



DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

NAJDETE V TOMTO ČÍSLE:

- POMOC UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM
- HARFICA OTEVÍRÁ DVEŘE
- KURZY V OBEČNÍM DOMĚ
- SETKÁNÍ S OBČANY

Příští číslo ve vašich
schránkách nejpozději

**3. května
2022**

Velikonoce s Ježíšovou křížovou cestou



**SRDCE
ZE ZŠ
LITVÍNOVSKÁ**



**KARMÍNA:
VELIKONOČNÍ
KONCERT**



**PÁLENÍ
ČARODĚJNIC**



Na Mariánské cestě

Domov v parku, kde je pořád co objevovat

školka • dětské hřiště • sauna • workout zóna
komunitní zahrada • sportoviště • griloviště

RODINNÁ REZIDENCE V BRANDÝSE NAD LABEM INSPIROVANÁ SKANDINÁVIÍ

www.namarianskeceste.cz

SLOVO STAROSTY

Vážení čtenáři,

první březnové dny viděny optikou války na Ukrajině byly pro nás pro všechny nelehké. Pozitivní však je, že jsme se opět dokázali semknout a ukázat svou opravdu lidskou tvář. Vaše pomoc uprchlíkům z Ukrajiny byla ohromující. Díky vašemu nasazení jsme mohli už 5. března organizovat v parku Přátelství společně se spolkem Srdcovka koncert pro Ukrajinu. Jen na místě se do kasiček vybralo více než 24 tisíc korun, na transparentním účtu se pak sešlo více než 150 tisíc korun, které společně dáváme na vzdělání dětem z Ukrajiny. V den koncertu se také sešli první dobrovolníci, kteří nám pomohli s přípravou

tesco-objektu v Poděbradské ulici, kde jsme během deseti dnů připravili 23 pokojů, dvě kuchyně, sociální a technické zázemí pro ubytování Ukrajinců prchajících před válkou. Opravdu velké poděkování všem, kteří přiložili ruce k dílu nebo přispěli do sbírky potřebných věcí. Bez vás, dobrovolníků i firem, bychom to nikdy neovládli v tak krátkém čase. A jak známo, kdo rychle dává, dvakrát dává. S příchodem stovek lidí do naší městské části řešíme nejen bydlení pro ně, ale i například umístění ukrajinských dětí do škol nebo pomoc dospělým při hledání práce, protože jen jejich začleněním do společnosti

predejeme budoucím možným problémům. Vše je o to složitější, že chceme, aby tato pomoc nebyla na úkor našich obyvatel. Zejména intenzivně pracujeme na tom, aby se přijímaná opatření co nejméně dotkla našeho školství. Jaro a začátek léta budou u nás také ve znamení třinácti setkání s vámi, obyvateli devítky, nad návrhy projektů rozvoje jednotlivých lokalit u nás. Přijďte si říci, co by přispělo k vyšší kvalitě života ve vašem bydlišti.

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9



PŘEČTĚTE SI

4–9 Z radnice

10–11 Sociální služby

12–13 Školství

14–15 Velikonoce

16–19 Kultura

20 Život kolem nás

21–22 Rokytky

24–26 Informace

28 Ohlédnutí

29 Sport

Česká pošta

Distribuci měsíčníku Devítka
provádí Česká pošta, s. p.

V případě, že vám časopis nedošel do schránky nebo jste jej obdrželi pozdě, stěžujte si v podatelně Úřadu MČ Praha 9, e-mail: podatelna@praha9.cz

Měsíčník městské části

Praha 9 – DEVÍTKA

Vydává městská část Praha 9
ve vydavatelstvíStrategic Consulting, s. r. o.,
pod registračním číslem
MK ČR E 13319 v nákladu 39 000 výtisků

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9

Tel.: +420 283 091 111

Úřední hodiny:

pondělí–středa 8.00–18.00 hod.

Vedoucí redaktorka:

Mgr. Marie Kurková
majkaturkova@gmail.com, tel.: 603 895 818

Redakční rada: Předsedkyně: JUDr. Jana Nowaková Těminová, členové: Mgr. Adam Vážanský, Ing. Zdeněk Davídek, Mgr. Tomáš Portlík, Mgr. Martin Hrubčík, Václav Vislous, MSc.

Vaše názory, podněty, náměty nebo příspěvky a fotografie rádi uvítáme na e-mailu: redakcedevitky@praha9.cz nebo

na poštovní adrese městské části Praha 9.

Další kontakty:

Strategic Consulting, s. r. o.,
Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 -
Strašnice
Jednatel společnosti:
Jan Čížek, jan.cizek@ceskydomov.cz

Marketing a inzerce:

Mgr. Jaroslav Harviš
e-mail: jaroslav.harvis@ceskydomov.cz
tel.: 224 816 821, mob.: 734 505 923

Korektury:

Bc. Ing. Gabriela Hegerová

Grafická úprava: Strategic Consulting, s. r. o.
pavel.humi@ceskydomov.cz

Tisk: MAFRAPRINT,
Turyňa Petr: 734 517 178

Distribuce:

Zdarma do každé schránky,
zajišťuje Česká pošta, s. p.
Reklamace na nedodání výtisků lze uplatnit
na tel.: 283 091 111,
e-mail: podatelna@praha9.cz

Foto na titulu: Archiv Hany Novákové

INZERCE

ROCK'N'ROLL NA TALÍŘI

BACKSTAGE BAR RESTAURANT

GURMÁNSKÝ KONCERT VEDLE O₂ ARENY

DO 30. 4. 2022
K HLAVNÍMU JÍDLU
PIVO NEBO VÍNO ZDARMA!
HESLO "BACKSTAGE"

Českomoravská 19 a, CZ-190 00 Praha 9, Česká republika
tel. +420 221 000 151

backstagerestaurant.cz

* NEPLATÍ PRO POLEDNÍ MENU

TASTE THE BEAT

SC-501009901

Praha 9 pomáhá uprchlíkům z Ukrajiny

Od prvních dnů válečného konfliktu na Ukrajině se městská část Praha 9 zapojila do pomoci uprchlíkům.

„Pomoc musí být účelná, adresná a důležité bude Ukrajince, kteří chtějí v České republice zůstat, začlenit do společnosti. Snažíme se zajistit jim bydlení, dětem místa v základních školách, a pokud to bude jen trochu možné, chceme rodičům pomoci při hledání pracovního uplatnění,“ konstatuje starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Ubytovna v Poděbradské

V objektu bývalé pošty v Poděbradské ulici 312/39, který nedávno MČ Praha 9 koupila, aby tu postavila školu, začala 5. března rekonstrukce tesco objektu s 28 místnostmi (23 pokojů, dvěma kuchyňkami, sociálním a technickým zázemím). S přípravou objektu pro ubytování uprchlíků (zejména s úklidem) pomáhalo o víkendu 5. a 6. března na šest desítek dobrovolníků, kteří se přihlásili na facebookovou výzvu deváté městské části.

„A už v neděli 6. března jsme měli v objektu nataženu internetovou síť. V pondělí 7. března pak nastoupili elektrikáři, instalatéři, měnili jsme některé dveře



Během deseti dnů připravila městská část Praha 9 za vydatné pomoci dobrovolníků 28 místností pro ukrajinské uprchlíky. Z takovýchto místností vykouzila takto příjemný azyl

ve zdevastovaném objektu, instalovali nové sociální zařízení. Postupně se všude malovalo,“



vypočítává radní MČ Praha 9 Jiří Janák a dodává, že první nábytek, který věnovala firma IKEA,

VELKÉ PODĚKOVÁNÍ

Vám všem, kteří jste se společně s námi zapojili do sbírky, úklidu a montáže nábytku.

Petr Simandl z Jablonka.cz – instalace internetové sítě
 IQ TEC Services s.r.o. – dodávka a montáž kamerového systému
 Lidem plnicím alternativní testy veřejných prací za dobrou pracovní morálku
 IKEA – nábytek, textil, nádobí, postele, kuchyně s vybavením...
 COM PLUS a.s. se sídlem v Praze 9 – lednice, pračky, plotýnky, konvice
 M. D. OMEGA INVEST, s.r.o. z Prahy 9 – postele a matrace
 Leasing České spořitelny, a.s. – 50 ks matrací
 Česká spořitelna, a.s. – region Praha, oblast Praha SEVER – stoly a židle
 pan Poštulka – 10 postelí

byl dodán v pátek 11. března, takže o víkendu měli dobrovolníci plné ruce práce s jeho montáží. V dalším týdnu se pak do prací zapojili i dobrovolníci v rámci firemních programů Gas Net a IKEA a první uprchlíci z Ukrajiny tu našli azyl.

Sbírka pro potřebné

V souvislosti s avizovanou pomocí lidem prchajícím před válkou na Ukrajině požádala MČ Praha 9 své obyvatele také o pomoc se základním vybavením ubytovacích zařízení. Potřebné byly jednolůžkové postele, matrace, polštáře, peřiny, deky, prostěradla, povlečení, dětské postýlky s matracemi, prádelníky, židle, stoly, vařiče, nádobí, lednice. Sběrka probíhala od 4. do 11. března a lidé, ale i firmy, zareagovali velmi rychle.

„Lidé přinesli pokrývky, deky, polštáře a mnoho dalších položek, které budou sloužit pro zařízení ubytovacích prostor. Pomoc nabídly i firmy a dodaly nábytek, elektrospotřebiče. Za všechny bych chtěl jmenovat například společnost IKEA, COM Plus nebo M.D. Omega Invest,“ uzavírá Jiří Janák. ▽

Charitativní koncert na podporu Ukrajiny

Spolek SRDCOVKA a městská část Praha 9 uspořádaly 5. března 2022 v parku Přátelství na Proseku koncert s názvem Srdcovka Ukrajine.

Jeho výtěžek jde na podporu občanů Ukrajiny. Na transparentním účtu se ke 14. březnu sešlo 153 090,05 korun, z toho 24 505 korun na něj bylo vloženo jako výtěžek z kasiček, které naplnili návštěvníci koncertu.

„Rádi bychom, aby vybrané peníze pomohly těm nejzranitelnějším, kterými jsou – nejen ve válce – děti. Výtěžek věnujeme na jejich vzdělání,“ shodně říkají Miluše Dosoudilová ze spolku Srdcovka a starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Na koncertu, který moderoval Martin Hrdinka, vystoupila Leona Machálková, Jaroslav Svěcený, Děda Mládek Illegal Band, Adam Mišík, Support Lesbiens, Post-It, O5 Radeček, Magda Malá, Elvis Presley show.



„Jsem hrdý na to, že jsme dokázali deset dnů od začátku konfliktu zorganizovat cha-



ritativní koncert jako výraz solidarity s Ukrajinou. Děkuji účinkujícím, kteří si za vystoupení neřekli o žádný honorář, a děkuji lidem, že přišli,“ konstatoval Jiří Janák, radní MČ Praha 9. Koncertu se zúčastnilo

i vedení radnice městské části Praha 8 v čele se starostou Ondřejem Grosem. Transparentní účet sbírky pro podporu Ukrajiny 2201633436/2010 je otevřený i nadále a je stále možné na něj zasílat finanční dary. ▽red

Praha 9 chce ochránit 20 hektarů zelených ploch

Deset změn územního plánu, a to převedení stavebních pozemků na zelenou plochu, chtějí prosadit zastupitelé městské části Praha 9, kteří na jednání 8. března 2022 jednomyslně podpořili žádosti adresované hlavnímu městu Praze. Jedná se především o střížkovské pozemky, na něž se rozšiřuje park Přátelství, a pozemky mezi bytovými bloky na Střížkově, Proseku a Vysočanech.

„Dlouhodobě usilujeme o stabilizaci jednotlivých parkových a oddychových ploch na devítce, ať už se jedná o pozemky u stanice metra Střížkov, nebo plochy mezi jednotlivými bytovými bloky na Střížkově, Proseku, Vysočanech, Libni, Hloubětíně nebo Hrdlořezech, které jsou ve vlastnictví deváté městské části, hlavního města Prahy nebo České republiky. A protože navrhovaný Metropolitní plán nedává záruky, že se na těchto zelených plochách už nebudou stavět, žádáme podle současně platného územního plánu o převedení statutu těchto pozemků ze stavebních na nestavební. Místní obyvatelé by tak získali pojistku, že ani v budoucnu nebudou tyto plochy zastavěny,“ vysvětluje starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Zatím stavební jsou i pozemky rozšiřovaného parku na Proseku

„Už v roce 2018, kdy se poprvé projednával návrh Metropolitního plánu, jsme měli

zásadní připomínky k tomu, že nevymezuje parkové a rekreační plochy ve stabilizovaných územích. Tím de facto umožňoval tyto zelené plochy, včetně vnitrobloků, zastavět bytovými domy,“ dodává Marek Doležal, místostarosta MČ Praha 9.

Tento osud hrozil i plochám o výměře 2,7 hektaru u stanice metra Střížkov mezi ulicemi Vysočanská, Jablonecká, Jiřetínská a Lovosická. Přestože jsou již čtyři roky v majetku deváté městské části, stále jsou v územním plánu vedeny jako stavební. Dokonce i poté, co zde vysočanská radnice investovala nemalou částku, aby na tyto pozemky rozšířila sousední park Přátelství.

„Nová část parku Přátelství by měla být otevřena v létě, máme tedy již v rukou argumenty, proč rozporovat záměry Metropolitního plánu,“ vysvětluje načasování žádosti o změnu územního plánu

místostarosta MČ Praha 9 Jan Jarolím a pokračuje: „Změna územního plánu, tak jak ji navrhujeme, by jednak zabránila dalšímu zahušťování proseckého sídliště, o což dlouhodobě usilujeme, ale také uvedla do souladu změny, ke kterým na těchto plochách v posledních letech dochází.“

Zelené vnitrobloky

Další žádosti o změnu územního plánu a převedení stavebních ploch na nestavební se týkají pozemků mezi bytovými domy:

Šluknovská a Varnsdorfská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 1,6 ha

Varnsdorfská a Českolipská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 1,3 ha

Českolipská a Mimoňská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 1,9 ha

Kytlická a Lovosická – zeleň

městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 1,6 ha

Teplická a Rumburská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami a rozšíření plochy o parky, historické zahrady a hřbitovy o výměře 1,6 ha

Rumburská a Bílinská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami a rozšíření plochy o parky, historické zahrady a hřbitovy o výměře 2,5 ha

Bílinská a Veltruská – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 2,1 ha

Veltruská a Litoměřická – zeleň městská a krajinná s rekreačními aktivitami o výměře 3 ha

Nemocniční a Poštovská – zeleň městská krajinná o výměře 2 ha

Celkem se navrhované změny územního plánu v městské části Praha 9 týkají více než 20 hektarů ploch. ▶mk

Pozemky, na něž se rozšiřuje park Přátelství, a pozemky uvnitř bloků domů na Proseku, Střížkově a Vysočanech navrhuje Praha 9 změnit ze stavebních na zeleň. Na obrázcích jsou návrhy změn – zelená barva značí zeleň městskou a krajinnou (ZMK).



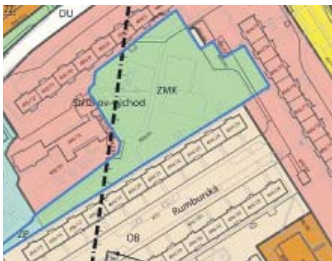
Bílinská a Veltruská



Kytlická a Lovosická



Nemocniční a Poštovská



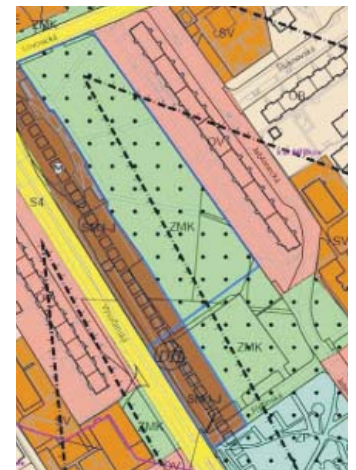
Teplická a Rumburská



Varnsdorfská a Českolipská



Rumburská a Bílinská



park Přátelství



Českolipská a Mimoňská



Šluknovská a Varnsdorfská



Veltruská a Litoměřická

Vysočanská radnice: Názory obyvatel devítka jsou pro nás důležité

Třináct setkání s občany nad návrhy projektů rozvoje jednotlivých oblastí deváté městské části plánuje na měsíce duben, květen a červen vysočanská radnice.

„Názory našich obyvatel jsou pro nás důležité a diskuze o rozvoji jednotlivých míst s nimi vedeme už roky,“ říká starosta deváté městské části Tomáš Portlík a jako příklad uvádí veřejná jednání v roce 2016 o vzhledu a funkčním využití náměstíček v Jablonecké ulici u Knoflíku (mezi ulicemi Jablonecká a Měsícká) nebo u Jizerky v prostoru Jablonecké a Harrachovské ulice, anketu k rozvoji Prahy 9 z roku 2020, kdy MČ Praha 9 začala zpracovávat strategický plán rozvoje a anketa byla postavena tak, aby postihovala všechny běžné oblasti, které mají vliv na kvalitu života. Nebo vznik pocitové mapy v roce 2020, za níž stál sběr názorů a pocitů obyvatel devítka, které se týkaly bezpečnosti a kvality životního prostředí v jejich bezprostředním okolí a klimatických změn, jež ho ovlivňují.

„K největším anketám, které jsme organizovali, patřila v roce 2018 ta, v níž se naši obyvatelé vyslovili pro koupi pozemků na Strážkově, na nichž dnes finišujeme s rozšiřováním sousedního parku Přátelství. A i to, co v novém parku vzniká, vy-



Na mapě MČ Praha 9 je označeno třináct lokalit, o jejichž budoucnosti chce vysočanská radnice diskutovat s jejími obyvateli

plynulo z diskuzí s občany,“ dodává Tomáš Portlík.

