

DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

NAJDETE V TOMTO ČÍSLE:

- NOVÉ TECHNOLOGIE PRO SENIORY
- 40 LET MŠ POD KROCÍNKOU
- PROSEKNEME NA PROSEKU
- BAREVNÁ DEVÍTKA
- RUSALKA V ZAHŘÁDKÁCH

Příští číslo ve vašich
schránkách nejpozději

5. září
2022



**V Divadle Gong v létě připravují
umělecké i sportovní kurzy. Vyberte si!**



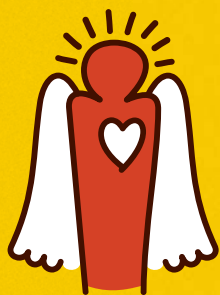
**POHÁDKY
V
JANDOVCE**



**ÚSPĚŠNÉ
MAŽORETKY
Z VYSOČAN**



**SPORTOVÁNÍ
NA
SPARTĚ**



DOBRÝ ANDĚL

Během 10 let pomohli
dárči více než **2 400**
onkologicky
nemocným
dětem.

Staňte se i vy
Dobrým andělem.

Monička, 5 let
Od října 2020 se potýká s leukémií.

www.dobryandel.cz

SLOVO STAROSTY

Vážení čtenáři,

poslední dvě léta jsme si v souvislosti s protiepidemickými covidovými opatřeními stěžovali, že spoustu věcí nemůžeme, nebo jen s velkými omezeními – setkávat se s přáteli, bavit se na koncertech, festivalech, při divadelních představeních, chodit do kina, společně sportovat... Pro ty, kteří stále ještě trpí takovýmto kulturně-společenským abstínem, máme dobré zprávy, protože letošní srpen a září na devítce jsou na nejrůznější společenské akce opravdu bohaté.

K těm tradičním patří např. 23. ročník Open air festival Podviní nebo Po-

hádky Na Dvorečku, které baví nejmenší děti už dva-
cet let. V srpnu oslaví svou „plnoletost“ multikulturní festival Barevná devítka, na nějž se do Podviní sjíždějí návštěvníci z celé Prahy. Své místo na devítce mají také koncerty klasické hudby pod širým nebem – Prosecká zastavenička, Vysočanská nočna nebo festival Devětkrát s devítkou. 120 let povýšení Vysočan na město a sté výročí připojení k Velké Praze připomenou Zlaté časy pod buřinkou. Do nového parku Zahrádky jsme zasadili kousek z Dvořákova festivalu, takže tu uslyšíte Rusalku, a při slavnostním otevření



nové části parku Přátelství nebude chybět ani světelná show u multifunkčního vodního amfiteátru. A jsou další akce. Čtete Devítku, sledujte sociální síť. A pokud vás napadne, jestli té kultury není moc, věřím, že se nakonec shodneme na tom, že lepší víc nežli nic.

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9

PŘEČTĚTE SI

4–7 Z radnice

8–9 Školství

10–11 Sociální služby

12 Zdravotnictví

13–16 Kultura

17–23 Život kolem nás

21–22 Rokytka

24–26 Informace

27 Ohlédnutí

28–30 Sport

Česká pošta

Distribuci měsíčníku Devítka provádí Česká pošta, s. p.

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

Měsíčník městské části

Praha 9 – DEVÍTKA

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

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9
Tel.: +420 283 091 111

Úřední hodiny:

pondělí–středa 8.00–18.00 hod.

Vedoucí redaktorka:

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

Redakční rada: Předsedkyně: JUDr. Jana

Nowaková Těminová, členové: Mgr. Adam

Vážanský, Ing. Zdeněk Davidek,

Mgr. Tomáš Portlík, Mgr. Martin Hrubčík,

Václav Víslos, MSc.

Vaše názory, podněty, náměty nebo příspěvky

a fotografie rádi uvítáme na e-mailu:

redakcedevitky@praha9.cz nebo

na poštovní adrese městské části Praha 9.

Další kontakty:

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

Marketing a inzerce:

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

Korektury:

Bc. Ing. Gabriela Hegerová

Grafická úprava: Strategic Consulting, s. r. o.

pavel.huml@ceskydomov.cz

Tisk: MAFRAPRINT,

Turyna Petr: 734 517 178

Distribuce:

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

Foto na titulu: Divadlo Gong

INZERCE

pozice PRODÁVAJÍCÍ pont to go

- Jistota včasného příjmu
- Přátelské prostředí a malý kolektiv
- Příplatky za soboty, neděle a svátky
- Stravenky v hodnotě 130Kč/den
- Náborový příspěvek 20.000Kč
- Odměna za doporučení nového zaměstnance 10.000Kč

Nástup možný IHNEDE, lokality prodejen:
Praha 8 metro Střížkov

E-mail: Dagmar.Pavuckova@jpservis.com

Telefon: +420 720 078 830

www.jpservis.com

NAŠE OČEKÁVÁNÍ

- PŘÍJEMNÉ VYSTUPOVÁNÍ A KOMUNIKACI
- CHUŤ PRACOVAT A UŠMĚV
- Trestní bezúhonnost
- Praxe v maloobchodu výhodou nikoli podmínkou (co nebudete umět, vás rádi naučíme)

NÁPLŇ PRÁCE

- Komunikace se zákazníky
- Obsluha pokladního systému
- Příjem a doplňování zboží, kontrola ceny, slev, lhůt spotřeby a vystavení zboží
- Otevření nebo uzavření prodejny
- Aktivní nabídka a profesionální vystupování

mzda až

34 150 Kč

za měsíc

přidejte
se k nám ...

Zóny placeného stání nově už od příštího roku?

Možnými změnami v systému zón placeného stání (ZPS) v Praze se zabývali pražští zastupitelé v červnu 2022.

Ve hře je například zavedení systému hodinového kreditu rezidenta na stání vozidel návštěvníků, zvýhodnění nízkokomisních nebo bezemisních vozidel výhradně pro osoby s trvalým pobytem v Praze nebo automatizované vyhodnocování přestupků v rámci ZPS.

„Aby rezidenti mohli poskytnout svým návštěvám nebo řemeslníkům pohodlné parkování, chceme od samého začátku existence zón placeného stání na devítce. Prosazovali jsme, aby měli k dispozici alespoň 100 hodin pro návštěvy zdarma. Zlevněné návštěvnícké stání (10 Kč) v podobě kreditu pro rezidenta na 120, popř. 60 hodin, je kompromisem,“ konstatuje radní MČ Praha 9 pro dopravu Tomáš Holeček.

Stejně tak devátá městská část dlouhodobě usiluje, aby naopak v rušných lokalitách, kde se často konají sportovní nebo kulturní akce, byla cena návštěvníckého stání vyšší, než dovoluje režim dané



Zavedení zón placeného stání (fialová zóna P-RESERVÉ), které v celé městské části Praha 9 platí od dubna 2021, umožnilo vysočanské radnici nechat odtáhnout na nich stojící autovraky. Postupně z ulic zmizelo 238 nepojízdných vozidel. Volná místa potěšila nejen samotné řidiče, ale i strážce obecní kasy, protože vytvoření jednoho parkovacího stání dnes přijde na několik set tisíc korun.

zóny. „U nás je to například v ulicích kolem O2 areny nebo UNYP areny v Podvinném mlýně. Zvýšená cena pro návštěvníky by pomohla za-

chovat regulační funkci ZPS,“ komentuje další možný benefit v systému ZPS Tomáš Holeček.

I přes tyto změny, které směřují k začátku roku 2023,

bude vysočanská radnice nadále usilovat o zavedení karty Pražana. Ta by umožnila rezidentům hlavního města svobodně parkovat v celé Praze, nejen v městské části, kde žijí.

Nová parkovací místa

V posledních čtyřech letech vytvořila MČ Praha 9 celkem 600 nových parkovacích míst, a to úpravou režimu v jednotlivých ulicích, aniž by přitom musela ustoupit zeleň, stavbou parkovacího domu u obchodního centra Billa na Proseku a parkoviště u Polikliniky Prosek. „V příštím roce zahájíme výstavbu parkovacího domu se 600 místy na stávajícím parkovišti u Polikliniky Prosek. V současné době probíhá územní řízení. A čtvrtý parkovací dům s 200 stáními bude stát u areálu AC Sparta v Podvinném mlýně, protože jsme po letech od státu získali pro stavbu potřebný pozemek,“ uzavírá Tomáš Holeček.

► Foto: mk

Cyklostezky pro rekreační jízdy i cyklodopravu

Rostoucí zájem o cyklistiku se v Praze projevuje nejen množstvím cyklistů, ale i množícími se cyklopruhy na vozovce.

„Některé cyklopruhy jsou však za hranou bezpečnosti pro cyklisty i řidiče. Daleko vhodnějším způsobem, jak reagovat na nárůst cyklodopravy, je budování nových cyklostezek,“ říká Tomáš Holeček a dodává: „Do podzimu dokončíme smíšenou cyklostezku s asfaltovým povrchem pro pěší

a cyklisty okolo vrchu Smetanka. Tím by byla hotova páteřní cyklostezka z centra od Vltavy přes celé území Prahy 8, Prahy 9 a Prahy 14 až ke katastrálnímu území Horních Počernic podle toku Rokytky mimo silnice. Taková řešení jsou ideální pro cyklodopravu i rekreační cyklistiku.“



Nový podjezd pod mostem Čuprova, který byl uveden do provozu v květnu 2020, zrychluje cestu cyklistům na stezce A26 a zároveň ji dělá bezpečnější

MHD

Počtem tras a stanic městské hromadné dopravy patří Praha 9 k městským částem s největším dopravně-obslužným komfortem. V minulých letech byly zrekonstruovány všechny tramvajové tratě na území devítky a vysočanská radnice prosadila i jejich zatravnění.

K posledním změnám v tramvajové dopravě dojde na náměstí OSN, kde bude obnovena tramvajové smyčka ve své původní stopě.

Vysočanům se podařilo vrátit druhou tramvajovou linku a rozšířit midibusové linky, takže od ledna 2019 linka 151 zajíždí přímo ke vchodu Polikliniky Prosek.



Po garážích v Lovosické postavila MČ Praha 9 nový parkovací dům také u obchodního centra Billa na Proseku. Od května 2019 je motoristům k dispozici ve čtyřech nadzemních podlažích 378 stání. Rezidenti na Proseku využívají 275 parkovacích míst, přízemí je vyhrazeno pro parkování zákazníků tohoto obchodního centra.

Park rekordman

Jestliže jde vše podle plánu, stala se někde chyba. Tento Murhpyho zákon platil v případě parku Přátelství, který vznikl v osmdesátých letech minulého století uprostřed proseckého sídliště, a platil i v posledních desetiletích, kdy místo oblíbené nejen obyvateli Proseka a Střížkova chytalo druhý dech, aby se rozrostlo na dnešních téměř 13 hektarů.

Původní záměr spojovaný s budováním proseckého sídliště mezi lety 1965–1977 počítal s parkem o rozhoze neuvěřitelných 23 hektarů, ale už při jeho projektování v roce 1974 byla rozloha parku zredukována na 11 hektarů s tím, že v něm bude stát také kulturní dům a obchodní centrum (o historii parku Přátelství podrobně informujeme v příloze Rokytka tohoto vydání Devítky). Tomu také odpovídal územní plán, v němž plocha v okolí metra měla stavební charakter, který přetrval dodnes. A jen úsilím deváté městské části a občanských sdružení tady zůstala zelená plocha.

„Trvalo dlouhých devět let, než se nám v roce 2018 podařilo získat zelené plochy u stanice metra Střížkov. Původně stavební pozemky o rozloze 23 641 m² mezi ulicemi Jiřetínská a Lovosická koupila devítka s finanční podporou Magistrátu hl. m. Prahy od developera. Zabránili jsme tak masivní výstavbě, která by zahustila stávající prosecké sídliště a na přání místních obyvatel jsme na tyto pozemky začali rozšiřovat sousední park Přátelství. V tuto chvíli tady práce finišují, abychom novou část parku mohli 4. září slavnostně předat našim občanům k užívání,“ stručně shrnuje mnohaleté úsilí starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Za jeho slovy se skrývají nejen stovky jednání s vlastníky pozemků, ale i první velká anketa vysočanské radnice, v níž se obyvatelé Prahy 9

vyslovili pro koupi pozemků a pak dlouhé jednání s veřejností o tom, co všechno by v nové části parku ráda viděla.

Vize, které se zhmotňují

Autorem studie, podle níž byl vybudován park Přátelství, byl architekt Otakar Kuča a nová část parku ideově navazuje na jeho původní myšlenku vytvořit na suchém Proseku zelenou oázu.

Srdcem parku by se měl stát do země zapuštěný kruhový amfiteátr se čtyřmi betonovými stupni o vnitřním průměru 25 metrů a ploše 490 m². Fenomén vody v něm zosobňuje hřiště pro děti s mnoha vodními atrakcemi, které se v zimě může změnit na ledovou plochu pro bruslení.

Dále od středu parku se pak nachází klidnější zóny, v nichž to své by si měly nalézt všechny generace. Prodlouženou část parku zakončí směrem k Lovosické ulici terénní val se stromy a keři. Rozloha parku Přátelství se tak z dnešních 8,5 hektaru rozšíří o 4,3 hektaru.

Jak šly práce na rozšíření parku Přátelství

Rok 2019:

V první etapě prací na prodloužení parku Přátelství na střížkovské pozemky bylo nutné přeložit parkoviště v Jiřetínské ulici. Vysočanská radnice proto vybudovala nové parkoviště u stanice metra Střížkov podél ulice Vysočanské a vysázela zde prvních



Vodní hry v letním amfiteátru



V zimě se amfiteátr může změnit v kluziště

sedmnáct vzrostlých platanů. Místo starého parkoviště vznikla zelená plocha, která je součástí nové části parku.

Rok 2020:

Začaly práce na nových cestách a další infrastruktuře. Nově byla vybudována část splaškové kanalizace včetně napojení přípojkou do stávajícího kanalizačního řádu, nové rozvody kabelů nízkého napětí a kabelů veřejného osvětlení, odvodnění, poblíž Jiřetínské a Jablonecké ulice byly v jižní části budoucího parku provedeny terénní úpravy a vysázeny nové stromy, především platany, duby a buky.

Roky 2021 a 2022:

Realizace zbytku celého parku: úprava a doplnění sítě cest, zpevněných ploch, výstavba dětského hřiště a amfiteátru, veřejného osvětlení a technické infrastruktury, výsadba zeleně a nových stromů (celkem 350), krajinářské a terénní úpravy a instalace mobiliáře.

Co novou část parku ještě čeká?

Nově bude svedena dešťová voda ze střešy stanice metra

Střížkov do nové retenční nádrže, z níž bude zelet v parku zalévána a zázemí se dočká i správce parku a s ním návštěvníci, kteří pod pergolou u budoucího bistra najdou místo pro občerstvení.

Prosecká nej

„Žádný z projektů, který jsme na vysočanské radnici kdy realizovali, netrval tak dlouho jako rozšíření parku Přátelství na sousední pozemky. Ukázal však také sílu, kterou může samospráva mít, když spolupracuje s občanskými sdruženími. A aby tu největší devítkový park skutečně zůstal, požádala MČ Praha 9 o změnu územního plánu. Stavební pozemky, na nichž vyrostl, budou pro příště zelení,“ uzavírá Tomáš Portlík. A ještě jedním se může park Přátelství pochlubit. Stal se příkladem vynikajícího soudobého řešení rozlehlého městského parku uvnitř unifikované sídlištní zástavby, a dokonce jako jediný svého druhu je zmíněn také v Dějinách českého výtvarného umění.

►mk, vizualizace: MČ Praha 9

Zapište si do kalendáře: park Přátelství 4. září

Hudební večer se světelnou show připravuje MČ Praha 9 u multifunkčního vodního amfiteátru v nové, střížkovské části parku Přátelství na neděli 4. září od 19 hodin.

Filmové melodie a evergreeny zazní ve spojení keltské harfy a violoncella v podání dua Bárka. Harfenistka Ivana Pokorná je členkou orchestru Národního divadla v Praze, violon-

cellista Pavel Barnáš působí v Symfonickém orchestru Českého rozhlasu v Praze a společně vám tyto profesionálové ukážou, jak působivé mohou být známé skladby v netra-

dičním spojení nástrojů. Dále zahraje české smyčcové kvarteto Unigue Quartet, které se věnuje různým hudebním žánrům od klasických skladeb přes jazzové až po filmovou a populární hudbu. Často také doprovází známé české i zahraniční interprety populární a jazzové hudby v nahrávacích

studiích nebo na koncertních pódiích.

A s posledním tónem koncertu ve 21.15 hodin začne světelná show s vodní tematikou včetně pyrotechnických efektů.

Přijďte se pobavit a zároveň zhodnotit, jak se nová část parku Přátelství podařila. ►

Pomoc musí směřovat k těm, kteří to nejvíc potřebují

Rozvoj služeb v sociální péči podřizuje MČ Praha 9 solidaritě s těmi, kteří to nejvíce potřebují, tedy s lidmi se zdravotním postižením, rodiči samoživiteli, seniory, těmi, kteří se dostanou do potíží ne vlastní vinou.

„V současné době ústav Sociální služby Praha 9, jejichž zřizovatelem je MČ Praha 9, disponuje 87 lůžky v domově seniorů, 110 nájemními byty v domě s pečovatelskou službou, rozšiřuje míru péče o seniory a zdravotně handicapované přímo v jejich domácnostech, poskytuje služby v denním stacionáři pro osoby postižené Alzheimerovou chorobou a podobnými poruchami, zajišťuje péči o děti od 1 do 4 let v dětských skupinách,“ vypočítává radní MČ Praha 9 Jiří Janák.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory na Proseku organizuje bohaté vzdělávací, pohybové, výtvarné, kulturní a další volnočasové programy pro seniory, které pravidelně využívá více než tisícovka lidí, další stovky se účastní akcí v rámci Vysočanských „V“.

Cena nájmu v bytech MČ Praha 9 patří dlouhodobě k nejnižším v hlavním městě. Tento krok je pomocí lidem ze slabších sociálních skupin a jakousi prevencí proti bezdomovectví.

Nové sociální služby na Proseku

„V současné době pracujeme na projektu domu s pečovatelskou službou na Proseku v blízkosti Polikliniky Prosek,“ říká radní MČ Praha 9 Jiří Janák a upřesňuje: „Dům s pečovatelskou službou by měl mít 100 až 150 lůžek a měl by sloužit klientům nad 65 let, kteří nevyžadují speciální péči. K dispozici však budou mít podle svých potřeb sociální a zdravotní péči 24 hodin



V listopadu 2018 získal ústav Sociální služby Praha 9 ocenění Nadace rozvoje občanské společnosti Neziskovka roku, když obsadil třetí místo v kategorii Velká neziskovka



V souvislosti s pandemií covidu-19 rozdávala MČ Praha 9 jednorázové chirurgické roušky a respirátory seniorům deváté městské části, a to nepřetržitě každé pondělí od března 2020 do května 2021 u vysočanské radnice v Sokolovské ulici a u Polikliniky Prosek. K dispozici potřebným byla rovněž dezinfekce. Další ochranné pomůcky poskytovala zdarma sociálně znevýhodněným prostřednictvím sociálního odboru Úřadu MČ Praha 9.

denně sedm dní v týdnu. “ Zhruba desítky bytů by sloužila jako byty sociální. Projekt počítá rovněž se zřízením



domu se zvláštním režimem, v němž by pomoc mělo najít zhruba 30 lidí se sníženou soběstačností – trpících Alzhei-

merovou chorobou a dalšími podobnými nemocemi, které vyžadují speciální opatření a vyškolený personál.

