

Ročník: XV / Číslo 3
Září 2025



BŘEZINĚVESKÝ ZPRAVODAJ

ČTVRTLETNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA-BŘEZINĚVES

Pozvánka na slavnostní zahájení
rekonstrukce objektu C - 25.9. 2025

str. 4

Léto v Březiněvsi

str. 6

Nový seriál o duševním zdraví

str. 11

2–5

INFORMUJEME

6–12

ZE ŽIVOTA MĚSTSKÉ ČÁSTI

13–15

KOMUNITNÍ CENTRUM BĚČKO

16

HASIČI

17 –22

TJ BŘEZINEVĚS, SPOLKY

23–24

KNIHOVNA

Březiněveský zpravodaj

Periodický tisk
územního samosprávného celku

Číslo 3, Ročník XV

Vydáno dne 19. září 2025

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

Šéfredaktor:

Zdeněk Korint

Fotografie: Pokud není uvedeno jinak,
použité fotografie pořídila redakce.Redakční rada: Petr Petrášek, Bc. Tomáš
Bezpalec, Jiří Skrčený, Zdeňka Maděrová

Foto na titulní straně:

Vizualizace MČ Praha-Březiněves

E-mail redakce: zpravodaj@brezineves.cz

Administrativní a skladové centrum Březiněves

Společnost Auto Helus u Březiněvsi, na území, které spadá pod správu MČ Praha-Ďáblice, začala budovat nové administrativní a skladové centrum. Stavba se nachází přes silnici proti nákupnímu centru. V areálu bude pracovat cca 25 lidí, kteří budou převážně opravovat vozidla zákazníků. Skladovat se zde budou i nová vozidla, která budou najíždět a odjíždět v jednotkách kusů za den. Provoz na komunikaci nebude centrum výrazněji zatěžovat. Na obrázku není vidět ochranný val, který vznikne za autobusovou zastávkou a povede souběžně s komunikací od hlavní silnice směrem k dálnici. -red-



Zahajujeme rekonstrukci střechy úřadu a instalaci fotovoltaické elektrárny

Spouštíme další významný projekt, který přispěje k modernizaci i k ekologičtějšímu provozu naší městské části. V září a říjnu 2025 proběhne rekonstrukce střechy budovy úřadu, která připraví podmínky pro instalaci nové fotovoltaické elektrárny.

Panely budou umístěny nejen na střechu úřadu, ale také na přilehlé fitness centrum. Součástí projektu je i vybudování bateriového úložiště pro efektivní využití vyrobené energie. Fotovoltaická elektrárna přinese městské části významné úspory – v létě bude vyrobená elektřina využita zejména pro čističku

a úpravnu vody ve sportovně-rekreačním areálu, kde čerpadla pracují nepřetržitě. Díky vlastní energii se tak sníží provozní náklady, které obec každoročně vynakládala na provoz areálu.

„Projekt je důležitým krokem k udržitelnosti a energetické soběstačnosti Březiněvsi. Zároveň ukazuje náš závazek hospodárně využívat veřejné prostředky a chránit životní prostředí. Jsme přesvědčeni, že tato investice bude dlouhodobým přínosem pro nás všechny,“ dodává Ing. Jiří Haramul, starosta Březiněvsi. Lenka Králíková Jašková

Sportovní areál – zhodnocení sezóny

Letošní sezónu máme úspěšně za sebou. Prognóza tropického léta se nenaplnila a z tohoto důvodu hodnotíme tuto sezónu jako slabší, co se týká návštěvnosti. Během cca 75 dní provozu jsme přivítali více jak 8000 návštěvníků všech věkových kategorií. Na naše návštěvníky čekalo jako každý rok velmi pěkné prostředí, výborné občerstvení a příjemný personál areálu. K dispozici bylo hřiště s umělým povrchem, hřiště na plážový volejbal a samozřejmě osvěžující vodní plocha.

Všem děkujeme za návštěvu a rádi Vás přivítáme v červnu příštího roku.

Petr Petrášek



Vážený spoluobčané, léto je za námi a já mohu s radostí říct, že v Březiněvsi bylo i během léta rušno. Hojně využívána byla naše sportoviště. Přes červencový propad teplot jsme v rekreačním areálu zaznamenali slušnou návštěvnost, a to zejména v červnu a v polovině srpna. Rekreační rybník je v provozu již 20 let, a proto je nutné provést základ-

ní opravy, které zaručí, že ho budeme moci využívat i v dalších letech. Velmi oceňuji také pestrost a množství akcí, které proběhly v komunitním centru. Příkladem je GulášFest. Také jsem rád, že sportovci, tenisté nebo fotbalisté, pro děti pořádali tréninkové kempy.

Před námi je podzim, který také přinese spoustu zajímavých akcí, jako například tradiční dýňování a pouštění draků. A pomalu se blíží také nejkrásnější čas roku, kdy společně rozsvítíme vánoční stromek a užijeme si adventní atmosféru.

Zároveň nezapomínáme na dlouhodobé cíle. Pokračujeme v přípravách výstavby nové základní školy, obchvatu městské části i rekonstrukce zdravotního a sociálního centra. Všechny tyto projekty mají jediný cíl – zlepšit život v naší čtvrti pro nás všechny.

Děkuji vám za vaši podporu a těším se na setkání na některé z připravovaných akcí.

Váš Ing. Jiří Haramul
starosta MČ Praha-Březiněves

Projekt výstavby nové ZŠ Březiněves pokračuje

V minulém čísle jsme psali o prvních te-
rénních pracích, o archeologickém průzkumu, který je nezbytnou součástí příprav. Zastupitelé městské části se dohodli na pravidelných měsíčních výrobních výborech za účasti všech zainteresovaných útvarů a zá-
stupců dotčených stran. Na výborech jsou a nadále budou zadávány konkrétní úkoly a termíny jejich plnění včetně vyhodnocování tak, aby se celý projekt posouval vpřed podle daného harmonogramu. Schůzky se konají na magistrátu, konkrétně na investičním od-
boru hlavního m. Prahy. Zatím poslední pra-
covní schůzka proběhla v srpnu. Proto jsme se zeptali pana starosty Ing. Haramula na no-
vinky v tomto velkém projektu.

**Pane starosto, můžete v krátkosti zhodnotit dosavadní průběh prací a nastínit čtená-
řům, na čem se momentálně pracuje a co nás čeká v příštích měsících?**

Nejbližší měsíce budou klíčové především pro přípravnou fázi. V září by měl proběhnout výběr administrátora veřejné zakázky a začne příprava zadávací dokumentace. Do listopa-
du by měla být dokončena projektová doku-
mentace k dopravním napojením a do konce roku bude připraveno vše potřebné k tomu, aby začátkem roku 2026 mohlo hlavní město vyhlásit soutěž na zhotovitele stavby. Všichni se snažíme o to, aby podle platného harmo-
nogramu proběhlo slavnostní poklepání na základní kámen v červnu 2026. I když v tuto chvíli již jako zastupitelé projekt neří-
díme, snažíme se dohlížet na stav prací a také opravdu velmi silně tlačíme na to, aby byl dodržován harmonogram prací. Nechceme dovolit, aby se projekt zbytečně protahoval.

Harmonogram přípravných prací

- **srpen 2025** – uzavření smlouvy na dopra-
cování projektové dokumentace pro lyceum

- **září 2025** – výběr administrátora veřejné
zakázky
- **září–listopad 2025** – příprava zadávací do-
kumentace a tzv. záměrového tisku
- **listopad 2025** – převzetí kompletní doku-
mentace dopravní infrastruktury od projek-
tanta PRO-CONSULT
- **leden 2026** – dokončení projektové pří-
pravy a zadávací dokumentace pro vý-
běr zhotovitele, schválení záměru Radou
a Zastupitelstvem HMP
- **únor 2026** – zahájení výběrového řízení
na zhotovitele stavby
- **červen 2026** – předpokládaný začátek sta-
vebních prací
- **rok 2029** – dokončení stavby a uvedení ško-
ly do provozu (nejzazší termín daný pod-
mínkami dotací je 30. 7. 2029)

Zdeněk Korint

Parlamentní volby 2025

Prezident Petr Pavel stanovil termín voleb do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky na 3. a 4. října 2025.

Po 4 letech budeme opět volit 200 poslanců, a to ze 4.473 osob, které jsou na hlasovacích lístcích 26 registrovaných volebních subjek-
tů. Novinkou letošních sněmovních voleb je možnost využít korespondenční hlasování pro občany mimo ČR. Voliči, občané České republiky, kteří žijí dlouhodobě v zahraničí, již nemusí na českou ambasádu nebo konzulát, ale mohou hlasovat, po registraci a doru-
čení volebního balíčku, poštou.

**Volební místnosti se otevírají v pátek, 3. října, ve 14 hod. Hlasovat můžeme do 22 hodin. V sobotu 4. října můžeme svůj hlas odevzdat v době mezi 8. a 14. hodi-
nou. V Březiněvsi bude volební místnost opět umístěna v budově B objektu Centra**

zdravotních a sociálních služeb, na adrese Na Hlavní 14/41,

Volební lístky dostanete, několik dní před volbami, do poštovních schránek (nebo si je pak vyzvednete ve volební místnosti). V den voleb se dostavíte do volební místnosti a nesmíte si zapomenout svůj občanský průkaz (nebo cestovní pas). Za plentou provedete svoji volbu – volební lístek vložíte do obálky. Nezapomeňte, že můžete využít preferenční hlasy – zakroužkovat můžete maximálně 4 kandidáty na listině.

Ihned po uzavření volebních místností začí-
nají okrskové komise sčítat. Český statistický úřad postupně zveřejňuje průběžné výsledky. Konečné výsledky – vítězné subjekty a rozdě-
lení mandátů – budeme znát během noci ze soboty na neděli. Oficiální výsledky vyhlásí, do několika dnů, Státní volební komise.

Pokud se zajímáte o politické dění, máte samozřejmě už nyní možnost seznámit se s jednotlivými kandidáty (kdo v daném regi-
onu dominuje, můžete sledovat jejich profily, zjistit, zda se jedná o politického matadora, experta, mediálně známou tvář, populistu nebo je to nové jméno), prozkoumat progra-
my subjektů.

Přijďte k volbám a využijte své hlasovací prá-
vo!

Jiří Skrčený



Centrum zdravotních a sociálních služeb Březiněves vstupuje do další fáze: největší projekt posledních let

Městská část Praha-Březiněves zahajuje rekonstrukci a dostavbu objektu C v Centru zdravotních a sociálních služeb. Jde o největší investiční projekt posledních let, který naváže na již realizované kroky a dále rozšíří možnosti poskytování zdravotní a sociální péče v naší městské části.

Areál ABCentra – Centra zdravotních a sociálních služeb Březiněves (CZSSB) byl získán do vlastnictví městské části v roce 2017 s podporou hlavního města Prahy. Podařilo se tak zachránit strategicky umístěný bývalý statek v centru obce, kde soukromý investor plánoval vybudovat logistické centrum. Zastupitelům se však po odkupu podařilo místo plánovaného logistického centra vytvořit postupně přirozené centrum občanské vybavenosti. Starosta Ing. Jiří Haramul, který inicioval a vedl jednání o odkupu s příslušným útvarem magistrátu hl. m. Prahy k tomu říká: „Díky všem krokům, které podnikáme od roku 2017, vznikla v Březiněvsi tolik potřebná zdravotní a sociální péče. Další rozšíření zdravotních služeb – včetně zubní ordinace pro děti i dospělé a moderní optiky – je nyní klíčové. Výhledově se nám otevírá možnost přivést do Březiněvsi i obvodního lékaře pro dospělé, kterého místní dlouhodobě postrádají. Zajištění dostupné a kvalitní zdravotní péče je pro nás jednou z priorit.“

V objektu A již byly vybudovány dvě moderní ordinace a administrativní prostory. V současné době je využívá dětská lékařka, oční lékařka a ordinace fyzioterapie a podologie. Nachází se zde také administrativní zázemí Centra zdravotních a sociálních služeb, včetně terénní sociální péče a ordinace psycholožky.