Poslední dva roky přímé zapojování občanů do plánovacího procesu rozvoje jednotlivých oblastí devítka komplikovala protiepidemická opatření v souvislosti s covidem-19, která znemožňovala veřejná shromažďování. Ani tak vysočanská radnice na participaci nezanevřela a například anketu k rozvoji lokality v okolí O2 areny spojenou se vznikem náměstí Emila Kolbena uspořádala koncem loňského roku formou dotazníkového šetření zveřejněného v měsíčníku Devítka a on-line.

Maraton veřejných setkání nad návrhy projektů

„A jestliže covid-19 participaci občanů na rozvoji devítka na první pohled značně zbrzdil, neznamenalo to, že práce na návrzích jednotlivých projektů skončily. Nechali jsme zpracovat návrhy rozvoje třinácti míst v deváté městské části a chceme s nimi obyvatelé devítka v průběhu dubna až června postupně seznámit, získat jejich stanoviska k nim, zapracovat do nich jejich představy a požadavky, aby

Termíny a místa setkání s občany

1/

12. dubna 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Oblast Strážkovské vyhlídky, vstup do areálu z ulice Trojmezí

V této lokalitě je plánována revitalizace a vytvoření nového volnočasového prostoru pro obyvatele přilehlé lokality.

2/

21. dubna 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Roh ulic Freyova a Na Břehu

Revitalizace zelené plochy na rohu ulic Freyova a Na Břehu navazující přes ulici na park Pod Lávkou a úpravu ulic Freyova a Na Břehu.

3/

26. dubna 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Klíčovský park při ulici Ke Klíčovu a ulici Nad Klíčovem

Úpravy Klíčovského parku zejména optikou nového pohledu na Klíčovské sady. O potenciálu tohoto území a možnostech jeho rozvoje jsme informovali v březnovém vydání měsíčníku Devítka. Návrh rekultivace této lokality, který zpracovali za-

hraniční studenti Fakulty životního prostředí České zemědělské univerzity, obsahuje řadu zajímavých tipů.

4/

3. května 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Roh ulic Čakovická a Prosecká

Na rohu ulic Čakovická a Prosecká by měl vzniknout nový park pro obyvatele přilehlé lokality.

5/

5. května 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Ulice Lovosická

Rozvoj místa při ulici Lovosická před vstupem do parkové plochy mezi Poliklinikou Prosek a bytovými domy společnosti Finep s ohledem na potřeby obyvatel lokality.

6/

10. května 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

U vstupu do vestibulu stanice metra Českomoravská

Revitalizace ulice Drahobejlova.



Poslední dubnové setkání zástupců devítky s obyvateli Prahy 9 se odehraje 26. dubna od 16 v Klíčovském parku v místě, kde se střetávají ulice Ke Klíčovu a Nad Klíčovem. Inspirací k diskusi o úpravách Klíčovského parku zejména s ohledem na Klíčovské sady mohou být návrhy projektů zpracovaných studenty České zemědělské univerzity, o nichž jsme psali v březnové Devítce.

výsledné možnosti řešení odrážely zájmy a očekávání našich občanů,“ nastiňuje Tomáš Portlík a pokračuje: „Na duben plánujeme tři setkání s obyvateli devítky, na květen pět a dalších pět setkání v červnu. Pro nás všechny to bude náročný maraton jednání, ale na otálení není čas. Praha 9 je nejdynamičtější se rozvíjející pražskou městskou částí a vzhledem k uprchlické krizi v souvislosti s válkou na Ukrajině lze předpokládat, že počet obyvatel i u nás ještě vzroste. Tlak na novou výstavbu bytů se bude zvyšovat, s čímž souvisí i budování městské infrastruktury, a my musíme vědět, co která místa na devítce potřebují, aby se v nich kvalita života našich obyvatel zvyšovala.“ **mk**



Oblast Střížkovské vyhlídky, kde se 12. dubna od 16 hodin u vstupu do areálu z ulice Trojmezní uskuteční setkání zástupců vysočanské radnice s obyvateli přílehlé lokality nad plánem, jak zde vytvořit nový volnočasový prostor.



Plánována je revitalizace zelené plochy na rohu ulic Freyova a Na Břehu. Úpravy by měly navazovat na park Pod Lávkou, který je přes ulici, a úpravu ulic Freyova a Na Břehu. Co by tu lidé rádi viděli, si mohou říci na setkání se zástupci MČ Praha 9 ve čtvrtek 21. dubna v 16 hodin. Diskuze se odehraje na rohu ulic Freyova a Na Břehu.

7/

12. května 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Roh ulic Modrého a Ivana Hlinky

Návrh projektu k rozvoji volnočasových aktivit a předškolních zařízení v lokalitě při ulicích Modrého a Ivana Hlinky.

8/

17. května 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Roh ulic Čihákova a Kovanecká

Revitalizace ulice Čihákova.

9/

19. května 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Vstup na Bobovou dráhu, Prosecká 906

Plánovaná revitalizace Bobové dráhy a vytvoření nového volnočasového prostoru pro obyvatele přílehlé lokality.

10/

24. května 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Bývalý areál POS/servisu, Poděbradská ulice 312/39

Diskuze nad rozvojem tohoto místa, které městská část Praha 9 získala v roce 2021 od České pošty, s.p., a ráda by ho využila pro školské účely.

11/

14. června 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Roh ulic Rubeška a Na Břehu

Diskuze nad rozvojem tohoto území, kde městská část Praha 9 zamezila výstavbě bytových domů.

12/

16. června 2022 (úterý) od 16 do 18 hodin

Konec ulice Mezitraťová u Hořejšího rybníka

Dokončení revitalizace meandrů a okolí Hořejšího rybníka.

13/

21. června 2022 (čtvrtek) od 16 do 18 hodin

Ulice Pod Strojírny při křížení s parkovou plochou a vnitrobloky

Plánovaná revitalizace dané parkové plochy.

K jednotlivým setkáním s občany budou na stránkách MČ Praha 9 (www.praha9.cz v sekci stavební úřad) v dostatečném předstihu vyvěšeny informace k dané lokalitě. Po letních prázdninách v průběhu září na nich najdete zpětnou vazbu k tomu, jak podněty občanů ovlivnily konečné rozhodování vysočanské radnice a vznik projektu, který bude odpovídat představám obyvatel Prahy 9.

Drahobejlova ulice se může stát příjemným místem pro život

Vysočanská radnice vyslyšela volání svých obyvatel v Libni a Vysočanech po ozelenění Drahobejlovy ulice (četné podněty k tomuto kroku jsou zaznamenány i v Pocitové mapě Prahy 9) a nechala zpracovat studii úpravy jejího parteru. Ta zahrnuje úpravy dlažeb, osvětlení, vysázení zeleně, instalování mobiliáře i začlenění parteru do rozvoje elektromobility.



Jihozápadní část Drahobejlovy ulice

1 současný stav... 2 návrh úprav

Křižovatka Drahobejlovy a Kovářské ulice
3 dnes... 4 a jako místo pro zastavení

Prostor před finančním úřadem a stanicí metra
5 v současnosti... 6 a s dětským hřištěm

Severovýchodní část Drahobejlovy ulice
7 nyní... 8 a jako místo pro krátkou relaxaci

Procházíte-li Drahobejlovou ulicí na rozhraní Libně a Vysočan, nemáte nutkání se tady zastavit. Tak trochu vás přepadá „betonová nálada“, třebaže pravoúhlá bloková struktura zástavby, která tady vznikla začátkem 19. století, je znakem i současných moderních měst. Zkrátka 730 metrů dlouhou ulici od vysočanské polikliniky ke stanici metra Českomoravská (nebo opačným směrem) se snažíte zdolat co nejrychleji.

„Drahobejlova ulice má atraktivní polohu, výbornou dopravní dostupnost i veřejnou infrastrukturu. V minulosti to byla klidná ulice lokálního významu, což se ale změnilo po otevření stanice metra B Českomoravská v roce 1990 a výstavbou komplexu staveb patřících k dnešní O2 areně, které mají mezinárodní přesah. Jsme si vědomi toho, že se svou novou úlohou se ulice zatím nedokázala vy-

pořádat. Rádi bychom proto v kontextu připravovaných investic v tomto území přispěli k tomu, že se stane místem pro kvalitní městský život – bude příjemné tady bydlet i se jen zastavit,“ vysvětluje místostarosta MČ Praha 9 Jan Jarolím, proč studie rehabilitace parteru Drahobejlovy ulice vznikla.

Cílem studie je zároveň optické i funkční propojení přízemních prostor domů s parterem ulice. Na návrh zkultivování parteru by pak měla navazovat úprava parterů přilehlých domů a v ideálním případě také vložení nových funkcí do parterů budov, které budou odpovídat charakteru ulice a využijí potenciál, který jim upravená ulice nabídné.

HLAVNÍ CÍLE ÚPRAV V DRAHOBEJLOVĚ ULICI

- Podpora významu místa zahrnujícího čtvrtové, celoměstské i širší funkce (veřejná správa, poliklinika, LDN, školy...)
- Scelení veřejného uličního prostoru (třebaže budou vznikat místa s rozdílným charakterem, budou propojena ve fungující živou městskou ulici)
- Uplatnění významných staveb (kulturně a architektonicky cenných budov) a přírodních hodnot (průhledy na svah vinice Máchalka)
- Důraz na kvalitu prostředí, reakce na kontext a identity míst (rozdílení klidných obytných částí a frekventovaných míst u stanice metra atd.)
- Vytvoření veřejných prostranství a jejich propojení (vznik bytového zákoutí před finančním úřadem, veřejná prostranství v závěrech ulice)
- Významné zvýšení atraktivity místa pro pěší a cyklisty (větší prostupnost ulice je však omezena prostorovými a terénními danostmi, např. ve směru sever-jih u finančního úřadu projdou jen pěší po schodišti)
- Úprava dopravního řešení, odstranění hlavních dopravních závad, umístění co nejvyššího počtu parkovacích stání

Co ulici čeká?

„Pro to, aby se Drahobejlova stala místem pro kvalitnější život, je třeba vytvořit patřičné zázemí. Šířka ulice a vedení inženýrských sítí umožňují výsadbou stromů podél její jižní strany (stromy by rostly mezi parkovacími stáními). Šířka chodníků zase dovoluje vytvořit příjemná zákoutí se stromy pro krátkodobou relaxaci nebo zřízení předzahrádek u restaurací. Někde předzahrádky již jsou a vznik dalších podpoříme. Úprav by se měly dočkat také oba konce ulice – napojení na Českomoravskou a na ulici K Moravině – a prostor před stanicí metra Českomoravská, kde je třeba zvýšit bezpečnost procházejících lidí a vytvořit tu přívětivé prostory,“ nastiňuje Jan Jarolím.

Podrobnosti k návrhu úprav Drahobejlovy ulice najdete na www.praha9.cz Marie Kurková, vizualizace: MČ Praha 9

Kdo by měl získat ocenění osobnost Prahy 9?

Pro morální ocenění svých občanů za jejich příkladné a inspirativní počiny má MČ Praha 9 od roku 2010 nástroj v podobě udělování několika čestných cen. O tom, kdo si je převezme, rozhodují obyvatelé devítky, kteří budoucí laureáty sami navrhnou.

Ocenění budou vyznamenáním i letos předávána v září na slavnostním zasedání u příležitosti výročí, kdy císař František Josef I. udělil Vysočanům právo používat městský znak v podobě, jakou známe dodnes. Výchozí podmínkou pravidel deváté městské části pro udělování ocenění občanům je, že vlastní návrhy podávají sami jednotliví občané, případně instituce prostřednictvím svých zastupitelů. Jména navržených laureátů je však třeba oznámit do 31. května 2022.

Podmínky pro udělení ocenění, formulář návrhu na ocenění a také profily již oceněných občanů najdete na webových stránkách: www.praha9.cz, potřebné formuláře jsou k dispozici

rovněž v Informačním centru radnice ve Vysočanech a na Proseku (tam je také vyplněné můžete odevzdat). Nebo pošlete své tipy e-mailem na adresu: vlachovad@praha9.cz. Vaše návrhy budou projednány v Radě a Zastupitelstvu MČ Praha 9. **red**

INFO

Nejvyšším čestným osobním vyznamenáním je ČESTNÉ OBČANSTVÍ městské části Praha 9.

Jako morální ocenění za významná díla a mimořádné činnosti je udělována CENA městské části Praha 9.

Za významné počiny zejména v kulturní, sportovní, sociální a vzdělávací oblasti a ve volnočasových aktivitách je kolektivům i jednotlivcům udělována CENA STAROSTY městské části Praha 9.

Radnice počítá se 400 miliony na investice

MČ Praha 9 bude letos hospodařit s příjmy 629,2 milionu korun a výdaji 754,3 milionu korun. Rozpočet schválilo zastupitelstvo devítky 8. března 2022.

Na chod městské části je vyčleněno 354,2 mil. Kč, tedy asi o 17,5 mil. Kč více, než bylo plánováno na začátku loňského roku. Nárůst je způsobený zvláště zvyšujícími se cenami energií. Investovat by radnice

měla zhruba 400 milionů korun. K hlavním investičním akcím patří výstavba školy U Elektry, dokončení parku Přátelství a pokračování výstavby sportovní haly a rozšiřování školy Na Balabence. **red**

Developeři zaplatí za infrastrukturu

Zastupitelé MČ Praha 9 na svém zasedání 8. března 2022 vzali na vědomí metodiku spoluúčasti investorů na rozvoj území hl. m. Prahy, kterou schválilo Zastupitelstvo hl. m. Prahy 27. ledna letošního roku.

Nové bytové domy plánují developeři stavět po celé Praze. Novou zástavbu je ale nutné doplnit městskou infrastrukturou zahrnující například školy, parky, silnice nebo další prvky občanské vybavenosti. Na jejím zajištění se nyní budou podle nové pražské Metodiky spoluúčasti investorů podílet i developeři.

Prostředky na infrastrukturu vloží do Fondu spoluúčasti

investorů, který bude spravovat město, a prostředky v něm budou vázané na výstavbu nové infrastruktury. Developer městu může přispět formou finančního příspěvku, který bude použit na stavbu veřejné infrastruktury přímo v rozvojovém území, nebo nefinančně, například výstavbou školky nebo pozemkem pro tramvajovou trať. **red**

INZERCE



VZHŮRU NA ČERSTVÝ VZDUCH

Jaro je tu! Vyrazte s dětmi na Terasy Harfa. Pod otevřeným nebem se vyřídí na prolézačkách nebo v DinoParku. Vydovádí se v nově otevřeném dětském koutku Harfiště anebo si zacvičí s profesionálními lektory v Monkey's Gym. Vy zatím můžete omrknout nově otevřené obchody. Více na www.galerieharfa.cz

HalfPrice

next
KIDS

LINDEX

H&M

... a dalších 160 obchodů



Kulturně aktivizační centrum pro seniory



Sociální služby Praha 9, z. ú., Kulturně aktivizační centrum pro seniory, Prosek, Harrachovská 422/2, Praha 9, www.ssspraha9.cz, tel.: 724 905 785, 286 582 298, e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

1. 4. 2022 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 10:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 15:00
Masáže pro seniory – záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) 17:00 – 20:00

4. 4. 2022 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina, nový kurz s novou lektorkou – pro velmi mírně pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí 10:45 – 11:45
Taneční hodina s Jarkou, mix různých stylů, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 11:00-13:00
Francouzština – kurz pro začátečníky 11:00 – 12:00
Angličtina – pro velmi mírně pokročilé 12:00 – 13:00
Taneční hodina s Jarkou (mix různých stylů), sál Knoflík, Jablonecká 723/4 12:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00

5. 4. 2022 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží/290 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 8:30 – 9:30
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 50 Kč 9:00 – 10:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí 9:40 – 10:40
Angličtina – úroveň „1-2“ 9:30 – 10:45
Angličtina – úroveň „2-3“ 11:15 – 12:15
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – návky kolektivních tanců s lektorkou 15:00 – 17:00

6. 4. 2022 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150 Kč) 9:00 – 14:00
Cvičení pro seniory s M. Štílcem – prvky jógy, dechových cvičení aj./30 Kč 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:30 – 10:30
Beseda se zástupci Post Bellum, Paměť národa – příběhy pamětníků a se studenty, kteří příběhy zaznamenávají 13:00 – 14:30
Dilničky šikovných rukou: Jarní zajiček 14:45 – 16:00

7. 4. 2022 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min/450 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro začátečníky s lektorkou Ivanou/50 Kč 9:00 – 10:15
Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Kurz počítačů pro mírně pokročilé s lektorkou Ivanou/50 Kč 10:30 – 12:00
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 13:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00

8. 4. 2022 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Výcházka, komentovaná prohlídka Arcibiskupského paláce. Sraz v 8:45 před palácem na Hradčanském náměstí. Pouze pro přihlášené! 9:00 – 11:00



13. dubna se v Klubu v Harrachovské uskuteční beseda s horolezcem Markem Holečkem. Foto: archiv Marka Holečka

Masáže, záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) 17:00 – 20:00

11. 4. 2022 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina – pro velmi mírně pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí 10:45 – 11:45
Taneční hodina s Jarkou, mix různých stylů, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 11:00-13:00
Francouzština – kurz pro začátečníky 11:00 – 12:00
Angličtina – pro velmi mírně pokročilé 12:00 – 13:00
Taneční hodina s Jarkou (mix různých stylů), sál Knoflík, Jablonecká 723/4 12:00 – 13:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze) 14:00 – 16:00

12. 4. 2022 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Počítačový kurz – úplní začátečníci 8:30 – 9:30
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 50 Kč 9:00 – 10:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí 9:40 – 10:40
Angličtina – úroveň „1-2“ 9:30 – 10:45
Angličtina – úroveň „2-3“ 11:15 – 12:15
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – návky kolektivních tanců s lektorkou 15:00 – 17:00

13. 4. 2022 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Cvičení pro seniory s M. Štílcem – prvky jógy, dechových cvičení aj./30 Kč 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:30 – 10:30
Výjimečná přednáška, beseda s předním českým horolezcem, cestovatelem, spisovatelem, držitelem Zlatých cepinů Markem „Maarou“ Holečkem. Zdarma. 13:00 – 14:30
Dilničky šikovných rukou: Velikonoční svícny 14:45 – 16:00

