

Ročník: X / Číslo 4
Prosinec 2020



BŘEZINĚVESKÝ

ZPRAVODAJ



ČTVRTLETNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA-BŘEZINĚVES

Sociální centrum - rekonstrukce

Trvalý pobyt v Březiněvsi

Dárek od dětí z MŠ

Aukce pozemků v plném proudu



Hasiči Praha-Březiněves



Jak zvládnout stres



ANKETA

NEJEN MEZI ZASTUPITELI

OCENĚNÍ PRO KNIHOVNU

2 - 3

INFORMUJEME

4 - 9

ZE ŽIVOTA MĚSTSKÉ ČÁSTI

10 - 11

HASIČI BŘEZINĚVES

12 - 13

CHYSTÁME / RADÍME

14 - 15

TJ BŘEZINĚVES / SPORT

24. 1. 2021 **Dětský karneval**13. 2. 2021 **Masopust**

Všechny akce mohou být zrušeny nebo přesunuty na základě doporučení ministerstva zdravotnictví k pandemii covid-19

Březiněveský zpravodaj

Periodický tisk územního

samosprávného celku

Číslo 4, Ročník X

Vydáno dne 18. prosince 2020

Vychází 4x ročně • Místo vydání Praha

Registrace: MK ČR E 20460**Vydává** MČ Praha-Březiněves

U Parku 140, 182 00 Praha 8-Březiněves,

IČ 00240109

Šéfredaktorka:

Ing. Lenka Králíková Jašková

Redakční rada: Zdeněk Korint,

Mgr. Martin Převrátíl, Zdenka Maděrová,

Ing. Martin Javorník, Mgr. Zdenka

Chaloupecká

Foto na titulní straně: Martin Převrátíl**E-mail redakce:** zpravodaj@brezineves.cz**UPOZORNĚNÍ PRO
OBČANY !!!**

V době vánočních svátků bude úřad ve dnech 23. 12. a 31. 12. 2020 uzavřen.

Děkujeme za pochopení a přejeme šťastné a veselé Vánoce.

Kolektiv úřadu

Městské části Praha-Březiněves

PROČ JE DOBRÉ MÍT TRVALÝ POBYT V BŘEZINĚVSI

V naší městské části bylo ke konci listopadu letošního roku evidováno celkem 630 domů, ve kterých žilo podle oficiálních údajů 1 836 občanů. Ve skutečnosti je nás ale v Březiněves víc, odhadem o pětinu až čtvrtinu, tedy o nějakých 350 až 450 obyvatel.

Důvody, proč jsou lidé k trvalému bydlení přihlášení jinde, mohou být různé, často i velmi racionální. Někdo si chce udržet možnost parkovat v centru města, jiný potřebuje adresu kvůli dětem, které navštěvují tu či onu spádovou školu, další nechtějí po přestěhování do nového domu měnit zavedenou adresu firmy nebo živnosti.

Pro městskou část je nicméně velmi důležité, aby se k ní obyvatelé hlásili. Náš rozpočet je totiž do značné míry závislý na počtu registrovaných obyvatel. Za každého přichází do rozpočtu několik tisíc korun ročně, v součtu pak jde o miliony. Z takto získaných peněz městská část zajišťuje provoz úřadu, spolufinancuje fungování mateřské školy, sociálního centra, jednotky dobrovolných hasičů, udržuje veřejná prostranství, parky a hřiště, přispívá na



chod tělovýchovné jednoty, pořádá kulturní a společenské akce a zajišťuje občanům řadu dalších služeb. Tento servis je přitom poskytován všem bez rozdílu, tedy i těm, kteří u nás nejsou přihlášení a za které plynou příspěvky jinam.

Je nepochybně osobní věcí každého z nás, kam chce přináležet. Být obyvatelem Březiněvesi s sebou však přináší řadu výhod:

- **Děti do 15 let** mají nárok na roční **příspěvek 3 000 korun** na soustředění, tábory nebo jiné organizované pobyty. Městská část navíc pravidelně organizuje letní ozdravné dovolené v různých přímořských letoviscích, které mají děti hrazeny v plné výši.
- Pro **seniory** je organizována **řada výletů**, jednou za dva roky také **ozdravný pobyt v některém z českých lázeňských měst**. Populární jsou také **pravidelná setkání seniorů** při hudbě, dobrém jídle a pití.
- Ti **senioři, kteří dosáhli 70 let věku**, mají nárok na vánoční **finanční příspěvek**.
- Všichni naši občané bez výjimky mohou v sezóně využívat **bezplatný vstup do rekreačního areálu**.
- A koneckonců, jen občané s trvalým pobytem mají právo **hlasovat v komunálních volbách** a spolupodílet se tak na rozhodování o věcech veřejných.

*Martin Převrátíl
zastupitel MČ Praha-Březiněves*

MŠ dostala darem ozónový generátor

Mateřská škola v Březiněvsi obdržela darem generátor ozónu Yellow 15 000, který pomůže udržovat bezpečné prostředí jak pro děti, které školku navštěvují, tak pro její zaměstnankyně. Ředitelka školky Martina Štolcová k tomu říká: „Na počátku listopadu, tedy



v době, kdy se opět začínal rozpínat covid-19, byl školce věnován cenný sponzorský dar v podobě ozónového generátoru. Je to taková šikovná věčička, která umí zneškodnit všechny bakterie, patogeny a viry, včetně covidu-19, v ovzduší i na površích. Bylo nám tedy věnováno zdraví. Generátor nyní používáme k dezinfekci prostor mateřské školy pravidelně, a i proto se ve školce cítíme bezpečně. Za tento dar velice děkujeme a moc si toho vážíme.“ Dárcům, kteří si přáli zůstat v anonymitě, bychom chtěli alespoň touto cestou poděkovat také jménem naší redakce a březiněveské městské části. *-red-*

