



CEBIVSKÝ ZPRAVODAJ

Vydává obec Cebiv ■ č. 3/2026

Neprodejné



Velikonoce



SLOVO STAROSTKY

Říká se, že dobrý skutek zahřeje u srdce. A když se tak rozhlédnu po naší obci, musím uznat, že toho tepla nám tu rok od roku přibývá. Tolik lidí tu totiž pomáhá, aniž by čekali potlesk, diplom nebo alespoň koláč navíc. A to je něco, co rozhodně nestojí za to brát jako samozřejmost.

Ať už jde o souseda, který vám bez řeči půjčí žebřík, nebo o dobrovolníky, kteří se objeví přesně tam, kde je zrovna potřeba. A přitom by klidně mohli sedět doma, koukat na televizi a říkat si, že „ono se to nějak udělá“. Jenže neudělá. Dělají to oni.

Proto jim patří velké poděkování. A to nejen jednou za rok v úvodníku – ale pokaždé, když si uvědomíme, že bez jejich

ochoty by naše vesničky nebyly tak příjemným místem k životu. A pokud vás teď napadlo, že byste se taky mohli do něčeho zapojit, nebojte – u nás se dobrovolníci neberou do zástavy a většinou je ani nekousneme. A kdo ví, třeba zjistíte, že dobrý skutek opravdu hřeje. Minimálně víc než studený vítr na návsi.

Děkuji všem, kteří pomáhají. Neberu to jako samozřejmost a vážím si jakékoliv maličkosti, kterou kdokoliv z vás nezištně udělá.

Vaše starostka

Pavčina Jonášová

STAROSTI STAROSTKY

Je nám opravdu jedno v čem žijeme?

Nezačínám zrovna příjemně, ale nedá mi to, abych se nezmínila. Každý den procházím vsí a neustále se divím, jak jsme lhostejní k nepořádku. Jeden den se uklidí a druhý den zase vidím papírky od bonbónů, kapesníčky, plechovky a o nedopalcích ani nemluví. Zdá se mi, že volně pohozených odpadků je stále víc a víc. Ke kontejnerům se odkládají věci, které tam nepatří, ničí se věci, které jsou pro všechny.

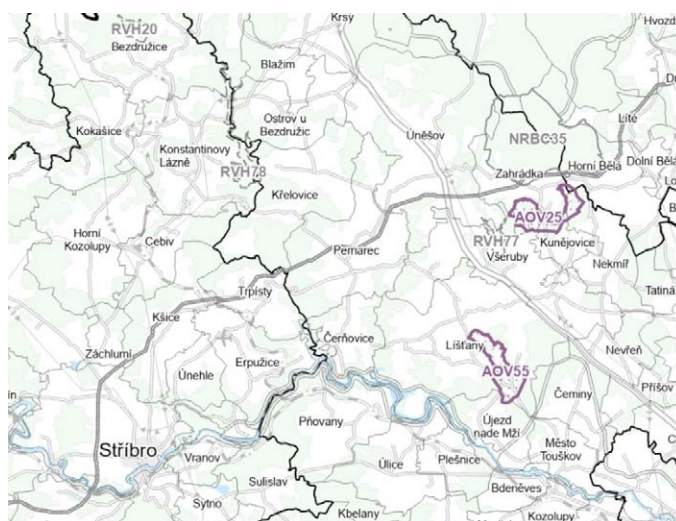


Neházím všechny do jednoho pytle. Určitě to dělá jen pár jedinců, ale ti si dávají pravdu záležet! Máme tu dobrovolnici na úklid, která toho už vysbírala hodně jak po vsi, tak kolem cest. Kateřina Aubrechtová v tomto směru obci moc pomáhá a určitě jí patří velké poděkování. Pojďme pomoci i my ostatní alespoň tím, že začneme u sebe anebo třeba jen upozorníme ty „bordeláře“, ať si po sobě uklízí.

Akcelerační zóny!

