



## Úvodní sloupek

Koncem března se vlády nad přírodou ujímá jaro. Někdy opatrně. Jindy velmi rozhodně a nedočkavě.

Někteří lidé s návratem jara svou pozornost čím dál více věnují svým zahradám. Tráví venku více a více času a nasávají všemi smysly sílu přírody. Mnozí chodí na procházky dále než na svoji zahrádku a i tam mezi poli, podél řek či v lese si mohou dobít své „baterky“.

Tento čas je i obdobím velikonočního půstu, který končí Velikonočními svátky, kdy si věřící připomínají život Ježíše Krista, jeho ukřižování i zmrtvýchvstání. I my ostatní slavíme návrat jara. Svátky nám umožňují se setkávat s příbuznými a přáteli. Po dlouhém čase si budeme moci svátků užít tak, jak jsme byli zvyklí. Děti mohou s pomlázkami v rukách chodit koledovat od domu k domu. Rodina, přátelé, sousedi si mohou popřát klidné posezení v družném hovoru.

Nyní už víme, že nám život může převrátit vzhůru nohama taková nepatrná věc, jako je vir.

Všem Vám přeji, abyste jarní svátky prožili s radostí v srdci.

Veselé Velikonoce přeje  
Petr Rubáš.

## Slovo starosty

Vážení spoluobčané,

když jsem psal minulý úvodník, měl jsem za to, že už nás nic horšího, než je covid, potkat nemůže. Nicméně události na Ukrajině nás klidnými nenechávají. Především, že agrese Ruska odsuzuji, vyslal jsem svůj automobil a nechal přivést z Ukrajiny 2 matky se čtyřmi dětmi, které jsme ubytovali v prázdném domě mé ženy ve Žluticích a poskytli jim veškerou podporu.

Nechci zde rozebírat proč ke konfliktu došlo a kdo na něm má enormní zájem. Chci jen komentovat situaci u nás, kterou mohu reálně posoudit. Tak jak docházelo k jednostrannému informování o covidu, je to stejné i s válkou na Ukrajině. V proti ruském zápalu přejmenováváme ruskou zmrzlinu na ukrajinskou. Když jsem to komentoval na Novinách.cz, že je to trapné, byl mi příspěvek smazán s upozorněním, že schvalování ruské agrese je trestným činem. To jsem opravdu nečekal a v dalším komentáři jsem si tedy natruc dovolil umístit odkaz na masakr v Oděse, kde před několika lety ukrajinský oddíl Azov upálil na padesát civilistů ruské národnosti včetně žen a dětí a ti, kteří před ohněm vyskakovali z oken, byli davem ubiti k smrti za nečinného přihlížení ukrajinské policie. Po tomto příspěvku mi bylo oznámeno, že mě trvale zablokovali vstup do diskuse a že se dopouštím trestného činu. K tomu jsem se ještě od ministra zdravotnictví Valka, v jednom jeho prohlášení dozvěděl, že na podzim přijde zákeřnější varianta covidu (univerzální vakcínu již Pfizer připravuje) a že z odpůrců povinného očkování proti covidu se stali ruští trolli. A dále ještě na doporučení ministra vnitra Rakušana sdružení NIC.CZ zablokovalo weby, které šíří jiné informace, než mainstreamová média. Ač si nemyslím, že jsem ruský troll, ale svobodomyšlný demokrat vyznávající listinu základních práv a svobod občanů, jsem zásadně proti jakékoliv formě cenzury, měje na paměti Voltairův citát: „Nesouhlasím s tím, co říkáte, ale budu do smrti bránit vaše právo to říkat“. Stejně jako E. Musk prohlásil, že nevypne ruské weby, neboť svobodu slova chápe absolutně. A na dotaz, že ruská média šíří propagandu odvětil, že propagandou je každé zpravodajství. To co se děje na Ukrajině je velmi smutné, stejně jako bylo smutné několikaměsíční bombardování Srbska vojsky NATO bez mandátu OSN, kdy bylo rovněž zabito na dva tisíce nevinných civilistů. Možná bychom měli i americké brambory přejmenovat na srbské.

