

—
Stárneme.

Co s tím? 6

—
**Zapomenutá
Františka
Plamínková** 3

—
**Herečka Renata Rychlá:
Děti mě baví** 10

Slavnosti Morany + soutěž o nejkrásnější Moranu
7. ročník | 28. března 2020 | Dobřichovice

511

DOBNET
Internet Dolní Berounky

Jdeme za vámi. 20

PALIVOVÉ DŘEVO PODBRDY

777 264 266
prodejpalivovehodreva.eu

styl junior
super botičky pro super dětičky
dětská obuv Černošice

VÝPRODEJ ZIMNÍ OBUVI

do 29. 2. 2020
nebo do vyprodání zásob

📍 prodejna: Mokropeská 2026, Černošice

FINANCE PRO VAŠE PODNIKÁNÍ

Tvorba podnikatelských plánů a kalkulací na míru
Financování podnikatelských plánů (START-UP)
Dotace EU

TEL.: 776 636 178 | E-MAIL: info@afgp.cz | www.afgp.cz
AFGP, s. r. o., nám. krále Jiřího z Poděbrad 626, Řevnice

Hledáme nové posily pro náš tým.

SHIATSU TERAPIE MASÁŽE

Péče o zdraví v duchu celostní medicíny.
Systém masážních technik původem z Japonska.

NOVĚ OTEVŘENO!
Únor a březen akce!
SLEVA 10 %

nám. krále J. z Poděbrad 626, Řevnice
608 858 758
www.regenerace-shiatsu.cz

MĚSTO ČERNOŠICE

přijme nové kolegy na tyto volné pracovní pozice:

Pracoviště ČERNOŠICE

REFERENT/KA ODBORU INVESTIC A SPRÁVY MAJETKU (administrativní pozice)

REFERENT/KA ODBORU ÚZEMNÍHO PLÁNOVÁNÍ

PRACOVNÍK TECHNICKÝCH SLUŽEB

STRÁŽNÍK MĚSTSKÉ POLICIE

Pracoviště PRAHA 2

REFERENT/KA ODBORU OBECNÍ ŽIVNOSTENSKÝ ÚŘAD

REFERENT/KA ODBORU PŘESTUPKŮ

REFERENT/KA ODDĚLENÍ DOPRAVY A SPRÁVY KOMUNIKACÍ

REFERENT/KA ODBORU ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

REFERENT/KA ODBORU SOC. VĚCÍ, ZDRAVOTNICTVÍ A ŠKOLSTVÍ

Benefity pro zaměstnance: pružná pracovní doba (flexibilní začátek/konec pracovní doby) s čtvrtletním vyrovnávacím obdobím, dovolená 5 týdnů, 5 dnů zdravotního volna (sick days), stravné ve výši 100 Kč za odpracovaný den, příspěvek na vzdělávání a volnočasové aktivity aj.

Bližší informace a přehled volných pracovních míst najdete na www.mestocernosice.cz v sekci Úřad - Volná pracovní místa, nebo kontaktujte Adélu Červenkovou, personální úsek, na emailu adela.cervenkova@mestocernosice.cz nebo tel. 602 342 655.

ZÁPIS DO DĚTSKÉ SKUPINY BERÁNEK

**Přijímáme děti
od 1-5 let
19.2.2020
8:00-17:00**

**Randova 451
Dobřichovice**

DSBERANEK
+420 728 649 652

Na Rockovém Slunovratu vystoupí Skindred!

Prvním oznámeným headlinerem 14. ročníku Rockového Slunovratu je velšská skupina Skindred. Na scéně se pohybuje přes dvacet let a umně mixuje rockovou muziku s punkem a reggae. Členové kapely ale svůj styl nazývají ragga metal. Mají na kontě už sedm alb a jsou stálíci v všech evropských festivalových gigantů.

Festival proběhne 5. a 6. června v prostorách Lesního divadla v Řevnicích a v jeho bezprostředním okolí. Velkými jmény českého hudebního rybníčku se jenom hemží. Znamé melodie přiveze David Koller, se show v rytmu zběsilého funky se představí Monkey Business a jižanským temperamentem okouzlí United Flavour. Premiéru si odbudou

také čtyřčlenní John Wolfhooker a jejich alternativní rock. Další rockovou lahůdkou je ostrá parta Krucipůsk, která brázdí česká pódia již třicet let. Poprvé na festivalu zahrají MYDY neboli bývalí Mydy Rabycad, králové českého electroswingu. Dále vystoupí Secret of Darkness, Timudej, Discoballs, Green Frog Feet nebo Landless ze Slovenska.

Pokračuje i charitativní soutěž mladých kapel Rockový Slunovrat léčí. Momentálně běží 2. vlna předprodeje celofestivalových vstupenek, které lze pořídit za 590 korun (+ poplatky) v síti Gooout.cz. Všechny informace najdete na webu Rockovyslunovrat.cz nebo facebookových stránkách festivalu.



Foto Tomáš Hejlek

Rekonstrukce zastávky ve Všenorech má zelenou

Zastupitelstvo obce Všenory přijalo usnesení, v němž požaduje rekonstrukci původních historických budov místní železniční zastávky. Je v souladu s peticí čítající 1 911 podpisů.

Vrcholí tak několik let trvající snaha místních občanů o záchranu zastávky. Opravě budovy nyní nebrání žádné vážné překážky; zástupci Správy železnic již dříve uvedli, že demolice zastávky v rám-



Foto Petra Stehlíková

ci chystané rekonstrukce trati není nutná a jsou připraveni ji opravit. „Výsledek jednání zastupitelstva je zlomový. Zastávce díky němu již nehrozí likvidace. Věříme, že se tyto krásné secesní budovy podaří v dohledné době opravit, začnou opět sloužit svému účelu, ožijí novými službami a kultura cestování se u nás konečně posune do 21. století,“ řekl Marek Kotásek z iniciativy Zastávky Černošice, Všenory, Srbsko.



Foto Alena Vanžurová

Masopustní veselí se valí naším regionem a ještě nekončí, jak se dočtete na straně 13. Nejroztomilejšími účastníky jsou děti. Takto se vypravila Kačenka, která zamířila do Letů, kde letošní oslavy odstartovaly.

Králové vykoledovali rekordní sumu

Více než stovka koledníků se na počátku letošního roku zapojila do tradiční Tříkrálové sbírky v dolním Poberouní. Vykoledovat se jim podařilo rekordní částku 172 422 korun. Koledníci putovali po Všenorech, Dobřichovicích, Letech,

Karlíku, Mokropsech, Řevnicích, Zadní Třebani, Halounech, Hatích, Litni, Osově, Všeradicích, Mořině a Mořince.

„Jde o nejvyšší výtěžek ze všech let,“ potvrdila organizátorka Eva Vaculíková z Farní charity Řevnice.

Platnost Lítačky se automaticky prodlouží

Cestujícím, kterým platnost karty Lítačka končí v roce 2020, bude automaticky prodloužena o tři roky do roku 2023. Držitelé karty tak nemusí vůbec nic řešit.

Prodloužení platnosti se týká přibližně 450 tisíc karet, na které lze nahrávat dlouhodobé časové kupony. Celkem je v rukách cestujících veřejnosti téměř 860 tisíc karet Lítačka. Od srpna 2018 si navíc všichni cestující mohou kupony převést z Lítačky na bezkontaktní bankovní

karty či In Kartu, od prosince 2019 i do mobilní aplikace a odbavovat se jen prostřednictvím obrazovky mobilu.



Zapomenutá Františka Plamínková

Za mateřskou přítelkyni a svou učitelku na poli feminismu označila Milada Horáková českou političku, novinářku a organizátorku českého, československého a mezinárodního ženského hnutí Františku Plamínkovou. Od narození této statečné ženy uplynulo zkraje února 145 let.

Při této příležitosti se v Černošicích, kde Plamínková pobývala v závěru svého života, uskutečnil veřejné promítání televizního dokumentu Zapomenutá Františka Plamínková. Následuje beseda s režisérkou Zuzanou Zemanovou, dramaturgyní Rebekou Bartůňkovou a autorkou biografie o F. Plamínkové Evou Uhrovou, z jejichž poznatků vychází i tento článek.

Františka Plamínková se narodila 5. 2. 1875. Po maturitě na státním Ústavu pro vzdělání učitelek nastoupila na obecnou školu do Tábora, za půl roku do Soběslavi. V Praze učila v letech 1895–1918. Po náročném večerním studiu dosáhla na post odborné učitelky. Ke konci roku 1924 dala ze školství výpověď, aby se mohla věnovat ženám a politice.

- Jméno Františky Plamínkové nově nese Městská knihovna v Černošicích, ale také ulice v Praze 4 či základní škola s rozšířenou výukou jazyků v Praze 7.
- V roce 1992 byla Plamínková vyznamenána in memoriam Řádem T. G. Masaryka III. třídy.



Na politické scéně byla velmi aktivní, prosadila například volební právo žen dávno před většinou Evropy. Její zásluhou byla v roce 1912 zvolena první česká poslankyně a v roce 1919 zrušen paragraf, který v Čechách, na Moravě a ve Slezsku stvrzoval, že provdání učitelky znamená dobrovolné vzdání se služby.

Roku 1923 založila Ženskou národní radu a o dva roky později se stala senátorkou. Její práce sklidila mezinárodní ohlas. Byla česká, evropská i světová, blízká filozofickým myšlenkám T. G. Masaryka.

Do našeho kraje se Plamínková přestěhovala v závěru svého života, kdy si nechala postavit vilu ve Střední ulici v Černošicích, na pozemku, který koupila od statkáře Karla Zdeborského. Její vila se stala vyhledávaným místem setkávání moudrých žen, které se snažily v duchu demokracie rozvíjet a řešit otázky ženského hnutí. Jezdila sem například i v úvodu zmiňovaná Milada Horáková.

