



# DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

NAJDETE V TOMTO ČÍSLE:

**HEREČKA VALÉRIE  
ZAWADSKÁ VYPRÁVÍ  
O VÁNOCÍCH I O TOM, JAK  
PROŽIJE LETOŠNÍ ADVENT**

Příští číslo vyjde

**5. ledna  
2015**



**MČ Praha 9:**

## Krásné vánoční svátky



**PŘIJĎTE  
NA RYBÍ  
POLÉVKU**



**ADVENT  
V GONGU**



**VLÁČKY  
NA PROSEKU**

# Nakupujte a vyhraďte dárek v Galerii Harfa

## 22. 11. – 20. 12.

Za každý nákup nad 999 Kč jedna hrací karta!  
K vyzvednutí na infostánku.\*

Dárky v celkové hodnotě  
**255 000 Kč!**



\* Úplná pravidla soutěže na [www.galerieharfa.cz](http://www.galerieharfa.cz) | Fotografie produktů jsou pouze ilustrativní.

vedle O<sub>2</sub> areny Českomoravská zdarma [www.galerieharfa.cz](http://www.galerieharfa.cz)

ŠC-341301/45

HLAVNÍ PARTNER



**Bartoň a Partner s.r.o.**  
Komplexní služby  
pro vaše nemovitosti

divadlo **kalich**

## Vánoční dárkové poukazy

### DO DIVADLA KALICH V PRODEJI!

Naděľujte svým blízkým pod stromeček  
dárkové poukazy, které potěší i pobaví!  
Zakoupíte je v divadelní pokladně nebo  
jednoduše a bez front na [www.divadlokalich.cz](http://www.divadlokalich.cz)

### NEJLEPŠÍ DÁREK JE SKVĚLÁ ZÁBAVA!

DIVADLO KALICH, JUNGMANNOVA 9, PRAHA 1 • Pokladna: ☎ 296 245 311, pokladna@kalich.cz



Informace o muzikálech, činohrách a koncertech najdete na [www.divadlokalich.cz](http://www.divadlokalich.cz)



ŠC-341301/45

## SLOVO STAROSTY



V uplynulých dnech, ještě před tím než jsme zapálili první svíčku na adventním věnci, jsme si připomněli jednu z nejdůležitějších událostí našich novodobých dějin – výročí 17. listopadu 1989. Pro českou demokracii je posledních dvacet pět let nejdelším obdobím jejího trvání v historii našeho státu. Měli jsme tedy nádherný důvod k oslavám, ale máme i důvod k předsevzetím, která by neměla být tak krátkodobá, jako bývají předsevzetí novoroční. A mohou vzejít právě ze vzpomínek na dobu, kdy snad nejintenzivnějším pocitem byla soudržnost a úsilí pro dobrou věc. Ostatně, blížící se Vánoce jsou pro to velmi příhodnou dobou. Alespoň pro mě bývají jakýmsi mezníkem v roce, chvílí, kdy se člověk může a má zastavit, zavzpomínat, na chvíli zapomenout na každodenní strasti a problémy, užít si čas se svými nejbližšími, s nimiž se většinou jen mívá mezi dveřmi bytu. Přeji vám, abyste dobu adventu a vánoční svátky prožili klidně a do nového roku 2015 vykročili tou správnou nohou.

**Ing. Jan Jarolím**  
starosta MČ Praha 9

## PŘEČTĚTE SI

- 4–6 **Z radnice**
- 7–9 **Téma měsíce**
- 10–11 **Tipy, rady, oznámení**
- 12–13 **Komunitní plánování**
- 14 **Dobrá rada**
- 15 **Zdraví**
- 18–19 **Život kolem nás**
- 20–26 **Kultura**
- 23–24 **Rokytka**
- 28–29 **Sport**

**Česká pošta**

Distribuci měsíčníku Devítka provádí Česká pošta, s. p. V případě, že vám časopis nedošel do schránky nebo jste jej obdrželi pozdě, stěžujte si u svého poštovního doručovatele.

**Oficiální měsíčník****Městské části Praha 9**

vydává Devátá rozvojová, a. s.,  
pro Městskou část Praha 9  
ve vydavatelství  
Strategic Consulting, s. r. o.,  
pod registračním číslem  
MK ČR E 13319 v nákladu 35 000 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  
redakcedevitky@praha9.cz

**Redakční rada:** Předseda: Mgr. Adam Vážanský, Členové: Milan Apeltauer, Ing. Zdeněk Davídek, Ing. Marek Doležal, Zuzana Haberlová, Miloslav Hanuš, PeaDr. Taťjana Horká, Mgr. Tomáš Portlík, JUDr. Jana Nowaková Těminová, Bc. Linda Urbášková  
Vaše názory, podněty, náměty nebo příspěvky a fotografie rádi uvítáme na e-mailu: [redakcedevitky@praha9.cz](mailto:redakcedevitky@praha9.cz) nebo na poštovní adrese Městské části Praha 9.

**Vydavatel:**

Strategic Consulting, s. r. o.,  
Pod Rapidem 10, 100 00 Praha 10,  
IČ: 25792920, DIČ: CZ25792920

**Adresa:**

Strategic Consulting, s. r. o.,  
Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1  
Jednatel společnosti:  
Jan Čížek, [jan.cizek@ceskydomov.cz](mailto:jan.cizek@ceskydomov.cz)

**Marketing a inzerce:**

Vít Vrbický,  
[vit.vrbicky@ceskydomov.cz](mailto:vit.vrbicky@ceskydomov.cz)  
Tel.: +420 603 786 170

**Korektury:** Vendula Kadlečková**Grafická úprava:**

Strategic Consulting, s. r. o.  
[grafik@ceskydomov.cz](mailto:grafik@ceskydomov.cz)

**Tisk:** Europrint, a. s.,

Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5

**Distribuce:**

Zdarma do každé schránky,  
zajišťuje Česká pošta, s. p.  
Reklamacce na nedodání výtisků lze uplatnit  
na tel.: 224 816 821 nebo na e-mailu:  
[distribuce@ceskydomov.cz](mailto:distribuce@ceskydomov.cz)

**Foto na titulní straně:** Marie Kurková

INZERCE

**INFINIT VÁNOČNÍ RELAXACE VE WELLNESS NA PRAZE 9**

PRIVÁTNÍ WHIRLPOOL & SAUNA \* MASÁŽE \* ZÁŽITKOVÉ BALÍČKY PRO DVA \* VODNÍ & SAUNOVÝ SVĚT

Prodáváme i vánoční  
**DÁRKOVÉ POUKAZY**  
na našich recepcích  
v pražských Vysočanech.

Najdete nás v areálu Hotelu a Sportcentra Step od Po do Ne 7:00 – 23:00.  
**[www.infinit.cz](http://www.infinit.cz)**

# Ustavující zasedání zastupitelstva zvolilo novou Radu Městské části Praha 9

Nově zvolené Zastupitelstvo Městské části Praha 9 se poprvé sešlo ve čtvrtek 6. listopadu 2014. Na programu mělo především složení slibu členů zastupitelstva, volbu starosty, zástupců starosty a členů rady, zřízení výborů zastupitelstva a volbu jejich členů.

**K**oalice na radnici Prahy 9 je složena z vítězné ODS, dále z TOP 09 a Hnutí pro Prahu. V zastupitelstvu, které čítá 33 členů, obsadila ODS dvanáct křesel, TOP 09 osm a Hnutí pro Prahu tři křesla a koalice tak disponuje počtem 23 hlasů. Opozičním stranám pak zbylo deset míst (6 ČSSD, 3 Sdružení KDU-ČSL, SZ, NK, 1 Strana svobodných občanů).

Starostou Prahy 9 zastupitelstvo zvolilo Ing. Jana Jarolíma (ODS), který vykonával tuto funkci již v předchozích dvou volebních obdobích. Zástupci starosty budou na základě rozhodnutí zastupitelstva Mgr. Tomáš Portlík (ODS) – 1. zástupce starosty pro oblast financí a strategie školství, Ing. Marek Doležal (TOP 09) – 2. zástupce pro oblast územního rozvoje a výstavby, Adam Vážanský (ODS) – 3. zástupce starosty pro oblast kultury, sportu a volnočasových aktivit dětí. Rada městské části bude devítičlenná a vedle starosty a jeho zástupců v ní bude radní pro oblast majetku městské části a bytové politiky JUDr. Jana Nowakova Těminová (TOP 09), radní pro oblast životního prostředí a dopravy Tomáš Holeček (ODS), Ing. Zdeněk Davídek (Hnutí pro Prahu) radní pro oblast školství a evropských fondů. Novými členy rady se stali také PeaDr. Taťána Horká (ODS) pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví a Milan Tuček (TOP 09) jako radní pro oblast bezpečnosti a prevence kriminality. < lu



Ing. Jan Jarolím



Mgr. Tomáš Portlík



Ing. Marek Doležal



Mgr. Adam Vážanský



JUDr. Jana Nowakova Těminová



Tomáš Holeček



Ing. Zdeněk Davídek



PeaDr. Taťána Horká



Milan Tuček

Klub nově zvolených zastupitelů za ČSSD děkuje spoluobčanům za obdrženou důvěru a hlasy ve volbách. Získali jsme od vás 16,88 % hlasů, což je nejlepší výsledek sociálních demokratů v rámci všech pražských městských částí.



**RADNICE PRAHY 9:  
JSME TU PRO VÁS**

ÚSTŘEDNÍ PROVOĽBA:  
INFORMAČNÍ KANCELÁŘ:  
INTERNET:  
ELEKTRONICKÁ PODATELNA:

Tel.: +420 283 091 111  
Tel.: +420 283 091 101-102  
www.praha9.cz  
podatelna@praha9.cz

Kontakty na redakci,  
inzerce i distribuci  
najdete na třetí  
straně v tiráži

# City Regions řeší problémy v dopravě

Hlavním cílem projektu „City Regions“ bylo zvýšení konkurenceschopnosti funkčních městských částí a podpora rozvoje městských a venkovských území v oblasti dopravy. Byl financován z Evropského fondu regionálního rozvoje.

**P**artnery projektu byly vždy dvě organizace z jednoho regionu, většinou města nebo městské části a regionální rozvojové agentury. V jeho rámci se uskutečnily návštěvy ostatních partnerských organizací a měst, při nichž Městská část Praha 9 získala cenné zkušenosti. Zástupci Devítky například navštívili revitalizované areály „brownfield“ po automobilce Fiat v italském Turinu, nebo holandský Rotterdam, kde vznikla první barevná televize Phillips, a viděli, jak je možné vdechnout nový život starým průmyslovým objektům. Program týkající se komunikace s občany je seznámil s metodou, jak o připravovaných změnách v regionu občany infor-

movat a tyto záměry s nimi probírat. Mezi další projekty patřilo mapování kapacit školních zařízení a informování o jejich volných kapacitách. V Lipsku zase vznikla databáze o volných parcelách a budovách určených k podnikání.

## Komplexní studie o stavu dopravy nejen na Devítkě

Praha 9 byla v programu trochu výjimkou, neboť její český partner Středočeská rozvojová agentura z projektu odstoupila. „Úkolem projektu bylo zlepšit komunikaci mezi partnery, ať už rozvojovými agenturami a městy, nebo mezi různě velkými územními celky,“ říká zástupce městské deváté části a hlavní koordinátor Ing. Zdeněk Davídek

a pokračuje: „V případě Prahy 9 jde o společné cíle městských částí severovýchodního segmentu hl. m. Prahy a přilehlého regionu Střední Čechy. Hlavním motem je podpora a rozvoj dopravních systémů. Na pracovních setkáních jsme našli společné zájmy a výsledkem je komplexní studie dopravy na území Prahy 9 s vazbou na širší dopravní vztahy řečeného regionu.“

Studie obsáhla všechny druhy dopravy – městskou hromadnou dopravu, automobilovou dopravu, rozvoj cyklistiky, ale i dopravu v klidu, tedy parkování. Podrobně zmapovala slabé i silné stránky území Městské části Praha 9, a to i se zohledněním budoucích dopravních nároků plynoucích z rozvojových území.

Na závěr se studie zabývala i konkrétními návrhy na zlepšení současné situace v krátkodobém i střednědobém horizontu. Na základě jejích výsledků vytvořila Městská část Praha 9 plán na zvý-

šení kvality městského prostoru a společný postup partnerů při prosazování závěrů projektu.

Vzhledem k tomu, že většina konkrétních dopravních opatření je nějakým způsobem závislá na rozhodnutí či schvalování hl. m. Prahy, počítá se při aplikaci navržených opatření do praxe s úzkou kooperací s hl. m. Prahou a sousedními městskými částmi. Týká se to například pokračování městského a silničního okruhu, řešení problematiky parkovišť P+R, omezení tranzitní dopravy, podpora rozvoje cyklotras a bezpečných přechodů pro chodce.

„Projekt City Regions nám přinesl spoustu nových zkušeností a ukázal, jak některé problémy spojené s územním rozvojem a dopravou řeší jinde v Evropě,“ uzavírá Zdeněk Davídek. „Doufám, že se nám podaří návrhy na zlepšení dopravy v Praze 9 v příštích letech realizovat.“

◀ red



Je realizován v rámci operačního programu (OP) Central Europe a spolufinancován z Evropského fondu regionálního rozvoje (ERDF).

## V Praze 9 položili věnce k pomníku válečných hrdinů



Zástupce Městské části Praha 9 radní Zdeněk Davídek položil ve čtvrtek 23. října věnec k památníku padlých v Hloubětíně.

**S**poločně se zástupci Obce sokolské, starostou Městské části Praha 14 a představiteli Svazu bojovníků za svobodu si tak připomněl výročí vzniku samostatného Československého státu.

◀ lu

## Přijďte na rybí polévku!

Rybí polévku budou 20. prosince 2014 od 11 do 14 hodin už podruhé rozdávat zastupitelé Městské části Praha 9, tentokrát na prostranství u lanového centra v ulici Na Břehu u parku Podviní. Přijďte ochutnat!

„Loni poprvé jsme se zkusili postavit k horké rybí polévce u stanice metra Vysočanská a s trochou napětí očekávali, zda lidé přijdou. A byli jsme s kolegy mile překvapeni zájmem,“ říká místostarosta Prahy 9 Adam Vážanský a pokračuje: „Lidé chodili, jak přiznávali, hlavně ze zvědavosti, a nakonec jsme zažili i vánočního stromu a rybí polévky opravdu hezké tři hodiny. Věřím, že po této zkušenosti se nás letos seje ještě více u polévky i adventních lunaparkových atrakcí.“



# Při řešení problémů v dopravě může pomoci soukromý sektor

V jedenácti regionech byl za podpory Evropského kooperačního programu INTERREG IVC spuštěn projekt INVOLVE, který řešil zapojení soukromého sektoru do managementu mobility. Jeho cílem bylo poskytnout místním samosprávám prostředky a zkušenosti pro spolupráci se soukromým sektorem, zejména v oblasti dopravy. Projekt probíhal od ledna 2012 do prosince 2014.

Na počátku projektu byli všichni partneři vyzváni, aby představili své aktivity, o kterých se domnívají, že by byly přínosné i pro ostatní regiony. V registru se jich nakonec objevilo 59 a byly z nejrušnějších oblastí dopravy, například řešily způsob dopravy zaměstnanců do nově vznikající průmyslové zóny, nebo problematiku dopravy nezaměstnaných do míst s potenciálním výskytem zaměstnání.

„Viděli jsme několik skutečně zajímavých aktivit, například půjčování elektromobilů místním podnikatelům,“ konstatuje manažer projektu Zdeněk Davídek, „a rádi

bychom v těchto vytipovaných aktivitách pokračovali a dále je rozvíjeli.“

## Cyklistika a městská hromadná doprava atraktivnější pro mládež

Městská část Praha 9, tedy tým, který ji zastupoval v čele s radním Zdeňkem Davidkem, se zaměřila na problematiku škol, dopravu dětí do školy a na zvýšení atraktivity cyklistiky a městské hromadné dopravy pro mládež.

„Nechali jsme se inspirovat zkušenostmi italského města Reggio Emilio, španělského Madridu, řecké Soluně a také skotského



Jednou z aktivit MČ Praha 9 v rámci projektu INVOLVE bylo organizování výletů na kole

Edinburghu,“ říká manažer projektu. „Jejich zkušenosti jsme přetavili v mix aktivit, kterými bychom rádi přilákali obyvatele Prahy 9, hlavně však děti a mládež, k častějšímu používání MHD a jízdních kol na území Devítky. Protože – jak známo – cesta přes děti vede ke změně dopravních návyků i pro dospělé.“

Městská část Praha 9 připravila například organizované výlety na kole, doprovod dětí do školy,

instalaci nových dopravních informací v informačním centru prosecké polikliniky, nebo webové stránky pro mládež, na nichž jsou zveřejněny dopravní testy a informace připravené ve spolupráci s Městskou policií Praha a dopravním hřištěm na Proseku. Spolu s činností dopravního hřiště je to další příspěvek k tomu, aby se v Praze 9 alespoň trochu zlepšilo životní prostředí pro všechny jeho obyvatele.

◀ red



European Union  
European Regional Development Fund



INTERREG IVC  
INNOVATION & ENVIRONMENT  
REGIONS OF EUROPE SHARING SOLUTIONS



Je realizován v rámci operačního programu (OP) INTERREG IVC a spolufinancován z Evropského fondu regionálního rozvoje (ERDF).

## Městská hromadná doprava bude o adventu posílena

O adventu, konkrétně od soboty 6. prosince do neděle 21. prosince 2014, bude posílen provoz Pražské integrované dopravy.

Během těchto tří adventních víkendů bude posílen provoz metra, tramvají a většiny metrobusových linek vždy zhruba od 10.00 do 18.00. Některé posily budou zavedeny již o týden dříve (například na tramvajovou linku 5 jsou již od 29. listopadu 2014 nasazeny dvouvozové nebo kloubové tramvaje).

### Metro

Na všech linkách metra bude zkrácen víkendový interval ze 7,5 na 6 minut (v neděli dopoledne z 10 na 6 minut).