Nově připravovaná rekonstrukce a dostavba objektu C přinese další zásadní rozšíření:

- ordinaci očního lékaře (přesun z objektu A),
- moderní oční optiku s refraktometrií,
- zubařskou ordinaci,
- ordinaci dentální hygieny,
- rozšířenou fyzioterapii a podologii (přesun z objektu A).

Součástí projektu budou také dva byty s dostupným bydlením, určené zejména pro profesně potřebné obyvatele, například učitele potřebné pro činnost plánované ZŠ a SŠ Březiněves, či zdravotní sestry.

Architektonické řešení počítá s novým druhým nadzemním podlažím, výtahem a přístavbou pavlače. Celková podlahová plocha budovy bude 593,47 m². Výsledkem bude moderní objekt s téměř nulovou energetickou spotřebou, který využije tepelná čerpadla, fotovoltaiku a systém hospodaření s dešťovou vodou.

Areál slouží jako komplexní centrum služeb

Součástí areálu je také **objekt B**, který slouží jako komunitní centrum. To významně přispívá ke kulturnímu a společenskému životu Březiněvsi – od dětských kroužků a workshopů pro dospělé až po pravidelný klub seniorů. Slavnostní otevření objektu C je plánováno na červen 2027.

Pozvánka na slavnostní poklepání na základní kámen

Městská část Praha-Březiněves srdečně zve občany na slavnostní poklepání na základní

kámen objektu C, které se uskuteční **25. září 2025** od 16:00 hodin přímo v areálu Centra zdravotních a sociálních služeb.

Přijďte se podívat, jak vzniká nové zázemí pro moderní ordinace i prostor pro komunitní aktivity!

Hledá se obvodní lékař

Díky přesunu některých služeb do objektu C se v budově A uvolní prostory pro ordinaci praktického lékaře pro dospělé. Zástupci městské části nyní aktivně hledají vhodného lékaře, který by tuto klíčovou službu zajistil. Pokud víte o někom, kdo by mohl mít zájem, neváhejte a dejte nám vědět na info@brezineves.cz

Na realizaci rekonstrukce a dostavby jsme se zeptali pana

Ing. Davida Alberta, Ph.D., zastupitele MČ Praha-Březiněves:

Objekt ABCentra čeká rozsáhlá rekonstrukce a dostavba. Záměr se ale odchýlil od původního plánu, který měl do celého komplexu zahrnout i novou budovu úřadu MČ, a to na místě, kde nyní plánujete parkoviště. Jaké byly důvody této změny?

Vize funkčního a dokončeného areálu ABCentra je běh na velmi dlouhou trať. Jedná se o soubor administrativně a finančně náročných projektů. MČ Praha-Březiněves je malá městská část, která obdrží z rozpočtového určení daní pouze malou část. Většina připadne MHMP. Bojujeme o každou korunu. Může se Vám jevit, že došlo k odchylce oproti plánu, ale to je pouze dojem. Ve skutečnosti postupujeme krok za krokem. Zahájili jsme rekonstrukci a dostavbou objektu A v rámci ABCentra – Centra zdravotních a sociálních





SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ REKONSTRUKCE OBJEKTU C

Dovolujeme si Vás srdečně pozvat na slavnostní setkání u příležitosti zahájení rekonstrukce objektu C v areálu Centra zdravotních a sociálních služeb Březiněves.

Součástí odpoledne bude představení projektu, který přinese nové prostory pro lékaře a rozšíření zdravotních služeb v Březiněvsi. Zároveň budete mít možnost setkat se v neformální atmosféře se starostou Ing. Jiřím Haramulem a zastupiteli městské části. Přípraveno bude občerstvení a chybět nebude ani doprovodný program pro děti.

Datum & čas
25.09.2025 16:00 - 19:00 hod.

Adresa
Na Hlavní 14/41,
Praha - Březiněves



služeb Březiněves (CZSSB). Nyní pokračujeme objektem C. Osobně jsem rád, protože mě jako rodiče malých dětí potěšila budoucí zubní ordinace nabízející služby dětem. Rodiče malých dětí vědí, jak je obtížné takovou péči zajistit. Pro objekt C bylo nutné zajistit parkovací místa dle požadavků Pražských stavebních předpisů (PSP). Cenově a provozně optimální řešení je umístění parkoviště za nově postavený vjezd do ABCentra. Jakmile se podaří zajistit dostatek finančních prostředků na výstavbu nového úřadu MČ Praha-Březiněves, parkoviště se přesune do podzemních prostor.

Jakým způsobem bude projekt financován a jaká část jde ze strany MČ a jaká z hlavního města?

Projekt bude financován kombinovaným způsobem, a to jak z vlastních zdrojů, tak i z do-

tací MHMP. Samozřejmě se budeme snažit zajistit maximální výši dotace z MHMP.

Součástí stavby mají být i byty s dostupným nájemným. Koho by měly primárně oslovit?

Byty s dostupným bydlením budou primárně sloužit pro zaměstnance v organizacích zřizovaných MČ Praha-Březiněves. Jedná se například o učitele budoucí ZŠ Březiněves, učitele v MŠ, pracovníky MP či zdravotní sestry.

Jaké hlavní výzvy byly při přípravě projektu objektu C a jak je MČ řešila?

Při přípravě projektu jsme se potýkali s administrativně náročným procesem stavebního řízení. Bohužel jsme řešili povolení záměru v době totálního kolapsu systémů na stavebních úřadech. Tento systémový kolaps nám prodloužil již tak dlouhou dobu povolení záměru. Velkou výzvou bylo pro architekta a technický tým projektanta navrhnout dispoziční řešení

požadovaného funkčního využití do prostor stávajícího objektu, který v minulosti sloužil jako hospodářské stavení. Požadavky na unikové schodiště, bezbariérový přístup a celkové požadavky na velikosti jednotlivých prostor se musely sladit do funkčního, a troufám si tvrdit, i esteticky zdařilého návrhu. Ostatně názor si můžete udělat sami na základě vizualizací.

Budou moci občané sledovat průběh rekonstrukce? Například formou prohlídek nebo aktualizací na webu MČ?

Pro občany MČ Praha-Březiněves bude uspořádána prohlídka rozpracovaného stavebního objektu v průběhu příštího roku. Na webu a sociálních sítích MČ budou pravidelně prezentovány fotografie z průběhu výstavby.

Děkuji za rozhovor

Lenka Králíková Jašková

HLEDÁME PRAKTICKÉHO LÉKAŘE PRO DOSPĚLÉ DO MODERNÍ ORDINACE V PRAZE - BŘEZINĚVSI

Městská část Praha-Březiněves a Centrum zdravotních a sociálních služeb Březiněves, p. o., připravují otevření ordinace praktického lékaře pro dospělé.

HLEDÁME

- Lékaře/lékařku se specializací v oboru všeobecné praktické lékařství,
- Záměnce, který ocení možnost podílet se na rozjezdu nové ordinace a stát se klíčovou součástí zdravotní péče v Březiněvsi.
- Oceníme otevřený přístup k pacientům a chuť k budování dlouhodobého vztahu s komunitou

NABÍZÍME

- Moderní zázemí a administrativní, právní i provozní podporu.
- Možnost aktivně se podílet na nastavení chodu ordinace a ordinacních hodin.
- Bydlení v novostavbě rodinného dvojdomu (5+1, 161 m²) se zahradou, v klidné lokalitě městské části Praha-Březiněves, v docházkové vzdálenosti od ordinace.
- Občanská vybavenost: Městská část Praha - Březiněves nabízí bohaté sportovní zázemí a kulturní akce, MŠ a plánovanou výstavbu ZŠ. Lokalita je 15 minut od metra trasy C a 30 minut do centra Prahy.

778 008 777 | DAGMAR.SPIRKOVA@CSSBŘEZINEVES.CZ | WWW.ABCENTRUMBŘEZINEVES.CZ



Objekt C v roce 2017, foto: Martin Převrátil

Léto v Březiněvsi

V naší městské části to žije i v průběhu prázdnin. Díky aktivitám místních spolků a organizací se mohli děti i senioři těšit z bohatého programu, který jim nabídl zábavu, pohyb i příležitost k novým zážitkům. Poděkování patří zejména TJ Březiněves – oddílu fotbalu, tenisu a tance za uspořádání příměstských táborů a soustředění, KC Běčko za pestrý program pro děti i seniory a FitPulsu za tradiční i sportovní tábory pro děti.

Letní aktivity v KC Běčko

Prázdniny v naší městské části byly letos opravdu pestré. Komunitní centrum Běčko pro děti připravilo dva příměstské tábory, které přinesly nejen nové zážitky, ale i spoustu zábavy a přátelství.

První z nich proběhl ve spolupráci se Zdravě s Papájou a nesl se v duchu vaření. Celý týden si malí kuchaři sami připravovali obědy i svačinky, naučili se mnoho nového o zdravé stravě a nechyběla ani celotáborová hra, během níž společně vyřešili záhadu ztraceného receptu. Druhý tábor byl už třetím ročníkem našeho tradičního letního příměstského tábora. Tentokrát jsme se s dětmi vydali na cestu kolem světa – navštívili všechny kontinenty, poznali jejich zvířata i tradice a cestou sbírali části rozbitého kompasu. Ten nám nakonec pomohl dokončit

dobrodružnou výpravu slavného cestovatele. Byl to týden plný her, fantazie a dobrodružství. Na celé prázdniny jsme pro děti připravili také Letní hry plné otázek a úkolů. Za jejich splnění si malí soutěžící mohli z truhly pokladů odnést medaili i sladkou odměnu. Hra přilákala mnoho účastníků, což nás nesmírně těší.

Mysleli jsme i na seniory. V červenci jsme společně navštívili Hvězdárnu Ďáblice, kde jsme se dozvěděli řadu zajímavostí z astronomie a historických souvislostí, a dalekohledem pozorovali Slunce i Žižkovskou věž. V srpnu následoval výlet do filmové zbrojnice Merletu, kde si naši účastníci mohli prohlédnout meče, štíty a další filmové rekvizity.

Ani letos nechybělo oblíbené letní kino. V červenci jsme promítli film *Jak se nám to mohlo stát?!*, který si diváci nakonec užili i navzdory deštivému počasí a v srpnu snímek *Kouzlo derby*.

Barbora Maděrová



Tábory s FitPuls Březiněves

Červenec jsme odstartovali příměstským táborem, kde to žilo hlavně pohybem, soutěžími a hrami. Když jsme si chtěli trochu odpočinout, vrhli jsme se na tvoření – kouzlili jsme z chlupatých drátků a nechyběly ani oblíbené zažehlovací korálky, které už k našim táborům neodmyslitelně patří.

Na přelomu července a srpna jsme pak vyrazili na turistický tábor do šumavských Nových Hutí, do penzionu Klostermann. Počasí bylo tentokrát aprílové, ale náladu nám to nezka-

žilo. Prošli jsme se krásnou šumavskou přírodou, vystoupali na rozhlednu Churáňov, která vznikla přestavbou bývalého skokanského můstku, podívali se na jelení výběh



na Kvildě a v lese nasbírali plné hrsti borůvek, kterých letos rostlo opravdu požehnaně. Samozřejmě ani letos nechyběly výborné borůvkové knedlíky, které nám vždy přímo v penzionu připraví. Na tradiční noční stezku odvahy se někteří těšili už od příjezdu. A na úplný závěr jsme si užili zábavné rozlučkové představení, při kterém jsme se všichni skvěle pobavili.