Během nacistické okupace se obětavá a empatická žena pustila s velkou energií do pomoci potřebným lidem, pronásledovaným fašistickým režimem. Poprvé zatčena byla již 1. září 1939. Po šesti týdnech byla Plamínková propuštěna a dál aktivně pokračovala v činnosti Ženské národní rady. Znovu zatčena byla 11. 6. 1942. Den předtím ještě stihla navštívit v nedalekých Dobřichovicích svou bývalou profesorku Albínu Honzákovou, s níž se přátelila pětáctýřet let. Z chování Plamínkové v posledních dnech před zatčením bylo zřejmé, že jej očekávala.



Foto Pavla Nováčkova

Otevření Městské knihovny Františky Plamínkové loni v listopadu v Černošicích.



Foto archiv senátora Jiřího Oberfalzera

Odhalení pamětní desky Františky Plamínkové v Senátu.

Na Kobyliské střelnici byla popravena 30. června 1942. „Vidíš, jak pospíchají, aby to se mnou skoncovali. Vyřídí všem, že jsem byla popravena bez výsledku a bez soudu!“ řekla Plamínková své spoluvězeňkyni těsně před transportem. V čem tedy byla pro nacisty tak nebezpečná? Důvodů pro její zatčení měli více.

Jako předsedkyně Ženské národní rady byla doma i v cizině proslulá, vysoce vážená a oblíbená. Nacisté požadovali, aby veřejně odsoudila zahraniční odboj a Beneše. Odmítla. Roli při zatčení mohl sehrát i otevřený dopis, který již na podzim 1938 napsala Adolfu Hitlerovi. Hájila v něm prezidenta Edvarda Beneše. Ujistila ho, že Masarykův nejmilejší žák ctí pravdu za všech okolností a že i proti vojenské přesile „Pravda zvítězí“.

Pavla Nováčková



- účetnictví a daňová evidence
- mzdové účetnictví a personalistika
- účetní a daňové poradenství
- daňová přiznání
- auditorské služby
- likvidace společnosti
- ekonomické poradenství
- zastupování na úřadech

lukkaro s.r.o.

Anežky České 1119, 252 29 Dobřichovice | 739 039 551 | 734 300 274 | hanak@lukkar.cz | www.ucetnictvi-lukkar.cz



daně a účetnictví

Praha, Dobřichovice

Jaro letos přivítáme v Dobřichovicích

Slavnosti Morany se blíží! Letošní sedmý ročník přivítají na své půdě Dobřichovičtí. Spolu s lidmi ze širokého okolí se rozloučí se zimou v sobotu 28. března od 13 hodin.

Oblíbená akce bude mít opět bohatý kulturní program. Už teď se můžete těšit na Jiří Stivín Kvartet, tedy čtveřici výtečných muzikantů v čele s fenomenálním hudebníkem Jiřím Stivínem. Vystoupí také dětský soubor Mifun, dámská vokální skupina Cabinet, dixielandová kapela Tango Jazz Band, Hejblí-kovic nebo taneční studio Dobřichovice. Finální program odkryjeme co nevidět.



Foto Helena Cívínová

Veselo bude i mimo pódium, kde se zabaví děti i dospělí. Čekají je různé dílničky, například výroba Mařenek, malých „horkovzdušných“ balonů nebo navlékání korálků. Ti nejmenší si užijí ruční dřevěný kolotoč nebo záchranařskou hasičskou techniku. A všichni si najdou tu svou dobrotu ve stáncích s občerstvením.

Během pozdního odpoledne bude zvolena nejkrásnější Morana. Rozhodne o ní porota, již předsedá dramatik a režisér David Drábek. Mezi hodnotícími zasednou například malíř Tomáš Bím nebo režisér DDS Petr Říha.

Výrobci tří nejkrásnějších Moran získají originální sošky z dílny Radoslavy Vrabcové a věcné ceny. Autoři vítězné Morany (podle hlasování diváků) si pochutnají na dortu. Ze všech hlasujících budou vylosováni jeden dospělý a jedno dítě, kteří si odnesou hodnotné ceny.



Morany se na závěr akce zapálí a hodi do řeky jako symbol odcházející zimy a příchodu jara. A pokud bude hezky, k obloze se vznesou horkovzdušné balony.

Přihlášky do soutěže o nejlepší Moranu stále běží. Pokud jste z regionu Dolní Berounka či blízkého okolí a máte chuť se zapojit, přihlaste se! Šanci máte do 29. února. Stačí napsat na e-mail petra.stehlikova@dobnet.cz nebo zavolat na 605 205 755.

Objevila jsem parádní knihkupectví



Představte si, co se mi stalo. Nedávno jsme se přestěhovali do Řevnic. Nepatřím mezi ty, kteří by raději vyhořeli, než se stěhovali, ale bylo to opravdu náročné. Po práci jsme využívali každou volnou chvíli, abychom sobě a dětem vytvořili hezký domov. Asi třetí sobotu v novém jsem vstala opět s vidinou dalšího vybalování krabic a najednou mě polilo horko: Nemám dárek pro dceru k narozeninám! Zpanikařila jsem. V Praze bych vyběhla do obchodního centra, ale co mám, proboha, dělat tady?!

Počítala jsem do deseti a zapnula mozek. Neviděla jsem na náměstí nějaké knihkupectví? Je jedno, co tam mají, hlavně aby bylo otevřeno! Vyběhla jsem s peněženkou v ruce. Náměstí, zelenina a kousek vedle... knihkupectví LeAmos, píšou na ceduli. A vypadá, že fungují!

Vpadla jsem dovnitř. Myslela jsem, že hned narazím na nějaký pult, jak to v malých obchůdkách bývá. Překvapeně jsem ale civěla na táhnoucí se místnost s regály plnými knih až po strop... Musela jsem vypadat komicky. „Máte kon-

krétní přání, nebo chcete něco doporučit?“ Otočila jsem se na paní prodavačku, která mě v klidu pozorovala a usmívala se. „Ano, prosím. Doporučit. Vůbec jsem netušila, že toho tady máte tolik.“



Odešla jsem tehdy se třemi knihami. V hlavě mi běžela spousta titulů, které by rozhodně měly zaplnit naši novou knihovnu. To je snad lepší než Mr. Google, říkala jsem si. Po jeho doporučení se občas nestačím divit, cože to vlastně čtu.

Od té doby jsem v řevnickém knihkupectví pravidelně, stejně jako moje dcera, která se tam zastavuje s kamarádkami cestou ze školy. Když jí nějaká kniha

padne do oka, prohlédne si ji a často při další návštěvě i koupí, dokonce za vlastní peníze.

Víte, co mě ještě baví? Paní Zuzana, ona usměvavá prodavačka a majitelka v jednom, mi dává vědět o nových titulech, které by se mi mohly líbit. Když naopak potřebuji knihu, kterou v prodejně nemá, ochotně mi ji objedná. Dokonce využívám i jejich e-shop. Omrknu tam, jaké tituly mají na skladě, večer si je objedná a druhý den vyzvednu. Ideální, když spěchám, a ještě nějakou tu kačku ušetřím.

A to už vám snad ani nebudu říkat, že tam mají také společenské hry a papírnictví. No prostě paráda! Děkuji, že takový obchod existuje.

Vděčná čtenářka Jitka

Doporučuji:

Knihkupectví LeAmos, nám. Krále Jiřího z Poděbrad 48, Řevnice

Otevírací doba: PO-PÁ 8:30-17:00 SO 8:30-11:30

604 127 824 www.knihyrevnice.cz

Strašák sociálních služeb? Byrokracie

Počet seniorů rok od roku roste. Mnohé organizace se tomuto trendu přizpůsobují. Co se však nezměnilo, jsou dlouhé čekací doby na umístění v krajských domovech pro seniory. Mohou situaci vyřešit soukromé penziony? Jeden takový plánuje investor vybudovat v Dobřichovicích.



V dlouhodobém demografickém vývoji dochází k postupnému stárnutí obyvatelstva. Počet obyvatel starších 65 let se neustále zvyšuje i ve Středočeském kraji, prodlužuje se rovněž naděje dožití. Zatímco v letech 1995 až 1996 byla u Středočechů 69,49 roku, v období 2017 až 2018 dosáhla již 76,05 roku. U Středočechů se naděje dožití během dvaceti let zvýšila dokonce ze 76,67 na 81,85 roku.

Přestože je Středočeský kraj ve srovnání s ostatními věkově nejmladší, dá se předpokládat, že tato věková skupina nadále poroste. Senioři ve věku 65 a více let tvoří nyní v našem kraji 18 procent obyvatelstva. Od roku 2010, kdy šlo o necelých 15 procent, navíc počet seniorů kontinuálně narůstá. Do letopočtu 2050 se má jejich počet téměř zdvojnásobit.



Vizualizace nového projektu v Dobřichovicích.

Stejná situace je u nás v dolním Poberouní, kde podíl seniorů na celkové populaci také roste. Zatímco v roce 2000 tvořili senioři v okrese Praha-západ 14,4 procenta z celkového počtu obyvatel okresu, v roce 2018 to bylo 15,5 procenta. Ještě výrazněji se měnil podíl seniorů na sousedním Berounsku. Tam v roce 2000 představovali lidé nad 65 let 14,5 procenta z celkového počtu obyvatel, v roce 2018 to bylo již 18,2 procenta. Lidí starších 65 let tak bylo dokonce více než dětí do 14 let (17,7 %).

V rámci kraje má péči o seniory na starosti Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Středočeského kraje. Ten také zpracovává takzvaný Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb. Aktuální na roky 2020 až 2022 schválili středočeští zastupitelé koncem loňského roku. Kraj v něm usiluje o to, aby pečovatelská služba byla široce dostupná a garantovaná nejméně každý den v době od 7 do 19 hodin včetně sobot, nedělí a svátků. To je ale podle mnohých pracovníků v sociálních službách problém. Proč? „Nejen my se potýkáme s nedostatkem kvalitních pracovníků, pečovatelů. Jde totiž o zodpovědnou a fyzicky i psychicky náročnou práci s nízkým ohodnocením,“ říká Monika Gorošová, vedoucí Pečovatelské služby Řevnice. Dalším



Aktivní Holky v rozpuku z Hlásné Třebaně.

strašákem všech, kteří se věnují sociálním službám, je byrokracie spojená s žádostmi o krajské dotace na činnost pečovatelské služby a nedostatek financí.

