

DOUBRAVECKÉ LISTY

Zpravodaj městského obvodu Plzeň 4

Doubravecké jaro-braní



V neděli 25. března 2018 od 14:00 h v OD Centrum Doubravka pořádal ÚMO Plzeň 4 společně s doubraveckým D-klubem „Doubravecké jaro-braní“. Jak už sám název napovídá, tématem této akce bylo vítání jara a zároveň i nadcházejících velikonočních svátků. O kulturní zážitek se postaraly folklórní soubory Plzeňáček a Jiskřička. Pro děti byly připraveny kreativní dílny, kde si mohly vyzkoušet uplést pomlázku nebo namalovat velikonoční kraslici. Malé občerstvení v podobě velikonoční nádivky vyrobila 54. MŠ z Plzně-Doubravky. Chceme touto akcí přivítat jaro. Je to už tradice, děláme to myslím čtvrtým nebo pátým rokem a je to příjemné setkání pro všechny občany Doubravky,“ řekl starosta MO Plzeň 4, Michal Chalupný.

redakce

Úvodník místostarosty



Vážení spoluobčané,
Tak se nám nezadržitelně přihlásilo jaro – období, při němž se probouzí nejen příroda, ale i období, kdy se každoročně rozbíhají opravy po zimě, úpravy zeleně a parků, ale začínají se i nové stav-

by, kterými chceme dále zpříjemnit a zkvalitnit bydlení nás všech.

A protože těch oprav, úprav a nových staveb je v letošním roce připraveno opravdu hodně, rád bych vás seznámil alespoň s těmi hlavními – abyste byli včas informováni, co se kolem vás děje nebo v nejbližších dnech či týdnech bude dít.

Jistě všichni sledujeme, jak na našem obvodu finišuje stavba nového koridoru železniční trati a výstavba nejdelšího železničního tunelu v republice. V té souvislosti jsem rád, že již proběhla rekonstrukce parku v Potoční ulici, respektující novou trať, a byly opraveny mnohé cestičky a vysazeny nové stromy a keře. Zároveň jsem velmi potěšen, že se velmi reálně přiblížila možnost, že místo původní železniční trati vznikne nová cyklostezka až do Chrástu. Další stavba, která velmi výrazně zasahuje do života našeho obvodu, je rekonstrukce Dlouhé

ulice, která už ale spěje ke svému závěru a na konci měsíce května už bychom se mohli dočkat jejího otevření.

Zhruba před měsícem byla zahájena rozsáhlá revitalizace Lobežského parku. Stavba, která změnila tento velmi zajímavý park ze zarostlého a nepřehledného území na příjemný odpočinkový prostor s novými cestičkami, vyhlídkami, odpočinkovými místy a herními i cvičebními prvky.

V nejbližších dnech nás však čekají další opravy a stavby. Jedná se o úpravy prostranství a vnitrobloků před 14. ZŠ na Zábělské třídě, na ní bude navazovat realizace nového hřiště u školy, které se změnila na moderní sportoviště s umělým povrchem.

V nejbližších dnech bude rovněž zahájena stavba parkoviště a úprava vnitrobloku v ulici Družby, která by měla vyřešit problémy s parkováním zákazníků u pošty na Masarykově třídě a zároveň zlepšit možnosti parkování místních obyvatel.

Právě byla zahájena rekonstrukce vnitrobloků a vybudování nových parkovacích míst ve vnitroblocích Revoluční x Dlouhá v Lobzích. Začne výstavba nového parkoviště poblíž konečné stanice trolejbusů v Lobzích, které by mělo ulevit místním obyvatelům při problémech s parkováním poblíž svých domovů.

V tomto území probíhá rovněž rekonstrukce bývalého teplárenského výměníku na novou služebnu městské policie.

V příštích dnech bude zahájena rovněž rekonstrukce vnitrobloku a vybudování nových parkovacích míst v ulici Ke Kukačce.

Některým z těchto staveb se blíže věnujeme uvnitř tohoto vydání Doubraveckých listů.

V brzké době „vypukne“ rovněž stavba rekonstrukce víceúčelové nádrže v Bukovci a výstavba nového dětského hřiště, vč. rekonstrukce původního již značně zarostlého herního pláčku. Moc se rovněž těším na novou fasádu D klubu, která se právě zahajuje a měla by poutat pozornost svou originalitou.

Doslova finišují přípravy dalších staveb, jako je 1. etapa rekonstrukce Červenohrádecké ulice, rekonstrukce víceúčelové nádrže v Červeném Hrádku a konečně snad i realizace kanalizace ve starých Lobzích.

Těch akcí a staveb je opravdu hodně a tak bych vám rád předem poděkoval za shovívavost a pochopení dílčích komplikací, kterých se při jejich realizaci nevyhneme s vědomím, že se nám všem po jejich dokončení bude žít v našem obvodu zase o něco lépe.

S přáním příjemných jarních dnů,

Ing. Zdeněk Mádr,

místostarosta MO Plzeň 4, (ODS)

Doubravka, Lobzy, Bukovec, Červený Hrádek, Újezd, Zábělá

Zamyšlení starosty



Dnešní zamyšlení je spojené tak trošku s dvěma našimi projekty, ale vlastně jde o obyčejné lidské vztahy. Dnešní doba, kdy se na vás řítí z různých stran informace, častěji ale spíše dezinformace, moc nepřeje lidské důvěře. O to těžší to máme my – lokální politici, kteří se často „svezeme“ na vlně nedůvěry v politiku jako takovou. Často vysvětluji, že i když bych strašně rád něco udělal (povolil nebo naopak zakázal) a selský rozum přímo křičí, že je to jediné rozumné řešení, tak bohužel nemohu. A nemohu, protože mi to zákon prostě nedovoluje. Když už se mi podaří vysvětlit, že by došlo k porušení zákona, následuje skoro vždy kouzelná věta „tak ten zákon změňte!“. No rád bych, ale na to tu jsou „jiní páni“ a ti, i když často i ze stejné politické strany, to „perspektivou malostranských paláců“ vidí bohužel jinak. V současné době například usilují, aby obec

mohla rozhodovat, zda a kolik ubytoven vznikne na jejím území, ale bohužel je to věc zákona, který by musel přijmout parlament. Sice spolupracuji s několika málo poslanci, ale bez podpory široké veřejnosti je to „olympiáda v házení luskoviny na stěnu“. Umíme zakázat kdejaký hrací automat, ale stovky často kriminalitu konajících zahraničních dělníků regulovat neumíme. Ale nazpátek k tématu – lidé prostě politikům nevěří, často si myslí, že když bude politiku dělat ten, kdo jí nikdy nedělal, je to automaticky záruka, že to bude dělat poctivě a správně. Možná je to i v řadě případů pravda, ale já to vždy vysvětluji na názorném příkladu. Když půjdete na operaci A, budete chtít nadšeného začínajícího medika nebo zkušeného primáře? A teď několik konkrétních příkladů. Náš zájem koupit rozhlednu Chlum – na facebooku městského obvodu jsem zveřejnil tuto informaci a jen jako svůj osobní vklad do diskuse jsem navrhl, zda by se lidem líbilo, aby tam vznikla „Stezka v korunách stromů“ nebo třeba „letní bobová dráha“ – většina komentářů se slušnou formou vyjádřila, že tohle není ta správná cesta a chtějí, aby zde byl

pouze rekreační les. No ale pak gerila anonymních internetových bojovníků pozvedla prapor odporu proti všem a začala za celým nápadem hledat „skryté úmysly“ nebo jen sprostě napadat každého, kdo si jen dovolil navrhnout třeba dětské hřiště. Nenávisť těchto lidí je až nepochopitelná. Když není po mém, je to zločin. Stejný případ je rekonstrukce Lobežského parku – zpráva začínající slovy „který... rák vykácel ten krásný divoký park“ není zrovna začátek konstruktivní debaty... To co se laikovi zdá jako krásná divoká příroda je v podání odborníka stav těsně před uzavřením parku z hlediska bezpečnosti. Ale to je věc vzájemné diskuse a předání informací. Vše se ale komplikuje tím, že informace podaná starostou je pro řadu lidí podezřelá už jenom tím, že je to „politik“.