### Tramvaje

U tramvajových linek 3, 7, 9, 11, 14, 17, 22 a 24 bude zkrácen víkendový interval ze 7,5

na 6 minut (v neděli dopoledne z 10 na 6 minut), u ostatních linek bude zkrácen víkendový interval z 15 na 12 minut (v neděli dopoledne z 20 na 12 minut).

### Autobusy

U všech metrobusových linek (kromě linek 112, 119, 131, 137, 189, 215 a 235) bude zkrácen víkendový interval z 15 na 12 minut (v neděli dopoledne z 20 na 12 minut). Na linkách 133 a 207 bude zkrácen víkendový interval z 15 na 10 minut, na linky 135, 180 a 235 budou o víkendech nasazeny kloubové autobusy namísto standardních (na linku 180 jsou o víkendech nasazeny kloubové autobusy již od 1. 11. 2014).

◀ Ropid

## Provoz autobusů v Prosecké ulici byl částečně obnoven

V dlouhodobě uzavřené Prosecké ulici je od 18. listopadu 2014 obnoven provoz části autobusových linek.

Do oblasti se vrátila linka 302, ale pouze ve směru na Palmovku. Důvodem omezeného provozu autobusů oproti trvalému stavu jsou snížená únosnost vozovky a pokračující stavební práce na rekonstrukci kanalizace pod Proseckou ulicí.

Linka 302 jede ve směru na Palmovku již ve své trvalé trase, obnovena je obsluha zastávek Prosecká, Kelerka a U Kříže. V opačném směru je linka 302 vedena ulicí Sokolovskou a Na Břehu a obsluhuje také zastávku Vysočanská (metro B). Pozor, linka 302 v úseku Palmovka – Letňany jezdí pouze v pracovní dny zhruba do 20.00. Linky 140 a 185 jsou i nadále odkloněny ke stanici metra Českomoravská.

K plnému obnovení provozu v Prosecké ulici by mělo dojít v průběhu roku 2015, přičemž bude záležet na postupu stavebních prací.

◀ red


# Varhanní koncert v kostele sv. Václava

Vánoční benefiční varhanní koncert se koná v kostele sv. Václava na Proseku 22. prosince 2014 od 19 hodin. Přijďte si poslechnout předního českého varhaníka Josefa Popelku, a když budete chtít, můžete podpořit ty, kteří to potřebují.

„Dohodli jsme se s kolegy z rady městské části a zorganizovali varhanní koncert. Patří to k Vánocům stejně jako nejrůznější charitativní sbírky. My jsme se letos rozhodli podpořit Alzheimer centrum Střediska sociálních služeb Prahy 9, Kulturní a mateřské centrum Knoflík a Alianci žen s rakovinou prsu,“ říká místostarosta Prahy 9 Tomáš Portlík. Pokud se chcete přidat i vy, můžete poslat finanční dar na tyto bankovní účty: Alzheimer centrum, Středisko sociálních služeb MČ Prahy 9: 123-2000911399/0800 Kulturní a mateřské centrum

Knoflík Praha 9: 169560046/0300 Aliance žen s rakovinou prsu: 27-9092620207/0100

## Program koncertu

Za varhany usedne varhaník Josef Popelka. Absolvoval Konzervatoř v Kroměříži a Hudební fakultu AMU v Praze a získal ceny na mnoha mezinárodních soutěžích. Nyní je pedagogem Pražské konzervatoře a Hudební fakulty AMU v Praze, zároveň komponuje, reviduje staré notové materiály, koncertuje... V kostele sv. Václava zahraje skladby například J. S. Bacha, T. G. Waldherra, B. Marcella, J. Segera. 



Z kostela sv. Václava na Proseku

## Vánoční schránka přání

Vánoce jsou obdobím splněných přání. A Vánoce nejsou jen pro děti. Jsou i pro nás dospělé. I my můžeme mít svá přání a měly bychom je vyslovovat nahlas.

Proto si radnice Prahy 9 připravila pro vás, občany naší městské části, děti i dospělé, Vánoční schránky, do kterých můžete vhodit svá přání pro Prahu 9, pro své bydliště. Vyslovte nahlas, co byste rádi zlepšili, co by se vám líbilo zrealizovat, co byste si přáli mít v místě, kde žijete. Zamyslete se nad tím,

napište nám to a my se vás pokusíme vyslyšet.

Vánoční schránky budou umístěny pod vánočními stromy od 1. prosince až do Štědrého dne. Ta dětská pod venkovním stromem a ta dospělá ve vestibulu radnice.

Těšíme se na vaše přání

 MČ Praha 9

INZERCE

## LANDIE KOUZLO POTRAVIN



### OTVÍRACÍ DOBA:

po-pá 7:00 - 19:00  
so 8:00 - 12:00

- BIOPOTRAVINY
- ZBOŽÍ OD FARMÁŘŮ
- KOZÍ A OVČÍ SÝRY
- RAW FOOD
- BEZLEPKOVÉ JÍDLO
- MASO Z FAREM
- VEGÁNSKÉ JÍDLO
- ZUJI A WELEDA



Nademlejská  
1096/9  
Praha 9, Hloubětín

JDE TO I BEZ CHEMIE ☺

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



## VÁNOČNÍ TRHY

PRODEJNÍ VÝSTAVA DÁRKŮ, DEKORACÍ, KERAMIKY



## HRNČÍŘSKÉ A ŘEMESLNÉ TRHY

5. - 7. 12. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

[www.incheba.cz/vanocce](http://www.incheba.cz/vanocce)



 INCHEBA  
EXPO PRAHA

# Doma si nehrajeme na tajuplné Vánoce, ale překvapení pod stromečkem každý najde

Herečka Valérie Zawadská je na Devítce jako doma – již několik let moderuje každou významnou akci pořádanou Městskou částí Praha 9. Tentokrát jsme se ale zajímali, co ji čeká v adventním čase a jak slaví Vánoce.

## Valérie, jak vzpomínáte na Vánoce svého dětství?

Vyrůstala jsem v Jeseníkách a strávila jsem tady i podstatnou část svého dětství, když se rodiče stěhovali po severní Moravě za práci a bydlením. Pracovali v zemědělství, takže i oslava Štědrého dne se u nás podřizovala tomu, kdy se vrátí z kravína. My děti, já a o rok starší Anička, jsme zatím připravovaly večeři. Obalovaly jsme kapra, dělaly bramborový salát.

A pamatuji se na krásné Vánoce, když mi bylo asi dvanáct, třináct let. Tehdy celou vesnici Loučnou nad Desnou nádherně přikryla sněhová duchna a o Štědrém večeru svítil měsíc a mrzlo, takže snít překrásně křupal pod nohama. Pod vánočním stromečkem jsme se sestrou našly obvyklé vánoční dárky – knížky a pak to, co jsme potřebovaly – čepice, šály, rukavice... Ale já mezi dárky měla také kožíšek, který jsem si moc přála. Byl drahý a dodnes nevím, jak na něj máma našetřila. A v tom kožíšku jsem se hned musela jít vyválet do sněhu. To je jedna z mnohých krásných vzpomínek na Vánoce mého dětství.

## Jsou u vás v rodině stále Vánoce tajuplným svátkem plným překvapení, nebo se k nim spíše hodí charakteristika hektické?

Vzhledem k tomu, že mladšímu synovi je šestnáct a staršímu téměř dvacet, na tajuplnost si nehrajeme, ale alespoň jedno vánoční překvapení má pod stromečkem každý. Každý se snaží ty ostatní něčím překvapit a potěšit. A hektické Vánoce? Na to si už dávno nehraju. Bramborový salát si připravím den předem, ráno na Štědrý den obalím řízky, odpoledne jdeme na procházku... ale je pravdou, že už

kolem páté hodiny se mě synové ptají, kdy bude večeře. Protože po ní teprve rozbalujeme dárky.

## A řízkem na štědrovečerní tabuli se rozumí tradiční obalovaný kapr?

Ano. Na chalupě máme skvělé sousedy, kteří ve svém rybníku chovají ryby, a od nich máme každý rok štědrovečerního kapra.

## Kdo u vás strojí stromeček?

Kluci s tatínkem. To je také rodinná tradice, stejně jako klasické skleněné foukané ozdoby, mezi nimiž nechybí ani několik vzpomínkových. A když už mluvíme o tradicích, začíná k ní patřit i moje každoroční průpovědka, že pořídím větší stromeček. Už osmnáct let totiž zdobíme umělý, asi metr vysoký. A letos tomu nebude jinak.

## K vánočním tradicím patří také pečení cukroví. Dokážete si udělat čas i na tuto činnost?

Péct cukroví začínám vždycky kolem Mikuláše. Letos, při pohledu do kalendáře, jsem ale zjistila, že mi na pečení zbývá jen jeden víkend. Takže začnu asi dříve.

## Jaké cukroví mají vaši chlapi nejraději?

Linecké, vanilkové rohlíčky, vosí hnízda, kuličky s lískovými oříšky z naší zahrady...

## Dodržujete doma staré vánoční zvyky?

Jen některé. Nikdy však nevstáváme od stolu, pokud všichni nedojedí, a také šupinka z vánočního kapra pod talířem nesmí chybět. Letos jsem ztratila peněženku a s ní i šupinky za šest let, takže si 24. prosince dám pod talíř hned dvě. Někdy rozkrajujeme jablíčka



Valérie Zawadská

a těšíme se na hvězdičku. Když byli kluci malí, pouštěli jsme hořící svíčky ve skořápce v umyvadle. A než jsme si pořídili chalupu a Vánoce slavili v paneláku, zapalovali jsme na balkóně dlouhé prskavky a čekali, až Ježíšek zacinká. A protože je to krásná hra, s prskavkami vyhlížíme Ježíška i na chalupě.

## Jak prožijete letošní advent?

Hodně pracovně. V divadle Na Jezerce vystupuji ve dvou představeních – Paní plukovníková a Charlieho teta, a v divadle Radka Brzobohatého v představení Zlaté časy. Pak jezdím s Divadlem Různých Jmen s představeními Matka od Karla Čapka a Maryšou bratří Mrštíků. S kolegyní Lucíí Koženovou vystupuji v představení Přestupní stanice?, což pořádá umělecká agentura Raj-

cha. A samozřejmě nenechávám stranou ani poezii. Vidět mě můžete ve dvou pořadech, jeden za doprovodu harfy a druhý flétny. A protože se blíží Vánoce, čeká mě pět vánočních koncertů s operní pěvkyní, sopranistkou Pavlínou Senič. A zapomenout nesmím ani na každoroční besedy se seniory. Jsou to vždycky příjemná setkání, letos navíc okořeněná turnajem v pétanque.

## Advent pro vás tedy není časem rozjímání...

Ale kdepak, čas na rozjímání mám na cestách v autě, nebo když pečou cukroví. A také se přiznám, že se sousedkou Dášou z paneláku jsme si řekly, že o adventu okna nemýjeme. Možná otřu jen to v kuchyni, abych při pečení cukroví viděla na ulici. A z gruntu uklidím, až se mi bude chtít. <





## Vánoční cukroví podle Valérie:

### Linecké cukroví

#### Potřebujete:

350 g hladké mouky, 250 g másla, 120 g moučkového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1 žloutek, pikantnější zavařeninu

#### Pracovní postup:

Z mouky, cukru, másla a žloutku zaděláte těsto. Necháte v chladu odpočinout a potom na pomoučeném vále vyválíte tenký plát, ze kterého vykrajujete hladká nebo vroubkovaná kolečka a kladete na plech. Z poloviny koleček na plechu vypichnete kovovou trubičkou střed. Upečete a po vychladnutí slepujete pikantní červenou zavařeninou.

### Vanilkové rohlíčky s mandlemi

#### Potřebujete:

200 g hladké mouky, 100 g oloupaných a nastrouhaných mandlí, 125 g tuku, 50 g moučkového cukru, vanilinový a moučkový cukr na obalení, 1 vejce

#### Pracovní postup:

Mouku, mandle, tuk, vejce a cukr zpracujte na těsto a nechte v chladu do druhého dne odležet. Pak z těsta vyválejte válečky zhruba o průměru 1,5 cm, které rozkrájíte přibližně na pětcentimetrové kousky. Na plechu je stočte do podoby rohlíčku. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C. Ještě horké rohlíčky vložte do misky s vanilkovým a moučkovým cukrem a obalte.

## Vánoční stromeček

Korunní rekvizitou Vánoc je stromek, většinou smrček, borovice, nebo jedlička.

Jedličky už uctívali Římané. Byly jim symbolem Saturnálií, slavností slunovratu. Ve Francii stromky provázely Vánoce snad od 14. století. V Německu prý spojil představu ozdobeného stromku s vánočními svátky Martin Luther. A u nás? Dlouho měly přednost betlémy. Stromky se v Čechách rozzářily poměrně pozdě – teprve začátkem 19. století. Zvyk k nám přinesl ředitel Stavovského divadla v Praze Jan Karel Liebich, když si vzpomněl na krásu „Tannenbaumu“, jak jej znal z rodné Mohuče.



## Pojistěte si své štěstí!

Štěstí přeje připraveným. Proto zapracujte na tom, abyste v příštím roce byli zdraví, měli úspěch i peníze. Vánoce totiž mají velké kouzlo a zvláštní sílu.

**N**a tajuplnou moc Vánoc věřili naši předkové. Proto také než zasedli ke štědrovečerní tabuli, udělali řadu úkonů, které měli ochránit je samé, jejich blízké i jejich majetek před nejrůznějšími pohromami.

### U štědrovečerního stolu

Ke slavnostní večeři se 24. prosince zasedalo v okamžiku, kdy se na obloze objevila první hvězdička. Signalizovala, že skončil půst. Kdo ho dodržel a tento den nic nejedl, mohl vidět zlaté prasátko, jak běhá po stěnách světnice, nebo zlaté telátko, které plulo mezi obláčky po obloze. Ať už máte šanci některého ze zlatoušek vidět, nebo nejste schopni odolát vábení z kuchyně, štěstí byste určitě měli vyjít vstříc. Dáme vám po vzoru našich předků několik návodů:

- Zapalte svíčku, otevřete okno a pozvěte duše zemřelých ke štědrovečerní hostině. Zajistí vám, stejně jako hospodářům bohatou úrodu, dobrou práci a plný stůl.
- Na stole by neměl chybět pecen chleba – aby měla rodina stále co do úst, peníze – zajistí blahobyt a miska na kousky jídla pro zvířata – aby se dařilo i jim. Dříve na stůl dávala hospodyně také trochu od všeho, co pole dalo, aby i v následujícím roce byla dobrá úroda.
- Samotný stůl obepněte řetězem nebo provazem – zajistí to nejen soudržnost rodiny v příštím roce, ale také ochrání dům před zloději. (Pro jistotu se však spolehněte také na bezpečnostní zámky ve dveřích nebo jiné zabezpečovací zařízení. Není totiž známo, zda všichni zloději respektují kouzlo s provazem.)
- Prostírejte sudý počet talířů. Podle pověry totiž těsně před večeří obhlíží smrt stoly a tam, kde vidí lichý počet prostřených míst, by se mohla v následujícím roce pro někoho vrátit
- K večeři servírujte hrách – spojuje stolovníky v dobrém i zlém, polévku – dává sílu, čočku – přináší peníze, kubu, rybu nebo jiný masitý pokrm – pro radost a pohodu.
- Chcete, aby se celá rodina o příštích Vánocích zase sešla? Dbejte, aby od stolu nikdo nevstal, dokud všichni nedojedli.
- Po večeři si schovejte šupinu z kapra, aby se vás držely peníze. A máte-li domácí mazlíčky či je vaší zálibou sadrazení, rozdělte zbytky jídla mezi ně a stromy. Zvířata budou příští rok zdravá a ze stromů sklidíte bohatou úrodu. Naši předci „krmili“ i studnu, aby si zajistili čistou vodu.



### Co vás čeká a nemine

O Štědrém večeru také můžete alespoň po očku nahlédnout do budoucnosti.

- Rozkrojte jablíčko – hvězdička znamená štěstí, křížek smrt nebo nemoc
- Rozlouskněte vlašský ořech – zdravé jádro je radost a štěstí, černé neštěstí a smutek
- Pouštějte lodičky – do skořápek vlašského ořechu zapalte svíčku a dejte ji na vodu v míse. Bude-li se držet u stěny, zůstanete sedět příští rok doma. Vypluje-li do prostoru, budete cestovat
- Odlévejte roztavené olovo do nádoby s vodou. Podoba odlitku vám napoví, co vás příští rok čeká
- Na Štědrý večer u sebe nemějte žádnou cizí věc, aby vás v příštím roce nepotkala smůla

Marie Kurková

Foto: Tomáš Pánek a M. Kurková

## Bezplatná právní poradna – exekuce

Tato služba je poskytována sociálně slabším občanům, kteří nemohou za právní služby platit a mají trvalý pobyt na území MČ Praha 9.

**Termíny: 3. 12. 2014**

V hale nové radnice u infocentra se v den termínu konání bezplatné právní poradny budou rozdávat od 13.30 hodin pořadová čísla. Právní poradna se koná od 14 do 15 hodin v 1. patře, místnost 106. K poskytnutí služby je třeba doložit doklad totožnosti s trvalým pobytem na území MČ Praha 9-Vysočany, Libeň, Střížkov, Prosek, Hloubětín, Hrdlořezy (občanský průkaz vydaný Úřadem MČ Praha 9). Veškeré informace o provozování právní poradny a o možnosti o tuto službu požádat vám poskytnou pracovníci v infocentru.

### Dětská pohotovost v Nemocnici na Bulovce

Dětskou pohotovost pro „devítku“ zajišťuje ve všední dny, v sobotu, neděli a v době svátků Nemocnice Na Bulovce, Budínova 2, Praha 8-Libeň

#### Ordinační hodiny LSPP pro děti v Nemocnici Na Bulovce:

Pondělí–pátek: 16.00–7.00  
Sobota a neděle: nepřetržitě  
Telefon: 283 842 224  
266 084 220

### LÉKAŘSKÁ SLUŽBA PRVNÍ POMOCI (LSPP) NA ÚZEMÍ PRAHY 9

Provozovatel LSPP: Poliklinika Prosek, Lovosická 440/40, Praha 9  
**DOSPĚLÍ** ve všední dny 19.00–6.00 hod., **o víkendech a svátcích** od 19.00 hod. posledního pracovního dne do 6.00 hod. prvního pracovního dne.