Měsíčně tisíc kilometrů

Pětice pečovatelek z Řevnic autem objíždí klienty nejen v Řevnicích, ale i v osmi dalších obcích, s nimiž má město uzavřenou smlouvu. Jde o Zadní Třebaně, Lety, Dobřichovice, Všenory, Černolice, Čisovice, Kytín a Mníšek pod Brdy. „Nejvíce kilome-

trů najedou pečovatelky, které se starají o uživatele na trase Mníšek-Čisovice-Všenory. Každá tam měsíčně najede v průměru 900 kilometrů,“ vypočetla Gorošová. V průběhu loňského roku poskytly pečovatelky služby 121 uživatelům, a to 72 ženám a 48 mužům. Nejmladšímu uživateli je 45 a nejstaršímu 99 let. „Nyní máme ještě volnou kapacitu pro některé služby. Záleží, o jaký úkon by měl klient zájem a v jakém městě či obci bydlí,“ vysvětluje Gorošová.

Pokud se řevnických seniorů zeptáte, s čím mají největší potíže, většina z nich odpoví, že s dopravou k lékaři. „Největší zájem je o dovoz obědů a v současnosti také o doprovod k lékařům. Problém mohou mít ti, kteří ještě nemají na pečovatelskou službu nárok, jsou soběstační, ale nemohou se někam sami dopravit a dojít pěšky je nad jejich síly,“ míní Gorošová. Již v roce 2017 senioři na toto téma sepsali petici a požadovali zajištění nové autobusové linky do OC Lety. Problém vyvstal poté, kdy se tam přestěhovala praktická lékařka a do sousedních Dobřichovic byla přemístěna pobočka České spořitelny.

Třebaže autobusové zastávky u centra již vznikly, linky z Řevnic tam zatím nejezdí. Podle řevnického starosty město dál řeší požadavek s organizátorem dopravy ROPID.

Další pečovatelská služba sídlí v Černošicích. Kapacita tamního domova je takřka plná. Nicméně situace se v posledních letech, stejně jako v Řevnicích, zlepšila. Proto zde mohou bydlet i zájemci z jiných středočeských obcí. „Nyní tu třeba máme lidi z Karlštejna či Karlík. Černošičtí ale převládají,“ uvedl vedoucí Miroslav Strejček s tím, že v DPS kromě něj pracují další čtyři terénní pečovatelky a jedna sociální pracovnice. V souhrnu se starají o více než 135 klientů, kapacita je až 150. Kromě

standardních služeb, které vyplývají ze zákona, si lidé v Černošicích velmi oblíbili pestrou nabídku aktivizačních programů. „Každou třetí středu v měsíci pořádáme hudební kavárnu, organizujeme výlety, vícedenní zájezdy, silvestrovské oslavy, univerzitu třetího věku,“ vypočítává Strejček. I on potvrzuje, že největší zájem je o dovážku obědů, vzrostla také poptávka po doprovodech k lékařům.

Dva tisíce dní čekání

Gorošová i Strejček se shodně domnívají, že v regionu chybí domov pro seniory. „Dobřichovický domov pro seniory je pražský, z Řevnic nemá nikdo šanci se do něj dostat. Naši senioři musí žádat o přijetí v Mníšku, Kytíně nebo v Berouně, někteří ještě dál. Navíc čekací doby jsou velice dlouhé,“ upozorňuje Gorošová. V celém Středočeském kraji je 80 domovů pro seniory a 49 domovů se zvláštním režimem. Přímě v okrese Praha-západ se nachází devět domovů pro seniory, což je druhý nejvyšší počet v kraji hned po okrese Praha-východ. K tomu připočtete ještě šest domovů se zvláštním režimem. V sousedním okrese Beroun je pět domovů pro seniory a čtyři domovy se zvláštním režimem.

Tabulka, kterou nám zaslala mluvčí krajského úřadu, vypovídá o nejkratších, obvyklých a nejdelších lhůtách od podání žádosti po uzavření smlouvy za rok 2018. Vyplývá z ní, že nejdéle musí žadatelé čekat na umístění do zdičského domova V Zahradách. Tam je průměrná doba od požádání po poskytnutí služby 2 190 dní! Výrazně lepší je situace v hostivickém domově Zelená lípa, kde průměrná čekací doba trvá 443 dní. Nejkratší lhůtu, a to 30denní, naopak vykazuje Centrum Na Verandě Beroun a Domov seniorů TGM



V dobřichovickém domově pro seniory se pravidelně konají kulturní akce. O masopustu zde hrála kapela Třehusk.

(142 dní). Jde ale pouze o průměrné hodnoty, takže v konkrétních případech se může situace výrazně lišit. „Existují velké rozdíly, neboť praxe zařízení není jednotná a právě v letošním roce ji chceme kalibrovat. Velmi obtížné je množství takzvaných žádostí „pro jistotu“ od lidí, kteří ale domov nechtějí využívat okamžitě. To obrovsky zkresluje statistická data,“ uvedla mluvčí s tím, že obvyklá průměrná čekací doba v těchto zařízeních je 372 dní.

Soukromý domov

Podle řevnického starosty Tomáše Smrčky by tuto nepříznivou situaci mohly vyřešit například projekty soukromých investorů. O jednom takovém se v současnosti hovoří v Dobřichovicích. U nádraží plánuje výstavbu domova společnost Iceberg Comp, s. r. o. Lidem v Dobřichovicích již rozdala do schránek informační letáky s průzkumem veřejného mínění. V Senior parku by mělo vzniknout 34 malých seniorských bytů, dva velké byty pro majitele objektu, v přízemí provozovna a 14 parko-

vacích míst. V tom vidí zdejší radnice problém. „Stavba je příliš velká. Zastupitelé sice vesměs pozitivně hodnotili kvalitní architekturu projektu i přínos občanské vybavenosti. Jako naprosto nedostatečný však označili počet parkovacích míst. Obávají se neúnosného nárůstu dopravní zátěže v dané lokalitě. Pokud by byla stavba menší, a naopak parkování na vlastním pozemku by bylo více, tak by to bylo z pohledu města v pořádku,“ shrnul dobřichovický starosta Petr Hampl. Na naše dotazy jsme odpověď od investora neobdrželi. Některé informace o chystaném záměru lze dohledat na webových stránkách Dpsdobrichovice.cz. Cenová nabídka ale součástí webové prezentace není. Právě ta přitom může mít rozhodující vliv na poptávku. „V Černošicích například vzniklo soukromé alzheimercentrum, pro většinu lidí je však cenově nedostupné,“ domnívá se vedoucí pečovatelek Monika Gorošová.

Co nejdéle doma

Snahou všech ale je, aby senioři zůstávali ve svých rodinách nebo v domácím prostředí co nejdéle. I proto bývají k dispozici takzvané odlehčovací služby. Ty mohou pečující o seniory využít v případě, že se třeba chystají na dovolenou nebo jsou sami nemocní.

Senioři z dolního Poberouní se shodují, že se v poslední době výrazně zlepšila nabídka pro ně určených volnočasových aktivit. V Letech funguje Letovská akademie, v řevnickém Sokole univerzita třetího věku. Mnoho programů dříve narozeným nabízí i Občanská akademie Černošice. V Černošicích či Berouně mají kluby důchodců. Pestrou nabídku cvičení nabízí sokolové, cvičení určené pro lidi seniorského věku zařadilo do programu Wellness Dobřichovice.



Masopust v berounském Klubu důchodců.

**ALZHEIMER®
CENTRUM**
ČERNOŠICE



**PŘIJÍMÁME
NOVÉ KLIENTY**

Alzheimercentrum v Černošicích poskytuje ošetrovatelskou a sociální péči 24 hodin, 7 dní v týdnu v domácím prostředí. Unikátní koncept péče vychází z více jak 20 let zkušeností a moderních terapeutických postupů. Individuální přístup, laskavost a pochopení jsou základem.

Ostružinová 728, 252 28 Černošice
Tel.: 775 893 803 E-mail: socialni.cernosice@alzheimercentrum.cz
Více informací na www.alzheimercentrum.cz

**Kola
Štorek
Řevnice**



**SLEVY NA SERVIS
A ELEKTROKOLA JEN
DO KONCE ÚNORA**

- ELEKTROKOLA
- kola horská
- trekingová
- silniční
- dětská
- koloběžky

ZIMNÍ OTEVÍRACÍ DOBA
(říjen až únor)
po-pá 8-18 | so 8-12
www.kola-sport.cz

KVALITNÍ SERVIS
perfektní předprodejní příprava kol

info@kola-sport.cz | tel. 257 721 313
Komenského 92, Řevnice

**OČNÍ ORDINACE
A OPTIKA**

ŘEVNICE
HERRMANNOVA 120

**JSME SMLUVNÍ PARTNER
ZDRAVOTNÍCH POJIŠTŮVEN**

**OBJEDNÁVEJTE SE
NA TEL.: 607 030 090**

OTEVÍRACÍ DOBA:
PONĚLÍ – PÁTEK
9:00 – 19:00
SOBOTA 9:00 – 16:00

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY



...s námi uvidíte!


hair shop

**Nově otevřené kadeřnictví
Vás zve k návštěvě.**

Anežky České 1119, Dobřichovice, (areál Panská Zahrada)

Radost z krásných vlasů. Jsme kreativní a profesionální tým, který je Vám připraven poradit a kompletně se postarat o Vaše vlasy. Pracujeme s produkty, které jsou přátelské k vlasům, ale i k přírodě. Přijďte si k nám odpočinout a nechat se hýčkat kvalitními produkty značek L'oreal professionnel a Kevin Murphy.

