



DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

LEDEN 2025



**NAUČNÉ
STEZKY
V NOVÉM**



**SOLÁRNÍ
SVÍTIDLA NA
CYKLOSTEZCE**



**NOVINKY
NA ÚŘADU
PRÁCE**

**KAUFLAND
PRO LEPŠÍ
BUDOUCNOST**



ZÍSKEJTE GRANT PRO KOMUNITNÍ ZAHRADU

**TAKÉ LETOS V RÁMCI PROGRAMU UŽ TO ROSTE, UŽ TO KLÍČÍ
ROZDĚLÍME 1 000 000 KČ KOMUNITNÍM ZAHRADÁM.**

Přihlaste svůj projekt a získajte až **100 000 Kč** na založení,
vybavení, provoz a vzdělávací akce ve vaší zahradě.

kaufland.cz/komunitnizahrady



**PŘIHLAŠTE SE
UŽ TĚD!**

● ● ●
NADACE VIA

**Rozhodují
činy.**

Kaufland

SLOVO STAROSTY

Vážení čtenáři,

první leden bývá označován za den novoročních předsevzetí. Ta ale většinou mizí stejně rychle jako jarní sněh. Jsem toho názoru, že když už si nějaké předsevzetí dáme, nemělo by být tak snadno představitelné ani snadno dosažitelné, zato míněno zcela vážně.

Devítka je dnes jiná, než jakou jsme ji znali před deseti a více lety. Už dávno není periferií Prahy, z její bývalé průmyslové části se stává čtvrť k bydlení, která se relativně rychle rozvíjí. Přál bych si, aby ve Vysočanech vedle domů, které rostou jako houby po dešti, přibyl ještě jeden velký park. Při pohledu do mapy se to zdá téměř nemožné, ale před sedmi osmi lety bylo stejně nemyšlitelné rozšířit park Přátelství na soukromé střížkovské plochy, které navíc byly stavebními pozemky. A povedlo se. Je to výzva i pro Vysočany.

I letos nás v souvislosti s rozvojem deváté městské části čeká mnoho práce, třeba v oblasti školství. Stavíme nebo projektujeme stavby nových mateřských, základních i středních škol. Zároveň bych chtěl, aby vzdělávací programy v nich pamatovaly na děti se specifickými potřebami, tak aby byly připraveny na samostatný život, ale



také na ty nadané, u nichž by rozvíjely jejich talenty.

Seznam přání a předsevzetí pro devítku by byl dlouhý. Třeba aby na Proseku už měli klid od zahušťující výstavby nebo aby meandry na Rokytce byly dotvořeny a my v jejich okolí měli bezva kus venkova.

V roce 2025 vám přeji všechno nejlepší, a pokud si dáváte novoroční předsevzetí, abyste jim dostáli.

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9

PŘEČTĚTE SI

- 4 Budova pro Zdravotnickou záchrannou službu Praha
Projekt Elektra II
- 5 Dohoda o spolupráci mezi městem Čenstochová a Prahou 9
Dostupné nájemní bydlení
- 6 Solární svítidla ve Vysočanech
Plánovaný rozvoj Vysočan
- 7 Dopravní opatření v okolí stanice M Českomoravská
- 8 ZŠ Litvínovská 600 a Na Balabence
MŠ U Vysočanského pivovaru
- 9 SPŠ Prosek
DDM Praha 9
- 10 Co dělat před zápisem do školy
- 11 Vysočanská „V“
Tříkrálový koncert
- 12 Strom prevence
- 14 Klasické dechové trio
Beseder Gallery
- 15 Galerie 9: Hlavinkovi
- 16 Program Divadla Gong
- 17 Rozhovor s Ivo Šmoldasem
- 18 Novoroční přání
- 19 Naučné stezky
- 20 Knoflík
- 21–22 Rokytka
- 23 Kurzy v Obecním domě Jandova
- 24 Kulturně aktivizační centrum pro seniory
- 25–26 Informace (nejen) z radnice
- 27 Novinky z úřadu práce
- 28 Ing. Soňa Purmová, MBA, z T. J. Sokol Vysočany
- 29 ACEMA Sparta Praha

Naše tipy pro váš diář

10. LEDNA

Tříkrálový koncert v kostele sv. Václava

16. LEDNA

Komentovaná prohlídka kostela sv. Václava

23. LEDNA

Koncert Klasického dechového tria

29. LEDNA

Divadlo Gong: Když se zhasne

30. LEDNA

Koncert Jana Jareše: Neobyčejný příběh – neobyčejný hlas

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

Příští číslo vyjde 1. února 2025

Měsíčník městské části Praha 9 – DEVÍTKA • Vydává MČ Praha 9 ve vydavatelství Český Domov Media House, pod registračním číslem MK ČR E 13319 v nákladu 39 000 výtisků
MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9 Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9, tel.: +420 283 091 111 • Úřední hodiny: Po–st 8.00–18.00 hod. • Vedoucí redaktorka: Mgr. Marie Kurková, majkajakurkova@gmail.com, tel.: 603 895 818 • Redakční rada: Předsedkyně: JUDr. Jana Nowaková Těmínová, členové: Mgr. Adam Vážanský, Ing. Zdeněk Davídek, JUDr. Renata Portlíková, Bc. et Bc. Vladimíra Mušálková, PhDr. David Pavlát, Ph.D., Václav Vislous, MSc. • Vaše názory, podněty, náměty nebo příspěvky a fotografie rádi uvítáme na e-mailu: redakcedevitky@praha9.cz nebo na poštovní adrese městské části Praha 9 • Další kontakty: Český Domov Media House s.r.o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 - Strašnice. Jednatel společnosti: Radek Procházka • Marketing a inzerce: Mgr. Jaroslav Harviš, jaroslav.harvis@ceskydomov.cz, tel.: 224 816 821, mob.: 734 505 923 • Korektury: Bc. Ing. Gabriela Hegerová • Grafická úprava: Český Domov Media House s.r.o., pavel.huml@ceskydomov.cz • Tisk: MAFRAPRINT, Turyna Petr: 734 517 178 • Distribuce: Zdarma do každé schránky zajišťuje Česká pošta, s. p. Reklamace na nedodání výtisků lze uplatnit na tel.: 283 091 111, e-mail: podatelna@praha9.cz • Foto na titulu: MČ Praha 9

Na Proseku vznikne zázemí pro záchranáře

Na Proseku postaví devátá městská část budovu pro Zdravotnickou záchrannou službu Praha. Z rozpočtu hlavního města na to dostala prvních 45 milionů korun. Se zvýšením devítkového rozpočtu o tuto účelovou investiční dotaci souhlasili zastupitelé MČ Praha 9 na svém zasedání 10. prosince 2024.

„Než bude postaveno nové sídlo Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy, což dnes představuje téměř třímiliardovou investici, podali jsme záchranářům pomocnou ruku a nabídli jim místo v nových prostorách na Poliklinice Prosek, na jejichž výstavbu jsme měli rozpracovaný projekt. Sem by se mohli přestěhovat z nevyhovujících prostor v Korunní. A protože s naším návrhem souhlasilo i hl. m. Praha, které postupně rozšiřuje síť stanic záchranářů, dostali jsme nyní prvních 45 milionů korun na stavbu,“ konstatoval starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík a dodal: „Pokud vše půjde podle plánu, hotovo bychom měli mít v polovině roku 2026.“

S čím počítá projekt?

Radnice Prahy 9 má připraven projekt nového zázemí pro záchranáře, na stavbu je vydáno stavební povolení a je vybrán generální dodavatel stavby. Podle schváleného dokumentu se bude nová základna se čtyřmi nadzemními podlažími nacházet



Na místě stávající přízemní budovy Polikliniky Prosek vyroste nové čtyřpodlažní zázemí pro pražské záchranáře

na místě stávající přízemní budovy Polikliniky Prosek. V nových prostorách bude umístěno výcvikové a vzdělávací středisko,

provozní sklady, prostory pro údržbu, pracoviště krejčího a krátkodobé ubytovací jednotky. ▲mk

Dotace na projekt škol Elektra II

Zastupitelé MČ Praha 9 na prosincovém jednání souhlasili se zvýšením devítkového rozpočtu o investiční dotaci na projektovou dokumentaci Základní školy a Střední školy Elektra II ve výši 30 milionů korun z rozpočtu hl. m. Prahy.

V červnu 2023 proběhla kolaudace budovy Základní a mateřské školy Elektra ve Vysočanech s kapacitou až 800 míst pro žáky a 78 místy pro děti předškolního věku, kterou postavila Městská část Praha 9. V té době však už pracovala na rozšíření školských kapacit v této lokalitě.

„V roce 2022 se nám podařilo získat více než hektarový pozemek České pošty, který bezprostředně sousedí s areálem ZŠ

a MŠ Elektra a začali jsme tu připravovat rozšíření Elektry. Intenzivně jsme přitom jednali s hlavním městem Prahou také o výstavbě střední školy, kterých je rovněž nedostatek. Pro nás je vzdělávání prioritou a jedním z našich cílů je vybudovat tady unikátní školní kampus,“ nastiňuje plány starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík a pokračuje: „Projektová dokumentace na novou základní a mateřskou školu

ve Vysočanech přišla na 27 milionů korun, neočekáváme proto, že by současná 30milionová dotace nepokryla náklady na projektovou dokumentaci na základní a střední školy Elektra II.“

Radnice počítá, že projekt by měl být hotový v polovině roku 2025, tak aby po participaci s občany mohla být co nejdříve podána žádost na zahájení stavebního řízení. ▲mk

Rozpočtové provizorium do konce března

S novým rokem hospodaří Městská část Praha 9 v rozpočtovém provizoriu. Rozhodli o tom zastupitelé devítky na svém zasedání 10. prosince 2024.

Institut rozpočtového provizoria využívá devítka už řadu let. Vzhledem k tomu, že začátkem prosince ještě nebyly schváleny Zastupitelstvem hl. m. Prahy dotační vztahy se státní rozpočtem a rozpočtem hl. m. Prahy pro příští rok, nebylo možné do konce roku 2024 sestavit a zveřejnit v zákonných lhůtách návrh rozpočtu MČ Praha 9 na rok 2025.

I když je fungování radnice v období rozpočtového provizoria částečně omezeno, nejedná se o zásadní problém. „Provizorium se bude týkat jen prvních tří měsíců roku 2025, v březnu předložíme zastupitelům návrh rozpočtu na rok 2025,“ konstatoval starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík a dodal: „Rozpočtové provizorium znamená, že můžeme každý měsíc použít pouze dvanáctinu

předchozího rozpočtu a zároveň nesmíme zahajovat investiční akce, což se v těchto měsících ani neděje. Proplácet můžeme pouze ty investice, které byly zahájeny v předchozím roce a ještě neskončily.“

V roce 2024 hospodařila devítka s příjmy 526,49 mil. korun a výdaji 578,12 mil. korun s tím, že rozdíl kryje z rezerv vytvořených v minulých letech. ▲mk

Čenstochová a Praha 9 uzavřely smlouvu o spolupráci

Dohodu o spolupráci mezi městem Czestochowa v Polské republice a Městskou částí Praha 9 podepsali 3. prosince 2024 starosta města Czestochowa Krzysztof Matyjaszczyk a starosta devítky Tomáš Portlík.

Cílem dohody je zdůraznit přátelské vazby a spolupráci mezi městem Čenstochová a Prahou 9, a tím posílit tradiční vztahy mezi polským a českým národem. V neposlední řadě smlouva prohlubuje mnohaleté neformální partnerství mezi MČ Praha 9 a tímto polským městem. Obě strany se zavázaly pokračovat ve výměnách a spolupráci v různých formách a oblastech, jako je samospráva, hospodářství, vzdělávání, kultura a umění, cestovní ruch a sport, zdravotnictví a sociální péče či životní prostředí. Pravidelné kontakty mezi úřady a příslušnými odděleními úřadů obou měst by měly usnadnit výměnu vzájemně prospěšných informací a zkušeností. Úzká spolupráce mezi městy tak přispěje k obohacení kulturního, společenského a ekonomického života obyvatel v Praze 9 i v Čenstochové, protože její součástí budou například výstavy, koncerty, gastronomické dny, nabídka turistického využití a další.

Co se připravuje?

„Už dnes jsme se bavili o konkrétních projektech. Například bychom rádi, kdyby se potkali ředitelé našich škol – z Prahy 9 a Čenstochové – a najdou-li společnou řeč, domluvili se na partnerské spolupráci, která by zahrnovala také výměnné pobyty



Dohodu o spolupráci podepsali 3. prosince 2024 starosta města Czestochowa Krzysztof Matyjaszczyk a starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík

žáků a studentů. Velmi inspirativní je pro nás rovněž e-twinnig, s nímž jsme se seznámili v Mateřské škole Kytlická. Věřím, že se do něho zapojí i naše školy,“ nastínil starosta města Czestochowa Krzysztof Matyjaszczyk.