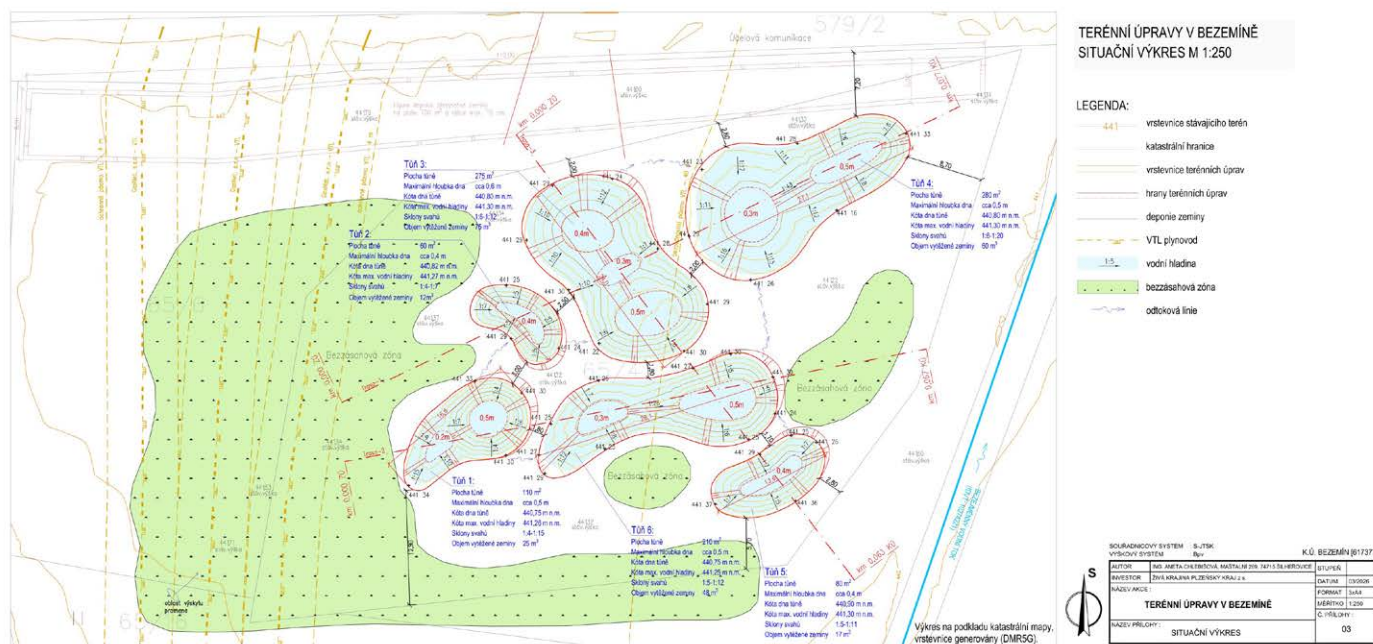
V minulém zpravodaji jsem vám slíbila, že budu informovat o akceleračních zónách (Zóny, kde bude jednodušší povolovací

systém pro fotovoltaiku, nebo větrné elektrárny). Médii proběhla informace, že katastr obce Cebiv je zařazen do akcelerační zóny. Toto je pravda. Naše území bylo zařazeno do akcelerační zóny v krajské studii, která určila několik míst, z nichž jsme (k naší spokojenosti) neprošli do užšího výběru v návrhu celostátním. V současné době je v jednání návrh Změny č. 2 Územního rozvojového plánu (pozn. – celorepublikový) <<https://mmr.gov.cz/cs/ministerstvo/stavebni-pravo/koncepcie-a-strategie/uzemni-rozvojovy-plan/zmena-c-2-uzemniho-rozvojoveho-planu-a-souvisajici>>, kde náš katastr není zařazen do akceleračních zón (viz mapa – AOV 25 a AOV55). Velmi důležitá je také informace, že Územní rozvojový plán má přednost před zásadami územního rozvoje krajů i před územními plány obcí.



Sbírka na mokřad

Živá krajina-Plzeňský kraj je skupina nadšenců, kteří chtějí pomoci krajině. Pod jejich rukama už vzniklo několik významných projektů. Máme to štěstí, že zakoupili pozemek v Bezemíně a chtějí zde vytvořit soustavu tůní, která velmi významně oživi krajinu. Tento projekt je i v souladu s Územní studií krajiny.



Vzhledem k tomu, že finance jsou velmi významným článkem k uskutečnění projektu, rozhodl se spolek požádat o pomoc dobrovolníky. Každá vložená částka bude zdvojnásobena fondem pro udržitelný rozvoj. Více informací na <https://www.darujme.cz/mokrad-v-bezemine#informace>

Vánoční strom

Možná jste si všimli, že u „starých bytovek“ byla zasazena jedlička. Uvažovali jsme o tom, zda vysadit a pokud ano, tak kam vysadit vánoční strom. To, že v loňském roce jsme ve vlastních lesích měli problém sehnat vhodný strom nás přesvědčilo, že je třeba se nad tím zamyslet. Vybrali jsme toto místo mimo jiné i pro to, že je v blízkosti klubovny SDH, která může poskytnout zázemí v případě nepříznivé počasí. Setkávání před zámekem, v zatáčce se nám zdálo nebezpečné a prostor byl malý. Doufáme, že nám jedlička krásně poroste a každé Vánoce bude hezčí a hezčí. Děkuji dobrovolníkům za pomoc při výsadbě a těším se na setkávání na „novém“ místě ať už jako starostka, nebo jen jako občan Cebivi.