Myslím, že když se začneme navzájem více poslouchat a více si věřit, ušetříme si „kyblíky adrenalinu“ a možná i nějaký ten infarkt. Věřím, že k tomu přispěje i právě rozkvétající příroda nastávajícího jara. Budme k sobě více chápaví a vstřícní.

Bc. Michal Chalupný, starosta
(ČSSD)

Vítání občánků

Dne 10. dubna 2018 ve velké zasedací místnosti ÚMO Plzeň 4 proběhlo „Vítání nových občánků“. Za MO Plzeň 4 přivítal malé občánky místostarosta David Zrostlík. Cel-

kem bylo pozváno třicet malých občánků společně se svými rodinnými příslušníky. Jak již je zvykem tak i v tento slavnostní okamžik, přišli zapívat a zarecitovat všem

zúčastněným žáci ze ZUŠ Bedřicha Smetany z Plzně-Lobez, jmenovitě dětský pěvecký sbor Javoříčky pod vedením paní učitelky Bedřišky Koželuhové. Pěvecký sbor dopro-

vázal na varhany pan Miloš Chaloupka.

Rodičům i dětem přejeme hodně zdraví a štěstí ☺

redakce



Výherce fotosoutěže

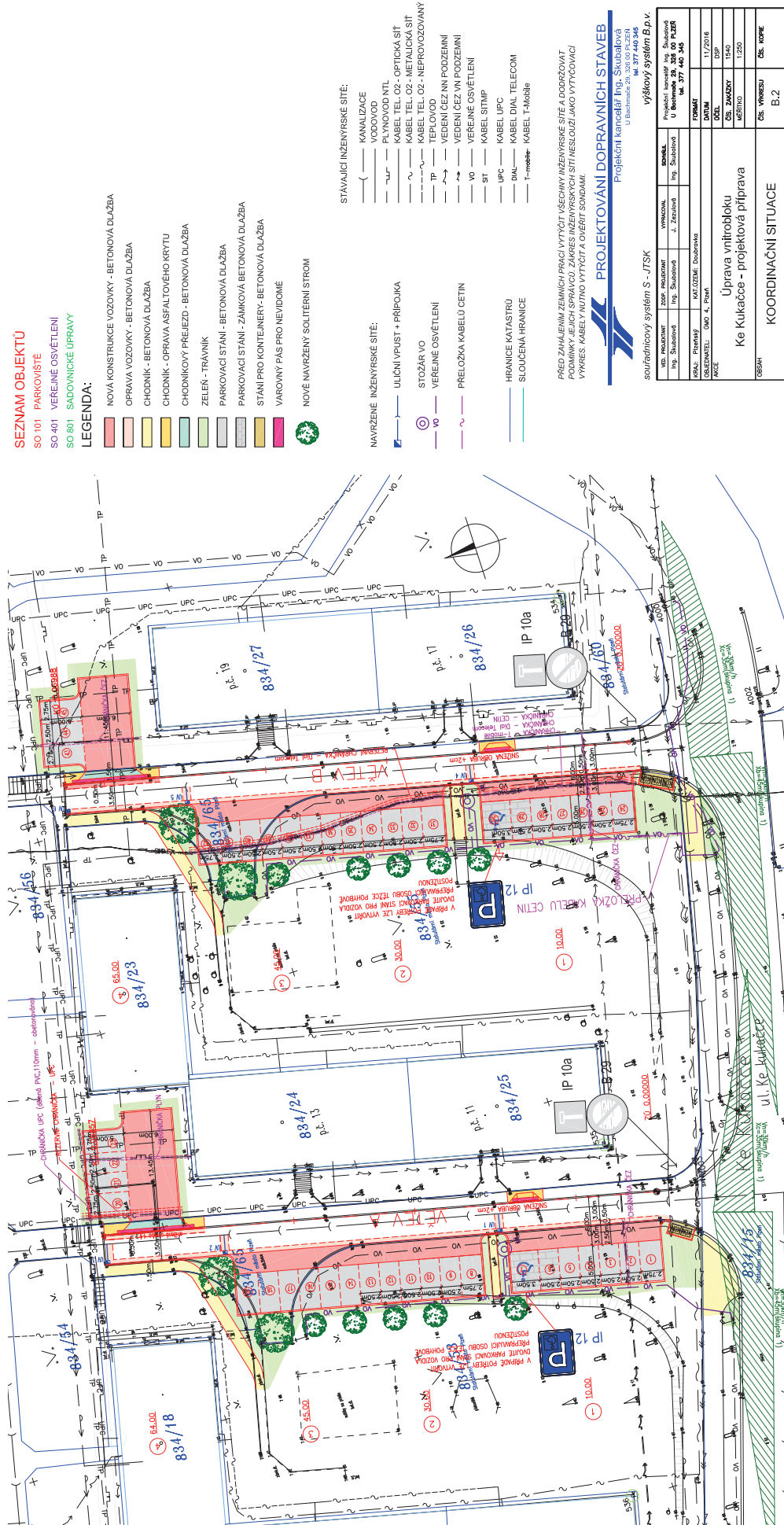
Na fotografii je výherce fotosoutěže za měsíc únor 2018 pan Ing. J. Salášek, který uhodl, že se jedná o podhledy na severní a jižní straně vnitřního prostoru obchodního domu CENTRUM DOUBRAVKA. Starosta MO P4 Michal Chalupný spolu s místostarostou Zdeňkem Mádrem předali vítězi knihu o Doubravce.



Aktuální informace o úpravách vnitrobloků v ul. Ke Kukačce v Plzni-Doubravce

Stavba úprav vnitroblohů v ul. Ke Kukačce v Plzni – Doubrovce je ve fázi před realizací. Městský obvod Plzeň 4 zajistil kompletní projektovou přípravu. Ve vnitrobloku před domy v ul. Ke Kukačce 11, 13 a domy Ke Kukačce 15, 17 je navrženo celkem 45 parkovacích stání. Součástí projektu je nové veřejné osvětlení a sadovnícké úpravy. Realizace spadá na základě předchozích dohod do kompetence Magistrátu města Plzně, odboru investic. Zhotovitel je již znám – stavební společnost Berdych plus s.r.o. Částka za realizaci ve výši 5,4 mil. Kč je hrazena z rozpočtu Městského obvodu Plzeň 4.