Nejen výměna uměleckých souborů (divadelních, hudebních...) či výstav může být předmětem spolupráce v kultuře. Ostatně polští umělci v Galerii 9 vystavovali už několikrát, stejně jako se v Polsku konaly výstavy pod hlavičkou vysočanské galerie. „Máme kvalitní polytechnické, ale i umělecké školy, na nichž mohou studovat mladí z devítky. Fakultu výtvarných umění University Jana Długoše absolvovala i vaše kurátorka Galerie 9. Uvítali bychom

rovněž vzájemnou spolupráci našich a vašich uměleckých škol,“ naznačila další možnosti spolupráce Anna Paleczek-Szumlas, ředitelka Městské galerie umění v Čenstochové.

Obě strany po podepsání dohody hovořily rovněž o možné ekonomické spolupráci, v níž by MČ Praha 9 mohla sehrát roli zprostředkovatele pro české firmy, které by chtěly investovat v Čenstochové.

„V prvním kroku plánujeme oslovit developery. Polské kolegy zaujal rychlý rozvoj Vysočan a proměna brownfieldů v živé čtvrti. I Čenstochová totiž řeší, co s lokalitami, v nichž

před lety byly hutě nebo textilní průmysl,“ dodal místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský.

mk, foto: Adéla Kukačková

INFO

Čenstochová (Czestochowa) je město s poštovním okresem v jižním Polsku ve Slezském vojvodství. Leží na řece Wartě v severní části Krakovsko-čenstochovské vysočiny. Žije zde zhruba 213 tisíc obyvatel.

Ve městě se nachází kostel a klášter na Jasně Hoře se slavnou ikonou Panny Marie Čenstochovské, tzv. Černé Madony. Je jedním z nejvýznamnějších poutních míst Evropy. Proto je Čenstochová světově proslulá a uznávána jako hlavní duchovní město Polska.

Více na www.czestochowa.pl

Bytový dům pro dostupné nájemní bydlení

Městská část Praha 9 vypíše výběrové řízení na nákup bytového domu pro účely dostupného nájemního bydlení a požádá o dotaci z úvěrového programu Dostupné nájemní bydlení Státního fondu podpory investic. Rozhodli o tom zastupitelé devítky na svém jednání 10. prosince 2024.

„Chceme mít možnost poskytnout profesím, které v hlavním městě chybí, tedy učitelům, zdravotníkům, sociálním pracovníkům, policistům a dalším, bydlení za zvýhodněných podmínek. Byty v domě, který koupíme, jim budeme pronajímat za nižší nájemné, než je běžné komerční,“ vysvětlila záměr MČ Praha 9 její místostarostka Jana Nowaková Těminová.

Podmínky programu Dostupné nájemní bydlení

Devítka chce koupit dokončený bytový dům, případně i budovu, která je teprve ve výstavbě nebo se má začít stavět. Objekt

však vždy musí splňovat pravidla daná Státním fondem podpory investic.

„Minimální podmínky, které fond stanovuje a které jsou i našimi požadavky, zahrnují například, že dům musí mít alespoň 40 bytů, tři dispoziční typy bytových jednotek, většina bytů by měla mít dispozici 2+kk o velikosti 42-60 metrů čtverečních, nejvýš pět procent bytů může být větších než 80 metrů čtverečních a nejméně polovina z nich musí mít balkon nebo terasu,“ vypočítává Jana Nowaková Těminová.

Všechny byty musí mít také hotovou koupelnu, toaletu a kuchyňskou linku. Parkovací stání pro obyvatele domu nesmí

zabírat veřejná parkovací místa v okolí budovy.

Ve vzdálenosti do 1000 metrů od domu musí být základní škola, mateřská školka, prodejna potravin a drogerie, ordinace lékaře, pošta nebo výdejní místo zásilkové služby. Dále kontaktní místo státní a veřejné správy (Czechpoint), sportoviště, restaurace, zařízení pro volný čas, zastávka veřejné dopravy.

Dva a půl roku na realizaci

Do konce března 2025 by radnice měla mít jasno, jakou nemovitost bude kupovat, aby mohla podat žádost o financování ze Státního fondu podpory investic. První nájemníci by se do bytového domu měli stěhovat v polovině roku 2027. V současné době disponuje MČ Praha 9 celkem 610 nájemními byty.

mk

K bezpečnosti ve Vysočanech přispějí solární svítidla

Městská část Praha 9 má za sebou další úspěšný projekt v oblasti prevence kriminality. Ve spolupráci s firmou HDT impex s.r.o., divizí iLED.cz, dokončila instalaci solárního veřejného osvětlení na smíšené cyklostezce ve Vysočanech. Tento krok nejen zvyšuje bezpečnost cyklistů a chodců, ale také přispívá k udržitelnému rozvoji a ekologickým řešením v městském prostředí.

„Z různých průzkumů, map bezpečnosti a podnětů občanů vyplynulo, že na některých místech v naší městské části se lidé necítí bezpečně nebo úplně komfortně. Jedním z nich byla i vysočanská cyklostezka v oblasti ulice Modrého. Místní obyvatelé ji hojně využívají v ranních i podvečerních hodinách, což především v době, kdy se déle rozednívá a brzy stmívá, je problém. Navíc bylo velmi obtížné vybudovat u cyklostezky klasické osvětlení s kabelovým vedením vzhledem k velkému počtu soukromých vlastníků pozemků, jichž by se instalace svítidel dotkla, nemluvě o finanční náročnosti provozu takového osvětlení,“ vysvětluje místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský, proč radnice požádala o dotaci z Ministerstva vnitra ČR z programu prevence kriminality na instalaci svítidel iLED.

Funguje zdarma i za nepříznivého počasí

Na vysočanské cyklostezce byla instalována svítidla iLED Solar 30W, která obsahují baterie navržené pro severské klimatické podmínky. „Tato technologie zajišťuje vysokou účinnost i při extrémních výkyvech teplot a nepříznivém počasí. Osvětlení díky využití sluneční energie funguje zcela zdarma. Svítidla jsou vybavena technologií detekce deště a flexibilní teplotou světla,



Osm svítidel iLED Solar bylo instalováno na vysočanské cyklostezce v blízkosti ulice Modrého koncem listopadu loňského roku

takže se automaticky přizpůsobuje podmínkám, což zajišťuje jejich optimální provoz. To, že splňují přísné bezpečnostní normy, je samozřejmé,“ říká Jiří Vetchý, vedoucí projektový manažer divize iLED.cz z firmy HDT impex s.r.o.

Stožáry a svítidla na vysočanské cyklostezce byly osazeny a uvedeny do provozu v rekordním čase, tým společnosti HDT

impex zvládl instalaci osmi svítidel během jednoho dne.

Bez kabelů

Firma HDT impex s.r.o. je český výrobce a dodavatel osvětlení. Zaměřuje se na inovace a moderní technologie, které nejen snižují náklady na provoz, ale také minimalizují dopad na životní prostředí.

„Díky jejich zkušenostem a vlastnímu vývoji svítidel jsme mohli realizovat projekt, který splňuje nejvyšší standardy kvality a spolehlivosti a odpovídá potřebám moderních měst, protože představuje významný krok směrem k udržitelnému rozvoji městské infrastruktury. Zároveň je cestou, jak zlepšit pocit bezpečí v místech, kde je obtížné budovat klasické osvětlení s kabelovým vedením,“ dodává Adam Vážanský.

Celý projekt přišel na 302 475 korun včetně DPH a na jeho realizaci byla čerpána dotace Ministerstva vnitra ČR z programu prevence kriminality ve výši 237 000 korun.

Společnost HDT impex s.r.o. prostřednictvím své divize iLED.cz nabízí komplexní služby od návrhu a výroby osvětlení až po jeho instalaci. Mezi jejich nejvýznamnější přednosti patří důraz na kvalitu, ekologii a dlouhou životnost jejich produktů.

Text a foto: Marie Kurková

Jakým směrem se pohne rozvoj Vysočan?

Architekt Matyáš Sedlák ze studia M4 architekti představil na dvou veřejných listopadových setkáních první pracovní verzi územní studie rozvoje Vysočan. Nestihli jste dorazit? Podívejte se na online prezentaci studie na webu projektu: vysocany.praha.eu.

Studie se snaží vetknout Vysočanům to, co jim dlouhou dobu chybělo: vyvážený rozvoj. Je to nelehký úkol. Je obtížné navrhnout pro celou novou kvalitní veřejné prostory, občanskou vybavenost, dopravní infrastrukturu atp., když už jsou na většině území „kostky vrženy“. Velká část pozemků, které jsou dnes ještě opuštěnými halami, už má totiž definovanou přesnou podobu. Studie se tedy pokouší zachránit, co se dá. V oblasti u metra Českomoravská – Harfa, v bývalé Tesle či Pragovce. S detaily se můžete seznámit v prezentaci.

Pokud budete mít i po zhlédnutí prezentace nějaké nejasnosti, najdete na tomtéž webu odpovědi na nejčastější otázky, které zazněly během veřejných setkání a prezentací. Máte-li další dotazy nebo připomínky, můžete se k návrhu oficiálně vyjádřit při veřejném jednání plánovaném v polovině příštího roku.



Z veřejného setkání nad územní studií rozvoje Vysočan v Základní škole Špitálská 12. listopadu 2024

Všechny výše uvedené akce se pokoušíme organizovat právě proto, abyste měli o studii již dnes co nejlepší informace a Magistrát hlavního města Prahy, odbor územního roz-

voje, ji mohl co nejrychleji schválit. Čím dříve totiž začne v území působit, tím víc budoucích projektů ovlivní.

▲ Vojtěch Černý, koordinátor participace, Agora CE, o.p.s., foto: MHMP

Rekonstrukce zavře Českomoravskou téměř na rok

Dopravní podnik hl. m. Prahy (DPP) zahájí začátkem roku 2025 kompletní modernizaci stanice metra Českomoravská. Rekonstrukce začne v pondělí 6. ledna. Proto bude od tohoto data stanice pro cestující zhruba na rok uzavřena a vlaky jí budou pouze projíždět. Jako náhradní dopravu do oblasti Českomoravské DPP doporučuje využívat stanici Vysočanská a následně linky povrchové dopravy nebo do cíle dojít pěšky.

Ve stejný den začíná také rekonstrukce stanice metra Pankrác, která bude ze stejného důvodu uzavřena zhruba rok. Obnovení provozu v obou stanicích metra předpokládá Dopravní podnik Praha na konci roku 2025.

Tramvají, autobusem nebo pěšky

Kompletní modernizace stanice metra Českomoravská včetně výměny eskalátorů bude probíhat přibližně jedenáct měsíců. Jako náhradní dopravu do okolí stanice metra Českomoravská DPP cestujícím doporučuje využívat sousední stanici Vysočanská a linky povrchové veřejné dopravy do zastávek Poliklinika Vysočany, Divadlo Gong a autobusového obratiště Českomoravská nebo od stanice metra Vysočanská dojít do cíle pěšky.

Dopravní podnik v souvislosti s uzavřením stanice metra Českomoravská posílí v pracovních dnech tramvajovou linku 31. Bude na ni nasazovat dvojice místo sólo vozů T3 nebo ekvivalent v podobě vícečlánkových tramvají.

Doporučení pro cestující v době konání akcí v O2 areně

V době konání akcí v O2 areně bude Dopravní podnik Praha řídit veřejnou dopravu v oblasti dispečersky v koordinaci s Policií ČR, Městskou policií hl. m. Prahy a organizátory. V závislosti na charakteru a rozsahu akce bude DPP připraven posílit linky povrchové veřejné dopravy. O případných konkrétních specifických opatřeních bude DPP



Rekonstrukce stanice metra Českomoravská zahrnuje kompletní sanaci průsaků, výměnu všech kabelových rozvodů, vzduchotechniky a osvětlení. Stanice dostane také nové eskalátory a obklady. Původní, poškozené keramické obklady nahradí skleněné desky se speciálním rastroem od Maxima Velčovského a edit! architects. Nové budou také obklady eskalátorového tunelu, podhledy z nástupiště nechá DPP zrepasovat. Vestibul stanice, kde je nyní volný průhled stropem přes vazníky až na stropní konstrukci, dostane nové podhledy. Dojde také k výstavbě výtahů, aby se Českomoravská zařadila do stále se rozšiřující rodiny bezbariérových stanic.

informovat na svém webu na dpp.cz/ceskomoravska, na sociálních sítích a prostřednictvím dalších komunikačních kanálů.

Účastníkům akcí v O2 areně se doporučuje využívat především sousední stanici metra Vysočanská a od ní pěší značenou trasu. Návštěvníci mohou využívat také nedalekých vlakových stanic Praha-Vysočany a Praha-Libeň.

red, vizualizace: Maxím Velčovský a edit! architects

UPOZORNĚNÍ PRO ŘIDIČE

V souvislosti s rekonstrukcí stanice Českomoravská posílí povrchovou veřejnou dopravu mimořádně linky tramvají z Palmovky na obratiště Harfa a zpět. Upozorňujeme řidiče vozidel, kteří parkují v blízkosti tramvajového obratiště Harfa, že v případě, že budou jejich stojící vozidla bránit průjezdu tramvaje, budou odtažena.