Parkování

Máme vybudovanou odstavňovou plochu pro automobily u „starých“ bytovek, ale stále se najdou majitelé aut, kteří parkují mezi bytovkami. Tento prostor by měl zůstat volný pro případný zásah IZS. Přestože si všichni myslíme, že se přece nemůže nic stát zrovna nám, opak bývá pravdou. Nechci nic přivolávat, ale žádám ty, kteří na uvedeném místě parkují, aby využívali odstavňovou plochu. Místa jsou stále volná a pokud nechcete mít rezervované to „své“ pro sebe, je parkování zdarma. Proč toho tedy nevyužít?

Ukončení činnosti místního pohostinství

K 30. 4. byla ukončena činnost místní hospody. S tím nastávají komplikace se zajištěním občerstvení na obecních akcích. Musíme se s tím nějak poprat. Ale určitě vás nenecháme bez pití a jídla. Děkujeme panu Machalovi za provoz i za akce, které tu uspořádal a podílel se tak na obohacení kulturního života v obci.

Cebiv a Bezemín jako bílé místo

V minulém zpravodaji jsem informovala o žádosti podané na ČTÚ o zařazení našich obou katastrů do tzv. bílých míst, tzn. míst se špatným pokrytím signálem mobilních operátorů. V současné chvíli již víme, že obě obce jsou do bílých míst zařazeny. Obec již byla oslovena mobilním operátorem, se kterým budeme jednat o vhodném umístění zařízení pro zlepšení signálu.

Volání přes wifi

Než se námlepší signál v obci, je možné využít volání přes wifi, aniž byste si museli instalovat jakoukoliv aplikaci. Je nutné si přes ikonu volání (telefon), v menu (3 tečky vpravo nahoře) v nastavení, povolit wifi volání. Je vhodné si zjistit u operátora, zda toto volání máte povolené. Ne všichni toto mají automaticky nastavené. Je třeba také říct, že ne všechny telefony tuto možnost poskytují.

Výzva ke kompostování – komunitní kompostér

Obec nabízí obyvatelům bytových jednotek možnost kompostování biologicky rozložitelných zbytků z kuchyně v komunitním kompostéru. Pokud máte zájem tímto způsobem snížit produkci komunálního odpadu, přihlaste se na Obecním úřadě. Zde dostanete přístupový kód a instrukce ke správnému kompostování.

Ještě jedno „děkuji“

V minulých dnech proběhl sběr velkoobjemového a nebezpečného odpadu. Každý rok s tímto sběrem v obci významně pomáhají naši dobrovolní hasiči. Jejich pomoc, a to nejen při sběru, je pro obec důležitá a uvědomuji si, že ne vždy dostatečně oceněná. Jsem velmi ráda, že je máme. Děkuji vám za pomoc i za spolupráci. Vážím si toho.

Haranti v Cebivi

Kulturní dům v Cebivi již po druhé hostil Haranty. Celkem 6 projektů podpořených Grantovým programem mikroregionu Konstantinolázeňsko tu prezentovali zástupci spolků a neformálních skupin. Za Cebiv to byla Zelená hlídka (Bylinkové záhonky od Zelené hlídky), Rybáři (Rybičky, Rybáři jedou!) a Dámský klub (Pirátský den). Zároveň došlo k prezentaci 4 projektů na rok 2026, kde Cebiv měla 2 zastoupení, a to SDH Cebiv a Dámský klub. Máme se na co těšit! Jsem pyšná na aktivity v Cebivi, a to nejen ve spojení s „Haranty“.

Cesta k Hadovce

Na podzim byla vysazena část aleje, která vede podél „staré“ cesty z Bezemína. Bylo vysazeno 35 ovocných stromů (jabloně, třešně, švestky) jako náhrada za vykácenou topolovou alej podél cesty na Horní Kozolupy. Chtěli jsme stromy vysadit na místa po topolech, bohužel jsme nedostali souhlas majitele sousedních pozemků (do 3 m od hranice musí vlastník sousedního pozemku souhlasit s výsadbou). Směr aleje nám určuje vlastnictví pozemků. Vedení cesty tedy není ideální, ale jsme rádi, že alespoň tato cesta může být realizována. V dalším období by mělo dojít k dosazení aleje a také k úpravě úvozu (kde nyní stojí kontejner na bio odpad) tak, aby cesta byla pohodlná pro pěší. Pokud se v Bezemíně naplánovaná opatření povedou, bude zase o něco hezčí a příjemnější jak pro místní, chalupáře, tak i turisty. Držme si palce.

Pavlaína Jonášová



Elektronická úřední deska před Obecním úřadem.

Hromadný postřik buxusů proti Zavíječce zimostrázovému

Obecní úřad Cebiv vyhlásil na den

18. 5. 2026

hromadný postřik buxusů proti Zavíječce zimostrázovému.

Pokud chceme, aby byl boj proti tomuto škůdci účinný, měli by všichni majitelé buxusů učinit postřik nejlépe ve stejný den. Obecní úřad doporučuje použít prostředek **Lepinox Plus**.