Vláda má tedy plné ruce práce, jak umlčet nepohodlné občany, ale energetickou krizi ani v nejmenším neřeší. Jako pomstu panu Babišovi sice zrušila přimíchávání řepkového oleje do pohonných hmot, ale s předraženou energií prý nemůže nic dělat, neboť by to odporovalo nařízením EU. Víte například proč máme v ČR tak drahou elektřinu? Zavázali jsme se přistoupením k jednotnému energetickému trhu EU, že veškerou u nás vyrobenou elektřinu prodá ČEZ na německé energetické burze. No a pak jednotliví distributoři na burze pro nás za násobně vyšší cenu elektřinu nakupují a část zisku plyne soukromým akcionářům burzy. Polsko i Maďarsko již z jednotného energetického trhu vystoupilo. Maďaři platí například za plyn 5x méně než my. Dlužno dodat, že v platbě za elektřinu ještě sponzorujeme, formou příspěvku na obnovitelné zdroje, soukromé vlastníky solárních elektráren. Budiž, chce-li tyto elektrárny dotovat stát, proč ne, ale nechápu, proč jejich soukromé vlastníky dotují občané. Ptám se tedy, když to jde v Polsku a Maďarsku, proč naše vláda říká, že to nejde? Asi bychom se měli opětovně zamyslet, zda dáme tradičním demokratickým stranám, které slibovaly změnu, svůj hlas. Já za sebe říkám, že stranám, které zavádějí cenzuru slova, neplní předvolební sliby a nejsou schopny řešit ceny energií, já už hlas nikdy nedám. Mým favoritem se stávají Svobodní - strana svobodných občanů, neboť s jejich pojetím demokracie a řešením stávajících problémů se plně ztotožňuji. A argument, že se nedostanou do sněmovny? Když všichni, komu je tato strana sympatická, udělají vše pro to, aby o volbě přesvědčili své blízké a známé, tak se to jednoho dne určitě podaří, a propos, Svobodné volil i pan profesor Knížák.

Abych nebyl jen kritický, přeji všem občanům Svárova poklidné prožití Velikonoc v kruhu rodinném, a pro ty co ztrácejí důvěru v současný systém, Vás chci upozornit na moji výzvu, která je uvedena dále ve zpravodaji, čímž chci přispět, byť malou troškou, ke změně globalistických praktik a zkusit v naší obci rozvinout tvořivou společnost, která by mohla ukázat cestu i dalším obcím.

Ivan Zetek - starosta obce





### ZŠ a MŠ Svárov

Vážení svárovští občané,

pokud si nepustíme televizi, můžeme si myslet, že po dlouhé covidové zimě už je lépe. Jaro se totiž přihlásilo sluníčkem, zpěvem ptáků, sněženkami, ... Příroda pokračuje ve svém koloběhu bez ohledu na nás, lidi. Co si můžeme vzít ze šílenosti současné situace? Možná to, že jsme schopni si navzájem pomáhat, že budeme pospolití, že něco uděláme pro své okolí.

Poslední zimní měsíce pro nás ve škole byly náročné. Covid zastihl děti i zaměstnance školy v plné míře. Právě díky pospolitost jsme školu zavírat nemuseli. Na tomto místě chci tedy zaměstnancům školy a školek poděkovat za podporu a mnoho odpracovaných hodin navíc. Chvillemi to vypadalo, že bude učit i pan školník ☺.

Před pár dny nás překvapilo přerušení dodávky vody. Počasí nám přálo, takže jsme vyrazili ven. Měli jsme tak příležitost si s našimi dětmi povídat jinak než ve škole a sdílet své zážitky. Například děti, se kterými jsem byla venku já, viděly suchá pole

a vedly se mnou diskuzi, jak je to možné a jakým způsobem vodu šetří ony.

Někteří žáci 2. stupně se po astronomické olympiádě zúčastnili také olympiády biologické. Všem děkuji za jejich snahu. Na prvním stupni začaly děti 2. a 3. ročníku jezdit na plavání do kladenského bazénu. Zanedlouho se přidají i prvňáčci.

A jak se dařilo dětem v mateřských školách? V lesní školce paní učitelky pěkně zařídily novou jurtu, děti se těší do lesa i na zvířata. V běžné mateřské škole si předsevzali, že do konce školního roku ujdou 100 km. I ti nejmenší již dokážou dojít ke Svárovské lípě. Odemkli les, navštívili unhošťskou knihovnu, společně s dětmi z lesní mateřské školy navštívili středisko ekologické výchovy Čabárna u Kladna. Podívají se také na expozici kladenského rodáka Zdeňka Milera., kde shlédnou pohádky

o Krtečkovi v krtčkově herně. Covid se opět přihlásil, doufejme, že je to jeho „poslední tažení“, abychom s dětmi mohli prožít naplánované akce.

Přeji Vám, abyste neklesali na mysli. Pojdme si každý den najít nějakou malou radost.