INZERCE



S Rentou z nemovitosti mohou konečně létat.

Na důchod jsem se těšil. Konečně budu volný jako pták! Avšak brzy mě dohnala finanční realita českého důchodce. Banka mi už nepůjčila, syn je zadlužený a byt prodávat nechci. Pomohla mi zpětná hypotéka!

Jediný úvěr, který se nemusí průběžně splácet.

Renta z nemovitosti
od FINEMO.CZ

NECHTE SI SPOČÍTAT VÝŠI VAŠÍ RENTY:

www.rentaznemovitosti.cz | 233 321 850

Se světýlky do Proseckých skal

Již potřetí připravili žáci Základní školy Litvínovská 600 z Prahy 9 pro své spolužáky z 0. až 4. ročníku adventní procházku se světýlky Proseckými skalami. Co bylo letos jinak, prozradila lektorka interaktivních technologií SMART a třídní učitelka Hana Štěpánková.

„Sraz se první adventní neděli konal u Vinařského sloupu na Proseku. Tam jsme si na začátek zazpívali s kytarou několik vánočních písní a celý průvod vyrazil vyznačenou trasou až na vyhlídku Emy Destinové, kde byl zakončen. Účastníci procházky byli odměněni nejen sladkou drobností, ale každý dostal také záložku s motivem Harryho Pottera, kterou jsme vytiskli na 3D tiskárně.

V Proseckých skalách bylo několik zastávek. Účastníci mohli vidět scénky, zazpívat si nebo se jinak zapojovat.



V pořadí již třetí adventní procházka se světýlky do Proseckých skal, za níž stojí ZŠ Litvínovská 600

Dva roky po sobě průvod připravovali žáci z mé třídy, kteří již studují v prvních ročnících na středních školách. Tato akce je však tak moc bavila, že se rozhodli ji připravit i tentokrát. Když za mnou s nápadem přišli, dojalo mě to, jelikož jsem v této třídě jako třídní učitelka působila šest let a s dětmi máme spoustu krásných společných zážitků. Na ZŠ Litvínovské působím více než dvě desítky let a nepamatuji, že by někdy bývalí žáci něco podobného pro své spolužáky připravili. Na svou bývalou třídu 9. C jsem moc pyšná.“

▲ Foto: Hana Štěpánková

U vánočního stromečku...

... se 3. prosince 2024 v Mateřské škole U Vysočanského pivovaru sešlo mnoho dětí, jejich rodičů, ale i zaměstnanců školy, kteří společně prožili kouzelný podvečer prvního adventního týdne.

„Slavnostně jsme rozsvětili náš školní vánoční stromek a tradičně u toho nemohl chybět náš skvělý dětský pěvecký sbor pod vedením paní učitelky Ludmily Antonyové,“ prozradila ředitelka MŠ U Vysočanského pivovaru Radka Karanikosová a dodala: „Děti zazpívaly známé české koledy, díky kterým bylo o skvělou náladu postaráno.“

▲ red



Advent v MŠ U Vysočanského pivovaru

Fotka s pohárem pro hokejové mistry světa

Děti ze Základní školy Na Balabence mohly 20. listopadu 2024 na vlastní oči vidět pohár hokejových mistrů světa, který vyhráli čeští hokejisté.



Praha 9 na jaře 2024 hostila mistrovství světa v ledním hokeji, což pro obyvatele v okolí O2 areny přineslo jistá omezení.

„Konání takové velké akce přináší pro místní určité zatížení, domluvili jsme se proto s hokejovým svazem, aby jako jednu z dalších kompenzací půjčil pohár mistrů světa do školy Na Balabence, kam většínou chodí žáci z okolí O2 areny,“ vysvětlil

místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský, proč inicioval zapůjčení poháru.

A protože žáci z Balabenky byli mezi hokejovými fanoušky na vybraných zápasech, na něž během mistrovství dostávali za odměnu vstupenky, o to větší zážitek bylo vidět i cennou trofej. Využily toho všechny třídy (podle připraveného rozpisu). A to, že se s pohárem vyfotili snad všichni, netřeba zdůrazňovat. ▲mk

www.skolynadevitce.cz

Pro usnadnění orientace v oblasti školství připravila Městská část Praha 9 nový web. Přehledně mapuje školství na devítce – nejen mateřské a základní školy, jejichž je zřizovatelem, ale i ostatní školy v MČ Praha 9. Informace ze školství jsou řazeny přehledně a srozumitelně. Nedílnou součástí obsahu jsou také aktuality ze škol, z jejich vzdělávacích aktivit i zprávy o další zajímavé činnosti.

▲ red

0 absolventy SPŠ Prosek se zaměstnavatelé přetahují

Střední průmyslová škola na Proseku je první školou na světě, která zapojila do výuky oboru Automatizace měst a budov unikátní výukový program vyvinutý společností Loxone.

Ten studentům umožní získat praktické dovednosti z automatizace budov, které mohou okamžitě využít v praxi. Cílem je podpořit vzdělávání nové generace kvalifikovaných techniků a odborníků v oblasti automatizace, po kterých je na trhu dlouhodobě poptávka převyšující nabídku. Program zahrnuje pomoc s vybavením učeben i vzorových instalací, hotové výukové materiály a pravidelné zaškolování pedagogů. Na závěr programu mají studenti možnost absolvovat pokročilou certifikaci Loxone, díky které se stávají velmi žádanými odborníky na pracovním trhu.

„Poptávka po pracovnících v technickém oboru je na trhu obrovská. Od partnerských firem však víme, že často musí čerstvé absolventy ještě dlouho zaučovat a zaškolovat v reálném provozu, což je mnohdy nákladné a časově náročné. Studenti, kteří úspěšně absolvují závěrečnou zkoušku Loxone, jsou na reálné pracovní prostředí velmi dobře připraveni a pro firmy se tak stávají cennou pracovní silou,“ sdělil Pavel Lískovec, Branch Manager Loxone CZ.

Tempo doby diktují technologie

Škola aktivně využívá technologie Loxone i v budově a okolních prostorách. V přímé spolupráci s žáky zde v minulých letech vznikl vzorový byt s koupelnou, kuchyní, obývacím pokojem a ložnicí, který je plně řízen systémem Loxone. Rekonstrukcí prošla i učebna Loxone, zasedací místnosti včetně audia, kuchyňky pro zaměstnan-



SPŠ Prosek a Loxone spolupracují na vzdělávání nové generace odborníků na automatizaci budov

ce či osvětlení. Zajímavostí je, že osvětlení funguje jako navigační systém.

Studenti tak mají možnost seznámit se s technologiemi přímo v praxi a získávat reálné zkušenosti s inteligentními systémy, které jsou v současnosti využívány v průmyslových a rezidenčních projektech po celém světě.

„Když jsme v roce 2016 otevřeli nový studijní obor Automatizace budov a měst,

jen málokdo by čekal, že se bude jednat o jeden z nejžádanějších oborů na škole. Technologie v dnešní době diktují tempo doby, proto dbáme na to, aby studenti z naší školy neodcházeli pouze s teoretickými znalostmi. Naším cílem je vychovat schopné a plně kvalifikované absolventy, kteří se dokážou rychle adaptovat do pracovního života,“ zhodnotil ředitel SPŠ Lukáš Procházka.

► red

LEDNOVÉ AKCE V DDM PRAHA 9



5.1. SRAZ TRENÉRŮ POKÉMONŮ

turnaj TCG, Pokémon GO, trading



19.1. SUSHI MASTER III.

Maki takuan, Futomaki a California

25.1. TŘÍKRÁLOVÁ ANIMACE

Veškeré informace k akcím naleznete zde:

www.ddmp Praha 9.cz



Stoletá palma v pojezdém domě

Školní botanická zahrada SOŠ Jarov v Praze 9 se pyšní unikátním pojezdným skleníkem, který před zimními teplotami chrání vzácnou stoletou palmu.

Studenti s vyučujícími našli unikátní způsob, jak palmu zachránit, když pro ni navrhli speciální 8,5metrový pojezdný „dům“, který se v létě jednoduše odsune.

Botanická zahrada slouží hlavně žákům, ale přístupná je celoročně i pro veřejnost, takže palmu a její „dům“, ale i další rostliny je tady možné vidět na vlastní oči.



► mk, foto: SOŠJ

Deset rad, jak se ze zápisu do školy nezbláznit

Za necelý půlrok čeká předškoláky zápis do první třídy. Jak ukazuje zpráva České školní inspekce, nedostatečnou připravenost dětí na školní výuku pozoruje u svých žáků téměř 80 procent učitelů prvních tříd základních škol. Co tedy dělat pro to, aby vaše dítě bylo na první třídu připraveno?

Vyžádejte si ve školce informace o tom, jak na tom vaše dítě je. Vedte svého potomka k samostatnosti. Nespoléhejte jen na školku a zkuste s dítětem doma ucelenou předškolní přípravu, to jsou některé z rad lékařky a autorky knih komplexní předškolní přípravy Jany Martincové.

1. Zeptejte se ve školce, jak na tom vaše dítě je.

Stačí krátký rozhovor s paní učitelkou, ve kterém se zeptáte, co vašemu dítěti jde nebo naopak nejde, na čem by bylo dobré zapracovat. „Pak se zaměřte nejprve na to, co dětem jde. Rozvoj silných stránek bude dítě motivovat k sebevzdělávání a práci na sobě. Následně děti vylepší i to, co jim tolik nejde,“ radí lékařka Jana Martincová.

2. Vyslovuje vaše dítě špatně některé hlásky? Objednejte ho k logopedovi.

Logopedické vady a poruchy řeči jsou po celkové nezralosti druhou nejčastější příčinou odkladů povinné školní docházky. Někteří rodiče považují zvatlání potomka za roztomilé, ale špatná výslovnost dětem působí problémy následně i ve škole, protože pak i špatně čtou a píší. Zjistěte si proto, zda školka spolupracuje s logopedem a co odborník doporučuje, nebo se k němu sami objednejte. Pozor, logopedů je obecně málo a mívají dlouhé čekací lhůty.

3. Procvičujte u dítěte motoriku, držení tužky.

Podle školní inspekce patří mezi nejvýraznější problémy prvňáků, kteří nejsou dostatečně připraveni, potíže s nácivkem pohybů při psaní či kreslení, takzvanou grafomotorikou. „Rodiče se mě ptají, od kdy mají děti v držení tužky opravovat. Odpovídám, že od počátku. Když špatně drží tužku, za chvíli je bolí ruka a tužku odkládají,“ vysvětluje Jana Martincová. Když dítě udělá rovnou čáru nebo vajíčko jedním tahem, dokáže pak v první třídě navázat písmena za sebou.

4. Vedte dítě k samostatnosti a sociálním dovednostem.

Nezapomeňte na hygienické návyky. Vyhradte si čas na to, aby se dítě například před odchodem ven mohlo samo obléci. Už v předškolním roce vedte dítě k tomu, aby si večer nachystalo oblečení ve správném pořadí na další den, spodní prádlo bude mít nahoře. Předejdete tak rannímu stresu, naučíte dítě pečovat o své věci.



Lékařka a autorka knih komplexní předškolní přípravy Jana Martincová

Svěřte mu doma nějakou drobnou povinnost, například skládání nádobí do myčky, složení prádla, část péče o domácí mazlíčky apod. Vedte dítě k tomu, aby si samo po příchodu zvenku, použití toalety či před jídlem umylo ruce. Umět si přiborem pokrájet maso nebo zavázat tkaničku by mělo být samozřejmostí. Stejně tak umět pozdravit, o něco požádat a slušně poděkovat.

5. S dítětem čtete, zpíváte, povídejte si s ním.

Probírejte s dítětem hravě v běžném životě, jaký je den v týdnu (např. na tom, kdy má jaký kroužek), jaký je měsíc, roční období. Cvičte slabikování a vnímání toho, na jakou hlásku slovo začíná. Někomu baví básničky a říkadla, jiného čtení o vesmíru. Najděte pro své dítě vhodné téma, o kterém budete společně objevovat nové informace. Rozvíjejte tak slovní zásobu svého potomka. Je důležité s dítětem komunikovat, a to už od jeho narození.

6. Nespoléhejte jen na školku.

Rodiče by se měli zapojit do celoroční domácí předškolní přípravy svého potomka. Ve školce se totiž pedagogové nemohou dětem individuálně věnovat. Pokud rodiče domácí přípravu podcení, může se jejich dítě v první třídě potýkat s hendikepem. Místo nadšení z nových informací pak bude ve stresu dohánět to, co mělo zvládnout v předškolním roce. A rodič s ním. Tim si vytvoří negativní vztah ke vzdělávání.