Dalších zhruba deset lůžek by sloužilo jako stacionář odlehčovací služby. Ta poskytuje pomoc lidem, kteří dlouhodobě pečují o postiženého, když ho dočasně přebírá do své péče, nebo zajistí dočasnou péči přímo v domácnosti.

Rozšíření služeb ve Vysočanech

K domovu seniorů a domu s pečovatelskou službou v Novovysočanské ulici, které provozuje ústav Sociální služby Praha 9, může přibýt další dům s pečovatelskou službou a dům se zvláštním režimem pro lidi se sníženou soběstačností.

„V ulici U Kloubových domů získá naše městská část po dohodě s Magistrátem hl. m. Prahy dvě budovy, které v této lokalitě patřily Dopravnímu podniku Praha. Nachází se v těsné blízkosti domova seniorů v Novovysočanské, proto se logicky nabízí k využití pro sociální služby,“ konstatuje Jiří Janák a dodává, že i v těchto objektech počítá vysočanská radnice se zřízením několika bytů pro potřebné, což jsou nejen sociálně slabší, ale i ti, kteří jsou ochotni přistěhovat se do metropole a pracovat ve vybraných profesích – učitelé, zdravotníci, příslušníci bezpečnostních složek a další, které město potřebuje. **Text a foto: mk**



Pomoc potřebným zajišťuje devátá městská část i prostřednictvím nejrůznějších organizací, s nimiž spolupracuje. Jednou z nich je Armáda spásy, která patří k největším poskytovatelům sociálních služeb lidem bez domova. Foto: Vojtěch Veškrna

INFO

Pomáhat lze jen těm, kteří o to stojí

Už dvanáct let pomáhá MČ Praha 9 lidem bez domova, kteří o to mají zájem, aby se znovu začlenili do společnosti. Přidělí jim buňku k bydlení, pomůže vyřídit osobní doklady, sociální pomoc a podobně, a za to se bezdomovci starají o úklid zanedbané oblasti, kde jejich provizorní domov stojí, nebo působí jako dozor v místech již revitalizovaných. O tento projekt, který je výhodný pro obě strany, už projevily zájem i jiné městské části v Praze nebo velká města v ČR.

Nejen Robin pomáhá seniorům

V Domě s pečovatelskou službou Sociálních služeb Praha 9 realizovali unikátní projekt. Od září tu bude i pro veřejnost otevřen showroom s technologiemi pro seniory a zdravotně postižené.



Velkým sympáťákem je robot Robin. Se seniory komunikuje, hraje s nimi hry, pouští písničky, dokáže vytočit telefonní číslo, rozsvítit v místnosti, přinést čaj... „A navíc je docela hezký,“ dodává Věra Jelínková, klientka Domu s pečovatelskou službou v Novovysočanské, která má k Robinovi téměř babičkovský vztah.

Místo vzniklo v rámci projektu I-care-smart. Spojily se v něm firmy poskytující nejmodernější technologie ve zdravotnictví a sociální péči se sociálními službami, které se naopak o zdravotně handicapované seniory starají. A právě příjemci této pomoci se tak aktivně mohou zapojit do vývoje inovativních řešení.

„Mezi technologiemi, které mají usnadnit život seniorům nebo zdravotně handicapovaným, a těmi, kdo tuto pomoc potřebují, je velká propast. Díky spolupráci ji ale můžeme překonat,“ vysvětluje ředitelka Sociálních služeb Praha 9 Michaela Žáčková záměr, proč showroom s technologiemi vzniká přímo v prostředí stárnoucí populace. Právě tady je totiž reálné možné konfrontovat vyvíjené technologie s tím, co jejich uživatelé skutečně potřebují.

„Projekt jsme vzali vážně, protože věříme, že jeho výsledky přispějí ke komfortnějšímu životu seniorů i zdravotně handicapovaných. Díky propojení s Českým institutem robotiky, informatiky a kybernetiky, společností Telmed HTP a městskou částí Praha 9 probíhaly od konce roku 2020 semináře a besedy, na nichž se mapovaly potřeby seniorů a pečujících, ale i možnosti technologických

inovátorů. Zároveň s tím začala v prostorech našich sociálních služeb vznikat technologická laboratoř,“ pokračuje Michaela Žáčková.

Vychytávky ze světa umělé inteligence

V showroomu v Novovysočanské dávkou uvidí Assistiv box – komplexní technologické řešení pro podporu seniorů či zdravotně postižených v domácnosti. Chytrý systém dokáže monitorovat životní zvyklosti, upozorňovat na nesrovnalosti, ale zároveň má mnoho dalších funkcí, jako například vlastní sociální síť propojující handicapované,



Symbolický klíč od showroomu s novými technologiemi pomáhajícími seniorům a zdravotně handicapovaným převzala ředitelka Sociálních služeb Praha 9 Michaela Žáčková 24. června 2022 při slavnostech (nejen) pro seniory



Showroom v Novovysočanské dává nahlédnout i do technologií pro sexuální stimulaci pro zdravotně handicapované

zdravotní podporu, komunikační podporu apod.

Zařízení virtuální reality zase přenesou zdravotně postiženého do prostředí, kam



Virtuální realita je vzpruhou nejen pro duši

by se sám nedostal, ale může sloužit i k různým aktivitám, jako je cvičení. Robot Robin si se seniory popovídá nebo jim pomůže s mobilitou.

A za „zástěnou“ dává showroom nahlédnout i do technologií pro sexuální stimulaci pro zdravotně handicapované. „To, že zdravotně handicapovaní a další skupiny mají sexuální potřeby, není tabu. A my chceme být jedni z těch, kdo tuto oblast potřeb budou řešit,“ dodává Michaela Žáčková.

Showroom s technologiemi pro seniory a zdravotně handicapované je nyní otevřen po dohodě, od září se počítá s pravidelnou návštěvní dobou. Zajímavostí je, že technologie obsluhují a předvádějí přímo seniory, kteří je i využijí.

Text a foto: Marie Kurková

Nepředstavitelné se stává realitou

„Robot, který pomáhá seniorům a zároveň je jejich společníkem, chytrá domácnost napojená na lékaře nebo propojená s domovy lidí s podobným handicapem... ještě před několika lety to bylo něco nepředstavitelného a dnes se to stává realitou. Jsem za to rád. Naše městská část patří mezi ty, kde seniorů stále více přibývá a s tím roste i poptávka po místech v domech s pečovatelskou službou, v domovech pro seniory, ale i po terénních pracovnících sociálních služeb, kteří se o potřebné starají přímo v jejich domácnostech. Jejich nedostatek nás pálí nejvíce. Aktivně spolupracujeme a podporujeme řadu organizací, které tyto služby zajišťují, a další pečovatele podporíme přímo z obecního rozpočtu. A to, že už hmatatelně existují technologie, které usnadní život seniorům, zdravotně handicapovaným, ale i jejich pečovateli, mě do budoucna naplňuje optimismem,“ konstatuje radní MČ Praha 9 pro sociální a zdravotní oblast Jiří Janák.



Mateřská škola Pod Krocínkou slaví čtyřicetiny

V srpnu 1982 byla slavnostně otevřena Mateřská škola Pod Krocínkou v Praze 9. Za čtyři desetiletí se pochopitelně mnohé změnilo, ale jsou i věci, které zůstaly. Zalistujme nyní historii této školky zapsanou v několika kronikách.



MŠ Pod Krocínkou v roce 1982... a dnes



Tyto prolézačky jsou už minulostí

Mateřská škola byla původně (1978–1982) umístěna v ulici Na Krocínce v bývalé budově zvláštní školy a lidové školy. Její čtyři třídy byly určeny pro 140 dětí a navštěvovaly je především děti ze sídliště Prosek a Letňany. V každé třídě bylo zapsaných 35 dětí a průměrně denně chodilo více než 25 dětí.

31. srpna 1982 se slavnostně otevřela dnešní Mateřská škola Pod Krocínkou, a to pro ty, kteří se zasloužili o její vznik – od výkopu základů až po finální práce a úklid při tehdejších akcích Z, při nichž pracovali ve svém volném čase a zadarmo. Stavbu měl na starosti stavbyvedoucí Jan Zupka, jehož vnoučata nyní do školky chodí. A 1. září 1982 začal školní rok 1982/1983 pro první děti v nových prostorech. Záštitu nad školou převzal 9. dubna 1983 národní podnik Praha. Tím se toto zařízení stalo závodní mateřskou školou,

a to až do 1. dubna 1991, kdy přešla pod školskou správu Prahy 9.

To dobré přetrvalo

Za dobu existence školy se uskutečnila spousta kulturních, společenských a spor-



Čarodějnice

tovních akcí, z nichž některé se konají dodnes. Patří k nim třídní schůzky, besídky, karnevaly, výlety, návštěvy divadel, výroby dárek pro rodiče, představení pro rodiče, akce s rodiči, plavání, návštěvy základní školy, fotografování tříd, programy o bezpečnosti v dopravě... a punc tradice nese i elektronika a výpočetní technika. Už v roce 1987 se děti v podniku s výpočetní technikou Rudý Letov v Letňanech seznamovaly s tím, jak počítače pomáhají lidem. A od roku 2004 navštěvovali předškoláci v ZŠ Litvínovská 600 kurz výpočetní techniky až do covidového období. Také nové interaktivní pomůcky a hračky, které mají dnes děti k dispozici, jsou velmi oblíbené.

Dohled nad mateřskými školami s sebou nesl a nese i časté kontroly školní inspekce. Zápisy ukazují, že v průběhu let nebyly v MŠ Pod Krocínkou zjištěny žádné vážné nedostatky v dokumen-

taci školy ani ve vzdělávacím procesu. Pouze v roce 1987 se řešila kázeň. A to si myslíme, že kázeň dětí je novodobým problémem.

Kapitánky u školkovského kormidla

V letech 1982–1987 byla ředitelkou MŠ Pod Krocínkou Věra Šlosarová.

Kapacita 120 míst školky byla využita pouze v prvním roce její existence, kdy děti navštěvovaly čtyři třídy. Již další školní rok byly otevřeny jen tři třídy.

Ředitelkou školky pro roky 1987–2002 se stala Alena Schubertová.

Od školního roku 1987–1988 měla MŠ Pod Krocínkou v provozu pouze dvě třídy, a to celých deset let. Nevyužité prostory sloužily jako odpočívárna a tělocvična. Od školního roku 1990–1991 byla v nevyužívaném pavilonu otevřena internátní školka, která fungovala až do roku 1995.

V letech 2002–2021 vedla MŠ Pod Krocínkou ředitelka Bc. Libuše Kopecká.

Díky silící výstavbě bytů v Praze 9 se postupně zaplňovala i mateřská škola. Od školního roku 2008–2009, kdy se otevřela čtvrtá třída, je ve školce plno.

Stávající ředitelkou MŠ Pod Krocínkou je od školního roku 2021–2022 Markéta Pechová, DiS.

Největší devizou je dobrá spolupráce s rodiči

Třebaže každá z ředitelky stála u školkovského kormidla v jiné době a musela řešit jiné specifické problémy, dvě těmata se linou historií čtyřiceti-

ÚTRŽKY ZE ŠKOLKY

Název školního vzdělávacího programu v MŠ Pod Krocínkou „Chci se bavit, chci si hrát, ale také poznávat“ vychází z poznání, že to, co dítě v tomto období prožije a co z podnětů okolního světa přijme, je trvalé.

Logo školky je vyvedeno v barvách duhy, protože jednotlivé třídy jsou pojmenovány podle barev – modrá, žlutá, zelená a červená.

1. července 2001 získala mateřská škola právní subjektivitu, zapsaná do rejstříku škol je od 1. ledna 2005.

Třebaže pedagogickou práci ve školkách vnímáme jako ryze ženskou záležitost, v MŠ Pod Krocínkou měli celý školní rok 2003/2004 učitele Jakuba.

Díky spolupráci s MČ Praha 9 vznikla v části školní zahrady v roce 2018 Komunitní zahrádka Paletka se záhony a zahradním domkem.

Školka je zapojena do projektu Ministerstva vnitra ČR na podporu integrace cizinců, v jehož rámci doučuje český jazyk děti s odlišným mateřským jazykem, které ji navštěvují.

K tradičním akcím v MŠ Pod Krocínkou patří např. zábava se skřítkem Podzimníčkem, drákiáda, dýňování, zamykání zahrady, lampionový průvod, adventní dílny a vánoční besídky, velikonoční tvoření, čarodějnice s ohněm a opékáním buřtů, oslavy svátků maminek, tatíků a rodiny, loučení s předškolními dětmi.



Dýňování s rodiči

let existence MŠ Pod Krocínkou jako červená nit – problém s nemocností a fluktuací zaměstnanců (pedagogů i provozních zaměstnanců) a spolupráce s rodiči.

„Jsme malý kolektiv a jeho členové musí být flexibilní a zastupitelní,“ říká Markéta Pechová a dodává: „To se ukázalo hlavně v uplynulých dvou letech, kdy celou společnost ochromila pandemie covidu-19 a děti nemohly chodit

do školky nebo jen s velkými omezeními. Museli jsme se naučit, jak děti zaujmout a zapojit jinak. Nástěnkou se proto kromě webových stránek stal i plot školky, některé učitelky roznášely dětem domů pracovní listy, besídky zhlédli rodiče na audiozáznamech... Bylo dojemné se poprvé spojit s dětmi při on-line výuce a vidět, jak jim školka chybí. Nic by však nebylo bez rodičů. Největší devizou v této době



S knihou kamarádi děti v MŠ Pod Krocínkou už celá desetiletí

byla právě skvělá spolupráce s nimi.“

Zelené království

V červenci 1989 vyšel v novinách Gottwaldovec článek, ve kterém se píše: „V srdci Vysočan našedlých prachem a kouřem je zelené království. Je rámované hradbou vysokých stromů bránících pohledu



Karneval

na tovární komíny, ne však slunečním paprskům. A uprostřed tohoto království stojí pěkná nová budova – mateřská škola.“ Ano zub času se už na budově podepsal, ale nic se nezměnilo na zeleném království, kde je ve všední dny slyšet smích a křik dětí. Kdo nevěří, ať sem běží, třeba jen nakouknout přes plot nebo využít již tradiční den otevřených dveří. **Eva Boušková**

VŠECHNO NEJLEPŠÍ

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9:

Do dalších let přeji mateřské škole pedagogy, kteří nejenže vysvětlují a ukazují, ale především inspiřují, učitelům vnímavé děti a dětem učitele, na které budou s láskou vzpomínat celý život.

Zdeněk Davídek, radní MČ Praha 9 pro školství:

Za 40 let prošlo mateřskou školou Pod Krocínkou mnoho dětí, které tu již mají své děti a také vnoučata. Takřka rodinné prostředí, ochotný personál a velmi dobré vedení jsou zárukou dalších desítek let kvalitního a pohodového předškolního vzdělávání devítkových dětí. Všechno nej, „Krocínko“!

MŠ Pod Krocínkou očima Markéty Pechové – dítěte, rodiče, učitelky a ředitelky

K těm, co mateřskou školu Pod Krocínkou znají opravdu důvěrně, patří Markéta Pechová, DiS. Chodila sem jako předškoláček, později jako rodič, učitelka a dnes je ředitelkou školy.

Paní ředitelko, jak vzpomínáte na školní rok 1982/1983, kdy jste Pod Krocínku přišla jako předškolák?

Vzpomínám na časné ranní příchody a východ sluníčka za okny, na hodné paní učitelky a na kamaráda Honzu Vlčka, se kterým se vídám dodnes.

V roce 2005 sem začal chodit váš první syn. Jak moc se školka změnila?

Velmi mne překvapila nová tvář zahrady s altány a herními prvky, postupně se také rekonstruovaly a modernizovaly třídy. Navázala jsem úžasnou spolupráci s ostatními rodiči, společně jsme se podíleli na různých pracích na zahradě, nákupu dárků pod stromček, finančně jsme přispěli na výmalbu společných prostor a keramickou pec. Je tu dodnes. Synové sem chodili rádi.

Ve školním roce 2007/2008 jste Pod Krocínkou začala pracovat jako učitelka...

Mám uměleckou školu a ve školce jsem pomáhala dětem s výrobou keramiky. A v té době tu hledali novou učitelku. Mám ráda výzvy a práci jsem přijala. Začátky nebyly vždy jednoduché, ale učitelování mne naplňovalo, proto jsem začala studovat pedagogickou školu. S přibýváním

jíci roky praxe však musím konstatovat, že práce pedagoga je o celoživotním vzdělávání a největším učitelem jsou pro mne děti.

A po třinácti letech působení v MŠ Pod Krocínkou jste se stala její ředitelkou. Začala jste vidět školku jinak?



Třída předškoláků ve školním roce 1982–1983. Poznáte mezi dětmi dnešní ředitelku MŠ Pod Krocínkou Markétu Pechovou?

Převzetí veškeré agendy školky navíc v období proticovidových opatření pohled trochu změnil, ale už roku 2015 jsem byla zástupkyní ředitelky a snažila se o týmovou spolupráci, která je v menším školském zařízení, jímž jsme, nezbytná. I v době nejrůznějších nařízení a protiepidemických opatření jsme táhli za jeden provaz a já si vážím všech zaměstnanců, kteří byli schopni si vzájemně pomoci a plně se zastoupit. Velkou podporu jsem našla také u zřizovatele školy městské části Praha 9. Povedla se nám tak spousta plánovaných aktivit s dětmi a společných akcí s rodiči, které jsou u nás již tradiční. Mým přáním jsou šťastné děti, spokojení rodiče a skvělý tým a věřím, že nejrůznější úskalí a překážky na této cestě společně zvládneme.

(Rozhovor probíhal v mateřské školce v kulise stavebních prací při probíhající rekonstrukci kuchyně, výměně podlahových krytin a malování v jednom z pavilonů.)

Kulturně aktivizační centrum pro seniory



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

LETNÍ, PRÁZDNINOVÝ PROGRAM:

1. 8. 2022 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní taneční zumba – kurz pro seniory /ohyb, posilování, tanec/, zdarma 10:15 – 11:15
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 14:00 – 16:00

2. 8. 2022 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní ping-pong na zahradě 10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00 – 15:00

3. 8. 2022 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz – venkovní zábavní hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 10:00 – 14:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00

4. 8. 2022 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00

5. 8. 2022 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Turistická vycházka Xaverovským hájem do Klánovického lesa. Délka cca 8 km. Sraz v 8 hod. na zastávce Sídliště Prosek BUS č. 177 8:00 – 15:00
Masáže pro seniory, záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

8. 8. 2022 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory, zdarma 10:15 – 11:15
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 14:00 – 16:00

9. 8. 2022 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Pedikúra – 60 min i s masáží/290 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00 – 15:00
Nové cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze/30 Kč 14:30 – 15:00

10. 8. 2022 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150 Kč) 9:00 – 14:00
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní tvořivé dílničky šikovných rukou nejen pro seniory, vítány i děti. Různé rukodělné techniky, kreativní tvoření s přírodními 9:00 – 12:00

11. 8. 2022 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Kosmetika – balíček 60 min/450 Kč (péče, masáže obličej, dekolty, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00

12. 8. 2022 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00
Masáže pro seniory, záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

15. 8. 2022 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory, zdarma 10:15 – 11:15
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 14:00 – 16:00

16. 8. 2022 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Výlet na zámek Mnichovo Hradiště, prohlídka bohatě zdobených prostor zámku. Vstupné 140 Kč. Sraz v 8:15 hod., metro B Černý Most, stanice BUS č. 345, odjezd v 8:35 hod. Vzdálenost 1 hod. a 30 min. od Prahy. 8:00 – 15:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00 – 15:00
Nové cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze/30 Kč 14:30 – 15:00

17. 8. 2022 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 10:00 – 14:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00

18. 8. 2022 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Vycházka: Divčí hrady, výběh koní Převalského, hřbitov Malvazinky. Sraz v 8:30 hod. v Centru pro seniory, Harrachovská 422/2, Prosek 8:30 – 14:00

19. 8. 2022 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00
Masáže pro seniory, záda, šíje/200 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat).