Tel.: +420 286 881 518



### Regionální kancelář TOP 09 Praha 9

Kovářská 3, Praha 9 (2. patro)  
Možnost objednání na tel.: 602 262 686



Oblastní kancelář ODS Praha 9 sídlí na adrese: Jandova 4, Praha 9, 1. patro,

**Telefon i fax:**  
+420 283 891 989



**Adresa: OVV ČSSD Praha 9, Jablonecká 723, Praha 9-Prosek**  
Telefon: +420 602 459 180  
e-mail: ovv.praha9@cssd.cz

Klub zastupitelů za ČSSD přeje spoluobčanům pokojné a radostné Vánoce strávené v kruhu svých blízkých. Tradiční setkání se zastupiteli Miloslavem Hanušem a Milanem Apeltauerem se uskuteční až v úterý 10. února 2015 od 16 do 17.30 hodin.

### Hnutí pro Prahu

**Zdeněk Davídek**  
e-mail: davidekz@praha9.cz  
tel.: 602 643 472

### Strana svobodných občanů

**Zuzana Haberlová**  
e-mail: praha9@svobodni.cz

### Sdružení KDU-ČSL, SZ, NK

**MUDr. Jan Trnka, Ph.D.**  
e-mail: jantrnka@centrum.cz

## Mobilní obchodní kancelář Pražské plynárenské

Pražská plynárenská, a. s., ve spolupráci s dceřinou společností Měření dodávek plynu, a. s., a úřadem MČ Praha 9 nabízí odběratelům zemního plynu službu – tzv. mobilní obchodní kancelář. Jejímž prostřednictvím si stávající i potenciální zákazníci Pražské plynárenské, a. s., mohou vyřídit záležitosti související s odběrem zemního plynu bez návštěvy kontaktních míst v Praze 2 a 4.

#### Termíny přístavení:

10. 12. 2014 od 10.30 do 13.30 hod.

Mobilní kancelář bude umístěna v dodávkovém automobilu Fiat Ducato, označeném logem Pražské plynárenské, a. s., zaparkovaném na parkovišti za úřadem MČ Praha 9, Sokolovská 324/14.

#### Mobilní kancelář poskytuje zejména následující služby:

- zahájení, převod a ukončení odběru zemního plynu
- změny smluvního vztahu (způsobu placení, zásilací adresy, jména atd.)
- převzetí reklamace
- výměna, kontrola a zaplombování plynoměru
- informace k otázkám souvisejícím s dodávkami zemního plynu
- tiskopisy a informační brožury

Služeb mobilní kanceláře mohou využít i občané přílehlých obcí a částí Prahy.  
Blíže informace na tel.: 267 175 366 a 267 175 202, www.ppas.cz

## Ke slavnostnímu vítání občánků se přihlaste

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

**T**radici naše městská část zachovává, mění se však podmínky, za nichž akt probíhá.

Zájem o vítání občánků – dětí narozených od 1. ledna 2013 – musí jejich rodiče projevit sami. To zna-

mená, že je třeba podat přihlášku. Lze tak učinit v podatelně Úřadu Městské části Praha 9, Sokolovská 14/324, nebo prostřednictvím e-mailu na adresu: pichovar@praha9.cz. Více na www.praha9.cz <

## Internetové centrum Prosek

Informační internetové centrum pro občany Prahy 9  
Adresa: Internetové centrum Prosek, ZŠ Litvínovská 500 (vchod z Litoměřické ul.), 190 00 Praha 9  
Tel.: +420 602 283 283 / e-mail: info@icprosek.cz



## Kontejnery občanského sdružení Diakonie Broumov

**Stanoviště:**  
Jablonecká (u Prosecké ulice)  
Poliklinika Prosek  
Verneřická (u pošty)  
Vysočanská (prostřední zastávka autobusu)  
Poliklinika Vysočany  
Novovysočanská – U Nové školy  
Podkovářská – Jana Příbika  
Náměstí OSN – Prouzova (u parku)  
Náměstí Na Balabence (u ZŠ)  
Klíčovská (náměstíčko)  
Pískovcová – Prosecká

#### Jaké věci je možné darovat:

- Letní a zimní oblečení – dámské, pánské, dětské
- Lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, záclony
- Látky – minimálně 1 m<sup>2</sup>
- Domácí potřeby: nádoby bílé i černé, skleničky – nepoškozené
- Peří, péřové a vatové přikrývky, polštáře a deky
- Obuv – nepoškozená

## Přistavování velkoobjemových kontejnerů

## Prosinec

1. 12.	15.00–19.00	Lihovarská u č. 11
2. 12.	13.00–17.00 14.00–18.00 15.00–19.00	Nad Krocínkou x Obvodová Pod Strojírny Kovářská x U Školičky
6. 12.	8.00–12.00 9.00–13.00	Kytlická – proti zdravotnímu středisku Pešlova x Paříkova
8. 12.	15.00–19.00	Veltruská x Litvínovská
9. 12.	13.00–17.00 14.00–18.00 15.00–19.00	K Lipám x Chrastavská Zubrnická x Trmická Zakšínská x Zásadská
13. 12.	8.00–12.00 9.00–13.00	Bílinská x Litvínovská Stoupající – parkoviště u hřbitova
15. 12.	15.00–19.00	Prouzova
16. 12.	13.00–17.00 14.00–18.00 15.00–19.00	Pískovcová Vysočanská 39/576 nám. Na Balabence (boční vstup ZŠ)
20. 12.	8.00–12.00 9.00–13.00	Jablonecká x Šluknovská Drahobejlova – u st. metra Českomoravská – NOVÉ!

## System svozu odpadu v Praze zatím zůstane zachován

Pražané se nemusí obávat situace, kdy by komunální odpad v hlavním městě neměl kdo vyvážet.

Rada hl. m. Prahy 22. října 2014 rozhodla o vypsání dvou veřejných zakázek formou jednacího řízení bez uveřejnění. Fakticky tedy zůstává zachován stav, kdy svoz odpadu z části Prahy zajišťuje společnost Pražské služby, a.s., a ve zbytku metropole totéž dělají společnosti AVE CZ odpadové hospodářství, s.r.o., Komwag, a.s., a Ipodec-Čisté město, a.s.

První veřejná zakázka v hodnotě 50,2 milionu korun bez DPH zajišťuje svoz komunálního odpadu společnostmi AVE CZ odpadové hospodářství, s.r.o., Komwag, a.s., a Ipodec-Čisté město, a.s., z městských částí Praha 2, Praha 3, Praha 8, Praha 9, Praha 10, Praha 14 a Praha – Troja. Druhá

veřejná zakázka v hodnotě 200 milionů korun bez DPH zajišťuje svoz komunálního odpadu z ostatních městských částí společností Pražské služby, a.s.

Obě veřejné zakázky jsou vypsány od 1. listopadu 2014 na dobu maximálně tří měsíců, tedy do 31. ledna 2015. „Rozhodovali jsme se v souladu s dosavadními usneseními Zastupitelstva hlavního města Prahy a Rady hlavního města Prahy a především na základě nedávného předběžného rozhodnutí Úřadu na ochranu hospodářské soutěže, které předběžně nedovolilo uzavřít smlouvu o svozu odpadu mezi Hlavním městem Prahou a Technickou správou komunikací, a. s.“ uvedl náměstek pražského primátora Jiří Nouza.

### SBĚRNÝ DVŮR PRO PRAHU 9

Pod Šancemi 444/1, Praha 9  
Tel.: +420 284 098 581  
**PROVOZNÍ DOBA:**  
pondělí až pátek 8.30 – 17.00  
sobota 8.30 – 15.00

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

## Svoz bioodpadu pokračuje

Službu sběru a svozu bioodpadu prostřednictvím kompostejnerů společnosti Pražské služby si mohou obyvatelé Prahy objednat nejen celoročně, ale také sezonně.

Výhodou pro Pražany je, že si službu celoročního sběru a svozu bioodpadu mohou objednat (stejně jako sezonní svoz) kdykoli během roku a cena jim bude stanovena pouze podle počtu objednaných měsíců do konce kalendářního roku.

Do kompostejnerů lze vyhazovat například listí, trávu, plevel, zbytky rostlin, hobliny, spadané ovoce, zbytky ovoce a zeleniny, čajové sáčky či kávovou sedlinu. Naopak odpady jako zbytky jídla, jedlé oleje, kosti, maso, uhynulá zvířata, znečištěné piliny či hobliny do kompostejnerů nepatří.

### Celoroční svoz bioodpadu

Cena zahrnuje pronájem nádoby a svoz bioodpadu 1 x za 14 dní za celý kalendářní rok.

Velikost nádoby	Cena bez DPH	Cena vč. DPH
120 litrů	743 Kč	900 Kč
240 litrů	1190 Kč	1440 Kč

Službu sběru a svozu bioodpadu si zájemci mohou objednat jedním elektronicky na [www.psas.cz/bio](http://www.psas.cz/bio), také na nejbližším zákaznickém centru společnosti Pražské služby, a.s., jejichž seznam najdete na [www.psas.cz](http://www.psas.cz) nebo telefonicky na call centru společnosti: 284 091 888.

dejte  
červenou  
starému  
elektru!



Do červeného kontejneru můžete vhodit drobná elektrozařízení jako jsou např.:  
kalkulačky, rádia, klávesnice, myši, kabely, disemany, telefony, elektronické hračky, baterie a další drobné elektrozařízení.

#### Nejbližší kontejner najdete:

Vysočanská 240/107  
Českolipská 23  
Jablonecká 714/40  
Veltruská 24  
Prosecká 119  
Pískovcová 738/7

**asekol**

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



# Prosincová Vysočanská „V“

Akce pro seniory z Městské části Praha 9, kteří mají trvalé bydliště v působnosti úřadu Sokolovská 14, Praha 9. Bližší informace na [www.praha9.cz](http://www.praha9.cz).



Z představení Nebyla to Pátá, byla to Devátá

## Tradiční vánoční dárek

Úterý 9. prosince 2014 od 14.00

### Divadlo Gong

#### „Nebyla to Pátá, byla to Devátá“

Manželský trojúhelník vskutku s originálním řešením. Hrají Jana Švandová, Rudolf Hrušínský, Josef Carda a další. Vstup do sálu od 13.30 hodin. Zdarma.

## Netradiční vánoční dárek

Čtvrtek 11. prosince 2014 od 14.00

### Kino Ládví – filmové představení

#### „Pohádkář“

Vánoční dárek MČ Praha 9 pro seniory Devítky. Vstup do velkého i malého sálu od 13.45 hodin. Zdarma.

Úterý 16. prosince 2014 od 14.00

### Léčebné tělové svíce a jejich využití při ozdravných procedurách

Přednáška lektora se uskuteční v zasedací místnosti Úřadu Městské části Praha 9, 2. patro nové budovy. Zdarma.

Čtvrtek 18. prosince 2014 od 14.00

### Tvořivé setkání pro šikovné i nešikovné

Výrobu vánočních dekorací pro radost i užitek vede paní Zelenková v zasedací místnosti nové radnice (2. patro). Materiál bude k dispozici. Zdarma.

## Travesti show v Gongu seniory nadchla

Jste ve věku, kdy můžete vidět všechno – to byl nepsaný podtitul travesti show, kterou pro seniory Prahy 9 zorganizovala v Divadle Gong 4. listopadu 2014 devátá městská část.

Plné hlediště divadla se otřásalo salvami smíchu a děkování za výborný nápad a nebojácnou myšlenku na konci představení nebralo konce.

„Byla to hodina a půl výborné zábavy! Uvědomila jsem si při tom, jak je důležité mít možnost se pořádně zasmát. Senior v mých letech k tomu nemá moc příležitostí. Nestěžuji si, ale úterní od-



Z travesti show v Divadle Gong

poledne v Gongu se 4. listopadu opravdu vydařilo,“ napsali nám za mnohé spokojené diváky Jarmila Vysoudilová a její sestra Marie Plechatová.

## Projekt Začleňování osob na trh práce fungoval dva roky a pomohl desítkám lidí

Projekt s názvem Začleňování osob na trh práce, realizovaný Střediskem křesťanské pomoci v Horních Počernicích, v prosinci letošního roku končí. Dva roky zaměstnával osoby znevýhodněné na trhu práce, a pomáhal jim tak zlepšit nejen jejich současnou situaci, ale i zvýšit jejich šance na získání a udržení si pracovního místa do budoucna.

Čilovou skupinou projektu byly národnostní menšiny a osoby po, nebo ve výkonu trestu. Byli mezi nimi i obyvatelé z Devítky. Za celou dobu trvání projektu bylo osloveno 178 potencionálních klientů. Celkem 22 uživatelé úspěšně prošli tříměsíční zkušební dobou, a měli tak nárok na zvýšení platu, ale rovněž na práci na další tři měsíce, během nichž mohli absolvovat rekvalifikační kurz nebo například získat řidičské oprávnění. Rekvalifikační kurz dokončilo 9 klientů, řidičské oprávnění získal 1 klient. Maximální délka trvání zaměstnání byla 6 měsíců a celkem této doby dosáhlo 15 osob. Muži vykonávali nejčastěji stavební práce, mimo jiné pomáhali rekonstruovat objekt azylového domu pro matky s dětmi, ženy vykonávaly úklidové práce. Během celé doby klienty provázeli jejich „cestou“ vedoucí podporovaného zaměstnání, pracovní

trénér a sociální pracovník. Ten je motivoval a vzdělával v tzv. Job klubu, kde se učili základům práce na PC, vytvořili životopis a motivační dopis, získali povědomí o zákoníku práce, nebo si natrénovali vstupní pohovor. Sociální pracovník pomáhal s hledáním nové práce, a tak někteří klienti odešli z projektu rovnou k novému zaměstnavateli. Věříme, že projekt splnil svůj účel a že se nám podařilo přispět ke zlepšení životní situace konkrétních lidí. Všem našim klientům držíme i nadále palce! Do budoucna, nejpravděpodobněji v roce 2015, bychom rádi zažádali o grant z Evropského sociálního fondu a využili svých předchozích zkušeností a pomohli tak obdobným způsobem i dalším potřebným. Aneta Voldřichová – sociální pracovník, Miloš Jaroš – vedoucí podporovaného zaměstnání, Petr Marván – pracovní trenér



## Jubilanti

### 80 let

Ludmila Jeřábková  
Vlasta Veselá  
Květa Tůmgvá  
Jaroslava Žáková  
Zdeněk Psota  
Stanislav Brož  
Ivo Bělík  
Jaroslav Tvrdoň  
Eva Jelínková  
Jiřina Suková  
Hana Holínová  
Jaroslava Vytisková  
Ivan Bašta

### 85 let

Ludmila Šulcová  
Jindřiška Hachová  
Stanislava Vlášková

Jiřina Prekopová  
Alexandra Horáčková  
Angela Martinová  
Věra Pechová

### 90 let

Irena Vobořilová  
Helena Kahovcová  
Marie Homolková  
František Čermák  
Anastazie Kuková  
Stanislav Kotalík

### 91 let

Jaroslav Bříza  
Karel Knížek  
Marie Skálová  
Jarmila Flumová  
Jiřina Knaiflová

Blažena Brzáková  
Marie Skálová

### 92 let

Milena Boehmová  
Miroslava Polednová  
Zdeňka Dobořsová  
Josefa Fáberová

### 93 let

Jarmila Hradecká  
Kristína Rejmanová

### 97 let

Marie Zumrová

Blahopřejeme!