7. Zkuste s dítětem komplexní předškolní přípravu.

Vhodná je taková, která je výjimečně uspořádaná, procvičuje hrubou i jemnou motoriku, logické myšlení i praktické dovednosti. Zkuste například Předškoláckovy týdeníčky, které Jana Martincová napsala před lety pro svého syna. Týdeníčky jsou pro rodiče intuitivní, nepotřebují žádný manuál, a hlavně nezaberou více než 5 minut 4x týdně. Díky nim také získáte přehled, co vše je do školy potřeba. „Dítě se naučí skvělým návykům do života, pravidelné a systematické činnosti, připravě před důležitými milnicí v životě. Zvýší si IQ. Díky hravému a vzájemně propojenému opakování nabytých znalostí a dovedností udělá velký skok ve vývoji. Také se vyloupnou jeho talenty. Silné stránky, které stojí za to rozvíjet, budou dítě bavit. Ale hlavně na rozdíl od nějakého krátkodobého úzkoprsého drilování k zápisu těmito rozličnými úkoly u dítěte stimulujete myšlení a zdravě sebevědomí čelit budoucím výzvám v životě,“ uvádí autorka. Jako vystudovaná lékařka do knížek vložila rovněž úkoly zaměřené na zdravý životní styl, bezpečné chování a pohybové dovednosti.

8. S moderními technologiemi opatrně.

Pasivní zábava u tabletu může způsobit pozdní vývoj řeči, ta nebude tak rozvinutá, pokulhávat může i myšlení. Jde o absenci kreativního přístupu k životu, který je pro budoucnost důležitý. Děti krmené místo lásky, času a vzdělávání pasivní zábavou, mohou být v budoucnu snáze manipulovatelné ostatními. Zvláště nevhodné je využití tabletu u jídla. Značně tím narušíte schopnost koncentrace dítěte. V životě se pak nebude schopno pořádně soustředit ani na jedno.

9. Myslíte si, že odklad vašemu dítěti pomůže a za další rok „dozraje“?

Nemusí tomu tak být a za rok můžete řešit stejné problémy jako nyní.

10. Nezapomeňte na to, že prvních 6 let je pro vývoj dítěte klíčových.

Do nástupu do školy můžete na IQ dítěte zapracovat až ze 60 procent. Další 20 procent se rozvíjí do 2. třídy a posledních 20 připadá na období do 26 let. Podle Mensy se v prvních 7 letech vytváří až 75 procent synapsí (spojení mezi nervovými buňkami). Proto je kvalitní předškolní vzdělávání tak důležité. ▶ red, foto: vydavatelství Babyonline

Lednová Vysočanská „V“

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

16. ledna od 14 hodin Komentovaná prohlídka kostela sv. Václava na Proseku

Kostel svatého Václava na Proseku je římskokatolický farní kostel v MČ Praha 9. Spolehlivé historické údaje o založení kostela se nedochovaly. Hájkova kronika uvádí, že kostel založil kníže Boleslav II., jemuž se při návratu ze Staré Boleslavi do Prahy na tomto místě zjevil ve snu svatý Václav. O příběhu proseckého kostela (a nejen o něm) bude při prohlídce vyprávět PhDr. Tomáš Vyhnánek. Sraz před kostelem sv. Václava na Proseku ve 13.30 hodin.

30. ledna od 14 hodin Koncert Neobyčejný příběh – neobyčejný hlas

Radnice MČ Praha 9, obřadní síň, Sokolovská 14/324, Praha 9. Koncert zpěváka a klavíristy Jana Jareše. Jan, zpěvák s podmanivým hlasem a brilantní klavírista, patří mezi výrazné osobnosti současné hudební scény. Absolvoval Pražskou konzervatoř. Díky mimořádnému talentu a vnitřní síle úspěšně rozvíjí svoji hudební kariéru, a to navzdory zrakovému handicapu, který musí od narození překonávat. Způsob, jakým dokázal zhodnotit své nadání, je inspirující v mnoha ohledech. Na koncertu uslyšíte úspěšné české a světové populární hudby. Přijďte si užít hudební zážitek, který nabízí povzbuzení, že za splněním svých snů stojí za to jít.



Carmen Mayerová a Petr Kostka se představí v Divadle Gong 11. února 2025

11. února 2025 od 14 hodin Divadlo Gong: Carmen Mayerová a Petr Kostka hosty Václava Žmolíka

Uslyšíte, na které své filmové, televizní a divadelní role oba populární herci vzpomínají nejraději, na které slavné kolegy nemohou zapomenout, co před lety na začátku jejich kariéry rozhodlo, že se dali právě na herectví, v čem v současnosti hrají a co je na umělecké práci baví i dnes. A také co je svedlo dohromady coby životní partneři, díky čemu jejich vztah vydržel tolik let, zda někdy žárlil Petr na krásnou Carmen a zda někdy žárlila Carmen na mužného Petra, jak velkou radost jim dělají jejich dcery a vnoučata. A rovněž jak se udržují v kondici, jak vnímají, že čas strašně rychle utíká, a jak se dá stárnout s grácií. Na to na všechno se obou slavných herců bude ptát moderátor Václav Žmolík.

Cena vstupného 20 Kč. Předprodej vstupenek bude zahájen 6. ledna 2025 v pokladně Divadla GONG, Sokolovská 191, Praha 9. ▶

Tříkrálový koncert v kostele na Proseku

V kostele sv. Václava na Proseku se 10. ledna 2025 od 19 hodin uskuteční Tříkrálový koncert.

Účinkují Čeští madrigalisté pod vedením umělecké vedoucí Veroniky Hádkové a jejich hosté. Na varhany bude hrát Miroslav Pšenička.

Na programu díla J. P. Sweelinka, J. Handla-Galluse, A. V. Michny, K. V. Rovenského a další.
Vstupné dobrovolné. ▶



BLAHOPŘEJEME

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

80 let

Libuše Tomanová
Marie Kolářová
Jarmila Hamralová
Eva Burešová
Marie Bonková
Jarmila Mühlbachová
Jarmila Šípková
Karel Sedloň
Milada Holečková
Alena Krejčová
Jarmila Šilhánková
Karel Šebl
Ludmila Klinerová
Stanislav Vízek
Jan Vrbský
Jan Zlatník
Michael Herzl
Jitka Suchardová
Miroslava Adoltová
Marcela Milatová
Elena Dvořáková
Jaroslav Dvořák
Jaroslava Zástěrová
Vilém Kyzlink
Ludmila Němečková
Marie Tomanová
Vladimír Štrynk
Zdenka Jaborová

Vlasta Černá

Anneliese Királyiová
Tereza Tichá
Marie Košťáková
Jiří Svoboda
Miroslava Zahradničková
Alena Venzlová
Jiří Novák
Marcela Ihnátová

91 let

Hedvika Stránská
Jaroslava Kučerová
Pavla Marešová
Vilemína Bílková

92 let

Stanislav Bubík
Josef Fusek

93 let

Hana Růžičková
Jiří Routner
Bohumil Janyš

94 let

Rostislav Míček
Marta Landová
Prof. JUDr. Karel Malý,
DrSc.

95 let

Ladislav Pelant

96 let

Danuška Veselková

85 let

Marie Chroustová
Jiří Holakovský
Josef Joniak
Luděk Jeřábek
Milada Cellarová



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

Zjistěte, zda netrpíte laktózovou intolerancí

Projekt Strom prevence, jehož cílem je poskytnout občanům MČ Praha 9 za zvýhodněných podmínek vyšetření na genetické predispozice k různým onemocněním, pokračuje v lednu a v únoru 2025 na Poliklinice Prosek třetím z devíti programů. Tentokrát se vyšetření zaměří na laktózovou intoleranci, kterou u nás může mít podle odborníků až 10 procent populace, ale u hodně lidí není diagnostikována.

Laktózová intolerance znamená narušenou schopnost organismu zpracovávat mléčný cukr – laktózu. Je to způsobeno nedostatečným množstvím trávicího enzymu laktázy, který je zodpovědný za štěpení a následné vstřebávání laktózy v tenkém střevě. Nerozštěpený a nevstřebaný mléčný cukr pak způsobuje v trávicím traktu zažívací obtíže, které se nejčastěji projevují jako nadýmání, bolesti břicha a průjem.

„Genetické vyšetření dokáže odhalit dvě varianty v genu LCT, které jsou asociovány se vznikem laktózové intolerance. Při nedostatku enzymu laktázy se laktóza nerozštěpí, putuje dál střevem, váže na sebe vodu a způsobuje průjem a další obtíže. Vyšetření je vhodné, pokud po požití mléka a mléčných výrobků trpíte bolestmi břicha, nadýmáním, průjmy, ale i zácpou, nevolností či zvracením. Podle posledních zjištění trpí nějakou formou laktózové intolerance asi 68 procent světové populace. V Evropě je uváděn výskyt laktózové intolerance okolo 15 procent, v jižní Evropě až 50 procent. Podle Společnosti pro výživu trpí laktózovou intolerancí asi 10 procent české populace,“ doplnila k vyšetření Dr. Petronela Tomčová z ambulance klinické genetiky GHC Genetics.

Není to alergie na mléko

Je důležité vědět, že laktózová intolerance není alergie na mléko! Laktózová intolerance neznamená, že laktáza v těle zcela chybí. Ideální trávení mléka včetně laktózy probíhá tak, že je mléčný cukr natrávený zmíněnou laktázou. V takovém případě se v trávicím traktu mléčný cukr rozkládá na glukózu a galaktózu, které se vstřebávají do krve. Laktózová intolerance se může projevovat ve chvíli, kdy



Laktózovou intolerancí u nás může trpět až 10 procent populace. Máte-li opakované potíže po konzumaci mléčných výrobků, nechte se za zvýhodněných podmínek vyšetřit na Poliklinice Prosek

ve výše zmíněném řetězci laktáza nefunguje zjednodušeně na 100 procent, tedy že tělo laktózu tvoří, ale ne dost na to, aby stačila na zpracování větší porce mléčných výrobků.

Typy laktózové intolerance

- Primární laktózová intolerance je způsobena geneticky podmíněnou sníženou aktivitou enzymu laktázy. Může se projevit v jakémkoliv věku a ve stejné míře u mužů i u žen.
- Sekundární laktózová intolerance může vzniknout na podkladě jiného střevního onemocnění, např. zánět, neléčená celiakie, Crohnovy choroby aj.
- Vrozený deficit laktázy – vzácná, vrozená neschopnost trávit laktózu, projevy into-

lerance jsou hned po narození a vyžadují úplné vyřazení laktózy ze stravy.

V případě prokázání genotypu asociovaného s laktózovou intolerancí jsou doporučena dietná a režimová opatření.

Kdy je vhodné podstoupit vyšetření?

Vyšetření je vhodné pro každého, kdo chce zjistit příčinu opakovaných potíží po konzumaci mléčných výrobků. Vhodné je zejména pro osoby, u kterých byla v rámci rodinných příslušníků intolerance již prokázána.

Jak se objednat?

Prostřednictvím www.stromprevence.cz. Rezervujte si termín odběru, vyplňte online dotazník, na který se dostanete po registraci z potvrzovacího e-mailu. Odběr vzorku se provádí na Poliklinice Prosek, Lovosická 440, Praha 9 (tel.: 724 167 403, info@stromprevence.cz) v podzemním podlaží vpravo za ortopedií.

Vzorek DNA k analýze se získává stěrem z dutiny ústní, případně odběrem krve. V případě odběru z dutiny ústní je důležité aspoň 45 minut před odběrem nejíst, nepít a nekouřit. V rámci odběru krve omezení nejsou.

Po vyhodnocení bude klient telefonicky kontaktován laboratoří a v případě zjištěné positivity bude zajištěna konzultace s klinickým genetikem, který vše vysvětlí a doporučí vhodná opatření.

Objednat se můžete i osobně v daném centru, které je otevřeno v pondělí, úterý a ve čtvrtek od 8 do 12 hodin.

Cena za vyšetření je 500 Kč. Ve srovnání s běžnou cenou za toto vyšetření představuje slevu ve výši 75 procent.

mm, ilustrační foto: GHC/adobestock

POLIKLINIKA PROSEK HLEDÁ LÉKAŘE

Poliklinika Prosek a.s. přijme do pracovního poměru lékaře v oboru endokrinologie

Podmínky k přijetí:

specializovaná způsobilost - zák. č. 95/2004 Sb. - odbornost: endokrinologie

Nabízíme:

- náborový příspěvek až 100 000 Kč
- možnost zajištění ubytování, případně přidělení služebního bytu
- přátelský kolektiv
- odpovídající finanční ohodnocení
- benefity např.: příspěvek na stravování, kulturu, penzijní připojištění. Očkování, Benefitní karta na volnočasové aktivity. Podpora vzdělávání. 5 týdnů dovolené, 4 dny zdrav. volna

Nástup ihned nebo podle dohody.

Plný pracovní úvazek, lze i úvazek kratší.

