá zájemce, kteří by chtěli prodávat své výrobky na vánočním trhu první adventní neděli 30. 11. na náměstí v Třemošnici, aby se ozvali do 3. 11. na email: kultura.tremosnice@seznam.cz.

Dále zve KK všechny děti na tradiční Dýňování, které se bude konat v sobotu 1. 11. v Cukrárně a kavárně Na Terase v Třemošnici. Dlabání dýní bude probíhat od 15 do 17 hodin, v 17:30 hodin půjde lampionový průvod k ZŠ, kde bude tichý ohňostroj.
Dýně na dlabání si můžete zamluvit v cukrárně od 23. 10., pro všechny dlabače dýní bude připravena malá odměna. Pokud máte doma nářadí na dlabání dýní, vezměte si je s sebou.



A hned v sobotu večer 1. 11. zveme všechny dospělé na Halloweenskou diskotéku do KD. Začátek ve 20:00 hodin, KD bude otevřen od 19:30 hodin. Vstupné 100 Kč. Stylové oblečení a masky vítány.

MVDr. Jana Jeřábková



DOBRODRUŽSTVÍ Z OÁZY

Ohlédnutí za Pánem prstenů

Jak jsme slíbili, referujeme o dobrodružství na konci léta. Vrhli jsme se rovnou do světa elfů, trpaslíků, hobitů a jednoho velmi neposedného prstenu. A kde je prsten, tam je i Glum – škodolibý šepot „můj milášššek“ nás provázel prakticky celým táborem. Až jsme se chvílemi báli otevřít kotlík s večeří... Na našem letním pobytu s tématem Pán prstenů jsme se pod vedením Gandalfa, Legolase a Gimliho vydali na neleh-



kou výpravu. Frodo totiž nutně potřeboval naši pomoc s tím, jak se zbavit jednoho hodně otravného šperku. Cesta k Hoře osudu nebyla zrovna procházka elfským hájem – čekaly nás nástrahy lesních elfů, plavby po vodě, rébusy, souboje i pořádná bitva před branami Mordoru. Vyrobili jsme si meče i štíty, plavili se na lodích, rozdělávali oheň i po dešti, luštili záhady, a dokonce upekli vlastní lembas– elfský chleba, který zasytí na celou výpravu (a chutná líp



než většina svačin ve škole). Na závěr jsme všechny přítomné potěšili živým divadlem, a že se bylo na co dívat! A co víc – děkujeme všem dospělým bojovníkům, kteří se k nám připojili v závěrečné bitvě. Nejenže podpořili děti, ale podle výrazů ve tváři si to očividně užili možná ještě víc než oni.

Léto ale nebylo jen o prstenu a boji se zlem (i když... to byla zábava). Když jsme zrovna nezachraňovali Středozem, připravovali se naši mladí animátoři na svou budoucí hrdinskou roli. Prošli školením, které zahrnovalo zdravovědu, bezpečnost a přípravu her.



Pak jsme se vydali na výlet do Prahy, kde jsme si kromě památek a zajímavostí stihli užít i pořádnou dávku dobrodružství. Vlak



jsme stihli (na minutu!), nikdo se neztratil, a všichni se vrátili domů s novými zážitky a minimálně jedním magnetkem v kapse.



A protože realita nám už nestačí, vydali jsme se i do virtuálního vesmíru. Díky speciální misi jsme se ocitli na vesmírné stanici, kde jsme se na chvíli proměnili v kosmonauty. Plnili jsme úkoly, řešili krizové situace a nikdo neodpálil základnu do vzduchu – za nás úspěch!

Se začátkem školního roku jsme přepnuli do přírodovědného módu. Vypravili jsme se do místních hvozdů, kde jsme s lupou v jedné ruce a svačinou v druhé zkoumali vše, co leze, roste a občas žužlá ponožky. Učili jsme se poznávat přírodu jinak než z učebnice – přímo v terénu, kde to voní mechem a dobrodružstvím.



A co dál? Říjen v Oáze bude stát za to! Těšíme se na víkendovku, kde budeme hrát, tvořit a možná i trošku ponocovat (pssst). Připravujeme další loutkové divadlo a vrhneme se i na péči o ptačí budky, protože každý ptáček si zaslouží krásný domov –



a my zas dobrý pocit, že jsme přiložili ruku k dílu. S Oázou se zkrátka nenudíme – ať už běháme po lese, zachraňujeme galaxii



nebo se jen snažíme nezapomenout, kde jsme si položili meč.

AB + JK + VL + VB + SM + JT

Úřad práce ČR

V účinnost vstupuje od 1. října 2025 nový zákon o dávce státní sociální pomoci, který sloučí čtyři stávající dávky (příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení) do jedné. Původní dávky tedy v tomto období zaniknou a budou nahrazeny pouze jednou dávkou státní sociální pomoci, tzv. superdávkou.

Máte čas! Žádost můžete podat kdykoli během tří měsíců - v říjnu, listopadu i prosinci 2025.

Na vyplacení dávky nemá datum podání u stávajících klientů žádný efekt, první superdávka vám bude vyplacena až po jejím přiznání v květnu 2026 (za duben 2026).



Přechod na novou SUPERDÁVKU snadno a přehledně

Jak bude probíhat přechod stávajících klientů na nový systém dávky?

Přechodné období ze stávajícího systému dávek na nový bude probíhat od října 2025 do dubna 2026. Aby váš nárok na státní podporu pokračoval i v roce 2026, je třeba mezi **1. říjnem a 31. prosincem 2025** podat žádost o tzv. superdávku. Bez podané žádosti váš nárok na původní dávky **zanikne ke konci roku 2025.**

Po podání budou žádosti posuzovány průběžně. Rozhodnutí o nároku a výši nové dávky tedy můžete obdržet kdykoli během přechodného období až do konce dubna 2026. Doručení proběhne prostřednictvím Klientské zóny Jenda nebo dopisem. Přechodného období se nemusíte obávat – původní dávky ve výši nároku za září 2025 vám **budou i nadále vypláceny po celou dobu** řízení o novou dávku, a to až do výplaty první superdávky (u dávek hmotné nouze může dojít k přehodnocení).

V případě přiznání nároku vám bude superdávka náležet od dubna 2026. **První výplatu můžete očekávat v květnu 2026**.

Jak budu moct požádat o superdávku?