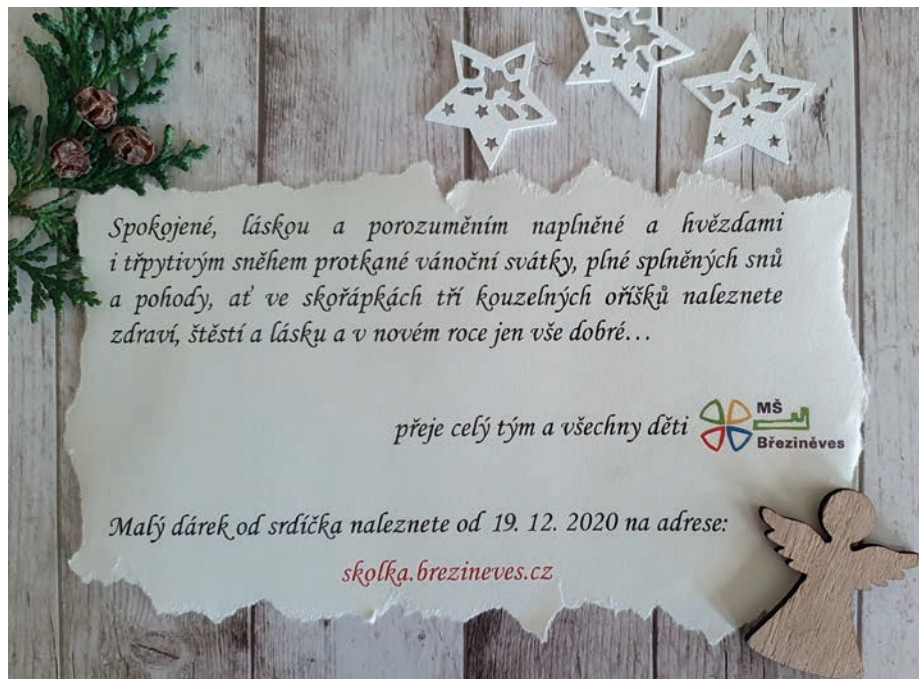


Vážení spoluobčané,

jsme na konci roku 2020. Roku, který změnil zažité způsoby myšlení i žití. Před rokem se do Evropy začaly dostávat zprávy o tom, že v Číně byl objeven nový druh koronaviru. Začalo se mluvit o celosvětové pandemii. Bylo to daleko. Většina z nás si nechtěla připustit, že se nový koronavirus dostane až k nám. Bohužel, stalo se. První případy v březnu a statisíce nakažených v podzimních měsících. Situace se pomalu zlepšuje, ale vše se zřejmě opravdu natrvalolepší až s uvedením nové vakcíny. Do té doby znovu žádám všechny o dodržování vládních nařízení. Buďme k sobě, ale i ke svému okolí ohleduplní a nesobečtí. Nyní z trochu jiného soudku. První písemná zmínka o Březiněvsi se datuje do roku 1140. V letošním roce tedy „slavíme“ 880 let od této události. Budeme-li brát datum první písemné zmínky za datum, které je nejstarší a první, můžeme mluvit o pomyslném založení. Úrodná půda byla už ve středověku využívána k zemědělské činnosti. Z původní zemědělské usedlosti se postupně stalo místo se statky a domy, kde žili lidé pracující v zemědělství. Ale ve dvacátém století se Březiněves stává místem pro bydlení lidí, kteří již nepracují výhradně v zemědělství. Staví si pro sebe a blízké rodinné domy. Od počátku 21. století se Březiněves stala místem vyhledávaného rezidenčního bydlení. Dochází zde k rozsáhlé realizaci developerských projektů. Vzhledem k historickému charakteru Březiněvsi se začala silně projevat nedostatečná občanská vybavenost. Doplněním chybějící občanské vybavenosti se zastupitelstvo snaží zlepšit podmínky života u nás. Věřím v to, že až bude Březiněves oslavovat 900 let od svého založení, nebudeme nedostatky v této oblasti řešit. S trochou nadsázky lze říct, že v příštím roce, po 881 letech od první zmínky, budeme mít také první nové zdravotní středisko v areálu sociálního centra. V současné době probíhá výstavba a rekonstrukce. Více se dočtete v našem zpravodaji. Všem Vám, milí spoluobčané, přeji krásné a klidné svátky. A hodně zdraví a pohody v novém roce 2021. Věřme, že bude lepší než byl ten letošní rok.



Váš Ing. Jiří Haramul
starosta MČ Praha-Březiněves



Zimní údržba

Vážení spoluobčané, v souvislosti se zimní údržbou chodníků a ulic si Vás dovoluji požádat o parkování vozidel tak, aby nebránila strojům uklízejícím komunikace a chodníky pro pěší. Stává se, že vozidla parkují částí na ulici a částí na chodníku. Stroj na úklid sněhu pak nemůže projet. V případě, že není možné nechat vozidlo na vašem pozemku, parkujte např. při jedné straně ulice a uvolněte chodník. Ve chvíli, kdy nebude možné chodník nebo



ulici projet, nebude možné provést ani zimní údržbu. Děkuji.

Zdeněk Korint
zástupce starosty MČ Praha-Březiněves



foto: Zdeněk Korint

Rekonstrukce budovy „A“

a nádvoří Centra sociálních služeb v Březiněvsi začala

V roce 2018 měli občané Březiněvsi poprvé možnost nahlédnout do prostor nově vznikajícího Centra sociálních služeb. V září zmiňovaného roku se v areálu bývalého statku Pokorných konal Den otevřených dveří. Starosta Ing. Haramul zde veřejně mluvil o projektu rekonstrukce, který v budoucnu našim občanům umožní v místě bydliště navštěvovat mimo jiné i svého vlastního lékaře a poskytne zázemí pracovníkům poskytujícím sociální služby. Areál byl zakoupen z prostředků, které MČ Praha-Březiněves získala od MHMP. Místo kdysi plánovaného logistického centra zde naši občané získají možnost využívat tolik potřebné služby.

Po dvou letech příprav, plánování a získávání povolení byla dne 2. 11. 2020 zahájena rekonstrukce s celkovými předpokládanými investičními náklady 32.455.538 Kč vč. DPH. Generálním dodavatelem stavby je společnost ABP Holding, a.s., která zvítězila ve výběrovém řízení.

V rámci I. etapy bude rekonstruována budova A, kde vzniknou prostory pro 2 lékaře a jejich zázemí. Kromě rekonstrukce budovy A dojde i na rekonstrukci nádvoří areálu, které bylo doposud v neutěšeném stavu. Součástí prací je vybudování a oprava všech potřebných inženýrských sítí.

CENTRUM BUDE ŠETRNĚ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

„Odpovědnost vůči životnímu prostředí nejen v Březiněvsi, odpovědnost vůči budoucím generacím, podnikání konkrétních kroků vedoucích ke zmírnění vlivu klimatické změny na naši planetu a snaha o nalezení nového využití budov, které nám zde zanechali naši předci, je vizí, která mě motivuje v mé práci na realizaci rekonstrukce Centra sociálních služeb v Březiněvsi,“ konstatuje předseda stavební komise Ing. David Albert, Ph.D. Tuto dlouhodobou vizi chovat se odpo-

vědně vůči životnímu prostředí a respektovat udržitelnost pro budoucí generace podpořila v souvislosti s rekonstrukcí areálu většina zastupitelů MČ.

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V BŘEZINĚVSI BUDE BEZEMISNÍ

Centrum sociálních služeb se nachází v samotném středu městské části. První etapa rekonstrukce se týká budovy A (budova nejbližší vjezd do areálu). Přestavbou vzniknou vhodnější a modernější prostory, které budou užívat pracovníci sociálního centra, a přistavěny budou i dvě ordinace pro lékaře. Stavební komise obdržela jednoduché zadání. Aby objekt po rekonstrukci obyvatelům městské části maximálně zpříjemnil návštěvu lékaře a současně aby měl minimální provozní náklady. V lokalitě mělo být zachováno čisté bezemisní prostředí bez rizika zvýšení energetických emisí, včetně hluko-



foto: Zdeněk Korint

vé zátěže, s ohledem na návštěvníky centra i na okolní zástavbu budov. Proto je rekonstrukce objektů Centra sociálních služeb připravována se zaměřením na minimální energetickou náročnost a s tím související provozní úspory.

Důraz je kladen jak na snížení energetické náročnosti stavby jako takové, tak i na efektivní vytápění a minimalizaci chlazení díky kvalitnímu stínění v letních měsících. Budova bude nově zateplena minerální vlnou, aby byl splněn požadavek požární bezpečnosti u budov pro zdravotní účely. Protože největší množství tepla z budov uniká okny, budou vyměněna všechna stávající okna za moderní nízkoenergetická s izolačními trojskly a s integrovanou žaluzií. Obdobná okna se využívají v nejmodernějších pasivních budovách s nízkou energetickou náročností.

Zastupitelstvo MČ podpořilo návrh na vytápění a chlazení všech budov areálu s využitím tepelných čerpadel, které pracují na principu země – voda. Pod nádvořím tak bude připraveno 12 vrtů o celkové délce 1,8 km. Použití tepelných čerpadel, kterými budou všechny objekty nejen vytápěny, ale i chlazeny, také řeší potenciální problémy s hlukem. Pro zajištění komfortního a čistého vnitřního prostředí jsou budovy



foto: Zdeněk Korint

řízení do chodu vždy při překročení nastavené koncentrace škodlivých látek. Díky rekuperaci tepla z větracího vzduchu dojde i zde k úspoře provozních nákladů.“

„Hospodaření s vodou je další oblast, na kterou jsme se zaměřili s ohledem na udržitelnost

a také nedaleké zahrady u mateřské školy. Povrch dvora umožňuje vsak dešťových vod. Tím dochází k dotaci podzemních vod přímo v lokalitě a neodvádí se dešťová voda do kanalizace.

EKOLOGICKÝ PŘÍSTUP JE EKONOMICKÝ

Volba investičně náročnějšího tepelného čerpadla země - voda nebyla vedena jen odpovědným přístupem k ochraně životního prostředí a klimatu, hlukovými a emisními parametry. Ve vícekritériálním rozhodování toto řešení vykazovalo také větší finanční úspory provozní a reinvestiční. Alternativou k tepelnému čerpadlu bylo zachování jiného zdroje tepla, kterým byl plyn. Vzhledem k přístavbě budovy by ale zdroj tepla musel být nahrazen novým výkonnějším, který by produkoval výrazně vyšší emise škodlivin do ovzduší a bylo by nutné s ohledem na požární normy změnit odvod spalin. Současně by bylo zapotřebí s ohledem na požadavek na chlazení budovy instalovat nové venkovní chladicí jednotky. Tyto jednotky by svým hlukem zvýšily hodnoty energetických emisí už v tak značně zasažené lokalitě. V centru městské části by to byl problém. V neprospěch této volby hrálo i umístění celé technologie.

Investice do tepelných čerpadel je ekonomicky výhodná i díky využití odpadního tepla, které je v letních měsících používáno k regeneraci vrtů, resp. ty jsou v létě naopak zdrojem chladu pro chlazení budov. Životnost vrtů pak několikrát přesáhne životnost ostatních technických zařízení. Provozní náklady na servis, údržbu a zejména na energii pro vytápění a chlazení jsou u tepelných čerpadel prakticky třikrát nižší než u ostatních zdrojů tepla.

