

DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

BŘEZEN 2026



**Ježek Eda zve:
Přijďte fandit
na světový
šampionát
v krasobruslení**



**KREATIVNÍ
ZEBRA
HARFA**



**NOVÁ ŠKOLA
ZELENÉ
MĚSTO**



**DEN
DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ**

Westfield

ČERNÝ MOST

SLEVOVÁ
KNÍŽKA

BŘEZNOVÉ SLEVY
A VÝHRY NA ČERNÁKU

13.-29. 3.

AI-generated image

SC-504094/01

SLOVO STAROSTY

Vážení čtenáři,

tento měsíc nás čeká mistrovství světa v krasobruslení, které se letos v březnu po třiatřiceti letech vrací do Česka a devítka je s ním úzce spjata. Nejen proto, že se bude soutěžit v O2 areně. Ale jednou z jeho ambasaderek je i čestná občanka Prahy 9 a legendární československá krasobruslařka Eva Romanová. Spolu se svým bratrem Pavlem dominovala světovým tancům na ledě v první polovině 60. let. Stali se čtyřnásobnými mistry světa a dvojnásobnými mistry Evropy, čímž se zapsali mezi nejúspěšnější sportovce historie. Tak přijďte fandit do O2 areny!

Mrazy, které dělají radost bruslařům, potrápily stavbaře na Jarově, kde vyrůstá stavba nové prvostupňové základní školy. Ale drží tempo, takže zatím směřujeme ke splnění našeho cíle: přivítat 1. září 2026 naše první žáčky.

Do nového školního roku bychom chtěli mít také novou školku v Novoborské 372. Rekonstruujeme tady objekt, který se nám podařilo po dlouhých jednáních s ministerstvem školství získat do výpůjčky. Léta chátral, takže jsme se dali do oprav, aby se sem školka vrátila, a v ideálním případě zde budou i dvě třídy pro děti se speciálními potřebami.



A pokud vše půjde podle plánu, budou mít děti od září tohoto roku v MŠ Veltruská novou tělocvičnu.

Už šestnáctým rokem pomáháme na devítce lidem bez domova, aby se zpátky začlenili do společnosti. Ti na oplátku například hlídají veřejná prostranství, uklízí zanedbané kouty, pečují o zvířata. Řada z nich je také zaměstnaná, např. v Pražských službách, a.s. A protože se tato spolupráce osvědčuje, uvolnili jsme v polovině února tři byty pro Pražské služby, aby v nich mohli žít „naši bezdomovci“, které firma zaměstnává. Pro nás je to povzbuzení, že má smysl pomáhat těm, kteří o to stojí a sami se také přičiní.

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9

PŘEČTĚTE SI

- 4 Mistrovství světa v krasobruslení
Omezení vjezdu aut do okolí O2 areny
- 5 Stanice metra Českomoravská
Rekonstrukce Kbelská
Oceňování občanů Prahy 9
- 6 Zastupitelské fórum
- 7 Pohybový program ve školkách
- 8 ZŠ a MŠ Zelené město
MŠ Kovářská
- 9 MŠ U Vysočanského pivovaru
ZŠ Litvinovská 500
ZŠ Litvinovská 600
- 10 Gymnázium Litoměřická
- 11 Problematika nových drog
- 12 Poliklinika Prosek
- 13 Kreativní zebra Harfa
- 14 Vysočanská „V“
Blahopřejeme
Besedy pro rodiny s dětmi
- 15 Jarní koncert
Pragovka Gallery
Šansony v Gongu
- 16 Galerie 9
- 17 Beseder Gallery
- 18 Program Divadla Gong
- 19 Zdraví v kapce krve
Vyhledka na Proseku
- 20 MetroFarm
Centrum Knoflík
Anglické gymnázium
- 21–22 Rokytky
- 23 Kurzy Divadla Gong
DDM Praha 9
- 24 Knihovny v Praze 9
- 25 Aktivizační centra pro seniory
- 26–28 Informace (nejen) z radnice
- 29 Bruslení
Pražská sportiáda

Naše tipy pro váš diář

5. BŘEZNA

Beseder Gallery – Dny Izraele

12. BŘEZNA

Beseda v Pragovce – Prevence rizikového chování dětí

17. BŘEZNA

Kreativní zebra Harfa – malování na keramiku pro seniory MČ Praha 9

24. AŽ 29. BŘEZNA

ISU mistrovství světa v krasobruslení v O2 areně

25. BŘEZNA

Poliklinika Prosek – Den prevence duševních onemocnění

26. BŘEZNA

Jarní koncert v kostele Krista Krále – Pražské barokní harmoniky

Další informace najdete také na www.praha9.cz a na FB Praha 9-dobrá adresa

Příští číslo vyjde 1. dubna 2026

Měsíčník městské části Praha 9 – DEVÍTKA • Vydává MČ Praha 9 ve vydavatelství Český Domov Media House, pod registračním číslem MK ČR E 13319 v nákladu 39 000 výtisků
MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9 Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9, tel.: +420 283 091 101 • **Úřední hodiny:** Po–st 8.00–18.00 hod. • **Vedoucí redaktorka:** Mgr. Marie Kurková, majkaskurkova@gmail.com, tel.: 603 895 818 • **Redakční rada:** Předsedkyně: JUDr. Jana Nowaková Těmínová, členové: Mgr. Adam Vážanský, Ing. Zdeněk Davídek, JUDr. Renata Portlíková, Bc. et Bc. Vladimíra Mušálková, PhDr. David Pavlát, Ph.D., 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:** Český Domov Media House s.r.o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice. Jednatel společnosti: Radek Procházka • **Marketing a inzerce:** Mgr. Jaroslav Harviš, jaroslav.harvis@ceskydomov.cz, tel.: 224 816 821, mob.: 734 505 923 • **Korektury:** Bc. Ing. Gabriela Hegerová • **Grafická úprava:** Český Domov Media House s.r.o., pavel.huml@ceskydomov.cz • **Tisk:** MAFRAPRINT, Turyna 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 ISU MS v krasobruslení 2026

Připravte se na napětí, eleganci a příběhy, které se zapíší do historie

ISU mistrovství světa v krasobruslení je každoroční událost, na které se představí 200 nejlepších krasobruslařů a krasobruslařek z 50 zemí ve čtyřech disciplínách – kategorie žen, mužů, sportovních dvojic a tanců na ledě. Letos se světový šampionát po 33 letech vrací do Prahy do O2 areny na devítce.

Nejlepší světoví krasobruslaři a krasobruslařky budou bojovat o světové medaile od 24. do 29. března 2026.

„Program jsme sestavovali tak, aby byl atraktivní pro zahraniční i české krasobruslařské publikum s přihlédnutím na naši nejúspěšnější kategorii,“ říká předseda Českého krasobruslařského svazu Stanislav Židek. Jako první vstoupí do soutěže ženy a sportovní dvojice středními krátkými programy. Muži si svou premiéru v O2 areně odbydou ve čtvrtce a tance na ledě s dvojnásobným domácím zastoupením v pátek.

Fanoušci poznají medailisty nejdříve v kategorii sportovních dvojic, a to ve čtvrtém večerním bloku od 18.15 hodin. Nejlepších 24 žen zabojuje o světový titul o den později v 18 hodin. „To nejzajímavější z pohledu diváka se odehraje v samotném závěru šampionátu. Aktuálně nejsledovanější světová disciplína – kategorie mužů, se do volných jízd pustí v sobotu od 12.30 hodin. Soutěžní část šampionátu uzavře večerním blokem v současnosti nejúspěšnější tuzemská disciplína – tance na ledě,“ představuje skladbu programu Stanislav Židek.

V neděli se tradičně fanoušci mohou těšit na vyvrcholení v podobě exhibice.

Maskot Eda

Maskotem světového šampionátu v krasobruslení v Praze se stal ježek Eda. Pro pořadatele byl tento bodlináč jako jeden ze symbolů české přírody jednoznačnou volbou. „Představa ježka na ledě může být



Ježek Eda, maskot ISU mistrovství světa v krasobruslení 2026

na první pohled nečekaná, ale pro nás je ztělesněním houževnatosti a křehkosti. Stejně jako si krasobruslaři musí hlídat každý detail pohybu, i on při svých ces-

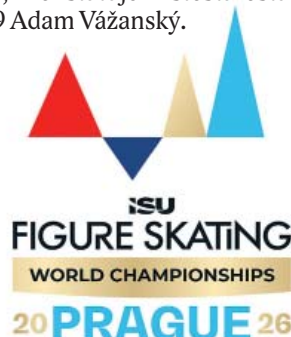
tách velmi opatrně našlapuje,“ zdůvodnili volbu.

Eda má spojovat fanoušky napříč generacemi. A že je to sympaták, mohou potvrdit všichni, kteří se v únoru zúčastnili roadshow na kluzištích v parku Podviní nebo v parku Zahrádky. Připravil je organizační výbor ISU mistrovství světa v krasobruslení 2026 ve spolupráci s MČ Praha 9.

Děti z Vysočan na tréninky

„Dobrou zprávou pro žáky základních škol z Vysočan, tedy Balabenky, Špitálské a Elektry, je, že se mohou zdarma účastnit tréninků krasobruslařů v O2 areně. Díky spolupráci s organizátory mistrovství světa mají děti z těchto škol jedinečnou příležitost nahlédnout do zákulisí příprav světových krasobruslařů a být součástí atmosféry významné sportovní události. Bezplatné vstupy na tréninky umožní školákům sledovat profesionály přímo na ledě a získat inspiraci pro vlastní sportovní aktivitu,“ konstatuje místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský.

▲mk



Kdo by měl být oceněn MČ Praha 9?

Pokud znáte osobnost, která spojila svůj život, působení a dílo s devátou městskou částí, významně přispěla k jejímu rozvoji, proměnám nebo zviditelnění, můžete svým návrhem podpořit, aby byla oceněna.

Městská část Praha 9 má od roku 2010 možnost morálně ocenit své občany za jejich příkladné a inspirativní počiny prostřednictvím několika čestných cen. O tom, kdo ocenění získá, rozhodují sami obyvatelé Prahy 9 – navrhopvat mohou jak jednotliví občané, tak instituce prostřednictvím svých zastupitelů.

Návrhy na ocenění osobností je nutné podat do 30. dubna 2026. Jména navržených laureátů budou následně projednávána v Radě a Zastupitelstvu MČ Praha 9. Oce-

nění budou vyznamenáním osobnostem 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.

Podmínky pro udělení ocenění, návrhový formulář i profily již oceněných občanů jsou dostupné na www.praha9.cz. Formuláře jsou rovněž k dispozici v Informačním centru radnice ve Vysočanech, kde je možné je i odevzdat.

▲mk

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.



Vjezd do okolí O2 areny jen s povolením

V souvislosti s konáním ISU Mistrovství světa v krasobruslení 2026 nebude možné vjíždět vozidly do některých ulic v okolí O2 areny. Pokud neplatíte dlouhodobé parkování v zónách placeného stání (ZPS), je nutné zažádat o oprávnění k vjezdu.

S velkými mezinárodními akcemi, jakými je MS v krasobruslení, jsou spojena i možná bezpečnostní rizika a nutnost zajistit plynulou dopravu. Proto budou v době konání šampionátu od 23. března 2026 v okolí O2 areny dočasně zavedena speciální bezpečnostní opatření a zároveň dojde k omezení provozu ve vybraných přilehlých komunikacích. Při vjezdu na tyto komunikace budou řidiči kontrolováni, zda jsou držitelé oprávnění k vjezdu. Pro parkování v zónách placeného stání bude i nadále třeba mít platné parkovací oprávnění. Ve vymezené oblasti v okolí O2 areny bude v zónách placeného stání nepřetržitě zvýšena hodinová sazba návštěvníckého parkování na 40 Kč/hod.

Kdo oprávnění ke vjezdu získá automaticky?

Ti, kteří mají platné dlouhodobé parkovací oprávnění s adresou ve vymezené oblasti. Těm bude k jejich oprávnění vjezdová oblast automaticky přidána. Není třeba žádat.

Kdo musí o oprávnění k vjezdu zažádat?

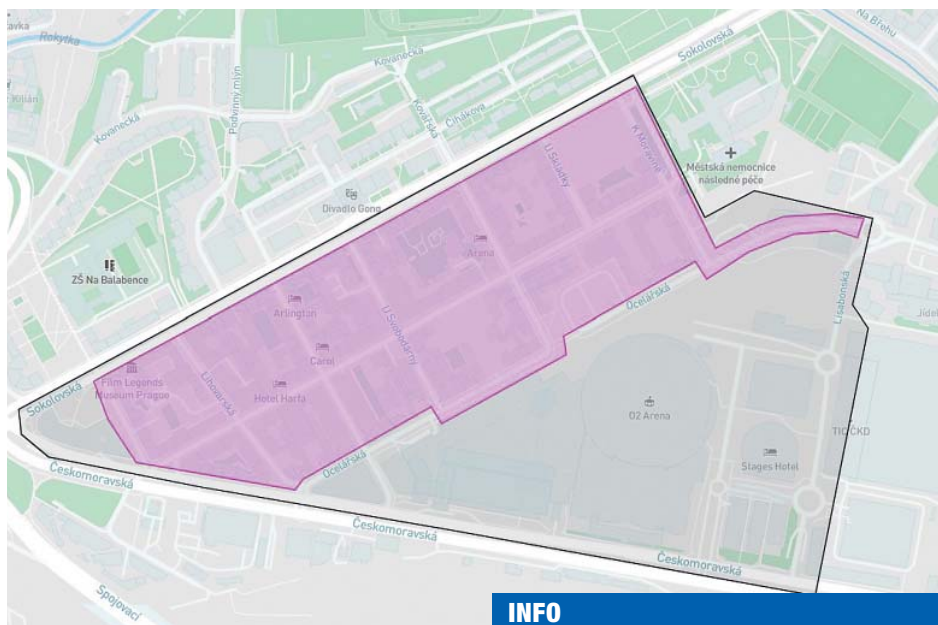
Ti, kteří prokáží právní vztah k vymezené oblasti v okolí O2 areny a nemají zřízeno dlouhodobé parkovací oprávnění.

Podmínky pro získání vjezdového oprávnění

Oprávnění do vjezdové oblasti se vydává v provozních hodinách úřadu, a to při osobním jednání v infocentru v budově radnice, Sokolovská 14/324, Praha 9, nebo online prostřednictvím klientské zóny, odkaz: <https://portal.zpspraha.cz/id/login>.

Co je třeba předložit:

- a) rezident: trvalé bydliště ve vymezené oblasti bude ověřeno z registrů po předložení občanského průkazu
- b) nájemce bytu/nebytových prostor: doloží nájemní smlouvu



INFO

Oblast omezeného vjezdu je ohraničena ulicemi: K Moravině, Sokolovská, Na Rozcestí, Českomoravská, Ocelářská
Oblast nároku na vydání oprávnění k vjezdu: K Moravině, Sokolovská, Na Rozcestí, Českomoravská, Lisabonská, Ocelářská

- c) abonent: doloží výpis z obchodního/živnostenského rejstříku, případně nájemní smlouvu
 - d) vlastník nemovitosti: doloží výpis z katastru nemovitostí
 - e) řemeslník: doloží smlouvu o zakázce v dané oblasti
 - f) nájemce parkovacího místa/garážového stání: doloží nájemní smlouvu, případně doklad o úhradách
 - g) zaměstnanec firmy se sídlem v oblasti: předloží čestné prohlášení zaměstnavatele a kopii pracovní smlouvy
- Osobě, která prokáže vztah k vymezené oblasti, bude možné vydat pouze jedno oprávnění ke vjezdu na konkrétní registrační značku vozidla. Povinnosti zřízení vjezdového oprávnění platí i pro elektromobily a motocykly.

Upozornění

O vjezdová oprávnění nežádají zejména právnické osoby, které mají sídlo firmy přímo v ulici Sokolovská a do objektu firmy mají z této ulice přímý vjezd (nezajíždí tedy do přilehlých ulic). Na základě zkušeností z minulých let je to krok k tomu, aby nedocházelo ke zneužívání povolenek k vjezdu do oblasti v okolí O2 areny v době konání MS v krasobruslení.

V případě dotazů se obraťte na oddělení zón placeného stání, odbor dopravy, infolinka 723 206 473. ▲

Rekonstrukce Kbelské patrně až od května

Začátek rozsáhlé rekonstrukce vozovky a systému odvodnění ve vytižené Kbelské ulici, a to v úseku od Cínovecké po nájezd na Novopackou, zatím vypadá na květen.

Vzhledem k tomu, že práce jsou plánovány na sto dní a hotovy musí být do 15. srpna 2026, budou patrně zahájeny v květnu. Rekonstrukce v Kbelské přinese zúžení ze dvou na jeden pruh v každém směru, což způsobí výrazné dopravní komplikace.

V současné době probíhá zadávací řízení na výběr zhotovitele. Detailní harmono-

gram prací včetně termínu dokončení a finální cena zakázky budou upřesněny po uzavření smlouvy s vybraným dodavatelem a budeme o nich informovat.

Pro lepší orientaci v probíhajících opravách a omezeních je užitečné sledovat zejména web opravujeme.to, který provozuje TSK. ▲mk

Českomoravská se otevře v březnu

Po více než čtrnácti měsících finišují práce na komplexní rekonstrukci stanice metra Českomoravská.

Dopravní podnik Praha předpokládá, že stanice metra Českomoravská bude otevřena v pátek 20. března 2026, pokud veškeré zkušební, přejímky a řízení s odpovědnými úřady o uvedení stavby do zkušební provozu proběhnou bez komplikací. Práce na rekonstrukci stanice začaly 6. ledna 2025 a realizovalo je sdružení společností HOCHTIEF CZ a SYNER. ▲mk

Zastupitelské fórum

Jak může Praha 9 podpořit sportování, vzhledem k tomu, že se snižuje pohybová dovednost dětí?

Adam Vážanský
místostarosta MČ Praha 9
ODS/Společně pro devítku:

Zajišťujeme hlídaná otevřená školní hřiště. Podporujeme sportovní kluby. Rozvíjíme program trenérů do škol. Ukazujeme sportovní vzory při pořádání sportovních her pro mateřské a základní školy. Obdobné akce se teď konají i před mistrovstvím světa v krasobruslení, stejně jako při dalších sportovních akcích v O2 a UNYP aréně. V budově Svobodárny se chystáme vylepšit podmínky pro boxery, protože právě tento typ sportu láká děti, pro jejichž rodiny se jedná o finančně dostupnou sportovní aktivitu. Devítka v letošním roce také začala s podporou dětí potencionálně ohrožených sociálním a kulturním znevýhodněním tím, že se zapojila do projektu Mongaguá. Praha 9 by měla v budoucnu dokázat přesvědčit hl. m. Prahu, aby v rozvojových oblastech, kde je dnes největší deficit sportovišť, sama nějak vybudovala.



Tomáš Vyhnaněk
zastupitel MČ Praha 9
Praha 9 SOBĚ:

Děti se nehýbou. Sdílejí doma u mobilů a počítačů. To je jasné každému, kdo má vlastní děti. Ten, kdo je nemá, vidí o víkendech polo-prázdná hřiště ve vnitroblocích paneláků. Jako by děti už fotbal nekubili. S tím se na radnici Prahy 9 neudělá nic, ale omezení sociálních sítí pro děti už je politickým tématem po celém světě. Co se organizovaného sportu týče, je situace jiná. Možností sportovat v oddíle je i na devítce dost, ale ne každá rodina si to může finančně dovolat. Zastávám názor, že je nutné budovat nová sportoviště, ale i účinně využívat ta stávající. Ve spolupráci s řediteli škol a gymnázií otevřít tělocvičny i dalším pohybovým aktivitám. Individuálně podporovat mladé talenty, kteří mají hlouběji do kapsy. Pro magistrát jsem zpracoval studii zaměřenou na strukturu investic do sportu. Studie měla zajímavý výsledek: na východních pražských sídlištích (od Proseka k Černému Mostu) chybí větší podpora bojových sportů. Bojové sporty jsou pro děti ze sídliště velmi vhodné a zároveň finančně dostupné. V podpoře bojových sportů by mohla do budoucna zabojevat i devítka.