Mgr. Šárka Janoušková

#### **Zápis do 1. ročníku základní školy ve Svárově pro školní rok 2022/ 2023**

⇒ proběhne 22. 4. 2022 od 14 do 18 hodin v budově školy

⇒ konečně za účasti dětí

#### **Zápis do mateřských škol ve Svárově pro školní rok 2022/ 2023**

⇒ proběhne 12. 5. 2022 od 14:30 do 17:30 v mateřské škole

⇒ proběhne 12. 5. 2022 od 14:30 do 17:30 v lesní mateřské škole

**Bližší informace najdete na [www.zssvarov.cz](http://www.zssvarov.cz).**



## **ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA SVÁROV**

### **VELIKONOČNÍ KONCERT s výstavou 3D kraslic**

– neděle 10/4, 15.00 kostel Sv. Lukáše –

**Jarní koncert ke Dni matek** – středa 11/5, 17.00 kulturní sál

**DĚTSKÉ ODPOLEDNE** – pátek 3/6, od 16.00 kulturní sál

– hry a soutěže – show moderního tance a diskotéka –

**ZÁPIS A PŘIJÍMÁNÍ UCHAZEČŮ**

– umělecké obory: hudební, výtvarný, taneční –

pondělí 13/6, úterý 14/6, pátek 17/6 – od 14.00 do 18.00 kulturní sál

**Výroční výstava, hudební a taneční vystoupení**

pondělí 27/6 – 17.00 budova ZUŠ, učebna 7 – kytarové oddělení

úterý 28/6 – 17.00 kulturní sál – pěvecké a klavírní oddělení, výstava

středa 29/6 – 17.00 kulturní sál – dechové a klavírní oddělení, tanec

---

[www.zussvarov.cz](http://www.zussvarov.cz)





## Usnesení

z veřejného jednání zastupitelstva obce Svárov konaného dne 24.3.2022 v budově Kulturního sálu Svárov

Obec Svárov: č.j. 4/2022

### 1) Zastupitelstvo obce bere na vědomí:

- Předložené zprávy z jednání

### 2) Zastupitelstvo obce schvaluje:

- Závěrečné zprávy systému finančních kontrol OÚ Svárov za rok 2021.
- Text smlouvy darovací, uzavřené mezi obcí Svárov jako příjemcem finančního daru a obcí Červený Újezd jako poskytovatelem finančního daru ve výši 68 313,- Kč, určeného k pořízení vybavení pro multimediální výuku žáků výtvarného oboru ZUŠ Svárov.
- Text smlouvy o dílo uzavřené mezi obcí Svárov jako objednatelem a obchodní firmou MAJER a Partners s.r.o. jako zhotovitelem, jejímž předmětem je zpracování projektové dokumentace pro vydání územního řízení DUR k realizaci projektu „Novostavba domu s pečovatelskou službou-DUR“ obci Svárov, za celkovou cenu 210 872,- Kč bez DPH.
- Text smlouvy o zřízení provozu informační platformy smart INFO, uzavřené mezi obcí Svárov jako objednatelem a firmou Galileo Corporation s.r.o. jako poskytovatelem.
- Text dodatku č. 17 ke smlouvě o závazku veřejné služby ve veřejné linkové dopravě v systému PID, předmětem dodatku je ukončení stávající smlouvy o zajištění dopravní obslužnosti linkou 307 z důvodu převzetí objednávky výkonů objednatelů (obcí) Středočeským krajem.
- Inventarizační zprávu obce Svárov a provedenou inventuru za rok 2021.
- Inventarizační zprávu, předloženou ZŠ a MŠ Svárov a provedenou inventuru za rok 2021.
- Roční účetní závěrku ZŠ a MŠ Svárov za rok 2021 včetně hospodářského výsledku za rok 2021, o schválení účetní závěrky ZŠ a MŠ Svárov za rok 2021 bude vyhotoven samostatný protokol.
- Žádost o rozdělení hospodářského výsledku ZŠ a MŠ Svárov za rok 2021, kterým je zisk ve výši 21 365,58 Kč, celková částka bude převedena do rezervního fondu.
- Rozhodnutí ředitelky ZŠ a MŠ Svárov ve věci přerušení provozu mateřské školy Svárov v období od 19.7.2022 do 31.8.2022 a lesní mateřské školy v období od 1.7.2022 do 31.8.2022, a to z organizačních a technických důvodů.
- Roční účetní závěrku ZUŠ Svárov za rok 2021 včetně hospodářského výsledku za rok 2021, o schválení účetní zá-

věry ZUŠ Svárov bude vyhotoven samostatný protokol .