1. ONLINE – prostřednictvím Klientské zóny Jenda: **jenda.mpsv.cz**

Aplikace pro **IOS**

Aplikace pro **Android**

Žádost můžete podat online prostřednictvím **Klientské zóny Jenda** – buď v mobilní aplikaci, nebo na webu. I pokud jste v minulosti ještě digitální služby nevyužívali, nemusíte se obávat. Podání je jednoduché a zvládnete ho z pohodlí domova, kdykoli vám to vyhovuje – bez čekání na pobočce, bez front a úředních hodin. Stačí se přihlásit pomocí **Identity občana**, například přes **bankovní identitu nebo Mobilní klíč eGovernmentu.**

2. OSOBNĚ – na kterékoli pobočce Úřadu práce ČR v rámci asistovaného podání s úředníkem

Pro nejzranitelnější skupinu našich klientů, kteří nemají možnost využít online podání, vyhradíme individuální termín pro **osobní schůzku na pobočce**. Ta bude tematicky zaměřena přímo na dávku státní sociální pomoci, tzv. **superdávku.** V rámci schůzky budete mít možnost podat svou žádost. Pokud vás nebudeme kontaktovat do konce září 2025, ale chtěli byste přijít osobně na vybranou pobočku, můžete využít online rezervační systém, který naleznete na webových stránkách ÚP ČR v sekci Kontakty na pobočky.

„V přechodném období mohou na pobočkách vznikat fronty a telefonní linky mohou být přetížené. Doporučujeme využít primárně informace a video návody na webových stránkách a žádost podat jednoduše online přes Klientskou zónu Jenda.

V případě, že bude vaše žádost neúplná, sami se vám ozveme a vše společně doplníme.“

Co potřebuji vědět pro plynulý přechod na superdávku?

Kdy musím o superdávku požádat?
V období od 1. října 2025 do 31. prosince 2025.

Jak budu moct žádat?
1. **Online –** prostřednictvím Klientské zóny Jenda (jenda.mpsv.cz)
2. **Osobně –** na pobočce Úřadu práce ČR při asistovaném podání s úředníkem.

Co musím dokládat?
Některé údaje už jsme schopni sehrávat automaticky na základě předložení identifikačního čísla zaměstnavatele (IČO) a čísla odběrného místa elektřiny a plynu (EAN nebo EIC). Stále však potřebujeme doložit další skutečnosti, proto si připravte doklad totožnosti, souhlasy členů domácnosti a další dokumenty vypsané v sekci *„Jaké dokumenty mohu potřebovat při podání žádosti?"*

Kdy dostanu rozhodnutí?
Po posouzení žádosti, nejpozději do konce přechodného období.

Co se bude dít se starými dávkami, než přejdu na superdávku?
Od 1. října 2025 do 30. dubna 2026 bude probíhat přechodné období, kdy aktuálním klientům bude vyplácena původní výše dávek, pokud si do konce roku 2025 požádají o superdávku. Pokud nepožádají, nárok na staré dávky jim zanikne k 31. prosinci 2025.

Kdy mi vyplatíte první superdávku?
V květnu 2026 (za duben 2026).

Co když se ocitnu v krizové nebo mimořádné situaci, a nemohou ji finančně zvládnout vlastními silami?
V takových případech můžete požádat o posouzení nároku na dávku pomoci v hmotné nouzi - Mimořádnou okamžitou pomoc.

„Pokud podáte žádost o superdávku v období od října do prosince 2025, budou vám stávající dávky vypláceny po celou dobu přechodného období."

Stávající klient



**pouze za předpokladu, že nedojde ke změnám ovlivňujícím nárok*

Jaké dokumenty mohu potřebovat při podání žádosti?

Dokládat budete náklady na bydlení, příjmy a jiné relevantní dokumenty k posouzení vaší individuální situace.

⚠ **Dokládáte vždy pouze ty dokumenty, které jsou relevantní k vaší situaci! Nově můžete i přes Klientskou zónu Jenda.**

K žádosti tedy můžete potřebovat:

- **doklad totožnosti** (v případě osobní návštěvy) a **rodná čísla všech členů domácnosti**;
- **souhlasy jednotlivých osob členů domácnosti, protože žádáte za celou rodinu**, tzv. souhlas člena domácnosti s pokračováním řízení o přiznání dávky státní sociální pomoci (vzor naleznete **na našem webu)**
- **nájemní smlouvu** (v případě vlastnictví nemovitosti si údaje sehrajeme z katastru nemovitostí);
- **doklady o uhrazených nákladech na bydlení** za poslední tři měsíce před kalendářním měsícem podání vaší žádosti (např. potvrzení o úhradě nájmu, služeb a energií - v případě, že nedojde k sehrání z odběrného místa);
- **potvrzení o příjmech všech členů domácnosti**, například u příjmů ze zaměstnání stačí doložit IČO zaměstnavatele/ů za poslední 3 měsíce před kalendářním měsícem podání vaší žádosti (a údaje si Úřad práce ČR u zaměstnavatele/ů vyžádá sám) nebo doklad o výši příjmu za poslední tři měsíce, příjmy z výdělečné činnosti, důchodů nebo jiných pravidelných příjmů či zdrojů;
- **potvrzení o studiu** u osob nad 15 let do 26 let (potvrzení o nezaopatřenosti);
- **doložení dalších podkladů závisí na vaší individuální situaci**, např. potvrzení o nutnosti dietního stravování, rozhodnutí o přiznání důchodu z důchodového pojištění, rozhodnutí o invaliditě, rozsudky soudu o stanovení výživného, o svěření dětí do péče, do náhradní rodinné péče, o rozvodu, ustanovení opatrovníka, dohoda rodičů o stanovení výživného atd.

Došlo u vás ke změně ve složení domácnosti? Nezapomeňte ji nahlásit do 8 dnů od jejího vzniku.

„Příjmy a náklady dokládáte za tři poslední kalendářní měsíce před měsícem podání vaší žádosti. Pokud tedy půjdete požádat v listopadu, dokládáte za období srpen, září, říjen 2025."

Více se dozvíte na webových stránkách **www.uradprace.cz** a **www.mpsv.cz**

AKTIVITY PEČOVATELSKÉ SLUŽBY TŘEMOŠNICE

V roce 2025 se konaly již tradičně různorodé aktivity pro klienty pečovatelské služby (PS) a pro obyvatele Domu s pečovatelskou službou.

Zhruba 1x za dva měsíce se koná setkání klientů s pracovnicemi PS s občerstvením, kde vedoucí podá přítomným potřebné informace týkající se PS, bydlení a důležitých akcí konaných v Třemošnici.



V rámci pracovních činností se zájemci zapojili do vystřihovánek (příprava na nové PF), výroby dekorativní misky z provázku, jarní výzdoby budovy, drobných prací na zahradě DPS zakončených opékáním špekáčků, výroby květin z barevných provázků jako součást dekorativní zahrádky do klubovny DPS.

Zájemci se mohli též zúčastnit akce Křeslo pro hosta, na kterou byli pozváni pan Sasín Zdeněk ml. (operační technik tísňové linky) a pan Vašíček Radim (dobrovolný hasič).



Oba zorganizovali velmi zajímavou přednášku o jejich práci, která spolu úzce souvisí a navazuje na sebe. Jejich vypravování bylo poučné, spojené s ukázkou hasičského vybavení včetně nové terénní čtyřkolky.