Zdeněk Davídek
radní MČ Praha 9
Naše devítka:

Praha 9 podporuje mnoho let sportování předškolních dětí, příkladem je letos 21. ročník dětské olympiády v MŠ U Vysočanského pivovaru, akce Rozhýbáme rodinu – sportování dětí s rodiči či projekt trenérů do MŠ pod názvem Aktivní školka. Letos by mělo být dokončeno Sportovní centrum v MŠ Veltruská, jehož cílem je rozvoj každodenního pohybu dětí, zlepšení jejich motorických dovedností a zapojení rodin do společných sportovních aktivit. Centrum by mělo sehrát klíčovou roli jako metodické, vzdělávací a komunitní zázemí pro děti, učitelky i rodiče. Podpora by měla zahrnovat financování vybavení, zapojení trenérů, otevření sportoviště v mateřské škole veřejnosti a organizaci pohybových akcí. Doufám, že se sportovní centrum Veltruská stane bránou zdravého pohybu a naučí děti i dospělé, jak jít po té správné cestě pohybem ke zdraví.



Sergej Zacharov
zastupitel MČ Praha 9
ANO 2011 / s podporou SOCDEM:

Praha 9 může zlepšit pohybové dovednosti dětí kombinací podpory škol, klubů i veřejného prostoru. Městská část by měla systematicky finančně přispívat školám na povinné hodiny plavání – na pronájmy bazénů, dopravu i instruktory – aby se plavání dostalo ke všem třídám bez doplatek, případně jen s minimální spoluúčastí. Současně by měla rozšířit ranní a odpolední kroužky v tělocvičnách škol, sportovním klubům nabídnout zvýhodněné nájem a podpořit „otevřené tréninky“ i pro nečleny. V parcích a u škol se vyplatí budovat nízkonákladová hřiště, pumptracky, běžecké okruhy a venkovní posilovny. Zapojení pediatrii a školních psychologů může přinést jednoduché pohybové a posturální screeniny, doporučení do kroužků a programy pro děti s nadváhou. Z grantů je vhodné podpořit školení trenérů a víkendové rodinné sportování.



Václav Okapa
zastupitel MČ Praha 9
Česká pirátská strana:

Praha 9 má pro podporu sportování dětí poměrně dobré východní podmínky. Máme zde řadu dětských hřišť, sportovišť i kvalitní sportovní kluby, které s dětmi dlouhodobě pracují a zaslouží podporu. Největší mezeru ale vidíme v nabídce pro starší děti a teenagery. Právě pro dospívající často chybí přirozená, bezpečná a atraktivní místa, kde by se mohli hýbat neformálně, bez nutnosti organizovaného kroužku. Zároveň je ale nutné říct, že klíčovou roli hraje rodina. Městská část může vytvářet podmínky, ale pokud pohyb není přirozenou součástí rodinného života, samotná infrastruktura trend nezmění. Podpora pohybu dětí je kombinací kvalitního veřejného prostoru, sportovních klubů a aktivního přístupu rodin.



Bedřich Laube
zastupitel MČ Praha 9
SPD, Svobodní a Trikolóra P9:

Co se týká snižování pohybových dovedností dětí, tak tam musí hrát základní roli rodina a nikdo nemůže přebírat odpovědnost za ni. Myslím, že se jako městská část snažíme přispět ve velké míře nejen k rozvoji sportu. Výběr sportovních aktivit a jejich podpora je na dobré úrovni.



INFO

Odpovědi, za jejichž obsah odpovídají jen jejich autoři, nejsou redakčně upravovány.

Všestranný pohyb je základ

Bee Champs je program, který spojuje všestranný pohyb s radostí a pozitivním prožitkem. V minulém školním roce ho využili v Mateřské škole Šluknovská a od letošního února na jeho základě prohlubují své pohybové dovednosti také děti ve školkách Litvínovská, Kytlická a Veltruská.

„Víme, jak důležité je rozvíjet pohybové dovednosti už v předškolním a mladším školním věku. Proto vedeme děti tak, aby si sport zamilovaly, rozvíjely se přirozeně a zdravě,“ říká zakladatel Bee Champs Matěj Stůj a zároveň trenér a autor projektu Aktivní školka, a pokračuje: „V našem projektu se zaměřujeme na pohybovou výchovu, která je klíčová pro zdravý vývoj dětí. Předškolní a mladší školní věk je ideální období pro získání základních motorických dovedností. Pokud už dítě projevuje zájem o konkrétní sport, stane se náš program ideálním doplňkem. Pro ostatní děti je projekt skvělým místem, kde si mohou vyzkoušet různé sportovní disciplíny, zjistit, co je baví, a získat univerzální pohybové základy pro budoucnost.“

Aktivní školka

Profesionální trenéři pravidelně – podle domluvy – dochází přímo do školky, kde s dětmi vedou dynamické pohybové hodiny, při kterých se aktivně zapojují také učitelky. Cílem je, aby si školky osvojily pohybové hry



Pokud si děti vytvářejí zdravý vztah k pohybu a sportu od malička, nebojí se a jsou v pohodě

a zařazovaly je do programu pravidelně. Děti se věnují běhání, skákání, koordinaci, házení a chytání, orientaci ve hře, spolupráci při kolektivních hrách, soutěžím, lezení i kutálení. Zároveň s tím trenér ukazuje pedagogům, jak efektivně pracovat s dětmi na jejich pohybových dovednostech, a přináší jim inspiraci i praktické nástroje, jak nenásilně včlenit pohyb do běžného školkového dne.

„V dnešní době, kdy děti tráví mnoho času u obrazovek, je pravidelný a zdravý pohyb důležitější než kdy dříve. Nedostatek aktivity může vést ke zdravotním problémům, jako jsou pohybové stereotypy nebo nadváha, které se objevují stále častěji. A zkušenosti ze Šluknovské ukazují, že pravidelné tréninky s odborníky nejen rozvíjejí motorické dovednosti dětí, ale zároveň vytvářejí zdravý vztah k pohybu a sportu, vedou k lepší fyzice a psychické i emoční pohodě,“ vysvětluje radní MČ Praha 9 Zdeněk Davídek, proč devítka program Bee Champs ve svých školkách podporuje.

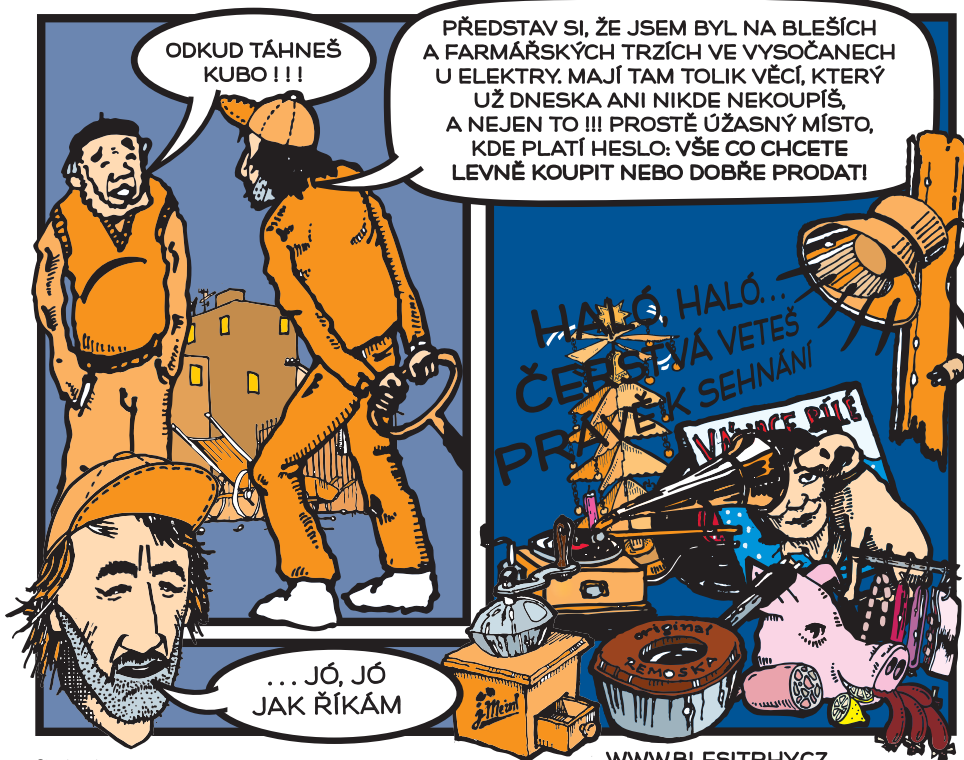
Text a ilustrační foto: mk

INZERCE

NEJNAPÍNAVĚJŠÍ PŘÍBĚH O NAKUPOVÁNÍ A PRODÁVÁNÍ

BLEŠÍ A FARMÁŘSKÉ TRHY U ELEKTRY

BLEŠÍ A FARMÁŘSKÉ TRHY PRAHA, U ELEKTRY 7, 109 00 VYSOČANY - PRAHA 9



©TCH-2024

WWW.BLESITRHY.CZ

SC-504086/01

Nová škola v Zeleném městě se už rýsuje

Nová prvostupňová základní a mateřská škola vzniká v Hrdlořezích hned vedle projektu Zelené město. Staví ji Městská část Praha 9 a bude sloužit jako detašované pracoviště ZŠ a MŠ Na Balabence.

Mateřská škola bude mít jednu třídu pro 25 dětí, včetně veškerého potřebného zázemí. V základní škole se počítá s třídami prvního stupně maximálně pro 130 žáků s tím, že sem budou chodit především děti z okolí. Od 6. ročníku budou pokračovat ve výuce v základní škole Na Balabence.

Prvostupňová základní škola

„Pozemek nám neumožňuje větší stavbu vzhledem ke koeficientu zastavěnosti. Byla by ale škoda nevyužít jej pro školské zařízení, protože se nachází na strategickém a pěkném místě. Záměrem je vytvořit komornější školu určenou především pro nejmladší žáky, tedy žáky prvního stupně, kteří tak budou mít místo pro vzdělávání co nejbližší svému bydlišti. V raném věku je dostupnost školy důležitá nejen z hlediska bezpečnosti, ale i pohodlí dětí a jejich rodin. S přibývajícím věkem by pak žáci přirozeně přešli do větší budovy ZŠ Na Balabence. Dalším benefitem lokality je bezprostřední blízkost parku Třešňovka. Děti tak budou mít dostatek prostoru pro venkovní aktivity a pohyb,“ vysvětluje starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

V objektu školy bude i školní družina, plně vybavená jídelna, dvě přípravná jídla a výdejna stravy, protože obědy budou dováženy, gymnastický sál, školní zahrada s herními prvky a venkovní hřiště.

„Velký důraz klademe na bezpečnost dopravy v okolí nové základní školy, především s ohledem na bezpečnost dětí. I proto bude vchod do budovy oddělen od místní komunikace V Třešňovce širokým dělicím pásem,“ nastiňuje radní MČ Praha 9 Tomáš Holeček a dodává, že v blízkosti školy se počítá s vytvořením parkovacích míst K+R s časovým omezením, tak aby místa mohli využívat i místní obyvatelé.

Stavba nové školy přijde na 83 milionů korun.



Začátkem února stála konstrukce nové školy a běžely další stavební práce. V nižší části stavby bude umístěna třída mateřské školy, v patrové budově bude pět tříd 1. stupně ZŠ, gymnastický sál, jídelna a další místnosti.



Vizualizace nové prvostupňové školy Zelené město

Kolaudace v červnu 2026

„V listopadu 2024 darovala společnost Daramis devítce v rámci kontribucí pozemek o výměře 10 000 metrů čtverečních právě pro stavbu této školy. Stavební povolení jsme měli v červenci 2025, a pokud vše půjde stále tak dobře, chtěli bychom v červnu kolaudovat, aby do školy chodily děti už od letošního září. Vzhledem k obvykle zdlouhavému povolovacímu řízení v Praze tak

nová škola vzniká v rekordním čase. Od okamžiku darování pozemku přes všechny fáze povolování až po samotnou výstavbu během jediného volebního období,“ dokládá Tomáš Portlík efektivitu spolupráce mezi městskou částí, investorem a dalšími zúčastněnými subjekty.

Text a foto: mk

ZÁPISY DO ZŠ A MATEŘSKÉ ŠKOLY

Zápis do 1. třídy proběhl v ZŠ Na Balabence. Pokud by se z nepředvídatelných důvodů zahájení provozu nové školy opozdilo, budou děti po nezbytně nutnou dobu navštěvovat třídu v budově ZŠ Na Balabence. Poté se celá třída včetně třídního učitele přesune do nové školy.

Zápisy do mateřské školy Zelené město proběhnou společně se zápisy do všech mateřských škol, jejichž zřizovatelem je Městská část Praha 9. Zápis se koná v budově radnice Městské části Praha 9, Sokolovská 14/324 ve dnech 14. a 15. dubna 2026.

Podrobné informace včetně elektronické registrace na zapisdoms-praha9.praha.eu

V MŠ Kovářská cvičí jógu

Jóga v mateřské škole dokáže být pro malé děti překvapivě přínosná. Jde hlavně o hravou, nenásilnou formu pohybu – napodobování zvířátek, jednoduché dechové hry a krátké relaxace.

V tomto věku jsou děti přirozeně pohyblivé, hravé a otevřené novým zkušenostem. Jóga jim nabízí bezpečný prostor, kde mohou objevovat své tělo, emoce i schopnost soustředit se – a to vše nenásilně a zábavně.

„Proto jsme začali spolupracovat s lektorkou dětské jógy, která spojuje pohyb a fantazii a díky tematickému pojetí děti cvičí s nadšením. Jóga v mateřské škole může být

prvním krokem k tomu, aby děti vyrůstaly v sebevědomé a vyrovnané osobnosti.

Když se děti na chvíli zastaví, nadechnou a promění se v motýla, strom nebo kočku, děje se něco výjimečného. Jóga jim otevírá svět, kde mohou růst nejen fyzicky, ale i duševně. A to je dar, který si ponesou dál,“ říká Pavlína Vrtišová, ředitelka MŠ Kovářská.

red, foto: MŠ Kovářská



Zimní olympiáda U Vysočanského pivovaru

Zimní olympiáda 2026 se konala v Itálii od 6. do 22. února. A žili jí i v Mateřské škole U Vysočanského pivovaru. Své zimní olympijské hry tady zahájili opravdu originálně – vytvořením živých olympijských kruhů.

Děti se v den zahájení postupně scházely ve stylově připravené jídelně, kde panovala slavnostní atmosféra plná očekávání. Po oficiálním zahájení se „šlo na věc“. Jednotlivé třídy přicházely barevně sladěné do barev kruhů a postupně tak začal vznikat symbol olympiády – olympijské kruhy.

„Při slavnostním zahájení nechyběl ani olympijský oheň symbolizovaný balónkem či česká státní hymna. Děti si tak hravou formou přiblížily význam olympijských her, kterým je především spolupráce a tu zvládly dokonale,“ chválila děti ředitelka MŠ U Vysočanského pivovaru Radka Karanikosová.

Aby si atmosféru užili i rodiče, přichystaly paní učitelky Veronika a Tereza ve vstupní hale olympijský fotokoutek, kde děti vítají maskoti Tina a Milo.



Zahájení bylo pro všechny krásným zážitkem, který odstartoval dny plné dobro-

družného plnění sportovních úkolů.

red, foto: MŠ U Vysočanského pivovaru

Olympijské hry na šestistovce

Se zimními olympijskými hrami v Itálii byly v pátek 6. února 2026 symbolicky zahájeny také ty ve školní družině Základní školy Litvínovská 600.

O tom, jaká byla zimní olympiáda na šestistovce, informoval tým vychovatelek školní družiny pod vedením Renaty Hánové: „Společně jsme si poslechli olympijskou hymnu, slavnostně zapálili pochoděň a vyslechli motiváční proslovy Giuseppe Saly, starosty Milána (italsky v podání pana učitele Šimona Kokošky), a Kristy Coventryové, předsedkyně mezinárodního olympijského výboru pocházející ze Zimbabwe (v podání ředi-

telky školy Nadi Kohákové). Děti tak měly možnost zažít nejen sportovní soutěžení, ale i slavnostní okamžiky, které k olympijským hrám neodmyslitelně patří. Celé odpoledne se neslo v duchu fair play, radosti z pohybu a společného fandění. Do naší fotogalerie připojujeme snímky z první disciplíny, kterou byly lety na lyžích. A můžeme prozradit, že výkony všech malých sportovců byly opravdu obdivuhodné.“

foto: Markéta Vařečková



Sportovci z Litvínovské 500 se chlubí medailemi

Začátek roku 2026 přinesl Základní škole Litvínovská 500 sérii výborných sportovních výsledků.

Po skvělém druhém místě ve volejbalovém turnaji Hovorčovický MIX 2026, kde smíšené družstvo žáků a žákyn 2. stupně v napínaných utkáních vybojovalo stříbrnou příčku, se škole podařilo navázat dalšími významnými úspěchy.

Neméně působivý výkon předvedli také žáci 5. ročníku na turnaji ve vybíjené ve Kbelích. Tým tvořený osmi chlapci a dvěma dívkami prošel soutěží suverénně – čtyři vítězství a jedna remíza znamenaly zlaté prvenství. Nechyběla férová hra, nasazení ani správný týmový duch, který nakonec vyústil ve zvednutí vítězného poháru nad hlavy všech hráčů.



Výborné zprávy přicházejí i z fotbalového prostředí. Výběr druhých tříd, doplněný jednou hráčkou ze třetí třídy, ovládl soutěž Dětského fotbalového poháru 2026. Pět výher v pěti zápasech s imponantním skóre 15:1 znamenalo jasný postup do další fáze turnaje.

Série mimořádných výkonů potvrzuje, že sport na ZŠ Litvínovská 500 vzkvétá napříč ročníky. Žákům i pedagogům, kteří se podílejí na přípravě a vedení týmů, patří velké poděkování a gratulace za výbornou reprezentaci školy.

Text a foto: Martin Kocman, ředitel školy

Být v bezpečí znamená být připraven

Gymnázium Litoměřická systematicky pracuje na bezpečnosti ve škole: žáci procházejí školením ochrany měkkých cílů a první pomoci.

Gymnázium Litoměřická dlouhodobě klade důraz na bezpečné prostředí školy i rozvoj praktických dovedností, které mohou být klíčové v krizových situacích. I letos proto uspořádalo školení pro žáky zaměřené na ochranu tzv. měkkých cílů a na první pomoc – oblasti, jejichž význam v posledních letech neustále roste.

Bezpečné chování ve veřejném prostoru

Pod vedením bezpečnostního odborníka Ing. Petra Šramatého, MBA, z Národního institutu pro bezpečnostní informace z. ú. se studenti seznámili s principy bezpečného chování ve veřejném prostoru a s typy mimořádných událostí, s nimiž se mohou v běžném životě setkat.

Přednáška nebyla pouhým výčtem rizik – důraz byl kladen především na praktické způsoby reakce v různých prostředích a situacích. Studenti tak získali představu

o tom, jak se zachovat, pokud by se stali svědky krizové události nebo se ocitli v ohrožení.

Budování bezpečí vyžaduje společný a systematický přístup, a proto škola připravuje nejen žáky, ale i všechny zaměstnance, kteří se v ochraně měkkých cílů taktéž školí. Tímto přístupem škola buduje stabilně bezpečné prostředí pro výuku.

První pomoc

Žáci rovněž absolvovali školení první pomoci, které vedl záchranář Aleš Burian, taktéž z Národního institutu pro bezpečnostní informace. Žáci si prošli zásadní témata – od vyhodnocení stavu zraněného až po postupy, které mohou zachránit život ještě před příjezdem profesionálů.