Ing. David Albert, Ph.D.



foto: Zdeněk Korint

nuceně větrány a teplo z odpadního vzduchu je využíváno pro předehřev priváděného čerstvého vzduchu.

Ředitel společnosti Energy Benefit Centre a.s. (generální projektant stavby) Ing. Libor Novák dodává: „Celková rekonstrukce zajistí úsporné vytápění pro všechny prostory v budově a v letních měsících jejich chlazení, což je velmi důležité, protože každoročně přibývá horkých letních dnů. Do třetice zde bude trvale zabezpečen přívod čerstvého vzduchu díky vzduchotechnickým jednotkám řízeným čidly CO₂, které uvedou za-

a hospodárnost,“ podotýká předseda stavební komise Ing. David Albert, Ph.D. A stále častější výskyt extrémních klimatických jevů, jako je nedostatek srážkových vod a následné sucho nebo výskyt přívalových srážek s povodněmi, nás přiměl k tomu, aby se zastupitelstvo MČ rozhodlo umístit pod dvůr velkou akumulaci nádrží na vodu o objemu 50 m³. Součástí projektu je dále retenční nádrž o objemu 18 m³. Nádrže slouží jak k zachycení „nárazové“ vlny dešťových vod, tak jako rezervoár vody určený pro závlivku zeleně v centru sociálních služeb

Proměna Březiněvsi v bezemisní městskou část 21. století

Ing. David Albert, Ph.D. - zastupitel MČ Praha-Březiněves

Od roku 2008, kdy jsem se nastěhoval do Březiněvsi, sleduji rozvoj MČ. Výstavba a rozšíření školky, výstavba zastávek před obchodním centrem, ale i výstavba vlastního obchodního centra byly kroky, které ukázaly, že zastupitelstvo má jasnou vizi směřování rozvoje Březiněvsi směrem ke zkvalitnění života občanů.

Když jsem zvažoval kandidaturu do zastupitelstva, položil jsem si otázku: „Čím mohu Březiněvsi pomoci?“ Odpověď jsem nějakou dobu v mysli formuloval, až se zhmotnila v následující tezi – rozvoji obce šetrný k životnímu prostředí a odpovědný vůči našim dětem.

S touto tezí jsem kandidoval a následně byl zvolen do zastupitelstva v roce 2018. Převzal jsem vedení stavební komise a spolu s ostatními členy jsme naplnili síly k realizaci rozvojových projektů v Březiněvsi.

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB – ZDRAVOTNÍ STŘEDISKO

Prvním projektem, který se již stavebně realizuje, je Centrum sociálních služeb – zdravotní středisko. V příštím roce se otevřou dvě nové ordinace s čekárnami a pracoviště zaměstnanců Centra sociálních služeb. Cesta k zahájení prací rozhodně nebyla jednoduchá. Když jsme v roce 2018 požádali o vydání stavebního povolení na zdravotní středisko, stavební úřad nám sdělil, že je stále v běhu stavební řízení zahájené v roce 1980 původním majitelem. Byli jsme nuceni zajistit kolaudaci objektu po téměř čtyřiceti letech a podle zákona, který již několik let nebyl platný. Následně jsme mohli zahájit řízení o vydání stavebního povolení.

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB S NULOVÝMI EMISEMI

Při návrhu rekonstrukce a dostavby zdravotního střediska se mi povedlo kolegy nadchnout nápadem na bezemisní Centrum sociálních služeb. U zdravotního střediska je důraz kladen jak na snížení energetické náročnosti stavby jako takové, tak na efektivní vytápění a minimalizaci chlazení díky kvalitnímu stínění v letních měsících. Vytápění a chlazení pro všechny budovy areálu zajišťují tepelná čerpadla země – voda. Pod nádvořím tak bude připraveno 12 vrtů o celkové délce 1,8 km. Pro zajištění komfortního a čistého vnitřního prostředí jsou budovy nuceně větrány a teplo z od-



David Albert

foto: archiv

padního vzduchu je využíváno pro předeřev čerstvého privádného vzduchu.

ZADRŽOVÁNÍ VODY V URBANIZOVANÉ KRAJINĚ

Do projektu rekonstrukce a dostavby zdravotního střediska bylo zahrnuto nejen bezemisní tepelné hospodářství, ale i aspekt odpovědného přístupu k hospodaření s vodou. Pod dvůr budou umístěny velkokapacitní akumulární nádrže na vodu o objemu 50 m³. Součástí projektu je dále retenční nádrž o objemu 18 m³. Nádrže slouží jak k zachycení „nárázové“ vlny dešťových vod, tak jako rezervoár vody určený pro závlaku zeleně v centru sociálních služeb a také nedaleké zahrady u mateřské školy. Povrch dvora umožňuje vsak dešťových vod. Tím dochází k dotaci podzemních vod přímo v lokalitě a neodvádí se dešťové vody do kanalizace.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA BŘEZINĚVES

Druhým zásadním projektem je základní škola Březiněves.

Základní školu bude mít kapacitu 540 dětí. V budově bude umístěno celkem 18 kmenových učeben, 9 odborných učeben, školní družina pro 150 dětí, školní klub pro 30 dětí a klubovna. V budově bude umístěna velká a malá tělocvična a dále jídelna s kuchyní pro přípravu 600 jídel/den s kapacitou 150 strážníků. Mimo hlavní budovu pak bude „detašovaný“ objekt školního skleníku, pracovní výtvarné výchovy a keramické dílny. V západní části školního pozemku je navrženo rozsáhlé sportoviště.

Jedná se o velmi ambiciózní projekt, který reaguje na narůstající potřebu dostatečné kapacity základního vzdělání nejen v Březiněvsi, ale i v okolních městských částech. Zároveň je tento projekt finančně náročný a není možné jej financovat z omezeného rozpočtu MČ. Proto pan starosta a ostatní zastupitelé vyvíjí maximální úsilí k zajištění financování tohoto krásného a náročného projektu. Nová základní škola bude Březiněvsi moc slušet.

PASIVNÍ STANDARD, ZELENÁ STŘECHA, VYUŽITÍ DEŠŤOVÝCH VOD

Šetrný přístup k ochraně životního prostředí a odpovědnost vůči budoucím generacím, který je mým osobním motem, silně rezonuje celým projektem základní školy. Budova základní školy v Praze-Březiněvsi bude vystavěna v pasivním standardu. Důraz bude kladen jak na minimalizaci energetické náročnosti stavby, tak na maximalizaci efektivity vytápění a optimalizaci chlazení díky extenzivnímu návrhu stínění. Vytápění a chlazení všechny budovy areálu zajišťují tepelná čerpadla země – voda. Škola nebude produkovat žádné emise.

V rámci opatření pro zmírnění vlivu změn klimatu jsou střechy navrženy jako vegetační se zelení. Zeleň omezuje ohřívání objektů a zvyšuje odpar z ploch střech, čímž dochází k dalšímu ochlazení okolí. Zároveň dojde k zadržení dešťových vod, zpomalení odtoku dešťových vod ze střech a jejich následnému jímaní. Dešťová voda bude využívána pro zavlažování exteriérových vegetačních ploch areálu.

Projekt Centra sociálních služeb rozšíří občanskou vybavenost v Březiněvsi. Otevřením zdravotního střediska v roce 2021 bude zajištěna zdravotní péče o občany. Projekt základní školy v budoucnu rozšíří druhou oblast občanské vybavenosti, a to vzdělávání. V návaznosti na školku pak vznikne ucelený školský areál.

Z popisu obou klíčových rozvojových projektů v Březiněvsi je zřejmé, že MČ jde v šetrném přístupu k ochraně životního prostředí, boji se změnami klimatu, hospodaření s vodou a zadržováním vody v krajině příkladem soukromým investorem.


Ing. David Albert, Ph.D.

ANKETA nejen mezi zastupiteli


Letošní rok byl pro každého z nás jistou výzvou. Výzvou, jak se vypořádat s okolnostmi, které nejsme schopni ovlivnit a které náš život a každodenní rutinu obrátily naruby. Jak se s letošním rokem vypořádali naši zastupitelé a další klíčoví lidé naší MČ, jsme se zeptali v následující anketě:

1. Jak letošní pandemie ovlivnila vaši práci pro MČ?
2. Co vás v tomto roce, navzdory všem okolnostem, nejvíce pozitivně překvapilo?
3. Co si přejete do příštího roku?