Další zajímavou akcí bylo posezení s hudbou, kdy nám zahrála kapela MUSTAFO a téměř veškeré náklady uhradila Kulturní komise města Třemošnice, za což jí velice děkujeme.

Potěšující je vždy i návštěva dětí z MŠ Třemošnice (velikonoční besídka) a dětí z Dram&ťáku (pohádka Sněhurka a sedm trpaslíků ve zkrácené verzi) a dětí ze ZUŠ (pásmo písní a hraní na hudební nástroje).

Aktivity jsou zcela dobrovolné, klienty z terénu pracovnice PS v případě zájmu dovezou do domu s pečovatelskou službou. Aktivity zajišťují pracovnice PS nad rámec přímé péče, jejich organizaci je nutno skloubit s nutnou přímou péčí o naše klienty. Z tohoto důvodu se akce konají pouze v omezeném množství dle volných časových kapacit personálu. Přímá péče o klienty postupně přibývá, takže zajištění akcí





je pro personál PS stále náročnější. Přesto se snažíme tímto způsobem zpříjemnit život našich klientů a pracovní, kulturní a vzdělávací akce považujeme za celkově velmi přínosné nejen pro samotné klienty, pro fungování kladných vztahů mezi klienty, považujeme je za jakousi přidanou hodnotu, která celkově zvyšuje kvalitu péče.

Bc. Jana Endrychová





Městská knihovna

O Hliníkové království

Vyhlašujeme již po devatenácté soutěž ve sběru hliníku O Hliníkové království. Soutěž potrvá od 3. 10. do 20. 2. 2026 a je určena pro děti MŠ a ZŠ v Třemošnici. Upozorňujeme na to, co **nesbírat**: hliníkovou folii podlepenou papírem, hliník nesmí obsahovat železné díly ani žádné další komponenty, např. umělé hmoty, víčka od Activie, obaly z kávy, brambůrků a dětské výživy, **„platíčka" od léků nejsou hliník, je to plast**.

Čistý hliník noste v pytlích podepsaný, abychom věděli, do jaké třídy hliník přičíst.



Podzimní Šipkovaná

Sdružení Čtyřlístek a knihovna vás srdečně zvou na tradiční podzimní šipkovanou po okolí naší Třemošnice. Přijďte si užít přírodu, trochu napětí i legrace s hledáním pokladu 5. října. A jako vždy zakončíme celou akci opékáním voňavých buřtů u ohně.

Týden knihoven

Od 6. do 12. 10. proběhne 29. ročník kampaně Týden knihoven, kterou pravidelně vyhlašuje Svaz knihovníků a informačních pracovníků. Motto letošního ročníku zní: „Jsme tu pro vás. Naživo i online." Ano, a i my tu budeme.

Přednáška – Dlouhověkost ve zdraví

Srdečně vás zveme ve čtvrtek 16. 10. od 17:30 hodin na přednášku paní Pavly Sedláčkové DLOUHOVĚKOST VE ZDRAVÍ. Chcete se dozvědět, jak zpomalit stárnutí těla i mozku? Proč někteří lidé stárnou rychleji a jak si udržet energii a paměť? Co vy a zelené potraviny jako ječmen a chlorela? Jak přirozeně nastartovat regeneraci buněk? Zájemci, hlaste se v knihovně. Vstupné je 50 Kč.

Výsledky výtvarné soutěže – Pohled Třemošnice





Úkolem bylo navrhnout originální pohlednici našeho města. Děkujeme všem třem odvážným účastníkům, kteří se s chutí pustili do tvoření. Proto oceníme všechny



účastníky – nejen za jejich výtvarný talent, ale i za odvahu zapojit se. Ocenění si zaslouží: Lukáš Meduna, Dominika Kalinová, Adéla Jelínková. Všem účastníkům děkujeme a gratulujeme. Odměnu si můžete vyzvednout v knihovně.

Den Turistických informačních center

Cílem dne TIC je připomenout, že i v digitální době mají infocentra své pevné místo – nejen jako zdroj informací, ale i jako místo setkávání, inspirace a lokálního patriotismu. V pátek 24. 10. přijďte nahlédnout do zákulisí našeho infocentra, seznámit se s nabízenými službami, novinkami v oblasti cestovního ruchu a kulturních akcí v regionu. Těšíme se na Vaši návštěvu!

Semínkovna

Zahrádkáři, uklízíte a zazimováváte zahradu. Máte všude plno semínek ze zeleniny a květin. Přineste je k nám do knihovny. Naplňte naši semínkovnu na další jaro.

Výlety za kulturou

Zájemci, nenechte si ujít s námi výlety za kulturou do Dusíkova divadla Čáslav a hlaste se v knihovně.

Úterý 2. prosince v 19:00 hodin bude hrát Divadlo KALICH Praha představení NEJSEM CVOK.

Bývalý účetní Bernard vede klidný, předvídatelný život sám ve svém bytě, kde nic není ponecháno náhodě a vše v něm má své pevné místo. A tak mu to vyhovuje. Potrpí si na pravidla a čísla, má spočítané vše od sušenek po role toaletního papíru. Bernardovu nevzrušivou každodennost zpestřují jen občasné návštěvy syna a pravidelná sezení u terapeutky. Hrají: RADEK HOLUB, ALENA MIHULOVÁ, PETR BUCHTA a BARBORA MOŠNOVÁ. Vstupné je 580 Kč.

Světlana Hromádková

Burza oblečení

Od 9. do 31. 10. proběhne v městské galerii Burza oblečení, hraček a sezonního sportovního vybavení. Můžete nosit i věci pro dospělé, ale přednost dáváme dětskému zboží, omezení počtu kusů na 100/osoba. Výběr bude probíhat tak, že si označíte vaše zboží nějakými lepítky či štítky s vaší cenou. Zboží i s cenami nám sepíšete na seznam. Budeme rády, když na sepsání zboží použijete námi vytvořený formát seznamu (na jeden řádek – jeden kus zboží), usnadní nám to práci a ušetří čas. Vy si zboží a seznam nachystáte v klidu doma a nemusíte stát ve frontě a čekat, někdy dost dlouho, než na vás přijde řada. Tento seznam si můžete stáhnout z webových stránek galerie, vyzvednout už vytištěný v galerii, v knihovně a na matrice nebo použít seznam z novinek. Seznam doplníte vaším telefonním číslem, celým jménem a se zbožím nám jej přinesete do galerie. My si od vás zboží převezmeme a bez vaší přítomnosti naspendlíme našimi štítky.

Prodej bude probíhat na dvou místech. Kalhoty, legíny a tepláky se budou prodávat v prvním patře v místnosti vedle výtahu. Oblečení, hračky, obuv a ostatní zboží zakoupíte ve druhém patře, v galerii. Po prodeji zboží zase odšpendlíme a roztřídíme pro vrácení.