FitPuls





Společné soustředění mládeže

Po 13. jsme si užili společné klubové mládežnické soustředění za účasti 117 hráčů a hráček s trenéry – od staršího dorostu přes žákovské kategorie a obě přípravy včetně těch nejmladších kluků ročníků 2018 a 2019, kteří jeli poprvé sami bez rodičů jen s trenéry. Počasí se průběžně měnilo a bez ohledu na velké vedro, polojasno, mraky, vítr i déšť jsme zvládli každý den mít tři tréninkové jednotky. Dvakrát fotbalovou a jedenkrát pro zpestření doplněnou i o jiný sport, jako bylo plavání, beach, nohejbal nebo pin pong. Nesměla chybět ani tradiční procházka za zmrzlinou ke stánku u Labe pod hradby. Společné sledování fotbalových zápasů obou pražských S mělo své kouzlo díky rivalitě mezi samotnými hráči a trenéry. Jako každý rok jsme vlezli i do Labe, které tentokrát bylo nejstudenější za celou dobu našich pobytů. Mladší žáci za velké divácké podpory ostatních březině-

veských hráčů porazili v obou přátelských zápasech SK Polaban. Mladší příprava se v neděli zúčastnila skvěle organizovaného turnaje v Nymburce. Zpestřením soustředění bylo i hodinové fotbalové utkání mezi trenéry, v němž za velké podpory svých svěřen-

ců došlo na skvělé výkony, fotbalové emoce a překrásné góly! Opět se vše vydařilo bez újmy na zdraví a máme za sebou pět dní nádherných společných zážitků, během nichž se hráči mají možnost vzájemně i lidsky propojovat.

Text a foto: Vedení FK



První fotbalový kemp šampionů v Březiněvsi se vydařil!

V termínu 28. července – 1. srpna 2025 proběhl v naší městské části první ročník fotbalového kempu šampionů pro děti ve věku 6–12 let, pořádaný ve spolupráci s TJ Březiněves. Týden byl plný sportu, zábavy a inspirace – a děti si z něj odnesly spoustu zážitků i nových dovedností.

Každý den nabídl nejen fotbalový trénink, ale také pestrý doprovodný program. Malí fotbalisté se zdokonalovali v technice, týmové spolupráci i fyzické kondici a zároveň si vyzkoušeli další aktivity, které podpořily jejich všestranný pohybový rozvoj. Velkým zpestřením byla návštěva fotbalového freestylisty, který dětem předvedl dechberoucí triky s míčem. Ondřej „Spejbl“ Hutník

seznámil děti se základy bojových sportů a zdůraznil význam disciplíny, vytrvalosti a fair play. O své zkušenosti se podělil také ligový hráč Bohemians Praha 1905, což byl pro děti nezapomenutelný zážitek.

Vývrcholením kempu byl závěrečný turnaj Ligy mistrů – plný emocí, odhodlání a bojovnosti. Děti do zápasů vložily maximum a nechybělo ani slavnostní vyhlášení, ocenění nejlepších výkonů a odměny pro všechny účastníky. Ti si domů odnesli nejen drobné ceny, ale především cennou zpětnou vazbu a spoustu sportovní motivace.

Kemp se setkal s velkým ohlasem ze strany dětí i rodičů, a proto už nyní připravujeme další ročník v příštím roce.

Děkujeme všem, kteří se na organizaci podíleli nebo ji podpořili, a těšíme se na další ročník!

Text a foto: Stanislav a Aneta Belko



Protančené prázdniny



Během července oddíl uspořádal již potřetí pobytové taneční soustředění pro své členky, a to v rekreačním středisku ve Staré Živohošti. Součástí byly nejen taneční tréninky různých stylů, ale také výlety do okolí a týmová táborová hra. Koncem srpna proběhl v Břežíněvsi poprvé také příměstský taneční tábor, kterého se zúčastnila nejen děvčata z oddílu, ale také další děti, z nichž některé se k oddílu následně přidaly a doplnily tak soutěžní týmy pro nadcházející sezonu.

Text a foto: Veronika Benešová



Tenisový kemp mládeže – 8. ročník

Poslední srpnový týden jsme pokračovali v tradici nejoblíbenější akce pro tenisové děti a mládež. Letos jsme trochu změnili koncept kempu, a to zaměřením na pokročilejší tenisty. I proto se tenisového kempu zúčastnilo pouze 12 dětí z řad naší tenisové mládeže.

Řízení kempu tradičně patřilo Standovi Richterovi a Filipovi Koudelkovi. Program byl dostatečně bohatý a vyrovnal se i s horkým počasím. Mládež se tak díky pestrému programu opravdu nenudila a trenéři se měli co ohánět.

Jako speciální vložka kempu proběhlo „setkání s dravci“. Děti měly možnost si vyzkoušet i přímý kontakt a o těchto ptácích se toho od chovatelů hodně dozvěděly.

Náplň tenisového kempu běžně zahrnuje:

- dopoledne: rozcvička, herní trénink, koordináční cvičení
- po obědové pauze opět herní tréninky prokládané koordináčním cvičením
- tělocvična TJ, fitness – cvičení a posilování – v případě nepříznivého počasí
- na závěr kempu miniturnaj pro účastníky
- vše zakončeno vyhodnocením a oceněním dětí (medaile, poháry, tenisové dárky)

V současnosti evidujeme zhruba 45 členů oddílu z řad dětí a mládeže. Nové členy v této kategorii již nejsme schopni, z kapacitních důvodů, přijímat. O naši mládež se stará šestičlenný trenérský tým, pod vedením Standy Richtera. Využíváme jak oba umělé, tak i antukový kurt.

Velký ohlas má speciální kondiční cvičení, které řídí Helena Bínová. Díky tomu se u účastníků úspěšně zvyšuje pohybová obratnost. Dobré je, že o toto cvičení je mezi dětmi velký zájem. Kondiční cvičení bude v zimní sezóně pokračovat v tělocvičně naší TJ, případně v Běčku a „fitku“.

Ing. Jan Vocol, foto: TO



Opět zní všude kolem smích...



Milí přátelé, kamarádi, vážení rodiče, po prázdninovém tichu, kdy prošla školka důkladným úklidem a dostala i nová světla, se nyní opět naplnila smíchem, štěbetáním a velkým očekáváním.

To neznamena nic menšího, než že jsme všichni, děti i paní učitelky, připraveni společně vstoupit do světa objevování, učení a radosti z přátelství...

Těšíme se na vše, co tento rok přinese. Plánujeme spoustu zajímavého – ať už ve hrách, tvoření, sportu či v malých projektech – každý si najde něco, co ho baví a co ho může posunout vpřed.

Letošní novinkou v naší školce je projekt „Dobrý začátek“ – zaměřený na to, aby nejen adaptace dětí byla co nejpříjemnější. Zaměřuje se celkově na rozvoj socio-emočních kompetencí, komunikační strategie, ře-

šení obtížných situací, které soužití s nejen s vrstevníky přináší. Věříme, že díky němu budou děti čekat na školku s radostí, a první dny prožijí bez pláče, zato v bezpečí a s úsměvem.

Velkým přínosem pro zdravý pohyb a orientaci v prostoru budou plánované **sportovní kurzy** – naučíme se mnoho dobrého, třeba základům bruslení, lyžování, obecně pohybu i týmové spolupráci. Sportovní aktivity rozproudí energii i radost z pohybu – přesně to, co předškoláci potřebují.

Další těšení se odehrává mimo školní budovu – těšíme se na výlety i **školu v přírodě**,

kde společně prozkoumáme okolí, nasbíráme spoustu přírodních pokladů a krůček po krůčku budeme objevovat lesní zákoutí i krásy přírody. Takové chvíle posilují přátelství a zážitky, na které děti dlouho nezapomenou.

A co by byla školka bez **paní učitelky**? Jsou připraveny otevřít všem dětem náruč – ať už jste tu doma nebo nováčkem mezi námi. S láskou, trpělivostí a úsměvem se postaráme, aby každý malý študák zažil pocit bezpečí a radosti z objevování.

Milí rodiče, přátelé, děkujeme vám za důvěru a podporu – společně vytváříme totiž místo, kde se nejmenší mohou učit světu s radostí. Těšíme se na společný rok, na nové dny plné her, příběhů, objevů a kamarádství.

Za všechny ve školce

Martina Štolcová

Rozhovor s Vladimírem Prokopem

Březiněveské fitness centrum není jen místem, kam si návštěvníci chodí protáhnout tělo, ale je také místem, kde se můžete potkat se zajímavými lidmi. Jeden z pravidelných návštěvníků, pan Vladimír Prokop, přišel s vlastním tréninkovým konceptem dvoutýdenní rotace, který je určený všem, kdo chtějí cvičit efektivně a s chutí.

Program je postavený na jednoduchém principu – během dvou týdnů se střídají různé druhy cvičení tak, aby tělo dostávalo rozmanité impulzy a mělo čas na regeneraci. Díky tomu je cvičení zábavnější, pestřejší a zároveň přináší viditelné výsledky.

Více informací najdete přímo na stránkách www.dvoutydenirotace.cz.

Vladimír Prokop je autorem unikátního systému **dvoutýdenní rotace**, který pomáhá lidem najít rovnováhu mezi cvičením, regenerací a dlouhodobým udržením kondice. Jeho metoda není jen o fyzickém tréninku, ale i o chytrém plánování a respektování potřeb těla.

Vladimíre, můžete stručně představit, co je systém dvoutýdenní rotace a proč jste ho vytvořil?

Dvoutýdenní rotace je systém, který se skládá z několika hlavních pilířů a dvou naprosto odlišných tréninkových struktur. Je to systém, který je aplikovatelný na každého člověka, bez ohledu na věk a kondici. Systém je individualizovaný a všestranný pro ženy, muže, děti, seniory. Jinými slovy je to systém, který poslouchá a respektuje tělo, vychází z komplexní fyziologie.

Co lidem tento systém konkrétně přináší?

Především strukturu a dlouhodobou udržitelnost. Spousta lidí začne cvičit s nadšením, ale brzy přijde únava, stagnace nebo zranění. Díky rotaci mají jasný plán, kdy makat naplno, kdy ubrat a kdy regenerovat. To přináší lepší výsledky, víc energie a hlavně radost z pohybu.

Je dvoutýdenní rotace zaměřená jen na trénink, nebo i na regeneraci?

Regenerace je její nedílnou součástí. Systém počítá s tím, že tělo potřebuje čas na zotavení, a proto je regenerace zakomponována přímo do plánu. Bez ní by se lidé rychle vyčerpali a nedosáhli by dlouhodobých výsledků.

Pro koho je systém určený? Mohou ho využít jen sportovci, nebo i „běžní lidé“?

Určený je pro každého – od začátečníků až po aktivní sportovce. Princip rotace se dá přizpůsobit různým cílům, ať už jde o hub-

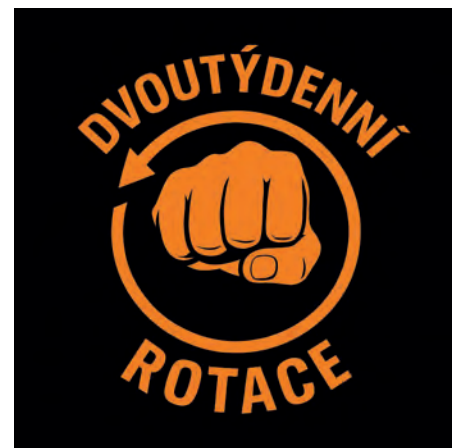


nutí, nabírání kondice nebo jen udržení zdravého pohybu.

Může tento systém učit i někdo, kdo ho zatím nezná? Co je potřeba k tomu, aby mohl případný zájemce systém dále šířit?

Každý, kdo chce metodu šířit dál, může projít naším školením. Tam se naučí nejen principy systému, ale i to, jak je předávat ostatním. Po absolvování školení pak mohou být oficiálními lektory dvoutýdenní rotace a vést své klienty nebo skupiny.

Zdeněk Korint



Zprávy z ordinace. Očkování proti chřipce chrání děti i dospělé

Každý rok na podzim se mezi námi začíná šířit chřipka. Není to „jen silnější rýma“ – chřipka může zaskočit i ty nejzdravější z nás a dokáže člověka na několik dní doslova „vyřadit z provozu“. U některých lidí může mít i velmi vážné následky. Nejvíce ohrožené jsou malé děti, senioři a lidé s chronickými nemocemi. Naštěstí je tu jednoduchý způsob, jak se chránit – očkování. Očkování je nejúčinnější prevencí – a na podzim má smysl pro celou rodinu:

Děti – nejčastěji onemocní a mohou přenášet virus dál. Očkování je možné již od 6 měsíců injekční vakcínou, děti 2–17 let mohou využít i bezbolestnou nosní vakcínu.