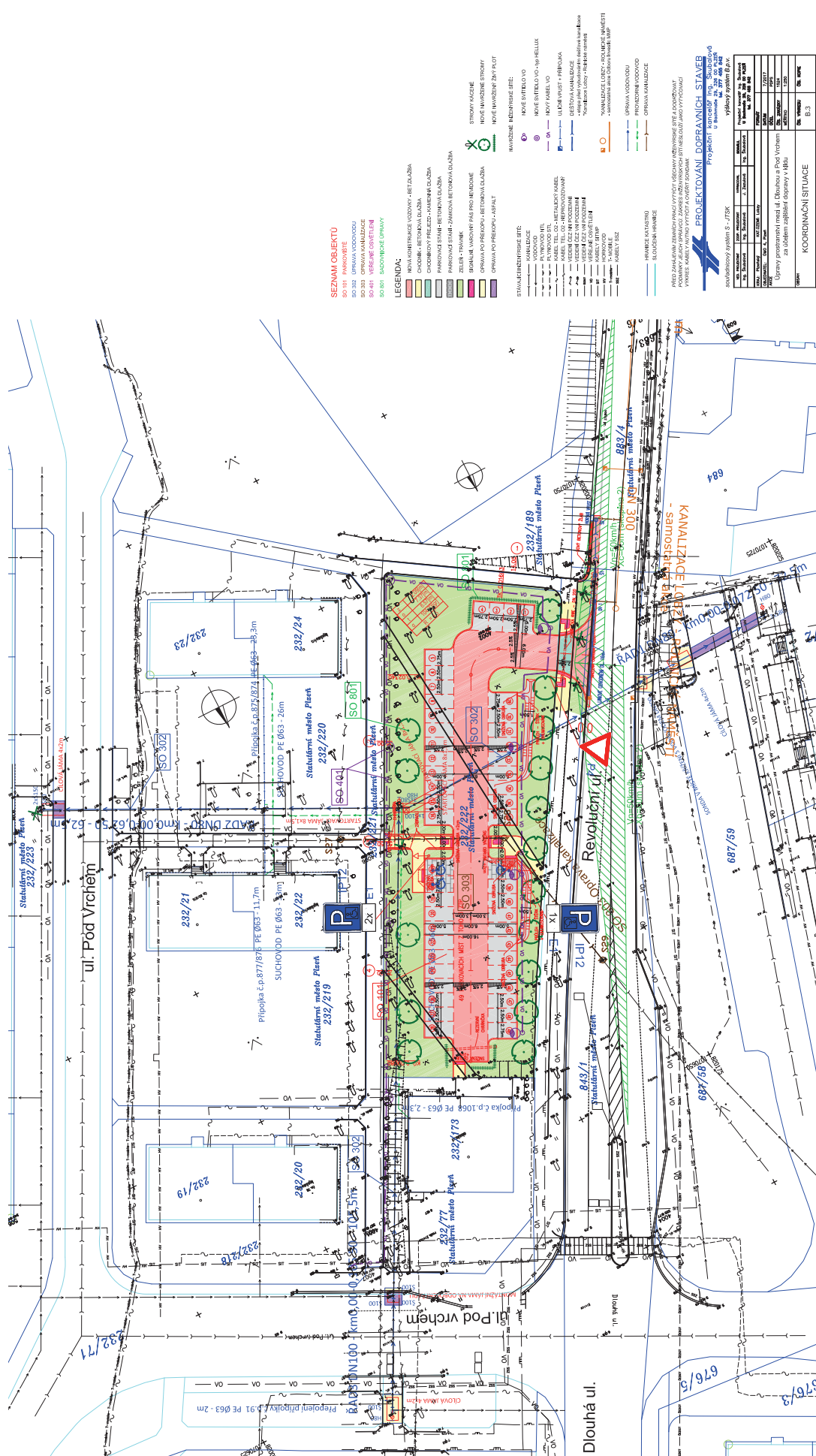
Bc. Šárka Hrabáková, Odbor stavebně správní a investic



Aktuální informace o úpravě prostranství v ul. Pod Vrchem v Lobzích

Stavební práce budou v nejbližší době zahájeny i na stavbě úprav prostranství v ul. Pod Vrchem v Plzni-Lobzích. Zde bude vybudováno parkoviště s navrženým počtem 49 parkovacích stání, nově budoucí správcé, Správa veřejného statku města Plzně. Zhotovitelem stavby je stavební společnost Cetina a Kenaur s.r.o. Částka za realizaci ve výši 5 mil. Kč zajistil Městský obvod Plzeň 4.

Bc. Šárka Hrabáková, Odbor stavebně správní a investic



Blahopřání jubilantům

Také v březnu Úřad městského obvodu Plzeň 4 přivítal ve velké zasedací místnosti další jubilanty, kterým přišli poblahopřát a předat dárkový balíček starosta Michal Chalupný

společně s místostarostou Davidem Zrostlíkem a Zdeňkem Mádrem. Pro zpříjemnění této slavnostní chvíle oslavencům zazpíval Plzeňský dětský sbor ze ZUŠ Bedřicha Sme-

tany z Plzně-Lobez pod vedením paní učitelky Bedřišky Koželuhové.

redakce



Poděkování

Děkujeme touto cestou zahradnické společnosti WW Flora a. s., která darovala našemu městskému obvodu velmi krásné narcisy. Tato jarní kvítka ozdobila nejen okna i třídy mateřských škol, které sídlí na našem obvodu, ale i např. Dětské centrum Plzeň-Doubavka nebo Salesiánské středisko mládeže Plzeň-Lobzy.

Narcisy se všem líbily. Rozzářily prostředí hlavně těch malých a tím splnily to nejdůležitější – zpříjemnily jarní atmosféru a udělaly hodně radosti.

PaedDr. Jaroslava Hrabáčková
vedoucí sociálního odboru
ÚMO Plzeň 4



Fotosoutěž

Opět pro vás máme fotosoutěž o knihu o Doubravce. Na části fotografie je zachycena část Doubravky a my vybereme z došlých odpovědí jednu správnou.

Fotografii celého objektu zasílejte na e-mail: krizkovap@plzen.eu, dále prosím uveďte telefonní kontakt.

Ukončení soutěže je 31. května 2018.



Vepřový mord aneb Doubravecká zabijačka 2018

Habrmanovo parkem v Plzni na Doubravce se 4. března 2018 rozšířila vůně vepřového a to díky akci s názvem „Vepřový mord“. Ochutnat či koupit jste zde mohli tlačenku,

jaternice, sádlo, pivo, kávu, sladkosti. Zabijačku pro vás uspořádal Doubravecký klub s Městským obvodem Plzeň 4.

redakce



Masopust ve školní družině

V březnu uspořádala školní družina 28. základní školy ve spolupráci se ZUŠ B. Smetany a TJ Sokol – Letná s velkým elánem svůj první masopustní průvod. Akce se zúčastnilo všech 9 oddělení školní družiny, rodiče a prarodiče žáků a jejich kamarádi. Děti spolu se svými vychovatelkami připravily masky,

kteřé měly alespoň částečně odpovídat lidovým tradicím. V průvodu se tak objevila bába s nůsů, klíbná nebo medvěd a řada dalších masek. Vychovatelky pak připravily občerstvení nejen pro děti, ale i pro další přítomné účastníky průvodu. Hudební doprovod složený z žáků naší školy k masopustní obchůzce

hřiště TJ Sokol – Letná zajistil pan učitel Bodnár z blízké ZUŠ B. Smetany a také děti, a dokonce i jeden z rodičů, všichni přispěli svým hudebním vstupem. Celá akce vyvrcholila masopustním rejmem na reprodukovanou hudbu, zajištěnou panem Radou z TJ Sokol – Letná, a závěrečným tradičním pohřbením

basy na hřišti TJ. Průvod měl několik zastávek, na nichž si děti zazpívaly nebo zatančily na lidovou hudbu. Družinová akce se navzdory počasí velmi vydařila a věříme, že letošní masopustní průvod určitě nebyl tím posledním.

Mgr. Štěpánka Tomanová



Představujeme dětská hřiště – č. 14, ulice Ke sv. Jiří

49.7607061N, 13.4173567E

V našem seriálu vám v každém čísle Doubraveckých listů představujeme jedno dětské hřiště z našeho obvodu. V pořadí již čtrnácté hřiště je umístěno v lokalitě ulice Ke Sv. Jiří mezi domy s orientačními čísly 19 a 21.

Děti na tomto hřišti mohou ke hře využívat pískoviště, pružinová hou-

padla, vahadlovou houpačku a herní sestavu se skluzem, která dále nabízí také lanové a šplhací prvky či kreslicí tabuli. Samozřejmě je doplněný mobiliář v podobě laviček a odpadkového koše.