Vrácení zboží bude probíhat obdobně jako výběr zboží. Přijdete si pro věci, my vám vrátíme vaše neprodané zboží a vyplatíme peníze.

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

Vybírání: 9. – 10., 13. – 15. 10.
Prodej: 17., 20. – 22. 10.
Třídění: 23. – 29. 10. ZAVŘENO
Vrácení: 30. – 31. 10.

Kontakt pro případné dotazy:
tel. 739 450 394,
galerie.tre@seznam.cz.

Martina Víšková

Číslo zákazníka	Jméno	Telefon	Poplatek	Provize

Barva štítků

Číslo lístku	Popis zboží	Cena	Prodáno	Zisk

Číslo lístku	Popis zboží	Cena	Prodáno	Zisk

Medicínské okénko

Vážení čtenáři a čtenářky, dokončila jsem kapitolu o bílkovinách živočišných a rostlinných. Bílkoviny nejvíce sytí a stabilizují hladinu krevního cukru. Z metabolického pohledu je význam bílkovin zcela stěžejní. Pokrmy, které obsahují dostatek kvalitních bílkovin, napomáhají proti přejídání a vedou ke správné tělesné váze.

Dnes vás seznámím, jaké metabolické typy u lidí se vyskytují.
Podle rychlosti spalování rozlišujeme 3 typy: bílkovinné – **rychlé** spalovače, sacharidové – **pomalé** spalovače a smíšené – **vyvážené** spalovače.
U bílkovinného metabolického typu je třeba konzumovat více těžších a tučných bílkovin a málo sacharidů. Lidé se vyznačují velkou chutí k jídlu, vyhovují jim svačiny a mají sklon k přejídání. Pokud jejich strava neobsahuje dostatek bílkovin, začnou konzumovat více příloh a sladkostí, což může vést k obezitě. **U těchto typů nefungují nízkotučné diety**. Po nich mají různé zdravotní potíže v podobě ztráty energie, nervozity přecházející až do deprese. Těmto lidem nevyhovuje ani konzumace kofeinu, protože zrychluje jejich již rychlý metabolismus.

Opakem je **sacharidový metabolický typ**, jehož strava by měla obsahovat jen lehké netučné bílkoviny. Sacharidový typ se snadno zasytí. Často mu stačí jen 3 jídla za den. Uspokojí ho i sladké pokrmy, což by do budoucna mohlo vést k nevyvážené hladině krevního cukru. Proto i tady je důležité konzumovat lehčí bílkoviny. Dobře snáší ovoce, obilovinu, škrobovou zeleninu. Sacharidovým typům dělá dobře kofein.

Posledním typem je **vyvážený metabolický typ** – pro udržení metabolické rovnováhy je vhodná směsice tučných i lehkých bílkovin. Dbá na přítomnost bílkovin v každé porci, snadno si udrží štíhlou postavu. Nedostatek bílkovin u něj může vést k závislosti na sladkém. Dobře snáší obiloviny a ovoce, ale pokud po nich stoupají chutě na sladké, je vždy potřeba doplnit stravu bílkovinou.

Teď určitě přemýšlíte o tom, jaký jste metabolický typ Vy? Jestliže patříte k lidem, kterým vyhovuje tučnější bílkovina, škvarky, špek, patříte jistě k lidem s rychlejším spalováním. Proto vás nebudou chápat lidé, kterým tučné bílkoviny nedělají dobře. Pokud jsou v rodině lidé, kteří různě spalují, neznamená to, že nutně se musí vařit různá jídla. Stačí příloha stejná pro všechny a maso tučnější dostane rychlý spalovač, maso libové, pomalý spalovač. V dnešní době je moderní veganství, či vegetariánství. To však neznamená, že bude vyhovovat všem, a že všichni se budou po něm cítit zdraví, plni energie. Příště budu pokračovat tématem, jestli hladovění je cesta ke zdraví.

Z knihy Ivany Stenzlové
MUDr. Zdeňka Procházková

Potraviny známé, neznámé

Aktinidie neboli kiwi, je rod dřevin původem z východních zemí jako je Čína, Tchaj-wan, Korea, Japonsko a Indočína. V současnosti je největším producentem kiwi Itálie, Nový Zéland, Chile, Francie, Japonsko, Řecko a USA. Vyšlechtěné velkoplodé odrůdy kiwi mají svůj původ na Novém Zélandu, odtud pochází jejich obchodní název. Kiwi může být pěstováno ve většině mírných klimatech s adekvátním letním teplem. Do České republiky se dováží více kiwi italského původu, protože je levnější, dostupnější a lépe skladovatelné. Známe přes 50 druhů této dřeviny (A. stříbrná, A. čínská, A. kolomikta, A. význačná a další), některé druhy jsou keřovité, jiné rostou jako liány. Jsou většinou dvoudomé, ale jsou vyšlechtěny i samosprašné odrůdy, s bílými či žlutými květy, plodem je chloupky porostlá (některé druhy jsou bez chloupků) bobule s velkým obsahem drobných semínek. Většina druhů kiwi a minikiwi je jedlá.



Aktinidie lahodná – Kiwi je známá po celém světě zejména pro vysoký obsah vitamínu C (je jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu C), což je silný antioxidant, který podporuje imunitní systém, pomáhá při hojení ran a zlepšuje vstřebávání železa. Jedno kiwi obsahuje přibližně 71 mg vitamínu C, což je více než doporučená denní dávka. Obsahuje také vitamín K, který je nezbytný pro srážení krve a celkové zdraví kostí a snižuje riziko osteoporózy. Další antioxidant, který v kiwi nalezneme, je vitamín E, který chrání buňky před oxidačním stresem. Kiwi obsahuje tokoferoly, což jsou sloučeniny patřící k vitamínu E, které podporují zdraví pokožky a očí. Pro zdraví očí a kůže je důležitý i vitamín A, který je v kiwi přítomen ve formě beta-karotenu. Je bohaté na vlákninu, která podporuje trávení a může pomoci při regulaci hladiny cukru v krvi a snižování cholesterolu. Minerály draslík, hořčík a měď, které kiwi obsahuje, jsou klíčové pro správnou funkci srdce, svalů a nervového systému.