Dospělí – očkování snižuje riziko těžkého průběhu a komplikací. Doporučuje se hlavně těhotným ženám, lidem s chronickými nemocemi a všem, kdo pečují o děti či seniory.

Senioři – od 65 let je očkování hrazeno zdravotní pojišťovnou.

Očkování v naší ordinaci

Očkujeme nejen naše dětské pacienty, ale v případě zájmu je možné naočkovat i rodiče našich malých pacientů a ostatní obyvatele Březiněvsi – není nutné být u nás registrovaný. Stačí se předem objednat přes Medevio či email sestrapediatr@brezineves.cz

Jedna dávka na podzim = klidnější zima pro Vás i Vaše blízké. (Pozn. U dětí do 9 let, které dosud nebyly proti chřipce očkovány, je nutné podání 2 dávek očkování.)

(Zdroj: Česká vakcinologická společnost ČLS JEP)

Jak podpořit imunitu dítěte při nástupu do školky nebo školy

Začátek školního roku znamená pro děti nejen nové kamarády, ale i častější kontakt s infekcemi. Je běžné, že děti v prvních měsících více stonají – jejich imunitní systém se učí reagovat na nové viry a bakterie. Přesto lze některými kroky riziko častých nemocí snížit.

Co určitě funguje

Dostatek spánku a pravidelný režim

Děti, které spí méně, mají vyšší riziko infekcí



dýchacích cest. Předškolní děti potřebují cca **10–13 hodin spánku denně**, školáci **9–12 hodin**. Pravidelný režim usnadňuje adaptaci a snižuje stres, který imunitu oslabuje.

• **Zdravá pestrá strava a dostatek tekutin**
Pestrá strava s dostatkem ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin a kvalitních bílkovin podporuje funkci imunitního systému. Klíčové jsou vitaminy **A, C, D, E**, zinek a selen. Doplnění vitamínu D je u nás doporučováno v zimních měsících (od října do dubna).

• **Každodenní pohyb a pobyt venku** – Děti, které tráví více času venku a pravidelně sportují, mají nižší nemocnost. Pobyt venku zároveň přirozeně doplňuje vitamin D v létě.

• **Nepřehřívát děti ani domácnost** – Důležité je vhodné oblečení, pravidelné větrání a nevysušený vzduch v bytě.

• **Hygienické návyky** – Mýjte dětem ruce před jídlem a po příchodu domů. Obyčejné mýdlo a voda jsou z hlediska prevence infekcí účinnější než většina „posilovačů imunity“ z lékárny.

• **Očkování** – Nejúčinnější prevencí vážných infekcí je očkování. Kromě povinného očkování lze zvážit i nepovinné vakcíny (např. proti chřipce, pneumokokům, meningokokům, žloutence typu A, planým neštovicím). O vhodnosti se poraďte se svým pediatrem.

Co může mít doplňkový přínos

Vitamin C

Přiměřené dávky vitamínu C mohou u dětí mírně zkrátit dobu trvání nachlazení. V běžných podmínkách je vhodnější přijímat ho z ovoce a zeleniny. U dětí nejedléků je poté vhodná suplementace.

Probiotika

Některé kmeny probiotik mohou snížit počet respiračních infekcí nebo zkrátit jejich trvání. Účinek



je ale závislý na konkrétním přípravku a není univerzální. Mezi nejlépe prozkoumané kmeny patří *Lactobacillus rhamnosus* GG a *Bifidobacterium* BB-12.

Beta-glukany

Studie ukazují, že beta-glukany (např. z hlívy ústříčné nebo kvasinek) mohou mírně snížit výskyt infekcí u dětí v kolektivu. Efekt je však spíše malý a záleží na zdroji i dávce.

Saunování

Může být vhodné pro zdravé děti od přibližně 3 let, pokud probíhá pravidelně a šetrně. Některé práce naznačují snížení nemocnosti, důkazy jsou ale omezené.

Co nemá vědeckými studiemi podložené účinky

Kolostrum

Několik menších studií naznačilo možný efekt, výsledky jsou ale nekonzistentní a zatím nepotvrzené většími nezávislými výzkumy.

Echinacea

U dětí nebyla účinnost pro prevenci infekcí spolehlivě prokázána. Navíc může vyvolat alergické reakce, proto se její podávání nedoporučuje.

Homeopatie a další „zázračné přípravky na imunitu“

Kvalitní studie neprokázaly žádný účinek na prevenci či léčbu infekcí.

Nadměrné dávky vitaminů a minerálů

Nepůsobí preventivně a mohou být i škodlivé.

Shrnutí pro rodiče

Nejvíce pro imunitu dítěte uděláte, když mu zajistíte **dostatek spánku, pravidelný pobyt venku, pestrou stravu, přiměřené oblečení a očkování**. Vitamíny, probiotika, beta-glukany či saunování mohou být užitečné jako doplněk, ale nejsou náhradou těchto základních opatření.

Jak léčit běžné nachlazení u dětí

Co je nachlazení

Běžné nachlazení je virové onemocnění horních cest dýchacích.

- Typické příznaky: rýma, ucpaný nos, kýchání, lehký kašel, mírně zvýšená teplota, únava
- Trvá obvykle 7–10 dní

Normální nemocnost u dětí podle věku

- Kojenci a batolata: **6–8 infekcí horních cest dýchacích ročně**
- Předškolní děti: **až 8–10× ročně**
- Školáci: **4–6× ročně**

Časté nachlazení tedy nemusí být známkou oslabené imunity, ale spíše důsledkem nezralé obranyschopnosti a častého kontaktu s dalšími dětmi.

Co pomáhá

- Klid a dostatek spánku
- Dostatečný příjem tekutin – voda, neslazené čaje, vývar
- Odsávání a zvlhčování nosu – mořská voda, odsávačka u menších dětí
- Nosní kapky/spreje s dekonjestivem – krátkodobě (max. 5–7 dní), dle věku dítěte, usnadní dýchání a spánek
- Med na kašel – u dětí starších 1 roku účinnější než sirupy na kašel z lékárny, pomáhá zmírnit noční kašel a zlepšuje spánek
- Vhodné prostředí – větrat, zvlhčovat vzduch
- Paracetamol nebo ibuprofen při horečce/bolesti – podle váhy dítěte, ne rutinně

Co nepomáhá

- **Antibiotika** – většina nachlazení je virová, antibiotika jsou tedy zbytečná.
- **Kapky s antibiotikem (např. Pamycon)** – nejsou určeny k léčbě běžné rýmy. Zbytečně zatěžují dítě antibiotikem, přispívají k rezistenci, a navíc rýmu stejně nevyléčí.
- **Léky na kašel (antitusika, expektorancia – volně prodejné sirupy)** – nejsou vhodné pro děti minimálně do 6 let věku:

- účinnost není prokázána,
- mohou mít nežádoucí účinky (ospalost, neklid, riziko předávkování, zvýšení produkce hlenu)
- **Antihistaminika** – nepomáhají na běžné virové nachlazení, mají význam pouze u alergické rýmy
- Vitamíny a doplňky „na imunitu“ – většinou bez jasného důkazu účinnosti
- Dlouhodobé užívání dekonjestiv – riziko poškození nosní sliznice

Shrnutí pro rodiče

Nachlazení u dětí je běžné a většinou samo odezní během týdne. Normální je i několik epizod ročně, zejména u dětí v kolektivu. Léčba je hlavně podpůrná: **klid, tekutiny, zvlhčování nosu a úleva od horečky.**

Nová možnost ochrany nejmenších dětí proti RSV

Respirační syncytiální virus (RSV) je jedním z nejčastějších původců onemocnění dýchacích cest u kojenců a malých dětí. Většina dětí se s virem setká už během prvních dvou let života. U některých proběhne infekce jen jako běžné nachlazení, u nejmenších miminek ale může RSV způsobit závažnější potíže, například **bronchiolitidu nebo zápal plic**. Tyto stavy často vedou k hospitalizaci, a proto je ochrana dětí velmi důležitá.

Jak je možné dnes děti chránit?

Očkování těhotných žen – vakcína podaná mezi 28. a 36. týdnem těhotenství vede k tvorbě protilátek, které se přenášejí přes placentu k dítěti. Miminko je tak chráněno hned po narození, kdy je nejzranitelnější. **Nově je v České republice dostupná pasivní imunizace proti RSV. Na rozdíl od klasického očkování nejde o „trénink“ imunity, ale o předání hotových protilátek, které dítě chrání okamžitě** – formou jednorázové injekce nirsevimabu (Beyfortus). Ten je doporučen pro všechny děti do 8 měsíců věku v době RSV sezóny (říjen–březen), pokud maminka během těhotenství nebyla očkována. U rizikových dětí (např. předčasně narozených nebo s vážnějším onemocněním plic či srdce) se podání zvažuje i před druhou RSV sezónou. **Tento přípravek je v České republice hrazen zdravotní pojišťovnou.**

Proč je to důležité?

Každý rok způsobuje RSV v České republice tisíce hospitalizací malých dětí. Díky pasivní imunizaci je nyní možné **výrazně snížit riziko těžkého průběhu** a ochránit tak nejmenší pacienty už od narození. Máte-li zájem o ochranu svého dítěte proti RSV, obraťte se na svého pediatra, který vám doporučí nejvhodnější postup.

MUDr. Kristýna Stejskalová
pediatřka, ABCentrum Břežiněves

CENTRUM ZDRAVOTNÍCH A SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BŘEZINĚVES

HLEDÁ PRACOVNÍKA/PRACOVNICE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH



U NÁS JSOU LIDÉ NA PRVNÍM MÍSTĚ.

Jsmo malý kolektiv žen z terénní pečovatelské služby Břežiněves s kvalitní podporou zřizovatele. Hledáme nového kolegu nebo kolegyni na zkrácený úvazek pro práci v terénu. Potřebujeme někoho empatického, ochotného pomáhat tam, kde je to potřeba, a flexibilního vůči změnám.

Co vás čeká?

- Přímá péče o klienty v jejich domácím prostředí.
- Asistence při osobní hygieně, oblékání, stravování a běžných domácích činnostech.
- Aktivizace a podpora společenského života klientů.
- Spolupráce s týmem a rodinami klientů.
- Administrativa spojená s poskytováním sociálních služeb.
- Pravidelné porady, školení a supervize.

Co od vás očekáváme?

- Základní kvalifikaci dle zákona o sociálních službách (nebo ochotu si ji doplnit).
- Opravdový zájem o práci s lidmi.
- Zodpovědný a pozitivní přístup k seniorům.
- Týmového ducha i schopnost samostatné práce.
- Trestní bezúhonnost a zdravotní způsobilost.
- Znalost práce na PC (Word, Excel, internet).
- Ochotu sloužit i o víkendech (1–2x měsíčně dle směn).
- Řidičský průkaz sk. B – aktivní řidič.

Co vám můžeme nabídnout?

- Smysluplnou a stabilní práci v přátelském kolektivu.
- Odpovídající finanční ohodnocení podle nařízení vlády č. 341/2017 Sb.
- Měsíční osobní ohodnocení, 2x ročně odměny, roční příspěvek z FKSP.
- 5 týdnů dovolené.
- Důkladné zaškolení a prostor na adaptaci.
- Průběžnou podporu týmu a program dalšího vzdělávání.

Pokud vás tato nabídka zaujala, zašlete nám svůj životopis na katerina.radilova@cssbzezineves.cz nebo nás kontaktujte na 778 007 566.



Pečující komunita se rozbihá. Chybí nám ale ještě jedna důležitá posila

V minulém čísle jsme vás informovali o zahájení projektu Pečující komunita: Podpora a sdílení, který má přinést více dostupné péče seniorům a lidem se zdravotním postižením u nás v Břežiněvsi. Projekt je spolufinancován z prostředků Evropského sociálního fondu a Městské části Praha-Břežiněves.