22. 8. 2022 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory, zdarma 10:15 – 11:15
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 14:00 – 16:00

23. 8. 2022 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Turistická vycházka Dalejským a Prokopským údolím, 7 km. Sraz v 8:15 hod., metro B Luka, stanice BUS č. 174, odjezd v 8:37 hod. 8:00 – 15:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00 – 15:00
Nové cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze/30 Kč 14:30 – 15:00

24. 8. 2022 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150 Kč) 9:00 – 14:00
Letní pétanque kurz 9:00 – 10:00
Grilování na terase v Harrachovské/20 Kč. Jste srdečně zváni! 14:00 – 16:00

25. 8. 2022 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Pétanque přátelský turnaj 9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable... 12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma 12:00 – 15:00

26. – 29. 8. 2022

Dovolená – zavřeno

30. 8. 2022 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 8:15 – 9:15
Pedikúra – 60 min i s masáží/290 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30

31. 8. 2022 – středa

Dovolená – zavřeno

Slavnosti (nejen) pro seniory nepřekazil ani déšť

Na zahradě Domu s pečovatelskou službou v Novovysočanské v Praze 9 se 24. června 2022 uskutečnily Slavnosti (nejen) pro seniory. Po dvouleté covidové pauze už podvanácté.



„Je to oslava léta, toho, že se můžeme setkat a společně si užít zajímavý program. Díky

Magistrátu hlavního města Prahy jsme získali podporu Hudebního divadla Karlín, tak-

že tu vystoupil Marian Vojtko, Světlana Nálepková, kouzelník a další úžasní umělci, kteří se

našim seniorům líbí,“ zhodnotila ředitelka Sociálních služeb Praha 9 Michaela Žáčková akcí, kterou se snažil překazit velký déšť, ovšem neúspěšně. I proto se mohly opět předvést i energické dámy z taneční skupiny Hortenzie a další.

Na slavnostech, kterou podpořila také MČ Praha 9, se zároveň prezentovaly nejrůznější sociální služby, v domově pro seniory se uskutečnil den otevřených dveří a ředitelka Sociálních služeb Praha 9 převzala klíč od nového showro-omu s technologiemi pro seniory (podrobnější info na str. 7). **Text a foto: mk**

Srpnová Vysočanská „V“

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

2. srpna od 20 hodin

Letní scéna Harfa: Normální debil

Prázdninové divadelní představení za symbolických 50 korun. Lístky od MČ Praha 9 byly k mání v Galerii 9 v průběhu července.

8. srpna od 20 hodin

Letní scéna Harfa: Ani o den dýl!

Divadelní představení pro seniory MČ Praha 9 za symbolických 50 korun. Lístky od MČ

Praha 9 byly k dostání v Galerii 9 v průběhu července.

Do 2. září 2022

Přihlášky na Čakovickou seniorádu 2022

Jste soutěživí nebo společensky založení? Pak je Čakovická senioráda 2022 pro vás to pravé. Přihlaste se na ni do 2. září telefonicky na číslech 283 091 426 nebo 283 091 523 (oddělení kultury MČ Praha 9). Družstvo reprezentující devátou měst-

skou část by mělo mít 10 až 15 členů. Soutěží se 6. září 2022 např. ve vědomostním kvízu, kuželkách, házení kroužků, nording walkingu, střelbě ze vzduchovky apod. Registrace účastníků je od 8.30 do 9.30 hodin v Čakovicích, nám. Jiřího Berana, do 14 hodin budou vyhlášeni vítězové.

Kdo ztratil sluneční brýle?

Po zájezdu do Karlových Varů dne 28. června 2022, který pro seniory připravila MČ Praha 9, zůstaly v autobuse sluneční brýle. Jejich majitel(ka) se o ně může přihlásit u Renáty Píchové, tel.: 283 091 426.

Lavičky na zastávkách MHD budou!

Loni nechalo vedení Prahy po vleklém sporu odstranit na 1400 reklamních laviček společnosti Ad-Net, které považovalo jako nosiče poustačů také za vizuální smog. Od té doby si nejen senioři stěžují, že si nemohou při čekání na autobus odpočinout.

Technická správa komunikací (TSK) nyní začala instalovat nové lavičky (nereklamní typ), takže brzy by se mělo příjemně čekat na dopravní spoj i v Praze 9. Zároveň pokračuje obměna staničních přístřešků, o které se ovšem starají Technologie hl. m. Prahy. I k nim mají někde přibývat lavičky. ▶

Jóga pro seniory

Jóga pro seniory je kurz, jehož zahájení je plánováno na 13. září 2022 v Obecním domě v Jandově ulici 4 v Praze 9. Organizuje ho Divadlo Gong. Bude však záležet na tom, zda se sejde dostatečný počet zájemců o cvičení ve Vysočanech.

Cvičí se podle systému Jóga v denním životě. Aby kurz trval celé pololetí, musí se přihlásit minimálně 12 lidí, kteří se ho budou skutečně pravidelně účastnit. Pak je také možné využít dotaci, která podstatně snižuje cenu lekce (předplatného). Podobně jógu cvičí senioři na Proseku ve Středisku sociálních služeb v Harrachovské ulici.

Účastníci kurzu se mohou průběžně podílet na výběru cviků cíleně zaměřených např. proti bolestem kloubů, bolestem páteře, pro kardiaky, diabetiky, rekondiční, kondiční nebo pro systematické cvičení. Při dostatečném počtu pokročilejších cvičících, nebo se stejným zájmem, je možnost otevřít další čas pro jejich cvičení.

Pomocníci při učení

Pro samostatné domácí cvičení mohou zájemci dostat soubor názvů a pořadí cviků.

Popisy cvičení lze i vytisknout a průběžně si je doplňovat o vlastní poznatky a zkušenosti. Velký význam má také vzájemné sdílení před cvičením, při a po něm. Navíc celý systém Jógy v denním životě je k dohledání na internetu (senioři bez vlastního počítače mohou využít zařízení např. v knihovně Vysočany, Prosek nebo v Kulturně aktivizačním centru v Harrachovské).

Cílem je společně zvládnout nácvik jógy, aby každodenní samostatné cvičení bylo skutečně funkční. A to nezávisle na věku cvičence. Na kurzu



Kurz jógy

budou k dispozici pomůcky na pohodlné sezení a karimaty. Cvičí se v krásném nově adaptovaném gymnastickém sále, k dispozici jsou také šatny. ▶ Lektor jógy Otto Kail, foto: dg

JUBILANTI

80 let

Pavel Přeučil
Bohuslav Kačírek
Jaroslav Štajnc
Olga Macháčková
Zdeňka Bártlová
Josef Dvořák
Marta Novotná
Alena Caihamelová
Josef Hamerník
Jaroslav Suttner
Jiří Ševčík

Antonín Mareček
Nina Kieslingerová
Alfréd Zelenka
Adolf Trojan

87 let

Lýdia Richterová

90 let

Miroslav Krunda
Jaroslava Machovská
Josef Štajner

91 let

Daniela Haklová
Rudolf Richter

93 let

Zdeňka Kroupová

Společnou cestou...

11. června 2022 oslavili Lýdia (87 let) a Rudolf (91 let) Richterovi ze Střížkova 67 let od chvíle, kdy si řekli ano v dobrém i ve zlém. Oběma přejeme pevné zdraví, bystrou mysl a ještě dlouho, dlouho spolu. Blahopřejeme!

13. června 2022 oslavil krásné 86. narozeniny Ladislav Červený a 20. července 2022 své 80. narozeniny Jana Červená. Oběma přejeme hodně zdraví, vzájemné lásky a tolerance na společné cestě podzimem života. Dcera Renáta a syn Luboš



25. srpna 2022 Marie a Jiří Ticháčkoví oslaví diamantovou svatbu – 60 let společného života. Do dalších let hodně štěstí, zdraví a pohody přejí dcery Dana a Martina s rodinou, vnučky Aneta s rodinou a Sára a právnučata Cash a Lilien.



BLAHOPŘEJEME



23. srpna 2022 oslaví krásné 80. narozeniny naše maminka a babička Irena Rubešová. Přejeme jí moc a moc zdraví, štěstí a radosti. Máme Tě moc rádi. Děti s vnučaty

Upozornění: Na základě zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, je nutné, aby se zveřejněním svého jména v rubrice Jubilanti v měsíčníku Devítka jubilant souhlasil.

K životnímu jubileu 80, 85, 90 let a pak každý rok dostávají oslavenci gratulaci od starosty MČ Praha 9. Součástí je i lístek, jehož prostřednictvím se vyjádří, zda chtějí zveřejnit své jméno mezi jubilanty, či nikoliv. Jména jubilantů jsou proto v Devítce zveřejňována zpětně. Pokud má redakce souhlas jubilanta do 10. dne v měsíci, je jeho jméno zveřejněno v následujícím měsíci.

12. ročník komunitní akce PROSEKNEME

Klub Harfica a pracovnice Terénního programu Proxima sociale pořádají 12. ročník komunitní akce PROSEKNEME. Koná se 25. srpna 2022 od 14 do 18 hodin v parku Přátelství na Proseku.

Pro dětské i dospělé návštěvníky je tradičně připravena zdarma řada zajímavých aktivit – výtvarná dílna a sítotisk, kde si návštěvníci mohou vyzkoušet svoji kreativitu, oblíbený turnaj ve fotbálku, žonglování, fotokoutek, kadeřnický salon, spray art a mnohé další. Během odpoledne se můžete také těšit na setkání s mladými influencery a sportovní nadšenci si mohou vyzkoušet svoji mrštnost při překonávání překážek

pod vedením parkuristy Sahira. Se zajímavými aktivitami přichází Městská knihovna Praha 9 a s tanečním vystoupením klub Harfica.

Pro návštěvníky opět připraví výborné občerstvení Bistro na kolečkách a celé odpoledne se o hudební produkci bude starat DJ Petr Matoušek s kapelou Don Bon.

I letos na závěr pestrého odpoledne proběhne slosování tomboly s překvapením



a vylosované šťastlivce čekají zajímavé odměny.

Těšíme se na každého, kdo bude chtít s námi strávit zajímavé a pohodové srpnové odpoledne a rozloučit se tak s prázdninami. Poděkování patří MČ Praha 9 a Magistrátu hlavního města Prahy za poskytnutí financí na tento tradiční srpnový projekt. **■ jdz**

Ilustrační foto z minulých ročníků Prosekneme

Terénní program Praha 9 a volnočasový klub Harfica MČ 9 zvou děti a mladé lidi na komunitní akci.

PROSEKNEME!

25. 8. 2022
14 - 18h

meetup
**mína
naty hrychová
tom sean**

Akce je zdarma!
Akce je bez drog, bez agrese a s respektem.

Parkourista Sahir * sítotisk * airbrush * spray art * turnaj ve fotbálku * kadeřnice * výtvarná dílna * polaroidový fotokoutek * žonglování * kapela Don Bon * tombola

Upozornění: Parkour je na vlastní nebezpečí.

neorganizuje: PROXIMA SOCIALE o.p.s.
FARNÍ/TT Terén Doubařů
Na Tajovské
Jablonecká 718, P9
19000proxtmasociala.cz

KLUB HARFICA
FB: klub Harfica
Harrachovská 422, P9
+420 723 520 415

Akci podporuje:

Pro vakcínu na Polikliniku Prosek už koncem srpna

Poliklinika Prosek znovu otevře očkovací místo už koncem srpna. Původní předpoklad, že se tak stane až na podzim, změnil narůstající počet pacientů s onemocněním covidem-19.

„Očkovací místo znovu otevřeme v pondělí 29. srpna,“ upřesňuje člen představenstva Polikliniky Prosek Tomáš Kubík a pokračuje: „Ministerstvo zdravotnictví ČR spouští rezervační systém 15. srpna 2022. Zájemci o očkování se zde budou moci opět zaregistrovat a vybrat si termín a očkovací místo. Podmínkou je, že jsou starší 18 let a poslední očkování proti covidu-19 podstoupili minimálně před čtyřmi měsíci. Čtvrtou dávku vakcíny mohou před tímto termínem dostat lidé starší 60 let nebo lidé s vážným onemocněním, mezi něž patří například silní diabetici, pacienti po transplantacích užívající imunosupresiva, tedy léky na potlačení vlastní imunity.“

Kromě posilovacích dávek proti onemocnění covidem-19 nabídne Poliklinika Prosek ve spolupráci s praktickými lékaři i možnost sezonního očkování proti chřipce. **■ Text**
a ilustrační foto: mk

Co se děje v Harfice o prázdninách?

I letos o prázdninách volnočasový klub Harfica městské části Praha 9 pořádá tradiční letní tábor.

Od 30. července do 6. srpna 2022 kluci a holky prožívají v Krušných horách nezapomenutelná dobrodružství v kouzelnické škole Akifrah. Dny plné pestrých her a výletů připravil zkušený tým pracovníků klubu Harfica.

Přejeme všem krásné léto a pro všechny děti ve věku 8 až 17 let jsou po návratu z tábora v Harfice opět připraveny různé volnočasové aktivity – výtvarné dílny, společenské hry, ping-pong, kulečnický, fotbálek, výlety. V klubu je také možné si i během prázdnin domluvit doučování.

Veškeré aktuální dění klubu Harfica je možné sledovat na FB nebo Instagramu Klub Harfica. V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte přímo vedoucí klubu na telefonu 723 520 415. Těšíme se na všechny, co si chtějí s klubem Harfica užít zajímavý program. **■ jdz**

DENNÍ VĚŠTEC
přináší čerstvé zprávy z čarodějnického světa!

aneb Bezpečné prázdniny s Harficou

Pořádá Klub Harfica
Harrachovská 422
190 00
Praha 9

Tábor Akifrah

30.7. - 6.8. 2022

CENA 600 Kč

CHARTATU PERMONIKA

La podpora Městské části Praha 9 Sokolovská 14/324 190 00 Praha 9

Pojďte si s námi užít skvělý srpnový týden v Krušných horách. Ani letošní léto nebude výjimkou, protože Klub Harfica opět pořádá letní tábor Bezpečné prázdniny pro děti z Prahy 9. Těšíme se na vás.

Více informací na tel. čísle 723 520 415 nebo e-mailu kamenarovam@praha9.cz

La podpora Magistrátu hlavního města Prahy Mariánské náměstí 2 110 01 Praha 1

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

HARFICA

PRAHA PRAHA PRAHA

Zlaté časy pod buřinkou

U příležitosti 100 let připojení k Velké Praze a 120 let povýšení Vysočan na město se v sobotu 3. září od 16 do 21 hodin změní park Podviní v Praze 9 na dobovou tančírnu pod širým nebem.

Akce, kterou k těmto dvěma významným výročí organizuje městská část Praha 9, nese název Zlaté časy pod buřinkou. A co vás na ní čeká?

Tančírna pod širým nebem u altánu, Staropražská kapela Šmrnc, flašinetář, harmonikář, kočovná herna, podomní obchodník... atmosféru okouření

dobové kostýmy, módní přehlídka a ve 20.30 hodin ohňostroj. Chuťové buňky poškádlí párky, pivo, limo, víno, preclíky. A nebojte, nebudou stoleté. ▲ **red**



Pohádky Na Dvorečku od srpna

20. ročník pohádek pro nejmenší se i letos odehrává na malé scéně „vysočanského dvorku“ v Obecním domě v Jandově ulici 4 v Praze 9. A to vždy ve středu od 16 hodin. Vstup volný.

Po pěti červnových vystoupeních měla divadélka pro nejmenší diváky červencové prázdniny, ale už od srpna zase Na Dvorečku rozdávají radost.



10. 8. Ulhaná princezna – Divadlo ŠUS
17. 8. S Bédínkem na vodě – Hraje Gábina a Katka
24. 8. Sněhurka – Divadlo LokVar
31. 8. Kašpárek a Honza v pekle – Sváťovo divadlo

Srdečně zve městská část Praha 9 ▲ **Foto: Divadélko Vysmáto**



Pohádka O červené Karkulce

Výzva: Prezentace při Proseckém podzimu

Sportovní a zájmové organizace z Prahy 9, které se věnují předškolním a školním dětem a mají zájem prezentovat svou činnost veřejnosti při Proseckém podzimu 11. září 2022, se mohou přihlásit na oddělení kultury Úřadu městské části Praha 9 do 5. září 2022.

Kontakt: Daniela Vlachová, vlachovad@praha9.cz, tel.: 725 314 143. ▲

27.8. Barevná devítka
Park Podviní

29.8. | 30.8. **CoolTourBus**
31.8. | 1.9. Park Přátelství přírodní amfiteátr

1.9. Podviní 2022
Park Podviní

3.9. Zlaté časy pod buřinkou
Park Podviní

4.9. Rusalka
Park Zahrádky

4.9. Otevření Parku Přátelství
Park Přátelství Prosek

10.9. Bavorské dny na Kolčavce
Praha 9 - Libeň

11.9. Prosecký podzim 2022
Park Přátelství - Prosek

16.-18.9. Vysočanské vinobraní
Vinice Máchalka

17.-18.9. Svatováclavská pouť
na Proseku - okolí kostela sv. Václava

19.9. Operetní recitál Edity Adlerové
Obřadní síň MČ Praha 9



Městská část Praha 9
Vás srdečně zve na kulturní programy
VSTUP na všechny akce ZDARMA
www.praha9.cz

PODVINÍ 2022

Svátek alternativy ve Vysočanech a 23. ročník open air festivalu Podviní se koná ve čtvrtek 1. září od 16.30 hodin. Vstup volný.

KILL THE DANDIES!

BBP - podzemní orchestr

HOKR

KRÁSNÉ NOVÉ STROJE

DAFNE

23. ročník Open Air Festivalu PODVINÍ 2022 bude tím prvním, co nás po prázdninách čeká, a to věru nezní jako špatný začátek! Tento tradiční svátek alternativní a nezávislé hudební scény, festival Prahy 9 a Nakladatelství RAT, je ostatně jediným z místních festivalů, který nepřestal žít a dýchat ani v těžkých covidových časech. A asi je dobré si uvědomit, že byl jedním z mála světlých okamžiků.