Barbora Budínová
tel.: 606 117 724

www.hair-shop.cz



MONTÁŽE - SERVIS - REVIZE

**OBERMAN
ALARMS**

**zabezpečovací zařízení
JABLOTRON, PARADOX
kamerové systémy
regulace vytápění
automatizace, ovládání**

Pavel Oberman
Čs. armády 229/29, Řevnice
603 410 571
info@oberman.cz

www.oberman.cz

www.Pece-O-Seniory-Praha.eu

- Dovedeme Vás za Vaší rodinou, za přáteli
- Nakoupíme Vám a nákup dopravíme k Vám domů
- Doprovodíme, dovezeme Vás k lékaři a zpět
- Poklidíme Vám doma, vyvenčíme pejska...
- Zajistíme Vám dobré a zdravé jídlo
- Doprovodíme Vás na vycházku i na vozíku
- Zajistíme Vám lékaře až do domu
- Opatříme Vás v době snížené pohybové schopnosti
- Zajistíme Vám rychlou lékařskou pomoc

**Působnost po celé Praze a v jejím širším okolí
do 40 km. Pište na: info@cestne.cz
Volejte na: 777.091.790**



Alzheimercentrum: Přijímáme v průměru dva nové klienty týdně

Den otevřených dveří uspořádalo koncem ledna Alzheimercentrum Černošice. „Naše společnost postavila péči na unikátním konceptu,“ říká v rozhovoru ředitelka centra Jarmila Siverová.

V čem se alzheimercentrum odlišuje od běžných domovů pro seniory?

Máme v péči o osoby s demencí více než dvacetiletou zkušenost. Unikátní koncept péče vychází z nejnovějších vědeckých poznatků a zahraničních metod přístupu a postupů, jakými jsou například používání bazální stimulace a komunikace s klienty pomocí validace. Všechna alzheimercentra garantují odbornou ošetrovatelskou péči 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.



Vaše společnost má celkem 13 center. Je to černošické v něčem jiné?

Výše zmíněný koncept je jednotný pro všechna naše zařízení. Denní program je nastaven pro každého klienta individuálně, podle jeho potřeb, přání i zvyků. Spolupracujeme s tanečním mistrem, nabízíme kondiční cvičení, percepční stimulaci, canisterapii, muzikoterapii, reminiscenční terapii. Organizujeme pro klienty kulturní akce, mezigenerační setkávání. Černošické centrum se liší prostředím. Je právě tak blízko Prahy a Berouna, aby bylo snadno dostupné, a právě tak vzdálené městskému životu, aby poskytlo dostatek klidu a pohody pro odpočinek. Ze třetího patra je nádherný výhled na Brdy. Budova je umístěna v samém srdci Černošic, uprostřed vilové zástavby, nedaleko centra Vráž.

Kdo jsou vaši klienti?

Jak už název napovídá, jde o lidi s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demencí, jež způsobuje celá řada jiných příčin. Vždy se jedná o onemocnění provázené postupným odcházením získaných duševních vlastností, které vede ke ztrátě samostatnosti a poté k úplné závislosti na druhých osobách. To klade obrovské nároky na pečující, kteří se o nemocného musí starat 24 hodin.

Jaká je kapacita domova a o kolik lidí aktuálně pečujete?

Centrum má k dispozici 126 lůžek. Příjem nových klientů je řízený proces s ohledem na adaptační období. Z tohoto důvodu přijímáme v průměru dva nové obyvatele týdně. Lidé s demencí se těžko orientují v jakémkoliv prostředí, o to hůře pak v novém, neznámém. Evidujeme několik desítek žádostí o umístění a denně poskytujeme poradenství v oblasti péče o osoby s demencí. Není tajemstvím, že čekací doba v zařízeních sociální péče se pohybuje v řádu několika měsíců, proto doporučujeme všem, kteří využití této služby zvažují, třeba i v budoucnu, aby si včas podali žádost, jež k ničemu nezavazuje.

Přiblížte vaše služby.

O jaké je největší zájem?

Klienti jsou denně zapojováni do aktivizačních činností. Zbytkové schopnosti, ať duševní nebo fyzické, podporujeme a rozvíjíme prostřednictvím terapeutických přístupů. Pravidelně se setkáváme v dámském či pánském klubu, na lekci jógy či cvičení, ve výtvarné dílně či při hodině pečení, reminiscenční terapie. Pokud počasí dovolí, je využívána zahrada. Klientům je k dispozici přímo v centru kadeřnictví či pedikúra.



Kolik u vás pobyt měsíčně stojí? Může si ho senior s průměrným důchodem dovolit?

Péče v centru je dostupná pro rodiny s průměrnými příjmy. Cena za službu je konstituována tak, aby pokrývala náklady na vysoký standard péče a ubytování a byla v místě a čase poskytování cenou obvyklou. Vzhledem k tomu, že Alzheimercentrum Černošice není příjemce žádných dotací a státem regulovaná cena za stravu a ubytování nepokrývá náklady spojené s pobytem a komplexní péčí, kterou poskytujeme, je potřeba, aby se na úhradě nákladů částečně podílela i rodina nemocného.

Pavla Nováčková

Anketa

Jaké služby v regionu využíváte a co vám naopak chybí?

Danuše Švédová, 76 let

Chodím do knihovny, na univerzitu třetího věku i cvičit. Potěšilo mě, že je znovu otevřena prodejna v Selci. Chybí mi spojení na doktorku. Cestování do Letů je složité.

Dagmar Renertová, 89 let

Nemám obvodního lékaře. Poté, co se odstěhoval do Letů, nejezdím tam. My starší bychom tu potřebovali i dalšího ortopeda a neurologa. Jídlo si vařím sama, dovážku nepotřebuji.

Věra Hrubá, 79 let

Se službami jsem spokojená, ale praktický lékař mi chybí. Jsem vděčná, že v Řevnicích sídlí Trans Hospital.

Renata Rychlá: Čas strávený s dětmi mě baví

V divadle vyrůstala od dětství a oklikou se k němu zase vrátila v dospělosti. Teď už přes dvacet let působí herečka Renata Rychlá v pražském divadle Studio Ypsilon, které loni v prosinci uvedlo novou hru s názvem Spálená 16. Kromě hraní se Renata věnuje také dětem v řevnické základní umělecké škole.

Renata Rychlá si v minulosti zahrála také s dobřichovickými ochotníky. Nejen na to zavzpomínala během rozhovoru nad šálkem kávy.

Renato, vyrůstala jsi v západních Čechách. Jak ses dostala k divadlu? Bavilo tě už v dětství?

Bavilo. Táta s bráchou (herec Petr Rychlý, pozn. red.) hráli ochotnické divadlo. Chtěla jsem být jako oni. Jako malá jsem se pokoušela psát divadelní hry pro svoje kamarády. Před domem jsme měli veliký strom, před ním bylo jeviště a za ním zákulisí.

Ale po základní škole jsi divadlo studovat nešla?

Ne. Byla jsem na textilní průmyslové škole, kterou jsem nedokončila. Chvilí jsem pracovala jako prodavačka v Karlových Varech. Jednou mi bratr zavolał, že hledají v Západočeském divadle v Chebu elévku. Naučila jsem se monolog a vyrazila do Chebu. Po konkurzu mi sdělili, že jsem přijata. Byla jsem tam tři krásné sezony.

Kolik ti bylo let?

Bylo mi za osmnáct dní osmnáct.

Zmínila jsi bratra. Byl tvým vzorem?

No jasně, že ano. Velký bratr o osm let starší. Vždycky jsem tvrdila, že si ho vezmu za muže. (smích)

S divadlem jsi tedy začala v Chebu.

A co bylo dál?

Myslela jsem si, že v Chebu už zůstanu. Od divadla jsem dostala malý byt v Ka-



Renata Rychlá (46)

- Narodila se 18. listopadu 1973.
- Herečka Studia Ypsilon v Praze.
- Hrála v seriálech, například Zdivočelá země, Labyrint, Ordinance v růžové zahradě, Nemocnice na kraji města.
- Vyučuje literárně-dramatický obor na ZUŠ Řevnice.
- Namluvila audioknihu Iva Pospíšila Příliš pozdě zemřít mladý.
- Žije v Dobřichovicích.

menné ulici. Hrála jsem krásné role a kolektiv byl moje rodina. Nakonec jsem dostala i hereckou smlouvu. V té době jsem podala, na naléhání mých známých, přihlášku na DAMU. Byl to spíš takový hec, myslela jsem si, že je nemožné se tam



dostat. Uchazečů v té době bylo opravdu hodně. A víte, jak to dopadlo? Dostala jsem se do ročníku Jana Schmida. A to byl můj osud. Už ve třetím ročníku jsem dostala v Ypsilonce svou první roli Kamilky ve hře Karla Poláčka Vše pro firmu. A... jsem tam dodnes.

To už je tedy docela dlouho!
Čtyřicet let...

A hraješ ještě někde jinde?

Momentálně ne. Vážím si volných večerů, které můžu trávit doma.

V jakých hrách tě nyní uvidíme?

V prosinci jsme měli premiéru nové hry Spálená 16. Zde hrají Boženu Němcovou a novinářku Milenu Jesenskou. A také ve všech ostatních, například: Škaredá středa, Prodaná nevěsta, Utíkejte, slečno Nituš!, Rusalka nejen podle Dvořáka, Swing se vrací, Sežeňte Mozarta, Svatá rodina...

Natočila jsi i několik filmů a seriálů.

Na co ráda vzpomínáš?

Na Zdivočelou zemi. To bylo pro mne nejhezčí natáčení s Hynkem Bočanem.

Objevila ses i v seriálu Ordinance v růžové zahradě...

Ano, zavolali mi, že potřebují typově někoho jako já. Většinou hrají mrchy nebo drsňáčky, princeznu už asi nikdy hrát nebudu, škoda, vždy jsem si přála si ji zahrát. (smích) Natáčení Ordinance bylo poměrně rychlé, točila jsem jen devět dní, byla to epizodní role.

A jak se ti hrálo s bratrem? Nebyl na tebe přísný?

Ne, naopak. Pomohl mi, vždy si to se mnou vyzkoušel a poradil.

Jak ses vlastně dostala ke spolupráci s dobřichovickými ochotníky?

Když jsem se přistěhovala do Dobřichovic, začala jsem se přátelit s Hedvikou Hájkovou, která už byla členkou Dobřichovické divadelní společnosti. Její otec Petr Říha mě jednou oslovil, jestli bych si s nimi nechtěla zahrát, a slovo dalo slovo, byl z toho Utřinos, komedie, kterou jsme hráli moc rádi a vzpomínáme na to dodnes.