Od července začínáme postupně naplňovat plánované aktivity – rozšiřujeme kapacitu terénní pečovatelské služby, připravujeme vzdělávací kurzy pro pečující osoby a nastavujeme odbornou poradenskou a psychologickou podporu pro rodiny, které pečují zvládnají mnohdy s velkým vypětím.

Abychom mohli projekt skutečně rozběhnout v plném rozsahu, potřebujeme ještě nové kolegyně nebo kolegy na pozici **pracovník v sociálních službách**, jedná se o celý úvazek, který velmi rádi rozdělíme mezi více osob.

Koho hledáme?

Hledáme člověka, který má opravdový zájem o práci s lidmi, je empatický a flexibilní. Naší náplní je přímá péče o klienty v jejich domácím prostředí – pomoc při hygieně, přípravě jídla, drobných domácích činnostech, ale i společně strávený čas při povídání nebo aktivizaci.

Požadujeme:

- základní kvalifikaci dle zákona o sociálních službách (nebo ochotu si ji doplnit),
- trestní bezúhonnost a zdravotní způsobilost,
- řidičský průkaz sk. B (aktivní řidič),
- ochotu sloužit i o víkendech (1–2x měsíčně dle rozpisu směn).

Co nabízíme?

- smysluplnou práci v malém a přátelském týmu,
- stabilní zázemí příspěvkové organizace s podporou městské části,
- plat dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., osobní ohodnocení, 2x ročně odměny, příspěvek z FKSP,
- 5 týdnů dovolené, zaškolení, pravidelné supervize a další vzdělávání.

Pokud chcete být součástí projektu, který přináší do naší městské části více péče, jistoty a lidské blízkosti, ozvěte se nám.

**Životopisy zasílejte na: katerina.radilova@cssbzezineves.cz
Nebo volejte na: 778 007 566**

Těšíme se na posilu, díky které se projekt rozběhne naplno a pomůže tam, kde je to opravdu potřeba.

Duševní pohodina neboli Dušan

V našem zpravodaji startujeme nový seriál, který vznikl ve spolupráci se Sociální klinikou a Police Symphony Orchestra. V tomto a dalších vydáních vám přineseme dvanáct inspirativních článků o duševním zdraví. Témata se dotknou každého z nás – od zvládání stresu, péče o sebe a každodenní pohody až po hledání vnitřní rovnováhy. Každý článek pro vás připravili terapeuti a odborníci ze Sociální kliniky, kteří nabízejí nejen zkušenosti, ale i praktické tipy, jak se starat o svou psychickou kondici. První díl nese název „Wellbeing a sebezpečí – klíč k harmonii těla a mysli“. Wellbeing a sebezpečí tvoří nerozlučný tandem, který podporuje naši duševní i fyzickou pohodu. Jak ale najít rovnováhu mezi každodenními povinnostmi a péčí o sebe? Klíčem je vnímání signálů těla, emocí a myšlenek, které nám ukazují cestu ke zdraví, spokojenosti a odolnosti. Celý článek pro vás připravila Mgr. Ivana Novotná. Součástí tohoto vydání je také malý rozcestník pomoci, když vám není nejlépe. Pomoc je blíž, než si myslíte. #Nejsi v tom sám. Obrátit se na odborníka je první krok k úlevě. Grafickou podobu rozcestníku vytvořil Jan Korint, student z Březiněvsi – děkujeme!



Wellbeing a sebezpečí: klíč k harmonii těla a mysli

Wellbeing a sebezpečí spolu tvoří nerozlučný tandem, který podporuje naši duševní i fyzickou pohodu. Wellbeing, pojem zahrnující psychické i fyzické zdraví, vztahy, práci, finance i spiritualitu, se do češtiny těžko překládá jedním slovem. Přibližuje se však stavu pohody, kdy zažíváme štěstí, zdraví a prosperitu. Sebezpečí je pak klíčem k dosažení tohoto stavu. Spočívá v drobných každodenních krocích, které nám pomáhají lépe zvládat stres, regenerovat tělo i mysl a předcházet vyhoření. Jak na to? Klíčem je všímavost k signálům těla, emocím a myšlenkám, které nám ukazují cestu ke zdraví, spokojenosti a odolnosti.

Wellbeing a sebezpečí jsou slova související spolu tak, jako dva vzájemně propojení a doplňující se partáci.

Slovo wellbeing jsme si osvojili z anglického jazyka. Jeho význam se dotýká mnoha oblastí života. Mezi ně patří zdraví – psychické i fyzické, vztahy, práce, finance a spiritualita. I proto je těžké v českém jazyce najít jeho jednoslovný ekvivalent. Významem se wellbeing blíží ke stavu pohody, kdy nám je dobře a zažíváme pocit štěstí, zdraví, pohody a prosperity.

Abychom mohli zažívat pocit wellbeingu, potřebujeme se dobře znát a umět o sebe pečovat.

Nepřekvapí, že i sebezpečí se dotýká jak duševního, tak fyzického zdraví. Jakýkoli vědomý krok, který uděláme k tomu, abychom se cítili lépe – a může to být sportovní aktivita, relaxace, dobré jídlo a spánek, ale i zažívání umění, jako je poslech Police Symphony Orchestra nebo hraní v něm, je sebe pečujícím přístupem k sobě.

Je dobré si uvědomit, že sebezpečí se neobejde bez naší vůle a všímavosti. Všímavosti k tomu, co nám „chutná“ a co nás sytí. Důležitou podmínkou sebezpečí je vědomé rozhodnutí rozpoznávat signály těla (např. potřebuji se najíst, jsem nevyspalý, cítím v těle napětí). Dále ty přicházejících v podobě myšlenek (jaký jazyk použí-

vám, jaký dialog se sebou vedu, jaký mám obraz o sobě, o světě, o vztazích). A hlavně nebát se emocí. Vnímání je jako cenné informace pomáhající orientovat se v našich potřebách (rozpoznávat které emoce v našem životě převládají – je jich moc nebo málo, zahlcují nebo vyživují).

Sebezpečující přístup přispívá k odbourávání stresu, únavy a tím dokáže předcházet syn-

dromu vyhoření nebo únavového syndromu. Sebezpečí je celoživotním dynamickým procesem a postojem. Vyrůstající schopnost lépe se orientovat v mapě našeho vnitřního života zvyšuje naši psychickou odolnost a fyzické zdraví.

Mgr. Ivana Novotná, terapeutka a krizová interventka Sociální kliniky



KOMUNITNÍ CENTRUM BÉČKO



Komunitní centrum Běčko se letos významně podílelo na prázdninovém dění v naší městské části – připravili jsme pestrý program pro děti, dospělé i seniory. Vedle táborů, letních her, výletů a kina jsme první zářijovou sobotu uspořádali také 3. ročník GulášFestu, který se stal symbolickým vrcholem léta.

Na startovní čáru letošního kulinařského klání se postavilo pět soutěžních týmů - Kelišky, Apalucha Břízka, Koloborci, Kotlíkové juniorky i Gulyás csapat připravily vskutku jedinečné a vynikající guláše. Návštěvníci měli možnost ochutnat širokou paletu chutí – od tradičního hovězího guláše až po odvážnější recepty s netradičními surovinami. Rozhodování o tom, komu dají svůj hlas, nebylo vůbec jednoduché. Vítěz však může být jen jeden, a tak si titul **Mistra guláše roku 2025** odnesl tým **Kotlíkových juniorek**, který navíc úspěšně obhájil svůj loňský titul – gratulujeme! Na druhém místě se umístily **Kelišky**, jež si oproti loňsku polepšily a posunuly se z třetí příčky. Bronzovou medaili si pak odnesl tým **Apalucha Břízka**, který se po třetí účasti konečně dočkal zaslouženého umístění „na bedně“.

Pro děti jsme připravili bohatý doprovodný program. V tvořivé dílničce si mohly vyrobit vlastní prostírání, vybarvit zmrzlinu či donut a potrápit hlavičky nad nejrůznější-



mi hlavolamy. Velký úspěch mělo i divadelní představení Pohádka z kuchařské čepice a interaktivní Kuchařská show, která nabídla spoustu zábavy a zapojila malé i velké diváky. Celou akci svým programem uzavřela kapela KaRyNa, která se postarala o čtyři hodiny plné zábavy, zpěvu a tance. Díky tomu si den užily celé rodiny.

Děkujeme všem soutěžním týmům za jejich odvahu pustit se do kulinařského klání a za skvělou atmosféru, kterou svou účastí vytvořili po celý den. Velké poděkování patří také městské části Praha-Březiněves, která akci podpořila, Komunitnímu centru Běčko za organizaci, hasičům Praha-Březiněves za pomoc během celého dne a také partnerům – České masné a pivovaru Badflash – za jejich podporu. Díky společnému úsilí se mohl letošní GulášFest uskutečnit a stát se nezapomenutelným zážitkem pro nás všechny. O velkém úspěchu svědčí nejen jeho vysoká návštěvnost, ale i pozitivní ohlasy, které nás velmi potěšily a motivují k dalším ročníkům.



A CO NÁS ČEKÁ V NÁSLEDUJÍCÍCH MĚSÍCÍCH?

Těšit se můžete na drakiádu, Den pro seniory, dýňování a spoustu vánočních aktivit pro všechny generace. Veškerý program a přihlášky na jednotlivé akce jsou k dispozici na webových stránkách www.kcbecko.cz nebo na našich facebookových stránkách KC Běčko Březiněves.



FitPULS Březiněves: místo, kde se potká sport, radost a místní komunita

Každý z nás má někdy potřebu vypnout hlavu, protáhnout tělo a načerpat novou energii. Právě k tomu slouží FitPULS v Březiněvsi, které se za poslední roky stalo nejen oblíbeným fitness centrem, ale také místem, kde se setkávají sousedé, rodiny a přátelé z pražské Březiněvsi a okolí.



Pro dospělé je připravena bohatě vybavená posilovna i pestrý rozvrh skupinových lekcí. Na své si přijdou ti, kdo mají rádi dynamické tréninky, ale i ti, kdo vyhledávají klidnější formy pohybu, jako je jóga nebo pilates. Velkou oblibu si získal také kruhový workout, který kombinuje sílu, kardio i zábavu v přátelské atmosféře.



Ani děti nepřijdou zkrátka. V nabídce je hned několik kroužků, kde si najdou to své malí sportovci od předškolního věku až po starší školáky. Od jógy pro děti, přes judo až po TRX, každý si vybere podle své povahy a chuti. A protože prázdniny nejsou jen o odpočinku, pořádá FitPULS každé léto také příměstské i pobytové tábory, které jsou mezi dětmi i rodiči velmi populární.



Velkou výhodou fitka FitPULS je rodinná atmosféra a fakt, že zde myslí i na rodiče. Děti se zabaví v dětském koutku, zatímco vy si můžete užít svou lekci. A když počasí přeje, cvičit se dá i venku před fitkem. Je zde totiž k dispozici fitness park pod širým nebem.



FitPULS Březiněves tak není jen obyčejné fitness centrum. Je to místo, kde sport dává smysl, kde se lidé cítí dobře a kam se rádi vrací. Ať už hledáte pravidelný trénink, zábavu pro své děti, nebo prostě prostor, kde si odpočinete od každodenního shonu, tady to všechno najdete.



Zajišťuje i servis a prodej kol.