Ing. JIŘÍ HARAMUL,
STAROSTA

1. Komplikace v zajištění řádného chodu úřadu MČ Březiněves a zajištění jeho provozu bez dopadu na život obyvatel Březiněvsi. Nemožnost konání tradičních kulturních, společenských a sportovních akcí. Zdržení prací na projektové přípravě obchvatu Březiněvsi. 
2. Příjemným zjištěním byla ochota všech lidí a organizací aktivně pomáhat a podílet se na životě v Březiněvsi. MŠ zajistila maximální provoz, a to i v době karantény, fungovala školní kuchyň, která zajišťovala stravu pro seniory. CSSB fungovalo a nepřerušilo svoji činnost, zajišťovalo stravu a péči o seniory. Hasiči odpracovali tisíce hodin v řádných i mimořádných službách, zajišťovali distribuci dezinfekcí a roušek. Několik občanů (většinou zahraničních) poskytlo bezplatně roušky pro jejich distribuci ostatním spoluobčanům. Restaurace Trattoria poskytovala bezplatně stravu sloužícím hasičům. Byly zahájeny projektové práce na výstavbu nové základní školy v Březiněvsi. Podařilo se získat stavební povolení a byl vysoutěžen zhotovitel rekonstrukce Centra sociálních služeb, kde již probíhá výstavba nových ordinací pro obvodního a dětského lékaře, administrativního objektu, nádvoří a sítě pro celý areál včetně geotermálních vrtů pro vytápění a klimatizaci všech objektů v Centru při maximálním respektování ochrany životního prostředí.
3. Ukončení koronavirové pandemie a návrat k normálnímu fungování života v Březiněvsi včetně konání všech kulturních, společenských a sportovních akcí. Dokončení první fáze rekonstrukce CSSB a otevření ordinací obvodního a dětského lékaře. Možnost pokračování druhé fáze rekonstrukce CSSB (přestavba budovy C na rehabilitační centrum a ordinaci zubního lékaře). Dokončení projektových prací na výstavbu nové základní školy a získání stavebního povolení. Urychlené pokračování prací na projektu obchvatu Březiněvsi.

ZDENĚK KORINT,
1. MÍSTOSTAROSTA

1. Během jarního a podzimního nouzového stavu bylo zrušeno mnoho schůzek. Komise se nemohly setkávat pravidelně a při osobních jednáních. Žádosti, které byly podstoupeny nadřízeným odborům a orgánům, byly řešeny déle, než kdyby vše fungovalo ve standardním režimu. 
2. Jednoznačně to byla solidárnost a obětavost lidí. Nejdříve jsme si pomáhali při šití roušek, to byl dle mého názoru ten nejlepší příklad. A poté jsem byl svědkem mnoha situací, kdy jeden člověk pomáhal druhému přesto, že sám sebe vystavoval kvůli pomoci druhým dobrovolně nepřijemným situacím a pracoval navíc ve svém volném čase. Příkladem byli naši hasiči nebo zaměstnanci sociálního centra a MŠ.
3. Asi aby se vše vrátilo postupně k normálu. Bude vakcína, která pomůže utlumit pandemickou situaci. A přál bych nám, jako lidské společnosti, abychom si uvědomili, že nejsme vládci planety. Vše má své hranice. A věřím, že vše pomůže i do budoucna. Budeme lépe připraveni na případné jiné pandemie.

PETR PETRÁŠEK,
2. MÍSTOSTAROSTA

1. Pandemie jako taková, resp. přímo covid-19, se nám zastupitelům naštěstí vyhnula. Nevím o tom, že by ho někdo z nás prodělal.

V podstatě jen byl omezen chod úřadu z vládních nařízení. Já jako zastupitel jsem více pracoval z domova. Přibyla sice agenda s krizovým štábem, ale všechno se zvládlo. Když máte kolem sebe lidi, kteří spolupracují, hodně vám to ulehčí práci.



2. V podstatě to asi nemá nic společného s okolnostmi v tomto roce, ale já jsem rád, že jsme o hodně dál v projektu se základní školou, a hlavně po delších průtazích konečně započala rekonstrukce sociálního centra a budování zdravotního střediska.
3. To, co si přeji pro příští rok, je spojené s otázkou č. 2. Doufám, že opět pokročíme se základní školou, a to hlavně v otázce financování ZŠ. A nesmírně se těším na otevření zdravotního střediska. Když všechno půjde tak, jak má, z kraje podzimu by se mělo otevřít. Toto velkým způsobem usnadní život hlavně starším občanům v naší MČ.

TOMÁŠ BEZPALEC,
MÍSTOPŘEDSEDA TJ

1. Jsem míň na hřišti, ale funkcionářské práce je pořád hodně. S Janem Vocelem a Janem Rosenkranzem od ledna detailně analyzujeme finance celé TJ. Řešíme podávání grantů, čerpání a přípravu toho, co bychom rádi zlepšili v areálu. Díky pandemii pořád musíme flexibilně reagovat na tréninkový nebo herní plán. Vždy při uvolnění jsme jako fotbalový výbor dokázali ihned reagovat. Na jaře jsme dotrénovali po uvolnění, v létě absolvovali velké soustředění, rozjeli soutěže, připravili zimu (pronájem tělocvičen, UMT) a nyní čekáme, kdy nás pustí sportovat. Už jsem měl připravené dvě varianty a pokaždé se to odsunulo. Jsme více v elektronickém spojení a jde to, i když to nikdy nenahradí osobní kontakt. 
2. Upřímně? V rámci pandemie názory a pohledy na řešení situace mých kolegů v práci i fotbalovém prostředí, přímých přátel, přátel na sociálních sítích, odborní-

ků, politiků i veřejně známých osobností. Nehodnotím, zda jejich názory jsou správné či mylné, ale na základě jejich názorů jsem o nich zjistil mnohem více. Mě osobně překvapilo, že ač jsem podporovatel moderních technologií (Skype, videohovory atd.), není nad sociální kontakt! Prostě vidět člověka při verbální i neverbální komunikaci, jen pokecat.

3. Pro nás všechny uklidnění této situace a návrat do normálu, do skutečného normálu bez omezení, a hlavně ať můžeme všichni jakkoliv sportovat, chodit do školy, pracovat, dovolenkovat a scházet se na různých akcích.

Mgr. MARTIN PŘEVŘÁTIL, ZASTUPITEL

1. V červnu jsme museli zrušit letošní Březi- něFest, který mívám organizačně na starost, i když už byly domluvené kapely, atrakce i peníze



- od sponzorů. V médiích, která spadají pod „moji“ komisi, jsme pochopitelně věnovali velkou plochu informacím o pandemii. A vzhledem k mnoha zrušeným akcím se letos méně fotilo, prořídla fotogalerie ostatně pěkně ilustruje, jak moc koronavirus život v Březiněvsi zasáhl.
2. Že jako společnost ještě umíme být solidární. Jsme šikovní, dokážeme sednout k šicím strojům a vyrobit, co měli zajistit jiní. Lidé v první linii pracovali, co jim síly stačily, restaurátoři jim vařili, mladší chodili na nákupy seniorům, učitelky a učitelé byli schopni bleskurychle přejít na nové formy výuky... Vlastně toho dobrého nebylo vůbec málo.
3. Aby se život vrátil do normálních kolejí. Situace, kdy jsou omezeny kontakty, kdy přes roušky nepoznáme, jestli se druhý člověk usmívá nebo mračí, kdy nemůžeme využívat služby, na které jsme zvyklí, není přirozená. Přál bych si, aby vakcíny na koronavirus byly bezpečné a lidi k nim získali důvěru, jinak se asi moc neposuneme. A všem občanům ČR bych přál, aby je vedly osvětlené, odvážné, a hlavně důvěryhodné osobnosti.

Ing. JAN VOCEL, ZASTUPITEL, PŘEDSEDA TJ

1. Práce zastupitele nedoznala zásadních změn. Co nešlo osobně, jsme řešili telefo-

nicky či mailem. Práce pro TJ byly mnohem náročnější. Dlouhé hodiny jsem musel vysedět u počítače. Musel jsem nastudovat řadu předpisů, vyhlášek či zákonů, abych byl schopen získávat granty a dotace pro naši činnost.

2. Odolnost a přizpůsobivost všech aktivních lidí, ať už v týmu MČ Březiněves, či v aktivitách TJ Březiněves. Dobrá reakce našich nájemců (Fitpuls, Trattoria) na zásadní omezení provozu. Pravda je, že jim zastupitelstvo MČ vyšlo a vychází maximálně vstříc.
3. Asi to co všichni. Překonání pandemie, nasazení účinné vakcíny. Poté abychom se mohli vrátit k životu a aktivitám tak, jak jsme byli zvyklí před covidem.