14. 4. 2022 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro začátečníky s lektorkou Ivanou/50 Kč 9:00 – 10:15

Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Kurz počítačů pro mírně pokročilé s lektorkou Ivanou/50 Kč 10:30 – 12:00
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 13:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 13:30 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00

15. 4. 2022 - PÁTEK

Státní svátek, Velký pátek – zavřeno

18. 4. 2022 - PONDĚLÍ

Státní svátek, Velikonoční pondělí – zavřeno

19. 4. 2022 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží/290 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 50 Kč 9:00 – 10:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí 9:40 – 10:40
Angličtina – úroveň „1-2“ 9:30 – 10:45
Angličtina – úroveň „2-3“ 11:15 – 12:15
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – návky kolektivních tanců s lektorkou 15:00 – 17:00

20. 4. 2022 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150 Kč) 9:00 – 14:00
Cvičení pro seniory s M. Štílcem – prvky jógy, dechových cvičení aj./30 Kč 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:30 – 10:30
Přednáška, beseda o stravování před rokem 1989: Zmlsané dějiny 13:00 – 14:30
Dilničky šikovných rukou: Jarní dekorace z papíru 14:45 – 16:00

21. 4. 2022 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min/450 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro začátečníky s lektorkou Ivanou/50 Kč 9:00 – 10:15

Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Kurz počítačů pro mírně pokročilé s lektorkou Ivanou/50 Kč 10:30 – 12:00
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 12:00-14:30
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00
Zpíváme na Proseku - nová hodina zpěvu s hudebním doprovodem dvou kytar nejen pro seniory, zdarma 14:30-15:30

22. 4. 2022 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Výcházka, komentovaná prohlídka historického domu U Kamenného zvonu. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2, Praha 9 nebo na místě. Vstupné 35 Kč. Zájemci, hlase se. Blíží informace v Aktivizačním centru pro seniory 9:00 – 13:00
Masáže pro seniory – záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) 17:00 – 20:00

25. 4. 2022 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina – pro velmi mírně pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí 10:45 – 11:45
Taneční hodina s Jarkou, mix různých stylů, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 11:00-13:00
Francouzština – kurz pro začátečníky 11:00 – 12:00
Angličtina – pro velmi mírně pokročilé 12:00 – 13:00
Taneční hodina s Jarkou (mix různých stylů), sál Knoflík, Jablonecká 723/4 12:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00

26. 4. 2022 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží/290 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 8:30 – 9:30
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 50 Kč 9:00 – 10:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí 9:40 – 10:40
Angličtina – úroveň „1-2“ 9:30 – 10:45
Angličtina – úroveň „2-3“ 11:15 – 12:15
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – návky kolektivních tanců s lektorkou 15:00 – 17:00

27. 4. 2022 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Cvičení pro seniory s M. Štílcem – prvky jógy, dechových cvičení aj./30 Kč 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:30 – 10:30
Beseda s Policií ČR na téma Jak nenaletět „šmejdům“ (praktiky, prevence) 13:00 – 14:30
Dilničky šikovných rukou: Brože z perleček 14:45 – 16:00

28. 4. 2022 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kurz počítačů pro začátečníky s lektorkou Ivanou/50 Kč 9:00 – 10:15
Kurz počítačů pro mírně pokročilé s lektorkou Ivanou/50 Kč 10:30 – 12:00

29. 4. 2022 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Dovolená – zavřeno

Dubnová Vysočanská „V“

Akce pro seniory z městské části Praha 9, kteří mají trvalé bydliště v působnosti úřadu Sokolovská 14/324, Praha 9.

12. dubna 2022 ve 14 hodin
Divadlo Gong: Recitál Radka Tomáška a jeho syna

Srdečně zveme na přeložený program z 8. února 2022. Zakoupené vstupenky jsou v platnosti. Noví zájemci si mohou vstupenky zakoupit v pokladně Divadla Gong, Sokolovská 191, Praha 9. Vstupné pro seniory 20 korun.

20. dubna 2022 v 10 hodin
Galerie 9: Přihlášky a úhrada celodenního autobusového zájezdu 17., 24. nebo 31. května 2022

Program zájezdu: návštěva zámku Libochovice, města Litoměřice a skanzenu Zubrnice. Odjezd v 7.00 hodin, předpokládaný návrat v 18 hodin. Cena 300 Kč. Průvodkyní je Renáta Píchová. Přihlášky na zájezd přijímáme do naplnění kapacity autobusů, tedy 180 osob.

26. dubna 2022 ve 13 hodin
Výstava v Národním muzeu „Když hvězdy září“

Výstava připomíná známé a slavné, ale i zapomenuté hvězdy českého divadelního umění posledních dvou století. Uvidíte to nejlepší a nejzajímavější ze sbírek Divadelního oddělení Národního muzea včetně předmětů a pozůstatosti hereckých hvězd, např. Emy Destinové, Oldřicha Nového, Karla Högera, Svatopluka Beneše, Adiny Mandlové..., dále Thálie Josefa Abrháma a Českého lva Ivana Trojana a další.

Sraz ve 12.50 hodin před vchodem do Muzejního komplexu Národního muzea, Václavské náměstí 68, Praha 1 (bývalá budova parlamentu). Snížené vstupné 150 Kč. Prosím, před vstupem si připravte jednu 50korunovou minci, zbylou hodnotu vstupenky hradí MČ Praha 9. **RP1**



Blahopřejeme!

Helena Hornofová slaví
12. dubna 2022
kulaté 80. narozeniny!

Helenka je vzorná zahrádkářka, abstinentka, vegetariánka a jogínka. Přejeme jí z celého srdce pevné zdraví a jisté kroky k seberealizaci!

Rodina

Přijďte do klubu HARFICA

Volnočasový klub Harfica zve ve čtvrtek 21. dubna 2022 rodiče a jejich děti na den otevřených dveří.

Kontaktní pracovníci všem zájemcům rádi představí sportovní, výtvarné, vzdělávací a jiné aktivity, které dětem klub nabízí. Rodiče se budou moci seznámit nejen s prostředím a vybavením klubu, ale také s dalšími projekty, které klub pořádá (letní tábor – Bezpečné prázdniny a podzimní víkendový výjezd).

Klub Harfica poskytuje zdarma pod záštitou městské

části Praha 9 bezpečný prostor pro všechny holky a kluky od 8 do 17 let, kteří hledají místo, kde se scházet, popovídat si nebo se něco nového naučit. Do klubu může každý bez rozdílu barvy pleti, národnosti, náboženského vyznání či přesvědčení. Pracovníci klubu podporují děti a mladé lidi v jejich zájmech a nápadech, které mohou v klubu s jejich pomocí realizovat. **ljz**

JUBILANTI

80 let

Josef Horský
 Leopold Struhár
 Miloš Landstoff
 Jiřina Nováková
 Blanka Vetešníková
 Josef Bečvář
 Jozef Gálpál
 Jana Čermáková
 Jaroslav Laštovka
 Jana Dědková
 Jana Finkousová
 Eva Veverková
 Ferdinand Prášek
 Otto Kail

Vít Chrom

Jiřina Tesárková
 Václav Holub
 Oldřich Novotný
 Blanka Kočovská
 Hana Šulcová
 Růžena Vyskočilová
 Karel Dyršmíd –
od srdce přeje manželka

85 let

Jarmila Vávrová
 Jiří Demuth
 Vratislav Kroupa
 Jiří Rosendorfský

90 let

Ladislav Vlachovský
 Josef Trmal
 Miloslav Müller
 Jaroslav Hendrych

91 let

Josef Marek
 Božena Hofmanová
 Zdeňka Kalinová
 Marie Hercová
 Otakar Vaněk

92 let

Růžena Kiriaková
 Dagmar Janečková
 Milan Frič

94 let

Helena Slezáková

95 let

Marie Beránková



Milá maminko, všechno nejlepší k Tvým 95. narozeninám, hodně štěstíčka, lásky a zdravíčka Ti přeje rodinka celička. Tvoje tři dcerušky, šest vnoučátek a deset pravnoučátek. Brzy se všichni uvidíme a pořádně to společně oslavíme.

96 let

Helena Hačeková

97 let

Matylda Macounová – *Vše nejlepší, hlavně zdraví do dalších let ke krásnému životnímu jubileu přeje dcera Eva, vnoučata Petr s Lucií a pravnoučata Terča, Viki, Tobišek*

Blahopřejeme!



Upozornění:

Na základě zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, je nutné, aby se zveřejněním svého jména v rubrice Jubilanti v měsíčníku Devítka jubilant souhlasil. K životnímu jubileu 80, 85, 90 let a pak každý rok dostávají oslavenci gratulaci od starosty MČ Praha 9. Součástí je i listek, jehož prostřednictvím se vyjádří, zda chtějí zveřejnit své jméno mezi jubilanty, či nikoliv. Jména jubilantů jsou proto v Devítce zveřejňována zpětně. Pokud má redakce souhlas jubilanta do 10. dne v měsíci, je jeho jméno zveřejněno v následujícím měsíci.

Ten umí to a ta zas tohle...

Šikovné ruce, dobré nápady a kreativita přijdou vhod právě v těchto dnech příprav na Velikonoce, které tradičně hýří všemi barvami. Dvě barvy z pestré palety však v posledních několika týdnech nabyly zcela mimořádného významu a pro celý demokratický svět se staly symbolem statečnosti, odvahy, vlastenectví, touhy po důstojném životě ve svobodné zemi.

Žlutá a modrá, barvy státní vlajky Ukrajiny, kterou již na začátku března vyvěsilo Gymnázium Litoměřická na stožáru u svého hlavního vchodu, aby vyjádřilo podporu ukrajinskému lidu. Žáci i zaměstnanci školy se spontánně zapojili do celostátních sbírek finanční a hmotné pomoci, žáci zorganizovali i prodej vlastnoručně vyrobených vzdobných žlutomodrých suzek.

Je až neuvěřitelnou náhodou, že žlutá a modrá jsou i barvami vlajky a loga Gymnázia Litoměřická. Jak dokládá následující výčet mimořádných úspěchů žáků gymnázia v řadě soutěží a olympiád, museli i oni prokázat odvalu, mimořádné úsilí, víru ve vítězství a někdy i touhu dokázat nemožné.

Denisa Binderová ze 7. G získala v celorepublikové soutěži Rozhoduj o Evropě první a v modelovém zasedání Evropského parlamentu druhé místo.

Po vynikajícím výkonu v krajském a následně celostátním kole Matematické olympiády v kategorii A se žákyně 6. G Tereza Černá zúčastnila i výběru do českého reprezentačního týmu pro soutěž European Girls' Mathematical Olympiad (EGMO), v němž obsadila vynikající třetí místo, a kvalifikovala se tak do mezinárodního kola, které probíhá v těchto dnech v Maďarsku.

Skvělého výsledku v silné mezinárodní konkurenci 595

škol z celého světa dosáhli žáci gymnázia v soutěži Best in English, když obsadili 42. místo.

Do regionálního kola Lingvistické olympiády postoupily Adéla Žáková, Michaela Šířdová, Eliška Folková a Tereza Filipská, které se prosadily v konkurenci 1934 soutěžících.

Michaela Šířdová z 8. G po skvělém umístění v krajském kole Fyzikální olympiády nejvyšší kategorie A postoupila do celostátního kola.

V týmové soutěži Finanční gramotnost, která je součástí celosvětového projektu Global Money Week (Světový týden vzdělávání o penězích a finanční gramotnosti), postoupily do krajského kola týmy ve složení Jana Kubová, Jakub Pavlíček a Martina Vířová (žáci kvarty) ve II. kategorii a Ondřej Kejkliček s Danielem Zelenkou z oktávy ve III. kategorii.

V Ekonomické olympiádě obsadili reprezentanti gymnázia šesté místo mezi pražskými gymnázii. Svými vynikajícími znalostmi si Vít Hájíček, žák 6. G, zajistil postup do celostátního finále, které se bude konat v červnu v budově České národní banky.

V individuálních sportovních soutěžích vybojovala Ella Břichnáčová z 2. F zlatou medaili na mistrovství světa v aerobiku v kategorii 11-13 let Grande Aerobik a Tomáš Patera, žák 7. F, na mistrovství ČR v badmintonu obsadil 3. místo jak v singlu, tak v mixu.

Svého vítěze už zná i soutěž o nejhezčí znělku školy. Na základě celoškolského hlasování se jím stal Josef Jan Abrahám ze 4. F.

Zmiňované úspěchy žáků jistě mnohé napovědí zájemcům o studium na Gymnázium Litoměřická, kterým se škola představila ve dnech otevřených dveří stejně jako v loňském roce formou online. V lednu zahájila online přípravné kurzy k přijímacím zkouškám a na začátku března uspořádala přijímací zkoušky nanečisto.

Klima školy

Cenné poznatky o životě školy poskytly výsledky dotazníkového šetření Klima školy, kterého se zúčastnili žáci, rodiče i zaměstnanci školy. Výsledky vedení školy pečlivě vyhodnotilo a nejčastěji se opakující podněty a přání ze strany žáků a rodičovské veřejnosti projednalo se zástupci Rady rodičů a žákovského parlamentu a rozhodlo o jejich postupné realizaci. A tak dnes všichni strážníci ve školní jídelně berou již jako samozřejmost obohacení a zpestření denního menu zeleninovými saláty, kompoty nebo čerstvým ovocem, které ještě umocňují trvale vynikající kvalitu jídla. Za všechny spokojené strážníky poděkoval celému kolektivu paní kuchařek a jejich vedoucí anonymní dárci nádhernou kyticí doručenu zásilkovou službou. Velké

oblíbě žáků se těší také nová odpočinková zóna (již třetí v pořadí) před školní jídelnou, jejíž vybavení spolufinancovala Rada rodičů. Odpočinkové zóny poskytují příjemné kulturní zázemí pro přátelská setkávání žáků napříč ročníky. Jsou celoročně využitelnou alternativou relaxačního environmentálního centra vybudovaného ve školní zahradě.

Škola však respektuje také právo na soukromí jednotlivců a vyhověla mimo jiné přání upravit prostory chlapeckých toalet urinálními přepážkami pro zajištění intimity v maximální možné míře.

Snahou vedení a všech zaměstnanců školy je vytvořit žákům co nejlepší podmínky pro úspěšné studium, pro vlastní rozvoj. Budováním moderního kulturního prostředí, respektováním možností a potřeb jednotlivců a maximální podporou a rozvíjením talentů žáků stejně jako jejich uvědoměným a aktivním přístupem k sobě samým a ke svému okolí naplňují všichni motto školního vzdělávacího programu – Moje, tvoje, naše škola.

Zaslouženým a krásným vyvrcholením několikaletého úsilí školního Ekotýmu v oblasti environmentální výchovy je udělení mezinárodní certifikace Stříbrné cesty programu Ekoškola s právem užívání loga a titulu Ekoškola po dobu následujících tří let. **Jana Surová**

Děti z Novoborské před oponou i za ní

Základní škola Novoborská se domluvila s Divadlem Gong na programu pro děti „s průvodcem divadlem“.

Průvodcem se žákům z Novoborské stal ředitel Divadla AHA! Jakub Stich. Ukázal jim scénu, zkusil ji vyprávět jim o divadle a všem, co s ním souvisí.

Děti se setkali i s Mauglím, hlavním hrdinou hry Kniha džunglí – Mauglího posední boj. Povídal si s nimi o lídech

a přírodě, o chování v přírodě a o tom, jak v přírodě žít a chránit ji. Dětem se představení moc líbilo a ukázalo se, že když se umí všichni domluvit – divadlo, škola, třídní učitelé – dostanou se do divadla i ti, které si nemohou jeho návštěvu z finančních důvodů dovolit. Díky za dobrý nápad. **Text a foto: ke**



Letošní zápisy do mateřských škol budou elektronicky

Zápisy dětí do mateřských škol zřizovaných MČ Praha 9 se letos uskuteční elektronickou formou. Od 4. do 26. dubna 2022 bude možné vyplnit přihlášky on-line. Vlastní zápisy do mateřských škol se uskuteční ve dnech 3. a 4. května 2022.

Podrobnosti o zápisech do mateřských škol budou zveřejněny na webech mateřských škol a na webu Praha 9.

Školským obvodem pro všechny mateřské školy zřízené městskou částí Praha 9 je celé území městské části.

Dítě s místem trvalého pobytu v MČ Praha 9 má při přijímání do mateřské školy přednost bez ohledu na věk před dítětem s místem trvalé-

INFO

Informace k zápisům, tj. kritéria a potřebné formuláře, najdete na webu jednotlivých mateřských škol:

MŠ U Nové školy 637, Praha 9-Vysočany
MŠ Kovářská 1790, Praha 9-Libeň
MŠ U Vysočanského pivovaru 261, Praha 9-Vysočany
MŠ Pod Krocínkou 466, Praha 9-Vysočany

MŠ Litvínovská 490, Praha 9-Prosek
MŠ Veltruská 560, Praha 9-Prosek
MŠ Šluknovská 328, Praha 9-Střížkov
MŠ Novoborská 611, Praha 9-Prosek
ZŠ a MŠ Na Balabence 800, Praha 9-Libeň
MŠ Kytlická 757, Praha 9-Prosek

ho pobytu mimo MČ Praha 9. Dítě musí mít povinné očkování, což neplatí pro ty děti, které plní povinné předškolní vzdělávání – pro školní rok 2022-2023 jsou to děti, které do 31. srpna 2022 dosáhnou věku pěti let. Jejich zákonní zástupci jsou tak povinni dítě k předškolnímu vzdělávání přihlásit.

Více informací na www.praha9.cz.  jv

Červená Karkulka v čínštině

Učitelky mateřské školy do velké míry ovlivňují vztah dítěte ke knize a ke čtení. V Mateřské škole Pod Krocínkou se proto již několikátý rok věnují celý měsíc březen knihám, ať už návštěvou knihovny, nebo nošením oblíbených knížek do školky, ale hlavně předčítáním rodiči a prarodiči.