Kiwi chutná nejlépe v čerstvém stavu, ale můžete jej i tepelně upravit. Mnoho lidí si kiwi před konzumací loupe, ale není to nutné, stačí jej před konzumací jen umýt. Loupáním ztrácí mnoho ve výživě významných látek. Nejlepší způsob, jak jíst kiwi bez slupky, je rozpůlit je a lžičkou vydlabat měkkou dužinu. Lze jej zavařit jako kompot nebo marmeládu, použít ho do koláčů, ovocných dezertů, používá se ke zdobení dezertů a výrobků studené kuchyně. Využívá se také při výrobě džusů nebo míchání koktejlů; do nápojů, zmrzlin apod.
Zdroj internet

RR

WELLNESS HOTEL A RESTAURACE LIHOVAR

WELLNESS HOTEL LIHOVAR

Wellness hotel a restaurace Lihovar působí na místním trhu už 12 let. Naše služby neustále vylepšujeme a rozšiřujeme. Naleznete u nás restauraci s českou a mezinárodní kuchyní, hotelové pokoje včetně apartmánů, wellness služby jako bazén, vířivku, infrasaunu a solnou jeskyni, navíc poskytujeme i masáže, manikúru a pedikúru. Vším, co u nás nabízíme, můžete také kohokoliv obdarovat ve formě poukazu v libovolné hodnotě. Veškeré bližší informace naleznete na našem webu: ***www.lihovartremosnice.cz***.

STUDIO SPORTŮ BUĎ V POHYBU

budvpohybu.cz

Studio sportů Buď v pohybu s Vlaďkou a Lukášem zahájí novou cvičební sezónu na rok 2025/2026 v pondělí dne 15. září 2025. Jako vždy se můžete těšit na oblíbené kurzy jako jsou jóga, zdravotní cvičení, cvičení v bazénu, Pilates, Bosu, indoorová cyklistika atd. Dost bylo výmluv – bez cvičení to nejde v žádném věku. Máte-li problémy s pohybovým aparátem, Vašimi zády, a nebo se často cítíte unavení a potřebujete si zlepšit náladu, přijďte si cvičení s námi vyzkoušet. První lekci u nás máte zdarma.
Veškeré informace včetně rozvrhu kurzů naleznete na stránkách **www.budvpohybu.cz.**

PR článek

Chci pracovat protože chci, NE protože musím

aneb jak mít peníze pod kontrolou a svobodu v hlavě

Chcete mít možnost chodit do práce jen tehdy, když vás baví, a ne proto, že musíte? Přestaňte spoléhat na stát a začněte spoléhat sami na sebe – vytvořit si finanční plán není žádná raketová věda, ale klíč k tomu, abyste jednou mohli žít podle vlastních pravidel.

Nejdřív sny, pak čísla
Hodně lidí uzavírá pojištění, bere si hypotéky nebo investuje bez jasné představy o svých cílech. Než se k něčemu rozhodnete, zamyslete se nad tím, co je pro vás opravdu důležité – třeba jistota, možnost cestovat, vlastní bydlení nebo klidné stáří.

Rozpočet: váš nový kamarád
Já vím, slovo „rozpočet“ zní stejně lákavě jako pondělní ráno. Ale není to nepřítel, spíš navigace. Když nevíte, kam peníze tečou, nemůžete je řídit. Já si první měsíc zapisovala úplně všechno. Ano, i ta „nevinná“ cappuccina a „jen drobnosti“ v drogerii.

Výsledek? Zjistila jsem, že kdybych jen trochu zkrotila „drobnosti“, mohla bych jezdit na dovolenou dvakrát častěji.

Osobní finanční plán – mapa k vaší svobodě
Možná už teď víte, co chcete. Jenže když nevíte, jak k tomu dojít, budete pořád jen improvizovat. A to u peněz většinou nekončí dobře. Osobní finanční plán je mapa, která vám ukáže cestu:

- kolik potřebujete na rezervu,
- jak nastavit pojištění,
- kam a kolik investovat,
- a kdy si můžete dovolit odejít do vysněné renty. S plánem najednou víte, kde jste, kam jdete a kdy tam dorazíte. Bez něj… jen hádáte.

Trojka, která rozhoduje o vaší svobodě
Jakmile víte, kam peníze mizí, a máte plán, přijde čas na tři klíčové věci:

- **Rezerva** – mějte bokem aspoň 3–6měsíčních výdajů. Nuda? Možná. Ale taky svoboda.
- **Pojištění** – nepojišťujte se proti všemu, včetně toho, že vám spadne mobil do polévky. Pokryjte hlavně zdraví, život a příjem.
- **Investice** – peníze, které nepotřebujete teď, můžou pracovat pro vás. A začít se dá i s pár stovkami měsíčně.

Malé kroky, velká svoboda
Nečekejte, že se přes noc stanete Warrenem Buffettem. Stačí začít s maličkostmi:

- zapisovat si výdaje,
- odkládat pár procent z příjmů,
- přemýšlet o budoucnosti dřív, než přijde.

Protože peníze sice nejsou všechno, ale když je nemáte, rychle zjistíte, jak dost užitečný vynález to vlastně je.

Na závěr
Peníze nejsou cíl. Jsou nástroj, který nám dává možnost žít podle vlastních pravidel. A pokud jim nerozumíme, řídí život ony nám. A to je, mezi námi, dost blbý obchod.

Chcete vědět, kdy si můžete dovolit odejít do renty? Potřebujete osobní finanční plán, který vás dovede k cíli?
Ráda vám s tím pomůžu. Společně nastavíme vaši cestu k finanční svobodě tak, abyste pracovali, protože chcete, ne proto, že musíte. Volejte **737 310 902** a dohodněte si schůzku v Třemošnici či Chrudimi.

Lenka Horková EFA



PR článek

Hasiči na cestách

Slovinské dobrodružství

První zářijový víkend se pro čtrnáctičlennou skupinu hasičů z Třemošnice stal malým dobrodružstvím. Už samotná cesta nebyla krátká – kilometry ubíhaly pomalu a s každým dalším jsme cítili, že se vzdalujeme známému prostředí domova a blížíme se k novým zážitkům. O to větší byla radost, když jsme po dlouhé cestě konečně dorazili do slovinského Logatce, kde nás čekalo první setkání.

Ubytovali jsme se v horském prostředí ČSOD Medvedje Brdo u Zavratce. Ticho lesa a svěží vzduch nám po únavné cestě připomněly, že jsme opravdu daleko od domova. Večer nás čekalo slavnostní přivítání na místní hasičské stanici. Tamní dobrovolní hasiči nám hned od prvního podání ruky ukázali, že jsme vítanými hosty. Úsměvy, otevřenost a přátelská atmosféra prolomily všechny jazykové bariéry. Když se rozezněla hudba a místní muzikanti začali hrát své písně, pochopili jsme, že nás čeká večer plný radosti. Smích, zpěv i tanec protáhly setkání až do noci – a nikomu se nechtělo domů.

Sobota začala slunečným ránem a chutnou snídaní. Čekal nás den, na který budeme ještě dlouho vzpomínat. Vyrazili jsme do hlavního města Lublaně. Už při vstupu na místní hasičskou stanici nás ohromila moderní technika a skvěle vybavené zázemí, o kterém se nám doma může jen zdát. Naši slovinští kolegové nám ochotně ukázali každý kout a odpovídali na zvídavé dotazy.