Lukáš Vojta,

Odbor životního prostředí a dopravy ÚMO Plzeň 4



Noc s Andersenem (23. března 2018)

Celý večer probíhal na motivy příběhů pejska a kočičky Josefa Čapka. Večerní program už tradičně zahájil pan starosta ÚMO Plzeň 4, který dětem přečetl pohádku O panence, která tence plakala. Pak si všichni malí nocležníci vyrobili ouška, aby byli správnými kočičkami a pejsky :-)) a mohla začít celovečerní hra. Bylo třeba nasbírat dost peněz, aby bylo zač nakoupit ingredience na pravý pejskokočičkový dort. A nebylo to nic jednoduchého – děti musely pomoci zvířátkům s mytím podlahy,

psaním psaní, hraním divadla i zašitím pejskových roztržených kalhot. V koloniálu „U Madly“ se pak snažili nakoupit všechno, co do dortu patří. Ale ouha – mezi přísady se připletlo i něco, do tam podle knížky nepatřilo, a první pokus o upečení skončil výbuchem! Teprve napodruhé všechno dobře dopadlo a sladká odměna byla na světě. Po svačince ještě zbylo trochu času ozdobit si kočičkové a pejskové přívěsky a byl pomalu čas chystat se do spacáků :-)).

Mgr. Lenka Kotroušová



Informace o zápisích dětí do mateřských škol v roce 2018

Zápisy do mateřských škol se uskuteční v období **od 2. května do 16. května 2018**

Již druhým rokem je pro předškoláky (= děti, které dosáhnou 5. roku věku) předškolní vzdělávání povinné – a to od počátku školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne 5. roku věku. Povinný předškolní rok je ve veřejných mateřských školách bezplatný a je plněn v mateřských školách zapsaných ve školském rejstříku nebo lze povinnost splnit za určitých podmínek individuálně (individuálním „domácím“ vzděláváním či vzděláváním v přípravné třídě nebo vzděláváním v zahraniční škole na území ČR). Povinné předškolní vzdělávání se vztahuje na státní občany ČR

a dále cizince, kteří oprávněně pobývají na území ČR déle než 90 dnů. Naopak nevztahuje se na děti s hlubokým mentálním postižením a děti dlouhodobě pobývající v zahraničí.

Zákonní zástupci dětí jsou povinni přihlásit dítě k povinnému předškolnímu vzdělávání ve spádové MŠ. Město řeší spádové MŠ obecně závaznou vyhláškou tak, že školské obvody MŠ jsou shodné s územím čtyř velkých obvodů. Území Křimic, Radčic a Malesic je dalším školským obvodem a následuje společný obvod Litic a Lhoty. Černice jsou součástí školského obvodu Plzeň 2.

Město pro zápisy do MŠ opět využije elektronickou aplikaci na www.mszapis.plzen.eu jako v minulých letech. Veškeré informace k zápisům do MŠ naleznete na webových stránkách příslušných MŠ. Pro zápis do MŠ bude v souladu s novelou školského zákona rozhodující trvalý pobyt dítěte. K zápisu rodiče přinesou řádně vyplněnou přihlášku, kterou naleznete na uvedené webové stránce, rodný list a průkaz zdravotního pojištění dítěte, svůj občanský průkaz, případně doklad o trvalém pobytu dítěte (pokud se liší od trvalého pobytu zákonných

zástupců – originál potvrzení z ohlašovacího pobytu).

Pokud zákonný zástupce nemá přístup k internetu či k tiskárně, bude na Magistrátu města Plzně i na úřadech městských obvodů k dispozici kontaktní místo, kde úředníci s vyplněním přihlášky pomohou. Stejně tak pomohou s vyplněním přihlášky přímo v dané MŠ.

Kontaktní místo pro vyplnění přihlášky v městském obvodu Plzeň 4 je Úřad městského obvodu Plzeň 4, Mohylová 55, v 1. patře budovy, číslo dveří 12, kontaktní osoba: Jana Kroupová, tel.: 378 036 644, kroupova@plzen.eu.

Aprílových hrátek se letos zúčastnilo 100 dětí

Již podeváté uspořádali skauti z Doubravky v neděli 9. dubna **APRÍLOVÉ HRÁTKY, tentokrát opět v parku „V Homolkách“**. Na děti z celé Doubravky a okolí čekalo 17 stanovišť s nejrůznějšími kreativními i sportovními aktivitami, kde si mohly otestovat svoji zručnost a vyrobit hezkou památku.

Tuto tradiční akci pořádají skauti každý rok, aby nabídli dětem a jejich rodičům možnost strávit zábavné odpoledne venku na sluníčku, vyzkoušet si něco nového a nakouknout pod pokličku skautskému programu. Letos si děti mohly vyzkoušet tradiční lanové lávky, slacklajnu či artistickou cívku, ale také dlouho zapomenuté hry, jako jsou kuličky. Kromě odměny, kterou dostaly za splnění úkolů, si děti



odnesly i vlastnoručně vyráběné obrázky z krepového papíru a nechybělo ani oblíbené malování na obličej.

Akce je určena široké veřejnosti, ale nové zážitky si z ní vždy odnášejí i samotní skauti. Starší děti z oddílů



nadšeně pomohly s organizací celé akce a dostaly na starost svá vlastní stanoviště, což kromě zodpovědnosti přináší i výbornou zkušenost a trénink komunikace, nemluvě o dobrém pocitu z povedené akce. Junák – český skaut, z. s., v současné



době sdružuje více než 60 000 dětí a dospělých a je tak největší výchovnou organizací v ČR. Doubravské středisko má v letošním roce přes 200 členů a zájem o členství každým rokem stoupá. Kromě Aprílových hrátek pořádají skauti z Doubravky každoročně na začátku září také akci pro veřejnost v areálu skautských kluboven pod Chlumem v rámci plzeňského projektu „Skauti dětem“, organizují 5 letních táborů a účastní se charitativních akcí a sbírek, např. roznášení Betlémského světla či sbírky Pomozte dětem.

kontakty:

*Junák – český skaut, z. s.
středisko 5. květen Plzeň*

*Kristýna Hoblová, mluvčí střediska
e-mail: hoblovak@skaut.cz
web: http://skauti-doubravka.cz/*

Konec zimy a putování po asijských velehorách



Konec zimy a putování po asijských velehorách zakončily děti z 33. MŠ Plzeň-Újezd, opravdu stylově. Poté, co se rozloučily s vlastnoručně vyrobeným horským masivem, který zdobil jejich vchod do MŠ a roze-



braly a odnesly ho, jak jinak, než-li do tříděného odpadu, se vžily do kůže opravdových horolezců a s patřičnou výbavou si zařadily na karnevalu. Nechyběly ani různé horolezecké soutěže a disciplíny.

A aby tu zimu řádně zahaly a přivítaly v plné kráse jaro, nemohla chybět tradiční akce, a to vynášení Morany k řece Berounce. Tu děti sestrojily samozřejmě zcela vhodnou pro vodní ptactvo na břehu



řeky. A tak se děti ze školky v Újezdě nyní radují, že se jim všechno tak pěkně povedlo a užívají si krásných slunečkových dnů.

Bc. Erika Mádrová, učitelka

Provoz mateřských škol o prázdninách v Městském obvodu Plzeň 4

Vzhledem k velkému zájmu o prázdninový provoz v mateřských školách, bude opět provoz zajištěn po celou dobu prázdnin, tak jako tomu bylo v předchozích letech. Provoz v měsíci červenci zajistí 54. mateřská škola, Staniční 72 a srpnový provoz bude zajišťovat 6. mateřská škola, Republikánská 25. Provoz bude od pondělí do pátku v době od 6.00 do 17.00.

O možnostech přijetí a organizaci prázdninového provozu, budou rodiče informováni prostřednictvím mateřských škol, které jejich děti navštěvují.

Naše školky se těší na vaše předškoláky.