V mateřské škole jsou i děti s odlišným mateřským jazykem a jejich rodiče předčítají v rodném jazyce. Děti jsou nadšené, přestože některé

z nich pochytí během čtení pouze zlomek slov a paní učitelky jim poté alespoň obrázky nastíní děj příběhu. A co na to české děti? Děti

mají možnost lépe si uvědomit, jak je těžké, když někdo nerozumí cizímu jazyku, a více se snaží kamarádům pomáhat v různých situacích, posilují se prosociální vztahy mezi nimi. A kdo může říct, že slyšel pohádku o Červené Karkulce a Třech prasátkách čínsky? Děti z Mateřské školy Pod Krocínkou ano a věřte, bylo zážitkem i pro paní učitelky.

 Text a foto: Eva Boušková



Srdce s láskou darované

Třídy 7. C, 9. A, 9. B v Základní škole Litvínovská 600 se zapojily do projektu Srdce s láskou darované. Každá ze tříd svedla diskuzi, které organizaci srdce vytvoří a následně předá.

9. B: SRDCE PRO NAUTIS

NAUTIS, Národní ústav pro autismus, je nezisková organizace, která poskytuje širokou nabídku služeb lidem s autismem a lidem kolem nich. Puzzle na srdci symbolizují autismus, noty jsou pro dobrou náladu všem, hudba léčí a spojuje.

Děti srdce předaly Mgr. Janu Šlosárkovi, řediteli chráněného bydlení. Navíc mezi sebou vybraly peněžní dar, který předají při návštěvě v NAUTISu, aby se dozvěděly o organizaci ještě více.

9. A: SRDCE PRO DEBRA

DEBRA, organizace, která pomáhá lidem s tzv. nemocí motýlích křídel.

Srdce je obalené obvazy a každý ze tříd přidal svého motýla, který má průhledná



Srdce pro organizaci DEBRA

křídla, tak jako lidé s touto nemocí mají „průhlednou“ kůži. 9. A předala srdce v Brně, kde DEBRA sídlí ve Fakultní nemocnici Brno. S sebou děti vezly masti pro nemocného Danečka, dárečky pro něj a jeho sestru.

Jedna z maminek nám vyrobila úžasné motýly z korálků a vlny, které jsme spolu se Srdcem předali řediteli Ing. Pavlovi Melichárkovi a koordinátorce akcí Anitě Gaillyové.



Srdce pro PARAPLE

7. C: SRDCE PRO PARAPLE

Centrum Paraple pomáhá lidem, kteří utrpěli úraz při sportu, v automobilu, v zaměstnání, poranili si páteř a míchu nebo náhle ochrnuli při nemoci.


Tak jako dešť přináší život rostlinám, tak je PARAPLE vláhou a zlepšením života mnoha lidí. V jednom oblouku srdce je slunce, v druhém duha, která vznikne, když prší. Kapičky



Srdce pro NAUTIS

deště padají ve tvaru srdíček na parapleta. Každé paraple „nese“ část názvu školy.

Srdce žáci předali v Centru Paraple řediteli Davidu Lukešovi. Další setkání s Centrem Paraple bude v červnu, kdy se třída zapojí do Běhu pro Paraple.

Hlasovat o nejlepší srdce můžete do 10. dubna 2022 na <https://srdce.age-management.cz/soutezni-prace-2021>  Text a foto: Hana Štěpánková

Ráda bych, aby moje Ježíšova křížová cesta našla „svůj“ kostel

Celý duben bude v galerii v plenéru u obchodního centra Billa na Proseku k vidění Ježíšova křížová cesta Hany B. Novákové. Emocionálně silně laděné obrazy s Kristem na jeho cestě z Pilátova paláce na popravič vrch Golgotu vznikly na Střížkově v panelovém bytě, kde jejich autorka už od roku 1979 žije a dnes i tvoří.



Hana Božena Nováková

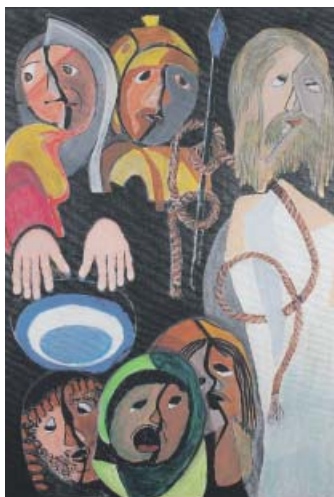
Pani Nováková, ateliér máte doma?

Ne, jen pokoj, který je přizpůsobený tak, abych tam mohla rozložit plátna a malovat.

Než jste začala malovat, byla jste původně specialistkou v oblasti IT. Co to konkrétně znamenalo?

Programovala jsem. Začínala jsem v Československé akademii věd jako programátorka. Po roce 1989 jsem přešla do bankovního institutu Corfin, a když se rozdělil, vedla jsem celý odbor IT ve společnosti ČSOB Leasing, a.s.

V té době nebylo obvyklé, aby žena vedla odbor IT tak velké firmy...



Ježíšova křížová cesta, akryl

V roce 1992 to bylo opravdu velmi neobvyklé. Ale měla jsem velkou praxi z Československé akademie věd, kde jsem získala mnoho zkušeností. Když jsem



AUTORKA O JEŽÍŠOVĚ KŘÍŽOVĚ CESTĚ:

O Ježíšovi se zmiňují historická fakta z patnáctého roku vlády Tiberia Caesara, kdy Pontský Pilát byl místodržitelem Judeje, Herodes oblastním vládcem Galileje, Kaifáš předním židovským knězem. V tomto se biblické spisy plně shodují s těmi historickými. Není třeba hledat shodu mezi dnešním pojetím Ježíšovy křížové cesty a čtyřmi známými evangelií Matouše, Marka, Lukáše a Jana. Příběh Ježíšovy cesty z Pilátova soudního dvoru na popravič pahorek Golgotu je natolik silný, že zůstal nesmrtelný do dnešních dnů. Stejně jako sám Ježíš ve své životní roli Božího syna a stejně jako jeho odkaz naděje, víry a důvěry.

přišla do Corfinu, byla jsem jedničkou mezi těmi, kteří se tehdy na počítači teprve učili.

Jak jste se k počítačům dostala? Právě v Československé akademii věd, kam jsem v roce 1985 po střední škole nastoupila do Ústavu teorie informace a automatizace. Měla jsem o problematiku IT zájem

a vědci, kteří tu působili, mě brali jako rovnocenného partnera a všemu mě naučili.

Jak jste se od počítačů dostala k výtvarnému umění?

Jako mladá, v letech 1960 až 1965, jsem navštěvovala Lido-vou školu umění na Hollarově náměstí v Praze. Tady jsem prošla výukou modelování, kresby,



XIV. zastavení: Prázdny hrob



Země byla pustá a nesličná

malby a dekorace pod vedením akademických malířů Jaroslava Záhoře a Vratislava Plačka. Do konce jsem po základní škole uvažovala, že bych se výtvarnému umění věnovala. Nakonec ale zvítězily názory mého okolí a já šla studovat gymnázium a pak ekonomickou školu.

A místo malování jsem se věnovala spíše analytickým věcem, které mě také zajímaly.

Svět se pak v mém myšlení hodně změnil, když jsem odešla do důchodu a do rodiny přibyla dvě vnoučata. Začala jsem se znovu věnovat analýze, ale už nejen reálných procesů, ale i procesů a dějů abstraktních. Znovu samostudiem jsem se hodně dostala ke kosmologii. Fyzika, matematika, biologie, ale i filozofie a teologie mě přivedly k malování. To obohatilo mou duši, přiblížilo mě to k poznávání Boha. Za označením Bůh se přitom skrývá to, čemu nerozumíme, neumíme si to vědecky vysvětlit. A právě mezi vědeckými objevy a Bohem, to znamená tím neznámým, se pohybují, to mě oslovuje a to maluji.

Takže už první témata vašich obrazů v sobě nesla náboženský náboj?

První, co jsem namalovala, byla Ježíšova křížová cesta. V té době jsem hodně znovu četla

Bibli. Hltala jsem ji už od roku 1982, ale spíš jako historii. Teprve později jsem k ní přistupovala jako k duchovnímu odkazu, poznání vyšších zákonů.

Jak dlouho Ježíšova křížová cesta vznikala?

Dva roky. Křížovou cestu jsem považovala za zajímavé téma. V Boněnově u Mariánských Lázní jsem se seznámila s partou lidí, kteří opravovali místní kostel. Zachraňovali ho z úplných troskek. Tenkrát mě napadlo, že by se do opravovaného kostela hodila nová křížová cesta, a začala ji malovat. Později jsem ale zjistila, že do kostela mají přijít reprodukce starých klasických obrazů křížové cesty a své obrazy jsem nikdy nenabídla.

Nelitujete, že vaše Ježíšova křížová cesta není v některém z kostelů?

HANA BOŽENA NOVÁKOVÁ O SVÝCH OBRAZECH STVOŘENÍ SVĚTA:

Věřím, že Boží čas je jiný než čas lidský. Věřím, že stvoření světa v Božím čase trvalo šest dní a že v tomto Božím čase vznikl náš kosmický prostor, hmota, planety a slunce, mraky a živočichové. Věřím, že vše to vzniklo v čase necelé jedné lidské vteřiny, kdy malé nic, možná Boží myšlenka, se zhmotnilo v celý náš známý svět. Věřím, že šest Božích dnů se rovná asi čtyřem miliardám našich let a že naše slunce v našem čase bude zářit ještě pět miliard. Věřím, že v Božím čase probíhá právě teď den sedmý a Bůh odpovídá. Věřím, že přijde další Boží den, lidé se vrátí k přírodě a blažené nevědomosti. Jediným vládcem nad celým kosmickým prostorem zůstane Bůh.



První den: Budiž světlo. Velký třesk.



Pátý den: Živočichové

Velmi. Byla bych ráda, kdyby někam patřila, měla své stálé místo. Zatím byla vystavena v kostele sv. Václava v Bohanicích v roce 2019, v klášteře premonstrátů v Teplé v roce 2020, v květnu ji čeká výstava v Sázavském klášteře.

Pracujete na dalším tak silném projektu, jako je Ježíšova křížová cesta, jestliže se dá toto téma vůbec překonat?

Řekla bych, že velkým projektem je také stvoření světa, i když možná není tak zajímavý pro katolickou církev. Šest dnů stvoření jsem už namalovala.

A co vzniká u vás doma na Strážkově nyní?

Několikátá verze svatého Josefa. Máme chalupu na Šumavě v Krejčovcích a místní nadšenci tam opravovali kap-

ličku. V sobotu 19. března byla vysvěcena a zasvěcena sv. Josefovi. V kapliče je sice reprodukce obrazu sv. Josefa, ale říkám si, že by se do ní třeba jednou mohl hodit i některý z těch, které maluji.

Sv. Josefa si velmi vážím. Byl to on, kdo pomohl zachránit těhotnou Marii a vyvedl ji do Betléma, odešel s malým Ježíšem do Egypta, vrátil se s ním, když byl Ježíš velký... Pro mě je Josef ten, bez kterého by křesťanství nebylo, čím je.

Největším křesťanským svátkem jsou nadcházející Velikonoce. Co pro vás znamenají a jak je slavíte?

Velikonoce pro mě znamenají dva důležité momenty – Ježíšovu oběť, kdy pro spásu lidstva zemřel na kříži na Golgotě, a jeho odkaz z mrtvých-vstání, který vidím v tom, jak se dodnes šíří jeho učení, jeho názory, křesťanství.

Samozřejmě, že Velikonoce je i malování vajíček, pečení vánoček, pletení pomlázek, ale to jsou folklóry, které by neměly zastínit to nejdůležitější v křesťanství. A zvláště v dnešní době, kdy je válka na Ukrajině a v ní všechny křesťanské hodnoty dostávají na frak. **Marie Kurková, foto: archiv Hany B. Novákové**

Divadlo Gong

31. 3. čtvrtek a 1. 4. pátek, vždy 18.00

„PEREME SE S THÁLÍ“

Školní divadelní festival k 30. výročí
Gymnázia Jaroslava Seiferta.

4. 4. pondělí 19.00

Ray Cooney: PŘÍŠTĚ HO ZABIJU SÁM/
„OUT OF ORDER“

Co všechno může způsobit nevěra a jed-
na „z nebe spadlá“ mrtvola? V hlavní roli
Leoš Noha.

5. 4. úterý 19.00

Burton Lane, Jiří Voskovec, Jan
Werich: ČOCHTAN VYPRAVUJE

Nestárnoucí muzikál Divotvorný hrnec
v osobité úpravě Josefa Dvořáka.

6. 4. středa 19.00

Lukáš Pavlíšek: PLANETA SLEPIC

Stand-up speciál, ve kterém zjistíme,
jaké výhledy má naše slavná civilizace,
kde vedle sebe žijí tak rozdílné bytosti,
jako jsou ženy, muži a psi.

7. 4. čtvrtek 19.00

RADUŽA

Koncert originální písničkářky a mul-
tiinstrumentalistky spojené se křtem
nového dvojbalba „Nebe je odemčené“.

8. 4. pátek 19.00

Neil Simon: DROBEČKY Z PERNÍKU

Barová zpěvačka Evy se od své nezletilé
dcery Polly učí, jak se má žít. V hlavní roli
Simona Stašová.

10. 4. neděle 19.00

ZDENĚK IZER NA PLNÝ COOLE!

Zábavný pořad plný nezaměnitelného
humoru známého komika.

11. 4. pondělí 19.00

Jean Barbier: V PAŘÍŽI BYCH TĚ NEČE-
KALA, TATÍNKU!

Výběrčí daní z provinčního městečka se
rozhodne, že překvapí svoji dceru a na-
vštíví ji v Paříži. V hlavní roli Petr Nárožný.

12. 4. úterý 14.00

Pořad MČ Prahy 9 pro seniory
(přeloženo z 8. 2. 2022)

RADEK TOMÁŠEK

Koncertní vystoupení bývalého člena
skupiny Rangers a jeho syna.

12. 4. úterý 19.00

Divadelní spolek Post Scriptum
Ludvík Pivoňka: CYRIL

Vážně míněná komedie o nemocném
otci a jeho dvou rozhádaných dětech,
bratřech Cyrilovi a Metodějovi.

13. 4. středa 19.00

POSEZENÍ U CIMBÁLU

Pořad Slováckého krúžku v Praze.

19. 4. úterý 19.00

Robert Bellan: NORMÁLNÍ DEBIL

Příhody z autorova dětství prožitého
v socialistickém Československu
v retrokomedii na motivy stejnojmenné
knihy. V hlavních rolích Zbigniew Kalina
a Leoš Noha.

20. 4. středa 19.00

Jazz Club Gong
LETENSKÝ DIXIELAND

Hot jazz, swing a dixieland 20.-40. let
minulého století s nástrojovým obsaze-
ním v chicagském stylu.



Masaryk aneb z c. k. skrz T. G. M. do ČSR

21. 4. čtvrtek 19.00

(přeloženo z 12. 12. 2021 a 4. 2. 2022)
PACIFIK – 50 LET

Večer plný hudebních evergreenů nejen
od táborových ohňů s velkou vzpomín-
kou na Tonyho Linharta.

22. 4. pátek 19.00

Gymnázium PORG Libeň
„KDYŽ SE DVA PEROU...“

Uzavřené představení.

24. 4. neděle 19.00

Robert Anderson: VÍŠ PŘECI, ŽE
NESLYŠÍM, KDYŽ TEČE VODA

Tři velice směšné, avšak lidské příběhy
ze života. V hlavní roli Petr Nárožný.

25. 4. pondělí 19.00

Marc Camoletti: A DO PYŽAM!

Aby zatajil milenku před vlastní ženou,
vydává ji za milenku svého přítele.
Netuší však, že jeho přítel je zároveň
milencem jeho ženy. V hlavních rolích
Lucie Zedníčková a Lukáš Langmajer.

26. 4. úterý 19.00

Šporkovo trio a hosté
(Malá scéna)

ČERNÁ HODINKA – OZVĚNY TOUHY

Vzpomínání hudbou a slovem na George
Gershwinu, Paula Simona, Johna Lenno-
na, Scotta Joplina, Václava Hraběte,
Josefa Kainara a další.

27. 4. středa 19.00

Rob Becker: CAVEMAN

Obhajoba jeskynního muže. V hlavní roli
Jan Holík/Jakub Slach.

28. 4. čtvrtek 19.00

Gymnázium PORG Libeň
„KDYŽ SE DVA PEROU...“

Uzavřené představení.

GONG DĚTEM

2. 4. sobota 15.00

M. Twain, V. Štěpánek: DOBRODRUŽ-
STVÍ TOMA SAWYERA 8+

Škola? Pche! To je přeče ztráta času,
když venku se zatím dají zažít velká
dobrodružství.

4. 4. pondělí 10.00

Masaryk aneb z c. k. skrz T. G. M.
do ČSR

Představení na pomezí divadelního
dokumentu a únikové hry, které pomocí

divadelní interakce přibližuje dětem život
T. G. M. a vznik první Československé
republiky.

5. 4. úterý 10.00

J. Lesák: ELEKTRICKÝ EMIL 9+

Pohádka podle skutečného příběhu vy-
sočanské superhvězdy – Emila Kolbena.

6. 4. středa 10.00 a 14.15

V. Vančura, M. Pokorný: KUBULA
A KUBA KUBIKULA 4+

Pohádka o potulném medvědáři a jeho
malém mlsném medvídkovi, který se
ukrutně bál strašidel.

7. 4. čtvrtek 10.00

Malá scéna

F. X. Watzl: KAŠPÁREK V PEKLE 3+

Tradiční loutková pohádka o nerozhod-
ném Kubovi, kterému statečný Kašpárek
pomůže rozehnat čerty v pekle, získat
princeznu a půl království.

9. 4. sobota 15.00

J. Kolář, M. Pokorný: DOBRODRUŽSTVÍ
KOCOURA MODROOČKA 3+

Poetická hudební pohádka o tom, jak
jeden kočičí kluk poznával svět.