Rozvržení pracovní doby vždy podle dohody.

Vhodné i pro důchodce, věk není rozhodující.

Nabídky (profesní životopis) zasílejte na e-mail: prchalova.o@poliklinikaprosek.cz

Kontakt: Prchalová Olga, personální oddělení – tel.: 266 010 106

Poliklinika Prosek a.s. přijme do pracovního poměru lékaře v oboru interny

Podmínky k přijetí:

specializovaná způsobilost - zák. č. 95/2004 Sb. - odbornost: interna (vnitřní lékařství)

Nabízíme:

- náborový příspěvek až 100 000 Kč
- možnost zajištění ubytování, případně přidělení služebního bytu
- přátelský kolektiv
- benefity např.: příspěvek na stravování, kulturu, penzijní připojištění. Očkování, Benefitní karta na volnočasové aktivity. Podpora vzdělávání. 5 týdnů dovolené, 4 dny zdrav. volna

Nástup ihned nebo podle dohody.

Úvazek na 2–3 dny v týdnu.

Rozvržení pracovní doby vždy podle dohody.

Vhodné i pro důchodce, věk není rozhodující.

Nabídky (profesní životopis) zasílejte na e-mail: prchalova.o@poliklinikaprosek.cz

Kontakt: Prchalová Olga, personální oddělení – tel.: 266 010 106

SPOLEČNĚ JSME ROZSVÍTILI VÁNOCE NEVIDOMÝM

21 000 000 Kč

Děkujeme!


světluška
svítíme ve tmě



Klasické dechové trio na radnici

První koncert roku 2025 z cyklu komorních představení na vysočanské radnici se uskuteční 23. ledna v 19 hodin. Vystoupí Klasické dechové trio: Jiří Šlégl - klarinet, Bohumír Šlégl - klarinet, Jaroslav Kubita - fagot.

Klasické dechové trio vzniklo na základě nabídky Čs. rozhlasu v Hradci Králové. Hudebníci dostali lákavý úkol souborně natočit pět Divertiment pro dva klarinety a fagot W. A. Mozarta. Společný zájem o komorní hudbu a snaha o další umělecký růst vedly záhy k rozšíření jejich repertoáru i k veřejné koncertní činnosti.

Všichni členové souboru jsou absolventy hudební fakulty AMU v Praze.

Jiří Šlégl byl kromě dlouholeté pedagogické činnosti členem Komorní filharmonie Pardubice a v současnosti je zván ke spolupráci i s jinými hudebními tělesy (Dvořákovou klavírní kvartetem, Kvartetem Marinů aj.)

Bohumír Šlégl působil v Pražské komorní opeře. Kromě komorní hudby se neustále velmi intenzivně věnuje pedagogické práci a je též zván ke spolupráci s jinými ansámblu.

Jako host se souborem vystoupí významný český fagotista, sólofagotista České filharmonie Jaroslav Kubita. Členem České filharmonie je od roku 1996. Zvítězil



Klasické dechové trio

v několika mezinárodních fagotových soutěžích. Od roku 2009 vyučuje hru na fagot na JAMU v Brně, na kurzech doma i v cizině. Často je zván do porot mezinárodních fagotových soutěží.

Program koncertu

F. X. Dušek – Parthia in C
J. Zach – Sonata a tre stromenti
Český anonym – Parthia in Es

W. A. Mozart – Divertimento č. 4
F. X. Brixí – Intermezzo II
W. A. Mozart – Divertimento č. 1

ÚNOROVÝ KONCERT

Další koncert se na vysočanské radnici koná 27. února 2025 od 19 hodin. Bude to slavnostní koncert violoncellistů Dominiky Weiss Hoškové a Jiřího Hoška s vnučaty „Weiss family“ k životnímu jubileu.

Minifestival Dny Izraele 2025

V libeňské Beseder Gallery se od 7. ledna do 7. března 2025 koná čtvrtý ročník minifestivalu Dny Izraele. Letos se proměňuje z původních čtyř dnů na dvouměsíční program plný umění, příběhů a zázraků.

V Beseder Gallery připravili v rámci festivalu dvě unikátní výstavy, které návštěvníky provedou světem inspirace, historie a kreativity.

Výstava Cesta k zázrakům

Hana Alisa Omer (Izrael) & Ivan Bukovsky (Česká republika)
Vernisáž se uskuteční 7. ledna a výstava potrvá do 3. února 2025.

Příběhy o neuvěřitelných životních cestách a vzácných spojeních. Hana Alisa Omer je umělkyně, která dvakrát emigrovala – ze Slovenska do Izraele a poté do České republiky. Pro ni je zázrakem samotná existence, narozeniny na den osvobození Osvětami a přátelství přes hranice kultur. Ivan Bukovsky je český umělec, který v Alise našel spřízněnou duši z jiného světa.

27. ledna 2025

Komentovaná prohlídka výstavy

Součástí výstavy na Mezinárodní den památek obětí holocaustu bude autorská

prohlídka za účasti obou umělců a za doprovodu psycholožky Věry Roubalové Kostlánové. Diskutovat se bude o „druhé generaci přeživších“, ke které oba umělci patří.

Výstava AlefBet

Tenzo Pent Sooster & Sergej Bunkov (Izrael)

Vernisáž se uskuteční 6. února a výstava potrvá do 7. března 2025.

Expozice v Beseder Gallery bude věnována hebrejské abecedě a jejím mystickým tajemstvím. Umělci představují 22 leptů, které vznikaly celých šest let. Výstava je interaktivní – obrazy ožijí díky mobilním technologiím a nabídnou nejen vizuální, ale i hudební zážitky.

Další lednové akce minifestivalu

18. ledna 2025

Workshop Předávání štafety

Tvořte spolu s umělci a jejich vnuky. Výsledná díla budou vystavena.

21. ledna 2025 od 17.30 hodin

Film Defiant Requiem

Příběh vězňů v Terezíně, kteří prostřednictvím hudby vzdorovali nacistickému útlaku.

Od 18 hodin přednáška s názvem K čemu jsou Židé? (Efim Fishtein).



31. ledna 2025 od 18 hodin
Historie sionismu a židovské identity
Přednáška Eugena Rodena.

Součástí minifestivalu jsou rovněž šachové turnaje Makabi – Beseder 16. a 30. ledna a 13. a 27. února, nebo Kabbalat Shabbat – pravidelná setkání během festivalu s hlubokým duchovním rozměrem.

Přijďte oslavit umění, kulturu a propojení různých světů do Beseder Gallery, Lihovarská 12, Praha 9. Více informací na www.besedergallery.art a facebook/Instagram: Beseder Gallery. [#iz](#)

Hlavinkovi v Galerii 9

Čestmír Hlavinka, Marie Szemes Hlavinková a Igor Hlavinka vystavují v Galerii 9 od 8. do 30. ledna 2025.



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

Hledání kořenů, návazností, bodů styčných i rozcestníků, dialogů, kontrastů a možná i popření v tvorbě autorů spjatých vazbami nejtěsnějšími je rozhodně docela vzrušujícím dobrodružstvím. V lednu navazuje Galerie 9 na volný cyklus „rodiných výstav“ další mimořádnou expozicí: Igor Hlavinka, jehož tvorbu prezentovala Galerie 9 v roce 2023, představí tentokrát kromě svých prací i díla svých rodičů – sochařů Marie Szemes Hlavinkové a Čestmíra Hlavinky.

„Čím jsem starší, tím víc si uvědomuji, co všechno jsem se od rodičů naučil nebo zdědil,“ říká Igor Hlavinka. „První roky svého života jsem s nimi žil v sochařském ateliéru v Jakubské ulici na Starém městě pražském. Předtím to byl krátek se zeleninou. Rodiče tam pracovali i bydleli. Pamatuji se, že jsem si pořád něco modeloval ze sochařské hlíny nebo kreslil. Poté co byl dům v Jakubské zbourán kvůli stavbě obchodního domu Kotva, dostali rodiče náhradou byt 2+1 na malešickém sídlišti a ateliér si museli zřídit v obýváku. Mohl jsem jim koukat přes rameno a pod ruce, když malovali. Byla to ta nejlepší škola, jakou jsem kdy měl.“

Ak. sochař ČESTMÍR HLAVINKA (8. 8. 1931 Komárno, Kroměříž – 26. 7. 2012 Praha)

Roku 1956 absolvoval sochařství u prof. J. Kostky a R. Pribiše a malbu a grafiku u prof. Millého na Vysoké škole výtvarného umění v Bratislavě. Pak tzv.



Čestmír Hlavinka: Constanca – ulička, olej 70x50 cm, 1960

čestný rok na Vysoké škole umělecko-průmyslové v Praze u prof. Eckerta (keramika a porcelán). Věnoval se monumentálnímu sochařství a krajinomalbě.

Ak. sochařka MARIE SZEMES HLAVINKOVÁ (15. 11. 1934 Šamorín – 9. 8. 2020 Praha)

V letech 195–54 Vyšší zdravotnická škola Bratislava, pak pracovala v nemocnici jako laborantka, po seznámení s Čestmírem, svým budoucím manželem, a přestěhování do Prahy se začala věnovat výtvarné tvorbě. Absolvovala mimořádné studium v sochařském ateliéru na Vysoké škole umělecko-průmyslové v Praze a byla přijata do Československého fondu výtvarných umělců. Spolu s Čestmírem se účastnila uměleckých soutěží a pomáhala mu realizovat několik sochařských prací ve veřejném prostoru. Po rozvodu se věnovala malbě imaginativních krajin, které se v galeriích Díla prodávaly tak úspěšně, že po ní doma zůstalo jen několik málo obrazů, které do Díla nenabídla.

Ak. malíř IGOR HLAVINKA (18. 3. 1959 Praha)

V letech 1974–78 studoval scénografii na SUPŠ, 1979–81 scénografii na praž-



Igor Hlavinka: Posvátné hory Huangs han, olej na papíře, 84x59 cm, 2011



Marie Szemes Hlavinková: Krajina, olej 80x60 cm, 1987

ské DAMU a 1981–85 malbu na AVU v Praze. Kromě malby se zabývá i sochařstvím a fotografií. Inspiruje se v přírodě i uměním všech dob, pravěkem počínaje a současným abstraktním uměním konče. Zvláště jej zajímá staroegyptská, buddhistická a románská plastika, tušová malba a kaligrafie Dálného východu, středověké a renesanční umění, malířství romantismu a symbolismu, imaginativní umění, art brut... ▶

Kreativní dílna Zastav se a tvoř!

V dílně v Galerii 9 můžete za krátkou dobu z obyčejných věcí vytvořit neobyčejné, na chvíli se odreagovat od denního shonu, a ještě si odnést vlastní umělecké dílo.

K účasti na dílně se nemusíte objednávat, kapacita je ale omezena provozními možnostmi. Kurz probíhá přímo ve výstavních prostorách, vždy ve středu od 17 do 19 hodin.

- 8. 1. – loutka z papíru
- 15. 1. – tečkované obrázky
- 22. 1. – papírová mozaika
- 29. 1. – ozdoby z drátků

Dámský klub

od 19 do 21 hodin

- 8. 1. – relaxační kreslení ▶

Nová hra Post scripta v Gongu

Oblíbení ochotníci z divadelního spolku Post scriptum přicházejí v roce 2025 s novou důvtipnou hrou s názvem Zabíla jsem Karla.

Nenásilná veselohra o domácím násilí z pera Oty Kovaříka v režii Ludvíka Pivoňky přivede diváky do prostředí policejní stanice, kde se jedna z ústředních postav dozrá k vraždě. Proč a jak dotyčná Karla zabíla, nám odkrývá plynule se měnící scéna – z výslechové místnosti se tak dostáváme na ulici, diskotéku, do bytu manželů či na natáčení vědomostní soutěže

a děláme si vlastní představu o motivech vraždy.

Na scéně herci využívají nejvíc rekvizit v dějinách souboru, a to 145! Jako oko v hlavě je střeží nový rekvizitář Marek Cincibus.

Na představení se můžete těšit 14. ledna či 11. února v 19 hodin v Divadle Gong.

▶ Renáta Krejčí (členka souboru)

Divadlo Gong

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



8. 1. středa 19.00

Slovácký krůček v Praze
Posezení u cimbálu

12. 1. neděle 15.00 / 18.00

Institut regenerace
Novoroční taneční show
Večírek taneční školy, na kterém vystoupí studentky a lektorky Institutu regenerace a jejich hosté.

13. 1. pondělí 16.00

Novoroční nahození aneb koncert sboru Nahozeno máme
Novoroční koncert sboru pod taktovkou Lady Soukupové. Za klavírem Vojtěch Adamčík.

14. 1. úterý 19.00

Divadelní spolek Post Scriptum
Oto Kovařík: Zabíla jsem Karla
„Vážná komedie“, jejímž ústředním motivem je doznání se k vraždě a následné objasňování motivů, vedoucích ke spáchání takového zločinu. Téma je zpracováno pro Post scriptum typickou odlehčenou komediální formou, zároveň však ukazuje, že partnerské soužití může skončit tragicky.