Váš Městský obvod Plzeň 4 ☺

Jana Kroupová

*správa a provoz MŠ,
odbor stavebně správní a investic*





SDH Doubravka slaví 120 let

Sto dvacet let od svého založení oslaví Sbor dobrovolných hasičů Plzeň-Doubravka, a jak jinak než statickou ukázkou historické i současné techniky. Tímto zveme všechny občany malé i velké, které zajímá

hasičská technika, dne 12. 5. 2018 od 10.00 do 13.00 hodin do areálu Hasičské zbrojnice v Plzni, Hřbitovní 3. Přijďte si s námi užít slavnostní den.

výbor SDH Doubravka



Pietní akt na nově zřízeném místě na Jateční ulici

Psal se sedmáctý duben 1945. Tragická noc, kdy Plzeň zažila noční nálet RAF. V ten samý den roku 2018 vedení městského obvodu Plzeň 4 odhalilo nové pietní místo na Jateční ulici. Jeho součástí je jak památník věnovaný více jak stovce obětí, které zahynuly přímo na tomto místě

v zasaženém protileteckém krytu, tak i památník připomínající nebezpečnou práci pyrotechniků tvořený pylonem, na kterém je připevněna delaborovaná americká letecká puma 500 lb. Jedná se o stejný typ pumy, který byl použit při zmíněném náletu na Plzeň. Puma zde byla

umístěna, aby připomínala důležitou práci pyrotechniků, kteří dodnes nasazují životy při likvidaci následků války. Velký dík patří Pyrotechnické službě Policie ČR, která leteckou pumu darovala.

redakce



Doubravka si připomněla památku obětí z druhé světové války

Památku obětí ve druhé světové válce si v úterý 17. dubna připomněli lidé v městské části Doubravka. V Sousedské ulici květinami a minutou ticha uctili památku doubraveckých obyvatel, kteří zemřeli před koncem války při spojeneckých náletech na Plzeň v roce 1945. Květiny u pomníků položila za

město Plzeň náměstkyně primátora Eva Herinková, za čtvrtý městský obvod jeho starosta Michal Chalupný a místostarostové Zdeněk Mádr a David Zrostlík, dále zástupci armády a mnoha dalších subjektů. Pietního aktu se zúčastnili také žáci doubravecké 28. základní školy.

„Naši zabítí spoluobčané se stali oběťmi vojenské akce, která zachránila tisíce jiných životů. Nikdy nebudeme umět dostatečně vyjádřit hlubokou lítost nad jejich ztrátou a zároveň vděčnost za jejich oběť pro naši současnost,“ řekl mimo jiné ve svém projevu starosta Michal Chalupný. Pietní akt na Doub-

ravce je předzvěstí blížících se Slavností svobody Plzeň 2018, které se uskuteční od čtvrtka 3. do neděle 6. května. Nabídnou řadu akcí, jako jsou vojenské dobové kempy, vzpomínkové akty, setkání s veterány, tradiční Convoy of Liberty a další projekty.

Marie Fialová



Udělení daru pro děti Sborů dobrovolných hasičů obvodu Plzeň-Doubravka

Druhou dubnovou sobotu proběhl 17. ročník Podchlumecké soutěže mladých hasičů, kterou na loukách pod vrchem Chlum pořádal SDH

Plzeň-Doubravka. Při té příležitosti předali zástupci vedení městského obvodu Plzeň 4 starosta M. Chalupný a místostarosta Z. Mádr nové dre-

sy pro děti. Tento věcný dar převzali trenéři dětí z hasičských sborů Doubravka, Újezd a Bukovec. Mladí hasiči si je hned vyzkoušeli v soutěži

hlídek, kdy se družstvo z Doubravky umístilo na druhém místě. Přejeme, aby dresy nosily štěstí a radost z výher.

redakce



Mladé hasičky z Doubravky a Újezda



Plán přednášek „Plzeňské senior akademie“ 20. 9.–13. 12. 2018 MO Plzeň 4

Datum přednášky	Předmět	Rozsah přednášky	Místo přednášky	Přednášející	Datum exkurze	Exkurze	Průvodce
20. 9. 2018	Zahájení SA MP Plzeň + představení MP Plzeň	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková	22. 11. 2018	Požární stanice Košutka 13.00–14.30/1,5 hod.	str. Zahut str. Hazdrová
27. 9. 2018	Jak si nenechat ublížit	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková	29. 11. 2018	Operační středisko HZS 13.00–14.30/1,5 hod.	str. Zahut str. Hazdrová
4. 10. 2018	Nebezpečí prodejních akcí (šmejdi)	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková ČOI JUDr. Valeš	6. 12. 2018	Útulek pro opuštěná zvířata 14.00–16.00/2 hod.	str. Zahut str. Hazdrová
11. 10. 2018	Kriminalistika v praxi	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková	12. 12. 2018 středa	Operační středisko MP Plzeň 13.00–14.30/1,5 hod.	str. Zahut str. Hazdrová
18. 10. 2018	Bezpečně v kyberprostoru	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková DDD Plzeň			
25. 10. 2018	Domácí násilí	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková Mgr. Vlčková			
1. 11. 2018	Bezpečně v silniční dopravě	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková p. Irčing (BESIP)			
8. 11. 2018	Zvládání mimořádných událostí (IZS)	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková nprap. Tatíčková			
15. 11. 2018	Základy první pomoci	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková Mgr. Krsová ZZS Pk			
13. 12. 2018	Slavnostní ukončení SA MP Plzeň	13.00–14.30 hod. 1,5 hod.	zastupitelský sál MO Plzeň 4	str. Zahut str. Vlčková			





PLZEŇSKÁ SENIOR AKADEMIE

„Vaše bezpečí naše priorita“

od 20.9. do 13.12. 2018

Městská policie Plzeň ve spolupráci s Městským obvodem Plzeň 4
připravila bezpečnostně preventivní projekt
zaměřený na vzdělávání široké veřejnosti z řad seniorů a osob ZTP.

Vzdělávací program je tvořen devíti přednáškovými bloky:

- Seznámení s Městskou policií
- Jak si nenechat ublížit
- Nebezpečí prodejních akcí
- Kriminalistika v praxi
- Domácí násilí
- Bezpečné v kyberprostoru
- Bezpečné v silničním provozu
- Zvládání mimořádných událostí
- Základy první pomoci

Součástí projektu jsou i exkurze:

- Operační středisko Městské policie Plzeň
- Útulek pro zvířata v nouzi
- Operační středisko HZS Plzeňského kraje
- Požární stanice Plzeň Košutka

**Tento projekt je pro seniory a osoby ZTP zcela bezplatný
a podílí se na něm i BESIP PK, ZZS PK, HZS PK, ČOI, BKB a Centrum robotiky Plzeň**

PŘIHLÁSIT DO PROJEKTU SE MŮŽETE:

v období od 24. dubna do 14. září 2018

Úřad městského obvodu Plzeň 4, Mohylová č. 55, Plzeň
informační kancelář MO Plzeň 4
č. tel. 378 031 114

zahájení programu se uskuteční 20. září 2018 od 13:00 hodin
v zastupitelském sále MO Plzeň 4, Mohylová č. 55, Plzeň

Počet účastníků v rámci projektu je omezen na 50 osob.

sobota 26. 5.
Programová ohláška
Zahájení programů
prostedím rozsvícených
Sousedské večere

neděle 27. 5.
Komentované procházky

DEP02015

Pojďte se seznámit se svými sousedy!

www.evropskydenasousedu.cz

Grilovačka, táborák nebo decentní posezení pod pergolou?

Evropský den sousedů má mnoho podob. Od roku 2014 je jeho součástí každoročně 2 000 sousedů na více jak 60 místech po celé Plzni. Spolu s návštěvníky sobotních programových ohlášek a nedělních procházek je to 5 000 Plzeňanů, kteří tradičně využívají poslední květnový víkend k vyhláskání sousedských vztahů.

