

ŠEBEROV A HRNČÍŘE



5/2026

pravodaj

ŘÍJEN – PROSINEC



VYDÁVÁ MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA-ŠEBEROV

Křížovka
s tajenkou
na str. 33



**Výlet do Mníšku pod Brdy a poutního areálu Skalka
6. října 2026 s Klubem aktivních 55+.**

Ohlédnutí průvodkyně paní Králové a fotografie z vydařené akce
najdete na závěrečných stranách Zpravodaje.



Co najdete v tomto čísle?

RADNICE	2
Slovo starostky	2
Vedení městské části informuje	3
Výsledky voleb do zastupitelstev obcí 2026	3
Investiční akce hotové, probíhající i připravované	6
Kulturní a společenské akce na konci roku 2026	9
Informovanost	17
Z jednání Rady městské části	18
Ze zasedání Zastupitelstva městské části	19
INFORMACE A AKTUALITY	19
ŠKOLSTVÍ A DĚTI	24
SPOLKY, KULTURA, CÍRKVE	27
Výstava obrazů Ladislava Kulhavého	27
Milena Steinmasslová v hlavní roli televizního filmu Gerta Schnirch ..	27
Církev bratrská Šeberov	28
Kostel svatého Prokopa v Hrnčích	29
Zájmová činnost, sport a spolky	30

Svatováclavské slavnosti

V sobotu 26. září 2026 proběhly na parkovišti u Baráčnické rychty v Hrnčích tradiční **Svatováclavské slavnosti**. Krásné počasí „babího léta“ přilákalo velké množství sousedů z Hrnčů i Šeberova. Při přátelském hovoru jsme zjistili, že obliba oslavy Dne státnosti přesahuje hranice naší městské části, protože přišli lidé i z jiných koutů Prahy. **Rytíři z Nostra Ex** v plátových zbrojích za třesku zbraní bojovali o čest, slávu a přízeň publika. Zvláště toho dětského – na obsazení pozic pážat, která si mohla vyzkoušet rytířskou zbroj, se hlásilo více adeptů, než kolik bylo možné na páže pasovat. Nelítošný, na první pohled předem jasný souboj válečnice Kaše O'Vesné a barbarem ze severu, Ikeovým bratrancem, Sony Erikssonem, nakonec dospěl do jasného vítězství chytrosti a vynalézavosti nad nabubřelostí zkušeného válečníka. Hudební produkci zajistila kapela **Máme jen sebe**, která hrála tak pestrý repertoár, že si každý našel něco pro sebe. Kapela se představila nového baskytaristu, hraje jim to spolu opravdu skvěle, což potvrzovali i posluchači v zaslechnutých hovorech. I letos se podávala pečená kýta, kterou připravovalo přímo u Baráčnické rychty už od rána mužské osazenstvo rodiny Brabcovy. Iveta Brabcová společně s Věrkou Kratochvílovou – Brichovou pak prodávaly pivo, víno, burčák i nealko. Sladké a slané dobroty dodala Anička Košťáková z **La Trouba** a Tereška Stangelová z **Bakery Time**. U stánku s výrobky Jany Stangelové si mohli sousedi nejen pořídit nějakou krásnou ozdůbku, ale i příjemně si popovídat s autorkou. Po setmění skupina Nostra Ex ukázala dechberoucí ohňovou show. Děkujeme všem účinkujícím, organizátorům i vám, občanům, že jste společně vytvořili krásnou atmosféru plnou sousedské pospolitosti a radosti. Více fotografií a videí najdete na www.seberov.cz/informace/fotogalerie/ a infokálu **Šeberov a Hrnčice – YouTube**.

Slovo starostky

Vážení spoluobčané,

letošní skončené volby byly specifické. Po mnoha letech ve volbách do místního zastupitelstva kandidovala pouze dvě uskupení. Pro mnohé to tedy byla spíše jedna z voleb: podporuji jedno; podporuji druhé; anebo napříč kandidátkami podporuji ty, co znám. Také někteří volili, tyhle nemusím, tak to dám těm druhým, případně mohu odevzdat prázdný lístek a tím nepodpořit ani jednoho.

Výsledky voleb jsou jednoznačné. Volební účast byla o pár procent vyšší než před 4 lety. Standardně v Hrnčírích o pár procent lepší než v Šeberově. To ale není důležité.

Já osobně výsledky nepovažuji za automatické. Zejména VAŠE HLASY A VAŠE PODPORA jsou víc než jen závazkem. Nejen pro mne, ale pro celý náš tým a všechny, kteří nám pomáhají a pomáhali.

Jsem velice ráda, že v těchto komunálních volbách naše kandidátka získala tak velkou podporu. K tématu voleb, kolik bylo voličů, jak se hlasovalo v Hrnčírích a jak v Šeberově, nejen do našeho zastupitelstva, ale také do zastupitelstva hl. m. Prahy, se můžete v grafech dočíst dále.

Složení naší kandidátky, poradí na ní, zastoupení mužů a žen, ale zejména lidí, kteří chtějí a jsou připraveni se aktivně podílet na směřování naší městské části, nést za svá rozhodnutí odpovědnost a pracovat ve prospěch všech občanů a zájmů městské části, nikoliv soukromým zájmům jednotlivců, jsme se věnovali dlouho před volbami. Jsem velice ráda, že po širokých diskuzích se všemi mými spolukandidáty jsme našli shodu a oni byli ochotní jít se mnou na jednu kandidátku a ucházet se o vaši podporu. Naše předvolební body jsme všichni diskutovali a projednávali dopředu, aby **každý jednotlivec byl a je součástí týmu**. Přestože jsme získali 11 z 15 mandátů, neznamená to, že všichni zastupitelé nemají mož-



nost se zapojit do aktivní práce. Každý zastupitel má možnost se přihlásit do komisí a výborů, aktivně se zájmat o dění v naší městské části, účastnit se porad všech zastupitelů, tvořit společně programové prohlášení zastupitelstva a poté pracovat na jeho naplnění. Pro zachování kontinuity jsme pro obdobné složení finančního a kontrolního výboru i stavební komise, včetně lidí, kteří nebyli znovuzvoleni, ale mají zájem se i jako běžní občané aktivně zapojovat do aktivního rozvoje Hrnčír a Šeberova. Věřím, že se na zásadních otázkách dokážeme shodnout a budeme nadále pokračovat v dialogu a aktivní konstruktivní práci pro rozvoj naší městské části.

Některé plánované projekty jako například rekonstrukce budovy základní školy, rekonstrukce ulice V Ladech, pravděpodobně tréninkové centrum pro děti u nové ZŠ, stejně jako plocha v budoucnu určená pro širokou veřejnost, ochrana Hrnčírských luk a další projekty a záměry, mající dopad na život v naší městské části, budou v následujícím období vyžadovat širokou diskuzi a plány nejen mezi zastupiteli a odbornými komisemi a výbory, ale také daleko širší komunikaci se všemi, kteří o to mají zájem. Jakmile se budou tato témata a projekty připravovat a objeovat, budeme vás o nich samozřejmě informovat. Již jsme v posledních letech zahájili setkání nad

projekty v naší základní škole a hodláme v tom pokračovat. V září byla diskuze nad otázkou dopravy, čeká nás přednáška o Hrnčířských loukách, pokračujeme v kulturním životě. **Zajímavá bude také diskuze a prezentace záměru lokality Na Jelenách. Ta sice leží mimo území naší městské části, ale doprava, úprava křižovatky K Hrnčířům x Na Jelenách, napojení a propojení cyklostezek směrem na Opatov, to vše bude prezentováno a diskutováno**

dne 19. listopadu 2026 od 18:00 v jídelně základní školy. Těšíme se na vaši aktivní část. Já osobně se velice těším na již vánoční akci 10. prosince 2026, kterou bude Rybova mše vánoční. Nenechte si tuto akci ujít. Bude pro vás nezapomenutelným zážitkem. Závěrem bych vám všem chtěla ještě jednou poděkovat za vaši podporu a možnost být dále Vaší starostkou.

Vaše starostka **Petra**

Vedení městské části informuje

VÝSLEDKY VOLEB DO ZASTUPITELSTEV OBCÍ 2026



V **pátek 9. října 2026** a v **sobotu 10. října 2026** proběhly volby do zastupitelstev obcí pro volební období 2026–2030. Volební účast ve volebním obvodu Praha-Šeberov byla 58,35 %, ve volebním okrsku č. 50001 (Šeberov) 55,02 %, ve volebním okrsku č. 50002 (Hrnčíře) 62,04 %.

Kandidátka č. 1 PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS získala 11 mandátů z patnáctičlenného zastupitelstva, **kandidátka č. 2 TOP 09 a Náš domov dobrá adresa získala 4 mandáty** z patnáctičlenného zastupitelstva. Zvolení zastupitelé naší městské části si ze svého středu zvolí na ustavujícím zasedání pravděpodobně 2. listopadu 2026 nového starostu nebo starostku, místostarostu nebo místostarostku a radní.

ZVOLENÍ ČLENOVÉ ZASTUPITELSTVA VE VOLEBNÍM OBVODU PRAHA-ŠEBEROV

Kandidátní listina. název	Poř. číslo	Kandidát – příjmení, jméno, tituly	– věk	Navrhující strana	Politická příslušnost	Hlasy abs.	Hlasy %
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	1	Venturová Petra Ing. MSc.	49	STAN	STAN	856	6,85%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	2	Štěpánek Petr Ing.	61	NK	BEZPP	854	6,83%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	3	Žáková Jitka	51	NK	BEZPP	852	6,82%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	4	Formánek Jan Mgr.	35	STAN	STAN	814	6,51%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	5	Melzerová Magdaléna Ing.	53	NK	BEZPP	859	6,87%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	6	Tlášková Hachová Veronika MDDr.	42	NK	BEZPP	852	6,82%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	7	Pařík Václav Ing.	63	STAN	STAN	830	6,64%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	8	Brieh Jan	36	ODS	ODS	821	6,57%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	9	Dvořák Miroslav	47	NK	BEZPP	835	6,68%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	10	Voltr Karel Mgr.	24	NK	BEZPP	831	6,65%
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	11	Francek Jiří Ing.	70	STAN	STAN	822	6,58%
TOP 09 a Náš domov dobrá adresa	1	Hrubá Marta	62	TOP 09	TOP 09	414	7,64%
TOP 09 a Náš domov dobrá adresa	2	Pilař Jiří PaedDr.	69	TOP 09	TOP 09	382	7,05%
TOP 09 a Náš domov dobrá adresa	3	Mencl Vladimír Ing.	73	NK	ANO	375	6,92%
TOP 09 a Náš domov dobrá adresa	4	Staněk Radim Ing.	55	TOP 09	TOP 09	377	6,95%