První kapelou, která se letos objeví na scéně vysočanského přírodního parku, je uskupení DAFNE. Šanson, blues, ospalá, zakouřená nálada kdesi v zapadlém baru, kterou vzápětí jako nůž prořízne ostrá bigbeatová kytara, to vše se skrývá pod názvem Dafne. Dvě kytary, basa, bicí, něco tónů kovového dechu, foukací harmonika a veselé i smutné písně o životě, a nejen o něm. Kapela funguje už několik let, a kdo ji ještě nezná a ani o ní neslyšel, bude asi dost překvapený, kdo všechno se v tomto půvabném kvartetu sešel.

Každopádně by si tato čtveřice už dávno zasloužila regulérní album a snad se ho také už i brzy dočkáme. Ale jedno je víc než jisté, rozhodně by byla chyba tyto pány nevidět a neslyšet, neboť hrají znamenitě střízliví i pod vlivem chmele. Buďte ve správný čas na správném místě, protože to prostě bude stát za to!

Jako druhý bonbónek odpoledne a večera se na pódiu zjeví kultovní pražská formace HOKR. Tito mládenci se, jak už to bývá, bez zasloužené pozornosti pohybují na české nezávislé scéně rovných 43 let a jsou hudebně, mimo to, že vskutku hodně originální, také značně nezařaditelní. Zručně balancují na hraně artrocku, hudby podzemí,

MČ PRAHA 9 RAT FREE OPEN AIR FESTIVAL PODVINÍ

1. 9. 2022 od 16:30

KILL THE DANDIES!

BBP podzemní orchestr

HOKR

KRÁSNÉ NOVÉ STROJE

DAFNE



názvuků jazzu a dalších nekomerčních směrů. Je vlastně daleko podstatnější, že to, co hrají, je skvělé, než to, jak bychom tomu vlastně měli říkat. Kapela má za ta dlouhá léta na svědomí jedno starší LP a čtyři věru podařená alba na CD – Hokrova vila, Poco Loco – Sulcu porce, Zahřáté brzdy optimismu a z roku 2017 zatím poslední Klid v bezčasí. Není potřeba zbytečně chválit, neboť nelze více, než opravdu vřele doporučit!

A další soubor tohoto podzimního hudebního hodokvasu už vůbec není třeba představovat, neboť KRÁSNÉ NOVÉ STROJE Stanislava Diviše rytmicky znepokojují už x-tou generaci mladých a ještě mladších, staré rockové

pamětníky a veterány pocho-pitelně nevyjímaje. Legenda osmdesátých let totiž stále neztratila téměř nic ze své divoké energie. Křehké da-daistické texty pohupující se na vlnách dechů, kytarových sól a bublavých melodií kláves. Zajímavostí této kapely je, že bezpečně rozpohybuje všechno živé i neživé a dokonce v jejich rytmech tančí i ti, jejichž nohy jsou z kovu, plasty či dřeva. A ptát se, může-li hořící sojka zapálit les, je zcela zbytečné, neboť sestra umřela a jak mnozí vědí, měla ráda vorvaně. Je tu čas zatančit si v rytmickém rachotu strojů, aby i plastická srdce pookřála!

Jako předposlední jezdcí apokalypsy a melodie se na scéně objeví BBP – pod-

zemní orchestr. Ani tuto kapelu není třeba dlouze představovat. „A tak tedy, připijme na krásu našich žen a rychlost našich kytar“, tak by se snad dal uvést tento podivný orchestr, který patří k podzemí Prahy 9 stejně, jako ono patří k němu. Hudební pokračovatelé plastického vidění světa zahrají písně staré, i starší než starý, gotický... To, aby bylo chvíli i veselo na tomhle smutném světě. Nelze nevidět a nevnímat to, co se kolem nás děje, a místo řízených střel a raket je někdy lepší poslat řízenou píseň středního doletu. Snad dosáhne svého cíle a doletí až k uším kremelského vládce, čerta i cara v jedné osobě. Ale mimo to jistě zazní i veselejší evergreeny a dámy i pánové z podzemního orchestru vás něžně zasyponí hlínou a květy svých křehkých melodií, neboť je čas zatančit si poslední valčík.

A zlatým hřebem tohoto večera bude vystoupení asi nejkultovnější garážové kapely v Čechách, a to sice KILL THE DANDIES! Tento čerstvý držitel Českého lva za nejlepší hudbu ke skvělému filmu Okupace (režie: Michal Nohejl, 2021), jehož děj je bohužel i v dnešních dnech kupodivu stále více

než aktuální, vám na třičtvrté hodiny zastaví srdce a roztančí naleštěné střevíce. Ostroněžné hity kapely vás bleskem přenesou do podzemního klubu kdesi v NY, Berlíně, Londýně či kdekoli jinde, kde neplatí čas, a kde oči jsou tou jedinou branou do barevného světa zvuků a ticha, kde se můžete dotknout i hořícího snu. Čeká nás psychedelický koktejl postpunku a soulu, který nezabíjí, ale nabíjí. Kapela nepochybně namíchá tento pekelný koktejl ze starších i nových písní a roztančí i mrtvé hvězdy na nebi.

Co víc si přát? Tak snad už jen přizeň nebes a aby i svatý Petr tančil s námi.

Na viděnou v Podviní, přátelé!

Dr. Otto Sepl

In memoriam Miroslav Kuranda: Vysočany v záblescích paměti

V Galerii 9 můžete od 16. srpna do 1. září 2022 zhlédnout výběr z fotografií Miroslava Kurandy k výročí 120 let města Vysočan.



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



Miroslav Kuranda

120 let od povýšení Vysočan na město je skvělou příležitostí k prezentaci části unikátního souboru fotografií, které v průběhu 60. let pořídil ve Vysočanech Miroslav Kuranda, zakladatel, předseda a neúnavný spiritus agens Vlastivědného kroužku Prahy 9. Jeho snímky zachycují místa a zákoutí dnes již dávno zaniklá či změněná k nepoznání, která si však mnozí z nás ještě velmi dobře pamatují. I jejich nenávrtně odvážnou atmosférou. Kromě zásadního dokumentárního významu mají tyto černobílé relikvie i nespornou hodnotu výtvarnou.



Panorama Vysočan



Nezastavěná plocha dnešního náměstí OSN

Výstava fotografií Vysočan je poctou jejich autorovi, archiváři městské části Praha 9, který se dějinám a popularizaci regionu oddaně věnoval více než 70 let.

Miroslav Kuranda (*1927)

Vyučil se zámečnickem, jeho koníčkem však byla od mládí archeologie a historie. Do Vysočan se přestěhoval z centra Prahy v roce 1960 a pracoval v ČKD. Protože chtěl poznat minulost místa, v němž se rozhodl žít, pátral v archivech a knihovnách, ale žádnou soustavnější historickou práci o Vysočanech a o Praze 9 nenašel. Proto se minulostí Vysočan, Proseka, Libně, Hrdlořež a Hloubětína začal zabývat sám. Nezůstal jen při bádání v pramenech a sporé literatuře, využil příležitostných setkání s lidmi ze svého okolí, a ptal se jich na události, na něž se dokázali upamatovat. Aby



Prostranství u Bassovy ulice

podchytil pamětníků co nejvíc, založil v roce 1962 Vlastivědný klub Prahy 9, v němž na pravidelných schůzkách stále se rozšiřujícího kruhu zájemců získával další a další informace o minulosti regionu. Mnohdy velmi kusé informace z historických materiálů doplňoval vzpomínkami přírodních účastníků událostí a tím dosáhl často barvitých líčení událostí první poloviny 20. století v Praze 9. Zároveň současné události zaznamenával písemně i fotograficky. A tak z pestrých střipků vzpomínek a z drobných písemných nebo obrazových dokumentů, které do Vlastivědného klubu pamětníci přinášeli, pečlivě zazazovaných do pevné mozaiky historických faktů, skládal dějiny svého regionu až do konce osmdesátých let minulého století.

Z větších publikací Miroslava Kurandy vyberme ty nejdůležitější: MČ Praha 9, díl 1. – Vysočany (1999), MČ Praha 9, díl 2. – Prosek (1999), MČ Praha 9, díl 3. – Hrdlořež (2000), Libeň, díl 1., Podviní (MČ Praha 9, 2009), Libeň, díl 2. Levý břeh (MČ Praha 9, 2010), Tradice letectví v Praze 9 (MČ Praha 9, 2010), Vysočany (David Kraus a Miroslav Kuranda, MČ Praha 9, 2019)

Kromě toho jeho články a statě o historických jednotlivostech byly nedílnou součástí měsíčníku městské části Praha 9 Devítka. Vlastivědný zpravodaj v sekci Rokytka redigoval osmapadesát let.

Miroslav Kuranda zemřel 28. prosince 2021 ve věku nedožitých 95 let. Čest jeho památce. Nezapomeneme. **lek**

TĚLO A ZNAK

Tělo a znak je název výstavy děl polských umělců, která se koná v Galerii 9 do 11. srpna 2022. Vystavují Zbigniew Bajek a Zdzisław Wiatr.

V tvorbě obou polských umělců, pedagogů reprezentujících dvě umělecké vysoké školy, je motiv těla – netoliko lidského – přítomen velmi často. Kontexty, v nichž se objevuje, determinují jeho význam. Tělo význam nese a zároveň je poznamenáno. Podrobněji jsme o výstavě informovali v červencovém vydání Devítky.



Zbigniew Bajek: Dveře 6, 40x30 cm, tisk na aluminii, 2017–2022

Kreativní dílna Zastav se a tvoř

Kreativní dílna Zastav se a tvoř v Galerii 9, Sokolovská 14/324, Praha 9.

Program dílen vždy ve středu od 17 do 19 hodin
10. 8. – základy patchworku II.
17. 8. – obrázky ze sušených květin

Dámský klub

od 19 do 21 hodin

10. 8. – relaxační kreslení/mandaly



Malí velcí tanečníci

Eva Škrvnová se v Obecním domě ve Vysočanech věnuje už více než patnáct let pohybové, taneční a herecké přípravě předškolních dětí. I v příštím roce je pro „školáčky“ připraven bohatý a zábavný program.

V současnosti neboli v éře nadvlády chytrých mobilních telefonů jsou naše děti více než kdy dřív ohroženy obezitou a nemotorností. Představa nemotorných dětí může sice vyvolávat úsměvy a být brána shovívavě, avšak realita zdaleka tak veselá není. Termín nemotornost v sobě totiž skrývá popření motoriky, tedy souhrnu základních pohybových schopností člověka. A pohyb, jak známo, je základním projevem života. Přirozený sklon k pohybu je proto nutné co nejvíce podporovat už od nejútlejšího věku. Jednou z možností je přihlásit své děti ve věku 4 až 6 let do kurzu nazvaného Základy tance a pohybová příprava, který od září opět startuje

v Obecním domě v Jandově 4 nedaleko stanice metra Vysočanská.

A co se děvčata a chlapci v kurzu mohou naučit nebo si vyzkoušet?

Je to především vědomá práce s vlastním tělem a jeho ovládnutí. Připraveny jsou zábavné cviky s balony, šátky či točení s obručí. Dále pak cvičení u tyče, základy baletu a gymnastika na koberci. Nezapomíná se však ani na klasický tanec. Děti si postupně osvojí základní kroky polky či mazurky. Děti, které by se později chtěly hlásit do hereckých kurzů, ocení nácvik pantomimy a improvizace. Každou hodinu zahajuje rozvíječka a občas opomíjená dechová cvičení. Menší děti se

pak učí zapojit se do kolektivu, cvičit ve dvojici a spolupracovat.

Ačkoli kurz navštěvují v drtivé většině děvčata, našli se v minulosti i šikovní kluci. Eva Škrvnová k tomu dodává: „Kurz je ve své koncepci asi vhodnější pro dívky, ale během hodin si samozřejmě i hodně hrajeme. Chlapci se také hlásí, jen jim často chybí výdrž. Několik jich však zvládlo celý kurz od začátku až do konce. V druhém pololetí se totiž věnujeme přípravě sestavy na taneční vystoupení pro rodiče a příbuzné a jejich potlesk je pro naše malé cvičence vždy tou největší odměnou a povzbuzením.“

Text a ilustraci
foto: dg



INFO

Kurz Základy tance a pohybová příprava pro děti od 4 do 6 let bude probíhat v Obecním domě ve Vysočanech od září každou středu od 16.30 do 17.30 hodin. Přihlašovat se můžete již teď elektronicky na webu Divadla Gong v sekci Kurzy.

DEVĚTKRÁT S DEVÍTKOU

VÁŽNÁ HUDBA NA PRAZE 9

5. 9. 2022

Prague Brass Ensemble
Park Podviní, Praha 9 – Vysočany
Program: M. A. Charpentier, J. I. Linek

12. 9. 2022

Klavírní recitál L. Klánský
Obřadní síň vysočanské radnice
Program: Světová klavírní tvorba

7. 9. 2022

Pražské dechové kvinteto
Svatyně Krista Krále, Praha 9 – Vysočany
Program: J. Haydn, W. A. Mozart

14. 9. 2022

Trio Boema
Park Zahrádky, Praha 9 – Vysočany
Program: D. Milhaud, W. A. Mozart

19. 9. 2022

Consort vocale + Wichterle kvintet
Park Přátelství, Praha 9 – Prosek
Program: F. X. Brixl, J. E. Eberlin

PROSECKÁ ZASTAVENÍČKA

Park Přátelství
přírodní amfiteátr

Každé úterý od 18:00 hodin.
2.8. | 9.8. | 16.8. | 23.8. | 30.8. | 6.9. | 13.9. | 20.9. | 27.9. | 4.10.

VYSOČANSKÁ NOKTURNA

Park Zahrádky

Každý čtvrtek od 18:00 hodin.
4.8. | 11.8. | 18.8. | 25.8. | 1.9. | 8.9. | 15.9. | 22.9.



Městská část Praha 9
Vás srdečně zve na kulturní program
VSTUP na všechny akce ZDARMA
www.praha9.cz

DVOŘÁKŮV festival

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

Neděle 4. 9. 2022 v 19 hod.
Park Zahrádky

Vstup volný
Koncert se koná pod záštitou Mgr. Tomáše Portlíka, starosty Prahy 9.
www.praha9.cz

A. DVOŘÁK - RUSALKA
Sólisté Národního divadla v Praze

TEREZA MÁTLOVÁ – Rusalka
LUCIE HILSCHEROVÁ – Ježibaba
MARTIN ŠREJMA – Princ
JAROSLAV PATOČKA – Vodník
ZDENĚK KLAUDA – klavírní doprovod

Výsledek spolupráce obou tvůrců A. Dvořáka a J. Kvapila, skladatele i básníka, kteří si byli umělecky i lidsky velmi blízcí, byl magický, snivý příběh o velké, nezaplněné touze vodní vily Rusalky, v němž Dvořákova tvůrčí genialita dosáhla svého vrcholu.

VAŠE LÉTO S HUDBOU
www.dvorakuvfestival.cz

„Plnoletá“ Barevná devítka ve Vysočanech

Jak se slaví narozeniny ve Španělsku, Mexiku nebo v horké Africe? Symbolickou plnoletost oslaví tradiční pražský multikulturní festival Barevná devítka v parku Podviní v sobotu 27. srpna 2022. Vstup na akci je zdarma.



Hudební pouť kolem světa

Stálíci hudebního programu Barevné devítky je africká zpěvačka a tanečnice BIJOU CAMARA, která se svou skupinou GUINEE TOUMBOU i letos chystá úžasné vystoupení plné africké vášně a temperamentu. Na festivalové pódium se pravidelně vrací kapela PRAGASON, jejíž

frontman pochází z Kuby, ale zakořenil právě v Praze 9. V rytmu houpavé salsy vás přenesou do slunné Havany.

Premiéru na festivalu odehraje formace ATARÉS, jejíž repertoár se opírá o kulturu Afriky, latinské Ameriky a dalších exotických zemí okoušené vlivy jazzu, funky a reggae. Vyvrcholením fes-



S hudební „gratulací“ vystoupí např. kubánská kapela PRAGASON, BIJOU CAMARA, ATARÉS a remake známých hitů do latino stylu si budete moci zazpívat společně s CHILLI PAPAS. Festival již osmnáct let přivádí do pražského parku Podviní pestrý mix hudby, mezinárodní kultury a gurmánských pochoutek snad odevšad. Na cestu kolem světa vás zve pořadatel festivalu městská část Praha 9.

„Rád vzpomínám na začátky festivalu, který mi přirostl k srdci a stal se doslova mým dítětem. Nyní festival slaví symbolickou plnoletost a já mám jako rodič velkou radost z toho, že z malé lokální akce vyrostl do hudební a kulturní události celopražského významu. Cením si toho, že si festival udržel příjemnou přátelskou atmosféru akce, kvůli níž se sem každoročně opakovaně a rádi vrací návštěvníci i vystupující muzikanti a umělci,“ říká Adam Vážanský, místostarosta městské části Praha 9.

Akci pořádá Městská část Praha 9

barevná devítka 2022

Park Podviní
Praha 9
Libeň

**sobota
27. 8. 2022
12 — 21**

**Chilli Papas / Pragason / Atarés
Bijou Camara & Guinee Toumbou
a další**

VSTUP ZDARMA
Akce je pořádána v rámci projektu Integrace cizinců na MČ Praha 9
spolufinancovaného Ministerstvem vnitra ČR

Logo of the Ministry of the Interior of the Czech Republic, logo of the Prague 9 district, and logos of sponsors: KOLEKTORY PRAHA, 21, KUDYZNADY.CZ, Rádio DAB Praha, and PIRE.

tivalu bude koncert skupiny CHILLI PAPAS, kteří vás strhnou svými latino cover verzemi známých hitů. Známým melodiím dávají nádech exotiky a jižního temperamentu. Naopak český folklór na festivalu zastoupí cimbálovka.

Lahůdky světové kuchyně i výstava

Zatímco ve stáncích s lahůdkami exotických i evropských kuchyní si na své přijdou gurmáni, doprovodný program nabídne pohled na rozmanitou světovou kulturu. Festival totiž přináší mj. výstavu obrazů ukrajinských malířů, módní přehlídku inspirovanou africkým folklórem i zajímavé přednášky. ▶ red

INFO

Pro aktuální informace o programu festivalu sledujte www.barevnadevicka.cz a facebookové stránky akce. Partnery festivalu Barevná devítka jsou Kolektory Praha a Ministerstvo vnitra ČR.

Info pro vlastníky památkově významných objektů

Hlavní město Praha pořádá semináře pro veřejnost na téma Jak podat žádost o dotaci hl. m. Prahy – Program pro vlastníky památkově významných objektů pro rok 2023.

Semináře se konají na Magistrátu hl. m. Prahy, Jungmannova 29/35, Praha 1, II. patro, místnost 201, a to 13. července, 31. srpna a 14. září 2022 vždy od 14 hodin.

Kapacita semináře je omezena (45 míst) a účast je možná pouze po registraci na e-mailu: jitka.kyselakova@praha.eu nebo na tel.: 236 002 916. ▶ red

Kocourfest rozezná Dvoreček

Příznivci folkové a alternativní hudby si už navykli rozloučit se s letní festivalovou sezonou na zářijovém Kocourfestu, jehož další ročník proběhne i letos na dvorku Klubu Kocour v Janově ulici nedaleko stanice metra Vysočanská.

Na letošní akci vystoupí David „Alfik“ Dewetter – Trio, crossoverová Venika Hartlyn, folkařka Tereza Jakobová, Zdeněk „Crissa“ Fišer Family Band, Monika Sonk stojící na pomezí folku a jazzu, Keiko & Pepa čili country a blues

s příchutí Japonska a Zdeněk Barták Milan & Kramarovič vyznávající přímočarý folk, rock a blues. A nakonec to nejdůležitější, tedy datum. Hrát se bude v sobotu 3. září od 12 hodin do kdy to půjde. ▶ dg

Vyberete si svůj kurz?