Dříve jsi žila v Praze, jak si tě našly Dobřichovice?

Za všechno může Lenka Loubalová. Je to má kolegyně ze Studia Ypsilon, která v Dobřichovicích bydlí. Začala jsem k ní jezdit, až jsem potkala svého prvního muže, místního rodáka, a zůstala tu.

Tvou další aktivitou je výuka literárně-dramatického oboru na Základní umělecké škole Řevnice. Je to tak?

Ano. Je to tak. Díky tomu se neustále učím novým věcem. Děti si zkusí hrát divadlo, improvizovat, moderovat, psát své první texty, také pracují s předměty. Snažíme se společně rozvíjet fantazii, fabulaci, ale i paměť. Myslím si, že to má



smysl. Navíc je v Řevnicích dobré vedení a kolektiv. Také díky tomu jsem začala jezdit s paní ředitelkou Ivou Junkovou na tábor při ZUŠ Řevnice, to byla má další nová zkušenost. Tábor je zaměřen na film, výtvarnou výchovu a divadlo.

Vystupujete někde před lidmi?

Ano. Vloni jsme hráli na zámku v Litni hru Pan Smrdoch, vystoupili jsme na masopustu v Zadní Třebani, kde letos na karnevalu uvedeme pásmo básní

Daniely Fischerové, a také na Mix festivalu. Samozřejmě máme i představení v ZUŠ. Momentálně chystáme se staršími dětmi novou hru na motivy knížky Davida Walliamse Půlnoční gang. S mladšími žáky uvedeme Kocoura Modroočka.

Píšeš scénáře pro děti. Baví tě to?

Musím říci, že ano. Je to pro mne zcela nová zkušenost. Donutily mne okolnosti. Děti si vyberou svou oblíbenou knihu a já podle ní píšu scénář. Přepisují postavy z dívky na kluka, měním jména, přizpůsobuji děj českému prostředí a tak dále. Je důležité, aby si zahráli a pracovali všichni.

Máš čas ještě na něco dalšího?

Co ráda děláš?

Baví mě fotit. Vždy jsem chtěla malovat, to mi nešlo, tak si fotím obrázky. Jestli vše dobře dopadne, pozvu tě na výstavu. Další má oblíbená činnost je čtení. Čtu stále. Mám ráda psychologické romány a sagy různých rodů. A samozřejmě miluji pohyb. Chodíme túry po horách a mém oblíbeném Českém středohoří. Cvičit jezdím na Mořinku k Martině Barchánkové, do domácího prostředí, kde zaručeně dostaneš do těla.

Lucie Hochmalová



SLAVNOSTI MORANY | 28. 3. | Dobřichovice

Se soutěží o nejkrásnější Moranu

- | Jste škola, školka, spolek, nebo jen parta kreativních lidí, kteří rádi tvoří?
- | Máte rádi lidové tradice a rádi se bavíte?
- | Jste z regionu Dolní Berounky nebo nejbližšího okolí?

POKUD ANO a máte chuť, přihlaste se, vytvořte krásnou Moranu, prezentujte ji a vyhraďte pohár a věcné ceny.

Více informací na tel.: **605 205 755**

Srdečně zvou
DOBNET, z.s., Balonklub Karlštejn a město Dobřichovice

DOBNET



www.idobnet.cz



Pozvánky

Princové jsou na draka



Legendární pohádku v podání divadelníků mohou děti vidět 9. února od 11 hodin v řevnickém kině.

Dětský karneval

Taneční skupina Proměny pořádá 9. února od 14 hodin tradiční dětský karneval v Lidovém domě v Řevnicích. Děvčata a chlapce čeká odpoledne plné tance a her i soutěž o nejhezčí masku.

Radůza v Řevnicích

Nejoriginálnější a nejsobitější zpěvačka a skladatelka Radůza se svou doprovodnou kapelou (Josef Štěpánek a Miloš Dvořáček) opět přijede do Řevnic. Její koncert ve zdejším kině si poslechnete 25. února od 19:30 hodin.

Kouzelnická show

Max Magic je zábavná dětská show, v níž kouzelník vtáhne děti aktivně do děje. Vypukne 23. února od 10:30 hodin v Letech.

Lucky Jam

V neděli 9. února se chystá večer plný jazzu, swingu, rocku i šansonu. Vystoupí Zdeněk Krysa Fišer, kytary; Josef Kolín, saxofon, klarinet; Radim Linhart, klávesy; František Otakar Kukula, bicí, perkuse; a Lucie Kukulová, zpěv. Začíná se v 18 hodin v sále Zámku v Řevnicích.

Jan Nový Cimbura

Koncert muzikanta Jana Nového Cimbury uslyšíte 20. února od 20 hodin v černošickém Club Kině.



Přijede saxofonista Raye Charlese

Jazzovou lahůdku si nenechte ujít v neděli 16. února od 20 hodin v Club Kině v Černošicích. Čeká na vás americký saxofonista Jeff Alkire, který dlouhá léta jezdil turné s opravdu věhlasnými hudebníky, jako jsou Ray Charles, John Lee Hooker, Terry Gibbs a Charlie Haden. Jeff disponuje krásným a sytým tónem svého nástroje. Kapela hraje ve složení Jeff Alkire Q (USA), saxofony; Benny Lackner (USA), klávesy; Tomáš Liška, kontrabas; Tomáš Hobzek, bicí.



Foto archiv

Zahrají Jazz Elements a Nezmaři

Kulturní centrum Dobřichovice chystá na únor dvě velmi atraktivní události. První je koncert skupiny Jazz Elements, kapely mladých muzikantů, kteří začali

v roce 2017 vystupovat s projektem Pocta Zuzaně Navarové. V jejich repertoáru jsou ale i swingové a jazzové šlágry. Uskuteční se na zámku v Bear Place (bývalé vinárně) 12. února od 19:30 hodin.

Další koncert se odehraje 25. února od 19 hodin v sále Dr. Fürsta. Vystoupí legendární folková kapela Nezmaři s nezaměnitelným humorem frontmana Jima Drengubáka (basa, zpěv). Tentokrát si přizvali mladičkou předkapelu Dobi Boyz, chlapce z dobřichovické ZUŠ, kteří se věnují rockové hudbě.



Foto Radek Havlíček



Plesová sezona je v plném proudu

Také v únoru se můžete těšit na taneční zábavy a plesy. Tradiční myslivecký ples pořádá Myslivecký spolek Řevnice v sobotu 15. února od 19:30 hodin v Lidovém domě. Čeká vás bohatá tombola i ukázky

mysliveckých tradic. Ve stejný den i hodinu se koná sokolský ples ve stylu Pomády v sále U Kafků v Letech. K tanci zahraje kapela The Blue Moon, bude i tombola.



SLAVNOSTI MORANY

28. března | Dobřichovice



☎ 605 205 755

Přihlaste se do soutěže o nejkrásnější Moranu

Masopust pokračuje i v únoru

Tradičně během poslední masopustní soboty, která letos připadá na 22. února, se bude konat vyhlášený Poberounský masopust v Zadní Třebani.

Už po jedenatřicáté se můžete těšit na pestrý program i jarmark se zabijačkou.

Vše začne na návsi v 9 hodin jarmarkem a pokračovat bude kulturním pásmem od 10 hodin. Na improvizovaném jevišti v podobě valníku se představí staropražská kapela Třehus, dětská lidová muzika Notičky, taneční skupina Proměny, taneční soubor Klíček, pěvecký Třebasbor a řevničtí ochotníci s tradiční masopust-



Foto Lucie Hochmalová

ní fraškou. Nakonec budou oceněny nejlepší masky a hned poté se vydá průvod na obchůzku obcí. Po úspěšné loňské premiéře večer opět odstartuje masopustní tancovačka, přesněji řečeno 2. masopustní školní ples, který začne ve 20 hodin ve Společenském domě. Oslavy uzavře dětský karneval v neděli 23. února od 14 hodin ve Společenském domě.

Další masopusty:

ROVINA a HLÁSNÁ TŘEBANĚ, návěs

| 8. 2., 12:45 pak se přejíždí do HT

HALOUNY, Luční ulice | 8. 2., 13:00

ČERNOŠICE-MOKROPSY, Masopustní náměstí | 22. 2., 14:00

TŘEBOTOV, u kostela | 22. 2., 14:00

VŠERADICE, 29. února



Jeden svět poprvé v Řevnicích!

Festival dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět zavítá letos i do Řevnic, konkrétně od 26. do 28. března. Program se ještě ladí, jistě ale je, že ho zahájí drama Sea-Watch 3 o kapitánce Carole Rackete. Filmy poběží kromě řevnického kina i v Modrém domečku, Meandru a Zámečku. Festival vyvrcholí v opuštěné hale v bývalé Eurovii projekcí o odvážné musherce Janě Henychové *Psí láska*. Nakonec zahraje rockový CzechPoint. Sledujte FB a web jedensvet.cz/regiony.

Přiměřené praktikování jógy

Říká se, že čeho je moc, toho je příliš. Týká se to i samotné jógové praxe. Jóga není jen formou fyzického cvičení, ale také systematickou duchovní naukou zahrnující cestu k nejvyšším stavům vědomí. Praktikování ásan tak, jak je zná západní svět, je jen malou součástí jógy a původně mělo sloužit k tomu, aby praktikující dokázal vydržet fyzické nároky meditace. Sedět, zklidnit mysl a nenechat se rozptylovat bolestmi vlastního těla. Nechat tělo zmizet. Jóga ovlivňuje nejen naše fyzické tělo, ale i naši mysl. Její praktikování zvyšuje úroveň naší fyzické energie, zlepšuje svalový tonus a flexibilitu kloubů nebo umožňuje lepší kontrolu hmotnosti. Rovněž pomáhá zmírňovat například depresi, nespavost nebo výkyvy nálad.