- Žádost o rozdělení hospodářského výsledku ZUŠ Svárov za rok 2021, kterým je zisk ve výši 32 759,61 Kč. Dle předloženého návrhu bude zisk ve výši 32 759, 61 Kč převeden do rezervního fondu.
- Zvýšení příspěvku na úhradu režijních nákladů na výrobu školních obědů z dosavadních 10,- Kč/oběd na 12,- Kč/oběd s účinností od 1.1.2022 z důvodu nárůstu cen energií (plyn, elektřina).
- Realizaci projektu zřízení nového přechodu pro chodce v ulici Hlavní, na pozemcích parc. č.345/1 a 345/14, dle předloženého konceptu projektu, zpracovaného firmou ELTODO, a.s.
- Poskytnutí fin. příspěvku na činnost sportovního klubu Sokol Červený Újezd, vzhledem ke skutečnosti, že do fotbalového klubu dochází děti z obce Svárov .
- Uzavření objednávky k prodloužení využívání informací z informačního systému pro města a obce na rok 2022 s firmou Asociace Záchraný kruh .
- Poskytnutí ceny do tomboly pro sportovní ples, pořádaný klubem Sokol Červený Újezd dne 12.3.2022 v pořizovací ceně do výše 2 500,- Kč.
- Prominutí platby školkovného za ukrajinského chlapce, který bude přijat k docházce do mateřské školy ve Svárově.

### 3) Zastupitelstvo obce ukládá starostovi:

- Ověřit u firmy Innogy, a.s, za jakou cenu by byl tento dodavatel schopen dodávat plyn pro odběrná místa spravovaná obcí Svárov (tj.škola, MŠ, sál, obecní úřad, restaurace) .
- Zajistit výběr a instalaci nové spisové služby, která bude splňovat kritéria nově přijatých zákonných opatření.

Starosta Ivan Zetek  
Místostarosta Václav Urban

### Ověřovatelé zápisu:

Václav Urban  
Mariana Zetková





Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Přihlaste své děti na

## PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY United Svárov

**Kdy:** 4. 7. – 26. 8. 2022  
Týdenní turnusy během celých  
prázdnin (všední dny od 8 do 18 h)

**Kde:** Program bude probíhat převážně  
venku v lokalitě obce Svárov

**Aktivity:**  
Sportovní (florbal, fotbal, horolezecká  
stěna, turistika) a kulturní (hudebně  
dramatické, výtvarné)

**Cena:** 900,- Kč/týden



**VÍCE INFORMACÍ A PŘIHLÁŠENÍ:**

**TEL.:** 739 440 425 (Ing. Mariana Zetková)

**WEB:** <https://unitedsvarov.auksys.com/>





## SOBĚSTAČNÁ OBEC

Vážení spoluobčané ze Svárova a okolních obcí. Zastupitelstvo obce Svárov se rozhodlo podpořit nově vznikající iniciativu v obci s názvem Soběstačná obec.

Rád bych vás krátce seznámil s myšlenkami a nápady, které stály u zrodu této iniciativy. Poslední roky stále více sledujeme, jak se naše společnost názorově rozděluje, jak se v naší společnosti pod nejrůznějšími záminkami postupně oklešťuje svoboda, jak dochází k zdražování prakticky veškerého zboží, jak jsme se stáhli do svých ulit a čekáme co bude dál.

Myslím, že jedním z východisek z této neutěšená situace, je začít vytvářet lokální uskupení občanů vedoucí k takzvané tvořivé společnosti, kterou si uděláme sami podle svých představ a potřeb nás všech. Vrátit tím život do našich obcí takovým způsobem, abychom v místě svého bydliště a nejbližšího okolí dokázali nalézt a uspokojit co možná nejvíce našich základních potřeb. Podobné spolkové projekty již vznikají různě po Evropě.

Na to, abychom se stali fungující soběstačnou obcí máme myslím dobře našlápnuto. Máme v obci základní školu s I. i II. stupněm. Před nedávnem jsme zřídili i základní uměleckou školu. Máme tu jak klasickou, tak i lesní mateřskou školu. Obec navíc provozuje pro děti obecní družinu a letní tábory po celou dobu prázdnin. Svážíme si sami jak komunální, tak i tříděný odpad, provozujeme obecní komunitní kompostárnu a sběrný dvůr. Vysadili jsme po okolí spoustu ovocných stromů a do budoucna můžeme přemýšlet o zpracování úrody z těchto stromů ať sušením, výrobou marmelád a povidel nebo moštováním. Jsme v projektové fázi s přípravou výstavby domu s pečovatelskou službou a multifunkčního domu s prodejnou, pekárnou, kavárnou a službami. Pro úplný výčet soběstačnosti, zde máme i kostel sv. Lukáše, který má v nájmu jeden ze svárovských spolků no a závěrem máme i krásně opravený hřbitov :-). Stěží najdete v okolí podobnou vesnici s tak fungující infrastrukturou a nejen to, máme tu několik akčních spolků, které se starají o naše kulturní a sportovní vyžití, další zas pořádá pravidelné burzy s dětským oblečením. Máme i obecní restauraci s kulturním sálem, kde plánujeme pořádat pravidelné trhy, zde budou moci občané nabízet svoje nepotřebné věci, ale především také své výrobky a produkty včetně zeleniny, mléčných, masných, pekářenských či cukrářských výrobků. To vše hodláme zastřešit