DAGMAR ŠPÍRKOVÁ, DiS., VEDOUcí PEČOVATELSKÉ SLUŽBY CSSB

1. Naši práci pandemie nijak zvlášť neovlivnila. Pracovníci Centra patří stejně jako zdravotníci do skupiny profesí, kterých se mnoho mimořádných opatření netýkalo či netýká. Bylo těžké se ve všem zorientovat, nepodlehnout panice a zajistit i nadále kvalitní péči, pomoc a podporu všem potřebným. Tímto děkuji svým kolegyním Katce a Evě za trpělivost a pracovní nasazení. Děkuji MČB za podporu a MŠ Březiněves za příkladnou spolupráci.
2. Navzdory všem okolnostem a nadcházejícímu vánočnímu času já upřímně na pozitivní překvapení stále čekám :-)
3. Do příštího roku si přeji pro všechny pevně zdraví a duševní pohodu.

Ing. DAVID ALBERT Ph.D., ZASTUPITEL

Z pohledu stavební komise letošní pandemie zkomplikovala práci na klíčových projektech MČ - rekonstrukci Centra sociálních



služeb a přípravě ZŠ. Došlo k výraznému zpomalení legislativních úkonů spojených s vydáním nezbytných povolení a tím prodloužení již tak komplikovaného procesu zahájení stavební činnosti. Nicméně jsem rád, že se našemu týmu na MČ povedlo, přes všechny nesnáze, rekonstrukci zdravotního střediska zahájit.

4. Každý den mě překvapí něčím novým můj nedávno narozený syn.
5. Hlavně zdraví, dobrou náladu a pozitivní přístup. Společně pandemii překonáme a vyjdeme z ní posílení.

Mgr. Bc. MARTINA ŠTOLCOVÁ, ŘEDITELKA MŠ BŘEZINĚVES

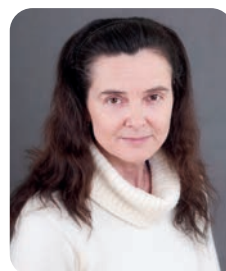
1. Na počátku roku byla mateřská škola uzavřena, to ale neznamenalo, že by bylo zastaveno vzdělávání, jen se naše práce přenesla do virtuálního



- prostoru. A povedlo se, kdo měl chuť, cestu k nám si našel a s námi, i když vlastně bez nás, se mu naskytla šance třeba lépe poznat naši malou, ale o to milejší Březiněves...
2. Lidé, a to v obecné i konkrétní rovině... A abych byla konkrétnější, otevřená srdce, chuť pomáhat, chovat se s respektem k této poněkud podivné situaci. Ale také chuť se učit novému, pracovat na sobě samém a poprat se s tím, co nám život přinesl. Víím, že to neplatí bez rozdílů, ale lidí, které znám a znát si přeji, takoví jistě jsou. A je mi jasné, že mám asi štěstí na lidi okolo sebe...
3. Aby naše životy nabraly opět ten správný směr. Aby nám vítr zpíval nad hlavami svou píseň dalek. Abychom vždy volili správnou cestu na rozcestích. Aby nám bylo dobře všem pospolu. Přeji nám všem, abychom se naučili žít navzdory všem komplikacím, které žití nese a patrně už nikdy neodnese.

ZDENA MADĚROVÁ, ZASTUPITELKA

1. Práce v sociální sféře se velice zkomplikovala. Všechny naplánované akce byly zrušeny a nebylo možno setkávání, což má velice negativní vliv na naše seniory.



2. Vzhledem k okolnostem mne velice překvapila dobrá nálada, která mezi seniory panovala. Při velice těžkých omezeních se našla i jiskřička naděje, že se vše vrátí do normálu a budou si moci užívat život opět plnými doušky a radovat se z každého krásného dne, který přijde, bez roušek a bez obav z možné nemoci.
3. Do příštího roku bych všem přála pevné zdraví, optimismus pro zvládání všech povinností, dobrou náladu na zdolání menších trablů, a hlavně spoustu úsměvu na tváři, protože s úsměvem jde všechno líp. Mnoho krásných chvil a zážitků s rodinou, protože tam člověk čerpá energii.

MARTINA VILÍMKOVÁ, TAJEMNICE MČ

1. Mou práci pandemie v podstatě neovlivnila. Zajištění bezpečnostních opatření jsme na úřadu zvládli ve spolupráci s naším krizovým štábem, do kterého jsem byla také nově jmenována.
2. Bohužel nic.
3. Aby covid zcela vymizel a život nás všech se vrátil do původních kolejí. To je ale asi trošku sci-fi, zkusím napsat Ježíškovi.



Ing. MARTIN JAVORNÍK, ZASTUPITEL

1. Vlastně nijak, moje agenda předpokládá hlavně práci venku, u našich travnatých ploch a stromů a koordinaci prací na údržbě zeleně a tu naštěstí nákazová situace ani

- na jaře, ani na podzim nijak neovlivnila. Samozřejmě jsem se, jako všichni mí kolegové, musel přizpůsobit situaci při jednáních zastupitelstva a naštěstí se nikdo z nás osobně s nákazou nepotkal, takže naše disciplína měla smysl.
2. Překvapila mne na jaře i teď v „druhé vlně“ snaha restaurací v Březiněvsi udržet provoz a také jistá solidarita hostů, kteří se chovali jako štangasti a přišli si pro jídlo, pizzu, pivo a trochu ulehčili v tak složité situaci.
 3. Co jiného než zdraví, protože je to to nejdražší co můžeme mít. A také klid k práci a zábavě a všem, které letošní rok stál mnoho nervů a vyčerpaných rezerv, nejen těch finančních, i úspěch a rozvoj v jejich práci i osobním životě.



Mgr. ZDENKA CHALOUPECKÁ, ZASTUPITELKA

1. Z pohledu Komise kultury a školství byl tento rok úplně jiný než roky předchozí. V únoru jsme stihli uspořádat dětský karneval a masopust, další tradiční akce už neproběhly. Nesešli jsme se při pálení čarodějnic, nevyrazili jsme na výlet, prázdniny jsme nezakončili festivalem. Mezi dvěma nouzovými stavy jsme alespoň stihli rozloučit se s létem. Ukázalo se, že to byla poslední společná akce v tomto roce, protože rozsvícení stromku už muselo pro-



běhnout bez tradičního setkání spojeného s mikulášskou nadílkou. I tak byl ale letošní rok z pohledu březiněveské kultury a školství nadějný, protože v tomto roce vznikl projekt základní školy, která je pro budoucnost Březiněvsi velmi důležitá.

2. Přístup lidí, vzájemná pomoc a sounáležitost v těžké době. Spousta z nás si uvědomila, jak těžké to mají drobní podnikatelé, a objednávala si jídlo, aby jejich oblíbená hospůdka nezkrachovala, kupovala si vouchery na služby, aby udržela nad vodou své kadeřnictví, dobrovolníci šili roušky nebo pomáhali potřebným lidem s nákupy.
3. Přeuji si, aby se svět zase vrátil do „normálu“ a my se mohli už brzy společně sejít na tradičních akcích, které Komise kultury a školství připravuje na příští rok.

ANNA KOUDELKOVÁ, REFERENTKA

1. Museli jsme přijmout opatření zkrácení hodin pro návštěvníky úřadu. To se následně projevuje tím, že ve zkrácených úředních hodinách chodí více lidí a je to pro nás ztížené, vzhledem k tomu, že ve stejných hodinách je zde i zastupitelstvo.
2. Kreativita lidí, objevení nových možností, větší využívání a pomoc digitálních technologií.
3. Aby byla zažehnána koronavirová krize a mohli jsme se vrhnout s novými zkušenostmi do obnovy života, na jaký jsme byli zvyklí.



-red-

ČISTÁ BŘEZINĚVES

Uklidme Česko

Vážení čtenáři a sousedé, už letos na jaře jsme si chtěli uklidit některá zákoutí naší městské části, tam, kde se běžně neuklízí. Akci jsme připravovali v rámci celostátní aktivity „Uklidme Česko“. Bohužel kvůli nákazové situaci a jarnímu i podzimnímu mimořádnému stavu se úklid neuskutečnil.

V této aktivitě bychom přesto rádi pokračovali, další celostátně organizované uklí-

zení Česka se plánuje v termínu 27. března 2021. Snad nám ji zase nepřekazí nějaký vir vymknutý kontrole a uvidíme se při úklidu těch částí Březiněvsi, kam se běžně s úklidem nedostaneme.