Pro některé druhy jógy je typická příliš vysoká intenzita cvičení s následným přetížením těla, což pak může mít vážné zdravotní následky, někdy i trvalého charakteru. Například jóga, která je zaměřená na rychlé provádění a střídání pozic, kdy praktikující projdou během hodinové lekce až 70 jógových pozic. To je ale příliš

rychlé a intenzivní tempo. Blíže než k józe, to má spíše k jógou inspirované gymnastice. Než se stihnete spojit sami se sebou, už se po vás chce další pozice, aniž byste procítili tu předchozí a vzápětí následuje další a další pozice. Jedno výstižné přirovnání říká, že je to jako rychlý jógový vlak, za kterým musíte utíkat, abyste ho stihli. To, k čemu pak dochází namísto přílivu energie, je pocit fyzického vyčerpání.

Nepřiměřené praktikování může způsobit různá zranění, neustupující bolesti, nespavost nebo poruchy plodnosti či erekce. Proto při praktikování nikdy nepřetěžujte své tělo a vyvarujte se přílišné námahy! Pokud se začnete nadměrně potit, zrychlí se vám tep nebo se vám obtížně dýchá, tak zvolněte.

Je známo mnoho případů zranění a bolesti zad, páteře nebo natržených hamstringů po praktikování jógy. Jedna pravidelně praktikující žena trpěla úpornou bolestí v kříži. Roky chodila k ortopedům, fyzioterapeutům, revmatologům a doufala, že právě jóga jí zpevní tělo a přinese úlevu od bolesti, že se ke zlepšení svého stavu



nějak postupně propracuje. Nenapadlo ji, že její problémy mají původ v nadměrném cvičení a přetížení, že právě toto je příčinou jejich nesutečných bolestí zad. Poté navštívila zkušenou jógovou lektorku, která si vyslechla její příběh a doporučila jí provádět několik měsíců pouze čtyři jógové pozice. A díky tomu se žena nakonec svých obtíží zcela zbavila.

Jóga je úžasná. To, co zapříčinilo nadměrné praktikování, to přiměřená jógová praxe opět napravila. Hledejme jednoduchost, učme se vnímat vlastní tělo a jeho signály navzdory tomu, co nám mnohdy říkají ostatní. My nejlépe známe své tělo, jeho možnosti, omezení a projevy. Jóga by nás měla vždy osvěžit přílivem energie a přinášet nám pocit lehkosti. Jestliže vám je po lekci skvěle na duši i na těle, tak jste na správné cestě.

www.studiomandala.cz

Bazén a wellness v Dobřichovicích

Jsou to téměř tři roky, co začal v Dobřichovicích fungovat pro širokou veřejnost bazén a wellness. Bazén je oblíbený zejména pro komorní prostředí a čistou vodu, teplou 30 °C. Velikostí a hloubkou je ideální nejen pro kojenecké a dětské kurzy plavání, ale také pro cvičení ve vodě a rehabilitační, relaxační a uvolňovací techniky.

Víc než 60 % našeho těla tvoří voda. Díky ní nám tělo správně funguje, a proto je voda také výborný léčebný prostředek. Ve wellness centru najdete kurzy pro všechny věkové kategorie. Mezi velmi oblíbená patří cvičení ve vodě pro seniory. Kurz je ušitý na míru starší generaci. Lekce začíná cvičením pod vedením zkušených fyzioterapeutek, které dokážou ve vodě všechny nejen pěkně rozhýbat, ale i poradit. Následně je možné navštívit vířivku nebo si zaplavat. Díky městu Dobřichovice, které na tento projekt přispívá, je kurz pro seniory také cenově dostupný.

Další zajímavá aktivita, zejména pro ženy, je harmonizační plavání. Při lekci se naučíte prožít vodu jako pohla-



wellness
sauna & bazén
dobřichovice



zení, uvolnění a otevření. Uvědomíte si sebe, své tělo, pocity a možnosti. Při relaxaci se lektorka všem věnuje individuálně a společně pracujete na tom, co v dané chvíli právě potřebujete. Po hodině v bazénu vás čeká 30 minut prohřátí ve vířivce či sauně.

Již dlouhá staletí lidé vědí, jaký pozitivní vliv má sauna na tělo i mysl. Pravidelné saunování posiluje imunitu, ale má i preventivní účinky proti nachlazení, virózám i alergiím. Při pocení se z těla navíc vyplaví velké množství toxických látek. Dámy rovněž ocení blahodárný vliv pobytu v sauně na pokožku, která je vláčnější a má svěží vzhled.

Wellness lze navštívit denně bez rezervace ve večerních hodinách. Mimo hodiny pro veřejnost si můžete objednat privátní wellness a strávit zde příjemné chvíle jen s partnerem nebo s přáteli.

Více informací naleznete na webu www.wellnessdobrichovice.cz nebo FB stránkách **Wellness Dobřichovice**, případně na tel. 226 230 920.



Olympia Fitness Všenory

DĚTSKÉ KURZY

Sportovní a pohybové cvičení pro děti!

Otevíráme kurzy i v 2. pololetí!

Box pro děti
Aerobic Club Olympia
Junioři v posilovně
Pohybový rozvoj v posilovně
FitBox pro děti



VEŠKERÉ INFORMACE:
WWW.OLYMPIA-WELLNESS.CZ

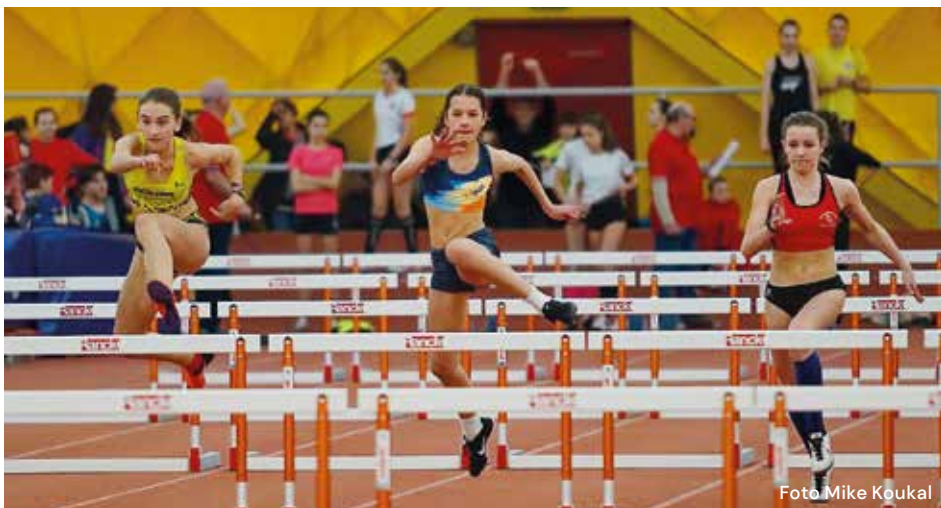
Atleti od Berounky bodují

Halová sezona odstartovala. Atleti trénující ve sportovním areálu Černošice a v dobřichovickém Sokolu pod klubem ASK Dipoli dostávají cenné zkušenosti a sklízí úspěchy.

Chlapci a děvčata se do nového roku vrhli v plné síle a na závodech halové sezony získávají výborná umístění. Na mistrovství Středočeského kraje do 15 let, které se konalo v polovině ledna na pražském Strahově, se nejvíce dařilo Kláře Zbožíňkové. Ve skoku dalekém dolétla ke 492 cm a vybojovala stříbrnou medaili. K ní ještě přidala zlato z 60 metrů překážek výkonem 9,39.

Nádherný a vyrovnaný souboj svedla štafeta dívek na 4 x 200 m ve složení Jolana Farová, Karolína Machová, Klára Zbožíňková a Lucie Hlavičková. Do závodu daly úplně vše a v cíli se radovaly z excelentního čtvrtého místa z 21 štafet. Výprava byla na začátek zimní halové sezony maximálně spokojená a věří v další medaile.

Tréninky mladých sportovců nadále pokračují. Probíhají denně a je tak mož-



Klára Zbožíňková při boji o zlatou medaili na 60 metrů překážek.

né si vybrat dny podle časového rozvrhu. Hlásit se mohou dokonce i dospělí do vedených hobby tréninků. Zápis probíhá na webu askdipoli.cz, kde je spuštěna i registrace na zajímavou přednášku „Vítěz ve sportu? Především člověk. Pojďme vychovat dobrého člověka a sportovce v době blahobytu“. O sportování dětí a jejich správné motivaci pohovoří 1. dubna hokejový trenér, kouč, manažer a autor řady knih Marian Jelínek, který se již více než 25 let zabývá sportovní psychologií a mentálním koučinkem. V současné době spolupracuje například s tenistkou Karolínou Plíškovou.

Krátce

Středočeši skončili na olympiádě čtvrtí

Ze zimní olympiády dětí a mládeže (ZODM) si středočeská výprava odvezla 12 zlatých, 9 stříbrných a 5 bronzových medailí. V hodnocení krajů byla čtvrtá. Bronz jí unikl o sedm bodů. Zlato vybojovala v rychlobruslení, běžeckých disciplínách, biatlonu, snowboardingu a také v šachách. Stříbrné medaile si z Karlovarského kraje odvezli opět rychlobruslaři, krasobruslařka, snowboardistka a družstvo šachistů. Bronzové trofeje jsou za krasobruslení, akrobatické lyžování, snowboarding a rychlobruslení. Krajská delegace tak obhájila historicky nejúspěšnější umístění z roku 2018.

Basketbalisté hrají v půlce února

Fanoušci basketbalu, zbystřete! Radotínští Wolves vás budou potřebovat o víkend 15. a 16. února, kdy nastoupí na své domácí palubovce v černošické hale Věry Čáslavské. Zápas začínají v sobotu v 17:45 a v neděli o hodinu dříve. Soupeři budou SKB Rokycany a BK Mariánské Lázně.

Fabiánova stovka volá

Velmi oblíbený, ale náročný ultratrailový závod napříč brdskými hřebeny se koná 4. a 5. dubna. Nejvyšší čas na přípravu! Registrace začne už v pátek 3. dubna ve 20 hodin v místě startu, což je ZŠ Mníšek pod Brdy. Trať má cca 120 km se zhruba 3,5 km převýšením. Všechny informace najdete na webu brdskastezka.cz.