spolkem, který jsme již pro tyto účely založili a to z toho důvodu, aby zde mohli prodávat všichni ti, kdo nemají zřízené oficiální provozovny, ale dokáží v domácích podmínkách vytvářet kvalitní a zdravé produkty bez chemie. Máme připraven pro tyto účely i internetový obchod pro členy spolku. Dále jsou zde rovněž i soukromí zemědělci, kteří mají co nabídnout a mohou pro naši obec pěstovat brambory, ale i zeleninu. Za sebe, bude-li zájem, rád nabídnu v blízkosti kompostárny pole pro pěstování zeleniny formou bedýnkového odběru, kam budou moci chodit pomáhat rodiny s dětmi a o ty jde především, aby věděly, kde a jak se potraviny připravují. Taková komunitní pole pro pěstování zeleniny, zejména kolem Prahy, již fungují a nejbližší, kam se můžeme vypravit na zkušenou, je v Kněževsi nedaleko letiště. Také bychom rádi podpořili ekologii, když bychom nenalezli dobrovolníka, který by se nám staral o nákup ekologických přípravků do domácností a prodával je na již zmiňovaném trhu, pokud ne, tak hodláme tento nápad podpořit z obce centrálním nákupem. Sami víte, jak vypadá náš rybník na návsi a za to mohou neekologické přípravky do praček a myček nádobí. Sami nyní používáme skvěle fungující přípravky estonské firmy Mulieres, které mají 99,97 % přírodní složení a vodou s těmito přípravky můžete zalévat záhony, přitom kvalita praní i mytí nádobí je naprosto srovnatelná, ne-li lepší, jak s klasickými přípravky.

Tímto bychom rádi nastartovali komunitní život v obci, aby sami lidé byli tvůrci a podporovatelé tvořivé lokální společnosti, která má do budoucna značný potenciál a i v případě jakýchkoliv pohrom budeme připraveni. Myslím, že bychom z takového způsobu života měli opravdovou radost. Máme v rukávu připravené další akce, jako společné vybírání brambor, krouhání a nakládání zelí, vaření povidel, moštování atd. Určitě chceme pořádat i různé kurzy a zvát na přednášky zajímavé osobnosti.

Myslím, že jsem záměr představil dostatečně, nicméně budeme rádi, když někoho z občanů myšlenka nadchne natolik, že s jejím uskutečňováním nám bude chtít pomoci. Zhruba do měsíce chceme uspořádat jednání přípravného týmu a začít postupně s jednotlivými aktivitami.