Před ošetřením je vhodné udělat řez (ostríhat živý plot) a proudem vody omýt všechny rostliny. Zvlášť věnujte péči vnitřku rostliny. Potom už stačí ošetřit rostlinu dle návodu na prostředku, který použijete.

Postřik je vhodné opakovat, proto jsou stanoveny termíny takto: **17. 7. 2026 a 14. 9. 2026 (termíny budou připomenuty obvyklým způsobem)**

Děkujeme, že věnujete péči svým rostlinám
V případech nejasností volejte 724 158 006.



Bingo pro seniory.



Děti se postaraly o velikonoční výzdobu obce.



ŽIVOTNÍ JUBILEA

KVĚTEN

Gustav Dlouhý
Jaroslav Zmeškal

ČERVEN

Jaroslav Vaněk
Jan Smazal
Františka Košinová



Všem oslavencům přejeme pevné zdraví a hodně štěstí do dalších let.

ZPRÁVY Z KULTURY

Májka

Již tradičně jsme organizovali cebivskou Májku. S přípravami nám pomáhali místní hasiči. Ti zajišťovali dřevo na oheň i samotnou májku, aby bylo co vztyčit.

Průvod čarodějnic vycházel od obecního úřadu. Nesla se i čarodějnice, kterou jsme s dětmi předem vyrobili. Do průvodu se nepřipojilo moc lidí, ale lepší něco než nic.

U hospody byly pro děti připravené úkoly. Hod na čarodějnici, průlet koštětem přes pavučinu, hledání hmyzu a hokus pokus nepokus. Děti po účasti v soutěžích dostaly medaile a malý balíček bonbonů. Poté se sedělo, zpívalo a pilo. Již tradičně. Občerstvení bylo zajištěno přímo u kulturního domu. Někteří jedinci hlídání májky nepodcenili a ohlíželi ji až do druhého dne.

Jsme rádi, že se stále v obci udržují tradice. Budeme rádi, když to tak zůstane i nadále.

Kulturní výbor



NAŠE ORGANIZACE

HASIČI

Ohlédnutí za činností dobrovolných hasičů:

Zdravím všechny spoluobčany a děkuji za možnost napsat pár slov ze strany Hasičů.

Nový rok jsme zahájili aktivně. Zúčastnili jsme se trojice zimních závodů s názvem Ice Cup.



První z nich se konal 10. ledna 2026 v Dolním Hradišti, kde jsme si vedli velmi dobře a v silné konkurenci jsme obsadili krásné 9. místo.

Druhý závod se uskutečnil 24. ledna v Úněšově. Tentokrát nás bohužel potrápila technika, konkrétně nová savice, která měla nevhodné gumičky a přísávala vzduch. I přes tyto komplikace jsme závod dokončili a obsadili 14. místo.

Poslední závod proběhl 7. února v Nevřeni. Zde jsme bohužel měli neplatný pokus, a to opět kvůli technickým problémům.

Dne 17. ledna proběhla výroční schůze sboru.

Společně jsme se ohlédli za uplynulým rokem a zhodnotili naši činnost.

Zároveň jsme otevřeli diskuzi ohledně plánu na letošní rok. Součástí diskuze byla letní akce pro děti. Na kterou, díky naší člence Romaně Kuncové, jsme dostali dotaci od HARANTŮ ve výši 15.000,- Kč.

Záměrně neprozrazuji o jakou akci se jedná, ale mohu s jistotou říci, že se děti mají na co těšit.

Veškeré informace se dozvíte včas.

Na schůzi jsme oficiálně přivítali nové členky sboru. Cebivské ženy nyní také plánují účast v požárním sportu. Právě jsou ve fázi tréninku a učení. Svůj první závod uskuteční dne 16. 5. 2026 v Plané.

Budeme určitě rádi, když nás přijedete podpořit.

Dovolte mi, abych Vás na závěr pozval na Facebookovou skupinu s názvem: Hasiči Cebiv

Sdílíme zde pravidelně fotografie a informace o našich aktivitách.

Dále bych chtěl informovat, že dne 9. 5. 2026 se budeme účastnit Guinnessova rekordu v dálkové dopravě vody.

Akce se koná ve Žďáře nad Sázavou a nese název Vrátime Svratku do pramene.

Děkuji všem členům za jejich nasazení a ochotu podílet se na činnosti sboru.

A Vám děkuji za Vaši podporu.

*Za tým SDH - Starosta
Michal Kostka*

DÁMSKÝ KLUB

Novinky z Cebivi: prezentace aktivit, chystaná Cebiviáda i poděkování.

V kulturním domě v Cebivi se nedávno uskutečnila prezentace aktivit, kterou jsme vedly já a Ema Modrzewská. Během setkání jsme se ohlédly za loňským rokem a představily akci Pirátský den, která se uskutečnila v minulém roce. Zároveň jsme prezentovaly plány na letošní rok, konkrétně zimní olympijské hry.