Sběratel s více než 30-ti letou praxí, koupí a bezplatně ohodnotí starožitnosti všeho druhu. Např: obrazy, mince, zlato, hodiny, porcelán a další starožitnosti. Platím vždy hotově na místě. Nejlepší ceny od sběratele! 732 961 266

Program
KOMUNITNÍ CENTRUM BĚČKO

3. - 4. 10.	• VOLBY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY
5. 10.	• DEN PRO SENIORY
17. 10.	• OSCAR'S ENGLISH CLUB
19. 10.	• DÝŇOVÁNÍ
1. 11.	• DISCO PRO TEENAGERY
9. 11.	• VITÁNÍ OBČANŮ
21. 11.	• OSCAR'S ENGLISH CLUB
22. 11.	• DÍLNÍČKA PRO DĚTI - KOUZLO VÁNOC • WORKSHOP - ADVENTNÍ VĚNCE
7. 12.	• KERAMIKA SE STÁŇOU
12. 12.	• OSCAR'S ENGLISH CLUB
13. 12.	• VÁNOČNÍ POSEZENÍ SENIORŮ

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

 **BŘEZINĚVES**
městská část, Praha

Komunitní centrum Běčko
pořádá 4. ročník

DRAKIÁDY

27. 09. 2025

DÍLNÍČKA

VÝROBA PAPIROVÉHO DRAKA
9:00 - 11:00 150,- / DÍTĚ
KOMUNITNÍ CENTRUM BĚČKO
REGISTRACE: WWW.KCBECKO.CZ

**POUŠTĚNÍ DRAKŮ
A STEZKA S ÚKOLY**

16:00
PLÁCEK V ULICI ZVĚŘINOVÝCH

MČ Praha-Březiněves
zve rodiče nově narozených dětí na

Vitání občánků

9. NEDĚLE LISTOPADU 2025 od 15:00

KC Běčko
Na Hlavní 14/41

Kontakty pro přihlášení:
info@brezineves.cz
283 910 263

Přihlásit se můžete nejpozději do 15. 10. 2025.

 BŘEZINĚVES
městská část, Praha

U příležitosti **Mezinárodního dne seniorů** a v rámci **Týdne sociálních služeb** srdečně zveme všechny seniory na odpoledne plné setkávání, inspirace a radosti.

Den pro seniory

5. října 2025 od 14:00
Komunitní centrum Běčko

- ♥ Aktivita pro duševní pohodu
- ♥ Hádanky, kvízy a drobné soutěže
- ♥ Zábavný trénink paměti
- ♥ Tvůrčí dílny
- ♥ Přátelské posezení s občerstvením

VSTUPNÉ ZDARMA

Akce je součástí projektu **"Zdravá mysl, zdravé srdce"**, který podporuje duševní zdraví seniorů.

 Centrum občvostních a sociálních služeb Březiněves  Běčko

KOMUNITNÍ CENTRUM BĚČKO
VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

DÝŇOVÁNÍ

19. 10. 2025 OD 14:00
areál ABCentra Březiněves

VYŘEZÁVÁNÍ DÝNÍ, MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ, TVOŘIVÉ DÍLNÍČKY

PROGRAM:

14:00
VYSTOUPENÍ BŘEZŇOVÁČKU

14:15 - 16:15
STRAŠIDELNÝ REJ - ZÁBAVNÁ SHOW PRO DĚTI

17:00
VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ DÝNĚ VYTVOŘENÉ NA MÍSTĚ

Prodej dýní v omezeném množství, dýňových pochoutek a občerstvení.

 Běčko

Nezapomeňte si ostrý nůž a lžiči.

WWW.KCBECKO.CZ

Komunitní centrum Běčko
pořádá

Vánoční dílny

22. 11. 2025

DÍLNÍČKA PRO DĚTI - KOUZLO VÁNOC
9:00 - 11:00 Cena: 150,- Kč

WORKSHOP PRO DOSPĚLÉ - ADVENTNÍ VĚNCE
13:00 - 15:00 Cena: 550,- Kč

V ceně: lektorky z Kreativní garáže, materiál, široká nabídka dekorací, občerstvení a vlastní výrobek, který si odnesete domů.

Registrace na www.kcbecko.cz.

 Běčko



Z pohledu našich hasičů jsou letošní letní měsíce velmi poklidné. V podstatě jediná větší událost nastala na začátku prázdnin, kdy nejen naši metropoli, ale i větší část republiky zasáhl rozsáhlý výpadek elektrické energie, „blackout“. V podstatě ihned operační středisko svolalo pohotovost pro všechny stanice profesionálních hasičů a všech dobrovolných jednotek v Praze.

Naše jednotka byla po pár minutách vyslána s prvním družstvem na pražský Prosek, kde zasahovala u několika událostí spojených

s vyproštěním osob z výtahů. O několik minut později pak na pomoc postiženým oblastem vyrazilo i naše druhé družstvo.

Naše jednotka disponuje přívěsným agregátem, díky kterému můžeme při těchto typech událostí zajistit chod úřadu MČ a hasičské zbrojnice nebo tuto techniku vyslat tam, kde je potřeba. Tento agregát byl pořízen z prostředků MHMP a začátkem léta byla dokončena jeho úprava pro naše potřeby.

Dalším významným krokem bylo pořízení nové moderní dýchací techniky, která nahradí již dosluhující přístroje. Opět se jedná o značku Dräger, na kterou byla ze strany MHMP poskytnuta účelová dotace.

Naše jednotka navázala úzkou spolupráci s naší „domovskou“ profesionální stanicí HZS Praha HS 12 Březiněves. Společně absolvujeme výcviky, na nichž zdokonalujeme své dovednosti. Koncem měsíce srpna jsme u našich kolegů absolvovali odbornou 24hodinovou sáž. Během ní jsme absolvovali ve výcvikovém areálu HZS Praha v pražských Malešicích výcvik zaměřený na pohyb v zakouřeném prostředí s využitím dýchací techniky.

Naše práce není jen o výjezdech, stále se musíme starat o svěřenou techniku a vybavení, prohlubovat svoje odbornosti a podílet se na kulturním dění v naší MČ.

Výměna vjezdových vrat naší zbrojnice

Již začátkem roku se naše jednotka potýkala s problémy našich vjezdových vrat. Několikrát byl ohrožen výjezd techniky k zásahu. Vše se během roku řešilo servisní firmou, která vždy problém zanechala. Bohužel problémy se stále stupňovaly a servisní technik doporučil buď generální opravu, nebo jejich kompletní výměnu.

Důraz byl kladen na výměnu, jelikož 16 let provozu a počet zdvihů zanechaly na vratech své stopy.

Po dohodě zastupitelstva MČ byla vyhlášena soutěž na pořízení nových sekčních vrat do naší zbrojnice. Ve výběrovém řízení byl vybrán zhotovitel, který v prvním týdnu měsíce září provedl výměnu.

Moc děkujeme.

Petr Petrášek



Foto vrat před a po výměně.



Klub psích sportů

Novinky z Klubu psích sportů

I přes horké léto pořádali členové KPS Březiněves několik zkoušek, při kterých účastníci pod dohledem rozhodčích plní požadované úkony. Konkrétně se u nás v létě pořádali 2 x Rally obediencí zkoušky, z toho jedny zkoušky byly podle řádu RO FCI. Zkoušek Rally obediencí se účastnil i pár Markéta Korintová s fenkou Holly. Holčák se dařilo a postupně splnily zkoušky ROZ, RO1 a RO2. V Březiněvsi také proběhly dvakrát dogdancingové zkoušky a dvakrát zkoušky z obediencí. V obou případech se dařilo i týmu Markétě Korintové a fence Mejze. Mejza splnila na výbornou zkoušku DwD2, což je dogdancingová zkouška, a na výbornou Mejza splnila i zkoušku OB 1. Gratulujeme.

-red- foto: Dominika Petrliková

Agility zkoušky v Březiněvsi

V sobotu 23. 8. 2025 uspořádal Klub psích sportů Březiněves agility závody. Kapacita

byla původně stanovena na 75 týmů, ale nakonec jsme ji zvýšili na 81. Přesto jsme některé zájemce museli odmítnout z kapacitních a časových důvodů.

Závodníci soutěžili ve čtyřech výkonnostních kategoriích: A0, A1, A2 a A3. Každá kategorie byla dále rozdělena podle velikosti psů na XS, S, M, I a L. Závody začaly v 7:30 a poslední účastníci doběhli až ve 20:00. Počasí nám dopoledne přálo, odpoledne jsme ale museli běhy dvakrát přerušit kvůli silnému větru, který shazoval překážky a mohl ohrozit závodníky, především ty čtyřnohé.

Nakonec všichni doběhli v pořádku a poslední medaile a odměny byly rozděleny již za tmy. Velké poděkování patří rozhodčímu, organizátorům a všem pomocníkům, kteří zajistili hladký a bezpečný průběh soutěží. Další závody agility plánujeme na jaře 2026 a těšíme se na opětovnou hojnou účast a skvělé výkony.

Eliška Ludvíková





Perrott Hill
BRITISH SCHOOL • PRAGUE

STÁLE HLEDÁTE TU SPRÁVNOU ŠKOLU?

Dáváme dětem to nejlepší z britského
a českého vzdělávání.



www.perrotthillprague.cz
+420-775-581-801
Praha 8 – Kobylisy





Z klubu

Zahájení nové sezóny 2025/26 máme úspěšně za sebou a jsme rádi, že k mužským kategoriím, A a B týmu, přihlašujeme do soutěží Pražského fotbalového svazu mládežnické kategorie v tomto složení – starší dorost, oba žákovské týmy a obě přípravkové kategorie. Obě přípravkové kategorie budou hrát na 2HP, což je skvělé pro zapojení skoro všech hráčů a hráček ze soupisky. I naše nejmenší kategorie, školička ročník 2019/20, rozeběhne tréninkový proces. Čeká nás nábor, 11. 9. 2025, pro všechny věkové kategorie od 2020 výše. Nábor bude opět ve spolupráci s SK Slavia Praha a mohou se přihlašovat kluci i holky. K fotbalu v Břízce patří gentlemani, kteří po roce v pouze tréninkového režimu, přihlásili soutěž a budou hrát 2. ligu! Hned na úvod vezou z 1. kola vítězství z Lipenců a chystají se na soustředění. Ač ne v zápasovém, ale jen v tréninkovém rytmu má v klubu svou pozici i tým žen, Juniorky +.

V červenci jsme na našem hřišti opět uvítali třetiligovou Admiru, která v přátelských zápasech na našem trávníku přivítala také soupeře z druhé skupiny 3. ligy, a to Mladou Boleslav a Teplice. Dokonce si zde jeden trénink zatrénovala i druholigová Vlašim, která přes Březiněves projížděla na svůj zápas do Ústí. V areálu proběhly dva mládežnické kempy, a to vždy v týdenním cyklu. Celý srpen zde 2x v týdnu trénoval C tým SK Slavia Praha.

Nábor

Ve čtvrtek 11. 9. plánujeme ve spolupráci s SK Slavia Praha společný nábor. Cílem je najít nové tváře a doplnit školičku z kluků i holek narozených v roce 2014 až 2020. Rádi Vás uvidíme v našem hezkém areálu. Kdo zaváhal a má zájem, může k nám dorazit kdykoliv v průběhu roku. V Březiněvsi běží nábor celoročně!

Vedení FK

B tým zahájil přípravu v polovině srpna, následně jel na soustředění a čekala jej příprava v podobě minimálně tří zápasů. O prvním víkendu v září zahájil nově sezonu po postupu v 8. lize. A tým má za sebou v době uzávěrky již čtyři kola s bilancí dvou výher, jedné prohry a domácí remízy s Háji. Po 4. kole okupuje v tabulce 8. příčku. Ačkoliv prošlo řadou změn – celý realizační tým nový, 5 hráčů také nových a systém hry se mění. Benfica se po 5 letech vrací do 2. třídy, kam směřovala poslední 3 roky a stále jí to utíkálo mezi prsty. Příprava tomu odpovídá a k soustředění absolvoval náš velmi mladý tým čtyři přátelská utkání s výsledkem 2 výhry, jedna prohra a jedna remíza. V srpnu proběhlo ve SC Nymburk již 13 společné soustředění za účasti 117 členů našeho klubu. Všechny kategorie splnily své tréninkové jednotky bez úlev. Tréninkový proces se rozjel už od poloviny srpna a každý den od 17 hodin můžete vidět obě plná hřiště od nejmenších, přes žáky, dorostence, muže i gentlemany až po Juniorky +.