Poté následovala procházka historickým centrem Lublaně. Malebné uličky, mosty přes řeku Ljubljanici a výhledy na hrad nám odhalily krásu města, které si okamžitě získalo naše srdce.

Oběd v tradiční restauraci Sokol Ljubljana byl kulinářským zážitkem – ochutnali jsme místní speciality, které nás zasytily i potěšily.

Odpoledne jsme se připojili k slavnostnímu setkání, kde se opět ukázalo, jak pevné mohou být vazby mezi hasiči napříč hranicemi. Večer se proměnil v bujarou oslavu přátelství, kdy se u stolu mísily české a slovinské písně i historky z výjezdů.

Nedělní ráno se neslo v duchu loučení. Po snídani jsme se vydali ještě jednou na hasičskou stanici, abychom se poděkovali a rozloučili. Cítili jsme, že se loučíme s přáteli, ne jen s kolegy z cizí země. Krátká vyhlídková zastávka v okolí nám připomněla, jak nádherná je slovinská krajina, a poslední společný oběd v Menza Rovte dal celé cestě symbolickou tečku.

Domů jsme se vraceli unavení, ale srdce jsme měli plná radosti. Vzpomínky na náročnou cestu, krásné večery, vřelé přijetí a nově vzniklá přátelství v nás zůstanou dlouho. A možná nejvíce nás hřála jistota, že hasičská soudržnost a kamarádství opravdu neznají hranice.

Edita Vaněčková, Dis.







SDH Třemošnice

Ohlédnutí za prázdninami: Hasičské soustředění 2025 – Džungle volá!

Letní soustředění mladých hasičů se letos neslo v duchu dobrodružství v tajemné džungli. Hned po příjezdu děti zjistily, že na ně čeká velká výzva: zvířecím strážcům byly ukradeny oči – diamanty, které je třeba společnými silami znovu získat.

Během celého týdne čekaly táborníky nejrůznější zkoušky – stezky odvahy, šifry, úkoly na spolupráci i fyzickou zdatnost. Děti se učily orientovat v terénu, pracovat s mapou a buzolou, trénovaly sebeobranu i týmovou spolupráci. Nechyběla ani kreativita – tvořily kmenové erby, vyráběly trička v džunglovém stylu a zdobily doplňky.

Velkou atrakcí byl pěnový rej s hasiči, tropické bouře, které však nezkazily dobrou náladu, a samozřejmě stezka odvahy, kterou všichni zvládli s obdivuhodnou statečností.







Každý den se podařilo získat novou relikvii a postupně vracet drahokamy do posvátného totemu, který se s každým dnem více rozzářil. Závěrečný večer patřil společnému ohlédnutí, soutěžím, vyhlášení týmů a malým oceněním pro každého účastníka. Týden plný přátelství, smíchu a dobrodružství utekl jako voda – a už teď se všichni těšíme na příští rok.

Edita Vaněčková, Dis.

Recepty čtenářů

Cikánská omáčka se žampiony

Suroviny: 1 velká cibule, 1 paprika, 2 rajčata, 2 lžíce rajčatového protlaku, sůl a pepř dle chuti, 1 lžička mleté papriky, 3 žampiony, 2 stroužky česneku, 100 g slaniny na nudličky, 2 větší sterilované okurky, dle chuti můžete přidat feferonku, chilli, kari nebo bylinky

Postup: Slaninu nakrájíme nadrobno, rozškvaříme ji, přidáme jemně nakrájenou cibuli, orestujeme, přidáme očištěné nakrájené papriky, osolíme a opepříme, přidáme rajčatový protlak, rajčata, nakrájené plátky žampionů a povaříme. Nakonec omáčku doplníme na nudličky nakrájenými sladkokyselými okurkami a vše prohřejeme. Omáčku doplníme o přílohu (rýži, brambory apod.) a maso podle vašeho výběru. Je výborná jako studená příloha při grilování, k uzeninám apod.

H. K.



OČNÍ OPTIKA TŘEMOŠNICE

Úterý – Pátek 9 – 13 14 – 17

Sobota 10 – 14

Náměstí Míru 353 tel: 732 172 505

placená inzerce

Výjezdy hasičů

17. srpna – požár – Biskupice
S HS Seč, JSDH Ronov nad Doubravou a JSDH Lipovec jsme zasahovali u požáru kotelny v rodinném domě v obci Biskupice. Na místě se již nacházela jednotka z Ronova nad Doubravou. Jednotka Třemošnice prováděla hašení pomocí jednoho D proudu. K odvětrání objektu byl použit přetlakový ventilátor. Na místo se dostavil vyšetřovatel příčin požárů územního odboru Chrudim. Přítomny byly také ZZS a PČR.



17. srpna – technická pomoc – Skoranov
Po příjezdu na místo bylo zjištěno, že se jedná o sršní hnízdo. Protože již došlo k pobodání osoby a na místě byly malé děti, provedli jsme likvidaci hnízda pomocí speciálního spreje.



20. srpna – záchrana osob – Třemošnice
Jednotka zasahovala v domě s pečovatelskou službou v Třemošnici, kde pomohla osobě po pádu. Událost si nevyžádala zásah zdravotnické záchranné služby.
26. srpna – technická pomoc – Třemošnice
Vyjeli jsme k nahlášenému výskytu hmyzu v ulici Lichnická v Třemošnici. Na místě jsme zjistili, že včely přilákala rozlitá sladká tekutina na vozovce a u kontejneru. Provedli jsme oplach vozovky a kontejneru a včely jsme šetrně odstranili. Následně jsme byli povoláni k další události.
26. srpna – dopravní nehoda – Podhradí
S HS Seč, PČR a ZZS jsme zasahovali u dopravní nehody na silnici II/337 u obce Podhradí. Po příjezdu bylo zjištěno, že se jedná o nehodu dvou osobních vozidel. Naše jednotka zajišťovala řízení dopravy a spolupracovala se složkami IZS. Po zadokumentování nehody policií jsme provedli úklid vozovky a vrátili se na základnu.





29. srpna – dopravní nehoda – Starý Dvůr
S HS Seč, ZZS a PČR jsme zasahovali u dopravní nehody dvou osobních vozidel na silnici II/337 v obci Starý Dvůr. Naše



jednotka provedla zasypání a úklid provozních kapalin, řízení provozu na komunikaci a spolupracovala s HS Seč.