**Zvolení zastupitelé
do Zastupitelstva
Městské části
Praha-Šeberov**



**Ing. Petra Venturová,
MSc.**



Ing. Petr Štěpánek



Jitka Žáková



Mgr. Jan Formánek



**Ing. Magdaléna
Melzerová**



**MDDr. Veronika
Tlášková Hachová**



Ing. Václav Pařík



Jan Brich



Miroslav Dvořák



Mgr. Karel Voltr



Ing. Jiří Francek



Marta Hrubá



PaedDr. Jiří Pilar



Ing. Vladimír Mencí

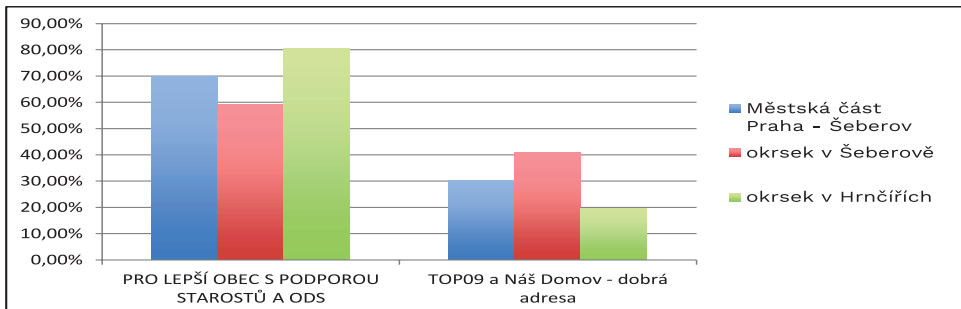


Ing. Radim Staněk

Komunální volby do Zastupitelstva MČ Praha-Šeberov pro volební období 2026–2030

Volební výsledky jednotlivých uskupení

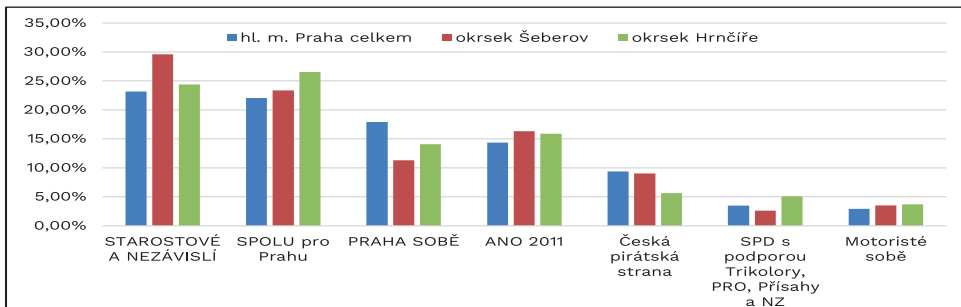
	Městská část Praha – Šeberov	okrsek v Šeberově	okrsek v Hrnčičích
PRO LEPŠÍ OBEC S PODPOROU STAROSTŮ A ODS	69,74%	59,17%	80,41%
TOP09 a Náš Domov - dobrá adresa	30,26%	40,82%	19,58%



Komunální volby do Zastupitelstva hl. m. Prahy pro volební období 2026–2030

Volební výsledky jednotlivých uskupení

	hl. m. Praha celkem	okrsek Šeberov	okrsek Hrnčiče
STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ	23,17%	29,60%	24,38%
SPOLU pro Prahu	22,05%	23,35%	26,55%
PRAHA SOBĚ	17,91%	11,29%	14,08%
ANO 2011	14,36%	16,30%	15,89%
Česká pirátská strana	9,38%	9,03%	5,63%
SPD s podporou Trikolory, PRO, Přísahy a NZ	3,48%	2,61%	5,05%
Motoristé sobě	2,91%	3,52%	3,69%



Zdroj: www.volby.gov.cz

Přikládáme QR kód, po naskenování chytrým telefonem s fotoaparátem získáte odkaz na stránku Českého statistického úřadu, kde si můžete prohlédnout výsledky v různých volebních obvodech i okrscích z různých hledisek.

INVESTIČNÍ AKCE HOTOVÉ, PROBÍHAJÍCÍ I PŘIPRAVOVANÉ

VENKOVNÍ ZASTÍNĚNÍ SPORTOVNÍ HALY A TĚLOCVIČNY ZŠ A MŠ ŠEBEROV

Při dosavadním provozu sportovní haly a tělocvičny základní školy se ukázalo, že na západní straně haly a tělocvičny by bylo vhodné pořídit venkovní zastínění, které by vyřešilo problematickou situaci s viditelností při provozu haly, obzvláště ve slunečných dnech. Pořízení zastínění by bylo ze značné části financováno zapojením části zisku doplňkové činnosti Základní školy a mateřské školy Še-

berov za rok 2025. Ještě před začátkem školního roku bylo zastínění ve formě rolet nainstalováno na západní okna haly i tělocvičny. Technické parametry i architektonické začlenění bylo konzultováno s architektem. Zastínění už skvěle slouží a podle informací od pana školníka Nepraše zajišťují nejen zastínění zapadajícího slunka, ale i tepelnou pohodu v tělocvičnách.



* * *

REKONSTRUKCE NÁMĚSTÍ V ŠEBEROVĚ

V polovině září 2026 byly zahájeny práce na přeměně náměstí v Šeberově. Podrobnější informace o projektu jsme přinesli ve Zpravodaji [č. 5/2025](#).

V prostoru náměstí je navržena výsadba 30 nových stromů, přesazení některých stávajících stromů do lepších stanovištních podmínek a založení nových ploch pobytového trávníku i reprezentativních trvalkových záhonů. Termín zahájení byl zvolen s ohledem na dobu

vhodnou pro výsadbu. Návrh využívá většinu stávajícího mobiliáře, je navrženo pouze jeho přesunutí.

Řešení umožní rozšířit plochy zeleně, využít dešťovou vodu a zejména uchovat původní myšlenku náměstí pana Balláka.

Za omezení plynoucí z realizované stavby, zvláště pro pěší a cyklisty, se zhotovitel SPORTOVNÍ PODLAHY ZLÍN, s.r.o., předem omlouvá.

VÝSTAVBA MULTIFUNKČNÍCH HŘIŠŤ MŠ

Práce na zahradách MŠ probíhají jak v Šeberově, tak v Hrnčích. Dětem se pořizují nové venkovní učebny, dělají se úpravy zahrad tak, aby plnily nejen volnočasové aktivity, ale také, a to zejména, výukové programy na čerstvém vzduchu venku. Projekt zahrad vzešel z potřeb a zadání zaměstnanců ZŠ a MŠ, zejména paní Hudouskové a jejího týmu lidí v MŠ.



VEŘEJNÉ SETKÁNÍ S TVŮRCI POSOUZENÍ BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU
V MČ PRAHA-ŠEBEROV



Dopravní průzkum intenzit v místě OK

11. 3. 2026
běžný pracovní den
středa

6 – 18 h
doba záznamu
12 hodin

2 kamery
videozáznam
výška cca 4 m

RPDI
17 214 voz/24h
přepočet dle TP 189

CO BYLO ZJIŠTOVÁNO?

- intenzity jednotlivých vjezdů a výjezdů z okružní křižovatky
- skladba dopravního proudu



Radarové měření – souhrn

- Souhrnně lze označit situaci v oblasti dodržování nejvyšší dovolené rychlosti za celospolečensky akceptovatelnou.

Směr jízdy	Nejvyšší dovolená rychlost	V_p	V_{85}	V_{max}
R1 (K Hrnčífům) – sever ⇨ jih	50 km/h	42 km/h	49 km/h	105 km/h
R1 (K Hrnčífům) – jih ⇨ sever	50 km/h	44 km/h	51 km/h	110 km/h
R2 (K Hrnčífům) – sever ⇨ jih	50 km/h	51 km/h	58 km/h	109 km/h
R2 (K Hrnčífům) – jih ⇨ sever	50 km/h	50 km/h	57 km/h	107 km/h
R3 (K Šeberovu) – sever ⇨ jih	50 km/h	45 km/h	53 km/h	116 km/h
R3 (K Šeberovu) – jih ⇨ sever	50 km/h	47 km/h	54 km/h	114 km/h
R4 (K Šeberovu) – jih ⇨ sever	50 km/h	45 km/h	54 km/h	82 km/h
R5 (K Labeškám) – západ ⇨ východ	50 km/h	51 km/h	58 km/h	91 km/h

Ve středu 23. září 2026 proběhlo v jídelně ZŠ a MŠ Šeberov veřejné setkání s tvůrcem dopravně-inženýrského posouzení „**Optimalizace úrovně bezpečnosti silničního provozu v místě intravilánového průtahu místních komunikací ul. K Hrnčírům, ul. K Šeberovu a ul. K Labeškám na území Městské části Praha-Šeberov**“.

V minulém Zpravodaji č. **4/2026** jsme přinesli základní informace a QR kód s umístěním celého dokumentu zpracování. Přes 20 občanů si přišlo poslechnout prezentaci zpracova-

tele studie Ing. Bc. Karla Kociána, Ph.D. z fakulty dopravní ČVUT. Po prezentaci byl prostor odpovědím na dotazy účastníků. Občané doplňovali vlastní zkušenosti s potencionálně nebezpečnými místy ve sledovaných úsecích. Při diskuzi jsme se dozvěděli názor zpracovatele na Vesteckou spojkou.

Prezentaci, která popisuje způsob a nejzajímavější poznatky zpracování naměřených a zjištěných dat, najdete na www.seberov.cz v záložce *Informace*. Zde ve Zpravodaji otiskujeme pouze nejzajímavější stránky.

* * *

KULTURNÍ A SPOLEČENSKÉ AKCE NA KONCI ROKU 2026

- | | | |
|-------------------|-------|--|
| 22. 10. (čtvrtek) | 18:00 | Přednáška a diskuze s Jiřím Romem o Hrnčírských loukách
<i>(nová budova ZŠ Šeberov – jídelna, K Hrnčírům 1049)</i> |
| 5. 11. (čtvrtek) | 19:00 | Kultura Š+H: František Uhlíř TEAM & STRINGS – COMING HOME
<i>(V Ladech 10, Kostel CB v Šeberově)</i> |
| 28. 11. (sobota) | 16:00 | Koncert v kostele sv. Prokopa v Hrnčírích
<i>(Kostel sv. Prokopa v Hrnčírích)</i> |
| | 17:00 | Rozsvícení vánočního stromu v Hrnčírích
<i>(parkoviště u Baráčnické rychty)</i> |
| 29. 11. (neděle) | 16:40 | Společné zpívání žáků ZŠ a MŠ
<i>(náměstí v Šeberově)</i> |
| | 17:00 | Rozsvícení vánočního stromu v Šeberově
<i>(náměstí v Šeberově)</i> |
| 3. 12. (čtvrtek) | 17:00 | Mikulášská nadílka + Divadlo V Pytli
<i>(náměstí v Šeberově)</i> |
| 8. 12. (úterý) | 18:00 | Vánoční dílna pro seniory, Klub aktivních 55+
<i>(V Ladech 1020, Kavárna Why not Špejchar)</i> |
| 10. 12. (čtvrtek) | 19:00 | Kultura Š+H: Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby
v podání Collegium Paedagogicum
<i>(K Hrnčírským loukám 1049/1, velká hala ZŠ a MŠ Šeberov)</i> |

Pro změnu programu nebo upřesnění termínu jednotlivých akcí sledujte na www.seberov.cz příspěvek *Kulturní a společenské akce v MČ Praha-Šeberov 2026* v záložce *Informace*, který postupně aktualizujeme. Všechny akce jsou také v záložce *Kalendář událostí* a jsou prezentovány na sociálních sítích Instagram a Facebook.