15. 1. středa 19.00

Jazz Bluffers & Darja Kuncová
Jazz Club Gong. Nestárnoucí legenda českého tradičního jazzu.

16. 1. čtvrtek 19.00

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

17. 1. pátek 16.00

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

19. 1. neděle 10.00 / 14.30 / 17.00

Novoroční koncert předškolních oborů, nástrojových oborů a zpěvu Hudebního Knoflíku
Přehlídka malých i větších žáků předškolních oborů, nástrojových oborů a zpěvu Hudební školy Knoflík.

20. 1. pondělí 19.00

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

21. 1. úterý 19.00

Co vy na to, pane Šmoldasi?
Večer plný humoru s moderátorem, básníkem a překladatelem Ivem Šmoldasem. Hudební doprovod Viktor Sodoma

22. 1. středa 19.00

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

27. 1. pondělí 19.00

(přeloženo z 10. 11. 2024)
Robert Bellan: Normální debil 2
Volné pokračování divadelního bestsel-



29. ledna můžete v Divadle Gong vidět představení hry Když se zhasne. Na snímku Michaela Kuklová a Miluše Bittnerová. Foto: www.kulturniportal.cz

leru Roberta Bellana, odehrávající se tentokrát v socialistických 80. letech.

28. 1. úterý 19.00

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

29. 1. středa 19.00

Michaela Doležalová, Roman Venc: Když se zhasne
Manželství Trevora a Niny, prominentního newyorského páru, není v nejlepším stavu. Jejich předmanželská smlouva však má drsnější pravidla než americký fotbal: ten z manželů, který podá návrh na rozvod, přijde o veškerý majetek, který tak automaticky připadne tomu druhému. V hlavních rolích Miša Kuklová a Lukáš Langmajer.

GONG DĚTEM

10. 1. pátek 10.00

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

11. 1. sobota 15.00

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

13. 1. pondělí 10.00

Otfried Preussler, Petra Johansson: Malá čarodějnice 4+
Kouzelné příběhy nerozlučné dvojice malé čarodějnice, která už chce koneč-

ně patřit mezi velké, a jejího věrného druha a rádce havrana Abraxase.

14. 1. úterý 10.00 / 14.15

Josef Čapek, Petra Johansson: Povídání o pejskovi a kočičce 3+
At se třeba roztrhne kožíšek a chlupy lítají všude okolo, hlavně že si pejsek s kočičkou zazpívají a je jim veselo.

15. 1. středa 10.00

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

16. 1. čtvrtek 10.00

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

17. 1. pátek 10.00

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

18. 1. sobota 15.00

Rudyard Kipling, Vojtěch Štěpánek: Kniha džunglí – Mauglího poslední boj 5+
Když dospělí nebudou trochu dětmi, nebudou chtít děti být dospělými.

20. 1. pondělí 10.00

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

21. 1. úterý 10.00

Vojtěch Štěpánek: (Ne)bezpečná (ko) média 9+

Mediální výchova pro děti a mládež v kyberkostce.

22. 1. středa 10.00

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

23. 1. čtvrtek 10.00

Vojtěch Štěpánek: Hrabal jako téma 12+
Jeden z největších českých spisovatelů, všímavý zapisovatel, pábítel a milovník koček v originálním jevištním zpracování.

25. 1. sobota 15.00

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

27. 1. pondělí 10.00

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

28. 1. úterý 10.00

Jaroslav Foglar, Ondřej Lážnovský: Záhada hlavolamu 6+
Kultovní klukovský napínavý román s hororovými prvky převedený na divadelní prkna.

29. 1. středa 10.00

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

30. 1. čtvrtek 10.00

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

Ivo Šmoldas: Jsem okouzlen divadlem

Ivo Šmoldas je mužem mnoha talentů, i když v našem rozhovoru tvrdí něco trochu jiného. Internetová encyklopedie však nemilosrdně odhaluje, že je přinejmenším básníkem, nakladatelským redaktorem, kulturním publicistou, scenáristou, moderátorem a překladatelem. A to ještě zapomíná, že je také hercem, vypravěčem a bavičem.

Právě v těchto třech rolích ho budou moci vidět v lednu návštěvníci vysočanského Divadla Gong. Skvělá příležitost si s ním popovídat.

V lednu 2025 se objevíte v Divadle Gong hned ve dvou pořadech. Jednak to bude váš autorský pořad *Co vy na to, pane Šmoldasi* a pak divadelní komedie *Když se zhasne*. Mohl byste neznalému čtenáři přiblížit, co ho po zakoupení lístku v Gongu čeká?

Na co se stočí řeč při onom autorském pořadu, věru netuším. Z valné části v něm totiž odpovídám na dotazy diváků, a tak výběr témat je na ctěném publiku. Na úvod si sice pouštím hubu na špacír, aniž bych čekal na podnět od diváctva, leč kam při tom špacíru řečená huba zamíří, už nechávám zcela na její libosti, a mnohdy to tudíž bývá překvapením i pro mne samotného. Co se bude na jevišti odehrávat při komedii, kterou její autoři Michaela Doleželová a Roman Wencel nazvali *Když se zhasne*, je ovšem víceméně dané. Prozradím snad jen tolik, že se ocitneme za Velkou louží v době předvánoční, že to bude mírně bláznivé a že po prknech budou pobíhat Míša Kuklová, Miluška Bittnerová, Lukáš Langmajer a také moje nemotorná maličkost.

Vzpomenete si na svoje první setkání s divadlem?

Máte-li na mysli první setkání s Divadlem Gong, pak to bylo již před drahými lety, a sice při natáčení jednoho z televizních pořadů, v nichž Jiří Krampol s gustem testoval inteligenci národa a zjišťoval, že nikdo není dokonalý. Utkvělo mi, že jedna z potměšilých otázek zněla: V kterém pohoří byste hledali Venušín pahorek? Ptáte-li se na setkání s divadlem jako takovým, pak se dozajista odehrálo v Olomouci za mých dětských let. Co se tehdy hrálo, už netuším, ale to okouzlení trvá dodnes.

Náš rozhor vás zastihl v plném běhu. Na čem právě pracujete a co chystáte do budoucna?

Abych se vyhnul všelikým frustracím, nikdy nic neplánuju, raději se nechávám vláčet. Teď jsem se, a příznávám, že velice rád, ba nadšeně, nechal zavléct do Divadla Na Jezerce, kde mi odvážně nabídli roli ve zbrusu nové „naučné komedii“ Petra Vacka. Vynalézavě, s nadhledem a humorem pojednává o známém moravském superševci. A název tomu odpovídá: *Batman*. Premiéra byla přednedávnem, na Mikuláše. Přijďte se také podívat. Kromě *Batmana* a *Když se zhasne* předstírám herectví ještě v komedii *Všechno je dovoleno*,



Ze hry *Když se zhasne*. Ivo Šmoldas s Michaelou Kuklovou, Miluší Bittnerovou a Lukášem Langmajerem.



Ivo Šmoldas

rejším po vlastech českých s rozličnými talk shows, a diář mám tudíž řádně naditý i na rok dopředu, což je v mém věku vskutku nepředloženost, neřkuli drzost. Přesto přese všechno zůstává mým hlavním oborem nicnedělání či přímo lenošení, které se pokouším už drahně let propagovat v rozhlasovém pořadu případně nazvaném *Lenoška*...

Vaše příjmení není zrovna obvyklé. Pátral jste někdy po jeho původu?

Tu a tam jsem se do pátrání pouštěl, ale většinou to nikam nevedlo, neb na cosi takového nemám „sicfajš“. A závěry, k nimž dospěli jazykozpytci, mi přijdou poněkud vachrlaté. Třeba taková Dobrava Moldanová se domnívá, že ono příjmení souvisí se slovem *smola*, a že tedy označovalo člověka veskrze pomalého.

Současná literární produkce je velmi skoupá na humoristickou prózu. Narazil jste v poslední době na nějakou knihu, při které jste se dobře bavil?

Jsa příliš roztěkán, moc toho poslední dobou nenačtu. Na čistě humoristickou prózu jsem sice nenarazil, ale dobře jsem se bavil třeba u Rudišova Českého ráje a teď zrovna po volných chvílkách otvírám nejnovější povídkovou knížku Věry Noskové *Zpackaná masáž s podtitulem Erotika* v hlavní roli. A erotika nemívá k humoru nikdy daleko.

Jste spíš smutný klaun, nebo jste „nesnesitelně“ vtipný i v soukromí?

Moje žena sice tvrdí, že je se mnou tu a tam legrace i doma, ale to zjevně lže.

Jaký talent vám byl upřen a který byste rád měl?

Soupis talentů, které mi byly upřeny, je sáhodlouhý. Nejvíce ale želim naprosté absence nadání hudebního.

Kdybyste mohl uspořádat vystoupení nějakého začínajícího umělce v Divadle Gong, koho byste zvolil?

Vzhledem ke svému pokročilému věku se setkávám spíše s umělci končícími než s těmi začínajícími. Nicméně ve zmiňovaném *Batmanovi* jsem měl to potěšení seznámit se se skvělými, okouzujícími a talentem i všelikým umem překypujícími mladými herci, jako jsou půvabná Johanka Jedličková a pánové Jan Rezníček, Martin Leták a Ondřej Dvořák.

► Ptal se Martin Burda, foto: www.kulturniportal.cz

Novoroční přání

Se vstupem do nového roku si přejeme všechno dobré a potřebné, tedy nejen štěstí a zdraví, ale také Boží požehnání. Tímto přáním se vlastně připojujeme ke starobylému zvyku, který je starý jak lidstvo samo.

V češtině je etymologie celkem snadná: (po)prát někomu něco dobré je vlastně vyjádřením touhy, modlitby, přání dobra. V latině se hovoří o benevolenci, protože *benevolentia* je odvozena od *volere bene*, chtít (pro druhého) dobro. Italština zase používá sloveso *augurare*, které je odvozeno od starořímského a etruského *augurium*, tedy věštění z letu ptáků. Když tehdy někdo někomu přál (auguroval), jako by mu tím chtěl vyvěstit šťastnou budoucnost.

Když se podíváme na bohoslužebné texty pro 1. leden, hned jako první z biblických čtení při mši tohoto dne je úryvek ze 6. kapitoly knihy Numeri (4. kniha Mojžíšova), jenž obsahuje starobylé Áronské požehnání, které udílel starozákonní velekněz Áron a jeho synové izraelskému lidu. Tento text je také jádrem závěrečného novoročního požehnání, jehož se na konci bohoslužby dostává všem přítomným. Latinský termín *benedictio* (a jeho řecká varianta *eulogia*)



Kostel sv. Václava na Proseku Foto: mk

vyjadřuje to, co se z českého překladu jaksi vytratilo, totiž dobrořečení. Vyprošujeme si tedy, aby na náš život i na životy našich drahých sestoupilo dobro, aby o nás Bůh říkal dobré věci (*bene-dicere*).

Dobropřejné myšlenky jako novoroční předsevzetí

Můžeme zde vysledovat jakési napětí mezi dobrem a zlem: na jednu stranu prosíme o ochranu před zlem, o zbavení zla, na straně druhé chceme přijmout Boží

pomoc, být ochráněni její mocí, být obdarováni pokojem. Záleží zde ale také na našem přístupu a nastavení, protože člověk se mění podle toho, co nosí ve svém srdci. Pokud většina mých myšlenek směřuje přes den k něčemu zlému (závist, hněv, nepřejícnost, podezřívání...), nemohu se divit, že se i já sám postupně stávám bručounem, nepřejícím závistníkem nebo zlojalným protivou. Toto antipožehnání ale škodí na prvním místě především mně samotnému. Možná nám tyto úvahy mohou pomoci stanovit si malé novoroční předsevzetí, aby na konci každého dne bylo na našem „úctu“ víc žehnajících a dobropřejných myšlenek než těch nepřejících, negativních nebo pomlouvačných.

► P. Petr Havlík, duchovní správce římskokatolické farnosti u sv. Václava na Proseku a farnosti u kostela Krista Krále ve Vysočanech.

INZERCE

25 LET S VÁMI!

Almma

ROLETY NEBO ŽALUZIE?

VENKOVNÍ ROLETY
PRO RODINNÉ DOMY
PRO BYTY, SVJ A BD

POSLEDNÍ ŠANCE
Jen do konce ledna!

MONTÁŽ
ZDARMA*

ABYSTE V ZIMĚ NETOPILI PÁNU BOHU DO OKEN

Ušetřete za topení díky předokenním hliníkovým roletám.

almma.cz

Pro více informací nás kontaktujte: +420 222 590 590,
almma@almma.cz, www.almma.cz

* platí pro objednávky uzavřené do 31. 1. 2025; více informací o akci na www.almma.cz

Novoroční vykročení po naučných stezkách devítky

Kam bude směřovat vaše první vykročení v roce 2025? Zkuste novoroční procházku na naučných stezkách devítky. Městská část Praha 9 nechala v minulosti vyznačit na svém území dvě naučné stezky – jihovýchodní a severozápadní. Dnes jsou informační tabule na jednotlivých zastaveních v novém kabátě a na Severozápadní naučné stezce dokonce s malou technickou vychytávkou.