3. září – požár – Ronov nad Doubravou
Jednotky HS Seč, JSDH Ronov nad Doubravou, JSDH Lipovec a naše jednotka zasahovaly u požáru rodinného domu v ulici Lichnická v Ronově nad Doubravou. Po příjezdu jsme provedli průzkum, při kterém byl dům silně zakouřený. Objekt jsme odpo-



jili od elektrické energie, plynu i fotovoltaické elektrárny. Zahoření elektroinstalace na schodišti jsme uhasili vysokotlakým proudem. Z domu jsme vyvedli jednu osobu, které jsme poskytli předlékařskou péči a předali ji záchranné službě. Součástí zásahu byla také evakuace 11 koček a následné přirozené i nucené odvětrání domu. Po ukončení zásahu a kontrole objektu jsme se vrátili zpět na základnu. Na místo se dostavil vyšetřovatel příčin požárů územního odboru Chrudim.
12. září – technická pomoc – Kubíkovy Duby
Provedli jsme kropení trati v areálu motokrosové trati Kubíkovy Duby.
13. září – technická pomoc – Kubíkovy Duby
Naše jednotka zajišťovala požární asistenci a zdravotnický dohled při motokro-



sových závodech na Kubíkových Dubech. Během akce došlo ke dvěma pádům závodníků. První osoba byla převezena posádkou rychlé záchranné služby do nemocnice v Chrudimi, druhá byla pomocí čtyřkolky transportována k vrtulníku letecké záchranné služby kraje Vysočina.

Radim Vašíček
Zdeněk Sasín ml.



Stolní kalendář Třemošnice 2026

V loňském roce jsme při příležitosti výročí města Třemošnice rozdávali občanům jako dárek stolní kalendář s fotografiemi města a okolí. Vaše příjemné ohlasy nás potěšily, a proto jsme se rozhodli v této tradici pokračovat. Letos bude kalendář ke koupi v Informačním centru Třemošnice. Věříme, že kalendář potěší nejen vás, ale může být i milým dárkem pro vaše blízké.

Pavla Alvarezová



ilustrační foto

Cykloturistický oddíl

Zahájení podzimní sezóny

Trasa turistického pochodu 26. 8.
Třemošnice – Lhůty – Krkaňka – Žlebská Lhotka – Ronov, žel. zastávka
Délka trasy: 10 km
Účast: 15 turistů + 6 dětských turistů + 1 cyklista

Trasa turistického pochodu 9. 9.
Lovosice – Lovoš (570 m n. m. – čedičová hora s kruhovým výhledem v Českém středohoří) – Černodolský mlýn – zřícenina hradu Oparno – Velemín
Délka trasy: 13 km
Účast: 14 turistů

Informace o dalších pořádaných akcích najdete na nástěnce informačního centra a na webových stránkách města Třemošnice.

Josef Novotný









Poděkování

Děkuji panu starostovi Bubeníkovi a paní Hamsové za milou gratulaci a dárek k mým narozeninám.

Anna Rychnovská

Poděkování

Děkuji touto cestou za milou návštěvu panu místostarostovi Kalinovi a paní Hamsové u příležitosti mých kulatých narozenin.

Josef Řepa

Rytmus - od asistence k samostatnosti

Připravit si snídani, přejít ulici, zaplatit v obchodě, sejít se s přáteli. Věci, které děláte, aniž nad nimi přemýšlíte. Pro lidi se zdravotním postižením mohou všední situace znamenat závislost na pomoci rodiny, stres nebo dokonce důvod zůstat doma. K tomu, aby mohli vést důstojný a plnohodnotný život, potřebují správnou míru dostupné podpory, která jim zajistí větší samostatnost. Individuální asistence lidem se zdravotním postižením na Kutnohorsku / Kolínsku / Čáslavsku již řadu let nabízí organizace Rytmus Střední Čechy.

„Naše práce je o respektu, který začíná tím, že podporujeme běžný život – podle vlastního tempa, představ a s reálnými cíli. Jde o to, co všechno člověk může, pokud k tomu má správné podmínky," hodnotí přístup ke klientům vedoucí služeb Marcela Rusková. Někdy stačí pomoct najít správné dveře na úřadě, nasměrovat v labyrintu zdravotnictví, neztratit se mezi paragrafy, frontami a nesrozumitelnými formuláři, zprostředkovat kontakt na odborníky, vysvětlit postup, nebo být oporou v situaci, která by jinak mohla vést k rezignaci. „Pan L. obdržel neúplné informace ohledně příspěvku na mobilitu a byl přesvědčený, že na něj nemá nárok. V rámci spolupráce jsme klienta obeznámili s podmínkami a zároveň mu nabídli podporu při vyplňování žádosti. Nakonec využil také doprovod pracovníka Rytmusu na úřad. Příspěvek mu byl následně přiznán a probíhá pravidelná výplata," přibližuje praxi sociální pracovnice Rytmusu. Podstatou je pomáhat tam, kde je to potřeba, a nezasahovat, pokud to člověk umí a zvládne samostatně. Právě díky této rovnováze si lidé se zdravotním postižením dokáží zachovat důstojnost a možnost rozhodovat o svém životě. „Zatímco dříve paní H. potřebovala asistence během nákupu až k pokladně, včetně počítání a placení, nyní si přebírá peníze v soukromí a vše si obstará zcela samostatně. Jsme nablízku, ale setkáváme se až před obchodem," popisuje nenápadné maličkosti přinášející posun v sebedůvěře sociální pracovnice. Za každým příběhem je kus odvahy zkusit něco nového – vybrat si peníze z bankomatu, nastoupit do autobusu nebo třeba „jen" složit tričko do skříně. Stěžejní roli pro snižování izolace a zvyšování společenského začlenění lidí se zdravotním postižením hraje získání a udržení vhodného zaměstnání. „Studentům se zdravotním postižením pomáháme zprostředkovat pracovní zkušenosti díky praxím s podporou asistenta, což jim usnadňuje přípravu na život po škole a vstup na pracovní trh. Dospělým se zdravotním postižením pomáháme nalézt uplatnění v běžných firmách odpovídající jejich schopnostem a zájmům. Pracovní režim vytváří strukturu dne, podporuje odpovědnost a člověk má větší motivaci ráno vstát a trávit část týdne mimo domov," doplňuje Marcela Rusková. Pravidelný příjem znamená příležitost aktivně se podílet na rodinném rozpočtu a představuje obrat v hospodaření k lepšímu. Změna u jednoho člověka pozitivně ovlivňuje fungování celé rodiny. Pečující získají potřebnou úlevu a mají šanci se opět vrátit do role partnera, rodiče, zaměstnance, kolegy nebo souseda. Mizí neustálé obavy z budoucnosti a přicházejí konkrétní odpovědi na otázku, co se stane, až pečujícím jednou dojdou síly. To, co asistence přináší, se mění a přizpůsobuje podle aktuální situace klienta – někdy je prioritou návštěva u lékaře, hledání vhodného bydlení, jindy vaření a úklid domácnosti, bezpečné cestování nebo sdílení toho, co člověka těší, trápí a kam by se rád posunul.