11. 4. pondělí 9.30

R. Kipling, V. Štěpánek: KNIHA DŽUN-
GLÍ – MAUGLÍHO POSLEDNÍ BOJ 5+

Z lidského mláděte vychovaného vlky
vyrostl silný mladý a inteligentní muž.
Jeho úhlavní nepřítel zlý tygr Šer Chán
se však nevzdává.

12. 4. úterý 10.00

O. Láznovský: JAK JULES ŽIL VERNE 8+

Doba, život a dílo francouzského snílka,
dobrodruha, spisovatele a nesmrtelného
vizionáře.

13. 4. středa 10.00

E. Petiška, R. Klučka, M. Mazal: BIRLI-
BAŇOVA PODIVUHODNÁ CESTA 4+

Divotvorná a poučná cesta jednoho zlo-
bivého a rozmazleného kluka za záchr-
nou jeho robotického kamaráda.

20. 4. středa 10.00

W. Shakespeare, J. Lesák: ROMEO
A JULIE 12+

Největší příběh všech dob, který není
nutné představovat, tentokrát v unikátní
úpravě pro dva herce.

21. 4. čtvrtek 10.00

J. Čapek, M. Pokorný: O PEJSKOVI
A KOČIČCE 3+

Poetické a veselé vyprávění o trochu
nemotorném pejskovi a způsobně vcho-
vané kočičce.

22. 4. pátek 10.00

V. Štěpánek: (NE)BEZPEČNÁ (KO)
MÉDIA 9+

Mediální výchova pro děti a mládež
v kyberkostce.

25. 4. pondělí 10.00

J. Werich, M. Pokorný: LAKOMÁ BAR-
KA 5+

Veselá i poučná pohádková klasika
o špatných lidských vlastnostech pro
děti i dospělé.

27. 4. středa 10.00

J. Foglar, O. Láznovský: STÍNADLA SE
BOURÍ 6+

Pokračování kultovní klukovské románó-
vé trilogie navazující na již úspěšně uvá-
děnou první část – Záhadu hlavolamu

28. 4. čtvrtek 10.00

M. Twain, V. Štěpánek: DOBRODRUŽ-
STVÍ TOMA SAWYERA

Škola? Pche! To je přeče ztráta času,
když venku se zatím dají zažít velká
dobrodružství.

29. 4. pátek 10.00

J. Foglar, O. Láznovský: ZÁHADA
HLAVOLAMU 6+

Kultovní klukovský napínavý román s horo-
rovými prvky převedený na divadelní prkna.

KLUB KOCOUR

21. 4. čtvrtek 19.30

ZAŠITÍ PÍSNIČKÁŘI
Volné sdružení převážně folkových
hudebníků.



DIVADLO GONG

Sokolovská 191, Praha 9, tel.: 266 311 629,
777 865 885, e-mail: gong@divadlogong.cz
www.divadlogong.cz, facebook Divadlo Gong

Návrat ztraceného syna

Herec a scenárista David Beneš působí už téměř dvacet let v Západočeském divadle v Chebu. Své dětství však prožil ve Vysočanech, nedaleko Divadla Gong. Pro Divadlo AHA!, které zde má svoji domovskou scénu, napsal novou hru pro malé diváky a jejich rodiče Jak jsem nechtěl vyrůst. Povídali jsme si s ním nejen o tom, jaké to je vracet se po letech „domů“.

Vyrůstal jsi nedaleko Divadla Gong. Jaký je to pocit uvádět zde svoji hru?

To je pravda, vyrůstal jsem v nedaleké Bassově ulici a chodil na základní školu Špitálská. Rodiče tu stále žijí, ale já už téměř dvacet let žiji v Chebu, kde jsem v angažmá v místním divadle. A jaký je to pocit? Super!

Můžeš prozradit něco málo o tom, co je obsahem připravovaného představení Jak jsem nechtěl vyrůst?

Příběh pojednává o chlapci, který natolik nedůvěřuje světu dospělých, že se rozhodne nevrůst. Jeho rodina to těžce nese a vzniká tím řada komických situací a příhod. Měla by to být taková zábavná sonda do vztahů mezi malými a velkými, dospělými a dětmi. A takové malé ohlédnutí do minulosti, kdy ještě nebyly

mobilní telefony a v televizi běžel jen jeden program. Ke spolupráci na nově chystaném představení Divadla AHA! mě přizval jeho ředitel a můj dobrý kamarád Jakub Stich, prý pro to nazrál čas. Známe se už od základní školy, oba jsme rodáci z pražských Vysočan, s divadlem a herectvím jsme začínali v hereckých kurzech Obecního domu Prahy 9, pak spolu šli herectví dál studovat, každý poté zakotvil na dlouhá léta v jiném divadelním angažmá a teď po 28 letech se tedy náš kruh krásně uzavírá.

Tvůrci divadelních her pro děti se dost často pokoušejí do scénářů vepsat i nějaké pasáže pro dospělé diváky, tvoje hra je podle všeho určena jak dětem, tak dospělým celá...

Doufám, že se budou bavit všichni přítomní. Celá insce-

nace je totiž určena dospělým i dětem. Hlavní myšlenka divadelní hry je taková, že se dospělí nemají brát tak vážně, aby děti vůbec chtěly do jejich světa. My jim přinášíme určitý vzor, vzor chování, oni nám zase svou bezstarostnost, bezprostřednost.

Vzpomeň si na svoji vůbec první zkušenost s divadlem?

Moje první zkušenost s divadlem byla právě zde v Gongu. V rámci oněch hereckých kurzů pod vedením Miroslava Pokorného, někdejšího ředitele Divadla AHA!. My tam byli nejmladší, asi čtrnáctiletí. Nakoušeli jsme absurdní aktovku Mučednictví Petra Oheye. Já tam hrál starého lovce a Jakub promiskuitního profesora. To byly zase naše první zajímavé zkušenosti ze světa dospělých. Představení mělo premiéru a zároveň derniéru právě v Divadle Gong.

Máš nějaké zajímavé zážitky z dětství ve Vysočanech?

Zážitků mám spoustu. Vysočany se totiž tehdy přestavovaly. Spousta domů se bourala a stavěly se nové. No a my kluci z naší ulice, co jsme spolu chodili do školy přes silnici, jsme do těch baráků lezli, skákali ve skelné vatě a ve-



David Beneš

čer nás pak svédilo celé tělo, prolézali jsme staré opuštěné byty a pomáhali stavbařům v demoličních pracích. Prostě snové dětství. Pro rodiče ovšem noční můra.

Kdy, s kým a s čím sis naposledy hrál?

Hraji si téměř neustále. V práci, tedy v chebském divadle, za což mě dokonce platí. A pak doma, zadržmo, jelikož mám tři syny. Jedná se hlavně o hry bojového charakteru.

Text a foto: dg

INFO

Divadelní hra pro malé diváky a jejich rodiče Jak jsem nechtěl vyrůst bude mít premiéru v Divadle Gong v první polovině května 2022.

INZERCE

levné  montážní

OPRAVY & SERVIS



ZAHRADNICKÉ PRÁCE



ZAHRADNÍ DOMKY



MONTÁŽ MARKÝZ



KOVÁŘI



OPRAVY SPOTŘEBIČŮ



PODLAHÁŘSKÉ PRÁCE



VYKLÍZECÍ PRÁCE



VÝŠKOVÉ PRÁCE



ELEKTRIKÁŘSKÉ PRÁCE



ZÁMEČNICKÉ PRÁCE



INSTALATÉRSKÉ PRÁCE



MONTOVANÉ DOMY

INFOLINKA: 731 840 806, PRAHA@LEVNEOPRAVY.CZ, WWW.LEVNEOPRAVY.CZ

SC-50109801

Spolek pražských výtvarných umělců: Autoportrét

V Galerii 9 vystavují od 5. do 28. dubna 2022 členové Spolku pražských výtvarných umělců. Výstava nese název Autoportrét.



Galerie 9, přízemí historické budovy vysočanské radnice, Sokolovská 14/324, Praha 9, tel.: 236 041 292, www.galerie9.cz. Otevřeno od pondělí do čtvrtka 10-19 hodin. Vstup volný.

Výstavy Spolku pražských výtvarných umělců bývají vždy zážitkem, ale nejvýrazněji se vepisují do paměti návštěvníků ty, které jsou věnovány určitému tématu. Jeho zpracování autory nejrůznějších zaměření, názorů a technik prezentované v jediné expozici totiž nabízí kromě krásné podívané i nečekaná srovnání či řadu podnětů k zamyšlení.

Poprvé se Spolek pražských výtvarných umělců představil v Galerii 9 v roce 2008 výstavou bez námětového omezení. Jeho další výstava v našich prostorách v roce 2012 už tematická byla (věnována portrétu) a v roce 2018 jsme měli



Jan Charvát

příležitost obdivovat zátiší. Tentokrát nám členové Spolku představí své autoportréty.

Autoportrét

Autoportrét zaujímá významné místo v historii umění. Předpokládáme, že již na gotických obrazech se vyskytují autoportréty. V této době nebylo zvykem obrazy signovat, a tak se umělci někde v pozadí či davu namalovali.

Velký rozvoj tohoto fenoménu nastal od šestnáctého století, kdy se velcí umělci hrdí na svoji práci začali zdobit reklamou. A tak známe velmi krásný autoportrét Albrechta Dürera, Leonarda da Vinci, Rubense, Halse a především Rembrandta. Všichni nadšeně obdivujeme autoportréty Vincenta van Gogha.



Marie Zábranská



Ivana Fašianoková Rakoušová

Mnoho umělců malovalo své portréty průběžně během celého svého života, jiní mají



Marie Trnková

svůj portrét z mládí, kdy se většina z nás zkusila namalovat. Vždyť autor je sám sobě trpělivým modelem, který je vždy po ruce. Většina lidí se stále zdobí formou fotografie, ale do obrazu vkládá malíř celou svou duši, která tu zůstává zakletá navždy. **Marie Preclíková, předsdkyně SPVU**

INFO

V Galerii 9 vystavují členové Spolku pražských výtvarných umělců:

Jiří Altmann, Lucie Bukovská, Michael Čáda, Jiří Čihák, Jan Charvát, Slavko Kovačević, Milan Křenek, Věra Krupičková, Zuzana Lörincz, Miroslav Mlynář, Robert Pleskač, Marie Preclíková, Karla Ryvolová, Magdalena Šnajdrová, Věra Šteflová, Jiří Matouš Trnka, Marie Trnková, František Vlach, Maarten Welbergen, Marie Zábranská a hosté: Ivana Fašianoková Rakoušová, Šárka Kolouchová

Velikonoční mystérium v hudbě i slovu

Cyklus koncertů komorní hudby pokračuje v obřadní síni vysočanské radnice, Sokolovská 14/324, ve čtvrtek 7. dubna 2022 od 19 hodin vystoupením souboru Karmína.

Koncert nese název Velikonoční mystérium světské i duchovní, velikonoční zvyky a rituály v písni.

Velikonoce jsou širokou křesťanskou veřejností považovány za nejdůležitější svátky v roce. Vokálně-instrumentální soubor Karmína připravil program plně respektující církevní zvyklosti, který však zabrousí i do starších lidových tradic, bez nichž si období Velikonoc dnes těžko dokážeme představit. Posluchače seznamuje s lidovými i církevními obyčejí v Čechách prostřednictvím osobitě upravených světských i duchovních písní i průvodním slovem.



Vokálně-instrumentální soubor historických nástrojů Karmína

O souboru

Vokálně-instrumentální soubor historických nástrojů Karmína vznikl v Praze v roce 1993 z dřívějšího Souboru starých lidových nástrojů. Jeho členové jsou většinou mladí absolventi pražské konzervatoře. Mnozí se úspěšně věnují pedagogické

práci nebo vedle Karmíny působí v jiných hudebních tělesech či jako sólisté, někteří ještě dále studují. Všechny však spojuje zájem o interpretaci české historické hudby, ať už duchovní, světské, nebo lidové, a každý ovládá hru na několik dobových nástrojů. Členové souboru Karmína hrají na více než 50 druhů hudebních nástrojů.

Soubor spolupracuje s FOK, s médií, natočil řadu CD a mnohokrát reprezentoval naši vlast na významných akcích doma i v zahraničí. Kromě evropských zemí vystupoval též v Kanadě, USA, JAR, Namibii a v Japonsku. **►jd, foto: archiv souboru Karmína**

Kreativní dílna Zastav se a tvoř

Dílna v Galerii 9 je určena pro všechny bez rozdílu věku.

Program v dubnu vždy ve středu od 17 do 19 hodin:

- 6. 4. – velikonoční výzdoba – zapichovátka
- 13. 4. – velikonoční výzdoba na sváteční stůl
- 20. 4. – výroba barevných papírových obálek
- 27. 4. – tvoření z alobalu

Dámský klub

Od 19 do 21 hodin
20. 4. – relaxační kreslení a enkaustika **►red**



V galeriích na Pragovce najdete bramborový font i současnou intimní malbu

Ještě do 19. dubna si můžete v galeriích na Pragovce prohlédnout výstavu Díra ve stázi. Výstava je celkem rozsáhlá a věnuje se převážně tématu zachycení v čase a prostoru ve varovné, osobní i odlehčené rovině.



David Helán and Pavel Tichoň: Díra ve stázi

Jsou na ní zastoupena také díla některých rezidentek a rezidentů Pragovky, kteří mají v prostorách bývalé tovární haly své umělecké ateliéry. První z nich zde vznikly již na přelomu roku 2010 a 2011 a umělecká komunita se na Pragovce od té doby vyvíjí. Zastoupeny jsou klasické malby i multimediální instalace.

Martina Chloupa

Malířka Martina Chloupa se věnuje zejména portrétní tvorbě a pro její malbu je charakteristické expresivní vyjádření. Od roku 2004 používá speciální techniku malby na nylonový podklad zbarvený silikonem

a námětem její tvorby jsou často rodinní příslušníci a blízcí přátelé. I proto působí malby velmi intimním dojmem.

David Helán–Pavel Tichoň

Dadaistická instalace umělecké dvojice David Helán–Pavel Tichoň nazvaná Hovorlezcí připomíná horolezeckou stěnu, ale ve skutečnosti je nositelem tajné šifry s podivným sdělením a reflektuje téma mezilidské komunikace. Najdete v ní Kapitál Němo? Těsně navazuje na kolbiště The Lord of the Ring od stejných autorů. Ring je dekorován interaktivním bramborovým fontem a stojí v něm proti sobě



Martina Chloupa vystavuje na Pragovce

tři pasti na sběratele umění – ARTBLUD, ARTEPOVĚRA a ART&SENDVIČ.

Adéla Kostkanová

Další z místních umělkyní, která na výstavě svá díla prezentuje, je Adéla Kostkanová. Reaguje v nich prostřednictvím murálů postupně podléhajících zkáze na problémy spojené se sociální izolací v době pandemie.

Výstavu Díra ve stázi si můžete přijít prohlédnout od úterý do čtvrtka mezi 14. a 20. hodinou a od pátku do neděle mezi 14. a 18. hodinou. Společně ji pak ukončíme dernisází a po-

slední komentovanou prohlídkou 19. dubna od 18 hodin. Aktuální informace najdete na x.pragovka.com nebo na facebooku Kolben Open a Pragovka Gallery. ▶ kř, foto: Marcel Rozhoň

KOLBEN OPEN

A pokud vás láká prostředí umělecké komunity na Pragovce a chtěli byste navštívit ta nejintimnější místa umělců, jejich ateliéry, určitě se vypravte v sobotu 7. května na již devátý ročník otevřených ateliérů – KOLBEN OPEN. Na celodenní akci nahlédnete umělcům „pod ruce“, zahájíte novou výstavu, připravены budou výtvarné workshopy pro děti i večerní koncerty a spousta dalšího programu.

Magický den na Kolčavce

Poslední dubnová noc je již tradičně spojována s upalováním čarodějnic. Po celé republice se rozhoří tisíce ohňů a vater, u kterých se lidé sejdou především kvůli světským radovánkám, jako je opékání vuřtů, a zábavě. Magický večer s názvem Čarodějnice na Kolčavce připravila na sobotu 30. dubna 2022 i městská část Praha 9.

V dávných dobách lidé věřili, že o filipojakubské noci vládly zlé síly a čarodějnice se slétaly na sabaty. Proto se na kopcích pářily ohně, které fungovaly jako ochrana vesnic před čarodějnicemi. A pro jistotu u sebe lidé ten den ještě nosili květ kapradí, svícenou křídu, hostii a další křesťanské předměty chránící před zlem. Dodnes se jako jedna z mála tradic tohoto dne zachovala tradice ohňů.

Zábavné čarodějnické rejdní

Městská část Praha 9 připravuje v sobotu 30. dubna Čarodějnice na Kolčavce, na louce v ulici Nad Kolčavkou 907/8, Praha 9–Libeň. Kostýmy vítány!

Na návštěvníky čekají soutěže, hry, malování na obličej, skákací hrad Ducháček, netopýří stezka, občerstvení či opékání buřtů...

14.00–17.00 Čarodějnická výtvarná dílna Divadla Gong

15.45 Tance a soutěž o nejlepší čarodějnický kostým

Divadlo Matky Vackové zahráje v suterénu pivovarské restaurace Kilián

15.00 Pohádka pejsko–kočičí
17.00 Pohádka Kašpárek na cestách
17.00–20.00 zahráje kapela Rošáda

Těšíme se na vás!
Městská část Praha 9



Cvičení, přednášky a workshopy v Jandovce

Obecní dům ve Vysočanech, Jandova 4, bezbariérový přístup. Registrace na recepci (2. patro). Kapacita omezena, rezervace nutná (kurzy@divadlogong.cz, 777 853 883, elektronická přihláška). Kurz je nutné uhradit nejpozději sedm dní před jeho konáním, není-li domluveno jinak. Podrobné informace: divadlogong.cz

CIRKOMOTORIKA rodiče s dětmi 3-8 let

Základy technik „nového“ cirkusu s prvky párové akrobacie. Cvičení zábavnou formou trénuje celé tělo dětí i dospělých – sílu, obratnost, spolupráci, koordinaci, rovnováhu. Je vhodné jako doplněk rehabilitace, zaměřené na posílení středu těla a vnímání vlastních možností. Inspirace pro domácí pohybové aktivity.
Kdy: pondělí 4. dubna 17.00–18.00

Cena: 200 Kč/dvojice

SVĚTLO A STÍN přednáška o teorii malby a fotografie

Jakou roli hrají světlo a stín ve fotografii a malbě? Jak barvy a jejich intenzita odrážejí pravdivost zobrazeného předmětu? Seminář s fotografem a výtvarnicí. Společné znaky, prolínání a odlišnosti těchto dvou oborů, použití různých médií.