# Společenské, aktivizační centrum pro seniory



Středisko sociálních služeb Městské části  
Praha 9, Harrachovská 422/2, Praha 9-Prosek,  
www.ssspraha9.cz, tel.: 724 905 785, 286  
582 298, e-mail: dunderova@sssp Praha9.cz

## 1. 12. 2014 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory  
7:45–8:45  
Kondiční cvičení – ženy 9:00–10:00  
Kondiční cvičení – muži 10:00–11:00  
Počítačové kurzy 9:00–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00

## 2. 12. 2014 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Kadeřnice, suchý střih (100 Kč) – nutné objednání 9:00–14:00  
Angličtina (mírně pokročilí) 9:00–10:00  
Angličtina (pokročilí) 10:20–11:20  
Francouzština, lektor (mírně pokročilí) 11:00–12:00  
Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 12:00–13:00  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:30–14:30

## 3. 12. 2014 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Východní cvičení čínské s prvky Tai-chi, jógy, 25 Kč/lekce 8:30–9:30  
Počítačový kurz 10:00–11:00  
Kavárnička pro starší a pokročilé 13:00–16:00  
Společenský klub: beseda se sólistkou opery Národního divadla Alžbětou Poláčkovou. V sále Centra pro seniory, zdarma 13:15–14:30  
Klub šikovných ručiček: Vánoční dekorace 14:30–16:00

## 4. 12. 2014 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Angličtina – začátečníci 9:00–10:00  
Počítačové kurzy pro začátečníky 9:00–11:20  
Angličtina – úplní začátečníci 10:20–11:20  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:00–14:00  
Trénink paměti 11:30–12:30  
Klub důchodců 13:00–16:00

## 5. 12. 2014 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 8:30–9:30  
Angličtina (pokročilí) 8:30–9:30  
Karty – společenské hry 9:30–12:00  
Předvánoční dílna: společné vyrábění s dětmi z jesliček 9:30–10:30

Masáže pro seniory – záda, šíje – 200 Kč (nutno objednat) 14:00–18:00

## 8. 12. 2014 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory 7:45–8:45  
Kondiční cvičení – ženy 9:00–10:00  
Kondiční cvičení – muži 10:00–11:00  
Počítačové kurzy 9:00–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00

## 9. 12. 2014 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Angličtina (mírně pokročilí) 9:00–10:00  
Angličtina (pokročilí) 10:20–11:20  
Francouzština, lektor (mírně pokročilí) 11:00–12:00  
Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 12:00–13:00  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:30–14:30  
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00–15:00  
Hodina zpěvu: písně různých žánrů a koledy 15:00–16:00  
Country tance 16:00–18:00

## 10. 12. 2014 – středa

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Východní cvičení čínské s prvky Tai-chi, jógy, 25 Kč/lekce 8:30–9:30  
Počítačový kurz 10:00–11:00  
Angličtina, konverzace – pro středně pokročilé 11:00–12:00  
Kavárnička pro starší a pokročilé 13:00–16:00  
Přednáška – orientace v označení potravin – Kvalitní evropský výrobek, Ministerstvo zemědělství ČR.  
Ochutnávka potravin – zdarma 13:30–14:30  
Klub šikovných ručiček: Vánoční srdce 14:30–16:00

## 11. 12. 2014 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Angličtina – začátečníci 9:00–10:00  
Počítačové kurzy pro začátečníky 9:00–11:20  
Angličtina – úplní začátečníci 10:20–11:20  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:00–14:00  
Trénink paměti 11:30–12:30  
Klub důchodců 13:00–16:00

## 12. 12. 2014 – pátek

Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 8:30–9:30  
Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Angličtina (pokročilí) 8:30–9:30  
Karty – společenské hry 9:30–12:00  
Společné pečení vánočního cukroví na besídce 9:30–12:00  
Masáže pro seniory – záda, šíje – 200 Kč (nutno objednat) 14:00–18:00

## 15. 12. 2014 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory 7:45–8:45  
Kondiční cvičení – ženy 9:00–10:00  
Kondiční cvičení – muži 10:00–11:00  
Počítačové kurzy 9:00–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00

## 16. 12. 2014 – úterý

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Kadeřnice, suchý střih (100 Kč) – nutné objednat 9:00–14:00  
Angličtina (mírně pokročilí) 9:00–10:00  
Angličtina (pokročilí) 10:20–11:20  
Francouzština, lektor (mírně pokročilí) 11:00–12:00  
Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 12:00–13:00  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:30–14:30  
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP 14:00–15:00  
Country tance 16:00–18:00

## 17. 12. 2014 – středa

Východní cvičení čínské s prvky Tai-chi, jógy, 25 Kč/lekce 8:30–9:30  
Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Počítačový kurz 10:00–12:00  
Angličtina, konverzace – pro středně pokročilé 11:00–12:00  
Kavárnička pro starší a pokročilé 13:00–16:00  
Vánoční besídka s programem, zpěvem, pohoštěním (10 Kč) a tombolou! Dárky do tomboly přijímáme od začátku prosince... Jste srdečně zváni! 13:00–16:00

## 18. 12. 2014 – čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Angličtina – začátečníci 9:00–10:00  
Počítačové kurzy pro začátečníky 9:00–11:20  
Angličtina – úplní začátečníci 10:20–11:20  
Trénink paměti 11:30–12:30  
Pilates pro seniory (Pešlova 10, Praha 9-Vysočany) 13:00–14:00  
Klub důchodců 13:00–16:00

## 19. 12. 2014 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory 8:30–9:30  
Počítačový kurz – pro mírně pokročilé 8:30–9:30  
Angličtina (pokročilí) 8:30–9:30  
Karty – společenské hry 9:30–12:00  
Vycházka – Betlémské zvonění v Betlémské kapli – vystava/30 Kč. Sraz v Klubu seniorů Harrachovská 9:30–13:00

Masáže pro seniory – záda, šíje – 200 Kč (nutno objednat) 14:00–18:00

## 22. 12. 2014 – pondělí

Kondiční cvičení – ženy 9:00–10:00  
Kondiční cvičení – muži 10:00–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00

## 29. 12. 2014 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory 7:45–8:45  
Kondiční cvičení – ženy 9:00–10:00  
Kondiční cvičení – muži 10:00–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00  
Počítačové kurzy 9:00–11:00  
Koncert mezi svátky pro seniory – vokální skupina Cosmetic Tissues 10:30–11:00  
Cvičení pro ženy s prvky orientálního tance 14:00–15:00

## 30. 12. 2014 – úterý

Vycházka na svařák – Staroměstské náměstí, sraz v Klubu seniorů 9:30–12:00

## 31. 12. 2014 – středa

Silvestrovské posezení: společenské hry, přípitek 9:00–12:00

PŘEJEME KRÁSNÉ SVÁTKY VÁNOČNÍ  
NEJEN VŠEM SENIORŮM A TĚŠÍME  
SE, NA SETKÁNÍ V ROCE 2015  
VE SPOLEČENSKÉM AKTIVIZAČNÍM  
CENTRU PRO SENIORY,  
HARRACHOVSKÁ 422/2, PRAHA 9

# Víte, za co všechno nesete odpovědnost?

Stát se to může každému – nešťastnou náhodou vyplavíte sousedy, neúmyslně poškodíte nebo rozbijete dražší předmět při návštěvě známých, váš pes pokouše jiného – situace, kterým mnohdy nemůžete zabránit, ale můžete být připraveni na to, aby nezruinovaly vaši rodinnou kasu. Stačí se „jen“ dobře pojistit. Jak na to, radili 13. listopadu 2014 především seniorům z Prahy 9 v rámci Vysočanských „V“ zástupci pojišťovny Allianz.

**S**ituací, které ohrožují nejen majetek, ale i lidské zdraví, nás potkává bezpočet. A přestože senioři patří k těm opatrnějším, ani jim se škody nevyhýbají. A právě v této věkové kategorii jsou případné finanční důsledky nejvíce znatelným zásahem do rozpočtu. „Způsobit někomu neúmyslně újmu na zdraví či škodu na majetku může úplně každý. A také není překvapením, že odpovědnost za škodu, kterou třetí osobě způsobíme, neseme my sami. Vy se ale můžete zaplacení škody z vlastní kapsy přeci jenom vyhnout, sjednáte-li si pojištění odpovědnosti za škodu v běžném občanském životě,“ konstatoval na setkání vedoucí zákaznického centra pojišťovny Allianz v Galerii Harfa Jaromír Vachousek.



Ze setkání seniorů Devítky se zástupci pojišťovny Allianz

## Kdy je pojištění odpovědnosti užitečné?

Stačí nahlédnout do několika likvidačních spisů pojišťovny Allianz. Pojištění odpovědnosti pokrývalo šest tisíc za mobilní telefon, který pes starších majitelů bytu rozkousal návštěvě poté, co si jej odložila na stolkou v předsíni. I člen staré gardy basketbalistů, který poškodil brýle svému spoluhráči, se dočkal dvou tisíců korun za jejich opravu od pojišťovny a nemusel je platit ze svého. Při nakládání nákupu do kufru vozidla ujel pojištěnému seniorovi nákupní vozík a narazil do vedlejšího zaparkovaného auta. Škoda činila 17 tisíc korun. Klientka pomáhala své starší a nepohyblivé známé s předvánočním úklidem a podařilo se jí převrhnout na sebe vitrínu, kde měla vystavené sklo, které se rozbito. Škoda se vyšplhala na více než dvacet tisíc korun.

„Z těchto příkladů je jasné, že

i drobná, neúmyslná škoda může někdy nepříjemně poznamenat rodinný rozpočet, zvláště pokud sestává z penzí. Uzavřít pojištění odpovědnosti za škody v občanském životě se tedy určitě vyplatí,“ radí Jaromír Vachousek a vysvětluje: „Pojištění odpovědnosti se vztahuje na neúmyslné škody, které vzniknou při běžné každodenní činnosti, jako je například vedení domácnosti, rekreace a zábava, rekreační sporty, ale třeba i sousedská výpomoc.“

## Počítejte s tím, že stát se může cokoliv...

... táhlo se jako červená nit přednáškou pojišťovacího poradce Allianz, když hovořil o pojištění majetku, cestovním pojištění, pojištění vozidel, nebo životním pojištění a penzijním spoření, nebo odpovídal na množství otázek právě z těchto oblastí. Pokud i vy potřebujete tyto informace nebo potřebujete vyřešit problém s po-

jištěním, kontaktujte Jaromíra Vachouseka na tel.: 602 949 761 nebo e-mailem: jaromir.vachousek@allianz.cz.

## Uvažujete o sjednání pojištění odpovědnosti?

- Nejprve si pečlivě prohlédněte svoji smlouvu o pojištění domácnosti. Možná je pojištění odpovědnosti za škody v běžném občanském životě již její součástí.
- Pojištění odpovědnosti lze uzavřít také samostatně, ale více se vyplatí právě v kombinaci s pojištěním domácnosti.
- V nabídkách hlavních pojišťoven sami porovnejte výši pojistného a limity pro krytí škod. Některé pojišťovny nabízejí více variant rozsahu pojištění, ale vždy raději předem zjistěte, co všechno zahrnují. Platí totiž, že čím levnější varianta, tím méně rizik je pokryto, případně tím nižší jsou limity plnění. Naopak někdy není nutné platit vysoké pojistné a pojišťovat se na rizika, která jsou nepravděpodobná.
- Ptejte se, zda pojištění odpovědnosti chrání nejen vás, ale i celou vaši rodinu – manžela nebo manželku a děti, pakliže žijete ve společné domácnosti. Pak se vztahuje i na případy, kdy škodu třetí osobě způsobí vaši domácí mazlíčci.
- Sami oslovte vybranou pojišťovnu a domluvte si schůzku na místě, které sami zvolíte. Poradci seriózních pojišťoven nezvoní bez ohlášení u vašich dveří.

◀ Text a foto: Marie Kurková

## Sami sobě lékařem?

I když po zhlédnutí desítek televizních reklam na zaručené léky můžete nabyt dojmu, že víte, co na který neduh zabírá, rozhodnete-li se léčit podzimní či zimní nachlazení sami, raději se o vhodnosti medikamentů poraďte v lékárně. Například na Poliklinice Prosek.

„Nedáváme lidem bez rozmyšlení to, na co právě běží reklama. V některých lécích jsou příliš velké dávky paracetamolu a je lepší sáhnout například po paraleně a užívat ho v různých kombinacích s léky například na kašel, na bolest, zkrátka podle toho, co člověka konkrétně trápí,“ říká vedoucí lékárně na Poliklinice Prosek Pharm-Dr. Blanka Kubičková. „Často žádané jsou také léky s pseudofedrinem. Problémem je, že vás udrží aktivními dva tři dny, takzvané vás nakopnou, ale o to horší pak bývá další

průběh onemocnění. Marná sláva, nejlepší na nachlazení a virózy je zůstat dva, tři dny v posteli, i když vím, že je to leckdy těžké,“ dodává Blanka Kubičková.

V lékárně Polikliniky Prosek najdete široký sortiment klasických léků na zimní neduhy, ale i přírodní medikamenty, nebo homeopatika. A nedivte se, že nákup léčiv na samoléčbu tady začíná malým výsledkem o tom, kolik je vám let, jaké berete léky, a zda ženy nejsou těhotné... Je to jen známka toho, že tady působí odborníci, ne jen podavači krabiček a lahviček.

## Homeopatika

V lékárně na Poliklinice Prosek mají k dispozici základní řadu homeopatik francouzské firmy Boiron a celý sortiment homeopatik české společnosti AKH v podobě tabletek, které jsou pro pacienta komfortnější, protože je může vzít i do ruky a nemusí dodržovat dvacetiminutovou dobu před a po jejich užití, kdy nesmí jíst, pít, čistit si zuby.

„Na virózu, prochlazení, bolest kloubů doporučujeme například Dulcamaru AKH, těm, kteří v tomto období trpí záněty močových cest Thuju AKH, nemocné hlasivky dokáže vyléčit Homeovox,“ vypočítává vedoucí lékárně. „Důležité přitom je, že homeopatika jsou účinná a zároveň šetrná i pro miminka, těhotné ženy, seniory a pomáhají i zvířatům.“

Pokud chcete o homeopatikách vědět více, objednejte se v lékárně na konzultaci, tel.: 286 583 564, e-mail: lekarnice@poliklinikaprosek.cz ◀ mk

# Poliklinika Prosek sází na kvalitní zdravotní péči i příjemné prostředí

O Poliklinice Prosek jsme v posledních měsících informovali především v souvislosti se zateplováním budovy. A přestože se dnes pyšní novým „teplým“ kabátem, práce na zkvalitňování jejího prostředí i zvyšování zdravotního komfortu stále pokračují.

**V** souvislosti se zateplením budovy nyní analyzujeme úspory za teplo, které to za letošní rok přineslo. Ale zároveň nechceme skončit jen u pěkného kabátu a vylepšujeme také interiéry polikliniky,“ konstatuje její ředitel Ing. Jiří Dufek s odůvodněním, že kvalitní zdravotní péče, kterou poliklinika poskytuje, musí jít ruku v ruce i s příjemným prostředím. Dnes už tedy najdete v suterénu polikliniky nové stropní podhledy včetně nových světel, zásadní změnu prodělal i zadní vstup do budovy. Nové minerální stropní podhledy najdou klienti polikliniky také ve druhém a ve třetím podlaží. Poliklinika tak dostává i novou vnitřní tvář, která na příchozí působí velmi pozitivně.



Poliklinika Prosek se může pochlubit nejen pěkným kabátem, ale i interiéry, zatím ve 2. a 3. podlaží a suterénu

„V současné době připravujeme rekonstrukci prvního patra, kterou plánujeme na příští rok, a dokončujeme projektovou dokumentaci na rekonstrukci vstupní haly polikliniky. Měla by být světlejší, vzdušnější, s klidovými místy např. pro doprovod pacientů, automaty s kávou a zachováním současné komerční zóny. Provedena by mohla být v zimě 2015/2016,“ dodává Jiří Dufek.

**Zdravotní vybavení a služby**  
Klientům, ale i zdravotnickému personálu, přináší větší komfort nová technika – skiagrafičtý

komplet – jíž bylo nedávno vybaveno rentgenové pracoviště 1 Polikliniky Prosek. Pacienti si její výhody možná ani neuvědomí, ale faktem je, že každá takováto nová technologie s sebou nese šetrnější vyšetření, například nižší stupně ozáření.

Připravovaná přestavba skladového zázemí polikliniky na ambulance rozšíří poskytované zdravotnické služby. „Už v prvních měsících příštího roku chceme rozšířit plicní oddělení a od ledna by měla být v provozu druhá endokrinologická ambulance, abychom dokázali uspokojit stále se zvyšující po-

ptávku po této službě,“ vypočítává ředitel Polikliniky Prosek.

A protože rozšiřování ambulancí a dalších zdravotnických pracovišť není limitováno jen prostorovými možnostmi polikliniky, ale také ochotou, či spíše neochotou, zdravotních pojišťoven uzavírat nové smlouvy, zaměřují se na Proseku na zkvalitňování stávajících služeb. Ať už se jedná o snahu přizpůsobit ordinanční hodiny potřebám pacientů, nebo možnost objednat se (zatím jen u některých) lékařů polikliniky elektronicky. Více na [www.poliklinikaprosek.cz](http://www.poliklinikaprosek.cz).

◀  
mk

## Rýmička, nebo chřipka?

Známe to všichni: přijdou zimní sychravé dny a s nimi kašel, rýma, bolesti v krku, teplota, někdy bolesti kloubů a pocit zmlácenosti. Je to obyčejné nachlazení, která samo přejde, nebo chřipka či angína, jejíž léčení náleží lékaři? Pro radu jsme si došli k praktickému lékaři MUDr. Jiřímu Vrbovi na Polikliniku Prosek.

**Pane doktore, existuje návod, kdy se v takovýchto případech mohou bez rizika léčit sama, a kdy už navštívit lékaře?**

Obecně platí, že když netrpíte jinými nemocemi, teploty nepřesahují hranici 38 stupňů a také další projevy jako kašel či škrábání v krku jsou jen lehčího charakteru, je možná samoléčba. Když však po třech dnech potíže nepřejdou, návštěvu lékaře neodkládejte. Jestliže ale trpíte chro-

nickým onemocněním, léčíte se například s kardiovaskulárními či jinými chorobami, nebo patříte k dříve narozeným, navštivte praktického lékaře hned. Platí to i v případě těžkých projevů akutního onemocnění. Těžké bolesti v krku mohou signalizovat angínu, velký kašel hrozí bronchitidou, zápalem plic...

**Dnes se často mluví o nadměrném používání antibiotik. Má praktický**

**lékař možnosti, jak zjistit, zda je antibiotická léčba opravdu vhodná?**

Ano, pomocí testu CRP. C-reaktivní protein je bílkovinou akutního zánětu, a tedy poměrně vysoce citlivý parametr bakteriálního zánětu. S jeho pomocí můžeme rozlišit, zda onemocnění způsobila bakteriální, nebo virová infekce a podle toho rozhodnout o případném nasazení antibiotik. Vyšetření přitom pacienta nijak nezatěžuje, lékař mu jen vezme krev z prstu a výsledek je známý prakticky hned.

**Doporučujete očkování proti chřipce?**

Určitě. Čas na očkování je do doby, než vypukne chřipková epidemie. Seniori starší 65 let, nebo lidé, kteří se léčí např. s kardiovasku-



MUDr. Jiří Vrba

lárními nebo plicními chorobami, mají očkování zdarma (proplácí pojišťovna). Ostatní zaplatí 300 Kč včetně poplatku za aplikaci. Většina pojišťoven však vakcínu proti chřipce proplácí. O konkrétním způsobu úhrady je ale nutné se předem informovat u své pojišťovny.

◀ Text a foto: mk

**Fénix**  
NÁKUPNÍ CENTRUM

# Vánoce



**Nákupy a služby na dosah**



Informace o akcích najdete na  
[www.ncfenix.cz](http://www.ncfenix.cz)



# ve Fénixu

## Balení dárků zdarma 1. 12. – 23. 12.

Vždy v pracovní dny od 10 do 18 hod. na infostánku NC Fénix, 24.12. od 10 do 14 hod.

## Vánoční soutěž na Facebooku 1. 12. – 21. 12.

Hrajte ve 3 kolech o 30 hodnotných výher na fb stránkách NC Fénix.