Zároveň bychom rádi informovali, že už nyní připravujeme zimní Cebiviádu. Prosíme všechny, aby sledovali facebookové stránky a web, kde budeme postupně zveřejňovat aktuální informace k celé akci. Součástí příprav je také výroba triček, která budou vytvořena speciálně pro tuto událost.

Dále bychom se chtěli ohlédnout za akcí Hledání velikonočního pokladu, která proběhla 7. 4. a byla určena především dětem. Akce měla velmi pěkný ohlas a přinesla radost jak dětem, tak jejich rodičům.

Na závěr bychom rádi poděkovali panu Urbanovi a Štěpánce Szabové za příspěvek velikonočnímu zajíčkovi a panu Milanovi Hromkovi za poskytnutí prostoru.

Za Dámský klub Adéla Hochgesandtová





NAPSALI NÁM...

Odpady

V minulém čísle jsme psali o tom, že bychom chtěli společně se Zelenou hlídkou udělat nějakou akci k odpadům. Jak třídit a podobně. Nenašli jsme ale vhodný termín, který by nám vyhovoval.

K tomuto tématu je ve zpravodaji vždy aspoň jeden článek. Obrazky, co kam patří, že je třeba sešlápnout plastové láhve, nebo rozebrat krabice.....

Jsou mezi námi lidé, kterým nedělá problém dodržovat určitá pravidla. A pak jsou tady tací, že i kdyby o třídění odpadu byla napsaná kniha, je jim to jedno.



Stejně jako se někteří jedinci nebojí hodit odpadky rovnou na zem..... jsou to převážně plechovky od piva, nebo energy drinků, nebo pytlíky z fastfoodu. Nejjednodušší jednání, že? Otevřít okénko od auta a šup s tím do příkopu.

Proto jsem se rozhodla, že tuto akci dělat nechci, protože je bohužel k ničemu.

Během měsíce dubna prošla Cebiv a okolí s pytlím Kačka Aubrechtů a snažila se vše uklidit. MOC DĚKUJI KATKO. Kéž bych to mohla vysypat dotyčným do postele.

Máš za to ode mě něco na OÚ.

Marta Pivoňková

Jak spolu mluvíme (a občas i nemluvíme)

Potkáváme se denně – u obchodu, na zastávce, přes plot nebo na úřadě. Prohodíme pár slov, někdy víc, někdy míň. A občas se stane, že si úplně nerozumíme. Ne proto, že bychom nechtěli, ale spíš proto, že to prostě ujde.

Stačí maličkost. Rychlá odpověď, když zrovna nemáme náladu. Domněnka místo otázky. Nebo věta, která v hlavě zněla dobře, ale nahlas už tolik ne. A je zaděláno na nedorozumění.

Přítom to často jde i jednodušeji. Třeba chvíli počkat, nechat druhého domluvit a opravdu ho vyslechnout. Nebo se raději zeptat než si něco domyslet. Není to žádná velká věda, spíš takové drobnosti, které dělají rozdíl.

Možná pomůže i malá změna ve slovech. Místo „ty vždycky...“ zkusit „mně to tak připadá...“. Nezní to tak ostře a druhý hned nemusí mít chuť se bránit.

A když přijde na to říct svůj názor? I to jde v klidu. Bez hádky, bez křiku. Prostě: „Teď se mi to nehodí“ nebo „vidím to jinak“. To je vlastně celá ta slavná asertivita – žádná složitost, jen trochu rovnováhy.

Nikdo z nás není dokonalý a občas něco pláceme všichni. Ale možná stačí občas zpomalit a říct si: jak bych to chtěl slyšet já?

Nakonec nejde o nic velkého. Jen o to, aby se nám spolu o něco

lépe mluvilo. A platí to i doma mezi nejbližšími. Jaro a slunečné dny přímo vyzývají k trénování hezké komunikace 😊.

Jarka Nováková

Jaro

Víte, že už jsou tady vlaštovky? Začnou si stavět hnízda a někdy i tam, kde si to úplně nepřejeme. Ale my jim to opustíme, že. Rozhodně jim nebudeme ničit pracně postavená hnízda. Tomu se da předejít. Máme po vsi několik budek pro ptáčky. Tak snad najdou svoje obyvatele. Protože poslední roky není úplně dostatek vody udělejte dobrý skutek a dejte jim po dvorcích nebo u stromů misky s vodou. Nezabere to moc času a oni se k vám určitě naučí létat.

My to uděláme hned v příštím týdnu a dáme vám vědět, kde jsou pítka rozmístěna, kdybyste nám chtěli pomáhat s výměnou vody.

Josef Pivoňka



SLOVO REDAKTORKY

Máme tady květen.... Máj lásky čas...