Volejbalové naděje postoupily do finále

Na konci ledna proběhl v Neratovicích devátý ročník Středočeského festivalu minivolejbalu. V tomto kvalifikačním turnaji se v modré barvě prosadily dob-



Foto archiv

Dobřichovické minivolejbalistky se nyní připravují na nejtěžší zápasy.

řichovické hráčky Kristýna Nešporová, Laura Vlčková a Lucie Pivokonská.

Dívky v prvním roce po přestupu do nejpokročilejší minivolejbalové kategorie srdnatě bojovaly s převážně staršími soupeřkami a postoupily do čtvrtfinále. V konkurenci 41 týmů nakonec obsadily osmou příčku a utkají se tak s nejlepšími týmy z Čech. Další trojice Tereza Stanjurová, Tereza Jágrová a Markéta Burešová skončila dvacátá.

Přední umístění vybojovala i mladší děvčata. V oranžovém minivolejbalu, kde se míč chytá a pinká, obsadily Johana Papáčová s Barborou Třískovou dělené deváté místo. Andrea Nešporová s Magdalenou Hallmann se mezi 46 týmů této kategorie dělily o 17. příčku. Na taktéž dělené deváté pozici se umístily Karolína Hallmann a Julie Fleischmannová, které zápolily mezi 47 týmy v přehazované.

V početné konkurenci se neztratily ani další dobřichovické týmy. Ve čtyřech kategoriích jich nastoupilo celkem jedenáct. (kab)



Pozvánky

📍 **Areál LMŠ Na dvorečku,
Lety u Dobřichovic, Kejnská ulice**
Školka v lese?

🕒 24. 2. od 17:00

Beseda pro zájemce o docházku
do LMŠ Na dvorečku ve š. r. 2020/2021.

📍 **Centrum Jeden strom,
Na Bluku 426, Dolní Černošice**

**Jak to chodí ve školce
Jednoho stromu**

🕒 26. 2., 9:30–11:30, 14:30–17:00

Den otevřených dveří. Pro veřejnost,
není nutné se přihlašovat.

Více než jen školka!

🕒 26. 2. od 17:00

Beseda pro zájemce o školku a školič-
ku Jednoho stromu ve šk. roce
2020/2021. Není nutné se přihlašovat.
Pro veřejnost.

📍 **Komunitní centrum Jeden strom,
Karlštejnská 253, Černošice**
Představujeme 2. stupeň

🕒 20. 2. od 17:00

Beseda pro veřejnost. Určeno pře-
devším pro zájemce o šestý a sedmý
ročník ve šk. roce 2020/2021.

Jeden strom, z. ú., hledá:

Do Komunitní školy Jeden strom,
Černošice, hledáme na zkrácený
úvazek nové kolegy/ně na pozici
**asistent pedagoga, průvodce do škol-
ní družiny, administrativní síla.**

Zájemci mohou posílat CV na
skola@jedenstrom.cz nebo na
jedenstrom@volny.cz,
bližší info na tel. **723 631 600**.

Nástup od 04/2020.



Zima v Jednom stromě

Týmový pobyt

Jako každý rok i ve školním roce 2019/2020 vyjel celý tým organizace Jeden strom, z. ú., a LMŠ Na dvorečku na týmový pobyt. Tentokrát se nám na jeden lednový víkend stalo domovem zázemí kláštera v Mnichově Hradiště. Je zvykem, že týmový pobyt zaměřujeme nejen na společné bytí a sbližování, ale i vzdělávání a celoorganizační téma, které je vyhlašováno pro zaměstnance na začátku školního roku. Zaměstnanci tak mají možnost podílet se na rozvoji organizace, revizi a připomínkování stávající dokumentace, pravidel, směrnic a řádů, strategickém plánování nebo evaluaci. Dvěma stěžejními tématy letošního pracovního víkendu byla přednáška na téma rodinných systémů, struktury rodiny a výchovných stylů pod vedením ředitelky organizace Jeden strom a certifikované rodinné terapeutky Aleny Lalákové. Jsme si vědomi toho, že práce jakékoliv vzdělávací instituce se opírá o vztahy. Pro nás je vztah mezi dítětem, jeho rodinou a školou klíčovým k vytvoření bezpečného prostředí pro všechny zúčastněné. To následně

usnadňuje vzdělávací i výchovné procesy. Z toho logicky vyplývá, že znalost rodinných struktur, výchovných stylů nebo jazyka rodiny je nezbytnou a důležitou znalostí pro vzájemnou komunikaci a předpokladem pro individuální přístup ke každému dítěti či žákovi. Dalším společným úkolem byla práce na manuálu pro nové kolegy, který by jim pomáhal k rychlejší orientaci, hlubšímu pochopení filozofie naší organizace či přijetí komunikační strategie.

Lyžařský výcvik školy

I když je letos zima skoupá na sněh, holky a kluci z Komunitní školy Jeden strom si ho dostatečně užili v posledním lednovém týdnu v Krkonoších na Černé hoře, kam pravidelně každý rok jezdí zdokonalovat své lyžařské a snowboardové dovednosti. Letošní „lyžák“ byl ozdoben třešničkou na dortu v podobě nové instruktorky Ivy, která se do loňského roku v rámci české reprezentace věnovala biatlonu. Dětem se tak dostalo profesionálního školení v běžeckém stylu. Hory jsme si užili i s některými rodiči, kteří nás doprovázeli.

Mgr. Alena Laláková

Jakub Plaček
ÚČETNÍ SLUŽBY



Nabízím vedení účetnictví,
zpracování DPH, mezd a daňových
příznání.

602 557 739
ucetnictvi@blackiris.cz

**FARMA
SVINÁŘE**

**PŘIJMEME
PRODAVAČKU
PRO PRODEJNU ŘEVNICE**

Nástup možný ihned

Bližší informace v prodejně
nám. Krále Jiřího z Poděbrad 54,
nebo na tel. **775 113 747**
a e-mailu jiri.pecinka@seznam.cz

RIZIKOVÉ PRÁCE

704 072 338

**KÁCENÍ STROMŮ
NATÍRÁNÍ A PRÁCE VE VÝŠKÁCH
PRÁCE S PLOŠINOU**

Do Sinsheimu za vším, co kdy jezdilo nejen po čtyřech kolech

Za hranice republiky i pěších putování vede dnešní výlet, který potěší (nejen) milovníky čtyř kol. Malé i ty dospělé. Vydáme se do světově unikátního Automobilového a technického muzea v německém Sinsheimu.

Na cestu do Sinsheimu, pětaticetitisícového města ležícího na řece Elsenz ve spolkové zemi Bádensko-Württembersko, si vyčleňte necelých pět hodin. Vyrazíte-li časně ráno, možná trasu dlouhou 450 kilometrů zvládnete i rychleji. Výhodou je, že v Berouně najedete na dálnici D5 a v těsném sousedství muzea z ní sjedete. Leží totiž přímo u dálnice A6 mezi městy Mannheim a Heilbronn. Již z dálky uvidíte jeho největší magnety: slavné letouny Concorde a Tupolev Tu-144 směřující k obloze. Muzeum má dostatečně velké parkoviště i další zázemí jako restauraci, rychlé občerstvení a neskutečně mnoho atrakcí pro malé návštěvníky.



Slavný rekordman Blue Flame.

Výjimečné je hned z několika důvodů. Najdete tu stovky motocyklů, aut, ale i parní lokomotivy či letadla. Je to jediné muzeum na světě, kde si můžete vedle sebe prohlédnout a projít dva dopravní nadzvukové letouny, letecké chlouby západního a východního bloku. Jako jedno z mála je v provozu 365 dní v roce, a to již od roku 1981, kdy poprvé otevřelo své brány veřejnosti.

Na výstavní ploše více než 30 000 m² se nacházejí zejména automobily, od nejstarších po nejrychlejší, včetně slavného Blue Flame. V překladu Modrý plamen byl speciální automobil poháněný raketovým motorem. Rychlostního rekordu 1001,67 km/h dosáhl na Solném jezeře v USA v roce 1970. Znalci si jistě nenechají ujít pohled na nejdražší automobil firmy Cadillac či největší, nejsilnější a nejdraž-



Foto Pavla Novácková

Historické exponáty.

ší německé předválečné auto, osmiválec Bugatti Royale z roku 1927. Najdete tu i unikátní sbírku vozů Formule 1.

Oku lahodí expozice více než 300 historických automobilů ze všech období. Počátky automobilového průmyslu zde za-



Venku je k vidění letoun Concorde.

stupuje třeba model T Ford, který byl poprvé vyroben na dopravním pásu. Moderní éru zase DeLorean DMC-12. Výstava zahrnuje téměř vše, co kdy cestovalo po kolech v ulicích světa, od motorového vozu po luxusní vozy Rolls-Royce. Dámy nemusí zoufat, i ony si zde přijdou na své, neboť exponáty na kolech jsou doplněny o figuríny v dobových kostýmech a dobové rekvizity.

Od loňského září, kdy muzeum otevřelo novou expozici Mythos Alfa Romeo, můžete navštívit již tři velkokapacitní haly doslova až po střežbu zaplněné exponáty. Letadla vám totiž visí přímo nad hlavami. Další desítky vystavených předmětů mají své místo pod širým nebem. V roce 1999 se provozovatelům podařilo získat nadzvukové dopravní letadlo typu Tupolev TU-144. Bylo přepravováno mimořádným transportem

po suchu a po vodě z Moskvy. O pouhé čtyři roky později byla sbírka rozšířena o původní a o tři metry kratší Concorde společnosti Air France. Oba krasavce si můžete v klidu projít a prohlédnout si, byť jen přes plexisklo, kabinu pilota. K vidění je i fotogalerie zachycující, jak se sem obě letadla složitě přepravovala. Své zástupce tu mají i české stroje.

Za návštěvu stojí IMAX 3D kino i expozice mašinek a lokomotiv. Jednu parní lze za drobný peníz uvést do provozu. Vyhledávanou částí muzea je i válečná zóna, v níž máte pocit, jako byste se ocitli přímo na bojišti. Realnost dodávají scénám dobové rekvizity včetně zvuků. K vidění jsou zrezivělé trosky německé štuky Junkers Ju-87, jež se v roce 1943 zřítila do Středozemního moře poblíž Saint Tropez, ruské, americké i německé tanky.