## Mikuláš pro děti 5. 12.

Přijďte si s vašimi dětmi pro sladkosti, které vám nadělí Mikuláš s čertem a andělem v NC Fénix 5. 12. od 13 do 18 hod.

## Dětské sbory zpívají koledy 22. a 23.12.

Vánoční atmosféru doplní dětský sbor zpěvem nejznámějších vánočních koled od 17 do 19 hod.

## Kapka Naděje 8. 12. – 21. 12.



Zakoupením originální kresby ČTYŘI KAPKY PRO ŠTĚSTÍ v hodnotě 50 Kč na infostánku NC Fénix, kterou můžete darovat svým blízkým, podpoříte činnost Nadačního fondu Kapka Naděje a pomůžete tak nemocným dětem na Praze 9.

**Fénix pro Vás připravil tipy na vánoční dárky za speciální ceny.**

Více informací najdete v letáku, který bude distribuován v NC Fénix a jeho okolí od 8.12.2014.

# Prosečtí skauti



Setkání 67. skautského střediska Prosek s rodiči, členy a příznivci proseckých skautů.

**V** neděli 12. října 2014 se uskutečnilo u klubovny proseckých skautů přátelské setkání rodičů a členů střediska. Rodiče se setkali s vedením střediska a všech šesti oddílů a ostatními členy. Během večera proběhlo tradiční opékání buřtů a mnoho sportovních aktivit určených všem věkovým kategoriím. Účastníci setkání mohli navští-



vit stánky tematicky rozdělené na „minulost“, „přítomnost“ a „budoucnost“ střediska. Prohlédli si kroniky jednotlivých oddílů psané před rokem 1990 až doposud, fotografie z výprav a táborů proseckých skautů a skautek, aktivit jednotlivých oddílů a celého střediska. Součástí akce bylo také audiovizuální představení jednotlivých od-

dílů a jejich činnosti a krátký film z roku 1998 o stavbě klubovny. Formální část příjemně stráveného večera završil proslav starosty Junáka – Josého (Josefa Výprachtického), který je rovněž členem 67. střediska Prosek, o možnostech seberozvoje prostřednictvím současného skautingu a jeho dostupných prostředcích – inspirací,

## Přijďte si pro betlémské světlo

**Další tradiční akcí, kde se mohou obyvatelé Prahy 9 setkat se členy 67. skautského střediska Prosek, je předávání betlémského světla.**

Jako v minulých letech se bude konat 23. prosince 2014 mezi 15.00 a 18.00 před obchodním centrem na Proseku. Pro více informací sledujte webové stránky [www.prosek.org](http://www.prosek.org).

vzděláváním, získáváním zkušeností, dovedností, vlastní i společenskou odpovědností a letitých přátelských vazeb vybudovaných jeho prostřednictvím.

Setkání se zúčastnilo na 160 rodičů, členů a přátel našeho střediska. 67. středisko Prosek děkuje všem za účast, aktivitu a spolupráci. <

Za tým 67. střediska Prosek  
Mgr. Veronika Kocourová, MBA  
výchovný zpravodaj

INZERCE

## VR REKLAMU VYRÁBÍME

- vizitky
- tapety na zdi
- řezaná grafika
- výšivky a potisk na textil
- speciální tvary z PVC, plexi atd...
- reklamní stojany a bannery

**GOLEM REKLAMA**

Golem reklama  
Na Stráži 2392/31b  
Praha 8, I80 00

www.vyrabime-reklamu.cz  
info@vyrabime-reklamu.cz  
Tel : 608 002 608, 608 777 028

### Ad Vita

centrum aktivního života  
Praha 9–Vysočany

*nabízí volnou kapacitu k trávení času všem, kteří nechtějí nebo nemohou trávit čas osamocně zejména však seniorům či jinak znevýhodněným. Naše centrum je plnohodnotnou alternativou k denním stacionářům.*

Služby zajišťuje profesionální tým v rodinné atmosféře.

**Více na [www.ad-vita.cz](http://www.ad-vita.cz)  
tel.: +420 702 073 763  
e-mail: [bartova@ad-vita.cz](mailto:bartova@ad-vita.cz)**

### ZŠ Heřmánek

Zveme rodiče budoucích prvňáčků na **Dny otevřených dveří** a zápisy do naší malé soukromé školy s příjemnou atmosférou pro děti i rodiče a s kvalitní výukou

**7. 1., 14. a 15. 1., 11. 2. 2015**  
(Rajmonova 4, Praha Ládví)

**8. 1., 21. a 22. 1. 2015**  
(Stoliňská 41a, Praha H. Počernice)

Návštěva ve výuce 9-12 hod.  
Pozvání na čaj a povídání o škole s ředitelkou ZŠ od 18 hod  
(7. a 8. 1. 2015)

[www.prorodinu.cz](http://www.prorodinu.cz) – 776 305 228

nadace  
**MEMENTO MORI**  
Vše jednou končí...

## NEVÍTE JAK UHRADIT NÁKLADY NA POHŘEB?

### NAŠE NADACE VÁM POMŮŽE FINANČNÍ PODPOROU AŽ DO VÝŠE 5000 KČ

**727 959 650** [www.nadacemementomori.cz](http://www.nadacemementomori.cz)

## CENTRUM MAZLÍČEK

**NOVĚ OTEVŘENO** komplexní péče o Vaše zvířátka

**Freyova 235/7, Praha 9, křižovatka Harfa**  
Pondělí–Pátek 10:00–18:00 hod., Sobota 10.00–14:00 hod.

krmiva pro psy, kočky, ryby, ptactvo a drobné hlodavce / krmiva na váhu / mražené maso / sušené a uzené pochoutky / chovatelské potřeby / dárky a hračky / pelíšky / oblečky pro pejsky / kosmetika psí salon / speciální úprava pudlů / přírodní produkty ENERGY a JOALIS / alternativní poradna / vyměření a likvidace parazitů / péče o srst / detoxikace organismu / frekvenční terapie / hlídání a venčení mazlíčků / portrétování zvířátek / psí boudy na míru / úklid domácností / rozvoz / poradenství

**Těšíme se na Vaši návštěvu!**

**Více informací Vám rádi zodpovíme na telefonu 777 159 499**

# Návštěvní dny na nádraží Prosek



Přijďte se ještě 13. prosince 2014 podívat na velké modelové kolejiště velikosti „0“ na nádraží Praha-Prosek, Jablonecká 322 v Praze 9.

**N**ávštěvní dny tu organizuje Pragoclub, o. s., od 14 do 18 hodin. Vstupné 30 Kč, děti do 6 let zdarma. K „nádraží“ se dostanete ze stanice metra C Strážkov nebo autobusy č. 136, 177, 183 zastávka Strážkov.

jdete v ní také připomínku Pavla Neumana, autora Pohádek o mašinkách, který již prvním vydáním v roce 1942 ovlivnil několik generací dětí a pohládl srdce mnohých lidí od železnice. <

Foto: Marie Kurková

## Náš tip:

Chcete-li mít vláčky také doma, pořídte si knížku Bláznivé pohádky o tanvaldských mašinkách pro děti i dospělé, kterou napsal Lubomír Vejražka a ilustrovala Mária Černá. Jde o pohádkové vyprávění nejen o mašinkách, protože v něm nechybí ani humorné dobírání Pražáků na jedné straně, nebo maloměsta na straně druhé. A na-



INZERCE

# Noc migrantských kapel ve vysočanském Music City Clubu



První ročník multikulturního festivalu Integračního centra Praha „Open stage – Noc migrantských kapel“ se uskutečnil 30. října 2014 v Music City Clubu ve Vysočanech.

**B**ěhem šesti hodin zábavy a dobré hudby si návštěvníci užili všeho od čínského rocku po brazilský samba jazz. Klub se na krátkou dobu proměnil v babylon jazyků a kultur. Akce se zúčastnilo na 200 lidí pocházejících z více než 20 zemí a čtyř kontinentů.

Integrační centrum Praha ([www.icpraha.com](http://www.icpraha.com)) je nezisková organizace, která si klade za cíl podporovat vytváření dobrých vztahů mezi Čechy a migranty žijícími v Praze. Cizincům ze zemí mimo EU nabízíme bezplatné sociální a právní poradenství, kurzy českého jazyka aj. Naše kulturní a komunitní akce jsou otevřené všem obyvatelům Prahy bez ohledu na zemi původu. < Text a foto: ac



## STŘÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY

6. VELETRH DÁRKŮ, DEKORACÍ  
A SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

**PVA**  
EXPO PRAHA  
LETNANY

**50% SLEVA  
NA VSTUPNÉ**  
U pokladny  
vyměňte inzerát  
za zlevněnou  
vstupenku.

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

**11. – 14. 12. 2014**



GONG

Sokolovská 191, Praha 9, tel.: 266 311 629, 266 311 620  
 fax: 284 827 562  
 e-mail: gong@kultura9.cz

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

**2. 12. úterý 19:00**  
**K. Tomanová, J. Kriegel:**  
**Svaté neřesti**  
**Divadlo Artur**  
 Uzavřené představení pro složky IZS – oddělení kultury MČ Praha 9

**3. 12. středa 16:30**  
**Vánoční besídka ZŠ a MŠ Balabenka**

**4. 12. čtvrtek 14:00**  
**Vánoční těšení aneb jarmark nápadů pro tvořivé ruce**  
 Těšte se na lepení, zdobení, jehličí, svíčky, vůně, tajemství. Nechte se okouzlit a zasněžit do tajů lidových technik. Přijďte si vyrobit drobná vánoční přání a realizovat nápady na dárečky. Udělejte radost nejen sobě, ale i druhým. Tradiční tvořivé odpovědně - knoflíkový kráček s výrobky, vánoční kvíz za odměnu, zdobení perníků a ještě mnohem více. S radostí vás zve MČ Praha 9 ve spolupráci s KMC Knoflík a Divadlem Gong.

**6. 12. sobota 19:30**  
**Vánoce s Pacifikem**  
 Tradiční koncert stálice naší folkové scény.

**9. 12. úterý 14:00**  
**A. Nicolaj, J. Menzel:**  
**Nebyla to Pátá, byla to Devátá**  
 Vánoce pro seniory MČ Praha 9  
 Komédie o začátku a konci jednoho manželského trojúhelníku. Hrají: J. Švandová, R. Hrušínský, J. Carda.

**9. 12. úterý 19:30**  
**O. Kovařík: Hajzlbáby aneb tady se ptám já**  
 Divadelní spolek Post Scriptum  
 Děj hry doprovázený zpěvy a tanci se odehrává na veřejných záchodcích druhé kategorie na pozadí velké loupeže diamantů, kde je vše jinak, než se zprvu zdá.  
 Režie: L. Pivoňka. Více: divadlo-postscriptum.webnode.cz

**10. 12. středa 19:00**  
**Posezení u cimbálu**  
 Pravidelný pořad příznivců Slováckého krúžku v Praze.  
 Více: kruzekskp.cz

**11. 12. čtvrtek 18:00**  
**Vánoční vystoupení**  
 žáků LŠÚ v Praze 9

**12. 12. pátek 19:30**  
**Pavel Žalman Lohonka a spol.: Od adventu do tří králů**  
 Koncert folkové legendy.  
 Více: www.zalman.cz

**13. 12. sobota 19:30**  
**M. Oupic, J. Kriegel: Můžu k tobě?**  
**Divadlo Artur**  
 Situační komedie, která s humorem

a ironií přibližuje zamotané mezilidské vztahy a také psychické problémy soudobé civilizace. Hrají: B. Mottlová, M. Kuklová, J. Kriegel a další.  
 Více: divadloartur.cz

**16. 12. úterý 19:30**  
**Pepa Fousek – Fouskův svět**  
 Recitál básníka a písničkáře.  
 Více: pepafousek.cz

**17. 12. středa 19:30**  
**All Stars Jam Session**  
**Jazz Klub Gong**  
 B. Zajíček, P. Karen, M. Rejhon, J. Kotrč a další.

**19. 12. pátek 19:30**  
**Černá hodinka vánoční (Malá scéna)**  
 Šporkovo trio a hosté

**22. 11. pondělí 19:30**  
**M. Oupic: Tři v háji**  
**Divadlo Artur**  
 Humorně ironický pohled na v dnešní době tak rozšířenou krizi středního věku. V režii K. Janáka účinkují: M. Kuklová, J. Kriegel, M. Šimůnek, V. Karolyi a G. Ciatti.  
 Více: divadloartur.cz

**31. 12. středa 14:00**  
**F. R. Čech: Divčí válka – nová éra**  
**Divadlo Artur**  
 Nové zpracování legendární komedie F. R. Čecha, které nás zavádí do dob knížete Přemysla, krátce po smrti jeho manželky Libuše. Panovník si hodlá užívat nově nabyté svobody, avšak netuší, že jeho zhrzená milenka panna Vlasta se rozhodne vyhlásit mužům válku. Režie: F. J. Zvolský.  
 Více: divadloartur.cz

**31. 12. středa 18:00**  
**K. Tomanová, J. Kriegel:**  
**Svaté neřesti**  
**Divadlo Artur**  
 Komický příběh o tom, co se stane, když se lidé budou chtít stát lepšími.  
 Režie: V. Nouzák. Více: divadloartur.cz

## GONG DĚTEM

**2. 12. úterý 10:00**  
**K. Čapek, V. Pokorný, M. Pokorný:**  
**Devatero pohádek (od 4 let)**  
 Karel Čapek to s dětmi uměl. Rozuměl nejen duším zatoulaných kočiček a pejsků, ale i dětskému světu plnému fantazie, ztřeštěných situací, švandových postavíček, pořapaných loupežníků, skřítků, bludiček a lehkonohých víl, záhadných kouzelníků, nafoukaných princezen, nadutých vašností i policajtů k popukání.

**4. 12. čtvrtek 10:00**  
**J. Lada, M. Pokorný:**  
**Trampoty kmotry lišky (od 4 let)**

Když se uprostřed lesa ve staré hájovně strhne mela mezi kmotrou Liškou a dvěma psy Sultánem a Hektorem, zůstává kdekomu rozum stát. Zvířátka se snaží trumfnout jedno druhé v tom, kdo z nich je nejchytřejší.

**5. 12. pátek 10:00**  
**M. Twain, V. Štěpánek:**  
**Dobrodružství Toma Sawyera**  
 (od 9 let) Tom je neposedný chlapec s nezkrtnou touhou po dobrodružství, což ho často přivádí do nesnází.

**6. 12. sobota 15:00**  
**J. Lada, M. Pokorný:**  
**Trampoty kmotry lišky (od 4 let)**

**8. 12. pondělí 10:00**  
**M. Pokorný: Pět ženichů pro princeznu (od 4 let)**  
 Bylo jednou jedno bláznivé království, ve kterém panoval král Pecivál s královnou Peciválkou. A ti měli dceru Madlu, která ze všeho nejvíc milovala divadlo. Když se královna rozhodla, že své dceři vystrojí veselku, nastal v celé zemi hotový bláznec. Madla totiž utekla ke komediantům, a tak se i pan král musel zvednout od rybníka, kde by nejraději seděl celé dny a chytal ryby.

**9. 12. úterý 10:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**  
 Pohádka o čarovné moci Vánoc, které i nerudného a lakomého pana Hamouna dokážou proměnit v laskavého člověka. Magický příběh plný kouzel, vánočních snů, zázračných překvapení a splněných přání.

**11. 12. čtvrtek 10:00**  
**K. Čapek: Dášeňka, čili život štěněte (od 3 let)**  
 Pohádka pro nejmenší děti o tom, jak se malá Dášeňka učí všem psím dovednostem, aby se pak jako psí slečna mohla sama vydat do světa.

**12. 12. pátek 9:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**12. 12. pátek 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**12. 12. pátek 14:15**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**13. 12. sobota 15:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**15. 12. pondělí 9:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**15. 12. pondělí 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**16. 12. úterý 9:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**16. 12. úterý 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**17. 12. středa 9:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**17. 12. středa 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**18. 12. čtvrtek 9:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**18. 12. čtvrtek 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**19. 12. pátek 9:00**  
**K. Čapek: Dášeňka, čili život štěněte (od 3 let)**

**19. 12. pátek 10:30**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**20. 12. sobota 11:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**20. 12. sobota 15:00**  
**Ch. Dickens, V. Pokorný:**  
**Vánoční koleda (od 4 let)**

**27. 12. sobota 15:00**  
**K. Čapek, V. Pokorný, M. Pokorný:**  
**Devatero pohádek (od 4 let)**

## KLUB KOCOUR

**9. 12. úterý 19:30**  
**Suplík**  
 Multižánrové multigenerační sdružení amatérských muzikantů.  
 Více: suplik.717.cz

**10. 12. středa 19:30**  
**Vojta Barták** – nejen Neil Young tribute, **Eliška Walsh** – akustický folk a blues (více: eliskawalsh.com), **Zdeněk Barták & Jan Adamčík** – folk-rock (více: bandzone.cz/zdenekbartak)

**12. 12. pátek 19:30**  
**Zasítí písničkáři – Open-mic!**  
 Volné sdružení převážně folkových hudebníků.  
 Více: zasitipisnickari.klanweb.cz

**16. 12. úterý 19:30**  
**Bodlo**  
 Folk-grassový večer. Více: bodlo.cz

**18. 12. čtvrtek 19:30**  
**Akustický řez**  
 Marek Dusil Blend - indie-acoustic (více: marekdusil.cz), Povětřní - acoustic indie-rock (více: bandzone.cz/povetron), Shoda okolnosti - kavárenský pop-šanson (více: bandzone.cz/hoznyashodaokolnosti)

**Informace o programu pravidelných tanečních kursů v Divadle Gong naleznete na [www.tscaplypso.cz](http://www.tscaplypso.cz)**

# Gong naděluje

Vypravte se za adventními zážitky do kulturního domu v Sokolovské ulici.

**O** vánočním shonu a opravdových hodnotách adventu už bylo napsáno nejspíš úplně všechno a mnohokrát. Každý dobře ví, že ono tolikrát omílané „kouzlo“ Vánoc nespočívá v množství a ceně dáreků, nýbrž v intenzitě společných zážitků. Vždyť co nám zůstane ve vzpomínkách z dětství? Nejsou to nové brusle, mobil nebo tablet,

ale dobrodružná návštěva půlnoční, první nesmělé sněhové vločky, které se ztratí v obláčku horkého dechu, štiplavá vůně františka nebo třeba... třeba návštěva divadelního pohádkového představení s celou rodinou.