Text a foto: Svatoslav Procházka,
učitel, koordinátor multikulturní výchovy



Školení první pomoci na Gymnázium Litoměřická

Kdo třídí, šetří nejen svou peněženku

30 %
Tříditelné složky

30 %
Bloodpad

40 %
Odpadu sem skutečně patří

Společně snižujeme množství odpadu, který do černých popelnic nepatří, ale stále je co zlepšovat.

Dejme odpadu druhou šanci

Ve Vašich černých popelnicích končí velké množství materiálu, který by si zasloužil vytrdit, jsou to skoro ¾ obsahu nádoby. Za popelnici na směsný odpad platíte dle velikosti a frekvence svozu. Praha Vám přitom nabízí mnoho služeb **bezplatně**.

Čím více toho vytrdíte, tím méně za svou černou popelnici zaplatíte.

Jak v Praze můžete třídít odpad a nakládat s ním?

■ Stanoviště tříděných složek – barevné kontejnery ve veřejném prostoru nedaleko Vašeho domu.

Na všech stanovištích můžete odložit:

- PAPIR
- PLAST + NÁPOJOVÉ KARTONY
- SKLO

Na vybraných stanovištích můžete odložit:

- KOVY
- JEDLÉ OLEJE A TUKY
- DROBNÉ ELEKTROZAŘÍZENÍ
- TEXTIL

■ Popelnice na rostlinný bloodpad – objednat hrnedou nádobu ke svému domu můžete na stránkách bloodpad.praha.eu nebo v zákaznických centrech svozových společností.

■ Sběrné dvory – většinu typů odpadů včetně velkoobjemového, nebezpečného, stavebního či elektrozařízení můžete odložit ve kterémkoli ze 20 sběrných dvorů v Praze, odpady.mojepraha.eu/sberne-dvory.

■ Reuse pointy – předměty, které je možné dále využít (nábytek, knihy, nádobí, potřeby pro děti atp.), můžete odložit ve vybraných sběrných dvorech. Více informací na stránkách reuse.praha.eu.

■ Velkoobjemové kontejnery na objemný odpad a na bloodpad jsou umístovány na konkrétní místo v konkrétním čase, odpady.mojepraha.eu/vok.

■ Stabilní a mobilní sběr nebezpečných odpadů – podrobnosti o této službě najdete na odpady.praha.eu.

■ Kompostárna ve Slivenci a **sběrné místo bloodpadu** v Malesíchích. Zde je možné si bezplatně vyzvednout kompost. Více informací u obsluhy daného zařízení.

Kde najdete nejbližší stanoviště tříděných odpadů, sběrný dvůr nebo velkoobjemový kontejner?

odpady.mojepraha.eu

Děkujeme, že třídíte a dáváte odpadům druhou šanci.

INZERCE

ČISTÍRNA ODĚVŮ

dry cleaning / laundry

- čištění vešk. oděvů
- svat. a spol. šatů
- bytového textilu
- bund a kabátů

www.royalclean.cz

NC Fénix

-1 PATRO

Freyova 945, Praha 9

PO-SO: 9:00 - 19:00 Mob.: 601 324 441

SC-504112/01

Nové drogy ve školách... a co s tím?

Užívání návykových látek u dětí a dospívajících patří dlouhodobě k nejzávažnějším preventivním tématům základních škol. V posledních letech se však pozornost odborníků stále častěji obrací k takzvaným novým drogám, které jsou snadno dostupné, často legální či na hraně zákona a mezi žáky vnímány jako méně nebezpečné.

A právě problematika nových drog byla námětem semináře, při němž ředitelé a preventisté základních škol Městské části Praha 9 diskutovali s kriminalisty o problematice nových drog.

„Seminář určený ředitelům a metodikům prevence našich základních škol jsme realizovali ve spolupráci s Policií České republiky se zaměřením na aktuální trendy v oblasti užívání nových psychoaktivních látek, jako například kratomu,“ informoval místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský.

Odborníci ze 3. a 4. oddělení obecné kriminality Služby kriminální policie a vyšetřování Obvodního ředitelství policie (SKPV OŘP) v Praze se věnovali nejen způsobům konzumace a jejich účinkům na psychiku a zdraví dětí, ale také riziku vzniku závislosti a otázce dostupnosti těchto látek pro nezletilé.

Od 1. ledna 2026 také nabyla účinnosti novela trestního zákoníku (zákon č. 40/2009 Sb.), který nově upravuje nakládání s marihuanou a zavádí nové kategorie látek, a to látky psychomodulační a psychoaktivní.

Nutná je spolupráce nejen rodičů a školy

Seminář jednoznačně potvrdil, že prevence rizikového chování v oblasti návykových látek nemůže být odpovědností školy samotné. Hlavní vliv na chování dítěte má rodič, přesto mnoho rodičů obviňuje právě školu ze selhání jejich dítěte nebo



podceňují, zlehčují, bagatelizují problém jejich potomka. Účinný přístup ale vyžaduje systematickou spolupráci pedagogů, rodičů, odborníků a bezpečnostních složek, kteří mohou nabídnout aktuální informace i praktické zkušenosti z terénu.

Harm reduction

Zvláštní pozornost byla věnována také principům programu Harm reduction. Jeho cílem není pouze zákaz a sankce, ale především minimalizace zdravotních a so-

ciálních dopadů rizikového chování. Tento přístup se ukazuje jako důležitý nástroj zejména v situacích, kdy úplná eliminace rizika není reálně možná a je nutné pracovat s otevřenou komunikací a realistickými informacemi.

Radikalizace chování dětí

Kromě drogového rizikového chování je u mladistvých na vzestupu násilí, vyhrožování, šikana, kyberšikana, sexuální delikty a majetková kriminalita, které se přesunuly do online prostředí. Kriminalisté registrují radikalizaci u dětí, tedy proces, kdy dítě přijímá stále extrémnější politické, sociální, náboženské nebo ideologické názory, které jsou v rozporu s běžnými společenskými normami. Klíčovými faktory jsou izolace, frustrace, touha po začlenění a vliv sociálních sítí. Radikalizace pak může vést k extremistickému nebo násilnému chování. V této souvislosti se hovořílo o věkové hranici trestní odpovědnosti.

„Získané poznatky a sdílené zkušenosti mohou školám pomoci lépe reagovat na současné výzvy, posílit preventivní strategie a přispět k tomu, aby děti a mladiství dokázali vnímat rizika užívání návykových látek v širších souvislostech. Právě včasná prevence, informovanost a společný postup školy a rodiny představují klíč k ochraně zdraví a budoucnosti žáků,“ uzavřel Adam Vážanský.

■ Jana Vargová, ilustrace AI

INZERCE

JERABEK ZASKLENÍ BALKONŮ
ŽALUZIE, SÍTĚ A SUŠÁKY
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE
www.BYDLENIJERABEK.CZ
info@bydlenijerabek.cz
+420 739 034 488
SLEVA 15%
NA ZASKLENÍ BALKONU
DO KONCE BŘEZNA 2026

Zdravý a fit v každém věku
bodyvital.cz
Rovnováha těla a mysli

**REKONSTRUKCE BYTŮ,
BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ**
práce obkladačské, zednické,
elektro, instalaterské, podlahářské,
malířské, výroba nábytku
Svoboda a Nejtek s.r.o.
604 203 243, 603 801 377
www.svobodaanejtek.wz.cz

**ZEDNICKÉ,
OBKLADAČSKÉ
A MALÍŘSKÉ PRÁCE**
radek.zaloudek@seznam.cz
mob. 602 386 895

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

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

NAŠE PRAHA
časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz
www.nasepraha.cz

- OPRAVA ŽALUZIÍ
- VÝMĚNA VODÍČÍCH LANEK
- NOVÉ ŽALUZIE
- ROLETY DEN NOC
- SEŘÍZENÍ OKEN
- SÍTĚ PROTI HMYZU
Tel: 733 720 950
pavel.janci@email.cz

Nechte si naordinovat psychickou pohodu

O psychickém zdraví se často mluví až tehdy, když je nám opravdu úzko. Přitom péči si naše psychika zaslouží minimálně stejnou jako tělo. Právě proto se 25. března 2026 od 9 do 16 hodin uskuteční na Poliklinice Prosek Den prevence duševních onemocnění. Návštěvníkům nabídne bezpečný prostor pro sdílení, odborné rady i praktické informace. Partnerem akce je Centrum duševního zdraví pro Prahu 9.

Akce je určena všem, kteří se potýkají se stresem, úzkostmi, vyčerpáním nebo náročnou životní situací – ať už jde o práci, vztahy, finance, či bydlení. Přijít mohou také ti, kteří chtějí pomoci někomu blízkému a hledají, kde začít.

Přednáška psycholožky a terapeutky od 15 hodin

Během dne budou k dispozici odborníci pro individuální konzultace, v klidném a důvěrném prostředí bude možné probrat osobní obtíže a zorientovat se v možnostech další podpory. Program doplní také interaktivní přednáška psycholožky a terapeutky Mgr. Kateřiny Milatové o péči o duševní zdraví, která začne v 15 hodin.

Centrum duševního zdraví poskytuje bezplatné terénní i ambulantní služby dospělým se zkušeností se závažným psy-

chickým onemocněním, podporu zde však mohou najít i mladí lidé od 16 let.

Na starosti nemusí být člověk sám

„Den prevence psychických nemocí je součástí naší dlouhodobé série akcí věnovaných různým oblastem zdraví. Tentokrát se zaměřujeme na duševní zdraví, s nímž přiznává problémy každý pátý Čech bez rozdílu věku. Březnový Den prevence tak dává všem, kteří to potřebují, šanci udělat první krok – přijít se poradit, informovat o možnostech pomoci nebo se jen ujistit o tom, že na své starosti nemusí být člověk sám. Stejně jako všechny ostatní Dny prevence nabídne rychlou bezplatnou pomoc bez objednání, na odborné úrovni a s lidským přístupem,“ dodává ředitel prosecké polikliniky Tomáš Hromádka.

▲ dak, ilustrační foto: AI



INZERCE

Přijmeme
MECHANIKA
DO PROVOZOVNY **PNEUSERVISU**
V PRAZE 9 - ÚJEZDĚ NAD LESY

- ✓ NÁSTUP DLE DOHODY
- ✓ PRÁCE V MODERNÍM A ČISTÉM PROSTŘEDÍ
- ✓ OSOBNÍ PŘÍSTUP A PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV

281 970 041

PNEUSERVIS
Trojan

SC-504032/01

Fair play - ve sportu, i v životě

ŠKOLNÍ TÁBOR

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY 2026

PRO DĚTI 5-12 LET

KDY: PO CELÉ PRÁZDNINY
KDE: PRAHA 9

SOKOL PROSEK
ZŠ KBELY
ZŠ ČAKOVICE
ZŠ FR. FAJTLA LETŇANY
SOKOL SATALICE
ZŠ ŠIMANOVSKÁ KYJE

sportovní sportovně - tvůrčí sportovně - jazykové

www.skolnitabor.cz
info@skolnitabor.cz

přihlášení přes QR kod

SC-504111/01

Do Kreativní zebry s fantazií a bez ostychu

Nemusíte umět na hrnčířském kruhu, nemusíte mít malířský talent, a přece se můžete pochlubit vlastnoručně ozdobeným keramickým hrníčkem nebo talířkem. Stačí se zastavit v keramické dílně Kreativní zebra Harfa.

„A nejsou to jen hrníčky a talířky, které si u nás mohou lidé ozdobit podle své fantazie. K malování nabízíme také pokladničky v nejrůznějších podobách, misky, kachle, sošky zvířátek, svícny, konvice na čaj, cukřenky, slánky... Sortiment keramického nádobí a dekorací máme široký, z více než sta druhů výrobků si vybere opravdu každý. A stejně tak pestrá je paleta kvalitních glazur Mayco, které jsou zájemcům o malování na hotovou keramiku u nás k dispozici,“ vypočítává Lucie Slováčková, jedna z majitelek keramické dílny.

Jana Fišerová, druhá polovina zebřího tandemu, k tomu dodává: „Malování keramiky je snadné a je jedno, kolik je vám let, jestli malujete poprvé nebo je výtvarná činnost vaším koníčkem. Největší překážkou, která mnohé dělí od vlastnoručně zdobení hrníčku, je zbytečný ostych.“

Malování, které baví

Pokud tedy otevřete dveře keramické dílny (po předchozí rezervaci), zkušený lektor vás naučí jednoduché techniky malování, jako například tečkování, houbičkování nebo páskovou techniku na keramiku... A pak už je jen na vás, zda zapojíte svou fantazii, necháte



Majitelky studia Kreativní zebra Jana Fišerová a Lucie Slováčková

se inspirovat vystavenými hotovými výrobky, nápady z instagramu Kreativní zebra Harfa nebo si na obrázku přinesete vlastní motivy, či použijete razítka nebo šablony, které jsou tu k dispozici.

„Anebo zvolíte techniku bublinkování, což je jedna z oblíbených technik, se kterou vám u nás rádi pomůžeme. Lze ji kombinovat například s technikou vykřívání a vznikají opravdu pěkná a neotřelá díla,“ usmívá se Jana Fišerová.

V ceně dvouhodinového tvoření v keramickém studiu, která se odvíjí od ceny vybraného keramického polotovaru, je zapůjčení veškerých pomůcek včetně zástěry, barvy na malování, ruční naglazování výrobku a vypálení v elektrické peci a samozřejmě pomoc lektora.

„Glazování a vypálení keramiky děláme

samy,“ říká Jana Fišerová a noří malované hrníčky v malé glazovně do světle zeleného roztoku. „Po vypálení v elektrické peci při teplotě více než 1000 °C je ochranná glazura průhledná a barvy na keramice krásně vyniknou. A z keramického nádobí je možné bez problémů jíst nebo pít a každodenně jej používat. Jen raději doporučujeme jeho mytí v ruce.“ Hotové výrobky si tvůrci odnášejí za dva týdny.

Činnost, která se na věk neptá

V Kreativní zebře si na své přijdou všichni, bez rozdílu věku. Pořádají zde pravidelně tematické akce pro rodiny s dětmi i večerní workshopy pro dospělé. Na nich si můžou začátečníci i pokročilí vyzkoušet techniky jako šitotisk, krajkovou techniku, práci se speciálními efektoвыми glazurami a další. A zapojit se mohou i ti nejmenší, kteří ještě nevědí, co s rukama a nohama pořádně dělat. „Dětské otisky ručiček či nožiček na nejrůznějších keramických výrobcích jsou hezkou památkou nebo originálním dárkem. A naše barvy jsou absolutně nezávadné, zdravotně testované. A děti od jednoho roku s maminkami také pravidelně zapojujeme do hlínohraní,“ popisuje další z nabídek keramické dílny Lucie.

Starší děti, většinou od 6 do 12 let, se pak mohou účastnit příměstského tábora plného tvořivých aktivit, malování na keramiku a tvoření z hlíny.

„Tábor pořádáme už více než deset let v naší vlnohradské pobožce Kreativní zebra a těší se velkému zájmu. Doufáme, že si ho oblíbí děti i tady na devítce,“ dodává Jana, která spolu s Lucií otevřela Kreativní zebra Harfa v ulici Na Rozcestí 1161/2 loni v listopadu.

V březnu a dubnu míří do Kreativní zebry také senioři z devítky. Pro většinu z nich to bude premiéra. Malování na keramiku se ale na věk neptá.

Text a foto: Marie Kurková

Úřad MČ Praha 9 ve spolupráci s keramickou dílnou Kreativní zebra Harfa pořádá pro seniory s trvalým pobytem na území MČ Praha 9:

Malování na keramiku pro seniory MČ Praha 9

Namalujte si osobitý hrneček na čaj nebo talířek na dezert, či si vyrobte krásné velikonoční dekorace. V Kreativní zebře zvládne malovat každý!

17.3.2026 od 10 do 12 hod

- Sraz v 9:45, na adrese Na Rozcestí 1161/2, Praha 9

31.3.2026 od 9:30 do 11:30 hod

- Sraz v 9:15 na adrese Na Rozcestí 1161/2 Praha 9

23.4.2026 od 10 do 12 hod

- Sraz v 9:45 na adrese Na Rozcestí 1161/2 Praha 9

Vstupné 100 Kč/osoba.

Vzhledem k omezenému počtu míst je NUTNÉ se přihlásit u p. Romany Fejfarové tel. 771 257 259.



BŘEZNOVÉ AKCE V KREATIVNÍ ZEBŘE HARFA

neděle 15. 3. od 15 do 17 hodin

Velikonoční tvoření

Společně si vyrobíme keramické zápichy do osení a namalujeme si velikonoční keramickou figurku. Vhodné pro děti od 3 let s rodiči. Cena 400 Kč za dvojici dítě a dospělý.

čtvrtek 19. 3. od 19 do 21.30 hodin

Cobblestone – praskací glazura

Užijte si příjemný kreativní večer a namalujte si hrnek či talíř speciální praskací technikou cobblestone. Pro dospělé. Cena 1200 Kč zahrnuje veškeré materiály, odborného lektora, welcome drink a drobné občerstvení.

pondělí 23. 3. od 10 do 11.30 hodin

Hlínohraní

Oblíbená akce pro nejmenší děti s rodiči, seznámení s hlínou, tvarování, zdobení vlastních keramických ozdůbek s velikonoční tematikou. Pro děti od 1 roku v doprovodu rodiče. Cena 400 Kč za dvojici dítě a dospělý.

Na všechny akce je nutná rezervace, více informací na: harfa.kreativnizebra.cz

Březnová Vysočanská „V“

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

12. března 2026 od 14 hodin
Komentovaná prohlídka: Trmalova vila



Foto poskytla propagace Trmalovy vily

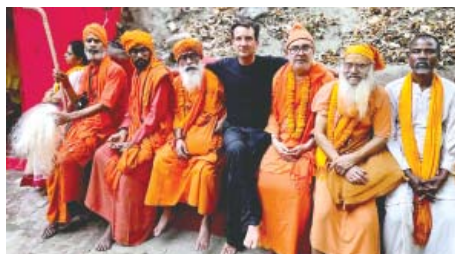
Sraz účastníků je ve 13.30 ve stanici tramvaje Strašnická. Zájemci se mohou přihlásit na tel.: 771 257 259 - Romana Fejfarová. Vstupné 50 Kč za osobu, platba pouze v hotovosti.

Trmalova vila ve Strašnicích je ukázkou špičkové vilové architektury první poloviny dvacátého století. Byla postavena v letech 1902-1903 pro rodinu ředitele obchodní školy Františka Trmala a patří mezi jednu z prvních realizací, které v Praze uskutečnil Jan Kotěra – zakladatel moderní české architektury. V této stavbě originálním způsobem propojil tři hlavní prvky – soudobou anglickou architekturu, secesní geometrii a slovanskou lidovou tradici. Centrem domu je patrová schodišťová hala zdobená malovaným trámovým stropem a mnoha řemeslnými detaily. Vila byla prodána do soukromých rukou pouze jednou a po druhé světové válce přešla do vlastnictví státu. Dnes zde sídlí Kotěrovo centrum architektury.

17. a 31. března a 23. dubna 2026
Kreativní zebra: Malování na keramiku

Více v tomto vydání Devítky.

26. března 2026 od 14 hodin
Cestovatelská přednáška Tomáše Poláčka: Stopem do Ósaky



Radnice MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, zasedací místnost č. 205 (2. patro). Reportér Tomáš Poláček vyrazil na jaře roku 2025 přes celou Asii stopem až do japonské Ósaky. Zastavilo mu 283 řidičů, v autech a na motorkách urazil 30 tisíc kilometrů přes 14 zemí. Ze svých největších, nejvtipnějších a nejbizarnějších zážitků sestavil devadesátiminutový stand-up, doprovázený promítáním fotek.