První turistická naučná stezka v Čechách vznikla už v roce 1941 v severní části Lužických hor. Köglerova naučná stezka se rychle začala těšit velké oblibě a záhy začaly vznikat další. Do dnešních dnů jich bylo v České republice vybudováno několik tisíc. Turisté se díky nim z informačních desek rozmístěných na jejich trasách dozvídají zajímavé informace o historii míst či přírodních úkazech z okolí. Především pro rodiny s dětmi se tyto stezky mnohdy stávají přímými cíli jejich výletů.

Přibyly QR kódy

Severozápadní a jihovýchodní stezka byly vybudovány v roce 2009 a 2011. Naučné panely za tu dobu zastaraly, někde je poškodilo počasí, někde vandalové, radnice proto rozhodla o jejich výměně.

„Navíc naše životy stále více ovlivňují technologie, takže jsme využili masového rozšíření chytrých mobilních telefonů, které mimo jiné umožňují zprostředkování informací pomocí QR kódů, a na nové panely jsme QR kódy doplnili,“ prozrazuje místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský a pokračuje: „A protože našim záměrem nebylo rozšiřování informačních panelů o další kvanta nezáživných textů, hledali jsme jiné, zábavnější formy přidání nových informací ke každé ze zastávek na naučných stezkách. Nakonec jsme se dohodli



Takovýto obrázek uvidíte při zastavení na Jetelce po načtení QR kódu ve scéně Divadla AHA!

s Divadlem Gong a Divadlem AHA!, které v něm působí, na zábavně-poučných videoscénkách. Zatím jsou k vidění na panelech severozápadní stezky.“

Aháci nezklamou

Kdo alespoň trošku zná tvorbu Divadla AHA!, která se sice zaměřuje na děti a mládež, ale baví se u ní i dospělí, bude se s vykročením na severozápadní stezku těšit na lehkou nadsázku a vtip. Víte například, kde místní obyvatelé provozovali oblíbenou

kratochvíli přeskokování z katastrálního území Libeň do katastru Vysočan? Nebo jak efektivitu práce na zemědělských usedlostech ve Vysočanech zvýšila výstavba kapliček? Vyradte na stezku Vysočany – Prosek – Střížkov, načtete QR kód na informační ceduli a bavte se při scénkách, ve kterých účinkují oblíbení herci Divadla AHA!. Scénáře jednotlivých zastavení mělo na starosti tvůrčí duo Radovan Klučka – Miloš Mazal. Šťastnou cestu!

mk

INFO

JIHOVÝCHODNÍ STEZKA VYSOČANY – HRDLOŘEZY

Jihovýchodní větev vlastivědných stezek Městské části Praha 9 spojuje pražské části Vysočany a Hrdlořezy. Přestože naučná stezka začíná i končí v rušných ulicích města, vede převážně mimo ně zeleným pásem podél říčky Rokytka.

Začátek: Vysočany, náměstí OSN, stanice metra Vysočanská (východ z podchodu naproti OC Galerie Fénix).

Trasa: Stezka měří 6 kilometrů a má 17 zastávek s informačními panely: Náměstí OSN, Rokytka, Kejřův mlýn, Hořejší rybník, Hrdlořezy, botanická zahrada SOŠ Jarov

Konec: Hrdlořezy, ulice Pod Tábořem, botanická zahrada Střední odborné školy Jarov

Zajímavosti: Stavby, chráněné přírodní území, přírodní poměry, bitva u Štěrbohol a další.



Na Severozápadní naučné stezce v Praze 9

SEVEROZÁPADNÍ STEZKA VYSOČANY – PROSEK – STŘÍŽKOV

Naučná stezka seznamuje s historií a současností původně samostatných zemědělských osad Vysočany, Prosek a Střížkov, nyní se čtvrtí na území Městské části Praha 9.

Začátek a konec: Stezka je koncipována jako okruh. Vysočany, stanice metra Vysočanská (východ směrem k nádraží Vysočany).

Trasa: Stezka měří 9 kilometrů a má 21 zastávek s informačními panely: Vysočany, nádraží Vysočany, Prosecký rybníček, starý Prosek, park Přátelství, metro Střížkov, Střížkov, Trojmezí, Prosecké skály, park Podviní, viadukt těšnovské tratě, vysočanská poliklinika, metro Vysočany.

Zajímavosti: Kostel sv. Václava, přírodní památka Prosecké skály a další.

mk

Začněte rok v rytmu a v kondici

I v roce 2025 se rodinné komunitní centrum Knoflík těší na další setkávání – pravidelně i jednorázově, s hudbou, pohybem i tvořením. Pro malé i velké.

HUDEBNÍ
knoflík

knoflík

kulturní a rodinné centrum

Přijďte na tradiční hodiny cvičení pro děti i dospělé, které se konají pravidelně celý týden v sále Knoflíku. Protáhnout se po svátcích můžete na hodinách pilates, jogy, zdravých zad, piloxingu či pánevního dna. V Knoflíku vás rádi uvidí také v hudebních lekcích pro malé i velké hudebníky, které jsou určeny dětem od čtyř měsíců, mládeži i dospělým.

Leden v Knoflíku

Od 2. ledna 2025 zahajuje Knoflík zápisy do všech kurzů:

Hudební lekce pro děti od 4 měsíců do 8 let (Malásci, Janáčci, Hudečci, Smetánci, Hudebníci)
Nástrojové obory pro děti od 8 let, mládež i dospělé (kytara, elektrická kytara, hous-

le, flétna, klávesy, bicí, ukulele, zpěv)
Knoflíkový sbor pro děti od 6 let
Miniangličtina pro děti od 4 let
La Putyka – akademie cirkus La Putyka pro děti od 3 let
20.–24. ledna si přijďte vyzkoušet kteroukoliv lekci za 100 Kč.

8. ledna od 17 hodin: Opeč si to na Náměstíčku

Tradiční pečení buřtů

13. ledna: Novoroční koncert

Sbor Nahozeno máme v Divadle Gong

19. ledna: Koncerty

Koncert žáků předškolních oborů Hudebního Knoflíku v Divadle Gong
Koncert žáků nástrojových oborů a zpěvu Hudebního Knoflíku v Kavárně Knoflík

Otužování na Střeše

Pokračuje otužovací sezona v Knoflíku
Od 3. února: Začátek II. pololetí v Knoflíku

Tradiční a příměstské tábory v přípravě

Hlavně, že jsme na vzduchu

Turistický a poznávací tábor pro všechny malé i větší dobrodruhy

Hledáme písničku

Tradiční knoflíkový nejen hudební tábor

Létem v rytmu a pohybu

Tábor pro všechny kluky a holky, kteří si chtějí vyzkoušet různé sporty

Nebud' nezdvoraák

Tábor o slušném chování, výletech a zpívání

INFO

Centrum Knoflík, Jablonecká 723/4, Praha 9,
recepce@centrumknoflik.cz.
Sledujte Knoflík na sociálních sítích
@kavarna_knoflik nebo na fcb Kulturní a rodinné centrum Knoflík, www.centrumknoflik.cz

INZERCE

NEJNAPÍNAVĚJŠÍ PŘÍBĚH O NAKUPOVÁNÍ A PRODÁVÁNÍ

1.

BLEŠÍ A FARMÁŘSKÉ TRHY U ELEKTRY

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



©T.C.H.2024

WWW.BLESITRHY.CZ

SC-50307102

Obsah inzerce není vyjádřením stanoviska MČ Praha 9.

vyráběla vojenská letadla a později také automobily. V dnešním skladu Knihovny byl kdysi i jeden ze vstupů do areálu. Budovy byly později včleněny do ČKD Trakce. Zaujímavostí je, že architekt Jindřich Freiwald navrhl shodu náhod také stejnojmenné kino Aero na Žižkově.

HALA AERO (1923)

Velkorysá hala Aero od Milana Mencia stála těsně za dnešní stanicí metra Kolbenova v prostoru dnešního areálu Colben centra. Budova byla členěna na tři lodě, centrální monumentální halu a postranní vícepodlažní lodě. Pod dohledem hlavního konstruktéra Antonína Husíka se zde vyráběla letadla vlastní i licenční konstrukce. Za druhé světové války byla veškerá produkce určena pro Luftwaffe. Kvůli tomu se hala stala v březnu 1945 terčem náletu. Hned po válce došlo k její bleskové obnově v původním půdorysu. Dochovala se do roku 2020, kdy byla zbořena firmou Skanska. Na jejím místě dnes stojí dočasně Colben centrum a pumptrack. Developer zde plánuje brzy postavit tři výškové budovy.

KOTELNA (kolem roku 1940)

Výtopna s krásným komínem je jedinou budovou, kterou developer Skanska zvažuje ve svém rozsáhlém projektu Čtvrť Emilia Kolbena zachovat.

NADZEMNÍ ENERGOOMSTY (1960–1980)

Kilometry nadzemních energomostů propojovaly většínu budov areálu jako tepny. Mohutný energomost vedl ještě nedávno podél Kolbenovy a u metra zatácel do ulic Moravcových a Na Černé strouze. V roce 2021 byl celý snesen. Poslední drobné fragmenty kdysi rozsáhlého systému dosud propojují haly 18, 20 a 22.

HALA 18 PRAGOVKA (1948)

Hala 18 od architekta Karla Hrušky a Inženyra Milana Mencia sloužila automobilce Praga. Uvnitř se nacházela lisovna malých dílů do automobilů, kalírna a výroba mo-

delů pro kopírování. Hala není uvnitř nijak členěna. Jedná se tedy o jeden gigantický chrámový prostor, který vzhledem k obrovským proskleným plochám působí až skleníkovým dojmem. Hala není kulturní památkou a vlastník Praga Centrum s ní v záměrech zatím počítá, ale dosud se pro ni nenašlo adekvátní využití a stáv objektu se každoročně zhoršuje. Svým charakterem by byla vhodná pro umístění kulturní instituce, školy či pro sport.

HALA 19 PRAGOVKA (1948)

Funkcionalistická hala je členěna do čtyř lodí. Dvě centrální lodě jsou zastřešeny monumentálními skřepinovými světlíky. Po stranách se potom nacházely administrativní části, kde je navíc vložené podlaží. Objekt stojí ve svahu a podzemní podlaží tak přímo navazuje na komunikaci na jihu. V hale se obrábělo dřevo, stavěly valníky a plošiny mimo jiné i pro obilbené nákladní automobily typu V3S. Hala je památkově chráněná a aktuálně je využívána jako obilbená lokace pro filmová natáčení a focení. Slouží také jako originální eventový prostor. V roce 2022 byla vyměněna střešní krytina, takže dovnitř již nezalézá. Její funkční využití v areálu Pragovka Art Discrit se hledá.

Podrobnější text a mapu k procházce po bývalém ČKD Vysokány najdete na www.parkzahrady.cz

Text: Stanislav Jonák, Sebastian Sticzay, Hugo Pelikán

Rokyťka

VLASTIVĚDNÝ
ZPRÁVODAJ
Číslo 1/2025
Ročník LXIII

Od špendlíčku po lokomotivu

Procházka po bývalém ČKD Vysokány. Hodně budov stále ještě stojí, takže máte jedinečnou možnost se projit místy, kudy kráčely den co den stovky dělníků.

ČKD (Českomoravská Kolben-Daněk) byla významná československá strojírenská firma založena fúzí společnosti Českomoravská, Kolben a Breitfeld-Daněk. Společnost se specializovala na strojírenskou výrobu včetně lokomotiv, tramvajů a elektrických zařízení. Po druhé světové válce byla znárodněna a hrála klíčovou roli v průmyslu. K 1. lednu 1950 byl podnik reorganizován a došlo k založení devíti nových národních podniků. Nástupnickým závodem po původním ČKD byl ČKD Stalingrad. Jeho výrobní program zahrnoval elektrotechniku, strojírenství a slévárénství. Po sametové revoluci prošla firma privatizací, ale čelila finančním potížím. V roce 1998 skončila v konkurzu a její jednotlivé divize byly postupně rozprodány.

Spousta továrních budov již byla zbourána nebo necitlivě přestavěna. Urbanistickou zajímavostí je, že nové vzniklé ulice a výstavba často kopírují dráhy původních vleček nebo rovnou i půdorysy zbouraných hal.