I nejhlubším přáním nás všech z Gongu a z Obecního domu je připravit vám a vašim dětem nějaký takový výjimečný vánoční zážitek, který se ozdobným písmem запиše do té vzácné a nádherné knihy, která má na hřbetě napsáno Lidská paměť.

Pokud jste už stihli nakouknout do našeho prosincového programu, vaší pozornosti nejspíše neuniklo velké množství vánočních pořadů. Protože Vánoce patří hlavně dětem, vévodí naší nabídce nesčetné reprízy pohádkové hry na motivy povídky Charlese Dickense Vánoční koleda. Magický příběh o síle Vánoc ve zpracování Divadla AHA! se stal už loni jedním z nejpobulárnějších a nejnavštěvovanějších představení. Proto se letos v Gongu rozhodli neponechat nic náhodě. Vánoční koleda se v prosinci bude hrát hned šestnáctkrát, tak aby se dostalo na opravdu každého zájemce. Dickensovou „koledou“ však nejsou adventní programy v Gongu zdaleka

vyčerpány. Pobavit se můžete na vánoční besídce základní a mateřské školy Balaběnka, nebo se zúčastnit tvořivého Adventního dne v Obecním domě v Jandově ulici.

Speciální vánoční vystoupení v Gongu odehrají také folkové legendy Pacifik a Pavel Žalman Lohonka. Černou hodinku vánoční tu bude držet i Šporkovo trio.

Program, kterým se Gong rozloučí s letošním rokem, je naplánován na úplně poslední den. Divadlo Artur zde odehraje dvě silvestrovská představení – Divčí válku a Svaté neřestí. Zkrátka a dobře díky Gongu se nemusíte před Vánocemi otáčet, protože tady se budou Vánoce točit kolem vás. <

## Advent v Obecním domě



Zveme všechny holky a kluky, maminky a tatínky, aby s námi zapálili třetí svíčku na adventním věnci a užili si krásné předvánoční odpoledne, a to 14. prosince 2014 od 14.00 hodin v Obecním domě, Jandova 4, Praha 9.

**P**řipravili jsme pro vás zdarma dílničky, kde si malí i velcí mohou vyrobit dárky k Vánocům, ozdoby na stromeček, nebo si jen tak vyzkoušet, jak jsou šikovní. Taky se naučíte, jak se ze starých nepotřebných věcí dělají věci opět užitečné.

Při práci vyhládně a tak si můžete odskočit během tvoření do restaurace U Kocoura a ochutnat naše domácí pečené dobroty. Připravte pro vás bude také prodejní výstava krásných nezbytností a vánočních drobností, kterými jistě potěšíte sebe nebo své blízké.

A pro děti malý dárek – pohádka „POHÁDKY ZE STARÉ PRAHY“ od 17 hodin.

Představi se i děti z našich hereckých kursů Pimprlala a Fantomové divadla s malou ukázkou toho, co se naučily od začátku školního roku. Dílničky budou otevřeny od 14 hodin, stejně tak i prodejní výstava v restauraci U Kocoura. Dílničky i pohádka je pro děti a jejich rodiče zdarma.

Info na [www.divadlogong.cz](http://www.divadlogong.cz), nebo tel.: 283 890 440, mobil: 777 853 883, 608 930 306. Můžete nám napsat na: [kursy@kultura9.cz](mailto:kursy@kultura9.cz). <

## Trampolínová terapie

Jste ve stresu, v depresi, unavení, či otrávení všedními dny? Přijďte si k nám zaskákat! Zapomeňte na to, že je trampolína jen pro malé děti. Dávno ne. Na trampolíně hopsají všechny věkové kategorie. Víte, že prvními průkopníky skákání na trampolíně byli Eskymáci?

**N**abízíme vám moderní zábavné cvičení na malých trampolínách, které maximálně spaluje tuky, posiluje hluboké zádové i břišní svalstvo. Cvičení na trampolínách posiluje srdeční sval, a může tak najít své místo v prevenci onemocnění srdce. A nejen že posiluje nejhlavnější tělesnou pumpu, skákání na trampolíně otužuje téměř všechny tělesné svaly, přičemž nepřetěžuje klouby. Zvláště pro ženy je skákání na trampolíně jedním z neefektivnějších způsobů nejen jak hubnout, ale také jak vyhnat toxiny z těla. Znamená to, že obyčejným hopsáním na trampolíně se zlepšuje imunita, cirkulace, posiluje srdce a plíce, snižuje se hladina cholesterolu, optimalizuje tělesná váha... Že to zní neuvěřitelně? Tak to pojďte zkusit! Kdy? Od 15. ledna 2015 vždy ve čtvrtek od 19.00 do 20.00 v tělocvičně Obecního domu, Jandova 4, Praha 9. Cena za hodinovou lekci: 120 Kč. Kapacita kursu je omezena, místa si můžete rezervovat na tel.: 777 853 883, 608 930 306, nebo e-mailem: [kursy@kultura9.cz](mailto:kursy@kultura9.cz). Více informací o dalších kurzech na: [www.kultura9.cz](http://www.kultura9.cz). <



# Galerie 9: Společná výstava sochařky a malíře

Galerie 9, vysočanská radnice,  
Sokolovská 324/14, Praha 9,  
tel.: 2136 041 292.  
www.galerie9.cz.  
Otevřeno je pondělí až čtvrtek  
od 10 do 19 hodin. Vstup volný.

Sochařskou tvorbu Věry Růžičkové-Bejrové a malby Vladimíra Růžičky můžete obdivovat v Galerii 9 od 9. prosince 2014 do 8. ledna 2015.

**S**polečná výstava sochařky a malíře, matky a syna, je věnována 90. narozeninám autorky a nedožitým 60. narozeninám autora.

**VĚRA RŮŽIČKOVÁ-BEJROVÁ**, akademická sochařka a restaurátorka. Narodila se roku 1924 v Nové Pace, od roku 1927 žije v Praze. Po absolvování odborné školy pro ženskou povolání byla v roce 1941 přijata na Uměleckoprůmyslovou školu v Praze k prof. Karlu Štíplovi. Od září 1943 až do konce války byla jako 24. ročník totálně nasazena v Tesle Strašnice. Po válce pokračovala ve studiu na Vysoké škole uměleckoprůmyslové u prof. Josefa Wagnera. Kamenickou praxí prošla u prof. Josefa Fojtíka, sklářskou a keramickou praxí během studijních prázdnin. Absolvovala v roce 1948.

Její figurální kompozice, portréty a torza v bronz a cinu, ale též ve dřevě či kameni, jsou charakteristické citlivým ztvárněním témat i zpodobovaných osobností (mj. V. Holzknecht, V. Smetáček, M. Horáková, M. Albrightová, V. Havel, Ch. Masaryková), ale i bravurním zvládnutím neméně závažných stránek technické. Cizí jí není ani tvorba



Vladimír Růžička: Lékárnické zátiší, olej

dekorativní, zdobná i užitá keramika, mramorová mozaika, či olovnatý křišťál.

Věra Růžičková-Bejrová vystavovala samostatně i skupinově na více než 50 výstavách doma i v zahraničí. Je členkou Jednoty výtvarných umělců, Asociace restaurátorů, Sdružení sochařů Čech, Moravy a Slezska a skupiny Femina. Absolvovala studijní a tvůrčí pobyty v Tunisku, Chorvatsku, Maďarsku, Polsku, SSSR, Španělsku, Německu a Itálii. Její tvorba je zastoupena ve sbírkách mnoha českých galerií, řada jejích děl je realizována v architektuře.

V posledních letech se opět zabývá portrétní tvorbou, v bronzu realizovala tato díla:

Národní divadlo – portrét V. Holzknecha, Obecní dům v Praze – portrét V. Smetáčka, Karolinum – bysta JUDr. Milady Horákové, Bern – portrét Katrin B., Mnichov – portrét Nicole Victoria.

**VLADIMÍR RŮŽIČKA**, akademický malíř, narozen 1954 v Praze. Studia na Střední uměleckoprů-

myslové škole a Akademii výtvarných umění v Praze. Malbu, grafiku a základy restaurování studoval u prof. Michelangella Hečimoviče.

V roce 1983 emigroval do Mnichova, kde pokračoval ve studiu na Ludwigs Maximilian Universität (germanistika) a Dörner Institutu (technologie, expertiza a restaurování maleb), a dále do Říma, kde našel ideální tvůrčí zázemí. V emigraci žil do roku 1990 a poté začal vystavovat opět v Čechách a na Slovensku.

Při restaurování obrazů si osvojil malířské techniky starých mistrů, sám si vyráběl barvy i štětce.

Vladimír Růžička se věnoval především malbě krajiny a zátiší (jeho lékárnická zátiší zdobí více než sto lékáren v západní a střední Evropě), ale také restaurátorské práci a grafice. Zemřel 15. června 2006.

## Historie a současnost Prahy 9 v dokumentech a fotografiích

Stálá expozice v historické budově radnice. <



Věra Růžičková-Bejrová:  
Hlava, bronz

## Kreativní dílna Zastav se a tvoř

Dílna v Galerii 9 je určena pro všechny věkové kategorie, tvoříme zde pro radost, zábavu, štěstí, harmonii, uklidnění. Za krátkou dobu můžete z obyčejných věcí vytvořit neobyčejné, na chvíli se odreagovat od denního shonu a ještě si odnést vlastní umělecké dílo. Vždy ve středu od 17 do 19 hodin.

- 3. 12. Vánoční přání z ručního papíru
- 10. 12. Vánoční dárky z filcu a ovčího rouna
- 17. 12. Výroba anděla

## Dámský klub

Od 19 do 21 hodin

- 3. 12. Sáčky na dárky s potiskem
- 10. 12. Vánoční dárky z filcu a ovčího rouna

K účasti na dílně se nemusíte objednávat/kapacita je ale omezena provozními možnostmi. Kurs probíhá přímo ve výstavních prostorách. Určeno pro všechny věkové kategorie.

## Hodina s detektivkou

V rámci pravidelného literárního setkávání „Kolik spisovatelů se vejde do Knoflíku?“ vystoupí ve středu 17. prosince 2014 od 19 hodin v kavárně kulturního a rodinného centra Knoflík na Proseku (Jablonecká 724/6) dva autoři detektivek – Jiří Houdek a Marie Kurková.

**A**utoři přečtou povídky z knih Fantom vraždí za soumraku a Kdo zabil...

Máte rádi chvíle příjemného vzrušení z napínavého děje? Pak si přijďte poslechnout, kdo na známého politika nastražil obvinění z vraždy,

jak vyvolávání duchů ve sněhem zaváté chatě předpovědělo vraždu, či jak soukromý detektiv Marek Damm hrál šachovou partii s vrahem o svůj život.

A pokud vás zajímají skutečné kriminální pří-



pady, možná vás zaujme fakt, že z pražské Lorety měla být ukradena zlatá monstrance nevyčíslitelné hodnoty, nebo že se pražští policisté honili za Jackem Rozparovačem. A jak byste reagovali, kdyby na zadní sedadlo vašeho auta nasedl pronásledovaný ozbrojený lupič s taškou, v níž je osm milionů korun právě ukradených z banky?

Literární setkání se opět uskuteční pod záštitou Pražského klubu spisovatelů při Obci spisovatelů. Vánoční překvapení není vyloučeno. < **red**

## Pohled do minulosti Vysočan

Nejen pradávna minulost, ale i ta, jejíž pamětníci jsou dosud mezi námi, může obsahovat údaje o dění, které je dnes již těžko pochopitelné.

### Štědrý den ve Vysočanech roku 1976

*Mířko Imrich ve Velečerní Praze*

Jdeme-li od místa, kde stávala nouzová kolonie Na krevčárku směrem ke kopci Na Balkáně, najdeme ulici zvanou Skloněná. Má výstižný název. Svažuje se ke Kloubovským domům a za první republiky ji tvořily čínžovní domy s obnaženými cihlami, se smutnými okny. Skřývala se za nimi víc než často nezaměstnanost, bída, nemoce.

Nedaleko stála i bývalá nocehárna a vývařovna chudých. Ještě před půl stoletím - jak dodnes vzpomínají stárnoucí pamětníci - tu právě o Vánocích bývalo živo. Z jejich vyprávění se jako z filmového kotouče odvíjí smutný dokument doby.

### Vánoční Vysočany kdysi...

Štědrý den! Mrzlo, až praštilo. Před budovou nocehární a vývařovny stál v mrazu zastup zimomřivých a přešlapujících mužů a žen, někteří s taškami, bandaskami. Vymrzli do kosti, neboť mnozí byli jen tak v hadrech a naboso, zachumlaní do šálů. Někteří prodávali i leccos ze sebe, aby měli na nocleh a trochu teplé stravy...

Noceh stál tři koruny. Běda, když chyběl pěničká! Správce byl neupřísný, nemilosrdný. A kdo přišel po desáté večer, i když ten dnešní večer nebyl obvyčejný, říkalo se mu „štědrý“, zůstal venku za dveřmi.



Korunu stála večeře: sběračka horké polévky a kousek chleba. Šídítko do hladového žaludku. Táta přivedl tři děcka, aby je aspoň trochu odpočinout. V taškách a bandaskách si mnozí nesli na „přilepšenou“. Co vybrali přes den z odpadků, co bohatší ve své rozmarflosti vyhodili na ulici...

Nejvyšší radost pro mnohé nezaměstnané, pro lidi na dně, která se rovnala radosti štědré nadlily pod rozzářeným vánočním stromčkem, byl nocleh, který sehnali. A když na ně nezbylo, pak museli hledat jinde. V Hrdlořezech, v kontině na Folimance, v některé z ohříváren, jako byla třeba na vysočanském trhu či na Babence.

Praha IX., Nad Krocínkou svou žitnost holičskou a kadeřnickou. Je zaměstnan u ČKD co pomocný dělník, ale žitnost při tom provozuje dále, po večerech, v sobotu a v neděli až do pozdních hodin večerních, používaje při tom zleuzněného proudu. Takže je nejen ztráta na daní, ale také zneužívání elekt. proudu. Doufám, že toto upozornění postačí k nápravě. Pětiléte zdar!

Následuje ještě podpis a datum 24. V. 1950.

**První dokument** je o dva roky mladší.

Záznam: 1. října 1952 byla dána do provozu holičská a kadeřnická provozovna družstva „Hygie“ v Praze 9, Fučíkova ul. Provozovna při své velikosti může ujhovětí potřebám místního obyvatele. Její se proto holičská a kadeřnická provozovna J. F. v Praze 9, Nemocniční ul. jako přehyčtečná a z důvodu veřejného zájmu její zřehodno uzavrítí.

V Praze dne 20. října 1952.

**Třetí doklad** je obsaženější:

Výměr: Pan J. F., holič, Praha 9, nemocniční ul.

1. 10. 1952 byl zřehzen poblíž Vaší holičské provozovny holičský a kadeřnický závod socialistického sektoru, který plně postačí k obslužení obyvatele této části města.

Tím se stala Vaše holičská provozovna přehyčtečnou a nebe tudíž trpět z důvodu národohospodářských (neuvužití provozovny a pracovní síly, zbyčtečné plýtvání elektrickým osvětlením, vytápěním apod.), ponechání Vaší holičské provozovny v Praze 9, Nemocniční ul., nadděle u provozu.

Hospodářský referent ONV v Praze 9 zastavuje proto z uvedených důvodů, tedy z zájmu veřejném, další provozování Vaší žitnosti holičské v uvedeném stanovišti dnem 10. listopadu 1952.

Abyste se svou prací jako čl. občan rovnoměrně podílel na plnění úkolů pětiléteho plánu, vyjduvám Vás, abyste se v uvedeně lhůtě dostavil na referát pracovních sil ONV v Praze 9, kde budete převeden na jiné vhodné pracoviště.

Toto ustanovení je v souladu s ustanovením... atd.

Z důvodu veřejného zájmu odnímá se případně podanému odvolání odkladný účinek.

A k tomu bylo ještě dodatečně připráno:

Na vědomí s požádáním o převedení J. F. do pracovního poměru „Hygie“, lid. družstva kadeřníků v Praze 9, Fučíkova ul.

Následuje podpis, číslo a datum 24. října 1952.

**Poslední doklad** na toto téma je stručný:

...Odpověď k dotazu č... atd.

V. Š., holič v N. Vysočanech, oznámil tu 30. 7. 1953, že se dnem 1. 7. 1953 vzdává provozování žitnosti holičské se stanovíštem v Praze 9, Novovysočanská ul.

V případě, že se Š., anebo jeho manželka, nadděle provozování této žitnosti zabývá, dělujito neopravňováně. Aby mohlo být zavazeno trestní řízení, je zapotřebí udát křtu, konu a zda za úplatu Š., resp. jeho manželka, holičské práce ve svém býtě provedl.

V Praze dne 9. ledna 1954

**A ještě jedno sdělení:**

Lázeňská a rekreační služba hl. m. Prahy oznamuje pod značkou č. 470/Tr/M ze dne 16.

II. 1950, že ve Vašem obvodu byla do komun. podniku Kadeřnictví - hl. m. Prahy, začleněna tato provozovna: Sandman Jarosl., Praha IX., Paríková 40.

A pak jen „Pětiléte zdar“, podpis, razítko a toť vše... Žádné zdůvodnění, vysvětlení - nic!

**Miroslav Kuranda**

**ROKYTKA Zpravodaj občanského sdružení Vlastivědný klub Prahy 9**

Redakce: Miroslav Kuranda  
Rokytkka vychází jako samostatná příloha měsíčníku Devítka, vydávaného MC Praha 9  
Adresa redakce: Vlastivědný klub Prahy 9, městská část Praha 9, Sokolovská 324/14, 180 49 Praha 9  
tel.: +420 283 091 322, +420 606 927 223



## Koledování

O Vánocích jsme my, kluci, měli nezanedbatelný příjem z koledování. Chodili jsme s koledou hned po Štědrém dni o svatém Štěpánu. Byla nás vždy celá skupina, pak jsme se rozdělili o výslužku. Nejčastěji jsme dostávali vánoční cukroví, pečivo, krajíc vánočky. To zbylo v domácnosti ještě od Štědrého dne. A ovoce. Toho bylo ve Vysočanech z mnoha zahrad a ovocných sadů vždy dost.