Vedení FK



Mladší přípravek 2017/2018

MPŘ zahájila přípravu na novou sezonu v polovině srpna, a to s hráči ročníku 2017, ke kterým se i spolu s celým realizačním týmem pod vedením hlavního trenéra Tomáše Novotného posunuli ze školičky hráči ročníku 2018. Do nové sezony budeme vstupovat se čtyřiceti hráči na soupisce, včetně dvou fotbalistek. Polovina kádru absolvovala také soustředění v SC Nymburk, kde si užila krom tréninkových jednotek také mnoho her a dalších zážitků. Na závěr soustředění jsme se pak

zúčastnili zajímavě obsazeného turnaje, na kterém se naši hráči přes únavu po náročném trénování určitě neztratili. V nové sezoně se bude MPŘ účastnit pražské soutěže přípravků, PLANEO CUPu a mnoha dalších turnajů a zápasů ve formátu 4+1. Tréninky MPŘ budou probíhat v pondělí, úterý a ve čtvrtek, vždy od 17:00 hod.

Trenér: Vojtěch Slípka.



Starší dorost

Naši svěřenci letos postupují do kategorie staršího dorostu. Tuto soutěž budeme hrát s ročníky 2007, 2008, 2009 a několik borců ročníku 2010. Může se zdát, že se jedná o velký věkový rozsah, nicméně mladší ročníky se jeví velmi dobře. Početně jsme na tom také velmi dobře a sezonu začínáme s více jak 20 hráči na soupisce.

Herně uvidíme, co nás čeká, ale určitě se nové soutěže nebojíme. S přípravou se začalo cca týden před soustředěním, tedy v polovině srpna. Pak nás čekalo každoroční soustředění v SC Nymburk. Toto soustředění absolvovalo 20 našich hráčů. Po fyzické přípravě pokračovala herní fáze, která ukázala že je na čem stavět.

Důkazem je propojenost naší kategorie s kádrem mužů. Někteří kluci si díky své pracovitosti vysloužili nominaci do zápasů benfiky a někteří dokonce i do zápasu „A“.

Trenér: Petr Petrášek.



Starší žáci

Kategorie starších žáků je pro sezonu 2025/26 složena z hráčů ročníku 2011 a 2012, kdy hráči ročníku 2011 v této kategorii zůstávají, hráli jí již loňský ročník a hráči ročníku 2012 přešli z kategorie mladších žáků. Právě pro kluky ročníku 2012 je to velká změna, protože přecházejí na klasické hřiště a musí si zvykat na velký fotbal. Po loňské „spanilé jízdě“, kdy tento ročník v mladších žácích bez porážky ovládl svoji soutěž a po zásluze si mohl vychutnat velkolepé mistrovské oslavy, za-

číná zcela novou kapitolu a bude to pro ně nesmírně obtížné. Prvním a důležitým prvkem pro trenéry této nové kategorie bylo zejména stmelit tým, někteří kluci se vůbec neznali, někteří pouze podle vidění na hřišti během tréninků. Pro tyto účely výborně posloužilo tradiční letní soustředění v Nymburce, kam odjelo 17 hráčů. Vzhledem k poměrně širokému kádru, bylo dalším úkolem pro trenéry vybrat základní tým pro mistrovskou soutěž. Za účelem zápasového vytížení i ostatních hráčů jsme zároveň dále přihlásili neoficiální soutěž, tzv. Severozápadní ligu, která se bude hrát v systému 7+1. Dále již máme dohodnuty pro hráče i vybraná přátelská utkání v systému 10+1, která doplní jejich zápasový rytmus. Základní kádr se postupně vytvořil jednak na soustředění a dále potom během venkovních přátelských utkání (Troja, Čakovice). Zimní program již tradičně vyplníme účastí na zimní lize v Holešovicích. Věříme, že si vše postupně „sedne“ a kluci se vzájemně sehrají. Náš společný cíl je pohybovat se s prvním týmem v horních patrech tabulky.

Trenér: Tomáš Melichar.



Mladší žáci

Naše kategorie se poctivě připravuje na přechod na větší hřiště a fotbal 7+1. Aktuálně máme na soupisce 22 hráčů a jednáme o příchodu dalších. V poslední době nás posílili 3 hráči z Neratovic a 1 z Ďáblic, což znamenalo výrazné posílení a oživení celého týmu. Noví hráči zapadli do týmu velmi dobře a zatím to vypadá, že se jim u nás opravdu líbí. Na konci srpna jsme absolvovali soustředění v Nymburce. Soustředění se zúčastnilo celkem 12 hráčů a v jeho průběhu se podařilo sehrát 2 přátelské zápasy s SK Polaban Nymburk. Ačkoliv Polaban přivezl na zápasy pokaždé trochu jiné složení hráčů, v obou případech jsme zápas bezpečně vyhráli. Poděkování patří i 2 hráčům, kteří nás doplnili. Lukáš Tondr, hráč starších žáků, ale ročníkově patří k nám, a Petr Sysel z SPŘ. Po poslední přípravě v Ďáblicích se už těšíme na začátek sezony.

Trenér: Tomáš Nettle.

Starší příprava 2015/16

Po zdárném ukončení minulé sezóny na turnaji Pragovka Cup a rozlučce na hřišti v Břízce, jsme si všichni popřáli krásnou a pohodovou fotbalovou pauzu. Hráčům i trenérům přišla vhod a sešli jsme se před letním soustředěním v Nymburce s obměněným kádrem ročníků 2015 a 2016. Trenérský tým zůstal pohromadě a všichni se těší na sezonu 2025–26 v kategorii SPŘ! Soustředění se zúčastnilo 22 hráčů – doufáme příští rok v hojnější účast. Kluci absolvovali náročné soustředění, na kterém se začali připravovat na nový systém 5+1. Ten jsme si



hned vyzkoušeli na turnaji na Junioru, kde jsme systém vstřebávali a všichni jsme se ujistili, že rozhodně je co zlepšovat. Na druhý den bylo naplánováno přátelské utkání s mužstvem Bohnic, tak abychom vytížili maximální počet hráčů. V sezóně budeme hrát soutěž na 2 HP (dvě hřiště) a další hráči si zahrají Severo-západní ligu. Všichni tedy budou mít zápasové vyčerpání, navíc nás čeká Planeo cup a další turnaje během sezóny. Všichni trenéři se na sezónu a práci s hráči moc těšíme. Břízečka nejlepší všude!!!

Trenér: Josef Průša.



B tým alias Benfika

B tým má za sebou úspěšnou sezónu. Díky konečnému druhému místu v soutěži se po 5 letech vrací zpět do druhé třídy. Tomu odpovídá i příprava. Benfika vyrazila na soustředění do Rokytnice nad Jizerou, kde naběhala přes 40 km v kopcích a stmelila partu. Tým Benfiky je složený především z bývalých dorostenců a většina týmu je ve věku 18–20 let s pár staršími hráči, kteří budou fungovat i jako mentoři a předávat své zkušenosti. Kromě soustředění má B tým v plánu 4 přátelská utkání. Tři z nich má již za sebou a výsledkem jsou dvě výhry, jedna prohra a jedna remíza a od 7.9. se Benfika zapojí do soutěže, do které se poslední tři roky chtěla vrátit. Práním realizačního týmu je minimálně hrát střed tabulky, a ještě více zapracovat mladé talenty z Březiněvsí. Věříme, že se to podaří.

Vedoucí mužstva/hráč: Tomáš Ferkl.



A tým

Přípravu na sezónu zahájil březiněvský „A“ tým v polovině července. S mužstvem se postupně seznamovali nejen noví hráči, ale i trenéři. V kádru je více jak 20 hráčů, mezi nimiž najdeme dravé mládí i zkušenost. Tým se chce prezentovat ofenzivním stylem hry, což se zatím daří. Ze třech úvodních kol získal dvě výhry, jednu prohru a domácí remízu, při jedenácti vstřelených brankách. Více info na: www.brezinevesfotbal.cz; FB: TJ Brezineves; IG: brezinevesfotbal

*Trenéři: Václav Socher, Filip Fuchsa
vedoucí: Martin Janyš.*



Gentleman

Poslední srpnovou středu vstoupili březiněveští gentlemani do nového ročníku své soutěže.

Předvedli parádní fotbal a deklasovali domácí Sokol Lipence. Hosté od začátku diktovali tempo hry. Díky rychlému pohybu, přesným přihrávkám a neúnavnému pressingu se soupeř ocitl pod neustálým tlakem. Skóre se otevřelo už v první desetinutovce a hosté postupně navyšovali vedení. Do poločasu šli Březiněveští s uklidňujícím náskokem 2:6. Brankář hostů si odnesl nejen bolavá záda od neustálého otáčení, ale možná i lehký tik v oku při každém slově „gól“. Výsledné skóre 3:8 hovoří za vše.

Výhra nebyla jen o gólech. Gentlemani ukázali týmového ducha, férový přístup a sportovní eleganci, která jim právem vynesla pověst „gentlemanů“ hřiště.

V následujících týdnech čeká tým Březiněveských gentlemanů ještě 9 zápasů. Držme jim palce k podobným výsledkům. Snad jim k tomu pomůže i plánované soustředění v půlce září.

*Hrající trenér Radek Fiala
a jeho hrající asistent Jan Šebek.*

Dění v TJ Březiněves – TENIS

Turnaje a soutěže podzim 2025

Od září pořádá Tenisový oddíl dva turnaje pro dospělé. Pokračujeme tak v dlouholeté tradici. V září a říjnu proběhne 19. ročník turnaje čtyřher a turnaj dvouher Březiněves OPEN. Letos turnaj dvouher i čtyřher doplňujeme o kategorii „Mistr Březiněvsi“. Pokud se tedy na to přihlásí dostatek ambiciózních hráčů...

Nezapomínáme ani na charitu pro zdravotně postižené sportovce. Letos budeme po-

kračovat s tenisovými vozíčkáři. Pokud to situace dovolí, proběhne v rámci našich turnajů i jejich exhibice.

Od září pokračuje trénink mládeže v rozsahu zhruba 40 tréninkových hodin týdně. Od listopadu počítáme opět s pronájmem haly na zimní sezónu. To budeme maximálně dotovat z grantů, které máme pro děti a mládež na letošní rok k dispozici.

No a pro běžný provoz kurtů nadále platí zásady: rezervace hry výhradně

přes rezervační systém. Zájemci o hru (nečlenové tenisového oddílu) mají hru umožněnou prostřednictvím recepce fitcentra. Při zájmu o pravidelné dopolední hraní je možná i dohoda přes členy výboru TO. Všechny potřebné informace jsou uvedeny na nástěnce umístěné na oplocení u vchodu do areálu.

Jan Vocol
předseda TO a TJ Březiněves



jeden tým, jedno srdce
TJ BŘEZINĚVES

 **HLEDÁME INFLUENCERA / KU PRO FOTBALOVÝ KLUB**



Videa ze zápasů,
rozhovory s hráči,
trenéry, diváky, vedením,
fotografie z klubových akcí, zápasů.
Šíření na FB a IG.

více info - předseda klubu
Tomaš Bezpapec - 603 800 918
zacibrezineves@seznam.cz

jeden tým, jedno srdce
TJ BŘEZINĚVES

 Zábavou nás bude provázet kapela **KARYNA**

SVATOMARTINSKÁ ZÁBAVA 2025
sobota 1. 11. 2025 od 19:00.
18. ročník populární akce
s bohatou tombolou.
v restauraci Trattoria Famiglia
vstupné: 150,-



rezervace a předprodej vstupenek: Radek Fiala - tel: 608 968 568

Oddíl Tanec

V druhé polovině září se rozběhne již 8. sezona tréninků soutěžních týmů v oddíle Tanec (dříve Zumba).

Pro školní rok 2025/26 otevírá oddíl 3 dětské soutěžní taneční týmy:

Zumba (4-7 let)

- soutěžní tým, pro začátečníky i zkušenější tanečnice
- skupinová choreografie tanečního stylu vycházející z rytmu latinsko-amerických tanců, moderní a zábavné melodie
- tréninky 2 x týdně 1 h
- PŘIJÍMÁ NOVÉ ČLENY

Street Dance (11-14 let)

- soutěžní tým, pro začátečníky i zkušenější tanečnice
- skupinová choreografie z mixu stylů hip hop, house, lockin', dancehall, afro a další
- tréninky 2 x týdně 1-1,5 h
- PŘIJÍMÁ NOVÉ ČLENY

FitDance (8-12 let)

- soutěžní tým, pro zkušenější tanečnice
- taneční choreografie s prvky aerobiku, latiny, disco dance a gymnastiky
- tréninky 2 x týdně 1-2 h
- NEPŘIJÍMÁ NOVÉ ČLENY, kapacita naplněna

Opět začínají také tréninky nesoutěžní hobby skupiny Lady latino, určené pro mládež a dospělé. Tréninky probíhají 1 x týdně.