Chcete se na nás obrátit a nevíte, kde začít? Ať už nás kontaktujete kvůli sobě, nebo někomu blízkému, prvním krokem je e-mail nebo telefonát. Zbytek už zvládneme společně. Kanceláře najdete v Kolíně a Kutné Hoře, ale dojíždíme i do okolních měst a obcí v okruhu 30 km. Děkujeme klientům a jejich rodinám za důvěru a městům, obcím a partnerům za podporu. Jsme tu pro vás – i díky vám. Dáváte naší práci smysl.

Kontakt na vedoucí služeb Podpora samostatného bydlení a Sociální rehabilitace:
Bc. Marcela Rusková,
tel.: 773 391 190,
e-mail: vedouci.kh@rytmus-sc.cz
Více informací naleznete na:
www.rytmus-sc.cz

Jana Krupková
PR asistentka, krupkova@rytmus-sc.cz



3. 10. – 20. 2.	Soutěž – O Hliníkové království	Městská knihovna
Soutěž ve sběru hliníku pro kolektivy ZŠ a MŠ Třemošnice. Čistý, podepsaný hliník noste do knihovny.		
4. 10.	Jízda jedné stopy s vůní oktanu	Klubovna skautů
Ronovští skauti vás zvou na „jízdu“ na čemkoli, co se pohybuje bez pomoci lidské síly. Sraz v 9:30 hodin u klubovny v Ronově n. D. Dotazy na telefonu 607 526 167.		
5. 10.	Šipkovaná	Třemošnice
Sdružení Čtyřlístek vás zve na podzimní hledání pokladu. Přijďte si užít cestu za dobrodružstvím. Na konci nás čeká i opékání buřtů. Sraz ve 14:00 hodin.		
6. – 10. 10.	Týden knihoven	Městská knihovna
Městská knihovna vás zve na nahlédnutí do knihovnických kronik, čtenářskou tombolu, rande s knihou naslepo aj.		
9. – 31. 10.	Burza oblečení	Městská galerie
Městská galerie pořádá tradiční podzimní burzu oblečení, hraček a sportovního vybavení.		
11. 10.	Fotbalové utkání – AGRO CS 1. A třída	Stadion
Fotbalové utkání ŽSK Třemošnice – TJ Jiskra Litomyšl, začátek v 15:30 hodin.		
12. 10.	Zábavné odpoledne pro děti	Kulturní dům
Rodinné centrum Třemánek vás zve na odpoledne s Divadlem Úsměv, na skákací hrady, malování na obličej, začátek od 14:00 hodin, konec bude v 17:00 hodin.		
16. 10.	Přednáška – Dlouhověkost ve zdraví	Městská knihovna
Městská knihovna Třemošnice vás zve na přednášku Pavly Sedláčkové. Dozvíte se, jak zpomalit stárnutí těla i mozku, jak si udržet energii a paměť, jak pomáhají ječmen a chlorela, jak nastartovat regeneraci buněk. Začátek v 17:30 hodin. Vstupné 50 Kč, je nutné nahlásit se předem.		
18. 10.	Doubrava bez odpadků	Mladotice
Středisko Junák Ronov n. D. vám nabízí podzimní procházku krásným koutem přírody s pocitem vykonaného dobrého skutku. Budeme sbírat odpadky podél řeky v úseku Mladotice – Ronov. Rukavice s sebou. Sraz ve 13:30 hodin na mostě v Mladoticích.		
24. 10.	Den otevřených dveří	Třemošnice
Informační centrum se i v letošním roce zapojuje do celorepublikové akce. Přijďte se podívat, popovídat, dát si drobné občerstvení a odnést si malý dárek.		
25. 10.	Oživená zámecká kuchyně	Zámek Žleby
Nedílnou součástí standardního 1. prohlídkového okruhu bude návštěva zprovozněné a provoněné zámecké kuchyně. Kuchtíci a kuchtičky v historických kostýmech se postarají nejen o doprovodný program, ale i o zajímavý exkurs do každodenního života na zámku v dobách dávno minulých. Doporučujeme rezervaci, prohlídky probíhají od 10:00 do 15:00 hodin.		
25. 10.	Zamykání Doubravy	Pařížov
34. ročník vodáckého sjezdu Pařížov – Ronov n. D. (WW1-WW2), zajištěno vypouštění VD Pařížov od 11:00 do 14:00 hodin.		
1. 11.	Dýňování	Cukrárna
Kulturní komise města Třemošnice vás zve na tradiční dlabání dýní do cukrárny od 15:00 do 17:00 hodin. Od 17:30 hodin bude lampionový průvod k ZŠ Třemošnice a v 18:00 hodin bude následovat TICHÝ ohňostroj.		
1. 11.	Halloweenská diskotéka	Kulturní dům
Kulturní komise města Třemošnice vás zve na diskotéku, masky a kostýmy vítány, vstupné 100 Kč, začátek ve 20:00 hodin.		
1. 11.	Fotbalové utkání – AGRO CS 1. A třída	Stadion
Fotbalové utkání ŽSK Třemošnice – SK Zámrsk, začátek ve 14:00 hodin.		
2. 12.	Divadelní představení – Nejsem cvok	Autobusové nádraží
Městská knihovna pořádá zájezd do Dusíkova divadla v Čáslavi. Odjezd v 18:15 hodin z autobusového nádraží, cena 580 Kč, zájemci hlaste se v knihovně, počet míst je omezený.		

SEZNÁMENÍ

Jsem žena a je mi 70 let.
V Třemošnici bydlím
krátce a hledám někoho
na povídání a setkávání.
Tel. 605 768 173

Kominictví

Naše služby:
Roční kontroly a čištění spalinových cest (pro pojišťovnu)
Revizní výchozí zpráva spalinové cesty
Frézování komínů
Vložkování komínů
Stavba nerezových fasádních komínů
Výpočty spalinových cest
Technické posudky spalinových cest
Prohlídky kamerou
Výškové práce (na lanech)
Kontakt: Josef Zedník
Tel: 725 455 772
Email:kominictví-zednik@email.cz
Web:www.kominictvi-zednik.cz

Koupím garáž v Třemošnici.
Tel: 773643555



Rozloučili jsme se

Dne 24. srpna zemřela Věra Došková ve věku 94 let, Třemošnice č. p. 55.

Dne 8. září zemřela Hermína Vodičková rozená Dominiková ve věku 83 let.

Dne 12. září zemřela Marie Šustrová ve věku 91 let.

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

Redakční rada: Pavla Alvarezová, Martina Víšková, Marcela Bubeníková, Kamila Kodešová, Karel Tonner
Kontakt na redakci: redakce@tremosnice.cz
Vydává: Město Třemošnice, Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice, IČ 00271071 **Příští uzávěrka**: 17. 10. 2025
Tisk: Tiskárna v Ráji, s. r. o. Pardubice **Náklad:** 1 370 ks
Distribuce: zdarma do všech domácností **Datum vydání:** 1. 10. 2025 **Registrační číslo:** MK ČR E 18645