Další koledování bylo na Tři krále. Jíž dlouho před Vánocemi jsme měli sestavené trojice a připravovali si „královské“ oblečení. Právě v tom byl úspěch. Prohrabovali jsme skříň, vybírali takové ošacení, o němž jsme se domnívali, že by je mohli nosit i králové či „mudrci z východu“. Nebyly to tedy jen tátovy košile převlečené přes kabáty a nahoře zubaté čepice z pytlíků od mouky, jak to známe z Alšových obrázků.

Bylo nás tu několik part, které se předháněly v garderobách a doplňcích. K nim patřily královské koruny, plášť - vše s náležitými ozdobami, dále žezlo a nezbytné kadidelnice. Jen místo kadidla jsme měli buď „františka“ nebo smělu z borovic a smrků. A samozřejmě křidu na nápis nad dveřmi K + M + B a letopočet. A lidé ve Vysočanech říkali, že tento nápis na dveřích od nás jim přináší celý rok štěstí. Snad na načermění toho „černého vzadu“ nám vždy s ochotou pomohli garderobíři vysočanských ochoťníků. A dále musím říci, že vysočanskí obyvatelé se na náš příchod vždy těšili. Měli jsme pro jednotlivé party Vysočany rozdělené na rajony, abychom si zbytečně nekonkurovali, ale protože jsme byli různé „krojovány“ a měli

Byl slepý, a proto ho vodila jeho žena. Ten měl již velký flašinet na kolečkách. Hrával v neděli dopoledne po domech a dvorech. Zemřel tak kolem roku 1909.

Ve Vysočanech byla i žena kolovrátkárka. Na svém kolovrátku měla umístěný malý koloč a ten se při hraní točil. Její místo bývalo z cukrovarem na cestě ke Kbelům. Bydlela též na Královské třídě, v dnešním zbořeném domě u Šimáčků.

Vysočanskí kolovrátkáři nepatřili ke spodičné společnosti. Byli to lidé, kteří se svým zraněním nemohli pracovat, ale jen tak chodit po žebrotě, aby získali obživu pro sebe a svou rodinu, by bylo pod jejich důstojnost. Proto se svým dárcům odváděli alespoň tím, že jim zahráli písmičku. V době, kdy ještě nebyla rádia, byla i tato hudba příjemným zážitkem každodenního života.

## Holiči ve Vysočanech

Před lety, v časech našeho dětství, bývalo v největších Vysočanech víc holičů, než bychom si mysleli. Ale měli tenkrát i jiné poslání, než mají dnes. Často jsem vyjížděl za prací ven, po celém světě. Když jsem se vrátil, vedla mne cesta domů nejprve k holiči. Ne snad proto, že by to tak nutně vyžadovala úprava mé vizáže, ale potřeboval jsem zjistit, co je ve Vysočanech nového. Holiči věděli o všem, co se v jejich okolí odehrávalo. Od nejmladších učtů až po přezhávající dělníky v důchodovém věku. Učně si sami vychovávali. Ne jen výukou teorie a praxe svého řemesla, ale hlavně vztahem k zákazníkům, jednáním s lidmi. Museli mít všeobecné mohli bychom říci i encyklopedické znalosti, aby se mohli bavit s každým zákazníkem o jeho oboru, jeho zálibách. Ale při tom byli učeni k tomu, že nesmí dát zákazníkům najevo, že snad o něčem ví víc než on. Stále mu musí během střihání nechat „náskok“. Ale současně musel odhadnout, kdy se zákazník ptá a chce si nechat něco vysvětlit. A to musel holič udělat taktně, aby v diskusi vyniklo, že zákazník ví opravdu hodně a jen nějaký detail chce doplnit.

Zásada mistrů, kterou vštepovali učtům, byla: vědět o všem něco a o něčem všechno.

Tak se stalo, že každý ze zaměstnanců té které ofiány měl určitou specializaci svých znalostí, která právě k němu lákala stále stejný okruh zákazníků. Takovou základní nutností toho, co měl holič znát, byl sport. Denně před započítím práce si rychle přelétli sportovní stránku v novinách, pokud neznali výsledky zápasů již ze věrejška z rozhlasových zpráv (TV ještě nebyla). Ale mělo to taky svá úskalí. Nesměl se dotknout sympatií zákazníka k některému klubu. Musel hodnotit neutrálně a jen během řeči sondovat odezvu svého zákazníka. Jinak by mohl o něj přijít.

Další oblastí šíření vědomostí mezi zákazníky byla kultura. Vždyť snad každý holič byl i nadšeným a vyhledávaným členem ochoťnického divadla. Nejen jako herec (kdo jiný měl tak důkladnou průpravu na mluvení než holič), ale i maskér a vlásenkář. Jen vzpomeňme divadelních vlásenek vysočanského mistra holiče pana Kocíka. Dnes jsou uloženy v Muzeu města Prahy.

V čase slabší frekvence postával holič před svou ofiánou s nutným černým hřebem v kapsičce bílého pláště. A oslovoval kolemjdoucí. Nikdo neprošel okolo, aby se s ním holič nedal do řeči, nepoptal se ho, co je u nich nového. Tuto příležitost mnohý rád využil. Z holičských krámků se šířily nejen potřebné informace, ale i pohoda a optimismus.

Nezpomínám, že by holič někdy šířil záporné informace, vždy dodával sílu, povzbuzení a radost. Mimo to byli holiči i šifřiteli anekdot. Skoro každou anekdotu jsme zažili vlastně až tehdy, když nám ji řekl holič.

A to se nezmínuji ještě o tajemném obřadu holení a střihání.

Byly to naučené pohyby, neměnný rituál, který nás lákal právě k tomu svému holiči.

## Trampoty holičů v 50. letech minulého století

Čtyři dokumenty z archivu Vlastivědného klubu Prahy 9

### V dokumentu č. 1 se píše:

Upozornění: Dne 15. I. 1950 odhlásil p. V. Š.,



## Vánoční těšení, aneb jarmark nápadů pro tvořivé ruce

Těšit se můžete na lepení, zdobení, svíčky, vůně, tajemství... a to 4. prosince 2014 od 14 do 17 hodin v Divadle GONG Praha 9-Vysočany.

**N**echte se zasvětit do tajů lidových technik, přijďte si vyrobit a realizovat nápady na drobné vánoční přání a dárečky. Vyrobit si společně s Klubem lidové tvorby Praha ozdoby z vizovického i pečeného těsta, nebo si ozdobíte medové perníčky cukrovou polevou, vytvoříte velký papírový betlém, nebo přijďte navštívit kráček Klubu lidové tvorby Praha s tradičními výrobky lidové kultury, či vyplnit vánoční kvíz... a možná přijde i Mikuláš s čertem a andělem.

S radostí vás zvou: MČ Praha 9 ve spolupráci s KMC Knoflík, Klubem lidové tvorby Praha a Divadlem Gong. <



## Vánoční koncerty



Svatyně Krista Krále

**11. prosince 2014 od 19 hodin**

**„Budem zpívat, koledovat“ –**

**Plzeňský malý lidový soubor**

Koncert se koná v obrádní síni vysočanské radnice, Praha 9, Sokolovská 14/324. Bezbariérový vstup (2. p./výtah). Omezená kapacita sálu. Vstup volný.

**Mimořádný předvánoční koncert!**

**15. prosince 2014 od 18 hodin**

Adventní koncert – Cantoria Praha, ženský pěvecký sbor a hosté  
Sbormistryně Mgr. Jaroslava Halamová, klavírní doprovod Jarmila Kubátová BcA.  
Program: A. Vivaldi, A. Bruckner, Ch. Gounod, A. Ch. Adam, R. Lovland, J. Laburda, spirituály a české i světové koledy v různých úpravách, výběr z České mše

vánoční „Hej mistře!“ J. J. Ryby.  
Koncert se uskuteční ve Svatyni Krista krále, římskokatolickém kostele v Kolbenově ulici ve Vysočanech. Vstup volný!

**Další koncerty ženského pěveckého sboru Cantoria Praha**  
**Adventní koncert:**

**8. prosince 2014 v 19 hodin**

Atrium, Čajkovského 12, Praha 3, Žižkov

**Tradiční vánoční koncert:**

**17. prosince 2014 v 19 hodin**

**kostel sv. Mikuláše, Staroměstské náměstí, Praha 1**

Na koncertech bude uveden výběr z České mše vánoční Jakuba Jana Ryby v podání sboru Cantoria a jejich hostů.

INZERCE



II. etapa: 90 % bytů prodáno



III. etapa: 85 % bytů prodáno

III. ETAPA **2** BAREVNÉ LETŇANY

[www.2bl.cz](http://www.2bl.cz) / poloha: Letňany, ulice Nepomuckých

- energeticky úsporné bydlení – energet. naročnost sk. B
- zeleň v docházkové vzdálenosti
- ve stand. vybavení bytu rekuperace = zdravé větrání
- projekt oceněný v prestižní soutěži Best of Realty
- promyšlené dispozice = bydlení pro aktivní rodiny
- II. etapa k nastěhování ihned, III. etapa v listopadu 2014**
- pro více informací volejte zdarma **800 340 350**

**IHNEDE K NASTĚHOVÁNÍ**  
[www.2bl.cz](http://www.2bl.cz)



**trigema**  
chytře bydlení

Trigema a.s. / Explora Business Centre - budova Jupiter / Bucharova 2641/14 (showroom v přízemí budovy Explora - Jupiter), 158 00 Praha 5 (u stanice metra Nové Butovice), volejte zdarma **800 340 350**, email: [prodej@trigema.cz](mailto:prodej@trigema.cz) / [www.2bl.cz](http://www.2bl.cz) / [byty.trigema.cz](http://byty.trigema.cz) /

## Klub lidové tvorby Praha...



... je zájmové občanské sdružení s působností v České republice, které sdružuje převážně ženy, které chtějí zachovat a šířit tradiční výtvarné projevy lidové kultury.

Formou kurzů, kroužků, soustředění, poradenskou činností, vydáváním metodických materiálů a tematickými výstavami podporuje klub svůj program. Stále se hledají cesty, jak nejlépe využít projevy lidové tradice pro potřeby současnosti a budoucnosti. Naše výstavy hojně navštěvují školy. Děti a mládež projevují velký zájem o lidové zvyky a také o způsob výroby tradičních de-

korací, o zvykoslovné a textilní techniky, které naše lektorky předvádějí v muzeích, televizi, na výstavách a na různých charitativních akcích. Vítáme mezi sebe mládež i seniorky. Od ledna 2014 je spolupracující a partnerskou organizací Kulturní a rodinné centrum Knoflík, Jablonecká 724/6. Tady se také můžete zúčastnit zajímavého programu Klubu lidové tvorby Praha.

6. 12. 2014 **Hvězdičky ze slámy** od 10 do 13 hodin

5. 1. 2015 **Krosienky** od 10 do 13 hodin

17. 1. 2015 **Drhání** od 10 do 13 hodin

Více na [www.kit.phorum.cz](http://www.kit.phorum.cz)

INZERCE

Produced by Feld Entertainment

**Disney ON ICE**  
MAGICAL ICE FESTIVAL

Největší světová rodinná lední revue!  
**20. - 21. 12. PRAHA**  
Tipsport Arena

Pořadatel: Hlavní partner: Hlavní mediální partneři:

Partneři:

Předprodej vstupenek:

[www.disneyonice.cz](http://www.disneyonice.cz) | [www.pragokoncert.com](http://www.pragokoncert.com)

INZERCE

**SEKYRA GROUP**  
800 30 40 50 • [www.sekyragroup.cz](http://www.sekyragroup.cz)

rekreační park **GOLF RESORT BLACK BRIDGE**  
II. a ETAPA

**POZEMKY A RODINNÉ DOMY U GOLFU  
DOLNÍ POČERNICE – PRAHA 9**

V BLÍZKOSTI REKREAČNÍ PÁRK  
A GOLF BLACK BRIDGE  
RODINNÝ CHARAKTER  
KLIDNÁ LOKALITA

VÝMĚRY 300–900 M<sup>2</sup>  
NAPOJENÍ NA INŽENÝRSKÉ SÍTĚ  
V PŘÍPADĚ ZÁJMU DŮM  
„NA KLÍČ“

**SLEVY AŽ 1.100.000 Kč NA VYBRANÉ POZEMKY**

PŮVODNÍ ČESKÝ MUZIKÁL  
*Antoinetta*  
královna Francie

HUDBA  
JIRÍ ŠKORPIK

LIBRETO  
JIRÍ HUBAČ

TEXTY PÍSNÍ  
PAVEL VRBA

CHOREOGRAFIE  
CARLI JEFFERSON

REŽIE  
RADEK BALÁŠ

**MONIKA ABSOLONOVÁ, IVA MAREŠOVÁ**  
VLADIMÍR MAREK, BOHUŠ MATUŠ, MICHAL NOVOTNÝ,  
PAVEL SOUKUP, PETER STRENÁČIK, DAVID ULÍČNÍK,  
DUŠAN VITÁZEK, ROMAN VOJTEK a další

[WWW.MUSICAL-PRODUCTION.CZ](http://WWW.MUSICAL-PRODUCTION.CZ) DIVADLO HYBERNIA

# Pomůžete i bez peněz

SBÍREJ-TONER.CZ je ekologicko-charitativně zaměřený projekt organizovaný občanským sdružením Aktipo. V České republice běží již šestým rokem. Sběrné nádoby najdete také v Praze 9.

**Z**a období od května 2009 do října 2014 získalo sdružení z renovace nasbíraných tonerů částku 1 840 232 Kč! Celý tento výtěžek putuje do zařízení pro mentálně hendikepované spoluobčany, která jsou do projektu zapojena. Více na: <http://www.sbrej-toner.cz>.

Zařízení, která můžete podpořit v sedmém sběrném roce (1. 11. 2014 – 31. 10. 2015):

## Pardubický kraj:

Denní stacionář Slunečnice Pardubice – denní stacionář pro mentálně postižené.  
Oblastní charita Polička – sociálně terapeutické dílny pro osoby s lehkým až středním mentálním postižením.

## Hradecký kraj:

Apropo Jičín, o.p.s. – okresní organizace Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením.

## Praha:

POHODA Praha – společnost pro normální život lidí s postižením, občanské sdružení.

## Severní Čechy:

Domovy sociálních služeb – Háj a Nová Ves – ústav sociální péče pro mentálně postižené.

## Střední Čechy:

ALKA, o.p.s. Příbram – obecně prospěšná společnost, která poskytuje služby mentálně postiženým lidem na principu ucelené péče (zdravotní, sociální a pedagogické péče).



## Píseňský kraj:

Domov Miliře - Tachov – zařízení pro osoby se zdravotním postižením.

## Vysočina:

Denní stacionář Bludiště FOKU-SU Vysočina – zařízení pro podporu lidí s duševním onemocněním.

## Jižní Morava:

LILA Domov pro postižené děti Otnice – nestátní zdravotnické zařízení.

## Zlínský kraj:

Domov Barborka – Kroměříž – domov pro osoby se zdravotním postižením.

## Adventní lunapark

Dětský vláček, autíčkový kolotoč, dětský svět, houpačky, jízda na poníku, cukrová vata, perníky... to všechno čeká vaše děti v Lunaparku Helfer do 21. prosince 2014.

Adventní lunapark najdete na prostranství u lanového centra v ulici Na Břehu u parku Podviní. Otevřeno je od pondělí do neděle od 11 do 18 hodin. A pozor! 5. prosince atrakce obsluhuje čert a Mikuláš.

Skupiny dětí z mateřských škol provozovaných Městskou částí Praha 9 mají po domluvě vstup zdarma. Více informací na tel.: 602 304 771 nebo 607 567 803.



INZERCE

## Vánoční hovory se Sněhulákem

**Letňany**  
COŘENOVNÍ  
CENTRUM

Vánoční sněhulák, co neroztaje, protože je plný Vašich vyslyšených přání, které předá dál.



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

SC-2415/0702



## NOVÝ DEALER MITSUBISHI V PRAZE



**AUTOBOND GROUP a.s.**

Kolbenova 859/15  
Praha 9 – Vysočany

Prodej: + 420 226 216 629  
Servis: + 420 226 216 620

**ZAVÁDĚCÍ NABÍDKA  
NA NOVÉ VOZY A SERVIS!**

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

SC-2415/0702

# Celostátní turnaj juniorů v badmintonu vyhrála prosecká Míša Zelinková

O víkendu 1.–2. listopadu 2014 pořádal badmintonový oddíl SK Prosek Praha v tělocvičně ZŠ Vinoř celostátní turnaj GPA U19. Do hlavního města se sjela česká juniorská špička, včetně členů národního reprezentačního družstva.

**Z**a účasti více než 50 hráček a hráčů z celé ČR se neztratili ani proseckí hráči. Největšího úspěchu dosáhla Michaela Zelinková, která vstupovala do turnaje z pozice nasazené jedničky a první hráčky celostátního žebříčku dvouhry dívek do 19 let. Míša si postupně dokázala poradit se čtyřmi soupeřkami včetně reprezentantek Slatinské z Liberce, Budzelové z Klimkovic a ve finále i se šikovnou levačkou Milovou



Vítězka turnaje GPA U19 Míša Zelinková

z Českého Krumlova. Po třetím místě z úvodního turnaje GPA U19 v Orlové tedy Míša Zelinková přidala cenné vítězství, doplněné navíc bronzovou medailí ze čtyřhry, kterou hrála společně s Domíničkou Budzelovou.