Tréninky všech týmů začínají 15. 9., první lekce jsou ZDARMA.

Pro více informací kontaktujte:

Email: tanecbrezineves@seznam.cz

FB: Tanec TJ Březiněves

IG: [tanec_tj_brezineves](#)

Tel: 607873878



Květiny jako dar – a semínkovna jako jejich začátek

Zahrádkáři v Březiněvsi tvoří komunitu, která spojuje lásku k přírodě s přátelstvím a tradicí. Členové mají přístup k odborným publikacím, výměnným akcím a pravidelným výletům na zahradnické výstavy i za kulturou.

Pěstování květin je způsob, jak přispívat ke kráse světa. V Březiněvsi k tomu přispívá i semínkovna, která je umístěna u vchodu před knihovnou a nabízí zajímavé možnosti. Zahrádkáři si zde si navzájem předávají semínka zeleniny, bylinek i květin. Vzniká tak přirozený koloběh, který podporuje ekologické myšlení, uspoří náklady a sbližuje lidi.

Každý si může vybrat až tři sáčky se semínky, zasadit je, nechat vyrůst a část rostlin pěstovat na semeno. Až nastane čas, semínka lze sklídit a přebytek vrátit zpět – s označením odrůdy a rokem sklizně. V letošním roce jsme si vyměnili přes 100 kusů sáčků se semínky nebo cibulkami rostlin.

Chcete se zapojit? Nemusíte být členem spolku, stačí chuť něco vypěstovat a podělit se. Semínkovna je otevřená všem – zahrádkářům, začátečníkům i dětem. Každý květ, který díky ní rozkvetne, je důkazem, že i malé činy mají velký dopad.

Září je ideální čas ohlédnutí za tím, co nám letos vyrostlo, co se osvědčilo, co překvapilo – a co bychom chtěli příště zkusit jinak. Právě teď se rodí nápady pro jarní výsevy.

Pokud víte, že budete mít přebytek sazeniček nebo se vám rozrůstají trvalky přes vymezený prostor, zvažte jejich sdílení s druhými. Na jaře opět plánujeme setkání se sdílením rostlin a přednáškou s odbornými zahradnickými tipy.

Přijďte se podívat, vyberte si semínka a staňte se součástí tvorby krásného prostředí, každá sazenička nebo semínko může udělat radost a obohatit jinou zahradu.

Těšíme se na vás

Anna Koudelková

Předsedkyně ZO ČSZ Březiněves Praha

REALITNÍ SLUŽBY PRO OBČANY BŘEZINĚVSI A OKOLÍ

TOMÁŠ KMÍNEK
občan Prahy - Březiněvsi
realitní makléř

+420 602 972 498 tkminek@mmreality.cz

Jak pracuji, reference, prodané nemovitosti atd. v QR kódu nebo na www.tomaskminek.cz

Pozvánka na setkání v knihovně

Léto plné knih, tvoření a inspirace

Letní měsíce bývají časem odpočinku, cestování a poklidného čtení. Naše knihovna proto fungovala v téměř neomezeném režimu, aby si vášniví čtenáři mohli přibalit do kufru dostatek knížek. Ať už jste se vydali na dovolenou s tištěnou knihou, e-knihou ve čtečce nebo audio knížkou do auta, moderní formy četby vám byly k dispozici – a statistiky potvrzují, že jejich obliba stále roste.

Vaše přízeň je pro nás tou největší odměnou. A že knihovnu spravujeme nejen srdcem a nadšením, ale i odborně, potvrdila metodická návštěva z Městské knihovny v Praze, která nás 23. července 2025 navštívila a ocenila naši práci v souladu s platnými metodickými pokyny.

Klub čtenářů v červenci opět nezklamal

Setkání proběhlo v přátelské a inspirující atmosféře. Diskutovalo se o knize *Losos v kaluži* od M. Lukáškové i o poutavých zážitcích T. Etzlera z jeho působení v Číně. Zimní román *Medvědin* jsme si nechali na závěr roku. V příštím setkání nás čeká *Čas vos* od A. Mornštajnové, testování audio knížky *Prázdniny v Česku* od L. Zibury a posezení v jedné z pražských hospůdek, kterou navštívila Julie Caplinová ve své knize *Hospůdka v Praze*.

Ani tvořivé ruce v létě nezhály. V klimatizovaných prostorách jsme vyráběli košíčky, skládali Hama korálky a trénovali háčkování. Díky Výměnnému souboru MKP jsme získali 12 deskových her a dalších 5 přibýlo do našeho inventáře. Deskoherní úterky tak mají jasný cíl – otestovat všechny!

S blížícím se začátkem školního roku se ke knihám vracejí i děti, které léto trávily spíše sportem nebo venku. Připomínáme proto **soutěž** Lovci perel, která stále běží – o vítězi rozhodnuto ještě není!

Setkání s MUDr. Karlem Nešporem

V červenci jsme měli jedinečnou příležitost setkat se s renomovaným psychiatrem MUDr. Karlem Nešporem, CSc., který nás provedl dvěma tematicky bohatými besedami: *Tělesná a duševní pružnost* a *Srdce nebo rozum*. Setkání bylo nejen poučné, ale i praktické – zacvičili jsme si meditační techniky, které pomáhají zklidnit mysl i tělo.

MUDr. Nešpor s lehkostí a humorem přiblížil, jak pečovat o duševní zdraví v každodenním životě. Účastníci si odnesli cenné rady: Úsměv je zdroj vlastní psychické pohody.



Přednáška MUDr. Karla Nešpora *Tělesná a duševní pružnost a Srdcem nebo rozumem?*

Psaní deníku deník ve 3. osobě pomáhá nadhledu a sebeuvědomění.

Konfliktní situace lze snadněji řešit skrze vnitřní klid a odstup.

Vděčnost je cesta ke spokojenějšímu životu.

Mějte odvahu ke změně plánu (tzv. plán B).

Celý večer se nesl v příjemné atmosféře a nabídl prostor pro zamyšlení nad tím, jak být pružný – tělem i duší.

Praga sancta: Pražské kláštery mezi středověkem a osvícenstvím

Na inspirativní besedě s PhDr. Janem Zdichyncem z Filozofické fakulty UK jsme se vydali na poutavou cestu historií pražských klášterů. Přednáška ukázala hluboké sepětí sakrálních míst s rozvojem vzdělanosti i každodenním životem města.

Dozvěděli jsme se, že v Praze bývalo neuvěřitelně mnoho klášterů, které formovaly duchovní i intelektuální obraz města. Vzdělávání, umění i architektura se rozvíjely ve stínu jejich zdí.

Pan doktor jmenoval řadu zajímavostí z jednotlivých lokalit a doporučil posluchačům besedy návštěvu výjimečných míst jako například neobvyklé výjevy v klášteře sv. Jiří na Pražském hradě, duchovní atmosféru kláštera sv. Anežky, klášter sv. Josefa u Lorety na Hradčanech i ma-



Ze setkání čtenářského klubu knihovny

jestátní Klementinum s jeho knihovnou. Silný dojem zanechal i vyprávění o sv. Anežce České – princezně, která odmítla sňatek s císařem a zasvětila život duchovní službě.

Rozjasnění pomocí metody Face Fitness

Při minikurzu Ing. Pavly Skolil jsme poznali, co znamená nový trend – **face fitness**, neboli cvičení obličejových svalů. Stejně jako posilujeme svaly na těle, můžeme cíleně pracovat i s mimikou, konturami a pružností obličeje.

Podzimní program knihovny

S příchodem podzimu jsme pro vás připravili pestrý cyklus besed a tvořivých aktivit, které propojují poznání, historii, kulturu i sváteční atmosféru. Přijďte se inspirovat, pobavit a společně sdílet podzimní večery v příjemném prostředí knihovny.

25. září od 18 hodin Vás zveme na přednášku Ing. Víta Syrového **Jak působí psychika** ▶



Praktické ukázky Ing. Pavly Skolil při besedě Face Fitness

na lidské tělo, která přiblíží, jak naše myšlenky, emoce a stres ovlivňují fyzické zdraví. Dozvíte se, jak drobné změny v myšlení mohou vést k hlubší vnitřní rovnováze a zdravějšímu životu.

Přijďte se zastavit, načerpat sílu a objevit způsoby, jak harmonizovat mysl i tělo.

Hudebně-literární večer **Příběh svatého Václava** spisovatelů Otomara Dvořáka a Josefa Pepsona Snětivého 23. října od 18:00 nabídne poutavé vyprávění, historické souvislosti i živou hudbu.

Historik prof. PhDr. Jaroslav Čechura vás provede dějinami habsburské dynastie a jejího vlivu na evropský vývoj při přednášce **Habsburkové v dějinách Evropy** dne 20. listopadu od 18:00 hodin.

V rámci podzimního tvořivého programu knihovny se můžete těšit na dílnu Zkusíme Kumihimo?, kde si vyzkoušíme japonskou techniku pletení ozdobných šňůrek. Vyrábět budeme drobné dárky z korálků a uzlíků – náramky, přívěsky či dekorativní šňůrky, které potěší jako stylový doplněk nebo originální

ručně vyrobený dárek. Aktivita je vhodná pro děti i dospělé, začátečníky i zkušené tvořivce. Přijďte si užít pohodové odpoledne plné barev, inspirace a radosti z ruční práce.

Všechny akce se konají v prostorách knihovny MČ Praha-Březiněves, vstup je volný, ale kapacita je omezená, proto doporučujeme rezervaci na webových stránkách knihovny: www.knihovnabrezineves.cz/program

Těšíme se na každého, kdo má chuť objevovat, tvořit nebo se jen nechat inspirovat.

Anna Koudelková a Andrea Moravcová



Společné chvíle nad knihami



Tvoření s Hama korálky

Program knihovny říjen–prosinec 2025

datum	název	druh pořadu
7.10.2025 od 17:00	Deskohraní pro děti s rodiči	Poznáváme a hrajeme deskovky
14.10.2025 od 17:00	Klub čtenářů	Čechy v populární literatuře: Hospůdka v Praze, Čas vos, Prázdniny v Česku
21.10.2025 od 17:00	Deskohraní pro dospělé a náctileté	Poznáváme a hrajeme deskovky
23.10.2025 od 18:00	Příběh svatého Václava	Hudebně literární beseda Otomara Dvořáka a Ing. Josefa Snětivého
4.11.2025 od 17:00	Kostlivec z makramé	Panáček z uzlíků
11.11.2025 od 17:00	Deskohraní pro děti s rodiči	Poznáváme a hrajeme deskovky
18.11.2025 od 17:00	Podzimní Hama korálky	Fantazie, trpělivost a šikovné prstíky
20.11.2025 od 18:00	Rod Habsburků: Císařský příběh dějin	Historická přednáška prof. PhDr. Jaroslava Čechury, DrSc., o dynastii, která formovala dějiny českých zemí i celé Evropy
25.11.2025 od 17:00	Deskohraní pro dospělé a náctileté	Poznáváme a hrajeme deskovky
2.12.2025 od 17:00	Poznáváme a hrajeme deskovky	Poznáváme a hrajeme deskovky
7.12.2025 od 15:00	Vánoční besídka	Adventní zastavení s hudbou, vyprávěním a tvořením
9.12.2025 od 17:00	Zkusíme Kumihimo?	Dárčky z korálků a uzlíků
16.12.2025 od 17:00	Deskohraní pro dospělé a náctileté	Poznáváme a hrajeme deskovky

Rezervace: knihovna@brezineves.cz, tel. 771 214 111