Nabídka kurzů Divadla Gong na sezonu 2022/2023. Kurzy se konají v Obecním domě v Jandově ulici 4 v Praze 9 nebo v Divadle Gong, Sokolovská 191, Praha 9.

UMĚLECKÉ KURZY

HERECKÉ KURZY

Pimprlata (6–7 let)

Skladba kurzu: 1x týdně

45 min

Kurz nenásilnou formou rozvíjí přirozenou schopnost hrát si do prvotní divadelní formy, hledá inspiraci pro různé druhy projevu v dětem známém světě, je zaměřen (prostřednictvím praktikované hry a cvičení) na pohybové dovednosti, vzájemnou spolupráci a trénink jednoduchých přednesů a rolí.

Kdy: úterý 15.30–16.15

Cena: 100 Kč/1 lekce (45 min) – platí se za celé pololetí

Fantomové divadla I (mladší, od 2. třídy ZŠ)

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min

Kurz tvořivou formou her objevuje a rozvíjí přirozený umělecký talent dítěte i jeho osobnost. Dále rozvíjí představitelství, fantazii, empatii. Obohacuje slovní zásobu. Učí děti jednoduché základní herecké dovednosti.

Kdy: čtvrtek 16.30–18.00

Cena: 180 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za celé pololetí

Fantomové divadla II (starší, od 6. třídy max. do 15 let)

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min

Kurz je zaměřen na získávání základních hereckých dovedností, na rozvoj fantazie, slovní zásoby, správné mluvy, empatie a komunikace, rozvíjí i pohybové dovednosti. Doporujeme mj. všem zájemcům o studium na středních uměleckých školách jako průpravu k přijímacím a talentovým zkouškám.

Kdy: čtvrtek 18.00–19.30

Cena: 180 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za celé pololetí

Divadelní hodiny pro starší a pokročilé

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min, pohybová průprava dle potřeby.

V kurzu si osvojíte základy hereckého řemesla, jevištní řeč a práci s divadelním textem. Jsou v něm průběžně absolvována praktická cvičení, studenti si procvičují paměť.

Je určen pro všechny fanoušky divadelního umění, kteří si chtějí splnit v životě přání a stát se hercem nebo herečkou.

Kdy: pondělí 17.00–19.30

(probíhá v Divadle Gong)

Cena: 160 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za celé pololetí

TVŮRČÍ PSANÍ

Tvůrčí psaní I (pro dospělé i mládež od 16 let)

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min, dohromady 10 lekcí

Kurz určený jak začínajícím autorům psaných textů nejrozličnějšího druhu, tak i těm, kteří potřebují nové impulzy k tvorbě. Je vhodný také pro adepty studia žurnalistiky. Náplň hodin se operativně přizpůsobuje individuálním zájmům přihlášených studentů.

Kdy: čtvrtek 18.30–20.00

Cena: 300 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za 10 lekcí nebo celé pololetí

Ve skupině maximálně 8 účastníků.

Kdy: čtvrtek 18.30–20.00

Cena: 300 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za 10 lekcí nebo celé pololetí

Tvůrčí psaní II (pokročilí)

Skladba kurzu: 1x za 14 dní

120 min, dohromady 10 lekcí

Kurz určený těm, kteří již nějaké texty napsali a rádi by své psaní posunuli o úroveň výš. Více než na teorii je v tomto kurzu kladen důraz na rozbor prací studentů a odstraňování případných chyb. Individuální přístup. Ve skupině maximálně 6 účastníků.

Kdy: středa 17.30–19.30

Cena: 400 Kč/1 lekce (120 min) – platí se za 10 lekcí

Tvůrčí psaní pro děti (10–15 let)

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min

Pravidelný kurz pro starší žáky, kteří rádi čtou a sami se už pokoušejí psát své první texty. Během výuky se seznámí se základními pravidly příběhu, naučí se vytvářet zajímavé hrdiny (i padouchy), zjistí, odkud čerpat zajímavé nápady, lépe pozorovat a popisovat své okolí nebo jak ze svých příběhů odstranit chyby a jak je udělat napínavějšími.

Kdy: středa 15.45–17.15

Cena: 300 Kč/1 lekce (90 min) – platí se za celé pololetí

KRESLENÍ

Kreslení pro dospělé

Skladba kurzu: 1x týdně

150 min

Kurzy kresby a malby a s nimi spojených technik výtvarného umění (kresba, perokresba, akvarel atd.) Nemusíte mít žádné zkušenosti, pokročilost nehraje roli. Vyzkoušíte si práci s klasickými tématy, jako je zátiší, ale i způsob, jak ve výtvarné formě rozvinout vlastní fantazii. Domů si odnesete díla, na která budete pyšní.

Kdy: každé úterý 17.30–

20.00 hodin

Cena: 310 Kč/1 lekce (120 min)

– platí se za 10 lekcí nebo celé pololetí

Kreslení pro děti

Skladba kurzu: 1x týdně

90 min

Kurzy kresby a malby a s nimi spojených technik výtvarného umění (kresba, perokresba, akvarel atd.) Téma bude přizpůsobeno přihlášeným účastníkům a jejich individuálním potřebám. Vhodné i jako příprava na střední školy a školy s výtvarným zaměřením.

Kdy: každé úterý 15.30–

17.00 hodin

Cena: 200 Kč/1 lekce (90 min)

– platí se za celé pololetí

HUDEBNÍ KURZY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Klavír, kytara, zobcová flétna, příčná flétna, hoboje, alt a tenor saxofon, ukulele, žesťové nástroje. Hudební teorie adekvátní věku.

Vytvoření individuálního plánu přesně podle potřeb žáka, možnost začít kdykoliv během roku. Vhodné pro děti i dospělé, začátečníky i pokročilé. Nutno mít vlastní hudební nástroj (rádi pomůžeme s jeho výběrem, koupí či doporučením možnosti zapůjčení), notové záznamy k dispozici u lektora.

Kdy: individuální domluva s lektorem

Cena: 290 Kč/1 lekce (45 min)

děti, 380 Kč/1 lekce (45 min)

dospělí – platí se za celé pololetí

MOZAIKA

Jednodenní či vícedenní navazující mozaikové projekty s odborným vedením. Výběr

materiálu a pomůcek, lepení, spárování. Jednotlivé menší výrobky (korálkový rámeček, krabička apod.) či náročnější projekty (lampička, svícen, stolek) zdobené mozaikovou technikou. Lepení různých materiálů, nejčastěji vitrážového skla, korálků nebo keramických střepů. Spárování spárovací hmotou včetně barvení. Veškerý materiál, pomůcky a nástroje v ceně. Možnost domluvit vlastní projekty zájemců.

Kdy: sledujte web Divadla Gong

WORKSHOPY ŠITÍ

Pravidelný workshop pro úplné začátečníky i mírně pokročilé, celkem 8 lekcí. Projekty zaměřené na kombinaci výrobků – praktické pomocníky či dekorace do vašich domovů a jednoduchého oblečení. Budeme pracovat s tkaninami (plátno, popelín, len, kočárkovina) i s pleteninami (úplet, teplákovina, svetrovina).

Témata:

1) vaflové utěrky, 2) nákupní taška, 3) povlak na polštář, 4) sukně s pružným pasem, 5) toaletní taštička, 6) batoh/vak na záda, 7) pouzdro na mobil/brýle, 8) triko s přinechaným rukávem

Důležité: S sebou vlastní šicí stroj. Na první hodině dostanete seznam pomůcek, které budete potřebovat. Materiál na dekorativní předměty je v ceně, látky na oděvy si přinesete vlastní (lektorka může objednat hromadně či poradit s výběrem).

Kdy: vybrané pondělky (sledujte web DG) 17.00–20.00, celkem 8 lekcí (1 lekce – 3 h.)

Cena: 3500 Kč/8 lekcí (1 lekce 180 minut)

ZDOKONALTE SVÉ FOTOGRAFOVÁNÍ

(aneb zeptejte se na cokoli o analogovém i digitálním fotografování)

Individuální konzultace pro začínající i pokročilé fotografující amatéry se zkušeným profesionálem. V případě zájmu možno i skupinky, maximálně 6 osob. Vhodné pro fotografy od 12 let a dospělé. Témata: Kompozice fotografie, výřez, volba objektivu, perspektiva. Clona, expozice, volba citlivosti a jejich správná

kombinace a možné efekty. Práce se světlem a s bleskem, denní světlo v portrétní fotografii. Zpracování fotografií v počítači (různé formáty, příprava pro tisk). Konzultace vaší fotografické tvorby.

Kdy: individuální domluva s lektorem

Cena na 1 osobu: 250 Kč–670 Kč /1 lekce (90 min), podle počtu lidí ve skupince či individuální lekce

KERAMIKA

Pravidelné workshopy pod odborným vedením. Volná tvorba i náročnější projekty, individuální přístup. Děti i dospělí, různé věkové kategorie, různé stupně pokročilosti.

Rodiče s dětmi: středa 15.00–16.00

Děti 4–13 let: středa 16.00–18.00, čtvrtek 16.30–18.30

Děti 14+ a dospělí: středa 18.00–20.00, čtvrtek 18.30–20.30

Cena: dospělí 3400 Kč/10 lekcí (1 lekce 120 min), jednorázový vstup 370 Kč/120 min
děti 220 Kč/1 lekce (120 min) – platí se za celé pololetí

SPORTOVNÍ KURZY

CVIČENÍ MAMINEK S DĚTMI

Rozvoj jemné i hrubé motoriky pomocí hry s padákem, míči a šátky. Říkadla a písničky, překážková dráha, cvičení na velkých míčích. Program Zdravé nožky (cvičíme naboso) – trénink chůze na rozmanitých površích. Vhodné pro chodící děti.

Kdy: čtvrtek 10.00–10.45

Cena: 1200 Kč/10 lekcí (1 lekce 45 min), jednorázový vstup 150 Kč/45 min

RODINNÝ CIRKUS (3–7 LET) A DOSPĚLÝ DOPROVOD

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

Info: Pracujeme převážně s vlastním tělem, občas i s pomůckami (velké, malé míče), cvičíme naboso – pohyb a posílení chodidlových svalů zlepšuje i naše nohy, součástí lekce jsou i relaxační techniky vhodné nejen pro děti.

Kdy: pondělí 16.30–17.20

Cena: 2000 Kč/10 lekcí (1 lekce 50 min)



ZÁKLADY TANCE A POHYBOVÁ PRŮPRAVA (4–6 LET)

Kurz zaměřený na základy pohybové a taneční průpravy pro nejmenší za pomoci šátku, míče, obruče a dalších pomůcek. Zdokonalování koordinace pohybů a interakce s hudbou. To vše hrou a zábavnou formou.

Kdy: středa 16.30–17.30

Cena: 150 Kč/1 lekce (60 min) – platí se za celé pololetí

JÓGA

Dlouhodobý kurz podle systému Jóga v denním životě.

Info: podložky a pomůcky k dispozici, možnost získání lekcí pro domácí procvičování i v elektronické podobě.

Kdy: úterý 17.45–19.00

Cena: 1500 Kč/10 lekcí, jednorázový vstup 170 Kč (1 lekce 75 min)

V případě zájmu možno otevřít skupinku začátečnicků (úterý 16.30–17.45)

Jóga pro seniory: úterý 11.00–12.00

Cena: 100 Kč/1 lekce (60 min)

SPIRALDYNAMIK® – PILATES

Cvičení jako nástroj k řešení vlastních potíží s pohybovým aparátem. Spojení technik pilates a konceptu Spiraldynamik® (www.spiraldynamik.cz) poskytuje účinnější metodu pro řešení vašich obtíží s pohybovým aparátem. Uvolnění, protažení i posílení svalů vede

k lepší pohyblivosti a koordinaci svalových skupin a zlepšení kondice i nálady.

Info: Cvičíme převážně na zemi, cvičení je určeno pro ženy (včetně zdravých těhotných), muže i mládež od 15 let. Vhodné i jako rehabilitace pro všechny věkové skupiny (včetně seniorů).

Kdy: středa 17.45–18.45

Cena: 1700 Kč/10 lekcí, jednorázový vstup 190 Kč (1 lekce 60 min)

TAIJI & ČCHI KUNG

Soubor zdravotních cvičení – základní postoje, dýchání, principy, pozice nohou i rukou, to vše pro více energie, kvalitní pohyb a lepší dechové stereotypy. Jemné pohyby zlepšují mobilitu i stabilitu kloubů i páteř, zvyšují kvalitu pohybu i života a přinášejí vitalitu.

Info: Lekce probíhají převážně vestoje, jsou zakončeny relaxací vleže. Určeno pro začátečnický i mírně pokročilý. Vhodné i jako rehabilitace pro zlepšení hybnosti.

Kdy: pondělí 17.30–18.30

Cena: 2000 Kč/10 lekcí, jednorázový vstup 250 Kč (1 lekce 60 min)

AEROBIK

Kombinace cvičení v tempu, posilování a závěrečné protažení. Relax a odpočinek od denních starostí.

Info: pomůcky a podložky k dispozici, na sebe sálavou obuv a pohodlné oblečení.

Kdy: pondělí 19.00–20.00

Cena: 1500 Kč/10 lekcí, jednorázový vstup 170 Kč (1 lekce 60 min)

PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY

MYKOLOGIE

Praktické přednášky, díky kterým si zásadně rozšíříte houbařský obzor, prodloužíte houbařskou sezonu a naučíte poznávat houby, které vám rostou doslova za rohem. Nejsou to jen hříby... – čtvrtek 15. září 17.30–19.30
Houby Prahy a okolí – čtvrtek 22. září 17.30–19.30
Zázračné houby (houbařská přednáška pro děti) – středa 12. října 17.30–19.30
Jarní houby – jaro 2023

KINEZIOLOGIE

Semináře a přednášky, na kterých se dozvíte něco o svalovém testu a tanci svalů, o vlivu vzhledu na lidské chování

TEMATICKÉ JEDNORÁZOVÉ AKCE DIVADLA GONG

(BA)BINEC NA DRUHOU

Komunitní akce. Bleší trh a second-hand, výstava Šátků s příběhem, výtvarné dílny a pohádka pro děti.

ADVENTNÍ ODPOLEDNE

Adventní neděle s vánočními tradicemi, jarmarkem a kulturním programem.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Vysočanský Obecní dům a jeho učebny otevřené zájemcům o naše kurzy a akce.

ABSOLVENTSKÁ VYSTOUPENÍ

Představení absolventů kurzů hudebního, tanečního i dramatického oddělení.

POHÁDKY NA DVOREČKU

Letní cyklus divadelních představení pro děti.

Možnost pronájmu učeben i hudebních zkušeben.

a základních charakteristikách struktur a funkcí v kineziologii. Také se seznámíte s metodou One Brain a technikách odbourávání stresu, např. při učení dětí.

Kineziologie v běžném životě – pondělí 19. září 18.00–20.00

Jak vzhled ovlivňuje naše chování – pondělí 24. října 18.00–20.00

Pomoc kineziologie při problémech učení dětí – pondělí 12. prosince 18.00–20.00

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ A WELLBEING

Praktické přednášky vedené výživovou poradkyní. Imunita a střevní mikrobiom. Kvalitní a pestrý jídelníček, nové trendy v gastronomii. Součástí recepty a ochutnávky.

Wellbeing, cesta ke spokojenému životu – pondělí 10. října 18.00–20.00

Mikrobiom, náš druhý mozek – pondělí 7. listopadu 18.00–20.00

Zdravé Vánoce – pondělí 21. listopadu 18.00–20.00

PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA

Praktický workshop s odborným vedením, na kterém se



kromě pečení chleba naučíte správně používat zdravé a chutné přísady. Podzim 2022 (termín bude upřesněn). Plánujeme také pečení vánočního cukroví.

FYZIOTERAPIE A REHABILITACE

Masáže na vaši bolest
Praktický seminář vedený rehabilitačním lékařem a fy-

zioterapeutkou. Pomoc při bolestech pohybového aparátu, diagnostika a techniky ošetření vašich akutních i chronických potíží. Podzim 2022 (termín bude upřesněn)

Podrobné informace o náplni jednotlivých kurzů, přesné ceny a elektronickou při-

hlášku najdete na webových stránkách divadlogong.cz. Změna podmínek vyhrazena. Zápis do kurzů na školní rok 2022/2023 probíhá elektronicky (příhláška na webu Divadla Gong divadlogong.cz v sekci Kurzy) po celou dobu letních prázdnin nebo osobně v kanceláři kurzů od 22. srpna 2022. Do kurzů se můžete přihlašovat i začátkem září (a pak kdykoli během školního roku, pokud budou volná místa).

Místo konání kurzů: Obecní dům ve Vysočanech, Jandova 4, Praha 9 (bezbariérový přístup zajištěn).

Kontakty: 777 853 883, kurzy@divadlogong.cz, web: divadlogong.cz, facebook: Divadlo Gong

Text a ilustrační foto: dg

INFO

Podrobné informace o kurzech sledujte na webových stránkách divadlogong.cz a na facebooku (profil Divadlo Gong).

Kde akce probíhají:

Obecní dům ve Vysočanech
Jandova 4, Praha 9
Divadlo Gong, Sokolovská 191, Praha 9 (bezbariérový přístup zajištěn)

INZERCE

PPF GENERÁLNÍ PARTNER UVÁDÍ

LETNÍ SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI 28. 6. – 2. 9. 2022

shakespeare.cz

Magická komedie

BOUŘE

generální partner: PPF
hlavní partner: HOME CREDIT
hlavní mediální partner: CETIN
mediální partner: PRÁVO, frekvence 1, msva
sponzor události: Servis Prosklad Brno
přispovitel: ticketmaster

Jiří Paulica Haná a Petr Ulrychovi

JAVORY BEAT & HRADIŠŤAN | **3. 9. 2022**

PRAHA – RUDOLFINUM | WWW.TOPKONCERTY.CZ

THE BACKWARDS BEATLES LEGENDS | **25. 10. 2022**

PRAHA – DIVADLO BROADWAY | WWW.TOPKONCERTY.CZ

Historie parku Přátelství na Proseku

Park Přátelství na Proseku, od září 2022 rozšířený na velkou zelenou plochu mezi Jižetínskou a Lovosickou ulicí na Střížkově, se konečně stává neměnnou průchodnou zelenou oázou, za jakou ji považují ti, kteří na Proseku vyrůstali nebo tu desítky let žijí.



Park Přátelství a zelené plochy u stanice metra Střížkov, rok 2014

Mezi lety 1965 a 1977 probíhala na Proseku pod vedením architekta Růžičky výstavba velkého sídliště – prvního v rámci tzv. Severního města. Původní jádro sídliště tvořilo 10 976 bytových jednotek, později byla zástavba rozšiřována na západ, východ a severovýchod. Součástí rozvoje proseckého sídliště bylo i řešení parkové části. Plánova-

ný park se měl rozkládat dnes na již neuvěřitelných 23 hektarech plochy. S jeho realizací se počítalo současně s výstavbou nové obytné čtvrti Prosek v 70. letech 20. století.