Na všech akcích může být pořizován obrazový a zvukový záznam, který může být použit na webových stránkách, YouTube, sociálních sítích a ve zpravodaji Městské části Praha-Šeberov. Městská část si vyhrazuje právo na změnu programu i interpretů. Pro aktuální informace prosíme sledujte vývěsky, webové stránky, Facebook a Instagram. Děkujeme.

MČ Praha – Šeberov pořádá přednášku

PŘÍRODNÍ PAMÁTKA HRNČÍŘSKÉ LOUKY

Obstojí v současném měnícím se světě?

Přednáška a diskuze

s Jiřím Romem

ve čtvrtek 22. října 2026 v 18:00

v jídelně ZŠ a MŠ Šeberov,
K Hrnčířům 1049, Praha-Šeberov



**Ing. Jiří Rom je specialista péče o chráněná území
na Magistrátu hl. města Prahy,
který nám z vlastní zkušenosti poví o Hrnčířských loukách.**

O naši přírodní památce nám již vyprávěl v dubnu 2024.
Přijďte si poslechnout, co se během dvou let změnilo, jak louky
ovlivňují déletrvající horka, jaké jsou možnosti jejich ochrany
do budoucna a proč můžeme být hrdí na to, že je zde máme.

**Hrnčířské louky jsou ceněné zejména pro své hodnoty
přírodovědné** (roste zde opravdu mnoho vzácných druhů
rostlin), ale i **historické** (představují zbytek rozsáhlé sítě
pramenišť, rozkládající se dříve od údolí Botiče až po Točnou),
a proto jsou chráněné zákonem.

Přednáška to bude určitě zajímavá, zvláště proto,
že Hrnčířské louky jsou neopomenutelnou součástí
naší městské části, zasahující do Hrnčíř i Šeberova.

POZOR! Přednáška byla v roce 2024 ve Špejcharu.
Nyní se uskuteční v jídelně Základní školy a mateřské školy Šeberov
na adrese **K Hrnčířům 1049**.



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA-ŠEBEROV

Vás zve

v **SOBOTU**

před 1. adventní nedělí

28. listopadu 2026

na

ADVENTNÍ KONCERT

V KOSTELE SV. PROKOPA

v Hrnčířích od 16 hodin,

účinkuje operní pěvkyně Lucie

Silkenová, varhaník Jakub

Janšta a trumpetista Jiří Boček

a na

SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ

VÁNOČNÍHO STROMU

U BARÁČNICKÉ RYCHTY

V HRNČÍŘÍCH

v 17 hodin



1. ADVENTNÍ NEDĚLI

29. listopadu 2026

na

SPOLEČNÉ ZPÍVÁNÍ

S ŽÁKY ZŠ A MŠ ŠEBEROV

v 16:40

a na

SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ

VÁNOČNÍHO STROMU

NA NÁMĚSTÍ V ŠEBEROVĚ

v 17 hodin



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA-ŠEBEROV

ve spolupráci s Theatriem Divadla V Pytli
pro vás připravují tradiční
pohádku s mikulášskou nadílkou

Peklo není žádný cirkus

ve čtvrtek 3. prosince 2026 od 17 hodin
na NÁMĚSTÍ V ŠEBEROVĚ



Po pohádce bude následovat andělská diskotéka s nadílkou. Každé dítě dostane adventní kalendář. Prosíme proto rodiče, aby nenosili vlastní dárečky.

Vzhledem k tomu, že se akce koná VENKU,
prosíme děti i rodiče, ABY SE POŘÁDNĚ OBLÉKLÍ.



POZVÁNKA FRANTIŠKA UHLÍŘE NA LISTOPADOVÝ JAZZOVÝ KONCERT V ŠEBEROVĚ

Ve čtvrtek 5. listopadu 2026 bych vás rád pozval do kostela Církve bratrské na jazzový koncert, kde spolu se mnou zahrají světově známí muzikanti moje autorské skladby z alba **Coming Home**. Album, které jsem připravil a vydal ke svým 75. narozeninám. V aktuální sestavě uskupení **František Uhlíř Team** (F.U.T.) zahrají vedle mne **Františka Uhlíře** na kontrabas, **Andy Schofield** na alt a soprán saxofon, flétnu nebo klarinet, pianista **Standa Mácha** a bubeník **Martin Šulc**. V některých skladbách se přidává netradiční smyčcové kvarteto (dvě violoncella – **Pavel Běloušek** a **Marek Elznic**, a dvě violy – **Karel Untermüller** a **Lukáš Cach**) a dále budou účinkovat v několika skladbách také trumpetista **Míra Hloucal**, trombonista **Přemek Tomšíček** a tenorsaxofonista **Osian Roberts**.

Rád bych se vám představil více než „jen“ jako hrnčířský soused.

Narodil jsem se 24. 7. 1950 v Ústí nad Orlicí v muzikantské rodině. Děda byl kapelník a otec učitel hudby, skladatel a kapelník. V roce 1965 jsem začal studovat na Státní konzervatoři v Brně kontrabas, piano a komponování. V roce 1971 jsem absolvoval koncertem pro kontrabas Jana Křtitele Vaňhala, hudebního skladatel druhé poloviny 18. století, s doprovodem Moravského komorního orchestru.

Od roku 1971 žiji v Praze, kde jsem se velmi brzy zařadil mezi vyhledávané hráče na kontrabas. Na mezinárodním jazzovém festivalu v Přerově jsem v roce 1973 získal cenu za nejlepší sólový výkon. Od roku 1974 jsem se spolu Emilem Viklickým stal členem skupiny SHQ Karla Velebného a během let jsem také spolupracoval s dalšími vynikajícími československými jazzovými hudebníky a skupinami (Emil Viklický Q, Linha Singers, Impuls, Barock Jazz Q, Laco Deczi Celula International, Jiří Stivín Q, Jana Koubková, Zuzana Lapčíková a mnoho dalších). Během své bohaté kariéry jsem spolupracoval také s významnými ev-



Foto: Bohuše Hácová

ropskými a světovými hudebníky: například Dave Weckl, Bob Moses, Bill Bailey z USA, Steve Houben nebo Philip Catherine z Belgie; Barbara Dennerlein nebo Wolfgang Haffner z Německa; Gianni Cazzola z Itálie; Edi Köhlendorfer z Rakouska, Melch Däniker Trio ze Švýcarska; Palle Mikkelborg z Dánska nebo Tom Bancroft z Velké Británie. V rámci hudebních turné jsem účinkoval po celém světě. V roce 1987 jsem založil vlastní skupinu „**František Uhlíř Team**“, se kterou v současnosti spolupracuje vynikající britský saxofonista Andy Schofield a která se vám představí i na koncertě v Šeberově. Velmi vážím toho, že jsem v roce 2024 dostal **prestižní cenu Gustava Bromma**, kterou každý rok dostávají významné osobnosti českého jazzu. Za mé autorské album **Coming Home**, které jsem vydal ke svým 75. narozeninám, jsem byl nominován na Cenu anděl 2025 v kategorii Jazz. Skladby z tohoto alba si přijďte poslechnout na listopadový koncert. Jsem rád, že dramaturgové České televize Art budou tento koncert natáčet.

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA - ŠEBEROV

JAKUB JAN RYBA ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ

COLLEGIUM PAEDAGOGICUM

KOMORNÍ ORCHESTR A SMÍŠENÝ SBOR PEDAGOGICKÉ
FAKULTY UNIVERZITY KARLOVY
DIRIGUJE MAREK VALÁŠEK

ČTVRTEK 10.12.2026
19:00

VELKÁ HALA
ZŠ A MŠ ŠEBEROV - VSTUP
K HRNČÍŘSKÝM LOUKÁM 1049/1

VSTUPENKY S VÝBĚREM MÍSTA NA [GOOUT.CZ](https://www.goout.cz)



Pokud vás bude můj profesní život jazzového muzikanta a moje vzpomínky zajímat podrobněji, poslechněte si pořad **Osudy**, které se mnou pro **Český rozhlas Vltava** natočil Jiří Vondráček. Všechny pět epizod najdete v audioarchivu Českého rozhlasu **Česká jazzová legenda, kontrabasista a skladatel František Uhlíř a jeho Osudy | Vltava**. Přikládáme QR

kód, po naskenování chytrým telefonem s fotoaparátom získáte odkaz na stránku <https://vltava.rozhlas.cz/ceska-jazzova-legenda-kontrabasista-a-skladatel-frantisek-uhlir-a-jeho-osudy>. Leták s informacemi o koncertu včetně QR kódu s proklikem na [GoOut.cz](https://goout.cz) na pořízení vstupenek s výběrem místa najdete na poslední stránce obálky tohoto Zpravodaje.

* * *

ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ V PODÁNÍ COLLEGIUM PAEDAGOGICUM

Městská část Praha-Šeberov si vás dovoluje pozvat **ve čtvrtek 10. 12. 2026** od 19 hodin na **Českou mši vánoční Jakuba Jana Ryby** v provedení **Komorního orchestru a smíšeného sboru Collegium Paedagogicum** Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. **Diriguje Marek Valášek**. Koncert bude oproti běžnému programu Kultury Š+H **ve velké hale ZŠ a MŠ Praha Šeberov**,

vstup z ulice K Hrnčířským loukám 1049/1. Více se o fenoménu České mše vánoční i o interpretech dočtete v závěru rozhovoru s Romanem Janků na straně 17 tohoto zpravodaje. Vstupenky s výběrem místa je možné zakoupit na [GoOut.cz](https://goout.cz). QR kód k načtení stránky s nákupem vstupenek najdete na letáku na protější straně.