Kdy: pondělí 4. dubna 17.00–20.00

Cena: 400 Kč

KINEZILOGIE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ přednáška

Přednáška o tom, co je to kineziologie, kdy vznikla a jak se prostřednictvím jednoduchého svalového testu dají nalézt a odstranit psychické bloky na těle i v naší minulosti. Tanec svalů, aktivizace 14 základních svalů souvisejících se 14 meridiány a příslušnými orgány, vyrovnávání energií. Doplnující cvičení, jež pomáhají při stresu. Prostor na otázky a zajímavé příběhy z praxe.

Kdy: čtvrtek 7. dubna 18.00–20.00

Cena: 350 Kč

MOZAIKOVÝ TÁČ umělecký workshop

Polepíte dřevěný táč skleněnými čtverečky nebo kolečky a vyspárujete. Vlastnoručně vyrobíte originální dárek či praktického „pomocníka“ do vašeho domova.

Kdy: sobota 9. dubna 10.00–15.00

Cena: 1200 Kč

JARNÍ HOUBY přednáška

Na houby na jaře? Ne, nezbláznili jsme se. Připravit si nevyšední houbařský a kulinářský zážitek můžete hned, když roztaje sníh. V přednášce se mimo jiné dozvíte, do jakých oblastí se vydat na jaře za houbami. Seznámíte se například s kačenkou českou, desticí chřapáčovou nebo s mnoha druhy smržů, které gurmáni doslova vyvažují zlatem. Zjistíte, jaké hříby se objevují nejdříve, a že k tomu, abyste našli čirůvku májovku nebo závojenku podtrnku, nemusíte ani opustit Prahu. A k tomu ještě mnohem více zajímavých informací ze světa jarních hub.

Kdy: čtvrtek 21. dubna 17.30–19.00

Cena: 200 Kč

MOZAIKOVÁ KRABIČKA umělecký workshop

Polepení víka dřevěné krabičky skleněnými mozaikovými čtverečky dle své fantazie



Kačenka česká

a následné zaspárování.
Kdy: pondělí 25. dubna 17.00–21.00

Cena: 850 Kč

JAK VZHLED OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ? přednáška kineziologie

Jaký má vzhled obecně vliv na naše chování? Základní druhy a charakteristiky struktur a funkcí v kineziologii a jak díky jejich poznání pochopit a přijmout sebe a druhé?

Kdy: čtvrtek 28. dubna 18.00–20.00

Cena: 350 Kč, Text a foto: dg

V Edu Bubo klubu dodržují tradice

Od masopustu k vynášení Moreny, příprava na Velikonoce a pálení čarodějnic... Všechny tyto lidové tradice ožívají i letos v Edu Bubo Klubu v Podkovářské ulici v Praze 9.



Začátkem března se park v Podkovářské naplnil houfem dětí v maskách, které společně s rodiči oslavily masopust. V průvodu se zpívalo, tancovalo a na závěr odpolede se ozdobila a spálila basa.

Nově mohou děti chodit do Klubíku v přírodě, který jim dává základy pro budoucí návštěvy školky. Klubík je otevřen denně a malí objevitelé tráví spoustu času venku na čerstvém vzduchu, kde je vždy čeká hromada zážitků a legrace.

K jarním akcím v Edu Bubo klubu patří vynášení Moreny a příprava na Velikonoce – zdobení vajíček a pletení pomlázek. A poslední dubnový víkend je na programu pálení čarodějnic a společné opékání buřtů. Nezapomeňte proto sledovat www.edububoklub.cz a facebook Edu Bubo Klubu, ať vám něco zajímavého neutče. Text a foto: mpv

SPOLER ZA VESELEJŠÍ STRÍŽKOV
PORÁDÁ TRADIČNÍ
PÁLENÍ ČARODĚJNIC A STAVĚNÍ MÁJKY
v parku Václavka na Strážkově
• stanice MHD Modřina • bus 151, 166, 201

30. 4. 2022 od 16:00 hodin

• živá hudba • atrakce pro děti • malá cena pro děti v maskách • masky čarodějnic a čarodějů vítány

www.veselejsi-strazkov.cz za podpory MČ Praha 9 a sponzorů

Rokytky

VLASTIVĚDNÝ
ZPRÁVODAJ
Číslo 4/2022
Ročník LX

Vladislav Merhaut, muž, který objevil Vladimíra Boudníka

V pražských strojírnách ve Vysočanech se v padesátých letech sešla zajímavá společnost. Nebýli to jen kvalifikovaní řemeslníci, ale i lidé, kteří se tam ocitli v rámci akce „sedmdesát tisíc do výroby“. Patřila k nim celá řada drobných živnostníků, kteří přišli po roce 1948 o své majetky, ale také lidé s vyšším vzděláním, například bývalí advokáti, soudci a studenti nejhrůznějších vysokých škol, kteří však museli z univerzity odejít.



Vladislav Merhaut hraje na trumpetu, šedesátá léta, soukromý archiv.

Jak píše ve své knize Grafík: Vladimír Boudník Vladislav Merhaut: „Aero však mělo oproti jiným fabrikám velmi specifické klima.“

Nikdo tehdy ale ještě netušil, že právě ve Vysočanech se rodí nové cesty moderní umělecké tvorby, které zasáhnou prakticky celou naši uměleckou scénu, a sám Merhaut nevěděl, že se stane nedílnou součástí tohoto procesu.

Do ČKD nastoupil v roce 1959 a hned se seznámil s osobností velice výraznou, nejen výškou dvou metrů, ale hlavně charismatem. Byl jí grafík Vladimír Boudník, slavící úspěchy se svou originální tvorbou přede-



Na letenském hřbitově zleva stojí Josef Hampl a Vladislav Merhaut, sedící Václav Meneš a Bohumil Hrabal, 1971, soukromý archiv

vším za hranicemi našeho státu. Ve Vysočanech pracoval již od roku 1952. Merhaut byl sám hudebník, poloprofesionální hráč na trumpetu, a pravděpodobně díky své

převážně se jednalo o jeho spolupracovníky z ČKD, kteří se nadehli pro umění a nekonvenční zpracování obrazové plochy. Nabízí také krátký vlned do falz, napodobení a podvrhů, které se objevily a nadále hojně objevují na našem trhu.

Umělecká tvorba osvobozovala

Merhaut svými texty přispíval ale i do nejruznějších periodik a věnoval se i dalším přátelům, které v ČKD potkal, například Ladislavu Michálkovi, který se postupně stal „Boudníkovým dvorním fotografem“, nebo Oldřichu Hamerovi, Boudníkovu „žákou“ v grafice, a dalším umělcům z Boudníkova okruhu, jako jednoho za všechny jmenujeme Boudníkova spolužáka ze Státní grafické školy, Zdenka Bouseho. Těžká léta padesátá a šedesátá přecházeli tito lidé lepe i díky svému přátelství, smyslu pro humor, podobným názorovým polohám a umělecké tvorbě, činnosti, která osvobozovala.

Nížný barbar

V sedmdesátých letech Merhaut inicioval vznik neoficiálního, ale přesto velmi činného Spolku Vladimíra Boudníka. Spolek pro umělce uspořádal hned několik posmrtných výstav a vydal řadu samizdatových titulů. Když vydával Poctu k Boudníkovým nedožitym paděšatím, přispěl do ní Bohumil Hrabal textem Deník psaný v noci, v němž vysvětloval okolnosti geneze Boudníkových deníkových záznamů s názvem Jedna sedmína. Následně pak vzniká nejznámější Hrabalovo dílo o Boudníkově, Něžný barbar, ve kterém vystavil „Vladimírskovi“ pomník. Jeho literární mystifikace však přispěla k tomu, že značná část čtenářů Boudníka vnímala a dosud vnímá jako pozoruhodnou osobu, jejíž vedlejší a mimodětnou činnost je „vyroba grafík“. Tento mýtus byl poprvé narušen v devadesátých letech vydáním Boudníkových vlastních textů v Pražské imaginaci s názvy Z literární pozůstatosti a Z korespondence I. 1949–1956 a Z korespondence II. 1957–1968, jichž

byl Merhaut editorem. Poprvé se tak mohli čtenář na světi podívat z Boudníkovy perspektivy, a ne přes síce krásnou, ale literární invenci spisovatelovu.

Milovník života

Merhaut byl také člověkem, který stmeloval lidi podobného smýšlení. Rozšiřoval řady zájemců o Boudníkovo dílo. Diležitě byly schůzky, vzájemná setkání, rozhovory. Pouze tato vlastnost sama o sobě by vůbec nebýla málo. Merhaut v Boudníkově životě a v chápání jeho odkazu sebral úlohu nejdůležitější. Pro jeho dílo vykonal víc než „profesionální“ historici umění a nejrůznější vykladači jeho díla. Nbyl Merhaut a několika dalších přátel, Boudníkovo jméno by jako jméno nepohodlného umělce dozajista upadlo v zapomnění. Možná, že by byl známý pouze jako literární figura Hrabalova. Kdo ví? Díky Merhautovi však měla umělecká teorie po roce 1989 na co navázat a z čeho čerpat.

Vladislav Merhaut byl člověkem, který miloval nejen umění, ale především život. Bylo s ním stále o čem hovořit, bylo čemu se smát. Letos 31. března by se dožil 84 let.

Eva Čapková, foto: archiv Vladislava

Merhauta a Eva Čapková

ROKYTKA Zpravodaj občanského sdružení Vlastivědný klub Prahy 9
Rokytky vychází jako samostatná příloha měsíčníku Devítka, vydávaného MČ Praha 9
Adresa redakce: Vlastivědný klub Prahy 9, městská část Praha 9,
Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9



Vladislav Hamera a Oldřich Hamera při prohlídce areálu bývalého ČKD ve Vysočanech, 2015.

mu uměleckému cítění rozeznal Boudnikovy kvality jako výtvarného umělce lépe než většina současníků. Bylo to ještě v době, kdy Boudník nikoho nezajímal. Bylo to v době, kdy Boudnikovo grafické dílo vyvolávalo spíše úsměvy na tvářích „pocitových“ soudruhů v bývalém Československu. Dnes je jeho dílo vysoce ceněno a v našich dějinách umění má své nezastupitelné místo.

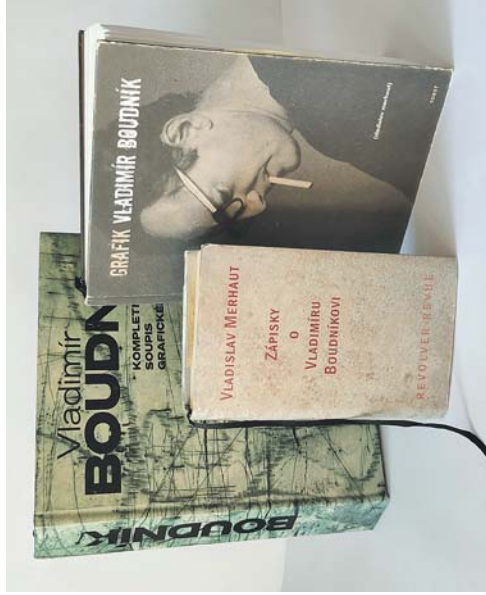
Vladimír Boudník očima dokumentaristy

Paradoxně právě továrenské prostředí bylo pro Boudníka velice důležitě. Čerpal z něj nejen inspiraci a materiál pro své grafické práce, ale továrna se stala také jeho uměleckým ateliérem, ve kterém zhotovoval tiskové matrice. I jeho první výstava se konala přímo na jeho pracovišti. V oficiální galerii by to možné nebylo. Shodou okolností pak právě zde našel i svého „sekretáře“, dnešními slovy bychom mohli říci manažera. Merhaut byl totiž osobností a zejména

Grafik. Vladimír Boudník Zcela jinak byla pojata již zmiňovaná publikace s názvem *Grafik. Vladimír Boudník*, která vyšla v roce 2010 v nakladatelství Torst. Pokud u první publikace Merhaut zapisoval své aktuální poznatky, dojmy a svá zjištění, zde se pustil do hlubší badatelské činnosti, aby vykreslil umělcův plastický obraz. Kniha je rozčleněna do několika kapitol, které přináší vždy jeden tematicky uzavřený celek. Začíná dětstvím a školními léty, dále se autor věnuje například Boudnikovým uměleckým akcím v ulicích Prahy, jeho vojenské službě, době společného bydlení s Bohumilem Hrabalem, v Praze Libni ve známé ulici Na Hrazi, a zejména dopodrobna popisuje vznik, smysl a působení Boudnikových vlastních grafických technik, aktivní, strukturální a magnetickou grafiku. Merhaut tentokrát nepřináší jen své vlastní vzpomínky, ale cituje z dobového tisku, například recenze k výstavám, což jsou dnes těžko dostupné materiály, umožňuje čtenáři náhled do vystavních katalogů, pracuje s Boudnikovou písemnou pozůstalostí uloženou v Památníku národního písemnictví. Autor jakoby bere čtenáře za ruku a postupně ho provází Boudnikovým životem a dílem. Merhaut zde odvedl pocitový kus práce. Kniha není vhodná pouze pro badatele, ale je přístupná každému zájemci o osobu a dílo Vladimíra Boudníka. K jejím kvalitám bezpochyby patří i grafické zpracování s bohatým fotografickým doprovodem, často pocházejícím z autorova archivu.

Soupis díla Vladimíra Boudníka

Životním dílem Vladislava Merhauta je Soupis díla Vladimíra Boudníka. Merhaut na něm totiž pracovat od doby, kdy Boudníka



Knížní publikace Vladislava Merhauta

poznal. Samozřejmě tenkrát se ani na chvilku nemohli zaobírat myšlenkou, že by soupis mohl vyjít i knižně a byl by k dispozici široké veřejnosti. Boudnikovo dílo bylo nezáhadou. Jen pro sebe sama, pro pár zájemců, a hlavně pro samo dílo ho začal již v šedesátých letech evidovat a katalogizovat. Vedl kartotéku a grafické práce zachycoval i fotograficky. Pomocí své zrcadlovky fotografoval grafické listy na výstavách, v depozitářích muzeí a galerií a později i v pražských antikvariátech. Jak sám říkal v „primitivních podminekách“. Někdy doslova na kolena, aby jednou pro vždy zachytil něco, co je dnes již bezmála ztraceno. Na Merhautových pozitiivech či kinofilmen se totiž dochovala různá barevná pojetí jednotlivých grafických listů, jedinečné barevné variace tištěné z jedné matrice, které dnes již nemáme možnost vidět v originále. Nebyť této mravenčí práce a nepřetržité Merhautovy píle, dnes bychom před sebou neměli tak konkrétní obraz Boudnikova grafického díla.

Soupis, který vyšel v roce 2020, je rozdělen podle jednotlivých let od roku 1946 až do Boudnikovy smrti. Merhaut nashromáždil záznamy o 954 grafikách. Přehled je doplněn také o díla Boudnikových „žáků“,

Dům dětí a mládeže

Velikonoce představují ideální příležitost pro společné aktivity celé rodiny. V Domě dětí a mládeže v Praze 9 připravili hned několik akcí pro velké i malé.

Pletení pomlázek a jiné velikonoční tvoření 13. dubna od 15.30 hodin

Společně si osvěžíme techniku pletení pomlázeky a také si namalujeme vlastní vajíčko tradičními i netradičními technikami. Kromě pomlázky si děvčata mohou z proutí vyrobit velikonoční věneček nebo jinou dekoraci. Akce je určena pro děti od 4 let v doprovodu rodičů nebo děti od 10 let bez rodičů. K dispozici jsou proutky, stuhý a další materiál. Cena za něj i akci je 60 Kč.

Velikonoční Smajl Junior Cup 14. dubna od 9 hodin

Jedná se o turnaj v discgolfu, který je připraven pro děti od 7 do 18 let. Discgolf – sport, který kombinuje chůzi s hody diskem, je vhodný pro každého. Pro všechny děti bude připravena discgolfová akademie pod vedením zkušenějších dětí z našeho discgolfového týmu DGT Hawks DDM Praha 9. Následně si všech-

ny děti zahrají turnaj, ve kterém si zasoutěží o zajímavé ceny.

Honba za velikonočním zajíčkem 18. dubna

Projdí se s rodiči Klíčovským parkem, splní všechny úkoly na stanovištích a najdi velikonočního zajíčka, který se v sadech ukrývá. Stezka je dlouhá zhruba 1 km a vede po nepevných cestách nebo louce, tudíž není vhodná pro kočárky.



DDM Praha 9

Prosecký orienták 23. dubna od 14 hodin

Akce je určena pro celé rodiny, které chtějí poměřit své síly s jinými rodinami. Závod proběhne v parku Přátelství a jeho okolí. Cílem závodu je ve dvojici rodič-dítě projít trasu vyznačenou orientačními lampiónky a absolvovat deset různých sportovních aktivit. Akce se koná za každého počasí.

Na všechny akce je nutná rezervace předem, osobně v Informační kanceláři DDM Praha 9 nebo na www.ddm-praha9.cz ▶mb

INFO

Dům dětí a mládeže Praha 9
Měšická 720/2
www.ddmpraaha9.cz

Pro pomlázku do knihovny na Proseku

Městská knihovna v Praze, pobočka na Proseku, Měšická 806/3.

Velikonoční metly

Pletení pomlázek se uskuteční v prosecké knihovně 12. dubna od 15 hodin. Výtvarná dílna je vhodná pro zručné děti i hravé dospělé! Přijďte si vlastnoručně uplést velikonoční pomlázku z osmi proutků. Pokud máte možnost, přineste si vlastní vrbové proutky. Počet připravených proutků je omezen.