Co je to vlastně láska a jak se pozná? Může být krásná a zároveň krutá. Kdo z nás nezažil obě verze....

Láska k dětem, k rodičům je ta z mnoha podob. Láska k práci je výjimečná 😊.

Ať už teď prožíváte jakoukoliv verzi, užívejte si ji anebo se z ní poučte.

Tajenku z minulého čísla, která byla s chytákem, mi poslala Alča, která se svým mužem pravidelně luští.

Děkuji za to.

Přeji vám krásný předprázdninový čas

Marta Pivoňková



POMOC, KTERÁ ŠIJE NOVÉ MOŽNOSTI

Kolektiv pracovníků firmy ADIENT Czech Republic s.r.o., odštěpný závod Bor ve svých pravidelných dobročinných sbírkách uspořádal letošní sbírku na podporu Střediska sociálních služeb Víteček v Černošíně. Toto středisko pečuje o tělesně a mentálně postižené děti a mládež a formou terénní asistenční péče pomáhá i potřebným seniorům s péčí přímo v jejich domácnostech. O tom, že podporu získá středisko Víteček, rozhodli zaměstnanci ADIENTU a na přání samotných dětí z ní pořídili nový a kvalitní šicí stroj. Klienti – v tomto případě zejména děvčata - se v rámci sociálně terapeutických dílen učí jednoduchým domácím pracím, procvičují jemnou motoriku a pomocí šicího stroje šijí malé barevné pytlíky, které následně plní vonnými bylinami. Ty pak nabízí veřejnosti na venkovských jarmarcích, trzích a festivalech. Z drobného výtěžku pořádají výlety, kulturní exkurze či si dopřejí skromné sladkosti v některé z regionálních cukráren.

Zástupci firmy ADIENT dar spolu i s další hotovostí osobně 15.dubna 2026 předali zástupcům Střediska Víteček. Podpora pro nás znamená více než jen finanční pomoc – je to především projev důvěry a solidarity, díky kterému můžeme pokračovat v naší práci pro ty, kteří pomoc nejvíce potřebují.

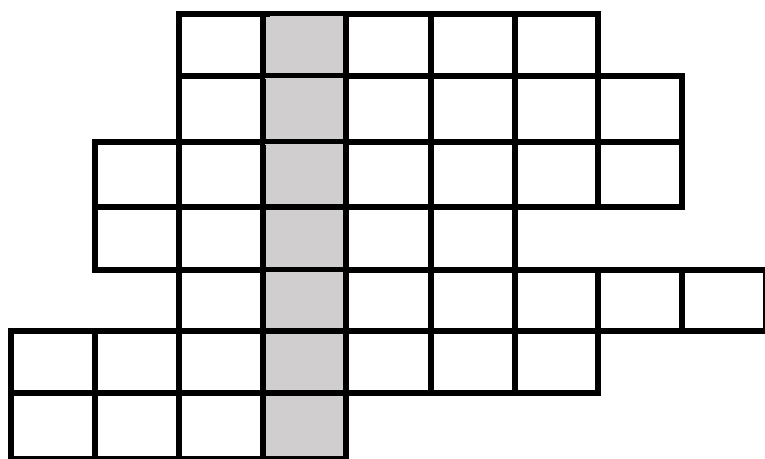
Není žádným tajemstvím, že ze sociálních služeb si nikdy svou činností nemůžeme na nákladnější vybavení vydělat a jsme tak odkázáni na pomoc veřejných i soukromých zdrojů. Pracovníci střediska, klienti i jejich rodiče proto posílají všem pracovníkům firmy ADIENT, kteří se na pomoci a podpoře podíleli, pozdravy a poděkování a současně i přání, aby nám zachovali přízeň i v dalších letech. Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat lidem v těžkých životních situacích, velmi si toho vážíme a je to pro nás motivací i povzbuzením pro další práci.

Lepší představu o naší práci si můžete udělat z krátkého videospotu na přiloženém QR kódu.