Na akci se můžete hlásit jako dobrovolníci na této adrese:
<https://www.uklidmecesko.cz/event/27534/>

Uklidme svět



Uklidme Česko

Vyznačte si prosím v kalendáři den 27. 3. 2021 a přijďte nám pomoci zlepšit naše okolí. Pracovní rukavice a pytle na sebraný nepořádek vám připravíme i s teplým nebo studeným čajem a malým občerstvením. Vše vám ještě určitě připomeneme před termínem akce na našich stránkách a sociálních sítích naší městské části.

Budeme se těšit.
Ing. Martin Javorník

Hasiči Praha-Březiněves 2020

Pomalou, ale velmi jistě se nám blíží konec tohoto poměrně zvláštního roku, a je tedy na čase trocha toho bilancování. Uplynulé roky jsme hodnotili vždy v zásadě velmi kladně a pozitivně. Letošní rok byl ale opravdu velmi zvláštní. Jen co začal a naše jednotka aktivně plnila úkoly na poli požární ochrany, v březnu paralyzovala, nejen Českou republiku, první fáze epidemie koronaviru covid-19.



foto: Hasiči Praha-Březiněves

Jelikož tato epidemie postupovala velmi razantně, byla všem pražským dobrovolným jednotkám vyhlášena pohotovost na jejich stanicích. Bylo to zejména z důvodu projevu nákazy u pražských profesionálních hasičů, jejichž velká část musela do karantény. Někdy musela být dokonce uzavřena celá jejich stanice. Z tohoto důvodu byly po dohodě MHMP a HZS Praha aktivovány všechny pražské dobrovolné jednotky. Celé území hl. m. Prahy bylo rozděleno do sektorů a našim profesionálům každý den vypomáhaly vždy 3-4 jednotky „dobráků“ 24hodinovou směnou.

Početní stav byl omezen pouze na výjezdové družstvo 1+3 se striktním dodržováním všech jak vládních, tak interních hygienických nařízení. V našem případě to bylo rozdělení členů do skupin, které se nemožou potkávat. Celá naše hasičská stanice byla každý den dezinfikována roztokem a ozonizačním přístrojem. Možná i proto se našim členům prozatím nákaza vyhnula a naše jednotka do dnešního dle funguje bez omezení, tedy bez uvedení do karantény. Všichni, kdo znají naši hasičskou stanici, si jistě dovedou představit, že služby nebyly vůbec jednoduché. Naše stanice je bohužel prostoro- vě velmi malá, v Praze patříme mezi nejmenší dobrovolné stanice. Velmi chybí obzvláště ložnice, kde by byl prostor na odpočinek. Třeba se

ale někdy dočkáme. Nutno také podotknout, že všichni naši členové vykonávají službu zcela zdarma, odměnou pro nás je nadstandartní vybavení, které nám může závidět i kdejaká profesionální jednotka.

Když nám koncem měsíce dubna bylo sděleno, že se pro dobrovolné jednotky ukončují nařízené pohotovosti, všichni jsme si oddechli. Konečně začalo rozvolňování a naše jednotka se mohla pilně vrhnout na výcviky, na které v jarních měsících nezbyl čas.

Konečně bylo i trošku klidu. Bohužel ne na dlouho. Již na začátku září nám bylo oznáme-

no, že se čeká opět návrat epidemie a že by to mohlo opět znamenat povolání jednotek do pohotovosti. Než jsme se nadáli, opravdu to přišlo. Epidemie udeřila velmi rychle a zákeřně. Poslední týden v září jsme tak přišli na řadu i my a opět se vše opakovalo, a to dokonce ve větší míře. Tato „druhá“ pohotovost byla ukončena až k 30.11. 2020. Snad nás všechny teď čeká chvilka oddechu.

Za zmínku určitě stojí počet odpracovaných hodin během pohotovostí. V první fázi to bylo 2378 hodin a ve druhé neuvěřitelných 4908 hodin. Opravdu velké poděkování patří místní restauraci Trattoria Famiglia, která i přes své vlastní existenční problémy vždy připravila pro naše výjezdové družstvo velmi chutný oběd. A to vše ZDARMA. Moc děkujeme a vážíme si naší spolupráce. Děkujeme také všem ostatním partnerům a příznivcům za dary pro naše hasiče.

Abychom nezůstali jen v čase pandemie: Během roku se v naší jednotce událo i několik



foto: Hasiči Praha-Březiněves



foto: Hasiči Praha-Březiněves

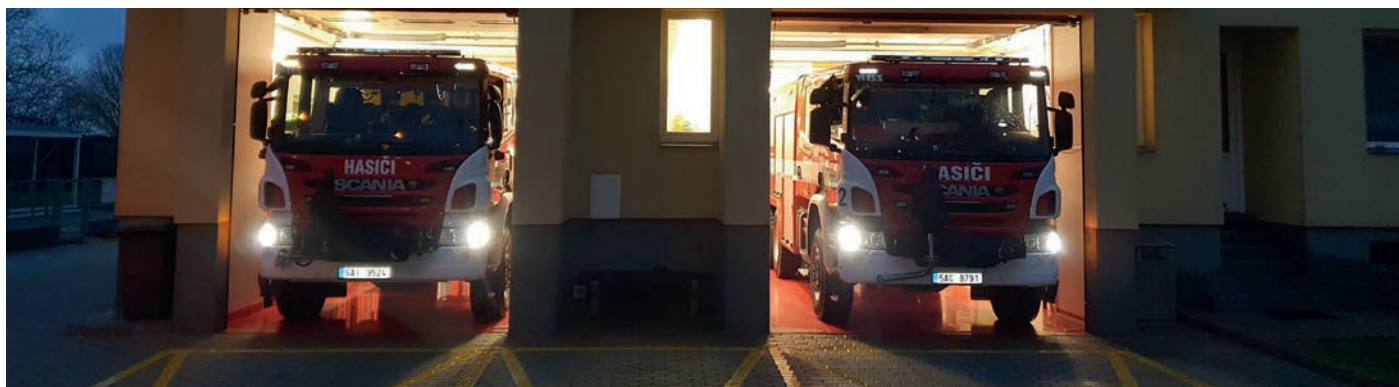


foto: Hasiči Praha-Březiněves

dalších významných událostí. Z prostředků MHMP bylo pořízeno vyprošťovací zařízení, nejen na dopravní nehody, které značně ulehčí naší práci. Dále se podařilo doplnit naše vybavení o bezpečnostní prvky v podobě osobních detektorů plynů, detektorů pohybu hasičů v zakouřeném prostředí a nové profesionální termokamery. Bezpečnost našich hasičů je na prvním místě. Podařilo se také obměnit několik zásahových kompletů, které jsou velmi finančně nákladné.

CO SE TÝKÁ ZÁSAHŮ, LAŤKU JSME NASADILI OPĚT O NĚCO VÝŠ

Celkový počet výjezdů naší jednotky ke 30. 11. 2020 je 116.

Dopravní nehoda	6
Ostatní mimořádné události	16
Ostatní pomoc	3
Planý poplach	6
Požár	31
Technická pomoc	49
Únik ropných produktů	5



foto: Hasiči Praha-Březiněves

V naší městské části jednotka zasahovala celkem u 4 případů. V ostatních případech šlo o zásahy na ostatním území hl. m. Prahy a ve Středočeském kraji.

V dalších nesčetných případech pomáhali naši členové krizovému štábu MČ, a to především s distribucí ochranných prostředků mezi občany, dovozem těchto prostředků ze skladů MHMP a dezinfekcí veřejných prostor v naší MČ.

Vím, že se opakuji i z minulých vydání zpravodaje, ale i tentokrát mi dovoluňte, abych zde ve-

řejně poděkoval všem svým aktivním kolegům. Právě v této době ani na chvíli neváhali a byli vždy připraveni pomoci Vám všem. Na úkor svých rodin trávili ohromné množství času nejen při nařízených pohotovostech na stanicích, ale i při údržbě svěřené techniky a vybavení. Moc děkuji i jejich rodinám za shovívavost a trpělivost. Doufám, že tato bláznivá doba se brzy uklidní a všichni budeme moci náš život zvolnit a trochu si ho i užívat.

*Petr Petrášek,
Hasiči Praha-Březiněves*

INZERCE

Trattoria Famiglia
RESTAURANT

Velice si vážíme Vaši dosavadní přízně a přejeme Vám krásné prožití vánočních svátků a šťastný nový rok 2021

M&M HOLDING REALITY ...měníme svět realit!