Ivan Zetek - starosta obce Svárov





## Plánované akce ve Svárově

# SVÁROVSKÁ

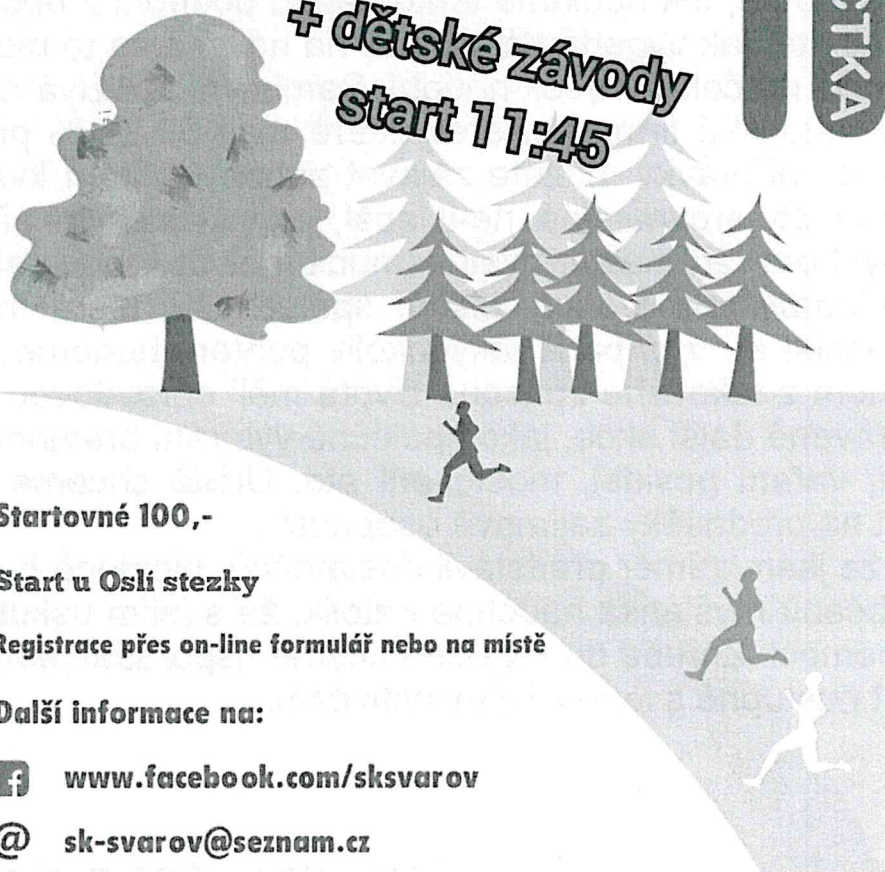
**6. ROČNÍK**  
**3. 4. 2022**



**START V 10:00**

**+ dětské závody**  
**start 11:45**

**1**  
**JEDENÁCTKA**



-  **Startovné 100,-**
-  **Start u Oslí stezky**
-  **Registrace přes on-line formulář nebo na místě**
-  **Další informace na:**
  -  **[www.facebook.com/sksvarov](https://www.facebook.com/sksvarov)**
  -  **[sk-svarov@seznam.cz](mailto:sk-svarov@seznam.cz)**
  -  **603 157 515**





## Plánované akce ve Svárově

**Jarnín nabídka NEJEN dopoledních setkání NEJEN pro seniory a seniorky!**

*Vážení spoluobčané, předkládáme Vám nabídku jarních setkání pro všechny, kteří mají chuť a čas v daném termínu. Můžete si vybrat jedno či všechny. Setkání, pokud není výlet či exkurze, se konají ve středu ve společenském sále ve Svárově. Pro zájemce se v uvedené dny koná ještě ranní roz-  
cvička. **Těšíme se na Vás! Děkujeme OÚ Svárov a OÚ Červený Újezd za podporu!***

*Spolek seniorů Svárov pro obyvatele ze Svárova, Červeného Újezdu a další zájemce*

Kontakty: Olga Starostová 733 642 905 [svaroh@volny.cz](mailto:svaroh@volny.cz), Ivana Pokorná 723 316 763

[jerrypokorna@seznam.cz](mailto:jerrypokorna@seznam.cz)

|                               |                                      |                                                               |
|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Duben</b><br>Není cvičení  | Středa<br><b>6.4. v 9:00</b>         | <b>Muzeum Beroun</b>                                          |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>13.4. sráz v 9:40</b>   | <b>Minigolf</b>                                               |
| Cvičení 8:45                  | Středa<br><b>20.4. sráz v 9:30</b>   | <b>Trénování paměti a oslava kulatin</b>                      |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>27.4. sráz v 9:30</b>   | <b>Zámek Kladno - výstava</b>                                 |
| <b>Květen</b><br>Není cvičení | Středa<br><b>4.5. sráz v 9:40</b>    | <b>Minigolf</b>                                               |
| Cvičení 8:45                  | Středa<br><b>11.5. sráz v 9:30</b>   | <b>Přednáška paní Šedivá: co nového v sociálních službách</b> |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>18.5. sráz v 9:00</b>   | <b>Pražský hrad a katedrála Sv. Víta s Majkou Breníkovou</b>  |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>25.5. sráz v 9:30</b>   | <b>Trhy Beroun</b>                                            |
| Cvičení 8:45                  | Středa<br><b>31.5. odjezd v 9:30</b> | <b>Kodrcanda, hra a buřty</b>                                 |
| <b>Červen</b><br>Cvičení 8:45 | Středa<br><b>1.6. sráz v 9:30</b>    | <b>Keramika na zahradu</b>                                    |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>8.6. sráz v 9:40</b>    | <b>Minigolf</b>                                               |
| Není cvičení                  | Středa<br><b>15.6. sráz v 9:00</b>   | <b>Roztoky u Prahy: ateliér Zdeňky Braunerové</b>             |
| Cvičení 8:45                  | Středa<br><b>22.6. sráz v 9:00</b>   | <b>Povídání s hostem: cestování</b>                           |