14. dubna 2026 od 14 hodin
Divadlo Gong: S vámi nás baví svět

Zábavná talk show s Pavlem Novým, Martinem Hrdinkou a Šárkou Markovou přináší úsměvné historky z natáčení filmů, populárních televizních seriálů i z prostředí úspěšných muzikálů.

Předprodej vstupenek pro seniory s trvalým bydlištěm v Městské části Praha 9 začíná 2. března 2026 v pokladně Divadla Gong. Pokladna otevřena v pondělí až pátek od 14 do 18 hodin. Vstupné 20 Kč. Více informací na tel.: 771 257 259 – Romana Fejfarová. ▶



Besedy pro rodiny s dětmi

Již druhým rokem připravuje MČ Praha 9 pravidelné besedy pro rodiny s dětmi.

„Výchova dětí je velmi odpovědným a náročným úkolem, který se neobejde bez neustálého učení a přizpůsobování se aktuálním potřebám dítěte. V dnešní době, kdy čelíme různým vlivům okolního světa, ať už jsou to technologie, sociální sítě, nebo změny v rodinných strukturách, je komunikace mezi rodiči a dětmi čím dál tím složitější,“ uvádí místostarostka MČ Praha 9 Kamila Matějková, která za iniciativou stojí, a pokračuje: „Právě proto považujeme za klíčové organizovat přednášky a besedy, které se zaměřují na konkrétní dovednosti a techniky, jak komunikovat

s dětmi, jak porozumět jejich potřebám a jak účinně řešit problémy, které v každodenním životě vznikají.“

Besedy se konají v prostorách Pragovky, Kolbenova 923/34A od 17 do 19 hodin.

12. 3. 2026

Prevence rizikového chování u dětí

23. 4. 2026

Rodičovství věc veřejná aneb když se lidem v obchodě nelíbí, jaký jsem rodič

21. 5. 2026

Mluvíš, mluvím, mluvíme, ale rozumíme si, co říkáme? ▶ red

BLAHOPŘEJEME

S přibývajícím věkem a stále vyšším číslem na narozeninovém dortu touží mnoho oslavenců po mládí. A nejsou to tužby nereálné, jak říká italská herečka Sophia Loren: „Studna mládí existuje, je to naše mysl, naše nadání, kreativita, kterou vnášíme do svého života a života lidí, které milujeme. Když se naučíme z tohoto zdroje čerpat, skutečně zvítězíme nad věkem.“

80 let

Božena Rusinská
 Libuše Metelková
 Pavel Zelenka
 Jiřina Šípovská
 Marta Pastuchová
 Josef Skála
 Josef Kubisch
 Vlastimil Salava
 Libuše Šmalcová
 Štěpánka Zamazalová
 Blanka Ferinová
 Marcela Richterová
 Jaroslava Brožková
 Marta Mikulová
 Marie Dana Chrástilová
 Alena Innemanová
 Miloslav Bruna
 Jarmila Veverková
 Věra Kronowetterová
 Zdeňka Nekolná
 Lazaros Arabadzis

František Kodítek
 Ladislava Arndtová
 Miroslav Suchý
 Jana Pavlíková
 Jana Babišová
 Václav Dostál
 František Olách

90 let

Věra Šálková
 Nina Martinková
 Anna Pacoláková

91 let

Jiří Antončík
 Milada Jelenová
 Zdeněk Jeřábek
 Karla Rosová

92 let

Zdenka Jindřichová
 Josef Kuthan

93 let

Hana Kadlecová

94 let

Jiří Vlasák

95 let

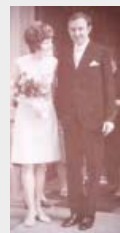
Vlasta Eremiášová
 Anna Veselá
 Marie Šádová
 Stanislav Slanec

98 let

Josef Plechatý

BLAHOPŘEJEME

Smaragdovou svatbu, 55 let společného života, oslaví 27. března 2026 manželé **Jitka a Václav Jindřichovi** z Krocínky. Jitka Jindřichová navíc oslaví 29. března významné životní jubileum. *Naše milovaná maminko a babičko, přejeme Ti hodně zdraví, spokojenosti a pohody. Milí rodiče, jste pro nás životním vzorem. Ať jste oba s námi v plné síle ještě mnoho let! Vaše dcery a vnoučata*



27. března oslaví 91. narozeniny **Eva Bulínová**. *Milá maminko, k Tvým narozeninám ti od srdce přejeme všechno nejlepší, hlavně hodně zdraví, lásky a pohody. Přání posílají dcery Mirka a Eva s rodinami*

85. narozeniny slaví **Ludmila Křížová**.

Milá maminko, přejeme Ti hodně zdraví, štěstí a radosti. Děkujeme za vše, co jsi pro nás udělala. S láskou syn Jirka s rodinou.



Jarní koncert: Pražské barokní harmoniky

V kostele Krista Krále ve Vysočanech se 26. března 2026 od 19 hodin uskuteční Jarní koncert – Pražské barokní harmoniky, který pořádá devátá městská část.

Účinkují Vilemína Vlachová, Petr Patočka, Miroslava Vaňhalová a Pavel Patočka.

Akordeonové kvarteto Pražské barokní harmoniky vzniklo v roce 1993, kdy se zformovalo z většího akordeonového orchestru. Soubor od svého vzniku pravidelně koncertuje. Mezi zakládajícími členy kvarteta byli bratři Petr a Pavel Patočkovi, kteří v něm působí bez přerušení po celou dobu existence. Ačkoliv členové kvarteta nejsou hudební profesionálové, dosáhl tento soubor řady úspěchů v interpretačních soutěžích a opakovaně vystoupil na domácích i zahraničních prestižních akcích. Od roku 2016 přijímá pravidelná pozvání k účasti na koncertech Národního festivalu neprofesionál-

ních komorních a symfonických těles. Mimoto těleso pořádá pravidelné koncerty pro stálý okruh svých posluchačů. Od počátku své existence se kvarteto věnuje především interpretaci varhanních barokních skladeb v převážně vlastních úpravách pro čtyři akordeony. Tento repertoár je postupně rozšiřován o skladby z jiných období či původní tvorbu současných autorů. ▶

INFO

Koncert s názvem Pocta českým mistrům – čtyřruční klavír – se koná v obřadní síni vysočanské radnice 23. dubna 2026 od 19 hodin.



Tři výstavy v Pragovka Gallery

V Pragovka Gallery v Kolbenově ulici ve Vysočanech jsou až do 30. dubna 2026 otevřeny tři výstavy.

Jak mluvit s oblačníky

Výstavní projekt polské kurátorky Joanny Glinkowské se prostřednictvím různých tvůrčích forem zaměřuje na vodu jako klíčový zdroj pro přežití a zároveň ohrožené společné dobro. Devět polských umělkyní, umělců a uměleckých dvojic se v něm vyjadřuje k tématům, jako jsou regulace řek, přístup k pitné vodě či ovlivňování počasí, a zároveň upozorňuje na sociální problémy spojené s vodou.

Where Do Pigeons Sleep?

Výstava ukrajinské umělkyně zkoumá skrytý noční život holubů a jejich hledání místa v nejistém světě antropocénu. Velkoformátové malby a křehké sochařské práce odhalují jemné vzájemnosti i citlivé městské ekologie. Kurátorkou výstavy je Jana Písaříková.

Endemitní kultivar

Výstava spojuje autorky dvou různých generací – Kateřinu Adamovou

Linhartovou a Mai. Prostřednictvím kresby a objektové instalace se herním i kritickým způsobem vyrovnávají s významovou mnohoznačností zdánlivě samozřejmých společenských daností, standardů a normalit. Kurátorem výstavy je Petr Vaňous.

Vzdělávací aktivity a výtvarné workshopy

Pragovka Gallery láká také na řadu doprovodných a komunitních programů, vzdělávací aktivity pro děti i výtvarné workshopy pro dospělé. Každou středu od 8.30 si navíc mohou návštěvníci přijít do výstavních prostor protáhnout tělo a zklidnit mysl při jógové praxi. Aktuální informace najdete na www.pragovkagallery.cz.

▶ Kristýna Řeháčková

Nezapomenutelné šansony v Gongu

Divadlo Gong vás zve 20. března 2026 od 19 hodin na výjimečný hudební večer, který připomene české šansony a dueta, jež se nesmazatelně zapsaly do historie naší hudby.

Publikum si vyslechne nejznámější písně legendárních interpretů, jako jsou Hana Hegerová, Marta Kubišová, Petr Hapka či Eva Olmerová, a skladby výjimečných českých skladatelů a textařů – Petra Hapky, Michala Horáčka, Jiřího Suchého, Jiřího Grossmana, Jiřího Šlitr, Pavla Kopty a dalších.

Hlavní pěvecké role večera zastanou Dita Hořínková, Martin Pošta a Bára Grafnetová.

Dita Hořínková za svou kariéru účinkovala v desítkách divadelních projektů v Praze, Liberci, Mostě i na letních scénách, dvakrát byla nominována na Cenu Thálie a vystupovala rovněž v Kanadě a Japonsku.



Šansony v Gongu... štěstí je krásná věc

Martin Pošta je zkušený muzikálový zpěvák a interpret populární hudby, který svou hudební dráhu zahájil ve skupině

Laura a její tygři. Po odchodu z kapely se věnuje muzikálům.

Bára Grafnetová, absolventka Pražské konzervatoře v oboru herectví, zpěvu a tance, přináší do večera zkušenosti z muzikálu, tance a televizní práce. Její energický a výrazný projev dodává koncertu jedinečnou dynamiku.

Hudební doprovod poskytne orchestr složený z vynikajících sólistů – klavírní party zahrají R. Linhart a L. Havel, saxofonové pasáže přednesou Vladimír Boryš Secký a Roman Musil a kontrabas hrají J. Greifoner a T. Šturma. Společně vytvoří s hlavními interprety atmosféru, která propojuje nostalgii s živou hudební energií. ▶ mb, foto: dg

Textilní umění v Galerii 9



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.

V Galerii 9 představují svá díla Jarmila Handzelová, Jarmila Hartlová, Ludmila Kaprasová, Stanislava Losová, Marie Jarkovská, Filomena Krotká, Svatoslav Krotký, Miluše Mikušová, Božena Pýchová, Gabriela Pustková, Nadežda Svobodová, Jaroslava Těšínská, Marie Tomášová, Radka Vodáková-Šrotová, Vlastimil Vodák a Marie Zemanová.

Sdružení textilních výtvarníků, člen Syndikátu výtvarných umělců, bylo založeno 26. října 1990 profesionálními textilními výtvarníky. Všichni členové jsou absolventy uměleckých škol v ČR nebo v zahraničí. Většina je z Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze, atelieru textilního výtvarnictví, nejmladší členky studovaly na Technické univerzitě v Liberci textilní a oděvní návrhářství. Od vynikajících pedagogů dostali autoři do vinku perfektní ovládní veškerých klasických textilních řemesel a technik jako základu pro svébytnou uměleckou tvorbu.

Členy sdružení spojuje úcta k textilním technikám a je to i jeden z důvodů jejich

V reprezentativním průřezu českou textilní tvorbou představují v Galerii 9 až do 26. března 2026 svá díla členové Sdružení textilních výtvarníků.



Filomena Krotká



Ludmila Kaprasová



Svatoslav Krotký

spojení ve Sdružení textilních výtvarníků. Společnou snahou je nenechat zapomenout na velkou tradici textilního umění a textilní průmyslové výroby, která měla v minulých dvou stoletích v českých zemích světovou úroveň.

Celé 20. stol. bylo velice příznivé pro rozvoj českého a světového textilního umění. Důkazem jsou četná ocenění členů sdružení na světových výstavách a soutěžích. Jejich autorská díla se nacházejí ve sbírkách muzeí a galerií po celém světě, dotvářejí i soukromé prostory.

Rada členů působila nebo ještě působí jako pedagogové na různých typech škol.



Radka Vodáková

Několik členek je restaurátorkami textilu s oprávněním Ministerstva kultury ČR.

Sdružení textilních výtvarníků v Galerii 9 představuje menší část své autorské tvorby v reprezentativním výběru ze svých děl. Použité techniky a materiály, z nichž autoři realizují tapiserie, tisky, malby na textil, krajky, výšivky, koláže, netkaná textilní díla, prostorové objekty i díla užitková, jsou velmi pestré, nápadité a v dokonalém řemeslném provedení. ▲ Miluše Mikušová

Kateřina Skořepová: Cesta proměn

Od 31. března do 24. dubna 2026 bude Galerie 9 patřit malířce Kateřině Skořepové a její výstavě Cesta proměn.

Tvorba Kateřiny Skořepové je cestou od figurace k abstrakci, od konkrétního obrazu k vnitřnímu prožitku. Malba pro ni byla od počátku přirozeným jazykem emocí a nálad, které se postupně proměnily v osobitou výtvarnou výpověď.

Výstava představuje průřez autorčinou tvorbou od raných imaginativních motivů až po současnou abstraktní malbu. Základním

výrazovým prostředkem je barva – jako nositelka pohybu, hloubky a emocí. V posledních letech se malba zjednodušuje a ponechává divákovi prostor pro vlastní interpretaci a vnímání. Inspiraci autorka nachází mimo jiné v haiku – staré japonské básnické formě.

Obrazy zvou ke ztišení, pozornosti a otevřenosti vůči tomu, co se odehrává nejen na plátně, ale i uvnitř nás samotných. ▲



Kateřina Skořepová: Jsem úplně v klidu



Kateřina Skořepová: Nic mě nenapadá

Kreativní dílna Zastav se a tvoř

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

Kurzy probíhají přímo ve výstavních prostorách vždy ve středu od 17 do 19 hodin.
4. 3. – zápič do květináče/ptáčekové
11. 3. – mexické ozdoby z bavlnek
18. 3. – hry s tvary písma
25. 3. – jarní výzdoba/holubičky

Dámský klub

od 19 do 21 hodin

11. 3. – relaxační kreslení a náramky přátelství ▲

Dny Izraele v Beseder Gallery

Beseder Gallery zve na 5. ročník festivalu Dny Izraele, který proběhne od 5. března do 12. dubna 2026.

Letos se Beseder Gallery již popáté stává prostorem festivalu Dny Izraele, který zahrnuje sérii výstav a událostí věnovaných umění, židovské kultuře a zkušenosti života mezi zeměmi, jazyky a identitami.

Festival Dny Izraele jsou o kultuře, která si váží tradice, ale neuzavírá se do minulosti – žije tady a teď: v malbě, textu, hudbě, rozhovoru, rituálu i ve sdílené zkušenosti. Stejně jako samotný Izrael se festival každý rok proměňuje. Formují jej lidé, kteří přicházejí do Beseder Gallery – umělci, kurátoři, diváci i účastníci diskusí. Mnozí z nich dnes žijí v situaci rozptýlení, migrace či nuceného exilu. A právě v této nestabilitě se dál rodí umění.

V rámci pátého ročníku festivalu proběhnou tři výstavy, z nichž každá otevírá samostatné téma:

- co znamená být židovským umělcem v éře umělé inteligence
- jak se rodina, paměť a kořeny znovu prolínají v současném umění
- kde leží hranice mezi slovem, obrazem a vnímáním

Výstavy doprovází bohatý doprovodný program: vernisáže, přednášky, diskuse, knižní klub, hudební večery, rituály a slavnostní události, dětské i rodinné eventy.

Část programu je tentokrát určena i ruskojazyčnému publiku – jazyku, v němž dnes v exilu pokračuje intelektuální a umělecký dialog.

V případě potřeby zajišťujeme tlumočení, aby byl festival přístupný širšímu publiku. Vizualní a hudební umění však jako vždy hovoří sama za sebe – bez překladu.

Program festivalu 5. až 19. března: GELMAN – ŽID

**5. března od 18.30 hodin
Gelman – Žid**

Výstava se dotýká témat, která se dnes nacházejí na průsečíku umění, identity a politické reality. Je to projekt o tom, že současná židovská identita nemusí být jednoznačná, „hodná“ ani pohodlná pro vnější pohled. Je to pozvání k dialogu o svobodě, odpovědnosti a právu na složitost ve světě, kde se kultura, politika a osobní historie neoddelitelně prolínají. Kurátorka Julie Baxiner

**6. března od 18.30 hodin
Kabalat šabat**

Když se páteční světlo pomalu vytrácí, přichází chvíle Kabalat šabat – jednoho z nejpoetičtějších rituálů židovské tradice. Nejde jen o začátek soboty, ale o setkání. V tento večer se malé společenství Beit Praha, které se obvykle schází ve Španělské synagoze, setká k přivítání šabatu v pro-

storu Beseder Gallery. Obrád povede Anna Pilátová, současná prezidentka Beit Praha.

od 19 hodin

Rozhovor s Maratem Gelmanem u večere

Židovské štěstí – život jako lekce

**7. března od 16 hodin
Přednáška Good/Bad Art:
Jak hodnotíme umění**

Když Marat Gelman v roce 1990 otevřel první soukromou galerii v Moskvě, po dobu nejméně deseti let vysvětloval lidem bez odborného výtvarného vzdělání, jak lze k hodnocení umění přistupovat. Vychází z přesvědčení, že porozumění umění není vrozený dar ani uzavřené znalostní pole profesionálů, ale dovednost, kterou lze rozvíjet. V rámci přednášky se Marat Gelman pokusí během devadesáti minut ukázat, jak se orientovat v současném umění a jak rozlišovat mezi bad art a good art – nikoli prostřednictvím souboru formálních pravidel, ale skrze logiku vnímání, zkušenost a kulturní kontext.

**9. března od 18.30 hodin
Diskuze M. Gelman a skupina Tvrdohlaví**

Marat Gelman je člověk, který již mnoho let žije v emigraci nikoli kvůli své židovské příslušnosti, ale v důsledku aktivního nesouhlasu s tím, co se děje v zemi, již věnoval tolik své tvůrčí energie – v Rusku. Odmítnutí přijímat její agresi jako normu jej nečekaně a přesně sblíží s českými umělci ze skupiny Tvrdohlaví. Ta vznikla v Praze v roce 1987. Vědomě se vymezovala jak vůči oficiálnímu socialistickému realismu, tak vůči chladné racionalitě konceptuálního umění 70. a 80. let. Spojovala je snaha vrátit do umění expresi, tělesnost, figuraci a osobní mýtus. Diskuse se zúčastní Václav Marhoul, Jiří David, Čestmír Suška a Štěpán Milkov. Moderátor Eugene Demenok

**11. března od 18.30 hodin
Knižní klub s Elenou Minkinou-Tajcher**

Elena Minkina-Tajcher je spisovatelka a lékařka, izraelská autorka, jejíž tvorba propojuje literaturu, lidskou zkušenost a kulturní paměť různých zemí. Setkání probíhá ve formátu knižního klubu a je věnováno živému literárnímu rozhovoru – o hledání spřízněných duší, osudu, volbě jazyka a země. V centru diskuse stojí román „Efekt Rebinder“, který získal širokou čtenářskou i odbornou odezvu a stal se výraznou událostí současné prózy. Moderátor Eugene Demenok

Program festivalu 22. března až 5. dubna: MIŠPUCHE

**22. března od 14 hodin
Mišpuche**

Zveme vás k setkání s kreativními lidmi z místní komunity. Vybudujete vazby mezi na-



šimi rodinami a napříč generacemi. Najdete způsoby, jak se integrovat do nové společnosti prostřednictvím komunikace, akce a kreativity. Najdete společnou řeč v široké škále témat. Sport, umění, kuchyně, vzdělávání, zábava, tradice, konverzace a kreativita jsou společnou půdou, která pomůže posílit a rozvíjet zajímavější a těsnější vazby mezi námi. Vernisáž. Kurátorka Marina Mundryan

**29. března od 19 hodin
Přednáška**

Válka a mír na Blízkém východě, geopolitický přehled. Dina Lisnyansky

**30. března od 19 hodin
Přednáška**

Válka a mír na Blízkém východě, geopolitický přehled. Dina Lisnyansky

**4. dubna od 17 hodin
Sváteční večer**

Pesach pro všechny David Maxa

Program festivalu 7. až 15. dubna: IN BETWEEN THE WORDS

**7. dubna od 18.30 hodin
In Between the Words**

Vernisáž, interaktivní večer Dětská – nedětská otázka Dmitry Brickman (ISR), Mark Polyakov (USA)

**8. dubna od 18 hodin
Sváteční večer**

Mimuna

**9. dubna od 18.30 hodin
Přednáška**

Fotopřeklady. Dmitry Brickman (ISR)

**10. dubna od 18 hodin
Kabalat šabat**

Sylvie Wittmann

**12. dubna od 13 hodin
Závěrečný koncert festivalu**

INFO

Beseder Gallery, Lihovarská 12, Praha 9-Libeň
info@besedergallery.art,
www.besedergallery.art, tel.: 724 250 808

Divadlo Gong



Divadlo Gong, Sokolovská 969, Praha 9, tel.: 266 311 629, 606 600 930,
777 865 885, e-mail: gong@divadlogong.cz, www.divadlogong.cz

2. 3. pondělí 19.00

Roman Vencel, Jan Toupalík: Všechno je dovoleno
Nesmělý statistik Leonard napíše milostný román a pod ženským pseudonymem zašle text atraktivní vydavatelce Harrietě, která vydává pouze díla žen. Ta se však rozhodne s „úspěšnou autorkou“ setkat a knihu jí vydat. V hlavních rolích Jan Čenský, Miroslava Pleštilová, Pavel Nový a Luděk Nešleha.