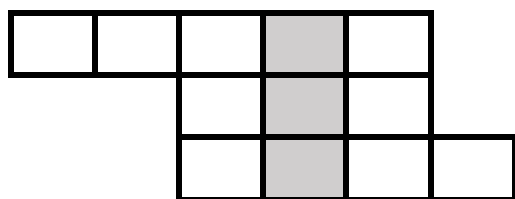
Za středisko Víteček
Ing. Jiří Kalista



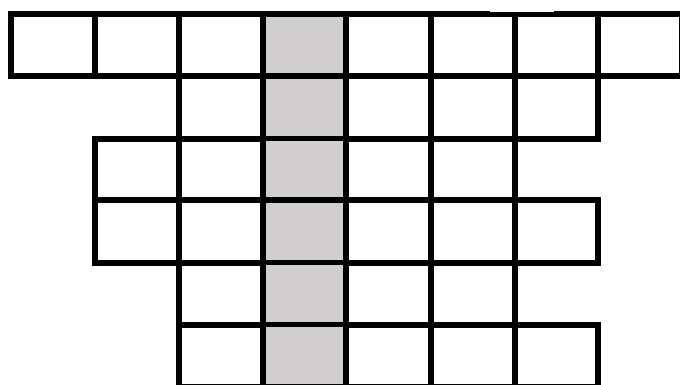
Křížovka s ponaučením



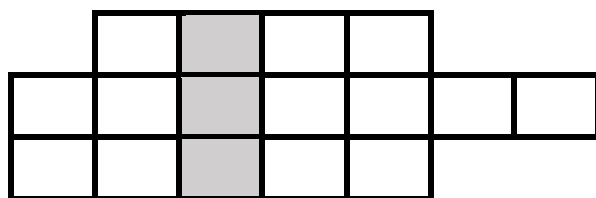
- Výluh
- Kypět
- Medaile, vyznamenání
- Reflex oka
- Vázanka
- Apatyka
- Bědovat



- Ve směru pravého úhlu
- Kolik peněz má křepelka?
- Povyk



- Rostlina
- Světelná dioda
- Přední část krku
- Marihuana
- Vražda
- Bumblíček



- Kraj rybníku
- Prvotní mléko savců
- Malá noha

Marta Pivoňková

Vyhozenou potravinu platíme 2x.
Poprvé při nákupu, podruhé
za svoz odpadu.

V odpadu končí především pečivo,
ovoce a zelenina, mléčné výrobky
a uvařená jídla, která lidé nestihnou sníst.



S vyhozenou potravinou
znehodnocujeme všechnu energii,
včetně té lidské, která do ní byla vložena.

* Zdroj: ČSÚ; výpočet dle spotřebního koše za rok 2015

**Každý může omezit plýtvání potravinami,
ušetřit peníze a udělat něco pro životní
prostředí. Jak na to?**

Zkuste následující:

- nákupy si plánujte,
- nenakupujte zbytečnosti,
- dávejte pozor na datum spotřeby,
- udržujte ledničku uspořádanou a čistou,
- skladujte potraviny podle doporučení uvedeného na obalu,
- servírujte menší porce,
- využívejte zásoby beze zbytku,
- přebyteky včas zavařujte, sušte, použijte mrazák,
- kompostujte.

Chcete vědět víc?

Další informace k tématu najdete na internetu:

www.zachranjidlo.cz
www.potravinypomahaji.cz
www.festivalalimenterre.cz
www.glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost
www.svet-potravin.cz; atd.



Vytvořeno v rámci projektu č. TB050MZP009.
Řešitel GREEN Solution s.r.o.

Potraviny jsou cenné

V České republice až 1/3 potravin končí jako odpad.



T A Spolufinancováno
Č R z prostředků TAČR. **Ministerstvo životního prostředí**

1) Velké oči, skončí to v koši.

Nakupujte podle seznamu
a nechoďte do obchodu hladoví.



2) Spotřebujete opravdu 2x tolik, jak láká slevová AKCE?



3) Dejte šanci outsiderům

I nevzhledná, malá nebo přerostlá
zelenina a ovoce chutná stejně jako
esteticky ideální příbuzní.



9) Přebytečné potraviny včas zavařte, usušte nebo zmrazte.



8) Hrajte si a tvořte, vymýšlejte nové recepty!

Vařit ze zbytků může být zábavné
a inspirovat se můžete na mnoha
serverech na internetu.



7) Minimální trvanlivosti do ≠ Spotřebujte do

Rychle se kazící potraviny jako je
maso, nebo ryba, nikdy
nekonsumujte po datu spotřeby. Po
uplynutí minimální doby trvanlivosti
otevřete balení a zkontrolujte, zda je
potravina opravdu zkažená.
Používejte svůj zrak, čich a chuť.



6) Sejde z očí, sejde z myslí.

Uspořádejte si potraviny přehledně
a ty dříve nakoupené si ponechte
vepředu „na očích“.



4) Regionální a sezónní potraviny

Ovoce a zelenina, která je sklizena "ve své
době", je čerstvá a bohatá na vitamíny.

5) Víte, že v ledničce je několik teplotních zón?