Dařilo se ale i ostatním proseckým zástupcům v soutěži. Jan Vorlík dosáhl hned na dvě třetí místa. Ve čtyřhře společně s Deanem Brabcem z pražského Meteoru potvrdili papírové předpoklady (byli v turnaji nasazeni jako

číslo 3). Druhý bronz Honza získal ve dvouhře, která sice nepatří mezi jeho oblíbené disciplíny, ale díky bouřlivému fandění a motivaci dané domácím prostředím dokázal překonat veškerá očekávání. Přes tři nasazené hráče se probojoval až do semifinále, kde podlehl nasazené jedničce Hubáčkoví 19:21 ve třetím setu. V turnaji dále startovaly Berta Ausbergerová a Jitka Benešová, které na medailové příčky nedosáhly. Bertu dvakrát zastavilo čtvrtfinále, Jitka sbírala především zkušenosti a body na celostátní úrovni.

Celostátní turnaj GPA U19 skončil velkým organizačním, ale zejména sportovním úspěchem pro prosecký badminton. Už nyní je tak jasné, že se soutěže na nejvyšší domácí úrovni na Prahu 9 určitě brzy vrátí.

Tomáš Krajča

## Cvičení pro seniory v Sokole Prosek

Tělocvičná jednota Sokol Prosek vás zve na cvičení seniorů, které zahájí ukázkovou hodinou ve čtvrtek 4. prosince 2014 v 9.30 hodin. Tato první hodina je zdarma.

**C**vičení budou obsahově zaměřena na zdravotní a pohybové relaxační aktivity, čínská zdravotní a dechová cvičení, jednoduchá cvičení jógy, cvičení obratnosti, rovnovážná a psychosomatická. Tento program aktivního stylu života seniorů byl výzkumně ověřen a je s úspěchem používán v oblasti aktivizace seniorské populace. Jeho předností je posílení nejen tělesné zdatnosti, ale zejména duševní rovnováhy a důvěry stárnoucího člověka v sebe sama. Najdete nás v ulici Na Proseku vedle kostela sv. Václava. Těšíme se na vaši účast.

RNDr. Otakar Mach,

Tělocvičná jednota Sokol Prosek

## Diana Pražáková a Dana Kykalová získaly bronzové medaile na ME veteránů

Vynikajícího úspěchu dosáhly české badmintonistky na Mistrovství Evropy veteránských kategorií (od 35 let) v badmintonu.

**V** portugalském Caldas da Rainha startovala osmičlenná výprava včetně trojice hráček SK Prosek Praha Pavla Kubiše, Diany Pražákové a Dany Kykalové. A právě Diana s Danou se postaraly o jediný medailový zisk české výpravy, když obsadily konečné třetí místo ve čtyřhře žen kategorie 40+.

Diana s Danou jsou stále aktivními hráčkami našich ligových



Veteráni na kurtu

soutěží. Diana Pražáková vede A-tým dospělých SK Prosek Praha do bojů 1. celostátní ligy, Dana Kykalová startuje ve II. regionální lize. V Portugalsku předvedly špičkovou formu a připravenost, když postupně vyřadily anglický pár Brothers-Robertson, švýcarskou dvojici Oberli-Syed a ve čtvrtfinále si poradily s německými soupeřkami Mews a Meyer. Až v semifinále

je zastavila anglická dvojice Tracey Middleton – Joanne Muggeridge.

Bronzové medaile z ME veteránů jsou skvělou vizitkou proseckého badmintonu. Oddíl SK Prosek Praha je pravidelně medailově nejúspěšnější na veteránských mistrovstvích ČR a výsledky z Portugalska ukazují, že se naši neztratí ani ve světové konkurenci.



# Taekwondo na Proseku patří ke světové špičce

Nezasvěcené patrně překvapí, že výukou bojového umění taekwondo patří Česká republika ke světové špičce. I právě proto, že zakladatel taekwonda v České republice velmistr Hwang Ho Yong žije stále v ČR. Druhou největší školu taekwonda – Školu taekwon-do Dan-Gun – najdete v Praze 9 na Proseku. Její zakladatel Petr Poklop získal letos jako druhý v Česku mistrovský stupeň VI. dan.

## Petre, pamatujete se ještě na své začátky v taekwondu?

S taekwondem jsem začal v lednu roku 1988, když za mnou přišli spolužáci z průmyslovky v Třeběšíně s návrhem, že bychom mohli toto bojové umění zkusit. A zatímco oni toho po čase nechali, já zůstal. Trénoval jsem v TJ Karate Praha, kam byl pozván také Hwang Ho Yong ze Severní Koreje. Tehdy u nás působil jako mezinárodní instruktor (byl nositelem IV. danu), dnes je jedním z nejvyšších velmistřů taekwonda na světě a nositelem nejvyššího IX. danu.

## Jste mezinárodním instruktorem taekwonda a už 23 let vedete školu Taekwon-do Dan-Gun na Proseku, kterou jste založil. Co se za tu dobu změnilo?

Když jsem v roce 1991 školu taekwondo zakládal, pracoval jsem ještě v ČKD Trakce (vystudoval jsem výpočetní a automatizační techniku) a neměl v tomto bojovém umění ani černý pás. Bylo mi dvacet let. Myslím, že to ode mě byla troufalost, ale už po prvním náboru chodilo cvičit na 120 lidí. Všechny tréninky jsem vedl sám, takže netrvalo dlouho a věnoval jsem se jen taekwondu. Rád na tu dobu vzpomínám, třebaže cvičenci neměli takový servis jako nyní. Talentované děti dnes např. působí pod hlavičkou Střediska talentované mládeže. Dříve jsem musel být závodníkem, zároveň i rozhod-



Petr Poklop navštívil v severní Koreji hrobku Dan-Guna, po němž je Škola taekwonda na Proseku pojmenována

čím a částečně i funkcionářem, to dnešní sportovci nemusí současně zvládat. Byla prostě jiná doba.

## Takže dnes už jste spíše funkcionář než trenér?

Ne, ve škole stále vedu všechny tréninky, ale mám už k dispozici další trenéry nebo asistenty, kteří mě mohou zastoupit. Dříve jsem byl funkcionářem ve Svazu, byl jsem členem Rady Českého Svazu Taekwon-do ITF, zástupcem šéftrenéra České reprezentace. Nyní se ale plně věnuji jen proseckému oddílu, kde k vedení tréninků přibyl i organizační záležitosti včetně právní problematiky. A pro talentované děti z Prahy a středních Čech vedu již čtrnáct let Středisko talentované mládeže Prahy I.

## O mnohých bojových uměních se říká, že je to zároveň i životní styl. Platí to také pro taekwondo?

Když jste v manažerské funkci, už se o životním stylu taekwondo nedá mluvit tak jako v ryzím začátku jeho učení, kdy jsem jím žil od rána do večera. Vedl jsem školu, účastnil se s českou reprezentací soutěží. Ale ať už se taekwondu věnujete na sto procent, nebo si jím jen zpřijemňujete volný čas, vždycky ve vás zůstanou jeho zásady, které se snažím vštěpovat už nejmladším cvičencům – zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání, nezdolný duch.

## Přibližte nám nezasvěceným, co musíte umět a znát, abyste získal mistrovský stupeň VI. dan?

V Taekwondo ITF je nyní šest disciplín, z toho pět soutěžních. Jedná se o technické sestavy (tzv. tulý), sportovní boj (matsogi), silové

přerážení (wiryok), speciální přerážecí techniky ve výskoku (tugki) a tzv. tradiční sparring. A dále jedna nesoutěžní disciplína, jíž je sebeobrana (hoosin sool), ve které jsou oproti závodním disciplínám povoleny všechny techniky. V tomto bojovém umění existuje 3200 přesně popsanych technik úderů, kopů, bloků, seků, podmetů a dalších technik, z nichž jsou všechny založeny nejen na principech bojových umění ověřených staletími, ale i na nejnovějších poznatcích z moderních věd jako anatomie, fyzika a další. Pokud si toto všechno technicky osvojíte, můžete získat mistrovský stupeň IV. a vyšší dan. A protože to není otázkou měsíců, ale let, zkoušky na VI. a vyšší dan skládají většinou lidé kolem čtyřiceti let, takže se u nich sleduje především technika pohybu. Musí tedy zvládnout a předvést technické sestavy, jichž je v ITF čtyřiaadvacet. Vše hodnotí skupina technických komisařů z mezinárodní federace ITF a velmistr Hwang Ho Yong.

## Kolik je nositelů VI. danu v taekwondu v České republice?

Jsme dva, nositel VII. danu je od letošního roku jeden.

## Chcete získat i VII. dan?

Jestli pánbůh dá... Taekwondo je bojové umění, které má ucelenou skladbu. Je třeba znát jeho zásady, techniku, což trvá určitý čas. Nikdy jsem mezi jednotlivými výkonnostními stupni nezkracoval dobu nutnou k jejich osvojení, spíše naopak. Proto také nechci dnes říkat, kdy budu schopen složit zkoušky na VII. dan. A stejně tak to vyžadují jako trenér po ostatních. Pokud cvičenec nedosáhne sto procentní úrovně daného výkonnostního stupně, nepustím ho dál.

## Vaše škola taekwonda působí v budově Gymnázia v Litoměřické na Proseku, kde využíváte tělocvičnu s tatami, zrcadlovým sálem, boxovacími pytlí... Kdo všechno k vám může chodit?

Každý, kdo se chce naučit bojové umění taekwondo, nebo si „jen“ zacvičit. Věnujeme se dětem od šesti let, jejich tréninky jsou zaměřeny především na všeobecnou motoriku pohybu rozvíjející všechny svaly v těle. Dospělé, ale i děti, rozdělujeme do skupin podle jejich schopností a zvládnuté technické úrovně, takže se u nás vystřídají začátečníci s reprezentanty, kteří dosáhli mnoha vynikajících medailových úspěchů na juniorských i seniorských mistrovstvích světa i Evropy a dalších národních i mezinárodních soutěžích. Tréninky jsou vedeny pod dohledem mezinárodního korejského instruktora Hwang Ho Yonga.

**Info o oddílu a náboru nových členů získáte na [www.dangun.taekwondo.cz](http://www.dangun.taekwondo.cz) nebo na tel.: 603 246 433. < Marie Kurková**

## Taekwondo

- Je to korejské bojové umění sebeobrany. Vzniklo v druhé polovině minulého století, ale jeho kořeny sahají hluboko do minulosti. Vychází mimo jiné ze starých bojových umění Tae-Kyon (starověké umění boje nohama), Soobak-Gi (starověký zápas) a dalších.
- Taekwondo ITF, které se učí také v prosecké škole Taekwondo Dan-Gun, založil 11. dubna 1955 generál Choi Hong-hi (nositel IX. danu, zemřel 15. června 2002).
- V průběhu doby se taekwondo rozštěpilo do třech největších celosvětových organizací:
  - International Taekwon-Do Federation (ITF), založena roku 1966
  - World Taekwondo Federation (WTF), založena roku 1973
  - Global Taekwon-Do Federation (GTF), založena roku 1990
- Stupeň pokročilosti studenta taekwondo ITF ukazuje jeho pás – žákovské stupně od 10. do 1. a devět mistrovských stupňů od I. do IX. danu.

Pohádkové prožití  
**VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ**  
Vám přeje  
Realitní makléř z Proseka  
**Albina KASHKAROVA**

**774 849 270**  
albina.kashkarova@re-max.cz

**RUČNÍ ŽEHLENÍ  
s dovozem**

[www.hospodyne.cz](http://www.hospodyne.cz)  
tel.: 603 452 284

**Klub Montessori**

Tradice & tvořivost

Poslední volná místa  
v soukromé montessori školce  
pro tento školní rok.

Jedinečná příležitost, jak  
v harmonickém prostředí rozvíjet  
osobnost dítěte. Kontaktujte nás  
a přijďte se podívat.

[www.klubmontessori.cz](http://www.klubmontessori.cz)  
tel.: 604 708 572

**ŠÍČÍ STROJE  
OPRAVY A PRODEJ**

- Opravy všech značek šicíh strojů a overlocků
- Revize a opravy elektropotřebičů a nářadí

Autorizovaný servis Singer  
Klapkova 74, Praha 8, tel.: 272 773 079  
[www.singerservis.cz](http://www.singerservis.cz)

Odborná pomoc  
psychologa pro každého.  
Diskrétní, rychlá, účinná.

[www.terapeutkleisner.cz](http://www.terapeutkleisner.cz)  
tel.: 607 751 073

Skvělý servis a férové jednání,  
při prodeji, pronájmu Vaší nemovitosti.

**Patrik Nedzbala**  
patrik.nedzbala@re-max.cz

**RE/MAX**  
Certifikovaný makléř  
1. stupně

Volejte:  
**725 357 225**

**OPTIK CVIKR**

Brýle i na předpisy  
všech pojišfoven.

Jablonecká 423  
Tel.: 286 891 295  
[www.cvikr.cz](http://www.cvikr.cz)

**PODLAHY**  
Liptak

Prodej a pokládka podlahových krytin.  
Poradenství a zaměření ZDARMA.

**TIP: Podlahová krytina  
s pokládkou = 6% sleva!**

[www.podlahyliptakpraha.cz](http://www.podlahyliptakpraha.cz)  
Kovářská 17, Praha 9, tel.: 603 142 183

**REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ**

Elektroinstalační, zednické, obkladačské, podlahářské,  
malířské, instalatérské a ostatní práce na klíč  
dle požadavků kuchyňských studií a zákazníků.

**Svoboda a Nejtek, s. r. o.**  
283 931 344, 603 801 377, 604 203 243  
[www.svobodaanejtek.wz.cz](http://www.svobodaanejtek.wz.cz)

**Dům Rukou Světla**  
Liblická 5, Praha 9  
tel. 728 757 381

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

- terapie a masáže
- fotografování aury
- prostory k pronájmu

**KOUPÍM starý nábytek**

dřevěný a z chromových trubek,  
i poškozený do roku 1970.  
Dále obrazy, šavle, hodiny, housle, atd.  
Platba ihned, vlastní odvoz

tel. č.: 775 906 596, p. Šmaha,  
e-mail: pavar11@seznam.cz

**PLYNAŘ  
INSTALATÉR  
TOPENÁŘ**

MONTÁŽ A OPRAVA ROZVODŮ,  
PLYNOSPOTŘEBIČŮ A PLYNOVÉ REVIZE

Vladimír Tymeš, tel.: 603 937 032

**VÁNOČNÍ PŮJČKA  
NA COKOLIV  
A BEZ SKRYTÝCH  
POPLATKŮ  
JIŽ OD 4.000 Kč**

**TEL.: 737 052 053**

**Pomocí Bicom® -biorezonance řešíme:**

- Anti-nikotinová terapie (1 sezení)
- Anti-alkoholová terapie (2 sezení)
- Bolesti všeho druhu (3-6 sezení)
- Alergie i mimo sezónu (5-8 sezení)
- Imunita (3-5 sezení)

80-90% úspěšnosti.  
Přírodní, bezbolestná metoda.  
Provádíme i masáže.

Kontakt:  
tel.: 777 904 324, 603 886 323  
[www.biorezonance-masaze.cz](http://www.biorezonance-masaze.cz)

**INZERCE  
V ČASOPISU  
DEVÍTKA**

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9  
[www.PRAHA9.cz](http://www.PRAHA9.cz)

**Vít Vrbický**  
tel.: 603 786 170  
[vit.vrbicky@ceskydomov.cz](mailto:vit.vrbicky@ceskydomov.cz)

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



**KANCELÁŘSKÉ POTŘEBY  
PAPÍR**

**ŠKOLNÍ A KANCELÁŘSKÉ  
POTŘEBY**

Sokolovská 504/274 • Praha 9 - Vysočany  
Tel.: 284 819 062

Biskupcova 5 • Praha 3 - Žižkov  
Tel.: 271 775 615

[www.papirnovotny.cz](http://www.papirnovotny.cz) • [obchod@papirnovotny.cz](mailto:obchod@papirnovotny.cz)

**PO PŘEDLOŽENÍ TOHOTO  
KUPÓNŮ VÁM VRÁTÍME  
10%  
Z CENY NÁKUPU NAD 500 Kč**

Platí od 1. 7. 2014 do 31. 12. 2014



AMERICKÝ MUZIKÁL

# The Addams Family

ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

Hlavní mediální partner

**nova**

**VIDEA**

## JEŠTĚ ŠILENĚJŠÍ RODINA NEŽ TA VAŠE!

Sleduj šílená videa na originálním YouTube kanálu Hudebního divadla Karlín!

Hudební divadlo  
**Karlín**

Vstupenky v pokladně divadla, Křížkova 10, Praha 8,  
tel.: 221 868 666, obchodním odd. tel.: 221 868 777, 888, 999,  
e-mail: objednavky@hdk.cz, v ti TicketArt vč. všech poboček CK Čedok.

YouTube f  
[www.hdk.cz](http://www.hdk.cz)

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

BLESK

GRAND PRINC

BONUSES

kalykade

metropolis

TICKET ART

WELLA

TV PŘÍPRAVA

Batéria

13 Dermacol

LED

sCestream

Gyforma

automyslivec

Generální partner

**PSJ**



TRADIČNÍ  
**VÁNOČNÍ TRHY**  
S VŮNÍ PERNÍČKŮ

*Tradicional Christmas Markets*  
Staroměstské a Václavské náměstí  
Old Town & Wenceslas Square

Bohatý každodenní program.  
Zahraniční i domácí interpreti,  
divadelní představení, bohatý dětský  
program, hudební vystoupení  
a mnoho dalšího.  
Nadělte si zábavy, kolik jen unesete.

**CHRISTMAS TRHY**  
29. 11. 2014 — 6. 1. 2015

hl. med. partner /

**nova**

mediální partneři /

radio  
**city**  
93.7 fm

**deník**

partneři /

**era**

*Coca-Cola*

*Pilsner Urquell*

S.O.S.  
DEKORACE

**ŠVESTKA**

TAIKO

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# Hrajte s Fénixem až o 25 000 000



- Nakupte v hodnotě 200 Kč v NC Fénix
- Vyzvedněte si stírací los na infostánku
- **Setřete a vyhraďte 2 500 Kč**

Akce trvá do 24. 12. 2014.



Informace o akcích najdete na  
[www.ncfenix.cz](http://www.ncfenix.cz)