Květnová přednáška

Dne 3. května 2022 od 17 hodin si připomeneme 80. výročí atentátu na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha. S událostmi osudného roku 1942 nás seznámí

badatel a publicista Vlastislav Janík. Protože máme v knihovně omezený počet míst, prosíme o rezervaci předem. ▶en



Pomlázce se také říká dynovačka, mrskačka, šlehačka, binovačka, tatary, březové metličky. A proč se jí o Velikonočních šlehalo? Aby byla děvčata zdravá, pilná a veselá celý rok, pro předání svěžesti, mladosti a zdraví z mladého proutku. Hospodář vyšlehal čeládku, aby nebyla líná. A pomlázka byla i znamením přátelství mezi rodinami. Věděli jste, že děti s pomlázkou nechodily k těm sousedům, jejichž rodiče nebyli zadobře?

Městská část Praha 9 / pořadatel
www.praha9.cz

Oslavíme Světový den životního prostředí

MIKRO KLIMA 2022

26. května

9-18 hod / PARK PŘÁTELSTVÍ
Praha 9 - Prosek
VSTUP ZDARMA

Tematické okruhy:

- Včelař, lesník, myslivec, rybář
- Ošetřovatel záchranné stanice
- Příroda, voda, vzduch
- 3D tisk z recyklatu PET
- Nejlepší odpad? Žádný odpad!
- BESIP
- Ochrana zdraví, nácvik první pomoci

Doprovodný program:

- Turistický pochod „S netopýry z Proseka do Kobylis“
- Po celý den Klub lodních modelářů
- Letové ukázky dravých ptáků
- Ukázky práce jízdní policie a práce se služebními psy
- Pozorování slunce hvězdárenským dalekohledem
- Po celý den skákací hrad
- Od cca 12 hod opékání špekáčků
- Tvořivé dílničky

Dubnové muzicírování U Brabců

Kromě koncertů si můžete v dubnu v Plzeňce U Brabců na starém Proseku užít i pálení čarodějnic nebo ochutnávku marockého čaje.

Kapacita sálu je omezena. Rezervace míst na telefonu 602 283 023. Změna programu vyhrazena. Kromě přednášky o Maroku je vstup na akce zdarma.

4. dubna 2022 19-21 hodin

„logArytmy Jazz“
žánr: jazzové standardy

11. dubna 2022 19-21 hodin

Petr Lehner, kytarista a multiinstrumentalista
žánr: country, folk, rock a beat

12. dubna 2022 19 hodin

Maroko – život mezi Berbery
přednáška Terezy Huclové

s ochutnávku marockého čaje

18. dubna 2022 19-21 hodin

Tomáš Karmazín, kytarista
žánr: česká a slovenská populární hudba

25. dubna 2022 19-21 hodin

František Albrecht, harmonikář, žánr: lidové písně

30. dubna 2022 15 hodin

Pálení čarodějnic s opékáním buřtů nejen pro děti

16-20 hodin

Československá diskotéka DJ HONZA ▶td

Velkoobjemové kontejnery

Službu přistavování velkoobjemových kontejnerů (VOK) zajišťuje firma AVE Pražské komunální služby s.r.o. Objemný odpad či bioodpad mohou občané celoročně bez omezení odkládat také ve všech sběrných dvorech v Praze nebo si mohou pořídit vlastní nádoby na bioodpad.

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY DUBEN

datum	počet VOK	čas	stanoviště
4. 4.	1	15:00 – 19:00	Bílinská x Litvínovská
5. 4.	3	13:00 – 17:00	Vysočanské nám. x Prokopka
		14:00 – 18:00	Před Mosty x Za Mosty
		15:00 – 19:00	K Moravině (v úseku U Školičky-Sokolovská)
9. 4.	2	8:00 – 12:00	Prosecká 131
		9:00 – 13:00	Na Břehu x Mlékárenská
11. 4.	1	15:00 – 19:00	Ctěnická x Měšická
12. 4.	3	13:00 – 17:00	Pešlova x Paříkova
		14:00 – 18:00	Jablonecká u č. p. 715/9
		15:00 – 19:00	Nad Krocínkou x Obvodová
19. 4.	3	13:00 – 17:00	Lihovarská u č. 11
		14:00 – 18:00	Pod Krocínkou proti č. 55
		15:00 – 19:00	K Lipám x Chrastavská
23. 4.	2	8:00 – 12:00	Vysočanská 39/576
		9:00 – 13:00	Kovanecká x Podvinný mlýn
25. 4.	1	15:00 – 19:00	Teplická x Litoměřická (roh proti domům)
26. 4.	3	13:00 – 17:00	Poděbradská x Podkovářská
		14:00 – 18:00	Celniční x Pokorného
		15:00 – 19:00	Střížkovská x Litvínovská
30. 4.	2	8:00 – 12:00	Prouzova
		9:00 – 13:00	Kovářská x U Školičky

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY KVĚTEN			
datum	počet VOK	čas	stanoviště
7. 5.	2	8:00 – 12:00	Vysočanská 85/546
		9:00 – 13:00	Pod Strojírnamí
14. 5.	2	8:00 – 12:00	Jetřichovická proti č. 10
		9:00 – 13:00	Pískovcová
21. 5.	2	8:00 – 12:00	Veltruská x Litvínovská
		9:00 – 13:00	Měšická x Novoborská
28. 5.	2	8:00 – 12:00	Lihovarská u č. 11
		9:00 – 13:00	Jablonecká x Šluknovská

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA – EXEKUCE

Tuto službu poskytují MČ Praha 9 ve spolupráci s Exekutorským úřadem Prahy 9 (soudní exekutor Mgr. Michal Suchánek – www.exekucepraha.cz) sociálně slabším občanům, kteří nemohou za právní služby platit a mají trvalý pobyt na území MČ Praha 9.

Termíny: 20. 4., 18. 5., 15. 6. 2022

V hale nové radnice v infocentra se v den termínu konání bezplatné právní poradny budou rozdávat od 13.30 hodin pořadová čísla. Právní poradna se koná od 14 do 15 hodin v 1. patře, místnost 106.

K poskytnutí služby je třeba doložit doklad totožnosti s trvalým pobytem na území MČ Praha 9-Vysočany, Libeň, Střížkov, Prosek, Hloubětín, Hrdlořezy (občanský průkaz vydaný Úřadem MČ Praha 9).

Veškeré informace o provozování právní poradny a o možnosti o tuto službu požádat vám poskytnou pracovníci v infocentru.

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA

Tato služba je poskytována sociálně slabším občanům, kteří nemohou za právní služby platit a mají trvalý pobyt na území MČ Praha 9. V poradně se zabývají řešením bytové problematiky a problematiky mezilidských vztahů. Právní poradenství se poskytuje v budově Úřadu MČ Praha 9, Sokolovská ulice 14/324, v 1. patře, místnost 106, začátek v 15 hodin (vždy středa).

Termín: 6. 4., 13. 4., 20. 4., 27. 4., 4. 5., 11. 5., 18. 5., 25. 5., 1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6. 2022

Vždy první a třetí středu v měsíci: JUDr. Radek Nápravník

Vždy druhou a čtvrtou středu v měsíci: JUDr. Věnceslava Holubová

V hale nové radnice v infocentra se v den termínu konání bezplatné právní poradny budou rozdávat od 14.30 hodin pořadová čísla.

K poskytnutí služby je třeba doložit doklad totožnosti s trvalým pobytem na území Prahy 9-Vysočany, Libeň, Střížkov, Prosek, Hloubětín, Hrdlořezy (občanský průkaz vydaný Úřadem MČ Praha 9). Další informace získáte v infocentru.

INZERCE



PŘIJÍMÁ NOVÉ KLIENTY

- domov se zvláštním režimem
- specializace na Alzheimerovu chorobu a demenci
- vhodné i pro imobilní klienty

Domov seniorů Vysočany
Bassova 14, Praha 9

www.dsvysocany.cz

☎ 601 526 025 ☎ 775 065 565 ✉ zadosti@dsvysocany.cz

Vyklizení bytů, půd a jiné. Odvoz autobaterií a železa.
Tel.: 601 091 354



INZERCE

FA J. MACHÁČ

Výměny van, baterií, klobouků a kuch. desek. Instalace sprchových koutů a boxů – **SENIORÍ SLEVA!**
Pokládka dlažby, obkladů, PVC, kobereců. Štukování, malování, lepení podhledů. Sekání trávy a vyklízení.
tel.: 777 325 466
janmachac66@seznam.cz

SC-50080108

RYCHLE A PRECIZNĚ

Mytí oken, čištění koberců, sedaček a čalouněného nábytku
Tel.: 737 017 035

SC-50108102

ZEDNICKÉ, OBKLADAČSKÉ A MALÍŘSKÉ PRÁCE

radek.zaloudek@seznam.cz
mob. 602 386 895

SC-50074804

PLYNAŘ INSTALATÉR TOPENÁŘ

MONTÁŽ A OPRAVA ROZVODŮ,
PLYNOSPOTŘEBIČŮ A PLYNOVÉ REVIZE
Vladimír Tymeš, tel.: 603 937 032

SC-50079904

Hodinář sběratel koupí veškeré hodinky, hodiny, budíky, mechanické natahovací i nefunkční a poškozené náramkové i kapesní, české, ruské i světové PRIM, OMEGA, LONGINES, ORLIK, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA, ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, CERTINA, SEIKO, HEUER i jiné. Koupím též drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky, nářadí, sklíčka plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mně.
Slušné a seriózní jednání. Tel. 777 311 101



SC-50094502

NAŠE TEPNY DODÁVAJÍ KOMFORTNÍ TEPLLO

www.praha-cista.cz

 Pražská teplotárenská
by  VEOLIA



Mobilní sběr nebezpečných odpadů a jedlých olejů

Služba mobilního sběru nebezpečných odpadů a jedlých olejů je zdarma pro občany s trvalým pobytem na území hl. m. Prahy.

Odpad musí být předáván v takovém stavu, aby nedocházelo k poškození životního prostředí či ohrožení zdraví obsluhy vozidla. Zejména kapalné odpady musí být předány v pevně uzavřených nádobách.

Svozové vozidlo v některých případech nemusí – z nejrůznějších důvodů – stát vždy na stejném místě. Proto je nutné zkontrolovat, zda svozové vozidlo nestojí v blízkém okolí od dané zastávky. V případě, že svozové vozidlo nenaleznete na příslušné zastávce podle harmonogramu, kontaktujte řidiče tohoto vozidla na telefonním čísle 739 412 393 nebo 604 705 036. Mobilní svoz zajišťují vždy dvě vozidla současně, je tedy nutné řidiči sdělit,

v jaké městské části a zastávce svozu se nacházíte. Není předem určeno, jaké vozidlo bude danou trasu svážet. Z tohoto důvodu se může stát, že budete muset kontaktovat obě telefonní čísla.

V rámci mobilního sběru je možné odložení těchto druhů odpadů:

Nebezpečné: rozpouštědla, kyseliny, zásady, fotochemikálie, pesticidy, odpad s obsahem rtuti (např. teploměry), olej a tuk s nebezpečnými vlastnostmi, barvy, tiskařské barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), léčiva

Ostatní: jedlý olej a tuk (v uzavřených PET lahvích)

Trasa A		zastávka	po-pá	so
	12. 11.	křižovatka ulic K Šafráncům x Na Pokraji	15.00-15.20	8.00-8.20
10. 5.		křižovatka ulic Mimoňská x Verneřická (za poštu)	15.30-15.50	8.30-8.50
7. 6.		křižovatka ulic Letňanská x Klíčovská	16.00-16.20	9.00-9.20
9. 8.		křižovatka ulic Špitálská x Prouzova	16.40-17.00	9.40-10.00
6. 9.		ul. Drahobejlova (u stanice M Českomoravská)	17.10-17.30	10.10-10.30
		křižovatka ul. Vysočanské nám. x U Nové školy	17.50-18.10	10.50-11.10
		U Smetanky (u potraviny Lidl)	18.30-18.50	11.30-11.50

Trasa B		zastávka	po-pá	so
6. 4.	27. 8.	křižovatka ulic Jahodnická x Smrková	15.00-15.20	8.00-8.20
20. 7.		křižovatka ulic Paříkova x Pešlova	15.40-16.00	8.40-9.00
		křižovatka ulic Kovanecká x Podvinný mlýn	16.10-16.30	9.10-9.30
		křižovatka ulic Pískovcová x Kopečná	16.40-17.00	9.40-10.00
		křižovatka ulic Litoměřická x Vysočanská	17.10-17.30	10.10-10.30
		ul. Vysočanská 243	17.40-18.00	10.40-11.00
		křižovatka ulic Jablonecká x Jiřetinská	18.10-18.30	11.10-11.30
		křižovatka ulic Zárybská x Ctěnická	18.40-19.00	11.40-12.00

Harmonogram blokového čištění v Praze 9

Číslo bloku	Datum čištění	Ulice
Blok č. 1	PO - 4. 4.	Cedrová, Celniční, Čelákovická: úsek Pokorného – Lísková, Hrdlořežská: úsek Česobrodská – Pod Smetankou, Jahodnická, Jívová: úsek Za Mosty – slepý konec, Kdoulová, Pod Smetankou – část, Pokorného, Za Mosty: úsek NN 5088 - Pokorného
Blok č. 2	ÚT - 5. 4.	Hejnická, Chrastavská, Na Pokraji, Na Vyhliďce, Nad Kundratkou: úsek Hejnická – Na Pokraji, U Prosecké školy, Trojmezí
Blok č. 3	ST - 6. 4.	Bílinská, Bohušovická + 2x parkoviště, K Lipám: úsek Litvínovská – Litoměřická, Litvínovská: úsek Teplická – Veltruská, Nad Kundratkou, Rumburská, Teplická + parkoviště, Za Statkem
Blok č. 4	ČT - 7. 4.	Litoměřická: úsek Na Pokraji – Veltruská, Litvínovská: úsek Veltruská – slepý konec, Veltruská, Vysočanská + 3x parkoviště: úsek Teplická – Litoměřická
Blok č. 5	PÁ - 8. 4.	Jablonecká, Jiřetinská, Lovosická: úsek Vysočanská – Novoborská, Šluknovská
Blok č. 6	PO - 11. 4.	Jeřichovická + parkoviště, Kytlická, Lovosická + parkoviště: úsek Novoborská – Prosecká, NN 295, NN 1305 – část, NN 1726, Prosecká – parkoviště, parkoviště u ul. Jeřichovická
Blok č. 7	ÚT - 12. 4.	Borecká, Brázdímská, Ctěnická, Hlavenecká, Jiřická, Martinovská, Měšická, Měšická – parkoviště, Miškovická, Mratínská, Poleradská, Přezletická, Rudečská, Svěmyslická, Zárybská
Blok č. 8	ST - 13. 4.	Čihákova, K Moravině: úsek Čihákova – U Školičky, Kolčavka – část, Kovanecká: úsek nám. Na Balabence – Sokolovská, Kovářská: úsek Kovanecká – Sokolovská, Matějškova, nám. Na Balabence: úsek Sokolovská – Kovanecká, Nad Kolčavkou, NN 2893 – spojka Podvinný mlýn, NN 3261, Pod Náspem, Podvinný mlýn: úsek Sokolovská – NN 5276, spojka Čihákova – U Školičky, U Školičky
Blok č. 9	ČT - 14. 4.	Kolbenova: úsek Špitálská – Poštovská (pravá strana), Nemocniční, NN 3273, NN 3274, NN 3277, NN 7286, Novoškolská, Pod Pekárnami, Pod Strojírny: bez úseku k ul. Poštovská, Poštovská, Prouzova, Špitálská, U Vysočanského pivovaru vč. zálivů především proti č. p. 701/3 a 704/9, Zákostelní
Blok č. 10	ÚT - 19. 4.	K Fišpance, K Trať, Novovysočanská: úsek Vysočanské nám. – slepý konec, Novovysočanská: úsek Vysočanské náměstí – Skloněná, Skloněná – U Nové školy, K Fišpance – Skloněná (pravé strany po směru), Odlehlá, Pod Balkánem + 2x parkoviště, Prokopka, Skloněná: úsek Novovysočanská – Spojovací, U Koubových domů, U Nové školy: úsek Novovysočanská – konec plotu, Vysočanské náměstí: úsek Novovysočanská – Spojovací
Blok č. 11	ST - 20. 4.	Čerpadlová, Českomoravská: úsek Freyova – Lisabonská (pravá strana), Kabešova, Klečákova, Kolmá, Na Harfě, Na Výběžku, Nademlejnská, Pod Harfou: úsek Kabešova – Podkovářská, Podkovářská, U Elektry: úsek Poděbradská – Sousedíkova, U Elektry: úsek Poděbradská – NN 3871, U Harfy, V Předním Hloubětíně
Blok č. 12	ČT - 21. 4.	Cvikovská, Českolipská, Harrachovská, Mimoňská vč. parkoviště, Novoborská, Varnsdorfská, Žandovská
Blok č. 13	PÁ - 22. 4.	Cihlářská, Kopečná, Litoměřická: úsek Veltruská – Vysočanská, Nad Krocínkou: úsek Prosecká – Pískovcová, Nad Šestikopy: úsek Kopečná – slepý úsek, Pískovcová + parkoviště
Blok č. 14	PO - 25. 4.	Drahobejlova, K Moravině, Kovářská: úsek Ocelářská – Sokolovská, Kurta Konráda, Lihovarská, Na Rozcestí, Ocelářská: úsek Lihovarská – K Moravině, U Sklárky, U Svobodárny
Blok č. 15	ÚT - 26. 4.	Ke Klíčovu: úsek Ke Klíčovu – Pod Krocínkou, Letňanská: úsek Obvodová – Na Vysočanských vinicích, Na Krocínce, Na Vysočanských vinicích, Nad Vysočany, Obvodová, Pod Krocínkou, U Vysočanského cukrovaru
Blok č. 16	ST - 27. 4.	Klíčovská, Kojetická, Letňanská, Okřínecká, Satalická, Stoupající, U Voborníků
Blok č. 17	ČT - 28. 4.	Děčinská + parkoviště na konci Děčinské, Dvoudílná, Habartická, Jitřavská, K Lipám: úsek Na Pokraji – Litoměřická, K Šafráncům, Střížkovská: úsek Teplická – Děčinská
Blok č. 18	PÁ - 29. 4.	Bassova – bez parkoviště, bratří Dohalských, Krátkého, Mlékárenská, Na Břehu: úsek Sokolovská – Rubeška – slepý úsek, NN 4679: spojka Jandova – Pešlova, Paříkova, Pešlova, Podnádražní, Rubeška, Staromlýnská, Zbuzkova: úsek Krátkého – bratří Dohalských, Zbuzkova – slepý úsek
Blok č. 19	PO - 2. 5.	Bechlínská: úsek Feřteková – Cafourkova, Desenská, Chotěšovská: úsek Terežinská – slepý konec (Fialka), Kostomlatská: úsek Terežinská – slepý konec, Terežinská, Zakšínská: část, Zásadská, Zlonická



ZIMNÍ ZAHRADY

OKNA, DVEŘE VCHODOVÉ A BALKÓNOVÉ
INTERIÉROVÉ DVEŘE VČETNĚ ZÁRUBNÍ
ŽALUZIE, PARAPETY, SÍTĚ PROTI HMYZU

NOANO group s.r.o.
Hlavní 88, Větrušice, 250 67 Klecany
tel.: 777 911 556, 777 911 567
e-mail: obchod@noano.cz, www.noano.cz

SC-500941/02

ÚVĚRY PRO BYTOVÁ DRUŽSTVA A SVJ? SAMOZŘEJMĚ.