* * *

ROZHOVOR MAGDALÉNY MELZEROVÉ S ROMANEM JANKŮ ORGANIZÁTOREM PROGRAMU KULTURA Š+H

Jazzovým koncertem František Uhlíř TEAM & STRINGS zahajuje Městská část Praha-Šeberov šestou sezónu programu Kultura Š+H. Hned od začátku pomáhal s výběrem interpretů Roman Janků. Posléze se spolupráce rozšířila i na zajištění organizačního a produkčního zázemí jednotlivých akcí – od smluv s interprety přes vyřízení autorských poplatků až po online předprodej vstupenek. Roman Janků je také pořadatelem Klášterních hudebních slavností a koncertního cyklu Klasika Viva. Zeptali jsme se ho, jak se program Kultura Š+H za pět let proměnil a co nás čeká v nejbližší době.

Organizuješ koncerty už od dob studií na akademii. Tehdy jsi studoval hru na violu. Jak se stalo, že jsi utekl z dráhy interpreta k dráze organizátora zajímavých hudebních programů? Ono vše začalo nevinně. Když jsem jako student konzervatoře hrával při svatebních obřadech na šumperské radnici (mého rodiště),

poznal jsem akustiku obřadní síně zdejší radnice. Když jsem potom na studiích na AMU v Praze hledal příležitosti k obohacování repertoáru, vzpomněl jsem si na tuto obřadní síň. Zorganizoval první koncert, kterého se zúčastnil i starosta Šumperka. Po koncertě jsme se dali do řeči, že by zde mohlo podobných akcí být více, protože pravidelní koncerty klasiky zde nikdo nepořádal, a bylo rozhodnuto. Připravil jsem první sezónu koncertů, oslovil spoustu přátel a uměleckých kolegů, a tím vše začalo. V té době jsem ještě stále byl aktivním hráčem, ale stále více mě pohlcovala organizace, až nakonec převážila úplně.

Věnuješ se prioritně organizování projektů týkajících se klasické hudby. Na začátku milénia jsi začal ve svém rodišti v Šumperku a na Jeseníku produkovat koncerty klasické hudby v programu Klasika Viva. Dle tvých slov ses snažil přiblížit klasickou hudbu lidem i v menších městech, ke kterému máš navíc



Foto: Horníček

velmi vřelý vztah. Co tě vedlo v roce 2007 k založení Klášterních hudebních slavností?

Ty koncerty na radnici v Šumperku jsem začal organizovat v roce 2001. V roce 2005 byl otevřen po 15. letech rekonstrukce bývalý klášterní kostel v Šumperku a my zde začali pořádat koncerty Klasiky, které probíhaly od září do června. Letní program nám chyběl a mě lákalo ten prostor s vynikající akustikou využít i k větším hudebním projektům. Tak tedy začal v roce 2007 první ročník Klášterních hudebních slavností. Dnes už se festival řadí mezi 10 největších festivalů klasické hudby u nás a letos jsme oslavili 20 let existence.

Když začaly v CB kostele v Šeberově první koncerty, byl jsi u organizace hned od začátku. Historicky prvním podnikem byly na podzim roku 2021 veleúspěšné koncerty Ivo Jahelky a následně Jiřího Stivína. Postupně se tu vystřídal folk, jazz, šanson, klasická hudba i různé přesahy. Myslíš, že velký zájem posluchačů v drtivé většině z Hrnčír a Šeberova ukázal, že „naše“ publikum „prahne“ po koncertech různých žánrů?

Osobně vnímám úžasnou komunitu lidí, která se kolem koncertů vytvořila. Je to vždy spo-

čenské setkání lidí, kteří si jdou zažít svůj večer. Snažíme se nabídnout pro každého něco, proto je program pestrý. Ale především je to vždy mimořádně kvalitní program, za kterým není třeba cestovat nikam do středu Prahy. A to je určitě jedna z největších předností našich koncertů. Jen pro informaci – od roku 2021 jsme uspořádali 32 koncertů různých žánrů. A vždy s báječnou posluchačskou podporou. **Osobně jsem se dostala k organizování Kulturny Š+H až na podzim v roce 2022. Počet koncertů se od té doby ustálil na pěti od podzimu do jara. Snažíme se společně vybírat interprety různých žánrů, a zvláště i muzikanty přímo z Hrnčír nebo Šeberova. Ovlivnila tě některá z vystoupení natolik, že jsi je zařadil i na program Klášterních hudebních slavností?**

U některých koncertů to tak opravdu je. Rád využívám té možnosti, některé z programů si „vyzkoušet“ na vlastní kůži. A rád se nechávám inspirovat.

Letos zařazujeme na vánoční koncert novinku: provedení České mše vánoční Jakuba Jana Ryby. Působíš také v ZUŠ v Hostivaři, kde tento vánoční trhák hrajete a zpíváte společně

s dětmi i rodiči každým rokem. Zkusíš se zamyslet nad tím, proč je „Rybovka“ tak oblíbená u širokého publika?

V době vzniku byla Rybova mše extrém. Na bohoslužbách, kde se zpívalo pouze latinsky, se najednou objevila čeština. Český text a k tomu nádherná a jednoduše poslouchatelná hudba. Zájem o tuto mši se rychle roznesl po Čechách i na Moravu, lidé ji chtěli sami hrát i zpívat. A ta tradice přetrvává dodnes. A je opravdu neuvěřitelný fenomén, že nejvíce ateistická země v Evropě dokáže díky této mši naplnit o Vánocích kostely po celé zemi.

Představil bys čtenářům Zpravodaje Komorní orchestr a smíšeného sbor Collegium paedagogicum, kteří provedou 10. 12. 2026 Českou mši vánoční ve velké hale ZŠ a MŠ Šeberov?

Předpokládám, že velké množství muzikantů byl hlavní důvod proč koncert zorganizovat v tomto prostoru...

Ano. Collegium paedagogicum je symfonický orchestr a smíšený sbor pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a předpokládám, že účinkujících může být i více než 120. K tomu 4 sólisté a dirigent čili opravdu potřebujeme velký prostor. Orchester i sbor jsou tedy tělesem Pedagogické fakulty UK v Praze. Orchester byl založen již v roce 1976 a pěvecký sbor v roce 1993. V obou tělesech hrají a zpívají studenti pedagogické fakulty, které bude řídit dirigent Marek Valášek.

Děkuji za odpovědi. Těším se nejen na jazzový a vánoční koncert, ale i na další spolupráci při organizování programu Kultura Š+H.

* * *

INFORMOVANOST

INFORMACE Z MČ PRAHA-ŠEBEROV

Aktuální informace zveřejňujeme všemi možnými způsoby, aby se k vám dostaly co nejdříve. Nejobsáhlejší zdroj informací jsou **webové stránky** www.seberov.cz.

V poslední době byly na webové stránky do záložky *Informace/Volný čas* doplněny informace o **plochách pro volnočasové aktivity**. Popis a poloha v mapě u dětských hřišť v Šeberově i Hrnčích. U workoutových prvků v parku na konci ulice K Safině v Hrnčích navíc s názorným návodem, jak nástroje a cvičební sestavu používat. S popisem těchto prvků nám pomohla trenérka Šárka Komínková. Všechny tyto informace také vyšly ve Zpravodaji **č. 3/2026** a **č. 4/2026**.

Na webové stránky je navázána možnost používat **mobilní aplikaci V OBRAZE**, která vám umožní dostávat notifikace o nových příspěvcích na webu obce přímo do svého mobilního telefonu. Stačí si stáhnout aplikaci podle postupu v letáku, který najdete na našich obecních stránkách www.seberov.cz. Mobilní aplikace V OBRAZE je pro všechny občany zcela zdarma.

Operativně vás informujeme také na sociálních sítích **Facebook** a **Instagram**. Přidáváme příspěvky o kulturních akcích, které organizujeme v Kosteletě CB v rámci Kultury Š+H, a o venkovních akcích na sportareálu. Reportujeme textem i fotografiemi hned po akcích. Snažíme se sdílet zajímavé příspěvky ze sociálních sítí hl. m. Prahy, Pražských služeb apod. Rádi propagujeme příspěvky podnikatelů, působících na území naší městské části. Nezapomínáme o všem informovat i ve **vývěskách** rozmístěných po naší městské části. O nejbližších akcích se dozvíte z **klaprámů** při čekání na zastávkách MHD ve správě městské části.



Městská část
Praha-Šeberov



prahaseberov



Z jednání Rady městské části

Z jednání vybíráme to nejzajímavější, obsah neobsahuje všechny body jednání.

92. jednání dne 12. 8. 2026

- souhlasí s pronájmem hrobového místa na hřbitově v Hrnčírích paní Kateřině Kolkové ze Šeberova
- souhlasí s návrhem společnosti SATPO management, s.r.o., na pojmenování nové ulice, která vznikla na pozemku parc. č. 1407/1 k. ú. Šeberov a podél které bude realizována výstavba rodinných domů, pod názvem „Irisová“
- souhlasí s objednááním komplexní opravy a vyčištění studny na zahradě mateřské školy v Šeberově u společnosti Jan Červenka (zahrnuje kompletní vyčištění a dezinfekci studny, výměnu a dodání nové zákrytové desky, výměnu a dodání nové ruční pumpy, likvidaci veškerého odpadu, dopravu a příp. použití elektrocentrály)
- souhlasí s přemístěním doručovacího boxu společnosti PPL CZ, s.r.o., a zároveň s jeho rozšířením o 1 slot o velikosti 0,96 m na pozemku parc. č. 120, k. ú. Šeberov

93. jednání dne 31. 8. 2026

- schvaluje úpravu rozpočtu v souvislosti s přesunem finančních prostředků mezi kapitolami, které budou použity na výstavbu stezek v Šeberově
- schvaluje program 18. zasedání Zastupitelstva MČ Praha-Šeberov, konaného dne 14. 9. 2026 ve Špejcharu od 18:00 hodin.
Program:
 1. Zahájení
 2. Volba ověřovatelů zápisu
 3. Schválení programu
 4. Kontrola zápisu předchozího zasedání
 5. Kontrola plnění předchozích usnesení
 6. Zpráva z jednání kontrolního výboru
 7. Darovací smlouva na komunikaci – část ul. Vlasty Hilské
 8. Informace

94. jednání dne 16. 9. 2026

- souhlasí s návrhem Směrnice o pronájmu prostor a stanovení cen pronájmů platných pro rok 2027 Základní školy a mateřské školy Šeberov
- souhlasí se zněním zápisu do kroniky Šeberova a Hrnčír za rok 2025
- schvaluje úpravu rozpočtu Městské části Praha-Šeberov č. 15/2026 v souvislosti s přijatou daní z příjmů právnických osob za r. 2025
- schvaluje poskytnutí daru ve výši 10 000 Kč na provoz elektronického zabezpečovacího systému kostela sv. Prokopa v Hrnčírích Římskokatolické farnosti u kostela sv. Jakuba Staršího Praha-Kunratice
- souhlasí s objednááním autorského dozoru při realizaci stavby „Rekonstrukce náměstí Šeberov“ od spol. A8000 s.r.o.
- souhlasí s objednááním vodorovného a dopravního značení v ulicích K Safině, Lipenskéá, Osvětová a V Ladech na základě nabídky od společnosti DOŽNA s.r.o. za cenu 281 448 Kč bez DPH