Aby realizace takto rozlehlého parku, v němž měl zároveň stát kulturní dům a obchodní centrum, proběhla podle tehdy nejmodernějších trendů a reflektovala potřeby



Původní záměr předpokládal, že park Přátelství bude mít po dokončení 23 hektarů. Projekt architektů Otakara Kuřel z let 1974–1976.

Střížkov v hledáčku investorů

Stanice metra Střížkov a Prosek, které zde vrostly v období let 2004 až 2008, představovaly poměrně značný záseh zejména v severozápadní straně zelené plochy ohrazené ulicemi Vysočanská – Lovosická navazující na park Přátelství. Prostor kolem metra Střížkov se však rázem ocitl v hledáčku mnoha investorských skupin a jako houby po dešti se objevovaly projekty, co tedy postavít. Výstavbu sice umožňoval územní plán, avšak návrhy megalomanských budov uprostřed sídliště předkládané bez širších souvislostí nenávratně poškozovaly geniussloci parku Přátelství.

Proti developerským záměrům se postavili obyvatelé této části devítky, občanská sdružení jako Záchrana Proseka, SOS Střížkov i samotná radnice městské části Praha 9. Ta od roku 2006 vynaložila velké úsilí, které postupně zamezilo výstavbě předimenzovaných a architektonicky nevhodných staveb. Například společnost OC9 s.r.o. koupila pozemky v těsné blízkosti stanice metra Střížkov a v roce 2006 předložila projektovou dokumentaci, podle níž na nich měla vyrůst budova se zastavěnou plochou 67 tisíc (!) metrů čtverečních. Tento návrh však radnice razantně odmítla. Stejným způsobem odmítla i další návrhy, včetně výstavby tří bytových domů.



Park Přátelství jako zelená spojnice i místo pro odpočinek

V roce 2011 dala devátá městská část společnosti OC9 s.r.o. jasně najevo, že podpoří pouze projekt, který bude pokračováním parku Přátelství, tedy zachová v této části Proseka zelesň. Stavbu se zelenou střechou, která by se postupně zdvíhala od parku ke stanici metra Střížkov, však developer vyhodnotil jako příliš nákladnou. Bylo zřejmé, že pokud radnice chce zachovat zelesň, musí pozemky vykoupit. Developer však trval na směně pozemků za jiné, aby v roce 2009 nakonec odstoupil i od tohoto svého záměru. Další jednání s novým vlastníkem OC9 s.r.o. trvala dlouhých devět let. V tomto případě však platilo pořekadlo, že trpělivost přináší růže.

Pozemky na Střížkově o rozloze 23 641 metrů čtverečních nakonec městská část Praha 9 získala a 23. dubna 2018 je fakticky převzal místostarosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík. Zaplatila za ně 175 milionů korun, přičemž polovinu z této částky hradilo hl. m. Praha. O čtyři roky později se už park Přátelství může pyšnit rozlohou o 4,3 hektaru větší.

**Foto: Marie Kurková
a archiv MČ Praha 9**

ROKYTKA Zpravodaj občanského sdružení Vlastivědný klub Prahy 9

Rokytkka vychází jako samostatná příloha měsíčníku Devítkka, vydávaného MČ Praha 9. Adresa redakce: Vlastivědný klub Prahy 9, městská část Praha 9, Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9



Dlouhá a složitá jednání mezi městkou částí Praha 9 a majitelem pozemků nakonec skončila podpisem kupní smlouvy na lávce u stanice metra Strážkov, kde zástupce OC9 s.r.o. Martin Zelený (vlevo) fakticky předal zelené plochy na Strážkově tehdejšímu místostarostovi MČ Praha 9 Tomáši Portlíkovi.

území, byla Útvarem hlavního architekta vypsána architektonicko-krajinářská soutěž. Pod vítězným projektem z roku 1968 byl podepsán architekt Otakar Kuča.

Zrod parku

V letech 1974 až 1976 zpracoval architekt Otakar Kuča ve spolupráci se specialisty Hydroprojektu projektovou dokumentaci. Z původního záměru byla realizována jen jedenáct hektarová střední část. Bylo to i z důvodu ekonomického, kdy se 23 hektarů plochy parku zdálo být „přehnaným ekologickým luxusem nepřínášejícím kýžený efekt společensko-kulturního využití“.

Samotná realizace parku probíhala postupně během let 1976 až 1983. Byl zde vytvořen park v duchu anglických krajinářských parků, jehož hlavním motivem jsou soustavy vodních ploch a vodotečí. Modelace terénu a výsadba stromů pak eliminovaly negativní vlivy intenzivní dopravy v ulici Vysočanské.

Voda, voda a zase voda

Soustava rybníčků a vodotečí s kaskádou a s prstencovou fontánou na nejvyšším místě parku měří 400 metrů. Strojovna recirkulačního systému byla umístěna v suterénu domku zahradníků ve spodní části parku,

dnes objekt restaurace. Na poměry tehdejší doby byl domek navržený podle standardu západoevropských veřejných parků s garsoniérou pro trvalý dozor a s denní místností pro zahradníky.

Výpady čerpadel však nakonec vedly k zastavení celého provozu recirkulace vody a na vodním díle se podepsal zub času pokročilou destrukcí železobetonového koryta. Přesto velkou snahou správce parku bylo provoz vodní soustavy zachovat a obnovit. Proto v letech 1999 až 2001 bylo recirkulační potrubí kompletně rekonstruováno (z železného na plastové) včetně potrubí a trysek na centrální fontáně. Bohužel vzápětí nato fontánu zničili vandaloři. Dále byla provedena přestavba elektrického napojení čerpadel na samostatné jističe a elektroměr, tak aby jejich provoz byl nezávislý na objektu pizzerie.

Součástí parku měl být, při dnešní stanici metra Strážkov, kulturní dům k pořádání společensko-kulturních akcí a nákupní středisko. Tento záměr však nebyl nikdy realizován.

Obnova parku

Když se v roce 2004 začal podél Vysočanské ulice povrchově hloubit tunel pro trasu metra do Letňan, přišel park Přátelství o celou svoji třetinu plochy. Rozsáhlé stavbě musela ustoupit vzrostlá alej lip na terénním valu (přežily jen čtyři) a keřový podrost podél Vysočanské, které výrazně vylepšovaly klima sídliště. Po dokončení stavby metra byl terénův obnoven a osázen v původním rozsahu. A protože mezitím postupně docházelo také ke zhoršování technického stavu vodního systému v parku, až se stal nefunkčním, rozhodla městská část Praha 9 o jeho znovuoživení. Celková rekonstrukce a revitalizace vodoteče a parku navázala na obnovu po stavbě metra. Započata byla v lednu 2008 a financována z prostředků městské části Praha 9, Magistrátu hlavního města Prahy a z fondů Evropské unie.



Přestože prosečí starousedlíci považovali zelené plochy ve strážkovské části sídliště za jakýsi park, ve skutečnosti byly stavebními pozemky

Park se obnovoval opět podle projektu architekta Otakara Kuči, který přibral ke spolupráci mladé zahradní architektky z ateliéru „a05 ateliér zahradní a krajinářské architektury“. Pod dohledem tohoto týmu byl park zmodernizován, rozvolněn, doplněn novými dřevinami odpočívadly u vodních ploch, vybaven moderním mobiliárem. Vzniklo i hlediště, aby se tu mohly konat menší kulturní akce. Vysazeny byly desítky nových stromů a keřů. Obnovila se i původní růžová zahrada, vodní plochy a koryta jsou více zpřístupněny především tam, kde voda navazuje na rekreační louky.

V horní části parku u rondelu s fontánou je pak od roku 1984 nainstalována bronzová socha Jiřího Wolkeru autorů Miloslava Šonky a Stanislava Hanzala.

Po rekonstrukci se park stává nejen příjemnou pěší spojnici, ale hlavně zelenou oázou uprostřed sídliště vhodnou pro relaxaci.

Stavební pozemky, nebo zeleně?

Snad kolem žádných pozemků na devítce se nevyrojilo tolik mýtů jako kolem zelené plochy parku Přátelství na Proseku a zelených ploch mezi ulicemi Jiřetinská a Lovosická, na něž se v letech 2018 až 2022 park rozšiřoval.

Při pohledu do mapy z roku 1953 zjistíte, že Prosek a Strážkov tvořily převážně zemědělské usedlosti a pole. Po roce 1948 byly zestátněny. Po roce 1990, kdy se jako klí-



Takto vznikalo prosecké sídliště. Stavba u křižovatky Vysočanská-Lovosická a místo, kde se dnes nachází stanice metra Strážkov

čovou jevila náprava minulých křivd, ať už při politické perzekuci, nebo při zabavování majetku, byl přijat tzv. restituční zákon, oficiálně zákon o zmírnění následků některých majetkových křivd, který se týkal odnětí vlastnických práv především k nemovitostem v průběhu padesátých let. Náprava křivdy spočívala primárně ve vydání příslušné věci původnímu vlastníku, případně jeho přímým příbuzným či dědicům. Takže nezastavěné pozemky na Proseku a Strážkově byly vráceny restitučním a ti je buď směnili za jiné, nebo prodali developerům.

Původní záměr spojování s budováním proseckého sídliště mezi lety 1965-1977 sice počítal s parkem o rozloze 23 hektarů, ale už při jeho projektování v roce 1974 byla rozloha parku zredukována na 11 hektarů s tím, že v něm bude stát také kulturní dům a obchodní centrum. Tomu také odpovídal územní plán, v němž byla plocha v okolí metra vedena jako smíšené území městského jádra. Od počátku devadesátých let sice byly v mnoha vlnách projednávány změny územního plánu, ale hlavní město Praha nikdy nezměnilo stavební charakter pozemků uvnitř sídliště, což umožnilo mnoha developerům nakoupit je s tím, že na nich postaví velké stavby. A jen shodou šťastných náhod, úsilí městské části Praha 9 a občanských sdružení zde nevyrostly megalomanské stavby a zůstala zelená plocha.

Přestaňte se ošívat, pojd'te raději šít!

Kurzy šití pořádané Divadlem Gong mají v Praze 9 dlouholetou tradici a vychovaly už několik generací amatérských švadlenek. Móda se sice stále mění, ale touha vyrobit si originální kus oblečení nebo praktický interiérový doplněk stále zůstává. Kurzy šití se proto do nabídky Obecního domu v Jandově ulici stále vrací.

V nadcházející sezoně povede kurz Hana Kačírková, která má v Jandovce za sebou už několik workshopů umělecké a dekorativní mozaiky. O tom, co si pro případné zájemce připravila, je i náš rozhovor.

Můžeš představit koncepci svého nového kurzu šití, který startuje v říjnu v Obecním domě ve Vysočanech?

Kurz je koncipován na osm tříhodinových lekcí – budou probíhat ve vybrané pondělky většinou jednou za 14 dní. Témata jsem vybrala tak, abychom postupovali od jednodušších výrobků z materiálu, ze kterého se pracuje snadněji. Zároveň si na každé lekci vyzkoušíme něco nového, např. zip, kapsy, knoflíkové dírky, použití výplně atd.

Pro koho je kurz vhodný?

Je vhodný pro začátečnice či mírně pokročilé zájemkyně

(ale samozřejmě mohou být i zájemci). Mohou přijít i větší děti. Cílem je, abychom si odpočinuli od stresu, něco praktického vyrobili a obohatili se navzájem o zkušenosti, dovednosti či příjemně strávené chvíle.

Potřebují účastníci kurzu nějaké pomůcky a nástroje nebo materiál?

Je potřeba nosit si vlastní šicí stroj (rovnosteh). Nemusí na něm umět šít, všechno se naučíme. Budeme šít z tkanin i pletenin, na většinu výrobků budou mít účastnice materiál k dispozici, budou na výběr různé vzory či jednobarevné látky. Na dva projekty oblečení si kurzistky přinesou vlastní metráž. Na první lekci dostanou seznam pomůcek, které budou potřebovat (např. nůžky, špendlíky, stehovku atd.). V případě zapomenutí



budou pomůcky k zapůjčení k dispozici.

Jaké výrobky si účastníci z hodin přinesou?

Jsou to dvě vaflové bavlněné utěrky, nákupní taška či praktická plátěnka, povlak na polštář, sukně s pružným pasem a kapsami, kosmetická taštička na zip, batoh-vak na záda, pouzdro na mobil/bryle a jednoduché triko s přinechaným rukávem.

Bude kurz pouze praktický nebo máš připravenou i nějakou teorii?

Samozřejmě jsou náplní kurzu praktické dovednosti, ale bude-

me si povídat i o druzích látek, spotřebě materiálu, výběru pomůcek, kam na střihy či o jednoduchých úpravách střihů.

Plánuješ i víkendové workshopy?

Ano, pro zájemce o náročnější projekt je plánován vždy jeden celodenní sobotní workshop za pololetí. Šili bychom např. šaty či batoh nebo se dá domluvit podle přání účastníků.

Pro koho nejraději šiješ?

Pro sebe a pro kamarádky, kdy je pro mě největší odměna, když vidím, že mé kousky hrdě nosí a vrací se pro další. Šiju občas i pro své dva kluky, našťastí se ještě nevzpouzejí. Mám svou značku Slow fox a profil na Fleru. Snažím se tvořit v duchu slow fashion, recyklovat, využívat zbytky, nakupovat od českých výrobců. **Text a ilustrační foto: dg**

Srpen U Brabců

Plzeňka U Brabců na starém Proseku v Praze 9 není jen restaurace, ale i místo pro setkávání příznivců hudby nejrozličnějších žánrů.

Vstup zdarma, kapacita sálu je omezena, rezervace míst na telefonu 602 283 023.

Za pěkného počasí se program uskuteční na zahradě, kde se místa nerezervují. Změna programu vyhrazena

1. 8. 2022 od 18.30 hodin

SWING CABINET
jazz, swing

8. 8. 2022 od 18.30 hodin

Tomáš Karmazín, kytarista
česká a slovenská pop music

Filmy na Pragovce

Na Pragovce v Kolbenově ulici 923 v Praze 9 si už popáté můžete užít letní kino. Letošním tématem jsou šamani, sny a technologové.

V tomto roce se projekce odehrávají v těsné blízkosti Permanent Beer Festu každý čtvrtek po setmění. Lehátka a občerstvení jsou připraveny. Stačí dorazit, a to i při nepříznivém počasí. V dešti se kino přesouvá dovnitř areálu Pragovky.



Program letního kina na Pragovce v srpnu a září:

4. srpna ve 20.45 hodin
Alchymická pec

15. 8. 2022 od 18.30 hodin

WYTRATĚJS
country

22. 8. 2022 od 18.30 hodin

František Albrecht, harmo-
nikář
lidové písně

29. 8. 2022 od 18.30 hodin

HOCH ME 5
pop rock
TaDoL **▶**

11. srpna ve 20.30 hodin

Lola

18. srpna ve 20.30 hodin

Počátek

25. srpna ve 20.30 hodin

Tohle je náš svět
Předfilmy: Smrt je živá, Ooh
That's Okay – My Street Films

1. září ve 20.15

Než skončí léto

8. září ve 20.15 hodin

FAMU
Změna programu vyhrazena.
Více na x.pragovka.com
▶ kř

Přijďte na Máchalku

Vinice Máchalka na devítce patří k šestnácti pražským vinicím. Přijďte ochutnat, jak se vinařům z družstva sv. Václava daří.



Vinice Máchalka je veřejnosti otevřena od středy do pátku od 16 do 18 hodin, v sobotu od 14 do 18 hodin. Pokud se seje více milovníků vína, je otevřeno podle přání. A také platí, že pokud je branka do vinice otevřená, můžete jít dát.

Více informací najdete na www.machalka.cz a FB www.facebook.com/vinicemachalka **▶ red**

Sběrný dvůr pro Prahu 9

Pod Šancemi 44/1, Praha 9
Tel.: +420 739 682 180

PROVOZNÍ DOBA:

pondělí až pátek: 8.30–17.00 hod.
sobota: 8.30–15.00 hod.

Na území hl. m. Prahy probíhá objednávkový svoz odpadu od občanů. Jedná se o nadstandardní placenou službu. Odvoz je možno si objednat u provozovatelů sběrných dvorů hl. m. Prahy. Odvézt je možné veškerý odpad, který lze odevzdat v jakémkoliv sběrném dvoře hlavního města Prahy. Cena je stanovena za naložení (rozhoduje množství odpadu) a za ujeté kilometry. Odevzdání odpadu ve sběrném dvoře je pro fyzické osoby trvale hlášené na území hl. m. Prahy zdarma. Výjimku tvoří pouze pneumatiky (od 25 Kč za kus) a stavební suť (nad 1 m³ je zpoplatněna).

Velkoobjemové kontejnery

Služba přistavování velkoobjemových kontejnerů není v červenci a srpnu poskytována. Objemný odpad či bioodpad mohou občané celoročně bez omezení odkládat také ve všech sběrných dvorech v Praze nebo si mohou pořídit vlastní nádoby na bioodpad.

Upozornění: Akce pořádané MČ Praha 9 jsou monitorovány

V souvislosti s nařízením EU 2016/679 (GDPR) upozorňuje MČ Praha 9, že v místě kulturních, společenských, sportovních a dalších akcí, které pořádá, probíhá fotografování a natáčení videí z jejich průběhu pro účely prezentace



a archivace. GDPR předstává právní rámec ochrany osobních údajů platný na celém území Evropské unie a hájí práva jejích občanů proti neoprávněnému zacházení s jejich daty a osobními údaji. ▶

KONTAKTY KOSTELŮ

KOSTEL SV. VÁCLAVA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Václava, U Proseckého kostela 3/5, Praha 9 - Prosek, tel.: 605 570 012
Pravidelné bohoslužby: středa, pátek 18.00; neděle 10.00, 18.00
Mimořádné bohoslužby naleznete na webu farnosti: <http://farnostprosek.cz/>

EVANGELICKÁ CÍRKEV



Farní sbor Českobratrské církve evangelické, U Pošty 1098/6, Praha 8 - Libeň, tel.: 777 823 540
Pravidelné bohoslužby: neděle 9.30

KOSTEL SV. VOJTĚCHA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Vojtěcha, U Meteoru 599, Praha 8 - Libeň, tel.: 283 892 404
Pravidelné bohoslužby: úterý, sobota 17.00, neděle 10.00

SVATYNĚ KRISTA KRÁLE



Římskokatolická farnost při Svatyni Krista Krále, Kolbenova 658/14, Praha 9 - Vysočany, tel.: 283 892 404
Pravidelné bohoslužby: středa, pátek 17.00, neděle 8.30



Kdo třídí, šetří nejen svou peněženku

TÉMĚŘ 30 % TVOŘÍ
TRÍDITELNÉ SLOŽKY



AŽ 38 %
TVOŘÍ BIOODPAD

JENOM 32 %
ODPADU SEM
SKUTEČNĚ PATŘÍ



Třídění odpadu je snadné, ohleduplné k přírodě a bezplatné.

odpady.praha.eu



Lékařská pohotovost v Nemocnici Na Bulovce

Lékařská služba první pomoci (LSPP) pro děti i dospělé se nachází ve zrekonstruovaných prostorech přízemí budovy č. 2. Jde o zařízení Magistrátu hl. m. Prahy (MHMP), kde služby ošetřujícího personálu zajišťuje Nemocnice Na Bulovce.

Dětská pohotovost je v provozu každý všední den 16–6 hodin.

O sobotách, nedělích a svátcích pak nepřetržitě.