5. 3. čtvrtek 19.00

Hop Trop
Koncert trampského, folkového a country souboru s výběrem hitových písní, které zlidověly, jako jsou Tři kráče, Amazonka, Jonatán, Vodácká holka a mnoho dalších.

10. 3. úterý 19.00

Divadelní spolek Post Scriptum
Aneta Kubešová: Duch (z) osady
Osadníci si rádi užívají svých chatěk a klidu. Pohoda však končí, když v kolonii začne strašit. Jak si chataři se strašidlem poradí? Co do osady každého tak táhne? A co tam pořád lítá ve vzduchu? Detektivní komedie.

11. 3. středa 19.00

Posezení u cimbálu
Pořádá Slováci krúžek v Praze.

13. 3. pátek 19.00

Robert Bellan: Normální debil
Příhody z autorova dětství prožitého v socialistickém Československu v retrokomedii na motivy stejnojmenné knihy.

15. 3. neděle 16.00

Neil Simon: Drobečky z perníku
Barová zpěvačka Evy se od své nezletilé dcery Polly učí, jak se má žít. V hlavní roli Simona Stašová.

16. 3. pondělí 19.00

Zdeněk Izer: Vyndavací, zas tam daci
Zábavný pořad plný nezapomenutelného humoru známého komika.

17. 3. úterý 19.00

Adéla Elbel: První poločas rozpadu
Adéla Elbel žije život, jak nejlip dokáže. Ale protože to občas zas tak dobře nedokáže, dala vzniknout svému stand up speciálu, ve kterém mluví o tom nejpodstatnějším.

19. 3. čtvrtek 19.00

Pavel Fiala, Josef Dvořák: S Pydlou v zádech
Prostý lidový chytrák se zaplétá v šachové partii mocných. V hlavní roli Josef Dvořák.

20. 3. pátek 19.00

Šťěstí je krásná věc
Výjimečný hudební večer, který připomene české šansony a duety, jež se nesmazatelně zapsaly do historie naší hudby. Publikum si vyslechne nejznámější písně legendárních interpretů, jako jsou Hana Hegerová, Marta Kubišová, Petr Hapka či Eva Olmerová a skladby výjimečných českých skladatelů a textařů v podání Dity Hořínkové, Martina Pošty a Báry Grafnetrové.

22. 3. neděle 19.00

Liz Lochhead: Perfect Days
Na co jsou vám peníze, když je nemáte s kým utrácet? Tuto otázku si čím dál častěji klade i úspěšná kadeřnice Barbs, jejíž biologické hodiny začínají zvonit na poplach.

23. 3. pondělí 19.00

Robert Bellan: Normální debil 2
Volné pokračování divadelního bestselleru Roberta Bellana, odehrávající se tentokrát v socialistických 80. letech.

24. 3. úterý 19.00

Show Petra Jablonského
První celovečerní stand-up známého českého imitátora a baviče.

25. 3. středa 19.00

Emma Peirson: Cavewoman
Obhajoba jeskynní ženy. Mysleli jste si, že vás už nic nedokáže rozesmát? Přijďte se podívat na volné pokračování kultovní one man show Caveman a seznámit se s hrdinkou nového představení o jeskynní ženě.

26. 3. čtvrtek 18.00

ZADÁNO
Pořad MČ Praha 9 k oslavě Dne učitelů
Emma Peirson: Cavewoman
Obhajoba jeskynní ženy. Mysleli jste si, že vás už nic nedokáže rozesmát? Přijďte se podívat na volné pokračování kultovní one man show Caveman a seznámit se s hrdinkou nového představení o jeskynní ženě.

27. 3. pátek 19.00

Gilles Dyrek: Benátky pod sněhem
Jedni mají před svatbou, druzí možná před rozchodem. Společné setkání může ale všechno převrátit. Jedno malé nedorozumění vede až k absurdním situacím... V hlavních rolích Veronika Arichteva, Jaromír Nosek, Lucie Štěpánková & Filip Cil.

31. 3. úterý 19.00

Alain Reynaud-Fourton: Rukojmí bez rizika
Francouzská komedie s kriminální příchuť.

GONG DĚTEM

3. 3. úterý 10.00

Ondřej Láznovský: Jak Jules žil Verne 8+
Doba, život a dílo francouzského snílka, dobrodruha, spisovatele a nesmrtelného vizionáře.

4. 3. středa 10.00

Vojtěch Štěpánek: Obsluhoval jsem Bohumila Hrabala 11+
Jeden z největších českých spisovatelů, všímavý zapisovatel, pábítel, umělec, literát a milovník koček v originálním jevištním zpracování.

5. 3. čtvrtek 10.00

David Beneš: Jak jsem nechtěl vyrůst 5+
Když dospělí nebudou trochu dětmi, nebudou chtít děti být dospělými.

6. 3. pátek 10.00

Eduard Petiška, Radovan Klučka, Miloš Mazal: Birlibánova podivuhodná cesta 4+
Divotvorná a poučná cesta jednoho zlobivého a rozmazleného kluka za záchranou jeho robotického kamaráda.

7. 3. sobota 15.00

Janek Lesák: Elektrický Emil 9+
Pohádka podle skutečného příběhu vysočanské superhvězdy – Emila Kolbena.

9. 3. pondělí 10.00

Vladislav Vančura, Miroslav Pokorný: Kubula a Kuba Kubíkula 4+
Pohádka o potulném medvěďáři a jeho malém mlsném medvídkovi, který se ukrutně bál strašidel.

11. 3. středa 10.00

Vojtěch Štěpánek: (Ne)bezpečná (ko)média 9+
Mediální výchova pro děti a mládež v kyberkostce.

12. 3. čtvrtek 10.00

Jaroslav Foglar, Ondřej Láznovský: Záhada hlavolamu 6+

Kultovní klukovský napínavý román s hororovými prvky převedený na divadelní prkna.

13. 3. pátek 10.00

Petra Johansson: Povídaní o pejskovi a kočičce 3+

Ať se třeba roztrhne kožíšek a chlupy lítají všude okolo, hlavně že si pejssek s kočičkou zazpívají a je jim veselo.

14. 3. sobota 15.00

Josef Kolář, Miroslav Pokorný: Dobrodružství kocourka Modroočka 3+
Poetická hudební pohádka o tom, jak jeden kočičí kluk poznával svět.

16. 3. pondělí 10.00

Ondřej Sekora, Pavel Kraus, Miroslav Pokorný: Příhody Ferdý Mravence 3+
Napínavá dramata i humorné taškařice broučků, motýlů, housenek, červíků a pavouků odehrávající se v nejtajnějších úkrytech v trávě, pod kameny i na břehu potoka.

17. 3. úterý 10.00

Jaroslav Foglar, Ondřej Láznovský: Stínadla se bouří 6+
Pokračování kultovní klukovské románové trilogie navazující na již úspěšně uváděnou první část – Záhada hlavolamu.

19. 3. čtvrtek 10.00

Mark Twain, Vojtěch Štěpánek: Dobrodružství Toma Sawyera 8+
Škola? Pche! To je přece ztráta času, když venku se zatím dají zažít velká dobrodružství.

21. 3. sobota 15.00

Karel Poláček, Ondřej Láznovský: Bylo nás pět 8+
Poetický a laskavý pohled na dětství malého Petra Bajzy a jeho čtyř kamarádů v období první republiky.

23. 3. pondělí 10.00

Otfried Preussler, Petra Johansson: Malá čarodějnice 4+
Kouzelné příběhy nerozlučné dvojice malé čarodějnice, která už chce konečně patřit mezi velké, a jejího věrného druha a rádce havrana Abraxase.

24. 3. úterý 10.00

Karel Poláček, Ondřej Láznovský: Bylo nás pět 8+
Poetický a laskavý pohled na dětství malého Petra Bajzy a jeho čtyř kamarádů v období první republiky.

25. 3. středa 10.00

Ondřej Láznovský: Masaryk aneb z c. k. skrz T. G. M. do ČSR 11+
Představení na pomezí divadelního dokumentu a únikové hry, jež pomocí divadelní interakce přibližuje dětem základních škol život T. G. Masaryka a vznik první Československé republiky.

27. 3. pátek 10.00

Janek Lesák: Elektrický Emil 9+
Pohádka podle skutečného příběhu vysočanské superhvězdy – Emila Kolbena.

28. 3. sobota 11.00

Ondřej Sekora, Pavel Kraus, Miroslav Pokorný: Příhody Ferdý Mravence 3+
Napínavá dramata i humorné taškařice broučků, motýlů, housenek, červíků a pavouků odehrávající se v nejtajnějších úkrytech v trávě, pod kameny i na břehu potoka.

30. 3. pondělí 10.00

Josef Kolář, Miroslav Pokorný: Dobrodružství kocourka Modroočka 3+
Poetická hudební pohádka o tom, jak jeden kočičí kluk poznával svět.

31. 3. úterý 10.00 / 14.15

Rudyard Kipling, Vojtěch Štěpánek: Kniha džunglí – Maugliho poslední boj 5+
Z lidského mláděte vychovaného vlky vyrostl silný mladý a inteligentní muž. Jeho úhlavní nepřítel zlý tygr Šér Chán se však nevzdává.

Zdraví v kapce krve

S Janou Palajíčkovou, odbornicí na zdravý životní styl, jsme si povídali o tom, jak zlepšit svůj život, a především o tom, jak přijít na to, co nám v těle chybí nebo třeba i přebývá. Představujeme přitom další z kurzů Divadla Gong, který ukazuje alternativní přístup ke standardním postupům vyšetření krve.

Co mohou případní návštěvníci od vaší přednášky čekat?

Nechtěla bych to nazývat jen „přednáška“, protože její důležitou součástí je i diskuze. Jejím smyslem je ukázat lidem jednu z možných cest, jak se starat o své zdraví a jak si ho udržet. Jak si v dnešní době správně vyživovat svoje tělo a případně, pokud o zdraví přijdeme, jak si jej navrátit. Zpočátku jsem jakýmsi průvodcem lidem, kteří potřebují pomoc, ale později by měli „jít do světa“ a umět už sami se sebou pracovat. A není to jen o fyzickém těle, ale i o nastavení mysli.

Jak zjistíte, co kterému člověku chybí?

Pracuji s více metodami, ale na začátku, abych zjistila, co komu chybí nebo v těle přebývá, využívám metodu pozorování živé kapky krve pod mikroskopem. Díky tomu zjistíme něco navíc oproti klasickému rozboru krve.

Jak dochází k odběru krve a její následné analýze? Může si tohle každý dělat sám?

Ne, já pracuji s odborníky. Analýza je placená služba. Daný odborník vloží vaši kapku krve pod mikroskop a tu vidíte přímo na místě na monitoru počítače.

Existuje pro tyto metody nějaký zastřešující termín?

Je to pozorování živé kapky krve metodou dark field, která umožňuje pozorování detailů, povrchů a drobných částic, které jsou v běžném světlém poli neviditelné.

Jde tedy o individuální poradenství?

Řekněme, že existuje nějaká ideální cesta, které se snažíme přiblížit. Můžete užívat nějaké produkty, se kterými pracuji, ale také nemusíte. Vše je dobrovolné. Důležité je, že



Jana Palajíčková

jde o individuální péči pro každého a hlavně že chcete se svým zdravím něco dělat nebo jen preventivně zjistit, jak si vaše tělo vede.

Co vás k zájmu o tyto metody přivedlo?

Já se o životosprávu zajímala už dlouho. Vždy jsem sportovala a vystudovala jsem tělesnou výchovu. Zajímala mě anatomie a to, jak lidské tělo funguje a fungovat má. Po porodu jsem se ale začala cítit bez energie a kamarádka mne upozornila na tuto metodu. Šla jsem na „kapku krve“ a zjistila jsem, že mám nedovyživené tělo. To mě donutilo se na lidské tělo podívat trochu jiným způsobem. Podle rad jsem dovyživila své tělo, doplnila, co bylo třeba, na chvíli upravila jídelníček (odstranila jsem potraviny, které nedělaly mému tělu dobře) a na vlastní kůži jsem pocítila rychlý nárůst energie a radosti ze života. No a objektivně jsem při rozboru kapky krve viděla, že jsem na tom opravdu lépe.

V dnešní době existuje celá řada způsobů, jak se starat o své zdraví od řekněme velmi tradičních přes alternativní až k experimentálním. Kde přibližně se na této škále ocitá vámi doporučované metoda?

Blíží se spíše tradiční medicíně, i když mnozí lékaři i dnes, navzdory rozvoji celostní medicíny, řeší jen následky zdravotních problémů, a ne už tolik jejich příčiny. Navíc existuje obrovské množství doplňků stravy a různých fytofarmak a je těžké se v nich vyznat. Tato metoda je však založena na vědeckém základu, čili bude spíš vyhovovat lidem, kteří příliš nedůvěřují alternativní medicíně. Hodí se třeba i pro aktivní sportovce, jejichž tělo potřebuje odolávat větší zátěži a čerpat více energie, kterou jim nejsou s to dodat dnešní komerčně nabízené potraviny, protože často nemívají potřebné výživné hodnoty. Na druhé straně je tato metoda vhodná i pro těžce nemocné lidi, třeba ty s onkologickým onemocněním, kteří potřebují, aby jejich tělo odolalo náročné chemoterapii. Ale řešíme i třeba postcovidové syndromy nebo alergie.

Doporučujete i změnu jídelníčku?

Takto se to asi nedá říct. Snažím se spíš, abyste viděli, co je ve vašem těle špatně, a začali na svém zdraví pracovat. Pak už to jde často samo, když zjistíte, že třeba konzumace šunky, což je (vysoce průmyslově zpracovaná potravina,) vám nedělá dobře.

► Ptal se Martin Burda

INFO

Termíny seminářů Jany Palajíčkové naleznete na webu divadlogong.cz.

Informace z vyhlídky

Z okraje Proseka se naskýtá hezký výhled na Prahu. V roce 2016 vybudovala MČ Praha 9 pěší vyhlídkovou trasu vedoucí po hraně proseckých skal včetně kamenné vyhlídkové terasy. Začátkem letošního roku byla na vyhlídce instalována informační tabule.

„Z vyhlídky je dobře vidět velká část Prahy. Například stará část Libně, Karlína a Palmovky, část Holešovic s novou výstavbou v místech bývalých Českých přístavů a Loděnic,“ ukazují místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský a dodává: „A tamhle je vidět budova O2 areny a Galerie Harfa, které byly

postaveny na místě bývalého ČKD Lokomotivka, i postupně zastavované území ČKD Kompresory. Návštěvníci si ani neuvědomovali, kde všude byly známé a prosperující podniky a co tam je dnes. Proto jsme po vzoru jiných vyhlídek i sem instalovali informační tabuli.“

► mk, foto: MČ Praha 9



Informační tabule na kamenné vyhlídkové terase. Ze spodního konce vyhlídky lze přijít na stezku Amerika a pokračovat směrem k Proseckým skalám.

Šance pro ty, kteří mají pěstitelské ambice

Kousek od výstupu metra Letňany vyrůstá nová polní komunitní zahrada a městská farma. Zájemci z devítky s ambicemi pěstitelů tu mohou mít vlastní políčko nebo se zapojit do prací komunity na hlavním poli.

„V ekologickém režimu tady na pozemcích Magistrátu hl. m. Prahy pěstujeme zeleninu jak pro naši spotřebu, tak na prodej. Lidé obdělávají svá políčka určená pro individuální pěstování nebo se zapojují do prací na hlavním poli a za odměnu si domů odnášejí zeleninu. Rovněž chováme slepice a plánujeme chov rozšířit také o další hospodářská zvířata, jako ovce nebo kozy. Našimi členy jsou hlavně obyvatelé přilehlých sídlišť z Proseka, Střížkova a Letňan. Díky metru k nám ale přijíždějí lidé také z dalších částí metropole,“ vysvětluje Štěpán Říha, hlavní koordinátor projektu.

MetroFarm v Praze je už na třetím místě

Ambiciózní projekt vzniká pod hlavičkou MetroFarm, která již v Praze provozuje zahrady a farmy na Císařském ostrově a v Jinonicích.

„Během naší první sezony jsme byli překvapeni, co vše jsme schopni na novém poli bez závlah vypěstovat. Velice se zde dařilo nejen plodinám, jako jsou česnek,



cibule, rajčata, okurky, dýně, fazolky, cukety, ale také například salátu. Pokud to jde, plodiny sázíme nejčastěji po dešti nebo brzy z jara a půdu často zakrýváme mulčem, aby si uchovala vláhu i v suchých měsících. Máme ale také štěstí, že půda na poli je částečně jílovitá, a tedy si je

schopná vodu sama udržet,“ informuje Štěpán.

Zapojte se i vy?

Projekt MetroFarm má v k dispozici celých 23 hektarů orné půdy. Jedná se tedy o největší komunitní zahradu v Praze. Cílem projektu je produkovat více ekologicky pěstovaných lokálních potravin a pestrou skladbou pěstitelských přístupů přispět k biologické rozmanitosti oblasti.

Členy projektu se mohou stát fyzické i právnické osoby. Po zaplacení stanoveného členského příspěvku může tedy každý být malým či větším pěstitelem podle svého uvážení a ambicí. Všem je k dispozici sdílené nářadí, zázemí, organické materiály: hnůj, listy, štěpka, kompost. Členové sdílí své pěstitelské úspěchy i neúspěchy, budují tu pevnější sousedské vazby. Nejčastější velikost individuálních políček je od 25 do 1000 metrů čtverečních.

red, ilustrační foto: MetroFarm

Školní Charitativní Projekt

Přijďte a zapojte se!

Stella Sečková, Emma Niemelä, Julie Musilová, Ester Vodrážková

Co chystáme?

- V rámci školního programu ECP organizujeme úklid veřejných prostor na území městské části Praha 9 - Vysočany.
- Akce se koná **24. března** mezi náměstím OSN a autobusovou zastávkou Vysočanská.
- Tato akce je příležitostí pro studenty různých ročníků a škol spolupracovat na školním charitativním programu, který bude mít na všechny pozitivní dopad.

Díky městské části Praha 9 budeme vybaveni čistícími prostředky, rukavicemi, pytlí, abychom mohli bezpečně sbírat odpad. Veškerý odpad bude umístěn na určeném místě.

Proč je to důležité?