95. jednání dne 2. 10. 2026

- souhlasí, aby Základní škola a mateřská škola Šeberov mohla přijímat účelově určené finanční dary od spolku WOMEN FOR WOMEN, o.p.s., v rámci projektu obědy pro děti
- souhlasí s uzavřením Smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s paní Hanou Hrabánkovou na pozemku parc. č. 682/1 v k. ú. Šeberov pro vybudování vodovodní a kanalizační přípojky pro pozemek parc. č. 835 za cenu 10 000 Kč bez DPH
- souhlasí s uzavřením Smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s panem Trinh Thi Huong na pozemku parc. č. 682/1 v k. ú. Šeberov pro vybudování vodovodní a kanalizační přípojky pro pozemek parc. č. 836 za cenu 10 000 Kč bez DPH

- souhlasí s uzavřením Smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s panem Janem Formánkem na pozemku parc. č. 486/4, k. ú. Zdiměřice u Prahy pro vybudování vodovodní a kanalizační přípojky pro pozemek parc. č. 443/15, k. ú. Zdiměřice u Prahy, za cenu 10 000 Kč bez DPH
- souhlasí na základě dokumentu „Zásady pro výstavbu na území Městské části Praha-Še-berov – Pravidla pro jednání s investory – stavebníky“, schváleného Zastupitelstvem MČ, s uzavřením „Smlouvy o finančním příspěvku na náklady Městské části Praha-Še-berov, spojené s budováním a správou ostatní veřejné infrastruktury“ v souvislosti se stavbou rodinného domu na pozemku parc. č. 533/17 a 534/5, k. ú. Še-berov, se stavebníkem – investorem stavby – panem Jiřím Fuchsíkem

Plné znění přijatých usnesení i zápisů z jednání RMČ najdete na www.seberov.cz v sekci *Samospráva/Rada MČ/Usnesení a zápisy RMČ*.

Ze zasedání Zastupitelstva městské části

Vzhledem k tomu, že 9. 10. – 10. 10. 2026 proběhly volby do zastupitelstva městské části, bude ustavující zasedání Zastupitelstva Městské části Praha-Še-berov pravděpodobně v pondělí **2. 11. 2026 od 18:00** v jídelně Základní školy a mateřské školy Še-berov (K Hrnčírům 1049).

Plné znění přijatých usnesení i zápisů z jednání ZMČ najdete na www.seberov.cz v sekci *Samospráva/Zastupitelstvo/Usnesení a zápisy ZMČ*.

Informace a aktuality

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

Harmonogram přistavení velkoobjemových kontejnerů v Městské části Praha - Še-berov							
ŘÍJEN - LISTOPAD 2026							
V případě změn Vás budeme informovat prostřednictvím vývěsek, webových stránek, Facebooku a Instagramu obce.							
KDY	KDE	Še-berov			Hrnčírě		
		Pod Rozvodnou	Mezi Rybníky	V Ladech	K Safíně	Žlutásková	Osvětová
ŘÍJEN		29.9. - 4.10.		3.10. 12-16 hod		29.9. - 4.10.	
			5.10. - 11.10.	10.10. 13-16 hod	5.10. - 11.10.		13.10. 16-20 hod
		12.10. - 18.10.				12.10. - 18.10.	18.10. 13-16 hod
			19.10. - 25.10.	24.10. 12-16 hod	19.10. - 25.10.		
LISTOPAD		26.10. - 1.11.				26.10. - 1.11.	
		9.11. - 15.11.	2.11. - 8.11.		2.11. - 8.11.	9.11. - 15.11.	
				21.11. 13-16 hod			
bioodpad PATŘÍ: * listí, tráva, plevel, zbytky ovoce, zeleniny, čajové sáčky, kávová sedlina, zbytky rostlin, piliny, dřevní štěpka z větví stromů a keřů, hlína z květináčů, spadané ovoce atd. NEPATŘÍ: * zbytky jídel (tzv. gastroodpad), jedlé oleje, kosti, maso, kůže, uhynulá zvířata, znečištěné piliny				směsný velkoobjemový odpad PATŘÍ: * nábytek, koberce a linolea, zrcadla, umyvadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty NEPATŘÍ: * odkládání živnostenského odpadu, nebezpečný odpad, bioodpad, stavební odpad, pneumatiky, elektrospotřebiče, televizory a počítačové monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky			

MOBILNÍ MÍSTA ZPĚTNÉHO ODBĚRU VYSLOUŽILÝCH ELEKTROZAŘÍZENÍ V MČ PRAHA-ŠEBEROV

Praha-Šeberov

**Přistavení mobilního místa
zpětného odběru elektrozařízení**

- místo - parkoviště na náměstí v Šeberově
- termíny (každá třetí středa
v 1. měsíci čtvrtletí)

21. 10. 2026 17:00 - 18:30

Odevzdat můžete např.
chladničky, mrazáky,
sporáky, myčky, pračky,
mikrovlnné trouby,
vysavače, digestoře,
počítače, rychlovarné
konvice, toustovače,
varné desky, trouby apod.

**MÍSTO ZPĚTNÉHO ODBĚRU
ODPADNÍCH ELEKTROZAŘENÍ**

Bližší informace o sběru a odběru:
www.elektrowin.cz

elektrowin



Místo zpětného odběru je zřízeno provozovatelem
kolektivního systému ELEKTROWIN.

* * *

ČERNÉ SKLÁDKY U STANOVIŠŤ TŘÍDĚNÉHO ODPADU



V poslední době se množí černé skládky u stání tříděného odpadu.

Stará pohovka, matrace a nepotřebný nábytek nelze takto likvidovat. Občané mají minimálně dvě možnosti, jak se podobného velkoobjemového odpadu zbavit. Městská část ve spolupráci s Pražskými službami od jara do podzimu **pravidelně přistavuje kontejnery na velkoobjemový odpad**. Místo a termíny najdete na www.seberov.cz v záložce *Informace*, ve Zpravodaji i ve vývěskách. Druhým způsobem je **odvoz velkoobjemového odpadu na sběrný dvůr**. Nejbližší sběrný dvůr hlavního města Prahy je pár minut jízdy autem mezi Kunraticemi a Libuší,



kam se dostanete z Dobronické ulice odbočným doprava do Obrataňské ulice.

Pro zjištění možností odkládání různých druhů odpadu vám pomůže webová aplikace www.kamsnim.cz, kde naleznete podrobné informace o sběrných dvorech, o druhu a množství odkládaných odpadů. Tato mapová aplikace vám nejen **zobrazí sběrné dvory, stanoviště tříděného odpadu, ale i všechna místa, kde můžete odložit veškeré druhy odpadu od plastů přes elektro, léčiva až po objemný nebo využitelný stále funkční odpad**. Přímou v mapě vám ukáže umístění sběrového místa včetně vzdálenosti od vašeho místa, specifikaci odpadu i otevírací dobu.





VYPÁLENÁ LOUKA OD PYROTECHNIKY V HRNČÍŘÍCH

Hlavní město Praha zpřísnilo pravidla pro používání pyrotechniky. **Ve 20 městských částech platí od 8. července celoročně a bez výjimky zákaz odpalování pyrotechnických výrobků kategorie F2 a vyšší.**

Ve zbývajících městských částech, také v MČ Praha-Šeberov, platí povolené okno pro používání pyrotechniky od páté hodiny odpoledne 31. prosince do druhé hodiny ranní 1. ledna. Přísnější pravidla mají přispět k ochraně obyvatel, zvířat i veřejného pořádku. Za porušení vyhlášky může být podle zákona o pyrotechnice uložena pokuta až 100 000 Kč. Více informací najdete na www.praha.eu.

Tato změna ale neodradila, předpokládáme, místního občana od toho, aby v úterý 25. srpna 2026 mezi 19. a 20. hodinou **odpálil na Hrnčířských loukách ohňostroj**. Při nešikovné manipulaci s pyrotechnikou **došlo k vypá-**



lení části louky kousek od dětského hřiště v ulici K Safině. Na místo byli přivoláni hasiči z Hasičského záchranného sboru ČR, kteří na místě spolu s Policií České republiky před 21. hodinou zasahovali. Našli na místě vypálený box od ohňostroje. Druhý den jsme našli poblíž ohořelý návod na použití pyrotechniky.

Když pomineme zákaz použití pyrotechniky, je krajně nezodpovědné, když po období dlouhodobého srpnového sucha, kdy byl několikrát vyhlášen zákaz použití ohně a pyrotechnických výrobků, zde někdo odpálí ohňostroj. Můžeme mluvit o štěstí, že se požár nerozšířil k okolním vyschlým porostům a dál k domům a zahradám. Pachatel si asi neuvědomuje, co mohl způsobit. Video ze zásahu hasičů najdete na sociálních sítích Městská část Praha-Šeberov.

* * *

VEŘEJNÁ KNIHOVNA V ŠEBEROVĚ

Místní veřejná knihovna v Praze – Šeberově K Hrnčířům 34
(přímo u autobusové zastávky V Ladech)
je otevřena **každé pondělí od 17:00 do 18:00 hodin.**

Byl zde zrušen členský poplatek, takže v Místní veřejné knihovně si můžete knihy vypůjčit **zcela zdarma.**

Knihovnicí je šeberovská občanka paní Věra Kloudová.

V době státních svátků je knihovna zavřená. Aktuální informace, kdy nebude knihovna z těchto nebo jiných technických důvodů otevřená, najdete v kalendáři na webových stránkách www.seberov.cz v záložce *Informace/Kalendář akcí.*



BIBLIOBUS

Přistavení **pojízdňé knihovny** před novou budovou ZŠ Šeberov (9:00 – 12:00)
K Hrnčířům 1049 – zastávka pro děti i veřejnost.
Nejbližší termíny přistavení pojízdňé knihovny
v 1. pololetí školního roku 2026/2027:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| * 10. září 2026 | * 19. listopadu 2026 |
| * 24. září 2026 | * 3. prosince 2026 |
| * 8. října 2026 | * 17. prosince 2026 |
| * 22. října 2026 | * 14. ledna 2027 |
| * 5. listopadu 2026 | * 28. ledna 2027 |

 **Městská knihovna v Praze**



ROZSVIŤME ČESKO DO MODRA

SVĚTOVÝ DEN DIABETU
14. LISTOPADU 2026

*Protože každé modré světlo
znamená, že na někoho myslíme.* ♥



**MODRÝ
DEN**
SVĚTOVÝ DEN
DIABETU

KDO JSME Nadační fond SPOLU TO DÁME ♥

Jsme nadační fond, který od roku 2021
podporuje děti, dospělé i jejich rodiny,
kteří žijí s diabetem 1. typu.