KOMPLETNÍ SERVIS V OBLASTI PRODEJE NEMOVITOSTÍ PRO OBČANY BŘEZINĚVSI A OKOLÍ

„NEZÁVISLE A ZDARMA VÁM PORADÍM, OCENÍM VAŠI NEMOVITOST, ROZHODNUTÍ O TOM JESTLI A S KÝM PRODÁVAT JE UŽ JEN NA VÁS“

TOMÁŠ KMÍNEK - REALITNÍ MAKLEŘ - VEDOUČÍ Pobočky OBČAN BŘEZINĚVSI SPECIALISTA PRO TUTO LOKALITU

602 972 498 | TKMINEK@MMREALITY.CZ

VELIKONOČNÍ OSLAVY V ROCE 2021

Na Zelený čtvrtek 1. 4. a Velký pátek 2. 4. 2021 proběhne v odpoledních hodinách řehťání. Děti se sejdou v parku u svatého Jana Nepomuckého, kde si podle velikosti vyberou nejvhodnější řehťáčku. V sobotu 3. 4. dopoledne proběhne klepání. Děti se opět sejdou v parku u svatého Jana Nepomuckého, kde jim budou rozdány klepačky. Procházkou s řehťáčkami a klepačkami si můžou zpříjemnit předvelikonoční čas jak malí, tak velcí. Podrobné informace najdete nejen na webových stránkách, ale i na vývěškách.

Zdena Maděrová, předsedkyně sociální komise



foto: Martin Pěvrátil

VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ 2021

Jelikož stávající situace stále nedovoluje setkávání více osob, byli jsme nuceni tuto krásnou akci odložit. Vzhledem ke stále se měnícím podmínkám jsme se rozhodli přesunout tuto akci do jarního období, konkrétně březen 2021. Doufáme, že situace již bude

klidnější a kouzlo vítání občánků si budeme moci vychutnat spolu se všemi, kteří se přijdou podívat na své ratolesti.

Stále se však k vítání občánků může hlásit na MČ Březiněves u paní Koudelkové, a to do konce ledna 2021. Věříme, že i pro Vás je

toto odložení přijatelné, s ohledem na zdraví Vašich dětí. Informace bude podána nejen na webových stránkách, ale i na Vaše mailové adresy. Děkujeme za pochopení.

Zdeňka Maděrová,
předsedkyně sociální komise



INZERCE

internet

již od 299 Kč za měsíc

- vysoká přenosová rychlost 10 - 100 Mbps
- kvalitní nepřetržité připojení bez výpadků
- instalace zdarma a smlouva bez závazků

adc
net.cz

Volejte 220 990 770
www.adcnet.cz



AKČNÍ NABÍDKA NOTEBOOK ZDARMA

Objednejte si týden rychlého internetu
na zkoušku zdarma!

11 tipů, jak zvládnout stres a zachovat si duševní zdraví

Poslední rok jsme v souvislosti s výskytem covid-19 vystavováni psychické zátěži, se kterou se mnozí z nás za celý svůj život nesetkali. Omezení pohybu osob, sociálních kontaktů, nemožnost vykonávat svou profesi a tím zabezpečit svou rodinu, strach z nákazy, to jsou jen příklady každodenních problémů, se kterými se musíme nově vypořádat. Tipy, jak celou situaci zvládnout, nám poskytl Kamil Rain z Národního ústavu pro duševní zdraví, který se touto problematikou zabývá.

1. Urči si priority a dávej si malé denní cíle, které jsi schopen splnit. Jinak by hrozilo, že pod tíhou nemožných cílů a náporu práce vyhoříš a zhroutíš se...
2. Uvědom si, co jsi dnes zvládl, že není samozřejmost, že jsi vstal a udělal všechny ty zdánlivě běžné věci, odměň se za maličkosti.
3. Podzim a zima jsou období rekapitulace. Rekapituluj i vždy večer před spaním. Večer už nepij kávu ani alkohol a nenech na sebe zářit modré světlo telefonu nebo tabletu. Před spaním projdi, jaký byl den, vybavuj si, co jsi dělal, a zkus si představit, co tě čeká zítra. Řekni si, že to zvládneš, ať tě čeká cokoli.
4. Zkus chodit na procházky, sprchovat se krátce studenou sprchou, a pokud to není tvůj šálek čaje, zkus nové chutě jídel a recepty, prostě snaž se maličkosti v životě bavit a bourat rutinu.
5. Zpřítomňuj se, pokud cítíš úzkost. Rozhlédni se kolem sebe, vyber si věc, kterou si uvědomíš, a zhluboka se nadechni a vydechni. To opakuj 3x. Pokud tě zaskočí panika, uvědom si, že přejde, a poté vyhledej pomoc odborníka. Léčba je důležitá.

6. Základní zásadou psychohygieny je nehltnat celý den zpravodajství. Regulace digitálního přehlcení je dobrá cesta ke zdravé psychice. Zkus také nesledovat zprávy v televizi a místo toho je radši čti. Namísto večerních zpráv si pusť příjemný film.
7. K pilířům zdravé psychohygieny patří a stres rozpouští objetí, dotyky, slova pochvaly a láska. Muži mohou ženám



něco uvařit, povídat si s nimi večer nebo je zkusit něčím překvapit, zdánlivá maličkost se počítá víc než velká gesta.

8. Pokud jsi ve stádiu, v němž tě rozčilují drobnosti a nemůžeš vystát druhé, jsi pravděpodobně vyčerpaný a je třeba **za a)** pořádně se vyspat, jít si nehlédě na cokoli už po večeri lehnout, **za b)** pochopit, co tě trápí celkově a zda to má důvod, a nebát se o tom mluvit s blízkými, protože sdělená bolest je poloviční bolest, a **za c)** pokud to důvod nemá a už prostě nemůžeš, vyhledat odbornou pomoc (intervenční tým - Vizdom.cz), Centrální krizové intervence (t: 284 016 666), krizové linky (dospělí t: 116 123 a děti t: 116 111) nebo terapii (na Praze 8: <http://www.psychoterapie.net/lekari>).
9. Více než kdy jindy platí, že můžeš prožívat strach, úzkost, neklid, nudu nebo vztek. Nenuť se být pozitivní, přijímej

svoje emoce. Tvoje nálada se může velmi rychle měnit a z radosti může být hned emoce opačná. Ber to a přijímej, že to k nouzovému stavu patří.

10. Nebuď na sebe moc přísný a už vůbec se nesnaž žít podle představ druhých lidí. Pokud jsi za den nic neudělal nebo nezvládl, nevadí to. Pokud máš děti a musíš vykonávat denní rutinu a starání se a máš pocit, že bys měl ještě číst knihy o seberozvoji a motivovat se, věz, že nemusíš být produktivní za každou cenu. Někdy je lepší udělat, co musíš, a zbytek času nabírat síly.
11. K doplnění sil pomáhá pohyb, nejlépe venku, a pokud nemůžeš ven, alespoň nějaká aktivita doma, i úklid se počítá. Medituj, pokud ti to nejde nebo to

neumíš, potřebuješ meditaci o to víc. Účinnou meditací může být i oblíbená záliba a koníček. Pokud ti zdravotní stav neumožňuje jít ven na procházku nebo sportovat, zavolej lidem, které jsi dlouho neslyšel a chybí ti, zajímej se o lidi, kteří mají místo ve tvém srdci.

V období velkých změn a ohrožení společnosti si uvědom, že nic není samozřejmost, vycházej z toho, že i naši předci museli přečkat velmi náročná období a v době, kterou si ani neumíme představit, zvládli vše, aby přežili. Snad nadcházející období bude jednou vzpomínka, která už nezatěžuje, vzpomínka jako všechny ostatní.

Tým včasné Intervence Praha 8:

<http://vizdom.cz/praha8/>

Účinná psychoterapie jako prevence i léčba, v Modrém domě na Praze 8 Ládví:

<http://www.psychoterapie.net/lekari>

Bc. Kamil Rain

Po 40 dnech jsme opět na hřišti!



Téměř po 40 dnech a díky protiepidemickým opatřením sníženým na stupeň číslo 3 jsme se vrátili na hřiště. Díky souhlasu obce a skvělé práci správce sportovního areálu jsme ihned

první možný den, 3. 12. 2020, využili k začátku tréninkového procesu pro všechny kategorie. První den se postupně vystřídaly kategorie MINI, Starší přípravky, A-týmu a Gentlemanů. Každá měla téměř 90% účast

a bylo vidět, jak se všichni na sportování a na své spoluhráče těšili.