- Pro zlepšení životního prostředí v parku a okolí
- Oblast je znečištěná a naším cílem je tento stav změnit k lepšímu
- Špinavá, znečištěná místa podporují nevhodné chování
- Hromadí se zde použité injekční stříkačky a další nebezpečné předměty
- Jedná se o frekventované místo, kterým prochází děti a studenti z okolních škol a místní obyvatelé.

- S podporou městské části Praha 9 -

MÍSTO PRO SETKÁVÁNÍ

MALÝCH I VELKÝCH DĚTÍ I DOSPĚLÝCH

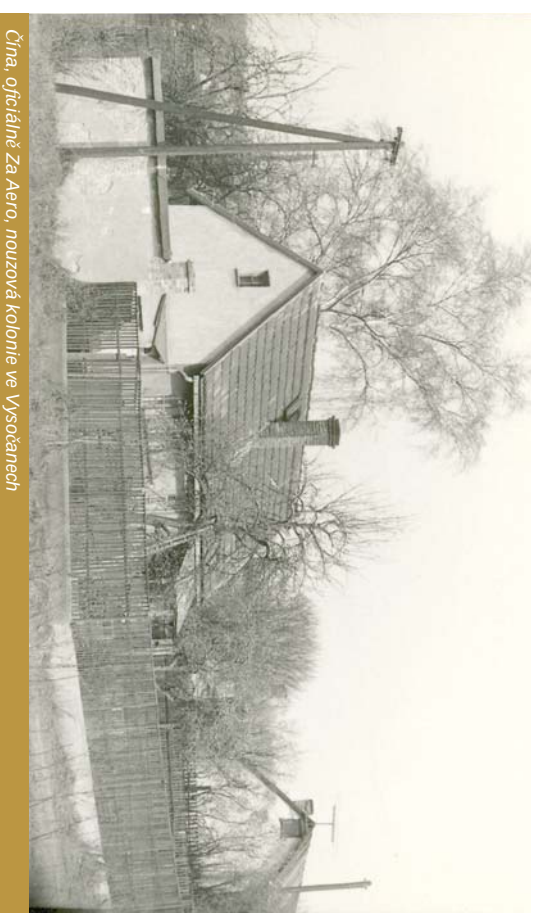
ZAPNI V SOBĚ KNOFLÍK

RADOSTI A ZÁŽITKU NEJEN Z HUDBY

WWW.CENTRUMKNOFLIK.CZ

Chudá Praha

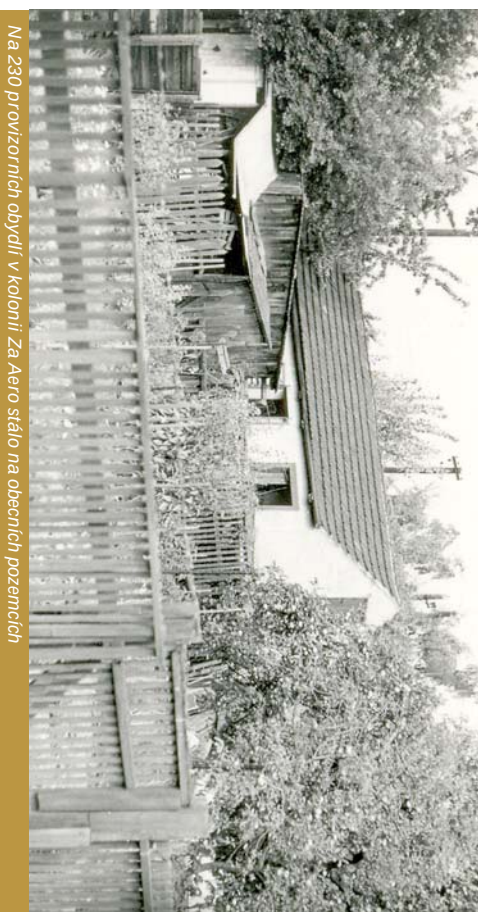
Pokud se chudoba v nějakém místě koncentruje, vznikají enklávy nebo celé čtvrtě, kde začne převládat. Město se dělí na dobré a špatné adresy, které lze definovat sociálním statusem jejich obyvatel, vyšší nájmů a podobně. V Praze došlo k větší sociální diferenciaci čtvrtí ve druhé polovině 19. století.



Čína, oficiálně Za Aero, nouzová kolonie ve Vysočanech

Až do šedesátých let 19. století se chudé obyvatelstvo včetně nově přichozích dělníků směřovalo uvnitř hradeb v nájemních bytech, jejichž počet se zvyšoval pavičkovou zástavbou dvorůků a různými domovními přístavky. Byty byly malé a přeplněné, protože v nich často vedle nájemníků přebývali ještě podnájemníci a nocleháři. Ti si najímali obvykle jen postel a spali v jedné místnosti s rodinou. (Za přeplněný byt byl v roce 1890 považován

takový, kde na jednu každou výtopnou místnost připadaly čtyři a více osoby.) V druhé polovině 19. století se stal chudinskou čtvrtí zejména Josefův, který po zrušení ghetta opustili zamožnější židovští obyvatelé a jejich místo zaujala chudina. Přeplněný Josefův trpěl velmi špatnými hygienickými poměry, statistiky v obvodu vykazovaly zvýšený výskyt tyfu, černého kašle, neštovic a jiných vážných nemocí. Zdravotní



Na 230 provizorních obydlí v kolonii Za Aero stálo na obecních pozemcích

pozemcích, vedle nich pak obec postavila podlouhlé provizorní baráky. Postupně rušení kolonií probíhalo od šedesátých let 20. století. Kolonie Čína byla vystěhovávána a postupně bourána od 70. let 20. století.

Před vznikem samostatné republiky se Praha stávala k vlastní sociální výstavbě liknavě. Prvorepublikový legislativní rámec v oblasti bydlení přelal a rozvinul normy starší. Zahrmoval přímé i nepřímé státní subvence soukromého stavebního podnikání pomocí zákonů o podpoře stavebního ruchu a také zákon na ochranu nájemníků ukládající regulaci nájemného včetně možného, ovšem nepraktikovaného zaboru nevyužívaných bytů nebo místností po roce 1919.

Vážná bytová krize v hlavním městě si však vynutila nouzová řešení, totiž parcelaci obecních pozemků pro vznik nouzových kolonií a postupně investice do jejich infrastruktury. Praha se podílela i výstavbou nouzového bydlení ve vlastní režii. V některých koloniích tak byly na náklad města postaveny provizorní obecní domy, zčásti i dřevěné, s byty o výměře kolem 20 metrů čtverečních k levnému pronájmu. Tyto domy, v dobových oficiálních dokumentech jmenované jako „baráky“, byly chápá-

ny pouze jako dočasné řešení, nakonec se v nich ovšem leckde bydlelo až do sedmdesátých let 20. století. Kromě těchto baráků město na své náklady stavělo malé rodinné domky, kde držitel složil desetinu částky a zbytek splácel obci po dobu dvaceti let. To je případ řadových rodinných domků v kolonii Pod Bohdalem, řadových rodinných domků na Malvazinkách nebo na Novém Proseku.

Podle pamětníků činil nájem za obecní pozemek v nouzové kolonii 100 Kč ročně, nájem za byt v obecním provizorním dvojdomku Na Slatínách 500 Kč a za obecní byt v Číně (Za Aero) 680-720 Kč ročně. Průměrné roční nájemné v Praze činilo v polovině třicátých let 20. století 2788 Kč. Z výzkumu bydlení sociálně potřebných osob vyplynulo, že byty sociálně potřebných byly „na svoje špatné vlastnosti nepoměrně drahé“. Sociálně potřebné rodiny platily průměrně 1082 Kč nájemného ročně, jejich bytové prostory byly však mnohem menší, hygienicky nedostatečné a hůře vybavené.

Pokud vás téma Chudá Praha zaujalo, více najdete ve stejnojmenné knize s podtitulem Lidé-Místa-Institute (1781-1948) Jany Viktorínové, kterou vydalo Muzeum hl. m. Prahy. **red, foto: Archiv MČ Praha 9**



Jesle ve vysokánské nouzové kolonii

rizika byla jedním z argumentů pro pozdější pražskou asanaci.

Po hospodářské krizi v sedmdesátých letech 19. století se z důvodu poklesu mezd urychlil přesun nižších sociálních vrstev na levnější pražská předměstí, kde probíhala překotně výstavba domů s malými nájemními byty.

Znášobil se počet obyvatel Smíchova, Karlína, Libně, Holešovic, nově vznikl Žižkov, do roku 1890 se z původních vsí staly dělnickými čtvrtěmi také Nusle, Vršovice a Košíře. Bytové poměry se v rámci sčítání v Praze zjišťovaly od roku 1880. Přelidněné byty signalizující chudobu se soustřeďovaly právě v částech s největším počtem dělnického obyvatelstva. Ve vnitřním městě zůstávaly kromě Josefova přelidněny části Starého Města, Petřské čtvrti, Vyšehradu, Hradčan a Podskalí. Byly obývány především řemeslníckým dělnictvem, na rozdíl od předměstských čtvrtí, kde převládalo dělnictvo tovární.

V polovině třicátých let 20. století byly jako obvod s nejvyšším počtem sociálně potřebných zjištěny Žižkov (spolu s Hrdlořezy a Malešicemi), Nusle (spolu s Michlí, Krčí a Pankráčí), rovněž Vysoká (včetně

Hloubětína a Proseka) a Košíře i s Motolelem a Jinonicemi. Chudoba panovala vždy jen v určitých částech těchto obvodů. Nelze přehlédnout, že se jednalo o městské části s vysokým podílem dělnického obyvatelstva a s výskytem nouzových kolonií.

Lidé bez domova hledali často útočiště na okrajích Prahy či v obcích za městem, jejichž hospodářské zázemí poskytovalo možnosti přespání ve stodolách nebo stájích zemědělských usedlostí. Na periferii se nacházely i jiné příležitosti. Proslulá byla noclehárna tuláků v Nuslích v hradbách pod Karlovem, které se přezdívalo hotel Díra. Byla užívána nejpozději od konce 19. století až do zasypaní a zasednění roku 1936. Dalším místem byla vápenka v Braníku, zvaná Bílý hrad. Střechu nad hlavou v ní nacházely i celé nebydlící rodiny. Velmi rozšířeným fenoménem bylo přespávání v cihelnách na periferii Prahy. Ty byly vyhledávány zejména za mrazivých nocí – bylo v nich sice velmi prašno, ale zaručené teplo. Podle některých odhadů v nich na počátku třicátých let 20. století nocovalo až tři tisíce lidí. Přírodní podmínky v okolí Prahy umožňovaly



Škola v kolonii Za Aero

lidem bez domova přežívat také ve skalních dutinách, přespávat pod skalními převisy a budovat specifická skalní obydlí (na Proseku). Ta sloužila nejen jako příležitostné nocležiště, ale mnohdy i jako trvalá bydliště.

Snaha bydlet kdekoli a jakkoli vedla potřebné k výstavbě a úpravě provizorních obydlí. Stavby vznikaly svépomocí, bez povolení, zpravidla z odpadního materiálu, ze starých prken, bedniček, cihel z bouráček a podobně. Místo izolace se stěny zevnitř vylepovaly novinami. Oblíbenými nouzovými příbytky se stávaly i maringotky a vyřazené železniční vagony. Provizorní stavby se na pražské periferii ve velkém rozmohly ve dvacátých letech 20. století. Tam, kde vznikaly hromaděné na řízeně rozparcelovaných pozemcích, se vytvořily celé nouzové kolonie.

Po vzniku republiky v roce 1918 se hlavní město potýkalo s vážnou bytovou krizí. V Praze roku 1921 bylo 69 procent malých bytů o jedné nebo dvou místnostech, značné procento bytů sklepních – 4,3 procenta, vysoký počet bytů podnájemnických – 19,7 procenta a přelidněných – 31,5 procenta.

Mnohým, zejména mladým rodinám nezbylo než vzít iniciativu do vlastních rukou. Na periferii Prahy vyrostl v letech 1925–1930 pás nouzových kolonií, v nichž mohlo bydlet podle maximálních odhadů až 25 tisíc lidí. Kolonie byly tvořeny svépomocnými stavbami,

kteří měly status provizoria. Malé pravidelné parcely, na kterých boudy či domky o velikosti často pouhých 10–20 metrů čtverečních stály, vznikaly rozdělením a pronajmutím soukromých nebo obecních pozemků.

Podmínky života v koloniích byly v prvních letech velmi obtížné. Bez vody, bez odvodu splašků, bez zpevněných cest, bez elektřiny. Město do těchto lokalit teprve dodatečně zavádělo síť a obyvatele si podle svých možností původní domky nebo vagony vylepovali a zvěšovali přístavbami. Kolonie se tak již v průběhu třicátých let proměňovaly v malebné a svérázné čtvrti. Bydleli zde převážně dělníci, ale vedle nich i nižší úředníci, zřízenci a drobní živnostníci, kteří si v koloniích otevírali své provozovny. Ne všichni byli stejně chudí.

Nouzovým koloniím se často říkalo barákové nebo vagonové kolonie a tyto termíny se používaly bez ohledu na skutečný počet vagonů v lokalitách. Některé nouzové kolonie nebo jejich části stavěla ve dvacátých letech 20. století sama pražská obec jako sociální bydlení.

Ve Vysokánské to byla nouzová kolonie lidově pojmenovaná Čína, oficiálně Za Aero. Vznikla z velké části z vyřazených železničních vagonů, které byly po omítnutí a příslušných k nepoznání. Kolonie čítala celkem asi 230 provizorních domků na obecních

Přednášky, umělecké a pohybové kurzy

Obecní dům ve Vysočanech, Jandova 207/4, Praha 9. Více na www.divadlogong.cz.

POZNEJ SÍLU SLOV

5. 3. čtvrtek 18.00–20.00

Tvořivý workshop, který propojuje meditaci, psaní a kreslení. Tento kurz je určen všem, kdo chtějí znovu objevit kouzlo slov – jejich léčivou, povzbudivou i proměňující sílu. Slova, která vyslovujeme i píšeme, mají moc tvořit náš svět. Během tohoto setkání se naučíte vnímat je jinak – srdcem, barvami, pohybem i tichým prostorem mezi nimi.

Meditace Nalad' se na tvořivou vlnu – ztišení, ve kterém se zrodí jedno osobní slovo, které k vám právě teď promlouvá. V tvořivé části mu dáte tvar a barvu.

Meditace Slova, která hladí – hledání slov, jež mají sílu pohladit, potěšit nebo posílit. Z nich vznikne slovní květ, který propojí emoci, barvu a linii.

Meditace Slovo ve Tvých dlaních – závěrečné zastavení, při kterém si vytvoříte slovní amulet – malé osobní poselství ve formě záložky, kartičky či obrázku, který vás může provázet i po kurzu.

Pomůcky: Vezměte si své oblíbené pastelky nebo pera, ale všechny výtvarné pomůcky budou k dispozici i na místě. Kurz je vhodný i pro začátečníky. Nepotřebujete umět psát ani kreslit „krásně“ – stačí otevřené srdce, chuť tvořit a objevit, jak mocná mohou být vaše vlastní slova.

POMOC KINEZIOLOGIE PŘI PROBLÉMECH UČENÍ DĚTÍ

12. 3. čtvrtek 18.00–20.00

Metoda One Brain. Zaměříme se na jednoduchá cvičení a praktické ukázky, které pomohou zlepšit schopnosti dětí v učení.

Probereme techniky snižování stresu bez bolesti a negativních emocí. Pokusíme se pochopit, jak pomoci dětem k okamžité pozitivní změně v učení tak, aby z ní načerpalo sebevědomí pro další učební proces.

JARNÍ HOUBY

26. 3. čtvrtek 18.00–20.00

Na houby na jaře? Připravit si nevšední 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, destičí chřapčovou 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.

UMĚLECKÉ A POHYBOVÉ KURZY PRO DĚTI

TVŮRČÍ PSANÍ (10+) /

středa 16.15–17.45

VIDEOTVORBA (10+) /

středa 17.00–18.30

KRESLENÍ (6+) /

úterý 15.30–17.00

HRÝ NA HRDINY (8+) /

pondělí 15.30–17.30

MINI DANCE (4+) /

úterý 16.00–16.45

VÝRAZOVÝ TANEC (8+) /

pondělí 17.00–18.00

CONTEMPORARY DANCE (9+, 14+) /

úterý, středa 16.50–17.50

MUSICAL DANCE (10+) /

středa 15.45–16.45

▲ dg

Anglický příměstský tábor

Appolumi Island - The final level, to je dobrodružství, které čeká děti a teen-agery na anglickém příměstském táboře, který se koná 6. až 10. července 2026 v Horních Počernicích.



Skupina gamerů je po online hraní nečekaně přenesena na podivný ostrov Appolumi. Bez obrazovek musí zjistit, kým opravdu jsou, a obstat ve skutečném světě plném výzev. Anglický příměstský tábor nabízí dobrodružný program pro děti a teenagery ve věku 7 až 16 let, rozdělené do věkových skupin, vedený zkušenými českými a anglicky mluvícími vedoucími. Koná se v Life Centru, Hrdoňovická 18, Horní Počernice.

Cena 3500 Kč (pokud na táboře budou sourozenci, cena za každé dítě je 3300 Kč).

Přihlášky a více informací na www.lifecenter.cz.

případně zavolejte na 737 837 291.

▲ red, ilustrační foto: Life Center

Uklid'me Česko

Uklid'me Česko je dobrovolnická úklidová akce, která probíhá na území celé České republiky. Jejím cílem je uklidit nelegálně vzniklé černé skládky a nepořádek. Letos se uklízí 28. března.

Pokud se chcete do úklidu okolí svého domova zapojit i vy, kontaktujte Martinu Jirků z Odboru životního prostředí Úřadu MČ Praha 9 (jirkum@praha9.cz, tel.: 702 004 820) a domluvte se na výdeji rukavic a pytlů a také na místě, kde pytle naplněné odpadem necháte. Následně radnice zajistí jejich odvoz.

Společné úklidy na devítce proběhnou v dubnu.

▲ red



Uklid'me Česko

Březen v DDM Praha 9

7.3. POHÁDKOVÝ KARNEVAL



INFO

14.3. HUDEBNÍ WORKSHOP



INFO

20.3. TANEČNÍ VEČER S PETROU



INFO

LETNÍ TÁBORY - POSLEDNÍ MÍSTÁ!



PŘIHLÁSIT ZDE



WWW.DDMPRAHA9.CZ

Nejen za knihami do Vysočan a na Prosek

Městská knihovna v Praze,
pobočka Vysočany,
Zbuzkova 34, Praha 9

5. března od 16.00

Deskovky ve Vysočanech

Klub deskových her pro rodiče s dětmi.
Přijďte si vyzkoušet hry pro malé (3+)
i pokročilejší hráče.

12., 19. a 26. března od 17.00

Čtvrtek s pohádkou

Čtení, hraní a tvoření pro děti

19. března od 16.00

Čtenářský klub

Setkávání pro děti, které rády čtou
a svou vášeň pro knižní svět příběhů by
rády sdílely s dalšími čtenáři.

5., 12., 19. a 26. března od 16.00

Anglický kroužek

Pravidelné setkání s anglickým
jazykem organizované ve spolupráci
s Anglickým gymnáziem, o.p.s.,
ve Vysočanech. Zaregistrujte si místo
přímo na pobočce Vysočany, e-mailu
skuciusl@mlp.cz nebo na tel. +420
770 130 210.

3., 10., 17. a 24. března od 15.15

Doučování ve Vysočanech

Doučování je každé úterý a je zdarma.
Nemusíte se předem hlásit. Doučování

pořádáme ve spolupráci s Anglickým
gymnáziem, o.p.s.

5. a 19. března od 17.00

Deskovky & angličtina

Podvečer s deskovými hrami
a angličtinou

Určený je pro starší děti, studenty a do-
spělé. Hrát se bude v angličtině. Bližší
informace a rezervace místa na tel.
770 130 210.