OSVĚTA A POVEDOMÍ
Šíříme povědomí o diabetu 1. typu,
bojíme mýty a předstupy.



PODPORA A POROZUMĚNÍ
Chceme, aby se lidé s diabetem 1. typu
cítili pochopení a přijatí.



VZDĚLÁVÁNÍ A INSPIRACE
Vzděláváme děti, rodiče, školy i veřejnost
a přinášíme praktické informace a inspiraci.



SPOLÉČNÉ MĚNÍME BUDOUCNOST
Usilujeme o svět, kde diabetes 1. typu
nepřekáží v plnohodnotném životě.

Diabetes 1. typu
není volba.
Porozumění ano. ♥



NAŠIM CÍLEM JE
budovat svět, kde je diabetes 1. typu pochopen,
respektován a kde nikdo na své cestě není sám.



**SPOLU
TO DÁME**
nadační fond



HYGIENICKÁ
STANICE
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY

CHŘIPKA – chráňte se včas

Jak se chránit před chřipkou?

Chřipka je akutní virové onemocnění dýchacích cest, které se šíří velmi snadno, zejména při blízkém kontaktu s nakaženým člověkem. Chřipková sezóna v České republice obvykle vrcholí v zimních měsících. Chřipka může mít velmi nepříjemný průběh a může způsobit zdravotní komplikace, proto doporučujeme vhodnou prevenci:

Naše doporučení:

- Často a důkladně si myjte ruce mýdlem pod tekoucí vodou.
- Při kašli a kýchání zakrývejte ústa a nos kapesníkem nebo paží (ne dlaní, dotekem můžete kontaminovat povrchy).
- Vyhýbejte se kontaktu s nemocnými a pokud se sami necítíte dobře, zůstaňte doma.
- Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí a v případě nemoci noste roušku.
- Pravidelně větrejte doma i v práci.
- Zvažte očkování, spolehlivě chrání před těžkým průběhem.

⚠ Registrujeme velký nárůst chřipky na území Prahy.
Doporučujeme očkování.

www.hygp Praha.cz

Více informací
o možnosti očkování



Základní škola a mateřská škola Šeberov

Nový školní rok je v plném proudu

Zdravíme všechny čtenáře Zpravodaje z naší-vaší Základní školy Šeberov. První týdny nového školního roku jsou za námi a škola už dávno běží na plné obrátky. Vstoupili jsme do třetího školního roku v nové budov, přivítali nové děti i kolegy a společně znovu začali naplňovat to nejdůležitější, kvůli čemu škola existuje – aby se děti učily, poznávaly svět i samy sebe, zažívaly úspěch a cítily se u nás dobře.

První zvonění pro naše prvňáčky

První zářijový den patřil samozřejmě především prvňáčkům. Před školou je přivítala paní starostka, jejich třídní učitelé i starší patroni a pak přišel okamžik, který už se stává krásnou šeberovskou tradicí – první zazvonění na školní zvon. Symbolicky tak začala jejich několikaletá cesta naší školou.

Po prvních týdnech už se ale naši nejmladší ve škole pohybují skoro jako zkušené školáci. Objevují první písmena a čísla, staví, tvoří,



zpívají, vyražejí za učení ven a hlavně se učí fungovat společně, pomáhat si a vytvářet nová přátelství. A právě to je možné v první třídě stejně důležité jako první přečtené slovo nebo vypočítaný příklad.

Dobrota jako první hodnota roku

Hned v prvních dnech jsme se také sešli jako celá škola na tradičním Šebetkání. Přivítali jsme nové žáky

a kolegy, zazpívali si školní hymnu a otevřeli letošní společné přemýšlení o hodnotách.

Tou první byla dobrota. Ne jako nějaké velké slovo na nástěnce, ale jako něco, co se ukazuje v úplně obyčejných situacích – když někomu pomohu, všimnu si druhého člověka, dokážu se omluvit, povzbudit kamaráda nebo udělat něco dobrého, aniž bych za to čekal odměnu. Hodnoty totiž nechceme jen učit. Chceme je ve škole společně žít.

Škola jako velká učebna

Září už ale samozřejmě nebylo jen o seznamování. Ve třídách se naplno rozběhlo učení – a často zdaleka ne pouze v lavicích.





Čtvrtáci se letos vydali na cestu časem. Začali u Velkého třesku, zabývali se vznikem Země, právěkem a vesmírem a při své cestě navštívili také planetárium. Pátáci zase poznávali Prahu nejen z učebnic – v Muzeu hlavního města Prahy zkoumali slavný Langweilův model a porovnávali současné město s Prahou minulosti.

Na druhém stupni pokračujeme v integrovaném pojetí výuky, ve kterém se jednotlivé předměty přirozeně propojují. Šestáci prošli planetární stezkou, hledali v Radotíně trilobity a další zkameněliny a při Dni stromů vyrazili do Kunratického lesa. V 6. B se z dětí na chvíli stali také kurátoři – v Artotéce opatovské knihovny vybírali obrazy pro naši školní Galerii Hydrant a připravovali k nim informace pro návštěvníky.



Sedmáci zkoumali hmyz a jeho vztah k půdě, počítali hustotu jeho populace na školním trávníku a své poznatky ověřovali přímo v terénu. Osmáci zase při přírodovědném tématu savců zaměřili do zoologické zahrady a při dalších aktivitách propojovali přírodovědu, fyziku i chemii.

Právě takovou školu chceme vytvářet – školu, kde děti informace nejen přijímají, ale zkoumají, hledají souvislosti, diskutují, tvoří a své poznatky používají.



Žijeme spolu i mimo vyučování

Rozběhla se také AKAŠE – Akademie volného času Šeberov s nabídkou kroužků pro děti. Novinkou je například kroužek Mladý záchranář, ve kterém se děti prakticky seznamují s první pomocí a prací záchranných složek. Malá, ale velmi příjemná změna nastala také ve školní jídelně. Dětem nově nabízíme salátový bar, kde si mohou k obědu vybrat zeleninu, salát, ovoce nebo další zdravé dobroty. A podle prvních zkušeností má úspěch, z čehož máme velkou radost.

A protože škola není ostrov, chceme být přirozenou součástí života Hrnčír a Šeberova. Naši žáci se 13. října zapojili také do vítání nových občánků městské části a zazpívali jim. Je to možná drobná událost, ale právě podobná setkávání krásně propojují školu s místem, ve kterém naše děti vyrůstají.

První období školního roku je tedy za námi. Škola zase žije – učením, výpravami, rozhovory, radostí, někdy samozřejmě i starostmi, ale hlavně dětmi. A to je dobře.

Přejeme vám krásný barevný podzim a těšíme se na další společná setkání v naší-vaší škole.

Za tým ZŠ Jiří Luka

NOVÝ ŠKOLNÍ ROK V NAŠICH MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

S příchodem září se naše mateřské školy v Šeberově a Hrnčířích opět naplnily dětským smíchem, radostí a očekáváním nového školního roku. Do dalšího společného roku vstupujeme s novými nápady, plány a také s několika příjemnými změnami.

Během letních prázdnin proběhlo **vymalování MŠ Šeberov**, které školce dodalo svěžích a příjemný vzhled. Velkou proměnou nyní procházejí také **školní zahrady v obou našich mateřských školách**. Jejich obnovu zahájila **Městská část Praha-Šeberov** a my se už těšíme, až budou nové zahradní prvky dětem sloužit při hře, pohybu, objevování i učení venku.



Za podporu, kterou našim mateřským školám věnuje, **děkujeme Městské části Praha-Šeberov**. Velké poděkování patří také **firmě Bohemia Garden** za výborně odvedenou práci, profesionální přístup a péči, kterou obnově našich zahrad věnuje.

Ani naše paní učitelky během prázdnin nezažaly. Některé z nich se zúčastnily **Letní školy Začít spolu**, kde získaly nové inspirace, zkušenosti a nápady pro další práci s dětmi. Také v tomto školním roce budeme pokračovat v programu **Začít spolu**, který podporuje samostatnost dětí, jejich tvořivost, spolupráci, aktivitu a přirozenou chuť objevovat svět.

Důležitou součástí našeho vzdělávání zůstává také **hodnotové vzdělávání**. Děti vedeme k přátelství, laskavosti, samostatnosti, odvaze,



vytrvalosti, poctivosti a dalším hodnotám důležitým pro jejich život. Pokračovat budeme i v **ekologických a environmentálních programech**, při kterých děti poznávají přírodu a učí se o ni pečovat.

V průběhu roku se mohou děti těšit na **divadelní představení, hudební aktivity, pravidelné plavání, společné akce a další zážitkové programy**. Pokračovat bude také propojení se základní školou. Děti se účastní společných akcí a předškoláci pravidelně navštěvují základní školu. Součástí jejich přípravy je také **předmatická příprava podle Hejného metody**, která rozvíjí logické myšlení, tvořivost a schopnost hledat vlastní řešení.

Velmi si vážíme také **spolupráce se Senior-komplexem**, kam děti pravidelně docházejí. Tato setkávání přirozeně propojují generace a





přinášejí radost a obohacení dětem i seniorům. Velmi důležitá je pro nás také **spolupráce s rodiči**. Těšíme se na společná setkávání, otevřenou komunikaci a vzájemnou podporu při vytváření prostředí, ve kterém se děti mohou dobře rozvíjet a cítit se bezpečně a spokojeně. Do nového školního roku vstupujeme s chutí, energií a očekáváním všeho, co společně zažijeme. **Přejeme všem dětem krásný a radostný školní rok plný objevování, přátelství, pohybu a nových zážitků.**

Za tým MŠ Iveta Hudoušková

Výstava obrazů Ladislava Kulhavého

Malíř

Ladislav Kulhavý

zve na výstavu do Špejcharu v Šeberově
Obrazy okolí Šeberov - Hrnčiče
Jste vítáni



středa 21. 10. 2026 16:00

Spojení: zastávka V Ladech
autobusem č. 154, 326, 327, 331, 357 z Opatova

Milena Steinmasslová v hlavní roli televizního filmu Gerta Schnirch

Česká televize v neděli 11. 10. 2026 odvysílala první díl dvoudílného televizního filmu **Gerta Schnirch**. Jedná se o česko-německý dvoudílný televizní film režiséra Tomáše Mašína z roku 2026, natočený podle románu *Vyhnání Gerty Schnirch* Kateřiny Tučkové. Líčí sud ženy, jejíž život zásadně poznamenaly události druhé světové války a poválečného odsunu.