Přidat se můžete i Vy!

Po registraci se stanete součástí webové mapy večerí, budete moci využít dárkový MAKRO lík a pokud budete chtít, můžete vybrat z nabídky kapel, které přijdou zahrát až před Váš dům.

Jak na to?

- Přihlaste se do 11. 5. 2015 na e-mail sousedegplzen2015.cz
- Do předmětu uveďte své jméno, soused.
- V e-mailu uveďte: celé jméno kontaktní osoby, telefon, e-mail, adresu, na které plánujete sousedskou večerí uspořádat, předpokládaný počet účastníků a info, zda je místo kmení na soukromém nebo městském pozemku – v případě městského pozemku prosím doložit mapkou.

Mrkněte na náš web, jak vypadaly předchozí ročníky, a nebojte se přidat :-)

Úřad městského obvodu Plzeň 4
Letecký historický klub Plzeň
Český svaz letectví - Letci Plzeň
Aeroklub Plzeň – Letkov

Když mluvíme o minulosti...

si Vás dovoluji pozvat na vzpomínkový pietní akt
na počest padlých československých letců z Plzně – Doubravky,
čet. Karla Pavlika, čet. Václava Šindeláře a ppor. Aloise Záleského,
kteří zahynuli ve službách Britského královského letectva
za 2. světové války v letech 1939 – 1945.

Vzpomínkový pietní akt se bude konat
3. května 2018 od 17.00 hod.
v Habrmanově parku v Plzni – Doubravce.

Po pietním aktu se uskuteční položení květin
a věnců k pamětní desce umístěné na budově
bývalé konzervatoře v Plzni – Doubravce.

Součástí pietního aktu bude i ukázka historické techniky.



PRÍMĚSTSKÝ LETNÍ TÁBOR
KOLOTOČ PLZEŇ, s. r. o. Doubravka, Rokycanská 58

Naplíněný
JÓGOU, HUDBOU, ANGLIČTINOU
Ve skupině do 12 dětí

**V příjemném, nově zaričeném prostředí u lesa nebo
 dětského hřiště a**
s milými a zkušenými lektorkami J

Termíny konání:
 9. – 13. 7. 2018 (4-7let)
 30. 7. – 3. 8. 2018 (6-10let)
 27. – 31. 8. 2018 (4-7let)

Přihlášky na telefon: 604 171 039
kolotocplzen@gmail.com

Cena: Kč 2.200,- /týden nebo Kč 480,- /den
V ceně je zahrnutý oběd a pitný režim.
Věk dětí ve skupinách není striktně závazný.

Nové studio jógy a fyzioterapie Kolotoč Plzeň, s. r. o. na Rokycanské.
Cvičí u nás děti, dospělí, těhotné i senioři. Z naší nabídky služeb si vybere každý.... Tak proč ne Vy?!
Těšíme se na Vás!
Objednávejte se již na 7/2018 na tel.: 604 171039 nebo www.kolotocplzen.cz

Strípky z TOTEMu

A jsme na Doubravce...

Od března 2018 nabízíme nově programy **Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z.s.** jak pro seniory, tak rodiče na mateřské dovolené, ale i pro širokou veřejnost také na Doubravce. Dokud nebudeme mít vhodné prostory jako vlastní centrum, velmi rádi využijeme vstřícnou nabídku **Gymnázia Lud'ka Pika** a **Obvodní knihovny Doubravka** a programy nabízíme tam. Jim patří velký dík za podporu při našem rozjezdu, za ochotu a vstřícnost, se kterou nás přijali „u sebe doma“.

Březen utekl jak voda a my máme za sebou první aktivity. Trénovali jsme paměť, rozšiřovali si obzory na zajímavých přednáškách, tvořili v mateřském klubu, moudřeli, cvičili,

cestovali virtuálně prostřednictvím fotografií na Cestovatelském promítání, naučili se pěstovat minizeninu, povídali si, setkávali se. I na další měsíce chystáme bohatý program, stačí sledovat náš TOTEMový rozcestník, který je k vyzvednutí v Obvodní knihovně Doubravka, nebo na www.totemplzen.cz.

TOTEMový biják...

Se všemi našimi pobočkami jsme se zapojili do projektu **Promítej i ty!**, díky kterému vám můžeme přinášet zajímavé dokumentární filmy. Na měsíc květen jsme vybrali estonský dokument „**Co se nenosí**“. Film nám přiblíží práci módní návrhářky, která využívá textil, který by běžně skončil na skládce, podobně jako další tisíce tun oblečení, které se neprodalo nebo vyšlo z módy.

Máte-li tedy chuť podívat se na to, jak je možné neplýtvat ve světě módy, přijďte **28. 5. 2018 v 9.30 do Knihovny Gymnázia Lud'ka Pika**, Opavská 21. Těšíme se na vás.

Hledáme náhradní babičky...

Je vám více než 55 let a máte ráda děti? Dokážete a chcete pomáhat? Staňte se Náhradní babičkou.

V některých rodinách může chybět tzv. třetí generace, protože babička bydlí daleko, chodí do zaměstnání nebo z mnoha jiných důvodů není trvalou součástí rodiny. Opravdová babička ale vůbec nemusí být příbuzná. Projekt **Náhradní babička**, který realizuje **Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka**, je příležitost pro zralé ženy, které by svoji životní energii

a zkušenosti rády uplatnily. Služba má vést nejen ke sblížení tří generací a navázání osobního vztahu na úrovni rodina – Náhradní babička, ale také usnadnit například maminkám na mateřské dovolené návrat zpět do zaměstnání. Pokud vás jen trochu tohle téma zajímá, nebo máte ve svém okolí někoho, komu by nová „babičková role“ udělala radost, napište koordinátorce projektu Martině Šatrové: satrova@totemplzen.cz, nebo se zastavte v TOTEMU: Kaznějovská 51, Plzeň-Bolevec, pomůžeme vám udělat první krok.

Vážíme si vaší přízně, zájmu a pozitivních ohlasů a těšíme se na vás při některé z našich aktivit.

Váš TOTEM Doubravka.

Za sportem i zábavou ke sv. Jiří

16. června v Plzni-Doubravce U sv. Jiří je pro vás připraven den plný sportu a zábavy pro celou rodinu. **AIMTEC Open Race** je sportovní akce určená pro širokou veřejnost v jakémkoliv věku.

Pro cyklisty bude připraven **CYKLO-MARATON Plzeň – Radeč – Plzeň**, který vás zavede do Přírodního parku Radeč na vrchol Brno (výška 718 m n. m.). Údolím Berounky a podél Korečnického potoka budete stoupat na hřeben Radeč, kde je nejvyšší kóta závodu (vrchol Brno). Pak trasa převážně klesá a přes Osek projedete oblastí

Kokotských rybníků do údolí řeky Klabavy. Do Plzně se vrátíte přes Novou Huť a Zábělou. Vybrat si můžete ze dvou tras v délce 40 a 68 km. Trasa je vedena převážně po lesních a polních cestách v překrásné přírodě.

Pro děti a mládež budou připraveny **DĚTSKÉ ZÁVODY** na nenáročném okruhu v délkách od 1 km do 3 km na louce U sv. Jiří. Startovat se může už i na odrážedle!

Rodina, nebo i jednotlivci mohou vyzkoušet novinku v programu – **FITNESS JÍZDU** – nesoutěžní vyjížďku v blízkosti Chlumu v délce do 10 km.

Pokud nechceš závodit, můžeš si vybrat **DECATHLON RODINNÝ VÝLET**. Na kole, koloběžce nebo jen tak pěšky s celou rodinou. Cílem trasy je rozhledna Chlum, která je vzdálena 1,5 km od startu. Vstupné na rozhlednu je pro všechny registrované účastníky ZDARMA, pro prvních 200 zaregistrovaných dětí je navíc po absolvování výstupu na Chlum v cíli U sv. Jiří připravený dárek.