4. března od 16.00

Maturitní čajovna

Čtenářský klub maturantů
Březnové setkání bude patřit Karlu
Čapkovi.

11. března od 19.00

Kvízový večer

Hraje se nejen pro zábavu, ale také
o skvělé ceny.

11. března od 15.00

Virtuální realita ve Vysočanech

Nutná rezervace na pobočce či na e-
mail dagmar.pivonkova@mlp.cz. Vstup
zdarma.

4. března od 19.00

Jak rozumět snům

Přednáškový cyklus Krajinou snů.
Závěrečná přednáška Mgr. Marty
Helingerové.

25. března od 19.00

Z ďáblův zahrádky II

Přednáška o jedovatých rostlinách s li-
terárním přesahem vinořské kronikářky
a zahradnice Veroniky Cihlářové.

27.–28. března od 18.00 do 9.00

Noc s Andersenem

Přespávačka v knihovně s velkou kni-
hovnickou bojovkou. Pro děti od 6 let.
Registrace na pobočce Vysočany nebo
na blanka.svedova@mlp.cz.

Městská knihovna v Praze,
pobočka Prosek,
Měšická 806/3, Praha 9

3. března od 17.00

Tinnitus...

...aneb hučení v uších. Přednáška
s promítáním MUDr. Rudolfa Zemka
přináší přehled standardně medicín-
ských i alternativních podnětů, jak tuto
nemoc v rámci možností zmírnit.

10. března od 17.00

Podzemní města a kamenné krásy Turecka

Přednáška s promítáním cestovatele
Rudolfa Zemka.

12. března od 15.00

Čtenářský kroužek

Společné setkání dospělých čtenářů
nad oblíbenými knihami.

17. března od 17.00

Trénování paměti

Přednáška v rámci Národního týdne
trénování paměti s lektorkou Evou
Odehnalovou. V jednorázovém kurzu,
který je určen především pro seniory,
se seznámíte s různými technikami
a vyzkoušíte si je na konkrétních
příkladech a úkolech.

24. března od 15.00

Velikonoční tvoření

Výtvarná dílna pro děti i dospělé. Ma-
lování a lepení na velikonoční vajíčka,
výroba kraslic. Přineste si vařené nebo
vyfouknuté vajíčko a oblečení, které
nevadí ušpinit.

31. března od 17.00

Babička čte dětem

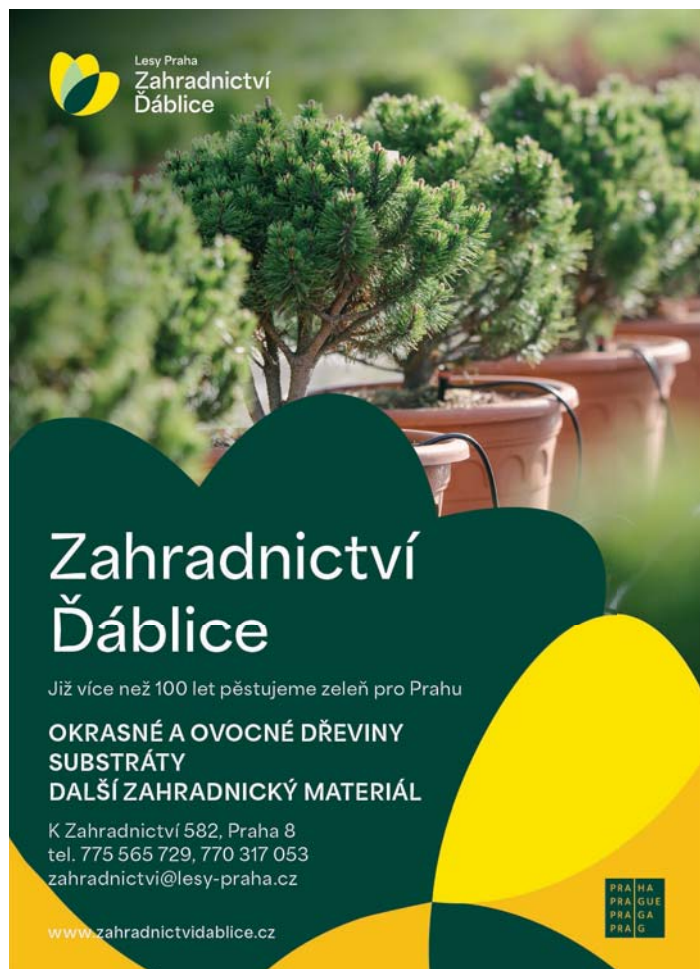
Předčítání z oblíbených knížek pro děti
je určeno předškolním posluchačům
a dětem mladšího školního věku.

1. dubna od 15 hodin

Pletení pomlázek

Tvořivá dílna pro děti a hravé dospělé.
Přinesené vrbové proutí výhodou.
Více na www.mlp.cz
Blanka Švédová, Eva Neudörfllová

INZERCE



Lesy Praha
Zahradnictví
Ďáblice

Zahradnictví Ďáblice

Již více než 100 let pěstujeme zeleň pro Prahu

**OKRASNÉ A OVOCNÉ DŘEVINY
SUBSTRÁTY
DALŠÍ ZAHRADNICKÝ MATERIÁL**

K Zahradnictví 582, Praha 8
tel. 775 565 729, 770 317 053
zahradnictvi@lesy-praha.cz

www.zahradnictvidablice.cz



**POUHREBNÍ SLUŽBA
ČAKOVICE**

ZDENĚK VÍTEK

PROVÁDÍ

- pohřby do země • kremáčnické obřady •
- vazbu věnců a kytic • smuteční oznámení
- převozy zesnulých NONSTOP

Tel.: 603 861 635, 734 817 113

KANCELÁŘ
Plajnerova 251/8, Praha 9 – Čakovice
tel.: 603 861 635, 734 817 113
e-mail: pscakovice@seznam.cz
www.pscakovice.cz

S vlastní smuteční síní ve Vinoři.

Kulturně aktivizační centra pro seniory



Kulturně aktivizační centrum pro seniory, Harrachovská 422/2, Praha 9 - Prosek, www.ssspraha9.cz,
tel.: 724 905 785, 286 582 298, e-mail: dunderova@sssp Praha9.cz

Pravidelné kurzy, které se konají každý týden, vždy ve stejný den i čas:

Pondělky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4	7:50 – 8:50
Angličtina se Zuzkou pro středně pokročilé, lekce 50 Kč	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé, lekce 50 Kč	10:00 – 11:00
Angličtina se Zuzkou pro úplné začátečníky, lekce 50 Kč	11:00 – 12:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou, lekce 50 Kč	12:30 – 13:30
Francouzština pro úplné začátečníky se zkušenou lektorkou, lekce 50 Kč	14:00 – 15:00
9. 3. Klub seniorů – kardiaků (setkání)	14:30 – 16:00

Úterky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4	7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat)	8:30 – 14:30
Angličtina – pro pokročilejší	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma	9:30 – 11:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
Tradiční jóga pro seniory, zdarma	12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP, zdarma	14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:15 – 17:00

Středy:

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
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení	9:30 – 10:30
Individuální poradenství s technikem – chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
Cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze, 30 Kč	11:00 – 11:30
Dílňičky šikovných rukou: Rukodělné, techniky, dekorace z přírodnin, korálků apod.	14:45 – 16:00
11. 3. a 25. 3. Povídání o víře a životě. Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

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 pokročilé s lektorkou Ivanou	10:00 – 11:30

Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty...	11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod.	13:30 – 16:00

Pátky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4	7:50 – 8:50
Masáže pro seniory – záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

Přednášky, besedy vždy ve středu:

4. 3. 2026

Beseda se zástupci Policie ČR: Osobní bezpečnost seniorů v běžném životě 13:00 – 14:30

11. 3. 2026

Beseda s historikem Náprstkova muzea: Cestovatelé historie – Josef Kořenský 13:00 – 14:30

18. 3. 2026

Přednáška, beseda se spisovatelem, historikem Františkem Nekovářem: Počátky Pražského hradu 13:00 – 14:30

25. 3. 2026

Přednáška, beseda s Tomášem Bezouškou: Pražské pohromy 13:00 – 14:30

Další akce:

Čtvrtek 12. 3. 2026

Zpívání na Proseku – písničky s promítáním textů za doprovodu tří kytar 14:30 – 15:30

Čtvrtek 19. 3. 2026

Den pro paměť: Testování paměti zaměřené na prevenci, včasnou diagnostiku poruch či onemocnění. Individuální sezení, zdarma 14:00 – 17:00

Vycházky, komentovaná prohlídka:

Pátek 13. 3. 2026

Komentovaná prohlídka skleníků v Botanické zahradě Na Slupi 16, Praha 1. Sraz na místě v 10:45 hod., vstupné 65 Kč. Zájemci, hlaste se.

Pátek 27. 3. 2026

Pochod pro mozek 2026. Trasa vede Letenskými sady k Letohrádku Kinských, 5,8 km. Sraz v 10 hod. na rohu Dukelských Hrdinů a Skalecké ul. Podpořme nezbytnost pohybu pro správné fungování mozku!



Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9 - Vysočany
www.ssspraha9.cz, tel.: 606 028 819, e-mail: jmikulecka@sssp Praha9.cz

Pondělky: 2., 9., 16., 23., 30. 3. 2026

Sociální poradenství, Petrklíč, z.s., zdarma	9:30 – 12:00
Trénink paměti I.	13:00 – 14:00
Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce	14:15 – 15:00
Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce	15:15 – 16:00

Úterky: 3., 10., 17., 24., 31. 3. 2026

Zdravotní cvičení	10:00 – 11:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu	11:30 – 12:30

3. 3. 2026

Hudební odpoledne s živou hudbou, lidové a trampské písničky, zdarma 13:00 – 15:00

10. 3. 2026

Beseda: Profesionální sociální poradenství na dosah – odborné sociální poradenství centra Petrklíč, podpora pečujících o své blízké, sociální dávky, možnosti podpory, bydlení a další. Zdarma.

13:30 – 15:00

17. 3. 2026

Sraz učitelů Prahy 9 (soukromá akce) 14:00 – 16:00

24. 3. 2026

Společné vaření se seniory aneb co si uvaříme, to si také společně sníme – zeleninová polévka, tradiční staročeské placky a květáková pomazánka, zdarma 13:00 – 15:00

Středy 4., 11., 18., 25. 3. 2026

Zdravotní cvičení	9:00 – 10:00
Zpívání – lidové a trampské písničky	9:30 – 11:30
Kavárnička / deskové hry (MIMO 18. 3.)	12:00 – 14:30

18. 3. 2026

Knižní beseda na téma Detektivní romány 13:00 – 14:30

Čtvrtky 5., 12., 19., 26. 3. 2026

Trénink paměti II.	9:00 – 10:00
Rukodělný kroužek	13:00 – 14:30

19. 3. 2026

Kvízová hodinka, zábavná vědomostní hra 10:30 – 11:30

12., 26. 3. 2026

RISKUJ! - společenská vědomostní hra pro každého, zdarma 10:30 – 11:30

Pátky 6., 13., 20. 3. 2026

Kavárnička / deskové hry 11:30 – 14:30
(13. 3. kavárnička pouze do 13.00)

6. 3. 2026

Kvízová hodinka, zábavná vědomostní hra 10:00 – 11:00

13. 3. 2026

Beseda: Hluboký stabilizační systém páteře a nácvik správného dechového stereotypu. Pro všechny, které trápí bolesti zad, blokády krční páteře nebo pocit „slabého středu těla“, zdarma 13:00 – 14:00

Pátek 20. 3. 2026

BINGO – společenská hra pro každého, zdarma 10:00 – 11:00

27. 3. 2026

Krokodýlí ZOO: Společně objevíme nebezpečný svět aligátorů, kajmanů a krokodýlů, včetně vzácných a málokde viděných druhů suchozemských želv. Vstupné 180 Kč. Nutnost přihlášení, omezený počet míst! Čas a místo srazu: 10:50, Středisko sociálních služeb, Sokolovská, hromadný přesun.

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA – EXEKUCE

Tuto službu poskytuje 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: 18. 3., 15. 4., 20. 5. a 17. 6. 2026

V hale nové radnice u 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 vydán Úřadem MČ Praha 9).

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



UPOZORNĚNÍ PRO NÁVŠTĚVNÍKY AKCÍ MČ PRAHA 9

MČ Praha 9 upozorňuje, že v místě kulturních, společenských, sportovních a dalších akcí, které pořádá,

probíhá fotografování a natáčení videí z jejich průběhu pro účely prezentace a archivace.

FN BULOVKA – LÉKAŘSKÁ SLUŽBA PRVNÍ POMOCI

Pohotovost pro dospělé

PO–PÁ 18.00–23.00

SO, NE, SVÁTKY 8.00–22.00

Kontakt: 283 842 222, 266 083 301

Dětská pohotovost

PO–PÁ 16.00–23.00

SO, NE, SVÁTKY 8.00–22.00

Kontakt: 283 842 224

KONTAKTY KOSTELŮ

KOSTEL SV. VÁCLAVA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Václava, U Proseckého kostela 3/5, Praha 9 - Prosek
Pravidelné bohoslužby:
sobota 18.00, neděle 9.30
web: farnostprosek.cz

KOSTEL SV. VOJTĚCHA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Vojtěcha, U Meteoru 599, Praha 8 - Libeň
Pravidelné bohoslužby:
pátek 17.00, neděle 11.00
web: farnostliben-vysocany.cz

EVANGELICKÁ CÍRKEV



Farní sbor Českobratrské církve evangelické, U Pošty 1098/6, Praha 8 - Libeň, tel.: 606 660 028.
Pravidelné bohoslužby: neděle 9.30
web: libenstievangelici.cz

KOSTEL KRISTA KRÁLE



Římskokatolická farnost u kostela Krista Krále, Kolbenova 658/14, Praha 9 - Vysočany
Pravidelné bohoslužby:
pátek 17.00, neděle 8.30
web: farnostliben-vysocany.cz

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.

Termín: 4. 3., 18. 3., 1. 4., 15. 4., 6. 5., 20. 5., 3. 6. a 17. 6. 2026

JUDr. Radek Návrhář

V hale nové radnice u 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 vydán Úřadem MČ Praha 9).

Veškeré informace o provozování právní poradny a o možnosti tuto službu využít získají zájemci v infocentru.

PRO RODIČE

Ke slavnostnímu vítání občánků se přihlaste

Krásnou tradicí v Praze 9 je slavnostní vítání nových občánků, tedy nově narozených dětí ve věku zhruba čtyř až sedmi měsíců (nejpozději do jednoho roku dítěte).

O slavnostní akt však musí projevit zájem sami rodiče.

To znamená, že je třeba podat přihlášku.

Lze tak učinit v podatelně Úřadu MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, Praha 9, nebo emailem na adrese: vitaniobcanku@praha9.cz.

LINKA PRO SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Odbor sociálních věcí MČ Praha 9

Telefonní linka pro sociální poradenství slouží jako jednoduchý navigátor v oblasti sociální problematiky. Odborníci vás provedou systémem a pomohou vám zorientovat se, který úřad nebo instituce je příslušná k řešení vaší konkrétní situace. Ať už se jedná o dávky, příspěvky, pomoc v tíživé životní situaci, nebo cokoliv jiného, pomůže vám najít tu správnou cestu.

Kdy a jak se můžete dovolat?

Linka 283 091 555 bude v provozu v následujících časech:

- Každé pondělí: 17.00 – 18.30
- Každý pátek: 8.00 – 9.00

SENIOR TAXI PRAHA 9

Senioři s trvalým bydlištěm v MČ Praha 9 starší 80 let a držitelé průkazu ZTP a ZTP/P bez ohledu na věk mohou využívat za výhodných podmínek služeb Senior Taxi k cestám k lékaři, na úřady, do lékáren nebo k vyřízení dalších důležitých záležitostí na území MČ Praha 9. Jedna jízda je přijde na 80 Kč (platba probíhá v hotovosti přímo řidiči nebo kartou) a ročně mohou taxi využít k 50 cestám. Zároveň mají nárok na jeden doprovod zdarma.

Zájemci o služby Senior Taxi potřebují průkaz, který jim vystaví v přízemí Úřadu MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, Praha 9 v úředních hodinách (pondělí a středa 8–12 a 13–18 hodin). S sebou musí mít občanský průkaz a „průkazkovou“ fotografii. Senior Taxi je k dispozici každý pracovní den od 7 do 15 hodin, cestu je třeba objednat na klientské infolince 725 915 300 v pracovních dnech od 7 do 17 hodin. Uveďte: Jméno a číslo kartičky, datum a čas vyšetření/požadované jízdy, místo nástupu a cílovou adresu.

Lokality určené k dopravě jsou tyto:

Úřad městské části Praha 9, Sokolovská 14/324, Praha 9

Aktivizační centrum pro seniory, Harrachovská 422, Praha 9

Domov seniorů, Novovysočanská 505/8, Praha 9

Domov s pečovatelskou službou, Novovysočanská 861, Praha 9

Stacionář, Hejnická 538, Praha 9

Fakultní nemocnice Bulovka, Budínova 2, Praha 8

Poliklinika Prosek, Lovosická 440, Praha 9

Poliklinika Vysočany, Sokolovská 810/304, Praha 9

Divadlo Gong, Sokolovská 969, Praha 9

Hřbitov Prosek, Čakovická 280/65, 190 00 Praha 9-Prosek

Úřad práce, Českolipská 421/1, Praha 9

Úřad práce, Jablonecká 6, Praha 9

Česká pošta, Freyova 945/35, Praha 9

Česká pošta, Verneřická 407/6, Praha 9

Česká správa sociálního zabezpečení, Sokolovská 855/225, Praha 9

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

Službu přistavování velkoobjemových kontejnerů (VOK) zajišťuje firma AVE Pražské komunální služby s.r.o.

Velkoobjemové kontejnery nejsou určeny pro odkládání objemného (nebo jiného) odpadu podnikatelskými subjekty.

Umístění kontejneru se může změnit v závislosti na aktuální situaci na místě (parkující vozidla, pevná překážka apod.). Je proto třeba se po kontejneru porozhlédnout i v širším okolí.

Do kontejneru patří tyto odpady:

nábytek, koberce a linolea, lyže, snowboardy, kola, velká zrcadla, umyvadla a WC mísy

Do kontejneru nepatří:

lednice, televizory a počítačové mo-

nitory, zářivky a výbojky, autobaterie, jiné nebezpečné odpady

Velkoobjemový kontejner je přistaven ve stanovený den na stanovišti maximálně na 4 hodiny (časy jsou uvedeny v harmonogramu, po naplnění bude bez náhrady odvezen). Součástí přistavení kontejnerů bude obsluha, která koordinuje ukládání odpadů.



SBĚR BIOODPADU DO PŘISTAVENÝCH VOK

U kontejnerů bude po celou dobu přistavení přítomna obsluha.