Na vzniku tohoto filmu se podílela také naše sousedka z Hrnčič, paní **Milena Steinmasslová**. Ve filmu hraje starší Gertu, hlavní hrdinku příběhu. V denik.cz vyjádřila přání k tomuto tématu a předložila: „Moc bych si přála, aby Gertě připravili producenti cestu, po které diváci mohou přijít a prožít mimořádný lidský příběh. A nebyli jen dopředu strašení hrůzami, které uvidí. Každopádně je čeká velkolepá podívaná.“ Berte to jako pozvání k jeho sle-



Foto: Zuzana Flejšarová Panská

dování. První díl filmu je dostupný na **iVysílání** České televize, druhý díl Česká televize odvysílá v neděli 18. 10. 2026 ve 20:20. **Gerta Schnirch – iVysílání | Česká televize**

Zdroj: www.ceskeobzory.cz

Církev bratrská Šeberov

Srdečně vás všechny zveme na aktivity naší církve. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.cbseberov.cz.

Klub Velryba pro děti (během školního roku)
Mladší Velryba (2. – 5. třída), starší Velryba (6. – 9. třída). Každý pátek od 16 do 18 hodin v klubovně v kostele V Ladech 10.

Klub Akord (během školního roku)

Zveme tě do klubu pro mladé – setkáváme se každý pátek od 19 do 21 hodin v klubovně kostela na adrese V Ladech 10.



Pravidelné nedělní bohoslužby každou neděli od 10 hodin

Program pro děti během bohoslužby je zajištěn.

* * *

KAPELA OBOROH NA ŠEBEROVĚ

OBOROH

neděle 25.10. hod 18:00

**Sbor Církve bratrské
V Ladech 10
Praha Šeberov**

Srdečně vás všechny zveme na koncert kapely Oboroh, který se uskuteční v neděli 25. října od 18:00 u nás v kostele Církve bratrské v ulici V Ladech 10 v Šeberově. Vstupné je 150 Kč na osobu.

Oboroh je folkrocková kapela z Rychnovska ve východních Čechách, která za 37 let své existence získala pevné místo na české hudební scéně. Má za sebou více než 1 100 koncertů v Česku i zahraničí a vydala 11 řadových alb, kterých se prodalo přes 30 tisíc kusů.

Kapela je známá především zhudebněnými starozákonními žalmy, ale také dalšími písněmi s osobitými, filozoficky laděnými texty. Za Oborohem stojí především jeho zakládající členové Slávek Klecandr a Roman Dostál, kteří vystupují také společně jako duo nebo samostatně se svými sólovými recitály.

Přijďte si poslechnout osobitou hudbu Oborohu a strávit příjemný večer v našem kostele.

Těšíme se na vás.

Kostel svatého Prokopa v Hrnčírích

Římskokatolická farnost u kostela svatého Jakuba Staršího Praha-Kunratice

Milí sousedé ze Šeberova a Hrnčír, v polovině září se uskutečnila tradiční poutní mše svatá u kaple Jména Panny Marie v nedalekých Zdiměřicích. Potěšila nás hojná účast farníků, místních i návštěvníků z okolí. Setkání bylo také příležitostí prohlédnout si kapličku po dalších opravách.

O její obnově jsme vás informovali již v předchozích vydáních Zpravodaje. Díky štědrosti větších i menších dárců se podařilo dokončit většinu plánovaných prací. Zbývá ještě **instalovat mříž**, aby bylo možné do kaple během letních měsíců nahlédnout nebo u ní spočinout v tichu či modlitbě, **restaurovat strop** a případně **doplnit kapli o chybějící zvon**. Kaplička tak postupně získává zpět svou krásu a zůstává zachována pro další generace. Všem, kteří k její obnově přispěli, srdečně děkujeme. Zároveň budeme vděční za případné další dary, abychom mohli dokončit i zbývajících část rekonstrukce (lze přispět např. na účet farnosti **76224369/0800**).

S přicházejícím listopadem vás zve-me na 5. ročník **Bálu svatých**, který se uskuteční **v neděli 1. 11. od 15:00 na faře v Kunraticích**, a to při příležitosti „dušiček“. Smyslem této akce je nabídnout široké veřejnosti vhodnější způsob oslavy Památky zesnulých, než je komerčně protěžovaný halloween. Zváni jsou návštěvníci všech generací, především rodiny s dětmi. Podrobnosti o termínu a programu najdete na přiloženém plakátu a na webu www.farnostkunratice.cz. Přejeme vám všem krásné a klidné dny plné Božího požehnání!

Farnost Kunratice



Zájmová činnost, sport a spolky

KRAV MAGA POINT

Podzimní testování a seminář – získej vzdálenost a převezmi kontrolu

Víkend 10. a 11. října jsme věnovali našemu tradičnímu podzimnímu semináři a testování studentů. Sobotní program patřil dospělým a juniorům, kteří se naplno ponořili do taktického tématu „DISTANCE: Vytvoř si prostor. Získej kontrolu. Braň se. Uteč.“ Cvičení se zaměřilo na to nejdůležitější v prvních vteřinách napadení – jak si od agresora rychle vytvořit vzdálenost, poslat ho k zemi a získat tak kritický čas k útěku. Na tatami se intenzivně trénovaly nejrůznější porazy, krizový boj na zemi i plynulý přechod k použití obranných prostředků.

Neděle pak patřila dětem a jejich rodičům. Část akce děti odtrénovaly přímo se svými blízkými a na testování jim na vlastní oči předvedly, co se za uplynulé pololetí naučily. Pod vedením instruktora Andrzeje Marczaka, Ex-



pert 4 Krav Maga, proběhlo úspěšné testování všech věkových kategorií. Testování je u nás pevnou součástí tréninkového procesu – studentům přináší velkou motivaci, učí je zvládat stres a nám umožňuje je smysluplně dělit do skupin podle jejich skutečných dovedností. Děkujeme všem zúčastněným za skvělou atmosféru a budeme se těšit opět na jaře!

Martin Staněk, Krav Maga Point

* * *

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ ŠÁRKY RAJTOROVÉ

Zdravotně kondiční a rehabilitační cvičení je v plném proudu! Cvičíme středy od 18:45 v tělocvičně Gymnázia se sportovní přípravou, v ulici V Ladech 6, v Šeberově.

Kdo jste nestihli začátek a chtěli byste se ke cvičení přidat, kontaktujte lektorku Mgr. Šárku Rajtorovou na mob. 603 261 306 nebo e-mailem kondicestyl@gmail.com.

Pro koho je Zdravotní cvičení vhodné? Pro každou ženu, pro každého muže, kteří se chtějí udržet v kondici, protáhnout, posílit, uvolnit se, prodýchat a zrelaxovat tělo nebo zreduko-

vat váhu. Cviky jsou klasicky zdravotní, kondiční i rehabilitační zároveň s prvky DNS systému prof. Koláře. Hodiny jsou přizpůsobeny podle zdatnosti cvičících s různými pomůckami i bez nich.

Na cvičení lze čerpat příspěvek Klubu aktivních 55+, podle platných pravidel a pokud máte trvalé bydliště v Šeberově.

Příspěvky na cvičení poskytují také zdravotní pojišťovny!!

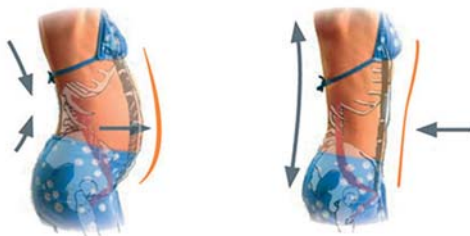
Na stránkách www.kondicestyl.cz najdete informace o cvičení a také ostatní nabízené služby (masáže, výživové poradenství i další, jiná cvičení zaměřená na zdraví), na které lze přijít nebo vystavit **dárkové poukazy!**

Lektorka je také velká fanda a instruktorka severské chůze Nordic Walking. Poradí vám s výběrem holí a bot, naučí vás správně chodit.



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PETRY BREJCHOVÉ

Petra Brejchová vás zve na workshop **Praktické nástroje pro zdravé a krásné tělo**, konaný 22. 11. V průběhu dne si osvojíte účinné fin-



ty. Jejich zapojením do běžného života nebo vašeho oblíbeného cvičení, běhání, či jiné třeba i pracovní činnosti, zefektivníte hospodaření se svou energií, zatočíte s bolestí páteře i kloubů, prodloužíte se a zúžíte se v pase. Kromě kladného zdravotního vlivu získáte know-how jak zeštíhlit, prodloužit se a přispět k celkovému tvarování těla jenom tím, že změníte způsob jeho používání. Uvolnění tělesného i duševního napětí i radostná nálada zaručeny! Přihlašte se zde: www.petrabrejchova.cz/workshop/

* * *

CVIČENÍ S ROMANOU POSPÍŠILOVOU

S říjnem se vracíme s lekcemi do tělocvičny V Ladech. Cvičíme v pondělí od 18:00 a ve čtvrtek od 17:30.

Pondělní lekce jsou věnované funkčnímu tréninku. Trénujeme hluboký stabilizační systém, posilujeme a trénujeme i kardiovaskulární vytrvalost. To vše v podobě intervalového tréninku, kruhového tréninku a klasického group-fitness. Vlastní vahou, ale i s pomůckami jako tyče, stepy, kettelbelly, BOSU, TRX, rollery, kotouče a činky.

Čtvrtky jsou více zaměřené na rehabilitaci, mobilitu a stabilitu. Cvičíme lekce zaměřené na zdravá záda, věnujeme se tréninku fascií. Učíme se metodou ze speciálního programu

Zoga movement čist a nacházet místa, ve kterých se vyskytují omezení v pohyblivosti měkkých tkání, a tím využívat pohyb, aby přinesl efektivní a vyvážené fungování těla a dosahoval tím větší tělesné rovnováhy v pohybu.

Na podzim je též vypsán kurs pohybové terapeutického programu Zoga movement, který bude od října do prosince vždy v úterý od 9:00 do 10:15 v prostoru Baráčnické rychty. Kapacita je téměř naplněná. Kdo byste měl ale ještě zájem, ozvěte se. Přeji všem krásný podzim. Přijďte udělat něco pro své zdraví! V případě zájmu mne prosím kontaktujte na telefon 602 299 385.

Těší se na vás Romana Pospíšilová



PROTAHOVACÍ A POSILOVACÍ CVIČENÍ S JANOU SADILOVOU

Již téměř 20 let vedu v Šeberově pravidelné cvičení v místní tělocvičně. Přijďte si společně protáhnout a posílit celé tělo.

Společně:

- protáhneme zkrácené svaly
- posílíme hluboký stabilizační systém
- zpevníme celé tělo
- zlepšíme pohyblivost i držení těla

Cvičení je vhodné pro **ženy všech věkových kategorií**. Využíváme různé pomůcky – overbally, tyče, činky, rollery, posilovací gumy a další.