*Tomáš Bezpalec
člen výboru FK*



foto: archiv Fotbal Březiněves



foto: archiv Fotbal Březiněves

TJ Březiněves v době koronavirové



Sportovci jsou odolný národ a jen tak se nevzdávají. Pandemie covid-19 nám však letos hodně vzala „vítr z plachet“. Naposledy od října jsme byli nuceni, až na povolené výjimky, zcela zrušit venkovní i vnitřní sportování. Postihlo to všechny oddíly bez rozdílu.

Čekáme velice netrpělivě na možné rozvolňování protipandemických opatření. Doufáme, že halová sezóna se ještě do konce roku opět rozběhne. A stejně tak alespoň omezené cvičení v tělocvičnách.

Vůbec však nelze říci, že se ve sportu nic neděje. Chodí velké tělovýchovné jednoty si žádá řadu povinných či nezbytných aktivit. Pro ilustraci jde především o činnosti: příprava a vyúčtování grantů a dotací, vedení účetnictví a financí, příprava smluvních vztahů, údržba budovy TJ, tenisové klubovny a všech venkovních hřišť, péče o členskou základnu atd.

Jedna z povinností TJ je i uspořádání výroční členské schůze. To je nutné nejen z formálních důvodů, ale i jako podklad pro získávání grantů a dotací v roce 2021. Což je i rok, ve kterém slaví TJ Březiněves sté výročí založení.

Podarilo se nám zorganizovat a úspěšně provést výroční schůzi korespondenčně, konkrétně po mailu. K tomu jsme využili zákon č. 191/2020 Sb., o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru SARS

CoV-2 (Lex Covid Justice), který to umožňoval. Schůze se zúčastnilo 53 z 55 pozvaných delegátů. Mandátová komise zjistila, že se pro schválení materiálů VČS vyslovilo 44 delegátů, 9 se zdrželo hlasování a nikdo nebyl proti schválení materiálů schůze.

I zde přinesla pandemie řadu změn. Díky tomu jsme například získali jednorázové „proticovidové“ částky od Národní sportovní agentury (NSA) a od FAČRu.

Nutno vyzdvihnout především zásadní změny ze strany MŠMT. Úspěšně funguje projekt



foto: archiv TJ Březiněves

Je nezbytné se zmínit i o financování provozu a aktivit naší jednoty, která má více než 320 aktivních členů. V posledních letech se opíráme o finanční zdroje z hlavních pilířů: příspěvky od MČ Březiněves, MŠMT, Magistrátu hl. m. Prahy, příspěvky členů oddílů a výnosy z pronájmů.

„Můj Klub“ ve spolupráci s NSA. Významně se snížila papírová administrativa a ukazuje se, že elektronicky to prostě jde!

Všem přispěvatelům do rozpočtu TJ znovu upřímně děkujeme.

Ing. Jan Vocel,
předseda TJ

Knihovna Březiněves

Srdečně zveme naše čtenáře do znovuo-
stevřené knihovny, ve které je připraveno
mnoho knižních novinek i audioknih.
Obnovený provoz knihovny se řídí protiepidem-
ickým systémem vlády České republiky PES
/viz níže/.

Knihovna Městské části Praha-Březiněves,
vedená Annou Koudelkovou, získala v tom-

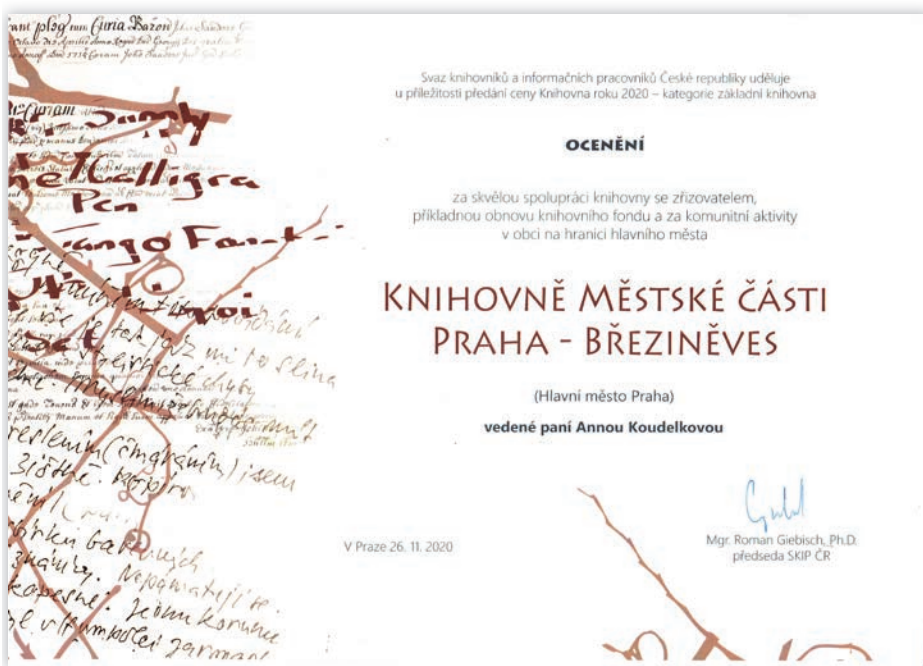
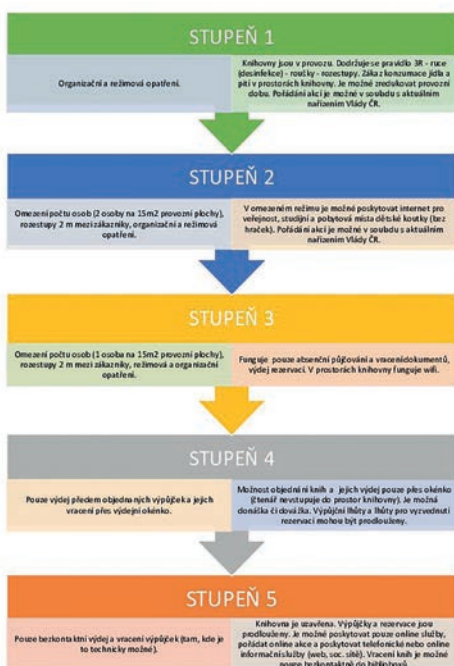
to roce ocenění udělené Svazem knihovníků
a informačních pracovníků České republiky.
Při příležitosti předání ceny Knihovna roku
2020 – kategorie základní knihovna byla naše
knihovna oceněna za skvělou spolupráci se
zřizovatelem, příkladnou obnovu knihovního
fondu a za komunitní aktivity v obci.
Přejeme Vám všem čtenářům a návštěvní-
kům knihovny hezké prožití vánočních svátků

a v novém roce at Vás provází láska, zdraví, štěstí,
úspěchy a mnoho radosti při četbě krásných
knížek.

Telefonní číslo knihovny:
771 214 111



Anna Koudelková
Více informací naleznete
na našem webu.



Aukce pozemků jsou v plném proudu

Jak jsme vás informovali již v minulém čísle našeho zpravodaje,
v polovině srpna byly zahájeny postupné aukce 29 zasíťovaných pozemků
v severozápadní části Březiněvsi. Ke dni uzávěrky tohoto čísla už své nové
majitele našly čtyři parcely, konkrétně ty s katastrálními čísly 504, 516,
517 a 518.

Naposledy byl dražen pozemek
č. 515, zájemci měli možnost po-
dávat nabídky do 9. prosince. Ná-
sledovat bude pozemek č. 514 o výměře
768 m², uzávěrka této aukce bude 18. ledna
2021.

Dosud byly v rámci aukcí prodány pozemky
o rozloze 2 989 m². Městská část utržila cel-
kově přes 26 milionů korun, průměrná pro-
dejní cena za metr čtvereční tak dosáhla výše
8 820,- korun. Získané finanční prostředky
budou v budoucnu investovány do budování
infrastruktury městské části, především do
stavby březiněveské základní školy.

Do konce léta 2021 bude v rámci první
vlny vydraženo ještě dalších osm převážně
menších pozemků, druhá vlna by pak měla

navazovat na podzim příštího roku. Pravi-
delně aktualizovaný a přehledný harmono-
gram aukcí mohou čtenáři najít na webové
stránce městské části www.brezineves.cz/
aukce-uzavreni. Lze předpokládat, že v prů-
běhu příštího roku v lokalitě pomalu začnou
stavební práce na prvních vydražených po-
zemcích.

Martin Převrátíl
zastupitel MČ Praha-Březiněves