Druh sbíraného bioodpadu: komunální bioodpad (především ze zahrad – listí, tráva, větve, neznečištěná zemina, případně kuchyňský bioodpad rostlinného původu; NE živočišné zbytky)

Ne 8. března 2026 – 9.00-12.00

Nad Kundratkou mezi č. 869/13b a 385/15
Hrdlořežská 43
Miškovická x Poleradská

Hrdlořežská 43
Miškovická x Poleradská

So 11. dubna 2026 – 13.00-16.00

Pod Smetankou – u železničního mostu za meandry

Ne 15. března 2026 – 9.00-12.00

Nad Krocínkou x Obvodová
K Lipám x Chrástavská
Pokorného x Jahodnická

Ne 12. dubna 2026 – 9.00-12.00

Pokorného x Celníční
Pod Krocínkou proti č. 55
K Lipám x Chrástavská

Ne 22. března 2026 – 9.00-12.00

Pod Krocínkou proti č. 55
Kopečná x Nad Šestíkopy
Před Mosty x Za Mosty

Ne 19. dubna 2026 – 9.00-12.00

Nad Krocínkou x Obvodová
Kopečná x Nad Šestíkopy
Odlehlá 1

Ne 29. března 2026 – 9.00-12.00

Nad Kundratkou mezi č. 869/13b a 385/15

So 16. května 2026 – 13.00-16.00

Pod Smetankou – u železničního mostu za meandry

HARMONOGRAM MOBILNÍHO SBĚRU NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení svozového vozidla:
284 098 887, 284 098 888

17. 3. - út; 5. 5. - út; 2. 6. - út; 1. 9. - út; 7. 11. - so	Praha 9 - trasa A	po-pá	so
	1. křižovatka ul. K Šafrance x Na Pokraji	15:00–15:20	8:00–8:20
	2. křižovatka ul. Mimoňská x Verneřická	15:30–15:50	8:30–8:50
	3. křižovatka ul. Letňanská x Klíčovská	16:00–16:20	9:00–9:20
	4. křižovatka ul. Špitálská x Prouzova	16:30–16:50	9:30–9:50
	5. ul. Drahobejlova (u metra Českomoravská)	17:00–17:20	10:00–10:20
	6. křiž. ul. Vysočanské nám. x U Nové školy	17:30–17:50	10:30–10:50
	7. U Smetanky (u potravin Lidl)	18:00–18:20	11:00–11:20

1. 4. - st; 11. 7. - so; 26. 11. - čt	Praha 9 - trasa B	po-pá	so
	1. křižovatka ul. Jahodnická x Smrková	15:00–15:20	8:00–8:20
	2. křižovatka ul. Paříkova x Pešlova	15:30–15:50	8:30–8:50
	3. křižovatka ul. Kovanecká x Podvinný mlýn	16:00–16:20	9:00–9:20
	4. křižovatka ul. Pískovcová x Kopečná	16:30–16:50	9:30–9:50
	5. křižovatka ul. Litoměřická x Vysočanská	17:00–17:20	10:00–10:20
	6. ul. Vysočanská 243	17:30–17:50	10:30–10:50
	7. křižovatka ul. Jablonecká x Jiřetinská	18:00–18:20	11:00–11:20
	8. křižovatka ul. Zárybská x Ctěnická	18:30–18:50	11:30–11:50

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY – BŘEZEN

den	datum	počet VOK	čas	stanoviště
Po	2. 3.	1	15.00-19.00	Jablonecká x Šluknovská
Út	3. 3.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Kovářská x U Školičky Bílinská x Litvinovská
So	7. 3.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Vysočanské nám. x Prokopka K Lipám x Chrástavská
Po	9. 3.	1	15.00-19.00	Vysočanská 113
Út	10. 3.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Měšická x Novoborská Pískovcová
So	14. 3.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Nad Krocínkou x Obvodová nám. Na Balabence - boční vstup ZŠ
Po	16. 3.	1	15.00-19.00	Jablonecká 9
Út	17. 3.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Veltruská x Litvinovská Skloněná u č. 8
So	21. 3.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Na Břehu x Mlékárenská Vysočanská 39
Po	23. 3.	1	15.00-19.00	Lihovarská 11
Út	24. 3.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Poděbradská x Podkovářská Kytlická - proti zdravotnímu středisku
So	28. 3.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Před Mosty x Za Mosty Matějškova x Čihákova - u bývalé KB
Po	30. 3.	1	15.00-19.00	Prosecká 131
Út	31. 3.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Rumburská x Litvinovská Pešlova x Paříkova

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY – DUBEN

den	datum	počet VOK	čas	stanoviště
Út	7. 4.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Vysočanská 85 Kovanecká x Podvinný mlýn
So	11. 4.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Hrdlořežská 43 Stoupající - parkoviště u hřbitova
Po	13. 4.	1	15.00-19.00	Teplická x Litoměřická
Út	14. 4.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Granitova x Saarinenova Čihákova 42 - u parku
So	18. 4.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Celníční x Pokorného Makedonská 1
Po	20. 4.	1	15.00-19.00	Pod Krocínkou proti č. 55
Út	21. 4.	2	14.00-18.00 15.00-19.00	Ctěnická x Měšická Prouzova
So	25. 4.	2	8.00-12.00 9.00-13.00	Jablonecká x Šluknovská Kopečná x Nad Šestíkopy
Po	27. 4.	1	15.00-19.00	Pod Strojírny
Út	28. 4.	3	13.00-17.00 14.00-18.00 15.00-19.00	Vysočanská 113 Svatošovských x Smržových Jetřichovická



CELOMĚSTSKÉ PARKOVÁNÍ V ZÓNÁCH PRO BEZEMISNÍ VOZIDLA

Od 1. března 2026 lze žádat o celoměstské parkovací oprávnění pro bezemisní vozidla (vozidla čistě na elektrický pohon/vodík). Je však nutné splnit určité podmínky.

Podmínky pro získání nároku na celoměstské oprávnění:

Rezident (fyzická osoba – kategorie: Rezidentská (celoměstská))

- jste občanem s trvalým pobytem v městském obvodu Praha 9: Koloděje, Újezd nad Lesy, Černý Most, Horní Počernice, Dolní Počernice, Běchovice, Klánovice
- jste občanem cizího státu s pobytem nahlášeným v městském obvodu Praha 9
- jste vlastníkem vozidla zapsaným v ORV
- vozidlo je registrováno ke slevě jako bezemisní

Právník osoba – kategorie: Abonentní (celoměstská)

- právník osoba, která má sídlo společnosti v nárokové oblasti – jedná se o oblasti, ve kterých jsou zřízeny zóny placeného stání, samostatná provozovna nestačí
- společnost je vlastníkem vozidla zapsaným v ORV
- vozidlo je registrováno ke slevě jako bezemisní

Možnost získat tento typ parkovacího oprávnění se nevztahuje na fyzické osoby podnikající (OSVČ).

Cena pro rezidenty a právnické osoby:

roční 24 000 Kč
půlroční 12 000 Kč
čtvrtletní 6000 Kč

Žádost lze podat:

ONLINE – prostřednictvím klientské zóny, odkaz <https://portal.zpspraha.cz/id/login>

OSOBNĚ – na výdejně parkovacích oprávnění, Sokolovská 14/324, Praha 9 - Vysočany (budova nové radnice, přízemí, Infocentrum)

Více informací naleznete

v Metodice pro výdej parkovacích oprávnění: https://cdn.parking.praha.eu/parking-praha/2025/09/Metodika_pro_vydej_parkovaci_opravneni_public.html#_Toc179287126
Sledujte aktuality na webu parking.praha.eu
Infolinka zón placeného stání Praha 9: 723 206 473

NEZAPOMEŇTE UHRADIT POPLATKY ZE PSŮ

Místní poplatek za psa se v Městské části Praha 9 platí jednou ročně nejpozději do 31. března, a to ve výši do 600 Kč (včetně). Poplatek nad 600 Kč lze zaplatit ve dvou stejných částkách, vždy nejpozději do 31. března a 31. srpna každého roku.

Číslo účtu a variabilní symbol byl uveden na složence, kterou však v březnu 2024 dostali majitelé psů v MČ Praha 9 naposledy. Bylo tedy třeba si oba údaje pro další období uložit a pamatovat na termín splatnosti.

Jestliže si pejška pořídíte v průběhu roku, za každý měsíc, který ho vlastníte, zaplatíte do konce kalendářního roku jednu dvanáctinu sazby.

Místní poplatek se hradí za psy, kteří jsou starší tři měsíců.

Poplatek za jednoho psa chovaného v bytě činí 1500 Kč, za druhého a každého dalšího téhož držitele 2250 Kč. Poplatek za jednoho psa chovaného v rodinném domku je 600 Kč, za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 900 Kč.

Jestliže pobíráte invalidní, starobní, vdovský nebo vdovecký důchod, který je vaším jediným zdrojem příjmu, nebo sirotčí důchod či je vám více než 65 let, zaplatíte za rok za jednoho psa 200 Kč, za druhého a každého dalšího 300 Kč.

Za psa, který je určen a využíván k hlídání objektu, jehož držitelem a vlastníkem je právnická osoba, se platí 600 Kč za jednoho a 900 Kč za druhého a každého dalšího.

Lidé s těžkým zdravotním postižením, kteří jsou držiteli průkazu ZTP a ZTP/P, nic za psa neplatí.



KASTRACE JSOU IN!

Kastrace koček neznamená jen zamezení nekontrolovatelného množení, ale přináší také řadu zdravotních a sociálních benefitů. A protože i na území deváté městské části přebývají bezprizorní kočky a nekontrolované se množí, využívá MČ Praha 9 kastrační program KasPro.

Tyto jsou doby, kdy byly kočky vnímány pouze jako součást hospodářských stavení s jedinou funkcí – chytání myši. S tím také souvisí přístup člověka k těmto zvířatům a snaze kočkám porozumět v celé své šíři.

Světové studie se například shodují na tom, že je celospolečensky prospěšné nechat svá zvířata kastrovat jakožto prevenci před svěvolným a nekonceptním množením, ale také pro své nesporné zdravotní benefity. A nejsou to pouze vědci, kteří apelují na odpovědnost občanů... Další, kdo volá po změně v přístupu ke kočkám, jsou pracovníci útulků a aktivisté za práva zvířat. V ČR záchytná zařízení ročně přijmou odhadem 35 000 koček, přičemž se mluví pouze o zlomku, neboť více zvířat zdejší

organizace nejsou schopny pojmout ani zmonitorovat. Tento neutěšený stav se děje díky nedostatečné osvětě a také kvůli řadě mýtů, které téma kastrací doprovázejí.

Každá změna začíná od malých a pozvolných kroků a svůj přístup může přehodnotit úplně každý. Třeba tím, že kastrace nejsou proti přírodě, kočka nemusí mít za svůj život alespoň jednou koťata nebo že vykastovaná kočka nepřestane lovit myši.

Kastrace není drahá – je podstatně levnější než operace, které mohou nastat v důsledku hormonálních onemocnění. Navíc v dnešní době existují kastrační programy, specializované spolky... Více informací o tom, jak kočkám vytvořit lepší podmínky, najdete na www.kasprocats.cz nebo na www.obcekastruji.cz



Kastrace jsou IN!
A díky našemu programu téměř

ZDARMA

Věděli jste, že...

Dnes můžete kočku vykastovat za pomoci kastračního programu?

1. Nikdy to nebylo snazší!

Kastraci zjednodušíte život kočky i sobě?

2. Povíme vám jak.

Topením nebo jiným usmrcením koťat a koček se dopouštíte trestného činu? Stejně tak, víte-li o tom a nehlásíte to?

3. Lhostejnost je přežitek!

Náš program můžete podpořit také finančně nebo se stát našimi partnery.

Kastrace | Osvěta | Konzultace | Databáze veterinářů

Navštivte naše stránky, kde najdete veškeré informace www.kasprocats.cz



Devítka pomáhá malým bruslařům

K devítkovým zimám již tradičně patří kluziště (a to se ani nemusí v Česku konat světový šampionát v krasobruslení). Městská část Praha 9 ve svých parcích – v Podviní, parku Přátelství a Zahrádky – má tři kluziště s celkovou rozlohou ledové plochy téměř 900 metrů čtverečních.

„S provozovateli kluzišť jsme dohodli, že dopolední hodiny bruslení budou mít žáci našich základních škol a děti mateřských škol v rámci vyučování zdarma. Každá devítková škola má některé z kluzišť v docházkové vzdálenosti a děti tak mohou sportovat venku. Věřím, že díky této podpoře se tento sport stane pro mnoho z nich dostupnějším,“ konstatuje starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Bruslaři ze 7. C

Jak velkým přínosem pro děti tato možnost je, ukazuje příspěvek Hany Štěpánkové, třídní učitelky 7. C ze Základní školy Litvínovská 600:

„Zima a bruslení k sobě v Praze 9 neodmyslitelně patří. 7. C si již druhým rokem užila společnou zábavu pod širým nebem. I když máme kousek od školy kluziště Strážkov, jakožto menší třída si pro naše sportovní vyžití vybíráme menší kluziště Zahrádky. O akci byl velký zájem. V třídním hlasování o tom, zda se letos na brusle vrátíme, bylo rozhodnuto jednomyslně.



Bruslaři ze 7. C Základní školy Litvínovská 600 v Zahrádkách

Je skvělé sledovat, jak se děti v této dovednosti posouvají. Zatímco v loňském školním roce stála velká část třídy na bruslích úplně poprvé, letos už jsme měli v týmu jen dva nováčky – spolužačku, která loni chyběla kvůli nemoci, a jednoho nově přichozího spolužáka.

Nálada stoupala už cestou ke kluzišti. Jakmile jsme dorazili, bylo vidět, že děti už přesně vědí, co a jak. Většina z nich si brusle hbitě zavázala sama, a ti, co ještě bojovali

s tkaničkami, našli pomoc u zkušenějších kamarádů. Během několika minut se už na ledě proháněli první rychlíci. Pozadu nezůstali ani naši dva začátečníci, kteří se díky podpoře ostatních nakonec naučili základy a na ledě se úspěšně osamostatnili.

Ledová plocha ožila různými hrami a nechyběla ani oblíbená pomocná zvířátka, na kterých se děti vzájemně vozily. Radost z pohybu byla nakažlivá. Nejlepší vizitkou celé akce byla otázka, která zazněla hromadně při odchodu z ledu: „Kdy zase spolu vyrazíme bruslit příště?“

Velké poděkování patří Městské části Praha 9. Díky její podpoře mají školy pronájem ledové plochy zdarma a žáci hradí pouze půjčovné za brusle, přičemž helma je k nim k dispozici bezplatně. Tato podpora je pro rodiče velmi významná, protože činí sport pro děti finančně dostupnějším. Právě díky takovým projektům se může naučit bruslit mnohem více dětí, které by se k tomu jinak možná nedostaly. Už teď se těšíme na další společné metry na ledě! ▶ red, foto: Hana Štěpánková



PŘÍMĚSTSKÉ LETNÍ KEMPY VE VYSOČANECH

Přihláška na webu
ppcentrum.cz

ZÁŽITKOVÝ
7.-10. 7. 2026

SE PSEM
13.-17. 7. 2026

DETEKTIVNÍ
27.-31. 7. 2026



ZKUS SI FLORBAL

Bud' offline, Sportuj!

8. BŘEZNA 2026 | UNYP ARENA



OD 13:00 DO 18:00 H | KOVANECKÁ 27, PRAHA 9-LIBEŇ

NA AKCI SE NA VÁS BUDE OSOBNĚ TĚŠIT

TOM ONDRUŠEK
3 X MISTR EXTRALIGY,
MNOHONÁSOBNÝ
MEDAILISTA Z MS

TOMÁŠ KAFKA
13 X MISTR EXTRALIGY,
MNOHONÁSOBNÝ MEDAILISTA Z MS,
NEJLEPŠÍ FLORBALOVÝ BRANKÁŘ
SVĚTA V ROCE 2006



VSTUP NA AKCI JE VOLNÝ.
S SEBOU OBUV DO HALY.
NUTNÁ REGISTRACE NA
WEBU VIZ QR KÓD.

Generální partner



Partneři



Mediální partneři



Organizátor akce



ZÍSKEJTE FINANČNÍ POMOC OD SVĚTLUŠKY A KAUF LANDU

Už 7 let společně pomáháme prostřednictvím Fondu Kaufland lidem se zrakovým znevýhodněním a organizacím, které je podporují. **Přihlaste se i vy!**

Jakou podporu můžete získat jako **JEDNOTLIVEC**?

- Kompenzační pomůcky
- Asistenci a průvodcovství
- Vzdělávání a rekvalifikaci
- Volnočasové a sportovní aktivity
- Odlehčovací služby pro pečující rodiny

Jaké aktivity podpoříme u **ORGANIZACÍ**?

- Projekty pro zrakově znevýhodněné
- Materiální vybavení a pomůcky
- Mzdy pracovníků a náklady na provoz
- Osvětu a prevenci

Máte ve svém okolí někoho se zrakovým handicapem?
Sdílejte s ním možnost získat podporu.

Zjistěte více na
www.kaufland.cz/svetluka




světluška
svítíme ve tmě

**Rozhodují
činy.**


Kaufland

NORMA®

KVALITA, KTERÁ SE VYPLATÍ

TATO NABÍDKA
JE PLATNÁ:

9. 3. – 5. 4. 2026

ve všech prodejnách NORMA

Navštivte
naši novou
moderní prodejnu:
**Sedlářova 1229/2,
Praha 9 KBELY**

Praha – KBELY

AUTOBUS č. 159
zastávka VALCHA

**S VELKÝM
PARKOVIŠTĚM**

U NÁS NALEZNETE MNOHO DALŠÍCH KVALITNÍCH VÝROBKŮ ZA SKVĚLÉ CENY

BOMBARDINO La Bomba • 1 l • 14,8% alkoholu 249,90 super cena	B42 ECCENTRIC VODKA • 0,5 l (1 l 339,80) • 42% alkoholu 169,90 super cena	Vaječný sen • 0,5 l (1 l 239,80) • 15% alkoholu 119,90 super cena	KRUŠOVICE • 1,5/2 l (1 l 26,60/19,95) • ležák • výčepní • PET 39,90 super cena	LOBKOWICZ Premium • 0,5 l (1 l 27,80) • světlý ležák • plech 13,90 super cena
Platan Jedenáctka • 0,5 l (1 l 27,80) • světlý ležák • plech 13,90 super cena	KLÁSTER Světly ležák 11 • 0,5 l (1 l 19,80) • záloha na lahev 3 Kč 9,90 super cena	ROYAL CROWN TARGA • 1,33 l (1 l 22,48) 29,90 super cena	Capri-Sun Nápoje • 0,33 l (1 l 72,42) • různé druhy 23,90 super cena	Relax Nápoje • 1 l • různé druhy 22,90 super cena
SEMTX Energy • 0,5 l (1 l 35,80) • original 17,90 super cena	Sirup Jupí • 3 l (1 l 46,63) • různé druhy 139,90 super cena	Švýcarská čokoláda Lindt • 300 g (100 g 56,63) • různé druhy 169,90 super cena	Kaštiny • 45 g (100 g 37,56) • různé druhy 16,90 super cena	Tatranky Oplatky • 33 g (100 g 17,88) • různé druhy 5,90 super cena
PRINGLES • 165 g (100 g 36,30) • různé druhy 59,90 super cena	Paštiky a pomazánky HANSA • 75 g (100 g 19,87) • různé druhy 14,90 super cena	Krolewski Sýr plátky • 100 g • 45% 29,90 levnější o 25%	LE&CO Uzený vepřový ocásek • obsah balení cca 1200 g (100 g 12,90) cena za 100 g 12,90 super cena	Lovecký salám • 500 g (100 g 19,98) 99,90 levnější o 29%
Agricol Tatarská omáčka Majonéza • 230 ml (1 l 108,26) 24,90 levnější o 27%	Kachní prsa bez kosti s kůží • 500 g (100 g 25,98) 129,90 levnější o 19%	Koktejlové krevety • 250 g (100 g 31,96) 79,90 levnější o 20%	Big Soft Toaletní papír parfémovaný • 8 + 2 ks 200 útržků • 2vrstvý 59,90 super cena	Gourmet Gold Jemné paštiky pro kočky • 8 x 85 g (100 g 17,63) • různé druhy 119,90 levnější o 20%


Přijímáme platby
v hotovosti i kartou

Aktuální leták
vždy po ruce:

www.norma-online.cz


PŘILEŤTE OMRKNOUT NOVÉ OBCHODY

V ProSpánku pořídíte vše od matrací po polštáře, v obchodě Rieker boty pro pohodlné celodenní nošení a v obchodě Lisca prémiové spodní prádlo.



PŘEKVAPIVĚ VŠE, CO HLEDÁTE
galerieharfa.cz