Kdy: každý čtvrtek od **18:45**

Kde: tělocvična bývalé ZŠ V Ladech 6



Těším se na společné cvičení!

Jana Sadilová, tel.: 777 332 594

* * *

ŠÁRKA KOMÍNKOVÁ – CERTIFIKOVANÝ FITNESS TRENÉR SE SPECIALIZACÍ NA STREET WORKOUT A KALISTENIKU

Od roku 2018 působím jako certifikovaný trenér se zaměřením na **streetworkout** a **kalisteniku** (cvičení s vlastní vahou). Přes léto, když počasí dovolí, působím na venkovním workoutovém hřišti v Hrnčích. Mojí domácí základnou pod střechou je Sokol Vršovice (vedle hřiště Bohemians), kde působím pod hlavičkou Hardcore tréninků (hardcore-treninky.cz)



Vedu primárně individuální tréninkové lekce zaměřené především na **správnou techniku cvičení s vlastní vahou a zpevnění středu těla**. Umím pomoci např. s rehabilitací / posílením po úrazu, bolestí zad v bederní oblasti či bolestí „za krkem“, způsobených často dlouhým sezením u počítače či v autě. Ráda přivítám i ty, kteří se chtějí posunout třeba v nabírání svalové hmoty či zlepšení fyzické kondice. Každý má jiný cíl, cesta k němu je o nastavení dle individuálních možností a požadavků. Škála mých klientů je opravdu pestrá, od aktivních důchodců, přes pokročilé „kalisteniky“ až po klienty, kteří mají moje tréninky jako součást přípravy např. před uběhnutím maratonu, ať už poprvé, nebo si chtějí vylepšit své dosavadní výsledky. Samozřejmě mě navštěvují i klienti, kteří se jednoduše chtějí cítit dobře a vědí, že zdravý pohyb by měl být součástí jejich života.

Pokud tě zajímá víc, podívej se na můj Instagram [@sharucha](https://www.instagram.com/sharucha).

Šárka Komínková

KŘÍŽOVKA

Tajenkou křížovky je úryvek z rozhovoru Jane Goodallové pro webový portál *Mongabay*. **Jane Goodallová (1934–2025)** byla britská primatoložka, ochránkyně přírody, obhájkyně zvířat a pedagožka. Její průlomový výzkum šimpanzů v Tanzanii změnil chápání inteligence a citlivosti zvířat. „Každý den máme vliv na svět prostřednictvím rozhodnutí, která činíme. A ... (pokračování citátu je v tajence křížovky) pečlivě zvažovat své volby.“



Řešení je na straně 48. Vytvořeno ve spolupráci s Českým svazem hádankářů a křížovkářů, www.cshak.cz.

POMŮCKA: KOF. KOVROKOT. RAS, UKUR	MALÁ SLADKO- VODNÍ RYBA	ALBÁNCI A ŘEKOVÉ	MUSLIMSKÉ HANLIVÉ OZNAČENÍ JINOVĚRCE	OBCHODNÍ DŮM (zkratka)	SAMEC KRAVY	JMÉNO PSA		NAŠE BYVALÁ SKOKANKA O TYCI (Daniela)	MRAŽENÝ KŘEM V CO- KOLADOVÉM OBALU	CHOROBNÁ ZURIVOST	OTEC
ANALOGIE							ZÁKLAD JAZZU SLOVENSKÁ HERECKA (Dorota)				
1. DÍL TAJENKY											
DOMÁCKÝ OLGA				OBLEKOVÁ LÁTKA VČELÍ SPO- LEČENSTVÍ							
CHTHO- NICKÝ BŮH PODSVĚTI					VYTRŽ- NOST (obecné) USAZENINA						
OPRÁV- NÝ PO- ŽADAVEK						ANIMOVANÝ KOCOUR ODPOČIN- KOVÉ POLOHY				DROBNÁ ROSTLINA S BILÝMI KVÍTKY	TOUTO CESTOU
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU			BEZOB- SAZNOST VĚŠKYNE								
KOMUNI- STICKÁ STRANA SLOVENSKA (zkratka)				NEŠIKOVNÁ OSLÍ KŘÍZENCI					ZNAČKA EUROPIA DÁLNIČNÍ POPLATEK		
 JMÉNO BA- SINGEROVÉ ŘEKA PŘE- KROČENA CAESAREM					NÁZEV ZNAČKY VODIKU PŘEDLOŽKA			1. ČERVEN KUSY TRÁVNÍKU			
HÁDANKY							ČOUDY STAV KLIDU A ŠTĚSTÍ				
TESKNĚ						HORSKÉ STĚZKY (nářečné) MALÉ DÍTĚ					STROPNÍ SVÍTIDLO
PLESY					MODŘINA POD OKEM PLZNĚ						
JMÉNO LITERÁTA LEVINA				ARNIKY PÍSMENO HEBREJSKÉ ABECEDY					INICIÁLY SEXUOLO- GA UZLA HROB (křížné)		
KOLÍNSKÁ SPZ			BIOGRAF INICIÁLY HERECKY MOURKOVÉ					ETIOPSKÝ KNÍŽE NĚMECKÝ JAZYK (zkr.)			
2. DÍL TAJENKY											
VODNÍ BOHYNĚ						ČALAMÁDA Z ČERVE- NYCH PAPRIK					

Výlet do Mníšku pod Brdy a poutního areálu Skalka

6. října 2026 s Klubem aktivních 55+



Dle přání členů Klubu aktivních 55+ jsme se tentokrát vydali do brdské krajiny Středočeského kraje za krásami **města Mníšek pod Brdy a poutního areálu Skalka**.

Do Mníšku jsme přijeli za nádherného slunného počasí a sotva se otevřely dveře do zámku, mohli jsme vstoupit. Jelikož nás bylo hodně (zaplnili jsme celý autobus), prohlídky se konaly ve dvou skupinách, každá skupina měla svou zámeckou průvodkyni a postupně, jak jsme procházeli jednotlivými komnatami tzv. **reprezentačního křídla**, jsme se dozvídali mnoho zajímavého o historii a životě na zámku. Každá místnost byla ojedinělá svým zařízením té doby, ať už to byla vestavěná skříň neboli příborník či kuřárna s hracím stolem nebo nárožní věže. Prostory zámeckých věží byly obzvláště zajímavé, neboť v jedné byla kaple, ve druhé hodiny a třetí byla zařízena jako lovecký a herní salónek. Mimochodem jsme se také dozvěděli, proč má zámek jen tři věže, a nikoliv čtyři, jak by čtvercový půdorys stavby napovídal.

Po prohlídce nastala chvíle pro kávu a úžasné laskominy, které jsme si dopřáli v podzámecké cukrárně a pekárně „Jarolímek“. Poté, aby nám před obědem trochu vytrávil, jsme se vydali procházkou s naší průvodkyní náměstím pojmenovaném po známém básníkovi, spisovateli a dramatikovi F. X. Svobodovi, rodákovi z Mníšku pod Brdy. Jeho socha zdobí náměstí již od r.1941. Během procházky jsme šli i kolem dalších soch, a to kolem dřevěné sochy „Mnicha“, která odkazuje na místní legendy spojené s historií města a brdskými lesy, a dále kolem sochy sv. Jana Nepomuckého. Nahlédli jsme také do **kostela sv. Václava**, barokní skvost celého náměstí. Přestávku na oběd jsme strávili každý dle vlastního výběru a vybírat bylo z čeho, neboť na poměrně malém náměstí je dosti kulinářské nabídky, včetně cukráren a posezení u lahodného moku.

Kdo měl po obědě zájem (a svěžest – porce v mníšských restauracích jsou ohromné), šel spolu s naší průvodkyní do zámecké zahrady. Po cestičkách kolem zámku jsme došli až k zámeckému rybníku, kde jsme obdivovali nejen dochovaný mlýn, ale především poetickou přírodu kolem.

Dále jsme autobusem pokračovali **do poutního areálu Skalka**. Zde nás provázel odborník na slovo vzatý a **správce areálu Mgr. Luboš Kožíšek**. Poutavě nám vyprávěl nejen historii, ale i současnost areálu a staveb. Zcela výjimečně jsme mohli vstoupit do právě restaurovaného **kostela sv. Máří Magdalény** a do **tzv. Poustevny**, která se tyčí na vrcholu **křížové cesty**. V závěru prohlídky tohoto úchvatného poutního místa jsme vstoupili do refektáře bývalého kláštera a v pohodlí křesel jsme doposlouchávali zajímavé a poutavé vyprávění o záslužné záchraně skaleckých památek.

Vůbec se nám z tohoto až magického místa nechtělo odcházet, navíc počasí vykreslovalo nádhernou podzimní krajinu, a tak jsme ještě před kostelem debatovali a na vyhlídce se kochali úžasnými scenériemi.

Řešení tajenky ze str. 33: „Každý den máme vliv na svět prostřednictvím rozhodnutí, která činíme. **A každý z nás má odpovědnost pečlivě zvažovat své volby.**“

ZPRAVODAJ. Číslo 5/2026 vyšlo 21.10.2026. Vydává se každé dva měsíce v městské části Praha-Šeberov jako periodický tisk územního samosprávného celku. **Evidenční číslo:** MK ČR E 16863. Náklad 1420 výtisků. Zdarma roznášen do všech domácností v Šeberově a v Hrnčích. **Uzávěrka příštího čísla: 1.12.2026.**

Vydavatel: Městská část Praha-Šeberov. **Adresa:** Úřad městské části Praha-Šeberov, K Hrnčírům 160, 149 00 Praha 415. **IČ:** 00241717. **Telefon:** 244 911 713. **E-mail:** info@seberov.cz. **Internet:** www.seberov.cz. **Redakce:** Magdaléna Melzerová. **E-mail:** redakce@seberov.cz. **Příspěvky a inzeráty** se zasílají e-mailem redakci. Lze je také doručit na výše uvedenou adresu Úřadu městské části či vhodit do schránky na jeho budově v Šeberově.



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA - ŠEBEROV



COMING HOME

FRANTIŠEK UHLÍŘ TEAM & STRINGS

ČESKÁ JAZZOVÁ LEGENDA FRANTIŠEK UHLÍŘ, NÁŠ HRNČÍŘSKÝ SOUSED, ZAHRAJE AUTORSKÉ SKLADBY Z ALBA, KTERÉ VYDAL KE SVÝM 75. NAROZENINÁM. ALBUM COMING HOME BYLO NOMINOVÁNO NA CENU ANDĚL 2025 V KATEGORII JAZZ. KONCERT BUDE NAHRÁVAT ČT ART.

ČTVRTEK 5. 11. 2026

V LADECH 10, PRAHA 4 ŠEBEROV, 19:00, VSTUPENKY NA GOOUT.CZ