Opravdu na své si přijdou děti. Venku se mohou vyřádit na autíčkách, nadchnou je i tobogan, který vede přímo z trupu iluzína, stejně jako důmyslné modely mašinek. Pokud se vám nechce jet vlastním vozem, vyzkoušejte cestovní kanceláře. Některé nabízejí víkendové pobyty právě s návštěvou muzea. **Pavla Novácková**

- 🕒 Otevřeno 365 dní v roce
- 🕒 Od 9 do 18, o víkendech a svátcích od 9 do 19 hodin
- 💰 Vstupné 22 €, děti do 14 let 17 €, do 5 let zdarma
- 🌐 sinsheim.technik-museum.de

Výherní křížovka s tajenkou

Soutěž o volné vstupenky do Bazénu Radotín

AROSE, EON, ETELA, EROT, KHAT	SPOJENÍ	MĚNIT	ANGLICKÝ BALÓN (HORKO-VZDUŠNÝ)	ROTAČNÍ TĚLESO	NĚMEC (ZAST.)		MODEL SPOTŘEBÍČU BOSCH	ESKALÁTOR		ASIJSKÝ STÁT	ANTICKÝ BŮH LÁSKY	Tajenka 2		SLOVEN. SPORTOVNÍ ZKRATKA	VÝRAZ POCHOPENÍ	VYTÁHLÍ LIDÉ (EXPRE-SIVNĚ)	POLITICKÝ MOTIVOVANÁ VRAŽDA
FRANCOUZSKÝ DŘEVÁK						ZKR. TĚLOVÝCHOVY SPZ ČESKÉHO KRUMLOVA			ČÁST HLAVY				RUSKÁ ŘEKA				
Tajenka 1									IRSKÁ OSVOBODZENECKÁ ARMÁDA				MAURETÁNSKÉ ÚZEMÍ KUROVITÝ PTÁK				
OBJET									SLOVEN. POLIBEK MEZINÁRODNÍ KÓD MOZAMBIKU				ATOL V SOUOSTROVÍ NÍZKE OSTROVY NAPODOBENINA				
MASNÉ VÝROBKY							LAICI MEZINÁRODNÍ KÓD SLOVINSKA									OSOBNÍ ZÁJMENO	
	POKOLENÍ DÍVČÍ JMÉNO				ASIJSKÝ JELEN	CHVAT ELEKTRODA					RUSKÁ ŘEKA ANGL. OÁZA					STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA ČÁST SEDLA	
JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ				ŘÍMSKÝCH 1505 TĚLOVĚDEC			ZOOLOGICKÁ ZAHRADA ITALSKÁ TISKOVÁ AGENTURA					ZPŮSOBILÁ K PITÍ HEDVÁBÍ (PRAVÉ I UMĚLÉ)					
SPZ VRANOV			Tajenka 3 Tajenka 4						NASPORIT OCHOČITI								
SPOLEK TAJNÝ							SPZ NOVÉ ZÁMKY			ISLÁMSKÝ POZDRAV GRANÁT (NEROST)						OXID BORNATÝ	OBYDLÍ VČEL
KOZÁČKÝ NÁČELNÍK							POTVRZENÍ NA CENNÍ PAPIR						ZEBU				
	BODAVÝ HMYZ	ANGL. SÚL BĚSNIT					NAHLODÁNÍ						ALKOHOL				
VANOUT					KOUPACÍ NÁDOBA		ANNA PO DOMÁCKY	PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM DOMÁCKY LEONA									
ČÁST ZRUČE NAD SÁZAVOU							HUDEBNÍ NÁSTROJ (ALTOVKA)										
ŽENSKÉ JMÉNO							JMÉNO ASTRONAUTA ARMSTRONGA INIC. JANŽUROVÉ										
ŘÍMSKÝ 51			OSLOVOVATI 3. OSOBOU MN. ČÍSLA														
NEJ-MOCNĚJŠÍ BOHYNĚ V ZÁPADNÍ ASII			IND. SIDLO					ANGL. ONO									



Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo na adresu DOBNET, z. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 24. února 2020. Prosíme luštitelce, aby při zasílání řešení uvedli také svoji poštovní adresu a telefon.

Ceny pro tři vylosované věnoval Bazén Radotín:

výherce: 5x vstup do bazénu, 2. výherce: 3x vstup do bazénu, 3. výherce: 1x vstup do bazénu.

Vylosovanou luštitelkou křížovky z lednového vydání se stala paní **Lenka Nekolná**, Zadní Třeňbaň, která vyhrála poukaz na tatarák pro dvě osoby.

Cenu věnovala Restaurace Chalupa, Rovina.

Dokončení tajenky z minulého čísla: ... v novém roce přejí chalupáři.

Cenu si, prosím, vyzvedněte do 30 dnů od data vydání měsíčníku DOBNET č. 2/2020, jinak cena propadá.

Křížovku připravil **Pavel Havlíček**

NABÍDKA SLUŽEB

- zpracování daně z příjmů právnických a fyzických osob
- zpracování příznání k dani z přidané hodnoty
- zpracování příznání k dani z nabytí nemovitosti a daně z nemovitých věcí
- daňové a finanční plánování



Ing. Ivo Dostál: daňový poradce ev. číslo 5115 | +420 608 40 99 94 | 5115@kdpcr.org

MUDr. Michaela Formánková Lékařka s dlouholetou ambulantní praxí

**Nová ordinace praktického lékaře
Registrujeme dospělé a děti od 15-ti let**

**www.lekarkalety.cz
MihuMed s.r.o.**



Telefon: 770 68 40 64

Adresa: Pražská 559,
Lety u Dobřichovic,
OC Lety, 1. patro
s bezbariérovým
přístupem.

Spojení: BUS č. 448
možnost parkování



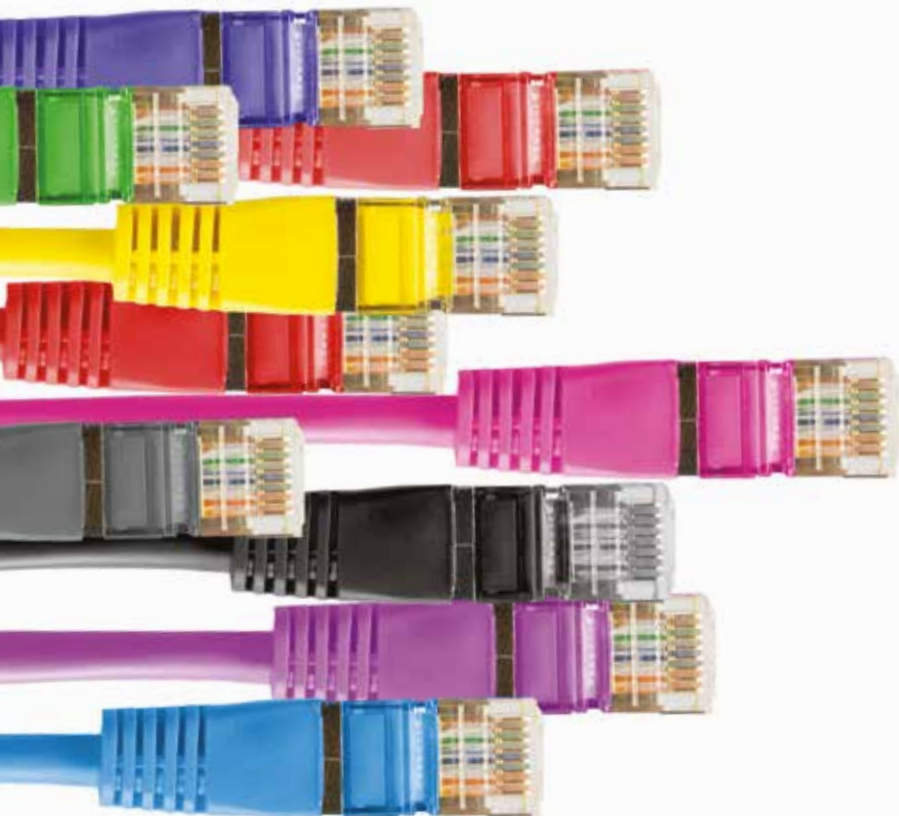
AKUTNÍ OŠETŘENÍ
PO: 08.00-12.00 hod
ÚT: 12.00-14.00 hod
ST: 08.00-12.00 hod
ČT: 12.00-14.00 hod
PÁ: 10.00-12.00 hod

OBJEDNANÍ PACIENTI
12.00-17.00 hod
14.00-18.00 hod
12.00-14.00 hod
14.00-17.00 hod
12.00-14.00 hod

Odběry krve a biologického materiálu:
denně 7.00-10.00 hod

Registrace nových pacientů možná v ordinacních
hodinách nebo u sestřičky v odběrové místnosti denně
7.00-13.00 hod

Telefonické konzultace, výsledky:
denně 12.00-13.00 hod



Jdeme za vámi.

50 Mbps odteď i v Hlásné Třebani, Zadní Třebani,
Podbrdech, Vonoklasech a na Lhotce



DOBNET Zajíc

Rychlé připojení pro plynulou práci s internetem

Rychlost až 20 Mbps

0 Kč

1.–3. měsíc

390 Kč

od 4. měsíce



DOBNET Puma

Stabilní a rychlé připojení pro náročné uživatele

Rychlost až 50 Mbps

0 Kč

1.–3. měsíc

490 Kč

od 4. měsíce



DOBNET Sokol

Nejrychlejší připojení (ve vybraných lokalitách)

Rychlost až 80 Mbps

0 Kč

1.–3. měsíc

590 Kč

od 4. měsíce

První tři měsíce zdarma: ušetříte až 1770 Kč. Bez závazku: snadné ukončení smlouvy. Připojovací poplatek: pouze 1490 Kč

Spojte se s námi, připojíme vás.

Zákaznické centrum Palackého 27, Dobřichovice

Zákaznická linka 277 001 111 – info@dobnet.cz

www.dobnet.cz