Kontakt: +420 283 842 224

Pohotovost pro dospělé funguje v pracovní dny v 19–6 hodin.

O sobotách, nedělích a svátcích rovněž nonstop.

Kontakt: +420 283 842 222, +420 266 08 3301

POLICIE ČR 158

Policie ČR, Místní oddělení Prosek

Bohušovická 485/10
190 00 Praha 9
Stálá služba
tel.: 974 859 800
fax: 974 858 228
e-mail: orp3.mop.prosek.podatelna@pcr.cz

Policie ČR, Místní oddělení Vysočany

Ocelářská 1360/33
190 00 Praha 9
Stálá služba
tel.: 974 859 700
fax: 974 858 228
e-mail: orp3.mop.vysocany.podatelna@pcr.cz

MP PRAHA 156

Obvodní ředitelství Městské policie Praha 9 - Prosek

Veltruská 576
tel.: 222 025 588, 222 025 589
fax: 222 025 623
e-mail: operacni.p9@mppraha.cz

Okrsková služebna Městské policie Praha 9 - Hrdlořezy

V Třešňovce 232/2 (Kaufland)
tel.: 283 840 832
Okrskové služebny nejsou v provozu 24 hodin denně. V případě, že se nemůžete dovolat na okrskovou služebnu, kontaktujte přímo obvodní ředitelství na tel.: 222 025 588
Přestupky: 222 025 604

Mobilní sběr nebezpečných odpadů a jedlých olejů

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



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

Svozové vozidlo v některých případech nemusí – z nejrušnějších důvodů – stát vždy na stejném místě. Proto je nutné zkontrolovat, zda svozové vozidlo nestojí v blízkém okolí od dané zastávky. V případě, že svozové vozidlo nenaleznete na příslušné zastávce podle

harmonogramu, kontaktujte řidiče tohoto vozidla na telefonním čísle 739 412 393 nebo 604 705 036. Mobilní svoz zajišťují vždy dvě vozidla současně, je tedy nutné řidiči sdělit, v jaké městské části a zastávce svozu se nacházíte. Není předem určeno, jaké vozidlo bude danou trasu svážet. Z tohoto důvodu se může stát, že budete muset kontaktovat obě telefonní čísla.

V rámci mobilního sběru je možné odložit těchto druhů odpadů:

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

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

Nebezpečné: rozpouštědla, kyseliny, zásady, fotochemikálie, pesticidy, odpad s obsahem rtuti (např. teploměry), olej a tuk s nebezpečnými vlastnostmi, barvy, tiskařské

barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), léčiva
Ostatní: jedlý olej a tuk (v uzavřených PET lahvích)

31. Svatováclavská pouť na Proseku Výzva pro stánkaře a ostatní prodejce

31. Svatováclavská pouť na Proseku se koná 17. a 18. září 2021.

Registrace k prodeji začíná 1. srpna. Registrujte se u provozovatele pouťových atrakcí Karla Helfera na telefonním čísle 602 304 771 v pondělí až pátek od 8 do 20 hodin nebo e-mailem: karelhelfer@seznam.cz. Tady se dozvíte také všechny potřebné informace. K registraci se mohou hlásit pouze prodejci tradičního pouťového zboží a občerstvení. ▶



Kotlíkové dotace Praha IV

Hlavní město Praha vyhlásilo dotační program „Zlepšování kvality ovzduší v hl. m. Praze – pořízení ekologického vytápění v domácnostech – IV“, zkráceně nazývaný Kotlíkové dotace Praha IV.

Od 25. července 2022 do 31. srpna 2022 včetně mohou v rámci tohoto dotačního programu čerpat peníze z evropských fondů fyzické osoby, jejichž domácnost splňuje kritéria nízkopříjmové

domácnosti, a to na základě elektronického podání Žádosti o dotaci. Podrobné informace k dotačnímu programu jsou k dispozici ke stažení na webových stránkách: portazp.praha.eu. ▶

Rekonstrukce křižovatky Poděbradská – Průmyslová – Kbelská startuje 1. 8. 2022

Technická správa komunikací (TSK) zahájí v pondělí 1. srpna 2022 rozsáhlou rekonstrukci křižovatky Poděbradská – Průmyslová – Kbelská, díky které dojde ke zvýšení kapacity a bezpečnosti chodců i dopravy.



V rámci celkové rekonstrukce dojde k vybudování nových řadičích pruhů na ul. Poděbradská, připojovacího pruhu v ul. Průmyslová a k přeložení tramvajových zastávek. Touto úpravou se zvýší kapacita křižovatky o další jízdní pruhy. Současně s tím bude obnoveno světelné signalizační zařízení a veřejné osvětlení, přeloženy inženýrské sítě a dojde k posunu dopravního portálu.

Pro zajištění větší bezpečnosti a komfortu chodců budou

vybudovány nové bezbariérové přechody pro chodce.

Stavební práce budou realizovány po etapách, aby mohl být zajištěn alespoň částečný provoz bez nutnosti kompletní uzavírky. Objízdné trasy nejsou plánovány. Nově vzniklé odbočovací pruhy v ulici Poděbradská budou dokončeny do 4. září, následně budou probíhat dokončovací práce. Zhotovitel: BES s.r.o. Více na <https://opravujeme.to/action/977/> ▶

Jak chladit přehřátá města?

Stromy a vodou

S létem opět přichází otázka veder, sucha, ale i přívalových srážek. Je běžné, že v teplých měsících roku je ve městech vyšší teplota než v okolní krajině, což souvisí zejména s velkým množstvím zpevněných ploch i fasád. Ty v horkých dnech zadržují teplo a vydávají ho i po setmění. Povrchové teploty ploch ve městech pak mohou dosahovat i 70 °C.

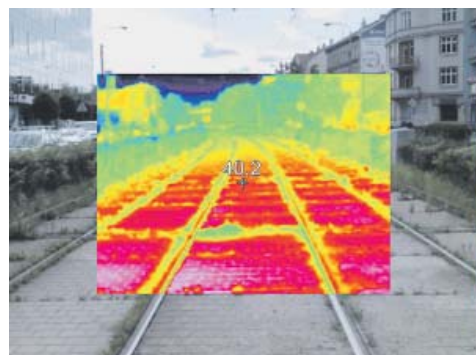
Fenomén přehřívání a sucha se ale netýká jen velkých měst. Mohou jím trpět například i vybetonovaná centra malých obcí, kde chybí zeleň, nebo obce obklopené holými poli rozpalujícími se po sklizni.

Řešení existuje: práce se zelení a dešťovou vodou

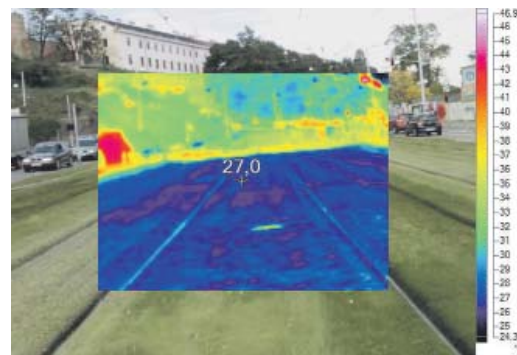
„V souvislosti s klimatickou změnou se předpokládá, že se bude přehřívání, sucho i lijáky projevovat častěji a intenzivněji. Neznamená to ale, že jsme v tomto ohledu bezmocní. Už v současné chvíli můžeme pracovat na tom, jak tyto problémy do budoucna mírnit,“ říká Martin Ander z Nadace Partnerství, která problematiku přehřívání měst řeší v projektu LIFE Tree Check. I z tohoto důvodu mnohá města zpracovávají své adaptační strategie a adaptační plány, které konkrétními kroky přispějí ke zvýšení jejich odolnosti vůči klimatickým jevům. Soustředí se v nich především na rozšíření a doplnění zeleně i vodních prvků.

Proč právě zeleň a voda?

Protože v horkých dnech díky přirozenému výparu ochlazují své okolí. Například dospělá bříza dokáže za den odpařit přibližně 70 litrů vody a v tropických dnech to může být až 400 litrů. Rozdíly jsou mezi jednotlivými druhy stromů, záleží také na jejich stáří, ve-



Termosnímek ulice, na jejíž části se nachází zelený tramvajový pás. Termokamera naměřila na zelené části trati 27 °C, na betonové části 40,2 °C. Rozdíl teplot tedy činí 13 °C. Hodnota 30 °C se navíc jeví jako zásadní, protože pokud se teplota zvýší nad tuto hranici, je ochlazování pro náš organismus náročné.



likosti koruny i listové plochy. Zjistit, jak konkrétní strom ochlazuje, může pomoci například nová mobilní aplikace Tree Check, která je zdarma ke stažení na Google Play či App Store. Po vyfocení stromu rozpozná, o jaký druh stromu se jedná, změří jeho obvod kmene, určí charakteristické znaky. Následně pak vypočítá, kolik tento strom v létě vypaří vody či jak velký stín svou listovou plochou poskytuje.

Díky vhodnému umístění stromů, alejí či parků tak můžeme ovlivňovat teplotu v okolí domu, v ulici či celém městském bloku. V boji proti suchu a přehřívání však nesmíme opomenout také zasakování a zadržování dešťové vody, která se pak v horkých dnech postupně odpařuje. Tam, kde je to možné, nahradíme asfalt



Vnější žaluzie na administrativní budově.

a beton propustnými či polopropustnými povrchy – například zatravnovací dlažbou či štěrkovými trávníky. Dešťovou vodu zadržujeme pomocí zasakovacích pásů, dešťových záhonů, průlehu či sběrných jezírek. Velkou službu udělá i přerušovaný obrubník, který správným spádováním pomůže odvést dešťovou vodu do rozsáhlejší travnaté plochy a z hlediska stavby nepřinese žádné vícenáklady.

Do boje proti přehřívání měst se mohou zapojit i sami obyvatelé

Efektivní plánování a rozvoj adaptačních opatření na změnu klimatu vyžaduje nejen zapojení státu a obcí. Stranou by neměl zůstat ani soukromý sektor, spolky, školy či široká veřejnost, která tímto způsobem sama může zlepšit svou

kvalitu života a zdraví. Letní vlny veder s sebou totiž přinášejí nemalá zdravotní rizika, která ohrožují zejména dlouhodobě nemocné (diabetici, kardiaci), seniory a děti.

„Své bydlení můžeme postavit či upravit tak, aby se v horkých dnech nepřehřívalo. Natřeme fasádu a střechu světlou barvou, která odráží větší množství slunečního záření zpět do okolí. Okolí domu osázejme zelení, využijme popínavé rostliny nebo dokonce zelenou střechu. Důležité je také stínit zvnějšku s využitím venkovních žaluzií, okenic, pergol či markýz nebo větrat v brzkých ranních a večerních hodinách,“ dodává Martin Ander a odkazuje na sadu doporučení pro veřejnost, která jsou volně ke stažení na www.life-treecheck.eu. Foto: Nadace Partnerství



Přerušované obrubníky v rezidenční čtvrti Suomi Hloubětín v Praze.

O houbách, lidech, umění i umělé inteligenci

Na konci června proběhlo v Pragovka Gallery historicky poprvé třídní vědecké sympozium inspirované aktuální výstavou Pole v množném čísle / Velká voda. Bylo rozděleno do tří tematických celků.

Pro první z nich vybrala řečnickou kurátorka a pedagožka Monika Szűcssová. Antropoložka Eva Šlesingerová přednesla příspěvek, kde se zabývala sněním o jiných alternativních světech. O umělé inteligenci a propojení technologie a umění hovořila filozofka a teoretička médií Dita Malečková. Lukáš Likavčan se pak ve svém příspěvku zaměřil na pojetí metabolismu v biologii a ekologické ekonomii.

Druhá tematická část sympozia se odehrála pod taktovkou umělecké platformy Artbiom. Její databáze si klade za cíl na jednom místě sjednotit nejrozumnější projevy umění a kultury, které se věnují tématům životního prostředí, šetrnosti, citlivosti, vztahu ke krajině, přírodě a klimatické změně.

Experty pro poslední cyklus příspěvků Symposia vybrala umělkyně, kurátorka a terapeutka Kamila Ženatá, která



Sympozium Pole v množném čísle

je také kurátorkou a autorkou koncepce sekce mycelium/NOVA FORMA II aktuální výstavy v Pragovka Gallery. Mikrobiolog Jiří Gabriel hovořil o houbách a lidech, psychiatr a neurovědec Filip Tylš přednesl příspěvek Psychodelika v terapii a seberozvoji, následoval příspěvek psychiatra Jiřího Horáčka Vědomí: konstrukce a dekonstrukce reality. Celé Sympozium uzavřel Jiří Vyskočil s přednáš-

kou Teorie, modely, systémy a interakce – jak fyzik vidí svět.

Přijďte 25. srpna na dernisáž výstav

Pokud jste sympozium nestihli, nezapomejte, záznamy všech příspěvků najdete na facebookovém profilu Pragovka Gallery.

Nenechte si ujít rozloučení s aktuální výstavou Pole v množném čísle / Velká voda. Dernisáž s bohatým progra-



Koncert v rámci sekce Artbiom

mem pro děti a dospělé proběhne ve čtvrtek 25. srpna. Do té doby můžete výstavu navštívit od úterý do čtvrtka mezi 14. a 20. hodinou a od pátku do neděle mezi 14. a 18.  kř, foto: Magdalena Dubnová

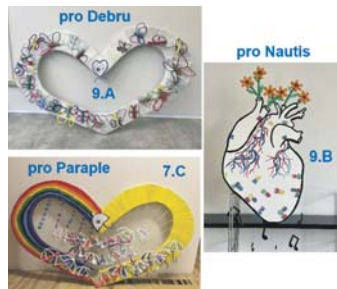
INFO

Pragovka Gallery

Kolbenova 923, Praha 9-Vysočany

Nejkrásnější srdce s láskou darovaná jsou z Litvínovské 600

Tři třídy ze Základní školy Litvínovská 600 získaly společně první místo v úžasném projektu Srdce s láskou darované.



Třída 7. C vytvářela srdce pro Centrum Paraple, 9. A pro nadaci DEBRA a 9. B pro nadaci NAUTIS.

Do projektu se sice zapojili všichni žáci, ale pro ocenění si 20. června 2022 do Poslanecké sněmovny mohlo dojít z každé třídy vždy jen deset z nich. A až tady se děti dozvěděly, že jim patří první místo v kategorii základních škol.

V Poslanecké sněmovně na účastníky projektu čekal úžasný raut, banner s vítěznými srdci, sezení na místě známých i méně známých poslanců. Někteří si vyzkoušeli i místo u řečnického pultíku.

Z Poslanecké sněmovny si děti odnesly spoustu cen



a dostalo se i na ty, kteří se předávání nemohly zúčastnit. Jednou z nich byl i voucher pro každého ze zapojených (81 dětí) od TEPfactoru na týmovou hru Pevnost Boyard. Jelikož deváťáci s posledním červnem byli ve škole naposledy, užili si společně zaslouženou odměnu právě tady. A v TEPfactoru se jim moc líbilo. Bylo to takové týmové



uzavření základní školní docházky. 7. C si voucher vybere

INFO

Projekt Srdce s láskou darované se mohou zúčastnit kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy. Podmínkou je, že děti společně vyrobí srdce a vysvětlí komu a proč je určeno.

Cílem projektu je podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta. Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí. Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.



v dalším školním roce. Projekt Srdce s láskou darované je projekt, který zasáhl každého ze zúčastněných v hluboké emocionální rovině. Projekt žáků ZŠ Litvínovská 600 bude připomínat banner, který visí na hlavním schodišti školy, a některé děti již před prázdninami začaly přemýšlet, komu udělají radost v dalším ročníku.  Text a foto: Hana Štěpánková

Sportovní hry Praha 9 – cesta k pohybu

Tradiční Sportovní hry městské části Praha 9 se letos v červnu konaly podvacáté, po dvouleté přestávce způsobené opatřeními v souvislosti s pandemií covidu-19.



Sportovních her městské části Praha 9 se zúčastnilo na pět set mladých sportovců

Soutěžní klání se odehrávala v areálu AC Sparta Praha Podvinný mlýn ve dnech 14. a 15. června 2022. Zúčastnili se jich žáci základních škol Praha 9 a studenti víceletého gymnázia Litoměřická z Prahy 9.

První den, 14. června, si síly měřili mladší žáci (1. až 5. třída) v atletických disciplínách – běh na 50 metrů, běh na 400 metrů, vrh koulí o váze 2 kg,

skok daleký, a také ve vybíjené, malé kopané a miniflorbalu.

Následující den, 15. června, sportovali starší žáci (6. až 9. třída). Připraveny byly atletické soutěže – běh na 60 m, běh na 800 m, skok daleký, vrh koulí o váze 2 kg (děti 6. a 7. třída) a o váze 3 kg (děti 8. a 9. třída), dále malá kopaná, volejbal, florbal.



Adam Vážanský, místostarosta MČ Praha 9, s nejlepšími sportovci.



Medaile vítězům předával starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

„Společně s trenéry ze Sparty jsme vybrali takové sportovní disciplíny, kterých se může zúčastnit co nejvíce žáků a studentů. Za poslední roky registrujeme, že fyzická kondice dětí klesá, tak snad je toto sportování zase nastartuje k pohybu,“ konstatoval mís-

tostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský a dodal, že sport není jen o fyzice, ale je zároveň skvělou přípravou pro život. I to byl důvod, proč městská část Praha 9 spolu s AC Sparta Praha pořádá sportovní akce pro děti i dospělé také celé letní prázdniny. **mk, foto: dv**

Pojďte třídit jedlé oleje s námi.

Díl 1. – Co třídit

Ve vaší obci jsou nově umístěny oranžovo-černé popelnice, které slouží k třídění jedlých olejů a tuků z vaší domácnosti. Víte, co všechno do nich patří?

Máslo Olej z rybiček Olej ze salátu Olej ze smažení Olej z nakládaných potravin

Patří sem i oleje z dalších pochutin, jako jsou...

Nakládaný česnek	Sušená rajčata	Olivy	Nakládaná zelenina	Nakládané sýry	Výpek z masa	Marináda z grilování	Fondue
Smažené řízky	Smažené koblihy	Hranolky	Fish & Chips	Rybí prsty	Smažené sýry	Langoše	Hotwings

Pojďte třídit jedlé oleje s námi.

Díl 2. – Jak třídit

- Připravte si dobře uzavíratelnou PET lahev
- Pevné tuky roztavte/roztavte přeusušte pomocí stěrky
- Olej lijte do PET lahve opatrně přes trychtýř
- Olej nechte vychladnout na 40 °C
- Plnou PET lahev vhodte do nejbližší olejové popelnice: www.tridimolej.cz/mapa
- Lahev dobře uzavřete a uschovejte, dokud nebude plná

Na co si dát pozor

- Pozor na ucpaní trychtýře strouhankou či jinými zbytky jídla
- Mějte po ruce papírovou utěrku, pokud by vám olej ukápl
- Třídte pouze jedlé oleje a tuky, žádné technické oleje
- Přelévajte ve džezu, aby se olej nevyli na dřevěnou podlahu
- Do kontejneru nikdy nevhazujte skleněné nádoby

Tip: Olej můžete nejprve slít do zavařovací sklenice, teprve poté přelit do PET lahve



Fotbalisté z Prahy na mezinárodním turnaji Isar Cup v Německu

Tři týmy fotbalové mládeže SK Praga Praha Vysočany (ročníky 2012, 2011 a 2010) a realizační tým (7 trenérů a asistentů a služby) se 27. až 29. května 2022 zúčastnily mezinárodního mládežnického turnaje Isar Cup v bavorského městě Moosburg (u Mnichova).