Podívejte se do manuálu.
Nejčastěji jsou uspořádány
takto:



úplně nahoře – uvařená jídla a další potraviny,
kterým nevadí vyšší teplota
uprostřed – sýry a mléčné výrobky
dole – maso a ryby (tam je nejchladněji)
šuplíky na zeleninu – ovoce a zelenina, která
snáší chlad
dvířka – nápoje a vajíčka



INFORMOVANÝ SENIOR XI

INFORMOVANÝ SENIOR XI je bezpečnostně informační projekt Plzeňského kraje, který probíhá formou přednášek pro seniory a je zaměřený zejména na jejich seznámení se základními pravidly bezpečného chování. Jeho cílem je také zvýšení celkové informovanosti starších spoluobčanů. Navazuje na úspěšné projekty z předchozích deseti let. **Počítačové kurzy pro seniory** probíhají samostatně v souboru šesti přednášek za využití mobilní počítačové učebny s maximální kapacitou 16 počítačů. Z ostatních okruhů si mohou senioři vybrat libovolné dva, které pak s nimi budou probírány v průběhu jednoho 90 minutového setkání.

POČÍTAČOVÉ KURZY PRO SENIORY:

- praktické seznámení s počítačem a programovým vybavením
- bezpečný internet, kyberšikana
- sociální sítě, internetové bankovníctví, umělá inteligence

PRVNÍ POMOC PRO SENIORY:

- volání ZS, neodkladná resuscitace
- prevence nejčastějších onemocnění seniorů
- zdravý životní styl

BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ PRO SENIORY:

- jak předcházet riziku napadení a jak případný konflikt řešit
- dopravní bezpečnost – senior chodcem, cyklistou a řidičem
- domácí násilí

FINANČNÍ GRAMOTNOST PRO SENIORY:

- půjčky, ochrana práv věřitele a dlužníka, spotřebitelské právo
- bezpečné čerpání sociálních dávek
- mimořádné životní situace a dědictví

OBČANSKÁ GRAMOTNOST:

- sousedské vztahy
- vlastnická práva
- praktické situace



Přednášky budou probíhat až do prosince 2026

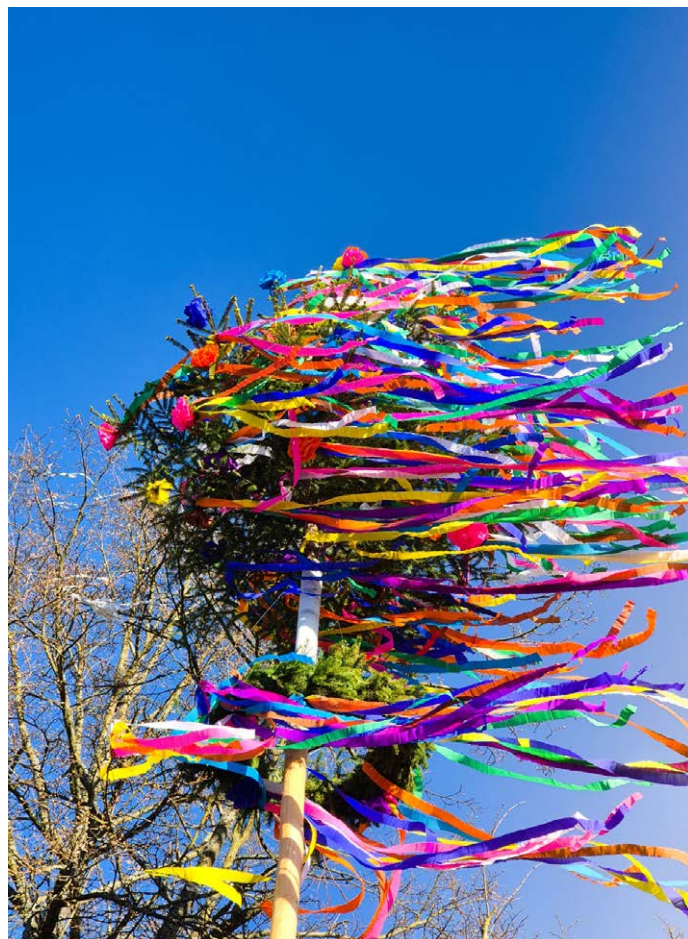
V případě, že máte o přednášce zájem, obraťte se, prosím, na svého starostu.

www.plzensky-kraj.cz

Májka v Cebivi



Májka v Bezemíně



Cebivský zpravodaj vychází jako periodický tisk územního samosprávného celku. ■ Ev. číslo: MK E 18021

Vydavatel: Obec Cebiv, Cebiv 64, 349 51 Cebiv, IČO: 259748, www.cebiv.cz

E-mail: zpravodaj@cebiv.cz

Vychází jako dvouměsíčník ■ Počet výtisků je 135 ks ■ **Uzávěrka příštího čísla je 30. 6. 2026** ■ Příští číslo vychází 11. 7. 2026

Hlavní redaktor: Marta Pivoňková ■ Redaktoři: Mgr. Jaroslava Nováková, Jarmila Teplá, Josef Pivoňka

Autor neoznačených fotografií: Archiv Obce Cebiv

Grafické zpracování: Grafika Jana Mašková tel.: 720 482 092 ■ Tisk: Marienprint s.r.o. - tiskárna Planá, tel.: 777 860 151