Splácení úvěru vám nastavíme na míru.
Možnost mimořádných splátek zdarma.

Kontaktujte Vladislava Potočníka,
775 040 697, VPotocnik@obchod.rsts.cz



SC-500953/02



ŘEMESLNÉ PRÁCE kovo - malíř - rekonstrukce

Komárovská 451/2
Praha 9, Horní Počernice

603 856 490
spilkajirka@spilkajirka.cz
www.spilkajirka.cz

Spilka Jirka

výroba: brány, ploty, zábradlí, mříže,
konstrukce, pohony bran

SC-500970/03

Dopřejte svému vozu servis v **autorizovaném servisu ŠKODA AUTO**, než jaro vypukne naplno.

Poctivou jarní servisní prohlídku teď máme **za výhodnou cenu**, a to včetně diagnostiky, kontroly podvozku, stavu oleje, brzdové a chladicí kapaliny a mnoha dalšího.



Váš autorizovaný servisní partner ŠKODA:

Auto - Poly spol. s r.o.
Pod Harfou 904/1
190 00 Praha 9
Tel.: 266 311 610
www.auto-poly.cz



POCTIVÁ PŘÍPRAVA NA JARO PRÁVĚ ZAČÍNÁ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Přijďte se přesvědčit.

SC-501099/01

Beseda s pamětníkem z Proseka

Při příležitosti oslav 50. výročí založení Základní školy Litvínovská 600 probíhá celoškolská soutěž na téma historie Proseka.

V několika kolech soutěže se žáci nejprve na informačních panelech ve škole seznamují s historickými fakty a událostmi, znalosti potom uplatňují v pracovních listech. Každé kolo soutěže má své téma. První bylo věnováno založení Proseka, následovala témata kostel a poutní cesta, návés a vinice Máchalka. V měsíci březnu a dubnu se zaměříme na prosecké skály a novodobou historii Proseka. Aktuálním tématem je sokolovna a odboj na Proseku a právě k němu jsme pro žáky čtvrtých, pátých a šestých tříd uspořádali besedu s pamětníkem RNDr. Otakarem Machem, CSc., který je dlouholetým členem Tělo-



RNDr. Otakar Mach

cvičné jednoty Sokol Prosek. Mimochodem uplynulo právě 160 let od doby, kdy 16. února 1862 vznikla Tělocvičná jednotka pražská, později nazvaná Sokol.



Z besedy s RNDr. Otakarem Machem

Členové Sokola byli páteří legií i odboje a o těchto historicky významných událostech nám přišel do školy vyprávět právě Otakar Mach. Poutavé vyprávění člověka, který

na vlastní kůži prožil odsun Čechů ze Sudet, válečná léta a jako pětiletý chlapec začal chodit cvičit do Sokola, bylo zajímavé nejenom pro žáky, ale i učitele. Vyprávěl dětem, jak si od maminky půjčil knížku A. Jiráka Proti všem a vlastní četbou se začal seznamovat s historií. Děti se ho zvědavě ptaly, jak prožil válku, a kladly mu další otázky. Beseda byla nevšedním zážitkem a zajímavou formou, jak vzbudit u žáků zájem o historii.

Žáci 4. B Otakaru Machovi nakreslili obrázky a my všichni z Šestistovky mu ještě jednou děkujeme za tuto vzácnou příležitost. **Text a foto: Radmila Blažková, třídní učitelka 4. B**

Příběhy našich sousedů

Žáci, učitelé, pamětníci, zástupci Prahy 9 a organizace Post Bellum se 2. března 2022 sešli v Divadle Gong a slavnostně zakončili čtvrtý ročník projektu Příběhy našich sousedů.

Díky němu v uplynulých měsících žákovské týmy zaznamenaly a zpracovaly jedenáct příběhů pamětníků, které v Gongu představily. Letošními pamětníky byli například Alena Staňková, jejíž rodiče byli za účast v odboji popraveni v Mauthausenu; Jiří Navrátil, současný zastupitel Prahy 9 a aktivní skaut už od roku 1968; Jakub Ruml, signatář Charty 77, disident, který pomáhal s roz-

širováním samizdatu, ale také fotbalista; Vlasta Šmídová, pamětnice konce druhé světové války, srpna 1968 a manželka československého velvyslance v Japonsku. Se všemi příběhy a tím, co týmy vytvořily, tedy reportážemi, filmy, animacemi, portréty, životopisy a křížovkami, se můžete seznámit na stránkách www.pribehy-nasichsousedu.cz/praha-9. **tv, foto: Marie Kurková**



Radní MČ Praha 9 pro školství Zdeněk Davídek (zleva), Marie Musálková z Gymnázia Špitálská, starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík a místostarosta MČ Praha 9 Jan Jarolím, jehož životní příběh studenti zpracovávali



Všichni účastníci letošních Příběhů našich sousedů Prahy 9

Výročí 160 let Sokola v T.J. Sokol Prosek

Středa 16. února 2022. Středa je dnem, kdy cvičí všechny dětské oddíly. Na ten den také připadlo výročí 160 let od založení Sokola.

Cvičitelé Sokola spolu s náčelnicí sestrou Kamilou se dohodli, že tento den si připomenou slavnostně. Všichni byli oblečeni v sokolských barvách, červené a bílé, cvičitelé, děti a také rodiče.

Cvičení jako Dětské šibřinky na téma 160 let Sokola

Sestry Kamila a Ivanka a bratři Vláda a Michal rozmístili nářadí a velice hezky vyzdobili tělocvičnu. Sokolský prapor jednoty naaranžovali tak, aby se u něho mohli všichni fotografovat. Šibřinky zahájilo cvičení rodičů s dětmi.

Výročí 160 let Sokola všem připomněl RNDr. Otakar Mach. Mluvil o zakladatelích Sokola Miroslavu Tyršovi a Jindřichu Fügnerovi. O heslu kalokagathie „Ve zdravém těle zdravý duch“, že cvičení není jen získat tělesnou sílu k boji (to bylo cílem německé cvičební soustavy), ale že cvičením upevňujeme své zdraví jak tělesné, tak i duševní, abychom se mohli dále vzdělávat a naším vzděláním pomáhat k rozvoji našeho národa.

Miroslav Tyrš vymyslel také české tělocvičné názvosloví, podle kterého cvičíme. „Vzpažit, upažit, předpažit, připažit.“

Bez sokolů by nebyly legie, bez legií by nebyla republika

Otakar Mach dále připomněl význam legií, u jejichž vzniku stáli sokolové. Z počátečních dvou set sokolů v Paříži a šesti set sokolů v Kyjevě 27. září 1914 bylo 28. října 1918 vojsko o 100 000 mužích ve Francii, Itálii a v Rusku. Stát, který ještě neexistoval, již měl svoji armádu. A to byl velice silný argument, který profesoru Masarykovi pomohl získat u prezidenta Wilsona podporu pro vznik Československé republiky. Prezident Masaryk prohlásil: „Bez sokolů by nebyly legie, bez legií by nebyla republika.“

Atentát na Heydricha

Letos 27. května tomu bude 80 roků, když Jozef Gabčík a Jan Kubiš zaútočili na Reinharda Heydricha a ten na následky zranění zemřel. Proč bylo důležité odstranit Heydricha? 15. března 1939 okupovali Němci zbytek Československa, obsadili Prahu, do které přijel Hitler a vyhlásil Protektorát



Čechy a Morava. Národ nepodlehl na mysl, ihned vznikaly odbojové organizace. Vládu jsme sice měli, ale o všem rozhodoval Říšský protektor Konrad von Neurath. Začalo zatýkání, popravy. Odboj se nedařilo potlačit. Hitler poslal do Prahy Heydricha, aby tvrdě zakročil. Po příjezdu do Prahy 27. září Heydrich vyhlásil, že v této zemi nemají Češi co pohledávat. Druhý den byl zatčen premiér em. Eliáš, bylo vyhlášeno stanné právo, začaly popravy. 8. října bylo bez soudu a bez důkazu viny zatčeno na 5000 sokolů a odvečeno do koncentráků. Tyto činy přiměly exilovou vládu v Lon-

dýně k rozhodnutí odstranit Heydricha.

Do Protektorátu byli 29. prosince 1941 vysláni Jozef Gabčík a Jan Kubiš s vojenským rozkazem odstranit Heydricha. Měli velké štěstí, že seskočili mezi sokoly, kteří jim přes neustálé popravy ihned poskytli pomoc. Tu jim poskytovali stále i ve dne 27. května 1942 a také dále až 26. června 1942, kdy parašutisté položili své životy v boji s velkou přesilou Němců v kryptě kostela sv. Cyrila a sv. Metoděje. Úkryt parašutistů udal na gestapu Karel Čurda, jeden z výsadku.

Nikdo ze sokolů nezradil, 256 jich bylo popraveno

24. října 1942 v Mauthausenu. Tento čin byl jediný v okupovaných zemích, jen Češi našli odvahu popraviti muže z nejvyššího patra Velkoněmecké říše.

Na základě toho činu dosáhl prezident Beneš u spojenců prohlášení Mnichovské dohody za neplatnou od samého počátku. Německá spolková republika má stále tuto dohodu ve svém právním řádu.

Po skončení cvičení se všichni vyfotografovali před sokolským praporem.

Všechny oddíly mají krásné skupinové fotografie, byl to podvečer v pravém sokolském duchu. **Text a foto: om**



FAFV

Fotbalová Akademie Františka Veselého



NABÍZÍME PRÁZDNINOVÝ PROGRAM PRO DĚTI

SE ZAMĚŘENÍM NA VŠESPOROVNÍ AKTIVITY, FOTBAL, PLAVÁNÍ A ZÁBAVU.

TÝDENNÍ CYKLUS:
nástup vždy v **9.00** a ukončení dne v **17.hodin** u hlavního vchodu Arény.

Stravování a pitný režim zajištěn po celý týden v rámci programu.

TERMÍNY 2022:

11.7. - 15.7.	15.7. - 19.7.
25.7. - 29.7.	1.8. - 5.8.
15.8. - 19.8.	22.8. - 26.8.

CENA ZA TÝDEN:

Děti 6-16 let	3500,- Kč
Člen akademie	2500,- Kč

Maximální účast na týden 25 dětí, omezená kapacita.

Kontakt:
M 724 659 404, E vesely@fafv.cz www.fafv.cz

Místo konání prázdninového programu:
ARENA SPARTA, Sportovní areál Podvinný Mlýn, Praha 9



Podpoř spolu s Kauflandem nevidomé a skoč si užít

Noční běh pro Světlušku

21. 4. | 21:00 | Stromovka

 světluška
svítíme ve tmě



www.behprosvetlusu.cz



SC-50109101

WWW.NABOSO.CZ

NEJVĚTŠÍ SHOWROOM BAREFOOT BOT V ČESKU

NOVĚ VE VYSOČANECH

PODĚBRADSKÁ 30, PRAHA 9

VYBERTE SI U NÁS TY NEJPOHODLNĚJŠÍ BOTY.
OTEVŘENO I V NEDĚLI, PARKOVÁNÍ ZDARMA, VELKÝ DĚTSKÝ KOUTEK.



SC-50107102

Cesta k pevnějšímu zdraví začíná u nohou

■ Způsob naší chůze ovlivňuje stav celého organismu. Zdeformované prsty, ale i bolesti zad, hlavy či kolen jsou pouze malým výčtem toho, co může chůze v běžných botách způsobovat. Cesta, jak se těchto i dalších potíží zbavit, je přitom snadná – stačí nazout barefoot boty. Nejen že umožníte chodidlům plnit jejich přirozenou funkci, ale také nastartujete svůj metabolismus, posílíte imunitu a tělo jako takové celkově srovnáte. Je vcelku alarmující, že až 90 % z nás chodí špatně.



Dané to je především nevhodnou obuví, která nejen že deformuje chodidlo, ale taky ho znecitliví. Když se podíváte na běžné boty, zjistíte, že mají nejen užší špičku, ale i silnou, tvrdou podrážku. Zabraňují tedy přirozenému rozšiřování chodidla do stran, naopak prsty tlačují k sobě a vytvářejí v podstatě jakousi dlahu, která chodidlu neumožňuje správně pracovat. Pokud navíc noha nemá přirozený kontakt se zemí, nedokáže reagovat na vnější podněty a stává se necitlivou až ztuhlou (odtud také studená chodidla).

Volnost pro vaše nohy, odzbrojující flexibilita a lehkost

Barefoot obuv respektuje je přirozený tvar chodidla. Poskytuje maximální prostor pro všechny prsty. Zapomeňte na boty, které vás tlačí a vy je musíte „rozšlápnout“. Oproti běžné obuvi barefoot kopíruje přirozený tvar chodidla, má širokou špičku, ve které se nemačkají prsty a svaly mohou správně pracovat. Díky tenké flexibilní podrážce vnímáte terén, po kterém jdete. Poznáte je také podle nulového dropu, neboli nulového rozdílu mezi

výškou paty a špičky, nemají podpatek. A co oceníte po celodenním nošení, jsou lehké jako pírko.

Zdravými chodidly k plochému břichu

Když budete správně chodit (odrážet se od prstů), vaše tělo se při chůzi krásně srovná. Hrudník se napřímí a vycentruje. Hlava nebude vystrčená dopředu a (nejen) z oblasti krční páteře zmizí zbytečné svalové napětí. Správný postoj povede navíc k celkově lepšímu postavení kloubů, a tím pádem i k jejich menšímu zatížení, čímž se sníží riziko bolestí kolen či kyčlí. Správná chůze je nejlepší způsobem, jak posílit střed těla a zároveň zredukovat diastázu. I v případě, že máte v oblasti břicha množství tukových zásob, uspokojivých výsledků se dočkáte již za dva měsíce každodenní (správné) chůze. A příjemný bonus na závěr – pokud budete mít posílené svaly kolem trupu, čeká vás i ploché břicho.

Přijďte si vybrat první barefoot boty do naBOSO

Barefoot boty mají tu výhodu, že se dají about opravdu kamkoliv. Budete-li si kupovat svůj úplně první pár, je vhodné vybrat nějaký univerzální model, který může být z kůže, ale i z veganských materiálů. Vybírejte pečlivě – jak okem, tak ideálně vyzkoušením na prodejně. **Od března můžete přijít vyzkoušet boty do největšího showroomu barefoot obuvi Poděbradská 30.** Na prodejně se vám bude věnovat zkušený tým pravidelně proškolený fyzioterapeuty. Součástí prodejny je podoskop, běžecký pás, ale také velký dětský koutek. **Celý sortiment obuvi najdete i na e-shopu www.naboso.cz.**

Přirozená a vzpřímená chůze stimuluje imunitu
To, jak tvrdě v běžných botách člověk dopadá na zem, negativně ovlivňuje nejen samotné nohy a pohybový aparát, ale dokonce i vnitřní funkce těla, na které mají vliv vibrace při pohybu.

Správná chůze dokáže zázraky:

- Skvěle nastartuje metabolismus a podpoří tak činnost imunitního systému.
- Z vašeho těla zmizí svalové napětí a uleví se vnitřním orgánům, které zaujmou přirozenou polohu.
- Zlepší se prokrvení, lymfa bude správně pracovat a z těla budou snadno odcházet toxiny.
- Chůze velmi úzce ovlivní i dýchání – při správné práci chodidla se otevírá hrudník a plně se využívá kapacita plic.
- Lepší dýchání povede ke stimulaci trávicího traktu a tím i k podpoře střevního mikrobiomu, který je z velké části zodpovědný za vaši imunitu.
- Díky tenké podrážce dochází postupně k otužování chodidel a stimulaci reflexních bodů.

TIPY NA PRVNÍ BAREFOOT BOTY

Barefoot boty vůbec nemusí vypadat jinak proti klasické obuvi. S výběrem vám mohou pomoci tipy od Edity Proškové, se kterou naBOSO spolupracuje dva roky. Edita je barefootový nadšenec, odborník v oblasti fyzioterapie a podologie.

AFFENZAHN LOWCUT KNIT

hravé a flexibilní tenisky pro děti, velmi prodyšné a s širokým prostorem pro prsty



AYLLA NUNA

letní plátěné tenisky z Pardubic



LEGUANO AMALFI

barefoot tenisky v elegantním designu, něžná krajka dodává botám jedinečný vzhled



XERO SHOES HFS

všestranné tenisky na sport, jakékoliv pochůzky po městě, s dětmi na hřiště nebo do přírody

EVERYDAY
shopping



C&A
RESERVED
H&M



**CENTRUM
ČERNÝ MOST**