## Plánované akce ve Svárově

### Jarní brigáda pro zkulturnění prostoru okolí kostela sv. Lukáše.

Den: sobota 2.dubna 2022

Čas: 9.00 – cca 12.30

Rádi bychom Vás požádali o dobrovolnou účast při úpravách, odstranění náletů křovin v prostoru za ohradníkovou zdí, kostela sv. Lukáše. Po 2 letech opatření, kdy jsme se nemohli setkávat zde příroda nasadila neuvěřitelné tempo, jak vše zarůst..

S sebou: rukavice, zahradnické nůžky, kdo může – kolečko, hrábě...

Úklid poslouží i také jako příprava kulturního prostoru pro Velikonoční koncert s výstavou ZUŠ Svárov, plánovaný o týden později, na 10.4. 2022.

Předem Vám děkujeme za účast – děláme to nejen pro sebe (obec Svárov a okolí)

Svačina: klasika – Gothaj od Fišera a pečivo...

Pořadatel: Spolek svárovského zvonu

### Program Noci kostelů 10. června 2022 od 18.00

18:00 -18:30

#### Zahájení a uvítací proslov

Noc kostelů zahájí starosta obce Ivan Zetek a následně P. ThDr. Gabriel Rijad Mulamuhich, O.Cr., Ph.D. přednese uvítací proslov.

18:00 - 19:00

#### Vystoupení studentů ZUŠ Svárov

Studenti ZUŠ Svárov pod vedením svých pedagogů vystoupí v krátkém hudebním programu.

19:00 - 19:40

#### Blízko nebe

Promítání filmu Blízko nebe od švýcarské výtvarnice Doris Windlin. Film dokumentuje práci a život na švýcarské alpské salaši.

19:40 - 20:30

#### Přednáška o švýcarském salašnictví

Přednášku o švýcarském salašnictví přednese švýcarská výtvarnice Doris Windlin.

21:00 - 21:30

#### Pohádkové představení

V pohádkovém představení pro děti vystoupí Myška Eliška.

21:30 - 22:00

#### Volná diskuse s občerstvením a opékáním buřtů

Občerstvení pro akci bude zajištěno, oheň, káva, limo...

Pořadatel: Spolek svárovského zvonu





### Svárovský fitclub

Přijďte si zacvičit, zlepšit svoji kondici, postavu i náladu.

Máme skvělou zprávu. Protože jarní počasí vybízí k pohybu na čerstvém vzduchu, tak i Fitclub Svárov zahajuje letošní venkovní sezónu na sportovním hřišti.

To hlavní o co se snažíme, je dobrá energie, pozitivní mysl a dlouhodobě zdravý přístup ke svému životu.

Je to stokrát opakované tvrzení. Ke všem možným příležitostem si lidé přejí hodně zdraví, ale v praxi to často máme docela jinak. Někdy proto, že nám to připadá nepohodlné, složité nebo třeba jen nevíme jak na to a kde začít. A tak realita je taková, že velká většina Čechů předčasně umírá na kardiovaskulární a onkologické onemocnění, které si z velké části působíme sami svým životním stylem.

Světový výzkum ukazuje, že to, kolika let se dožíváme a v jaké kondici, je ovlivněno čtyřmi hlavními faktory. Když pomineme genetiku, kterou nemůžeme ovlivnit, zbývající tři jsou: pravidelný pohyb, každodenní výživa a komunita, ve které se pohybujeme.

Pohybu máme dramaticky méně, než dříve. Spousta lidí nemá denně ani základních 10000 kroků a tak každý způsob jak příjemně přidat pohyb navíc do našeho života je obrovsky důležitý.

Ať už v souvislosti se sportem nebo zdravím, v dnešní době je výživa limitem našeho těla. Ještě i dnes si hodně lidí řekne, že to není tak zlé, že za mala bylo normální jíst tatranku a naše babičky taky jedli chleba se sádlem a dožily se pozhnaného věku. Žijeme však v době, kdy největší problém působí, že běžné potraviny neobsahují ani zdaleka tolik živin jako dřív, na druhou stranu obsahují mnoho chemie a toxických látek. Náš metabolismus následkem toho nefunguje efektivně, šetří tukové zásoby, co to jde, svalovou hmotu si udržuje jen obtížně a zhoršuje se naše zdraví.