Na louce U sv. Jiří bude připraven

<http://www.AimtecOpenRace.cz/>

<https://www.facebook.com/AimtecOpenRace/>

bohatý **ZÁBAVNÝ PROGRAM** jako např. Decathlon expo zóna s možností si vyzkoušet sportovní vybavení, horolezecká stěna s výškou 8 metrů, skákací hrad a trampolína, tombola o horské kolo a další sportovní ceny, servis kol pro startující, hlídací zóna a mnoho dalšího. Parkování je na louce zdarma a nebude chybět ani občerstvení a muzika.

V sobotu 16. června se na Doubravce U sv. Jiří sportuje.

Sportovci Plzně 2017 převzali ocenění na radnici

Vyhlášení výsledků ankety se uskutečnilo v úterý 20. března na plzeňské radnici. Ceny vítězům předával plzeňský primátor Martin Zrzavecký. Slavnostního aktu, při němž byli oceněni i další jednotlivci a týmy, se

zúčastnili i náměstek primátora Pavel Kotas, radní pro oblast podnikání a sportu Petr Chvojka (zároveň místopředseda Nadace sportující mládeže), další zástupci nadace, Plzeňského kraje, bývalí

významní plzeňští sportovci a starostové městských obvodů, z nichž sportovci pocházejí. ÚMO Plzeň 4 věnoval oceněným sportovcům z MO Plzeň 4 dárkové poukazy na nákup sportovních potřeb. Tyto dár-

kové poukazy předal všem oceněným doubravským sportovcům starosta MO Plzeň 4 Michal Chalupný.

redakce





Program Noci kostelů v pátek 25. května 2018 v MO Plzeň 4

Kostel sv. Martina a Prokopa Plzeň a Salesiánské středisko mládeže v Lobzích

čas	program	místo
16.00–18.00	Aktivity pro děti (horolezecká stěna, keramika, výroba svíček)	Salesiánské středisko mládeže
17.00	Přehlídka talentů – vystoupení a výstava prací dětí a fotografií ze zájmových kroužků	Salesiánské středisko mládeže
17.30–21.30	Prohlídky kaple Salesiánského střediska mládeže s akad. sochařem Václavem Česákem	Salesiánské středisko mládeže
18.00	Zahájení, uvítání a mše svatá	Kostel
18.30	Seznámení s historií kostela	Kostel
18.40	Výstava – BUDIŽ SVĚTLO – paní učitelky Jíšové a žáků ZUŠ	Půda kostela
19.00	Koncert Česká píseň	Kostel
19.00	Chcete se něco dozvědět o kadidlu, paškálu? Liturgické zvyklosti	Doprovodný program před kostelem
19.45–22.00	Průvodní slovo o historii Lobez, Doubravky a místní církevní stavby – současné i zaniklé	Kostel
20.00–22.00	Prohlídka věže a možnost zazvonit si	Věž kostela
23.00	Modlitba a závěr	kostel

Kostel sv. Jiří v Doubravce

čas	program
17.00	Koncert ZUŠ v Doubravce, p. učitel M. Petrůň
19.00–23.30	Prohlídka věže
19.00–23.30	Individuální prohlídky
19.30	Výstava dětských výtvarných prací ZŠ Martina Luthera v Plzni. P. učitelka Romana Vojtíšková
21.00	Přednáška o historii kostela Ing. arch. Martina Kondra
24.00	Závěr

Přidělené dotace z rozpočtu Městského obvodu Plzeň 4 pro rok 2018

Dotační program v oblasti bezpečnosti a prevence kriminality:

NÁZEV ŽADATELE	SCHVÁLENÁ DOTACE ZMO P4
Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM	18 000 Kč
POINT 14	8 001 Kč

Dotační program v oblasti životního prostředí:

NÁZEV ŽADATELE	SCHVÁLENÁ DOTACE ZMO P4
Handball club Plzeň-Újezd	15 000 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň-Doubravka	20 000 Kč
Svoboda zvířat Plzeň	18 000 Kč

Dotační program v oblasti sociální, školské a zdravotní:

NÁZEV ŽADATELE	SCHVÁLENÁ DOTACE ZMO P4
Senioři České republiky, Základní organizace Plzeň-Doubravka	58 000 Kč
Základní škola a mateřská škola pro sluchově postižené, Plzeň, Mohylová 90	11 000 Kč
Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM	54 000 Kč
Středisko křesťanské pomoci Plzeň	10 000 Kč
Unie ROSKA-re.org. ROSKA PLZEŇ	9 000 Kč
Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže Plzeň	60 000 Kč
POINT 14	24 000 Kč
Hospic svatého Lazara	30 000 Kč
Domov – plzeňská hospicová péče	30 000 Kč
Ledovec	24 000 Kč
Pečovatelská služba – SOS	30 000 Kč
Gymnázium Lud'ka Pika, Plzeň, Opavská 21	48 000 Kč
Raná péče Kuk	12 000 Kč

Dotační program v oblasti kultury, sportu a investic:

NÁZEV ŽADATELE	SCHVÁLENÁ DOTACE ZMO P4
Galerie THAMBOS	34 312 Kč
Galerie THAMBOS	25 502 Kč
SLAVIA SK RAPID	26 082 Kč
Pilsenman Club	13 910 Kč
SK SENCO Doubravka	46 368 Kč
SK SENCO Doubravka	46 368 Kč
SH ČMS – Sbor dobrovolných hasičů Plzeň-Bukovec	57 960 Kč
SH ČMS – Sbor dobrovolných hasičů Plzeň-Újezd	35 935 Kč
Handball club Plzeň-Újezd	36 515 Kč
Nadace sportující mládeže	25 966 Kč
Junior club	13 794 Kč
Junior club	11 592 Kč
Plzeňský dětský sbor	46 368 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň-Doubravka	46 368 Kč
ČSS – sportovně střelecký klub policie RAPID Plzeň	20 865 Kč
„Kapela pětatřicátého plzeňského pěšího pluku – FOLIGNO“	6 375 Kč
SH ČMS – Sbor dobrovolných hasičů Plzeň-Doubravka	23 184 Kč
Junák – český skaut, středisko 5. květen Plzeň	28 690 Kč
Junák – český skaut, středisko 5. květen Plzeň	7 824 Kč
Ing. Roman Sladký	5 564 Kč
Západočeský badmintonový svaz	40 572 Kč
Náš Bukovec	57 960 Kč
TJ Lokomotiva Plzeň	46 368 Kč
TJ Sokol Červený Hrádek	52 164 Kč
Storm Ballet	20 286 Kč
TJ Plzeň Újezd	57 960 Kč
Spolek Klubu přátel Divadla PLUTO – profesionální scény komedie od kabaretu po operetu	57 960 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň Letná	46 368 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň Letná	46 368 Kč
JUNIOR ORCHESTR PLZEŇ	46 368 Kč
Gymnázium Luďka Píky, Plzeň, Opavská 21	34 776 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň IV.	11 592 Kč
Tělocvičná jednota Sokol Plzeň IV.	23 184 Kč
SK Plzeň-Bukovec	46 368 Kč
RACKET SPORTS PLZEŇ	52 164 Kč

Inzerce v Doubraveckých listech

Rádi bychom vás upozornili, že Rada městského obvodu Plzeň 4 schválila placenou inzerci v Doubraveckých listech. Fyzické i právnické osoby mohou využít 4 velikosti inzerátů za tyto ceny:

Cena za stranu:	9 900 Kč + 21 % DPH
Cena za ½ strany:	4 800 Kč + 21 % DPH
Cena za ¼ strany:	3 000 Kč + 21 % DPH
Cena za 1/3 strany:	3 500 Kč + 21 % DPH

Doubravecké listy vycházejí v nákladu 13 200 ks, jsou zdarma distribuovány do každé domácnosti na území Městského obvodu Plzeň 4 a splňují tyto technické parametry:

- (I) formát: A4
- (II) rozsah: 16 stran
- (III) papír: LWC 80 g lesk
- (IV) barevnost: 4/4, CMYK
- (V) vazba: V1 nebo V2

Chceme vám oznámit, že veškeré inzeráty, které budete chtít uveřejnit v Doubraveckých listech a případné dotazy k inzerci směřujte na e-mail: novave@plzen.eu (Veronika Nová, tel.: 378 036 664). Budeme i nadále rádi za vaši spolupráci při tvorbě Doubraveckých listů. Doubravecké listy budou tak jako v minulých letech vycházet jako dvouměsíčník (únor, duben, červen, srpen, říjen, prosinec). Prosím, veškeré materiály zasílejte s dostatečným předstihem.