Prostředí, návštěva Allianz Arény Bayernu Mnichov, počasí, přesun autobusem, ubytování i výsledky fotbalistů – dvě šestá místa a jedno deváté ze 110 mužstev z 10 států – to vše se vydařilo a ostudu jsme fotbalu na Pragovce a městské části Praha 9 určitě neudělali. Především jsme však získali zkušenosti z mezinárodního turnaje. V Ně-



mecku jsou pro mládežnické turnaje jiná pravidla, utkání jen s nezbytným omezením



jsou bližší dospělému fotbalu. V příštím roce bychom si rádi účast v turnaji zopakovali.

Protože ne všichni rodiče mladých fotbalistů měli finance na výdaje spojené s turnajem, hledali jsme sponzory. Městská část Praha 9 uhradila náklady na dopravu, přičemž nezanebatelná byla i velmi výhodná

cena za dopravu od společnosti Aria Travel. Poděkování patří také společnostem Pražská teplárenská, Agrofert, Sezako s.r.o a jednomu živnostníkovi – rodiči hráče. Více na <https://www.isarcup.de/cs>

► Text a foto: Jan Ryšavý, SK Praga Praha, licencovaný trenér mládeže a vedoucí výpravy Moosburg 2022

Prázdninové sportování na Spartě

Pro aktivní sportovce i ty, kteří se sportem teprve začínají, připravily AC Sparta Praha a MČ Praha 9 v Podvinném mlýně řadu letních aktivit.

Fotbalový kemp 1.–5. srpna 2022

Pořádá FAFV. Děti, které trvale bydlí v městské části Praha 9, mají slevu.

Americký fotbal 2. srpna 2022

Ukázky amerického fotbalu pro děti i dospělé. Tento sport si zároveň můžete sami vyzkoušet.

Přehlídka bojových sportů a kondičního tréninku 2. srpna 2022

Ukázka bojových sportů a kondičního tréninku pod vedením Ladislava Kutíla.

Nohejbalový turnaj pro dospělé 4. srpna 2022

Nohejbalový turnaj pro dospělé.

Fotbal 5 plus 1 5. srpna 2022

Fotbalový turnaj pro dospělé.

Volejbal 8. srpna 2022

Venkovní turnaj ve volejbale dospělých.

Stolní tenis 9. srpna 2022

Turnaj dospělých.



AC Sparta Praha Podvinný mlýn

Atletika 15. srpna 2022

Výuka správného běhání pro děti a dospělé s možností vyzkoušet si základní atletické disciplíny.

Florbalový kemp 22.–25. srpna 2022

Florbalový kemp Sparty Praha. Děti, které trvale bydlí v městské části Praha 9, mají slevu.

Salming CUP 26.–28. srpna 2022

Mládežnický turnaj ve florbale. Více na facebooku UNYParena. ► red

Devítka v pohybu

Devítka v pohybu aneb fitness pod otevřeným nebem.

Kdokoliv si může přijít zdarma zacvičit pod vedením trenérů z občanského sdružení Devítka v pohybu. Cvičí se venku

v parcích devítky. Přehled tréninků najdete na www.devitkavpohybu.cz.

► Text a foto: red

AC SPARTA

STOLNÍ TENIS

SUMMER TOUR

Přihlášky:
nejpozději 2 dny před
konáním turnaje na e-mail:
vitagaydos@seznam.cz
(jméno, příjmení, u mládeže i rok narození)

Prezence:
nejpozději 15 min před začátkem turnaje
v místě konání

UNYP ARENA
Kovanecká 2405/27
Praha - 9
boční vchod

STARTOVNÉ
100 Kč
osoba

Mládež:
12. 7. 2022 ÚT 9:00-14:30*
26. 7. 2022 ÚT 9:00-14:30*
11. 8. 2022 ČT 9:00-14:30*
30. 8. 2022 ÚT 9:00-14:30*
10. 9. 2022 SO 9:00-14:30*

Dospělí:
26. 7. 2022 ÚT 17:00-21:00*
23. 8. 2022 ÚT 17:00-21:00*

*Konec turnaje závisí na počtu účastníků

Mládež:
- 2011 a mladší
- 2003 a mladší

Vybavení: pálky v omezeném množství možné zapůjčit

Léto Školy Taekwon-do Dan-Gun

Již potřicáté se členové prosecké Školy Taekwon-do Dan-Gun sešli v Horním Bradle u Seče na letním soustředění. I letos se jim na týden stalo útočištěm rekreační středisko Tesla.

Soustředění se zúčastnili nejen členové oddílů, ale i děti, které školu taekwon-da nenavštěvují. Děti během dne procvičovaly nejenom korejské bojové umění taekwon-do, ale užily si také mnoho her a soutěží a s vedoucími vyrazily i na dva poznávací výlety. Navštívily zámek Žleby a bývalý mlýn na Pilce.

Pro dospělé sportovce byl program soustředění zaměřen na zdokonalování jejich technických dovedností v taekwon-du a zlepšení fyzické kondice. Pod vedením trenérů pilovali techniky, v rámci fyzické přípravy prokládali běh různými



Z třicátého letního soustředění Školy Taekwon-do Dan-Gun

cvičeními, nechybělo ani posilování. Ve volném čase se relaxovalo u bazénu, ve wellnes, hrál bowling nebo jiné sporty.

Během celého pobytu, jehož se zúčastnil rekordní počet 85 taekwondistů, panovalo ideální počasí pro cvičení i hry ve vodě a v lese. **Text a foto: pp**

INFO

Nábor nových členů do prosecké Školy Taekwondo Dan-Gun se uskuteční 12. září 2022 od 17 do 19 hodin v tělocvičně Gymnázia Litoměřická 726 Praha 9-Prosek. Bližší informace lze nalézt na <http://dangun.taekwondo.cz>

Úspěchy Pražských mažoretek z Vysočan

Po covidové pauze se opět rozjela i soutěžní sezona v mažoretkovém sportu a Pražské mažoretky, T. J. Sokol Vysočany, si to nenechaly ujit.

Klasické mažoretky

V klasické mažoretky se dívky z Vysočan kvalifikovaly na mistrovství ČR, které se konalo v Ronově nad Doubravou 4. a 5. června 2022. Děvčata vybojovala nádherná umístění: duo Kristýnka a Štěpánka 3. místo a titul II. vicemistr České republiky a duo Lucka a Miša 4. místo.

Oblastní kolo skupin se konalo v Chlumci nad Cidlinou 15. května 2022. Kategorie Děti mladší vybojovala 1. místo a titul mistra oblasti, kategorie Děti starší 3. místo a titul II. vicemistra oblasti, kategorie Juniorky 3. místo a titul II. vicemistra oblasti. V kategorii miniformací (počet soutěžících 4-9) obsadily naše Minimažoretky 1. místo a postoupily na mistrovství ČR miniformací do Ronova nad Doubravou. Zde získaly 3. místo a titul II. vicemistr České republiky.

Semifinále skupin klasické mažoretky se konalo 28. května 2022 a Pražské mažoretky, T. J. Sokol Vysočany si dovezly v kategorii Děti mladší 1. místo a titul mistr semifinále, v kategorii Děti starší 3. místo a titul II. vicemistr semifinále a kategorie Junior-

ky 2. místo a titul I. vicemistr semifinále. Všechny skupiny postoupily na mistrovství ČR do Poděbrad.

V Poděbradech se mistrovství České republiky skupin klasické mažoretky konalo ve dnech 18.-19. června 2022. A umístění vysočanských Pražských mažoretek? Děti mladší - 3. místo a titul II. vicemistr ČR Děti starší - 3. místo a titul II. vicemistr ČR Juniorky - 5. místo Dále se Děti mladší účastnily 5. června 2022 pohárové soutěže Nymburk Cup a dovezly si 2. místo v kategorii kadetek profil.

Twirling

Gymnastika, balet, tanec, akrobacie a precizní práce s hůlkou, to je jedním slovem twirling. V roce 2019 vznikla twirlingová skupina pod T. J. Sokol Vysočany. Eliška s Nellou se se svým rytmičtým tanečním duem již v loňské sezoně umístily na 1. místě v kategorii juvenile třídy C. Několik dívek zvládlo složit twirlingové zkoušky z Levelu 1 a tím postoupily do vyšší výkonnostní třídy. V letošní sezoně nás



budou začátkem září Eliška s Nellou již reprezentovat na mistrovství ČR twirlingu v kategorii A.

Členky Twirlingové skupiny, T. J. Sokol Vysočany se v letošní sezoně zúčastnily opět Kolínského poháru v twirlingu, který se konal již 23. dubna 2022. Ve výkonnostní třídě C s rytmičtým tanečním sólem v kategorii Mini získala Terežka 2. místo, v kategorii Juvenile za rytmičké taneční sólo získala Majda 1. místo a rytmičké taneční duo v kategorii Juvenile - Matylda a Ema získaly 3. místo, ve výkonnostní třídě B v Improvizaci obsadila Miša 4. místo, s rytmičtým tanečním sólem se v kategorii senior Miša umístila na 2. místě, ve výkonnostní třídě A s rytmičtým tanečním sólem v kategorii Juvenile se Nella umístila na 1. místě a v kategorii Preteen s rytmičtým tanečním sólem získala

Eliška 1. místo. Ve dnech 25. a 26. června 2022 se ve Dvoře Králové nad Labem konal Národní twirlingový pohár třídy B a C, kde Terežka za rytmičké taneční sólo Mini ve třídě C získala 1. místo, Majda s rytmičtým tanečním sólem v kategorii Juvenile ve třídě C získala 3. místo, Maty a Ema s rytmičtým tanečním duem v kategorii Juvenile ve třídě C získaly 1. místo. Dále nás zde reprezentovaly Miša, Maruška a Andrejka ve výkonnostní třídě B. Twirlingový tým v kategorii Juvenile ve třídě C získal 1. místo a zvláštní cenu poroty.

Děkujeme našim sportovkyním za vzornou reprezentaci. Velké díky patří také trenérům a rodičům.

Více informací, včetně informace o zápisu nových členů, je na www.prazskemazoretky.cz a www.tjsokolvysoany.cz.

Text a foto: sp

RYCHLE A PRECIZNĚ

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

SC-50127407

PLYNAŘ INSTALATÉR TOPENÁŘ

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

SC-50079908

HLEDÁME MANAGERA OBCHODNÍHO TÝMU

Jedno z největších vydavatelství v České republice, působící
na trhu 20 let, sdružující 52 novin a časopisů, hledá
energičného kolegu pro svůj obchodní tým v Praze.

Popis pozice:

- prodej inzertního prostoru do našich novin a časopisů
- každodenní kontakt se stávajícími klienty
- vyhledávání nových obchodních příležitostí
- přímé oslovení potenciálních zákazníků
- plánování mediálních kampaní klientům na míru
- zodpovědnost za personální nábor obchodního týmu
- vedení obchodního týmu, odpovědnost za plnění plánu

Požadujeme:

- předchozí praxe na obchodní pozici podmínkou
- orientaci na zákazníka a cit pro obchod
- uživatelskou znalost práce na PC
- iniciativu a samostatnost
- výborné prezentační, vyjednávací a argumentační dovednosti

Nabízíme:

- zájemci stabilní společnosti
- dynamický kolektiv
- nadstandardní finanční ohodnocení
- kancelářské prostory s možností parkování
- notebook, tablet
- možnost rozvoje a profesionálního růstu

Své životopisy posílejte na email nabor@ceskydomov.cz

- OPRAVA ŽALUZII
- VÝMĚNA VODÍČÍCH LANEK
- NOVÉ ŽALUZIE
- SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH
OKEN A DVEŘÍ
- SÍTĚ PROTI HMYZU
Tel.: 733 720 950
pavel.janci@email.cz

SC-50125507

FA J. MACHÁČ

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

SC-50080110

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



SC-50094506

NOVÉ DRUŽSTEVNÍ BYTY V BRANDÝSE NAD LABEM

- ✓ Bez hypotéky
- ✓ Stačí 20% vlastních zdrojů
a i s tím vám umíme pomoci
- ✓ Snadný převod při prodeji
- ✓ Možnost budoucího převodu
do osobního vlastnictví
- ✓ Vhodné i jako investice

www.bydlenisprírodou.cz

SC-500953_06



**DOMOV
SENIORŮ**
VYSOČANY

PŘIJÍMÁ NOVÉ KLIENTY

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

Domov seniorů Vysočany
Bassova 14, Praha 9

www.dsvysocany.cz

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

SC-50070509



OČNÍ AMBULANCE

MediPort HOLEŠOVICE s.r.o.

- KOMPLEXNÍ OČNÍ PÉČE
- DĚTSKÁ OČNÍ PÉČE
včetně ortoptického pracoviště
- SMLOUVY SE VŠEMI
POJIŠŤOVNAMI

**PŘIJÍMÁME
NOVÉ
PACIENTY,
včetně DĚTÍ**

V naší oční ambulanci poskytujeme svým pacientům komplexní oční péči
pro dospělé i dětské pacienty. Naleznete u nás zkušený tým očních lékařů,
příjemné prostředí a moderní diagnostické přístrojové vybavení.

Úzce spolupracujeme s Očním centrem Praha,
a pacientům tak dokážeme zajistit i navazující
operační péči a další odborná či specializovaná
vyšetření, která jsou prováděna nad rámec
běžné oční ambulance.



OBJEDNEJTE SE:

+420 283 022 143, +420 771 258 988

MediPort Holešovice, s.r.o.
Tusarova 1152/36, 170 00, Praha 7 – Holešovice
holesovice@ocnimediport.cz

www.ocnimediport.cz

SC-50125702

PRO PENNY PRAHA LÁDVÍ A PROSEK HLEDÁME

POKLADNÍ, PRODAVAČ/KA

- nástupní mzda **29 000 Kč**, 40 h/týden

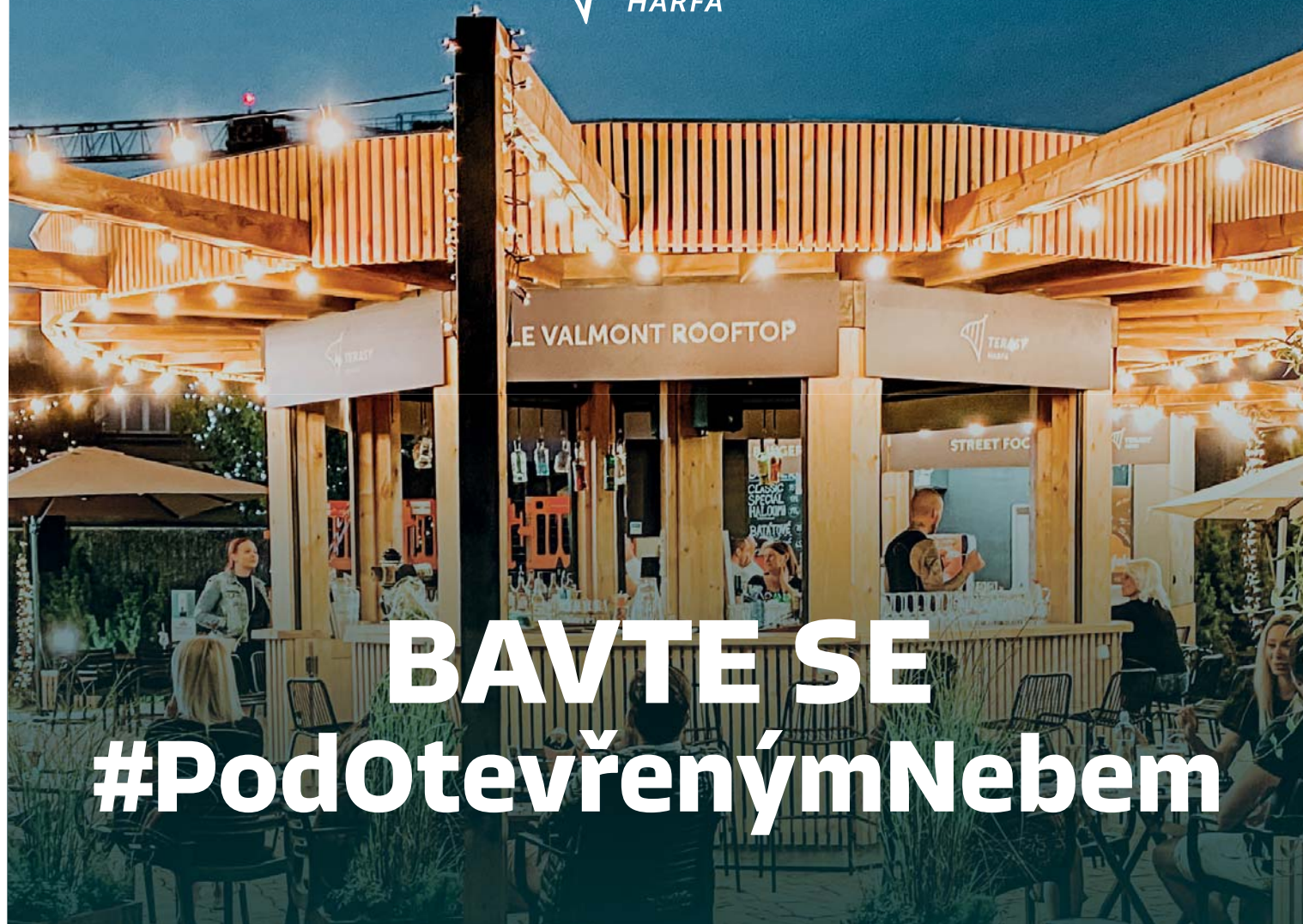
ZÁSTUPCE VEDOUcíHO PRODEJNY

- nástupní mzda **35 000 Kč**, 40 h/týden
- čtvrtletní prémie a další benefity

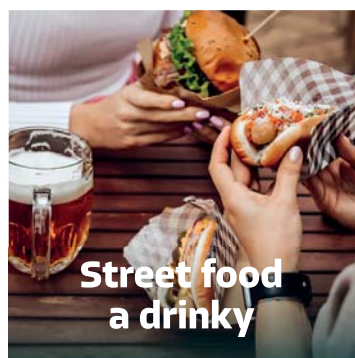
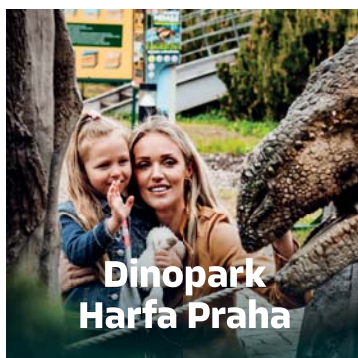
penny.jobs.cz tel.: 281 018 018

PENNY.

SC-50131301



BAVTE SE #PodOtevřenýmNebem



Vyrazte s dětmi, přáteli nebo sousedy na Terasy Harfa a užijte si volný čas na čerstvém vzduchu, skvělé jídlo a pití. Každý den se tu něco děje. A navíc nakoupíte výhodně v letním výprodeji. Více na galerieharfa.cz.



H&M

next
KIDS

LINDEX

HalfPrice

... a dalších 160 obchodů



**GALERIE
HARFA**