Poslední klíčový faktor je komunita, zejména za poslední dva roky jsme si výrazně uvědomili, jaké problémy může působit izolace a karanténa pro psychickou pohodu.

Přesně tyto tři věci spojuje fitclub do jednoho celku, který můžou využívat všechny věkové i výkonnostní kategorie. Cvičení s vlastní vahou, kombinuje kardio pohyb pro zlepšování kondice a vytrvalosti, se silovým cvičením pro pevnější postavu a kvalitní svalovou hmotu.

Součástí je bylinný nápoj pro podporu metabolismu a energie, během sportu doplnění tekutin, vitamínů a minerálů, a také regenerační koktejl pro doplnění živin do vyčerpaných svalů po skončení.

Navíc se sejde různorodá skupina lidí ze Svárova a blízkého okolí, kteří mají stejný zájem. Společně si zacvičit, pobavit se, dozvědět se něco o výživě, odpočinout si od všedních povinností, dát si fajn shake a udělat krok dobrým směrem pro své zdraví a kondici.

Každé první pondělí v měsíci je také možné změřit si své tělesné hodnoty, vyhodnotit, vyzkoušet jakou změnu udělá zdravá snídaně nebo doladit celkově koncept jídelníčku pro co nejlepší výsledky.

Tak se stavte. Uvidíme se na značkách 😊

Pro více info: Jan Malý, tel 777808185





### Bioodpad – biopopelnice

**První svoz bioodpadu** bude proveden v úterý dne **12. dubna 2022** a pak následně každé úterý, krom svátků. V takovém případě bude svoz proveden následující den.

Z technických důvodů nelze svázat pytle s bioodpadem, které stojí u popelnic. Máte-li více bioodpadu, větve či keře, můžete je odvézt na kompostárnu vlastními dopravními prostředky. Obsluha Vám ukáže, kam jednotlivé složky bioodpadu v objektu kompostárny odložit.

Do biopopelnic patří pouze rozložitelné zbytky, tráva, listí a podobně.

Do biopopelnic **nepatří** větve či keřky, které můžete odvézt přímo na kompostárnu. Určitě mezi bioodpad **nepatří**:

- mrtvá těla zvířat a jejich exkrementy
- kosti, maso a kůže
- plasty, sklo, sutě a kameny
- chemické látky a jejich obaly
- pytlíky z vysavače, cigarety
- textil, jednorázové pleny
- zbytky potravin a jedlé oleje

Všechny takovéto věci se musí při zpracovávání bioodpadu separovat. To je velmi pracné a zdlouhavé. Pracovníci mohou čas, věnovaný zbytečné separaci, využít na jiné práce potřebné při údržbě naší obce.

Od března je **sběrný dvůr s kompostárnou** opět **otevřen** ve **středu** odpoledne od 16:00 do 18:00 a v **sobotu** dopoledne od 9:00 - 12:00 (o svátcích je sběrný dvůr i kompostárna uzavřena).

### ÚŘEDNÍ HODINY OÚ SVÁROV

|    |              |
|----|--------------|
| PO | 8:00 - 17:00 |
| ÚT | 8:00 - 12:00 |
| ST | 8:00 - 17:00 |
| ČT | 8:00 - 12:00 |

Kontakt na redakci Svárovského zpravodaje:  
rubaspetr@seznam.cz nebo 602 355 197  
Připomínky i návrhy jsou vítány.

Ahoj všem,

tak už asi 14 dní je tady jaro a všichni určitě běháte a sportujete.

Rád bych tedy jenom připomněl, že tuto neděli - 3. dubna proběhne v oblasti Oslí stezky již **6. ročník Svárovské jedenáctky** a spolu s tím také druhý ročník **dětských závodů**.

Všichni jste zváni. Start S11 je v 10:00. Ideální bude, když se předem registrujete na [www.sk-svarov.cz](http://www.sk-svarov.cz) a doražte nějak po 9 ráno na místo.

Pro ty z Vás, kdo se budete rozhodovat až úplně na poslední chvíli, tak bude možná i registrace na místě. Start dětských závodů bude v cca 11:45. Těšíme se na všechny malé i velké závodníky.

Dále pak 5. června proběhne **Svárovský triatlon!** Určitě si zarezervujte tento termín a doražte.

Více informací bude jako vždy na internetu. Hlavní depo bude jako minule na Svárově na hřišti.

Čekají Vás stejné tratě jako v minulosti, takže je určitě možné si je v rámci přípravy dopředu projet.

Značení budeme obnovovat v průběhu května.

Hezké jaro za **SK Svárov**

Kuba