V Doubraveckých listech není možné otiskovat politickou inzerci a propagaci politických stran a hnutí. V případě nevhodného obsahu má Redakční rada Doubraveckých listů právo odmítnout i jakoukoliv jinou inzerci.

Mgr. David Zrostlík, místostarosta MO Plzeň 4 (ČSSD)



vyhlašuje

výtvarnou soutěž pro děti do 15 let

na téma:

KDE DOMOV MŮJ



uzávěrka: 15.5.2018

minimální formát výkresu: A 4

podepsané práce včetně věku, adresy a kontaktu můžete zasílat poštou nebo doručit osobně na adresu:

D klub, Zábělská 54B, 312 00 Plzeň
nebo
ÚMO Plzeň 4, Mohylová 55, 312 00 Plzeň

vice info na www.facebook.com/dklubplzen

Připravujeme:
29.6. 15.00 Vítání prázdnin
místo konání: Habrmanův park na Doubravce

D klub Plzeň,
Zábělská tř. 54B

telefon 378 036 699 / mobil 724 602 740
mail: civisovab@plzen.eu
www.facebook.com/dklubplzen

www.dklubplzen.cz





BB Pánská MÓDA

Pozvánka k jarnímu nákupu.

WWW.BBPANSKAMODA.CZ

Plzeň Slovany
Francouzská 7
naproti II. Poliklinice

PREBIOLAX – PREBIOTIKUM NOVÉ GENERACE

Čeští vědci mají unikátní řešení jak obnovit střevní mikroflóru. Alfa probiotika představují revoluci v podpoře přátelské střevní mikroflóry.

Potraviny ze supermarketů v některých případech mohou blokovat střevní bakterie, které jsou zodpovědné i za správnou funkci imunity. Čeští vědci však vyvinuli tzv. alfa-prebiotika, která i při takto nezdravém způsobu stravování dokážou mikroflóru obnovit a výrazně zvýšit počet bifidobakterií a laktobacilů ve střevě. Alfa-prebiotika obsažená v Prebiolaxu dodávají do stravy složky, které naši předkové měli v potravě zcela běžně, ale moderní fastfoodová a supermarketová strava je postrádá. Hlavními složkami Prebiolaxu je jedinečná kombinace probiotických rozpustných vláknin, které obnoví střevní mikrobiom.

Testy ukázaly, že například rohlík, hamburger nebo chipsy, pokud obsahují konzervanty, mohou výrazně potlačovat množení vybraných přátelských bakterií. Na druhou stranu potvrdily, že přidávek nové generace probiotik obsažených v Prebiolaxu může významně potlačit tento negativní vliv trvanlivé potraviny. V České republice se tak podařilo vyvinout a úspěšně otestovat prebiotika zcela nového typu – zjednodušeně řečeno taková, která vytvářejí z obyčejných potravin produkty blízké bio kvalitě, alespoň co se týče podpory množení přátelských bakterií. Do jídla stačí přidat jen dvě kávové lžičky alf-prebiotika obsaženého v Prebiolaxu a u řady potravin se výrazně během testů zvedne počet živých přátelských bakterií. Pozitivní účinky se projeví velmi rychle. Například u lidí trpících zácpou, což je jeden ze symptomů nevyvážené střevní mikroflóry, stačí tři až čtyři dny užívání, a bez jakékoliv chemie došlo k úpravě vyprazdňování, aniž by produkt vyvolal průjem.

Prebiolax – udrží normální funkci střev a zvýší frekvenci vyprazdňování díky probiotické vláknině inulinu.



- Unikátní prebiotikum, které dodává přátelské bakterie do dutiny ústní i střeva
- Přípravek je vhodný zejména při užívání antibiotik a při cestování
- Speciální enterosolventní úprava chrání vybrané bakteriální kultury v žaludku před nízkým pH a pomáhá tak prodlužovat jejich stabilitu a vitalitu.
- Doplněk stravy
- Květnu, červnu k dostání v Lékárně Mateřídouška, Železničářská 45, Plzeň za sníženou cenu o 10%.

Mercedes-Benz PRAHA silnice 2018 

MISTROVSTVÍ ČESKÉ A SLOVENSKÉ REPUBLIKY V SILNIČNÍ CYKLISTICE **21.-24. 6. 2018**

PROGRAM PRO CELOU RODINU. ZAŽIJ CYKLISTIKU!

21.6. Časovka – Karlovy Vary
23.6. Junioři, ženy – Plzeň
24.6. U23 + Elite – Plzeň

 /silnice2018 www.silnice2018.cz

Titulární partner  **Generální partneři**   **Mediální partneři**    **Partner CSC** 

Doubravecký klub

Přednáška

O CESTÁCH PO INDII

Přednáší Eva Sýkorová.



vstup: 20,- Kč
předprodej:
 14.5. - 16.5.
 - vždy 15.00-18.00 hod.
 17.5. od 14.30 hod.

17.5. 2018
 od 15.00 hod. v D klubu

Připravujeme:
 27.5. 16.00 Dechový orchestr Oty Hellera
 v Habrmanovo parku

D klub Plzeň, Zábělská tř. 54B telefon 378 036 699 / mobil 724 602 740 civisovab@plzen.eu www.dklubplzen.cz

Doubravecký klub

Pro seniory

Dechový orchestr OTY HELLERA

v Habrmanovo parku

27.5.2018 **vstup: ZDARMA**
 od 16.00 hod.

Připravujeme v Habrmanovo parku:
 23.9. 16.00 Točte se pardálové
 7.10. 16.00 Dechový orchestr Oty Hellera

D klub Plzeň, Zábělská tř. 54B telefon 378 036 699 / mobil 724 602 740 civisovab@plzen.eu www.dklubplzen.cz

Doubravecký klub

Vítání prázdnin

Městský obvod Plzeň 4 a Doubravecký klub vás zvou na 5. ročník akce pro děti

29. června 2018
 Habrmanův park na Doubravce • 14⁰⁰–18⁰⁰
 akce se koná za každého počasí

» KOUZELNÍK » BALÓNKOVÁ SHOW » DIVADLO PRO DĚTI

DOPROVODNÝ PROGRAM: soutěže o ceny • malování na obličej • balonky • skákací hrad Městské policie • tvůrčí dílna • deskové hry • občerstvení



VSTUP ZDARMA

Doubravecký klub

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

MO Plzeň 4 pro děti 6 až 12 let

13.–17. 8. 2018, od 7.30 do 17 h
D klub, Zábělská 54B, 312 00 Plzeň

Cena: 950 Kč
 Podmínkou je trvalý pobyt v MO Plzeň 4. Součástí jsou strava i zábovný program pro děti.



Přihlášky a více informací najdete na **www.dklubplzen.cz** nebo tel.: **378 036 699**