SLÉVÁRNA KOLBENKA (1929)

Impozantní hala s velkorysnými průčelími je z velké části schovaná za stavebními nároky z dalších let. Z technického hlediska se

jedná o podsklepenou halu s trojpodnní konstrukcí a lehkou plechovou střešou, která je podpírána ocelovými příhradovými nosníky. Ty jsou umístěny na dvou železobetonových stěnách, jež oddělují jednotlivé lodě a zároveň slouží jako nosiče pro vnitřní portálové jeřáby. Budova nebyla rekonstruována nebo výrazně opravována, takže si nese svou původní architektonickou hodnotu. Součástí objektu je asi 50 metrů vysoký chlávkový komín.



Vedle stála, zhruba v místech bývalého komplexu AFI Tuliipa City, zhruba až do roku 2000 podstatně větší slévárna šedé litiny. Slévárna je poslední budovou ČKD, která stále plní svou původní funkci. Společnost AGMA zde provádí odlévání z bronzu a hliníku. Blíží se ale doba, kdy i tato výroba skončí. Majitel je již předběžně domluven na prodeji společnosti Cresstyl. Původní záměr developera počítal s demolicí a nahradou za tři věžové domy (cca 15 pater). Proti tomuto plánu vznikla lokální iniciativa za zachování a konverzi haly na novou funkci. Hala zakomponovaná do moderní výstavby na takto exponovaném místě by dokonale vyvážela tzv. genia loci celé čtvrti. Osud budovy je však stále nejistý.

MODELÁRNA (1929)

Budova byla postavena spolu s vedlejší slévárnou stavební firmou Václav Nekvasil podle návrhu Karla Skorkovského. Má vyzdívanou ocelovou nýtovanou konstrukci a dřevěné zastřešení. Původně sloužila pro výrobu a pravu slévárenských modelů/forem.

Po rozpadu ČKD se majitelem stal kdysi nejmladší ředitel „Kolbenky“ Milan Hagan. Hala prošla nechtlivou rekonstrukcí a dnes je pronajímána jako sklad. Se zachováním majitel nepočítá a na místě plánuje postavit bytové domy. Zajímavostí je, že před budovou, kde jsou dodnes koleje vlečky, vedla také první trolejbusová trať v Praze – testovací trať ČKD. Testoval se zde například legendární trolejbus Praha TOT.

ZDRAVOTNÍ STŘEDISKO

(kolem roku 1935)

Zdravotní středisko ČKD sloužilo svému původnímu účelu od třicátých let minulého století až do roku 2022, kdy se odstěhovali poslední (původně závodní) doktoři. Dnes je budova pronajímána různým nájemcům s garantovaným nájmem do konce roku 2026, poté majitel Central Group počítá s demolicí.

TOVÁRNA MALÝCH STROJŮ (1929)

Skeletová, železobetonová budova sloužila od roku 1929 jako továrna malých strojů. Vyráběly se zde motory, menší přístroje, křesla, zubařské vybavení apod. Celý objekt byl čtyřpodlažní s jedním suterénním prostorem táhnoucím se pod celou jeho délku. V pozdějších letech se zde nacházela spíše expedice hotových výrobků s menšími provozy v nižších patrech. Nejvyšší patro, které dříve sloužilo také k výrobě, bylo po znárodnění a převzetí moci komunistickým režimem pře-stavěno na kancelářské konstrukce. Během normalizace byl u továrny vybudován kryt civilní obrany s hlavním vchodem zvenčí a jedním nouzovým ze suterénní části. Ještě donedávna tu sídlily umělecké ateliéry a dílny. Budova se vyhnula zániku díky studiu Masák & Partner, které se jí rozhodlo přestavět na loftové byty.

ČKD MECHANIKA (1922)

Jedna z nejvyšších industriálních staveb své doby. Její systém nosné konstrukce má předlohu v USA. Rok dokončení 1922. Má čtyři nadzemní a jedno podzemní patro. Čím výš je podlaží, tím menší je jeho světlná výška, zmenšuje se vždy o jedno rameno schodiště. Podlaží kromě prvního nejsou nijak členěna, a tak je možné vidět skrze celou jeho dispoziční. Na fasádě jsou stále patrné původní dekorativní detaily jako členění římsy nebo šambrány kolem oken s kanelami. Původně sloužila jako montovna elektrických strojů, malých strojů a elektromotorů (ČKD Elektrotechnika, později známá jako ČKD Mechanika). Procházela jí vlečka (v provozu zhruba do roku 1997), která vedla dále na západ. Unikátním prvkem budovy je sloupový systém s hříbovými hlavicemi v suterénu, který je považován za nejstarší dochovaný příklad tohoto typu konstrukce na našem území. Podobný systém lze najít například na Nakladovém nádraží v Praze. K této starší části bylo jen o několik let později přistavěno expediční skladiště s modernější plochou střechou. Aktuální vlastník, firma CPI, řeší přestavbu budovy na byty.

NOVÁ JÍDELNA (kolem roku 1950)

Velká budova tzv. „nové jídelny“ vznikla v polovině 20. století. Nesloužila jen pro strážníky, ale konaly se zde i různé kulturní akce. V utajení zde v roce 1968 proběhl tzv. Vysočanský sjezd KSČ, který přijal rezoluci odsuzující okupaci, požadující návrat unesených vedoucích představitelů státu a volbu nového vedení státu. Budova je v současnosti vlastněna soukromými osobami a pronajímána jako sklad a modlitebna „alternativní církve“.

CHLADICÍ VĚŽ ČKD (1925)

Chladicí věž v areálu závodu ČKD byla využívána k ochlazování přehřáté páry z přílehlé kotelny. Tato samostatně stojící oktogonální stavba na nízkém soklu, která se směrem vzhůru zužuje, je tvořena dřevěnou konstrukcí rozdělenou do čtyř horizontál-

ních částí. V nízké soklové části se nacházejí technologické podezdívky kryté dřevěnými žaluziemi s dochovanými prvky rour přívodního vedení.

Na počátku padesátých let byla původní zchátralá celodřevěná chladicí věž nahrazena novou. Nová věž má rámovou konstrukci, která byla místo prken vyplněna vláknocementovými vlnitými deskami. Ačkoliv se jedná o unikátní památkově chrámenou stavbu, její budoucnost je i vzhledem ke špatnému stavu velmi nejistá.

HALA ČKD „KOSTEL“ (1950)

Tato hala pro svoji dispoziční získala mezi místními dělníky označení „kostel“. Tvoří ji hlavní loď s bočními prostory podobně jako u sakrální stavby. Jedná se o nejvyšší halu v celém areálu. Budova je bohužel po nechtivé rekonstrukci. Dynamická tektonika fasády administrativní části budovy, která tvoří čelo do ulice Kolbenova, je kompletně překryta plechem a na východní straně je na budově nalepená výrazně mladší přístavba ze 70. let, která již postrádá kvalitu původní haly.

Tato budova je jedna z mála, kde se ještě do dnešních dní vyrábí. Továrna se specializuje na výrobu pohonů pro čerpadla, válcovny a těžní stroje, kompresory, technologie pro filtraci, měnírny pro MHD a další.

HALA E - PRAHA (1934)

E Factory je rozsáhlá trojlodní hala ve tvaru písmene E, tvořená železobetonovým skeletem se šestiúhelníkovými pilíři s hříbovými hlavicemi. Fasáda je charakteristická třemi horizontálními pásy oken. Hala byla postavena v letech 1931–1933 firmou Ing. Skorkovského podle projektu Josefa Kalouse jako ústřední skladiště Ministerstva pošt a telegrafů, což dodnes připomíná název blízké zastávky Poštovská. Jednalo se o jeden z prvních skladů budovaných již od začátku s rampami pro nákladní auta. Po válce přešla do vlastnictví firmy Praga.

V tamní jídelně byl podepsán v roce 1968 „dopis 99 pragováků“, který komunistům

pomohl jako reprezentativní hlas dělnické třídy k ospravedlnění invaze vojsk Varšavské smlouvy. Hala v roce 2003 získala památkovou ochranu. I díky tomu se stala skvělým příkladem, jak lze průmyslovou budovu revitalizovat a využít pro nové funkce. Potom co dosloužila jako skladiště, stala se srdcem areálu Pragovka Art District. Dnes probíhá pod taktovou TaK Architects transformace na multifunkční objekt s kanceláři, obchody, uměleckými ateliéry, galerií, eventovými prostory a kavárnou.

KOMÍN S CHLADICÍM LÍMCEM

(1934)

Památkově chráněný komín (40 m) strojirny Praga byl postaven z rezných cihel na nosné železobetonové konstrukci. Chladicí límce sloužil jako vodojem, který z místní studny zásoboval samospádem areál užitkovou vodou.

POLIKLINIKA KOLBENOVA (1923)

Budova byla vybudována v roce 1923 pro správce areálu. Později byla přeměněna na jedno ze zdravotních středisek zaměstnanců ČKD. V roce 1993 byla poliklinika zprivatizována. V současnosti je celý objekt na prodej.

VSTUPNÍ BUDOVA AGA (1938)

Funkcionalistická administrativní budova bývalých závodů AGA na výrobu svítíplynu. Autorem stavby je František Albert Libra. Budova měla pompézní interier s luxurními kamennými obklady. V přízemí byla výstavní síň, v patrech kanceláře a také byl ředitelna, na střeše stál ohromný nápis AGA. Po druhé světové válce byla budova, podobně jako další původně samostatné provozy, začleněna do komplexu ČKD. Dům je památkově chráněn, ale již dlouhou dobu se nepoužívá a chátrá.

ADMINISTRATIVNÍ BUDOVA AERO

(1934)

Funkcionalistická budova. Bohužel prodělala velmi nechtlivou rekonstrukci. Jedná se o poslední budovu továrny Aero, která zde

Za zábavou i vzděláním do Obecního domu

I v novém roce 2025 můžete do Obecního domu ve Vysočanech zavítat na nejrozmanitější kurzy a přednášky, které pořádá Divadlo Gong.



16. 1. čtvrtek 18.00–20.00 WELLBEING, CESTA KE SPOKOJENÉMU ŽIVOTU

Workshop zaměřený na pět klíčových pilířů vedoucích k naší vnitřní vyrovnanosti: smysluplnost, zdraví, vztahy, finance a komunita. Dnešní digitální svět s sebou nutně nese zrychlující se životní tempo, často nesprávný životní styl, stres a obavy. Na přednášce se zaměříme na jednotlivé zmíněné oblasti a pokusíme se objevit nové návyky pro šťastnější a naplněnější život.

30. 1. čtvrtek 18.00–20.00 KINEZILOGIE – JAK VZHLED OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ

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

Na druhé pololetí 2024/2025
jsou volná místa v těchto kurzech:



HRY NA HRDINY (8+) pondělí 15.30–17.30

Deskové, „rolové“ (role-playing) a fantasy hry

Deskové a „rolové“ hry s fantasy tematikou. Dračí doupe. Sběratelské karetní hry (MTG, Pokémon). Malování figurek a hraček terénů. V případě zájmu LARP.

ŠITÍ

pondělí 17.45–20.45 (jednou za 14 dní)

Pro začátečníky a mírně pokročilé. Základy šití včetně seznámení s šicím strojem, pomůckami a druhy látek. Od jednoduchých projektů až po vytvoření vlastního střihu na sukni. Individuální přístup.

KRESLENÍ PRO DĚTI

úterý 15.30–17.00

Kresba a malba a s nimi spojené techniky výtvarného umění (kresba, perokresba, akvarel). Vhodné i jako příprava na střední školy a školy s výtvarným zaměřením.

KRESLENÍ PRO DOSPĚLÉ

úterý 17.30–20.00

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

MINI DANCE (4–6 let)

úterý 16.00–16.45

Taneční a pohybová příprava, která vede k získání správných návyků držení těla, rozvoji hudebního a prostorového citění, představitivosti a tvořivosti.

TAP DANCE – STEP

úterý 17.00–18.00

Kurz muzikálové přípravy. Základy stepařské techniky a jejich procvičování prostřednictvím krátkých sestav, choreografií a rytmických cvičení. Kurz vhodný pro začátečníky.

MALÍ ZÁCHRANÁŘI (7–11 let)

vybrané středy 15.30–16.30

Děti se v kurzu seznámí se základy anatomie člověka, naučí se, jak se zachovat v nenadálých situacích, dostanou základní informace o poskytnutí první pomoci, obvazové technice, polohování, dopravě, raněných apod.

TVŮRČÍ PSANÍ (10+)

středa 15.45–17.15 nebo 16.15–17.45
(jednou za 14 dní)

Kurz pro starší děti, které rády čtou a baví je psát. Základní pravidla příběhu, vytvá-

ření zajímavých postav. Odkud čerpat nápady a jak lépe pozorovat a popisovat své okolí? Jak udělat své příběhy napínavějšími? Odstraňování případných chyb.

TVŮRČÍ PSANÍ PRO DOSPĚLÉ I, II

středa 18.00–20.00 (jednou za 14 dní)

Kurz I: Kurz pro začínající autory i pro ty, kteří jen hledají novou inspiraci. Vhodné také pro adepty studia žurnalistiky.

Kurz II: Kurz určený těm, kteří již nějaké texty napsali a rádi by své psaní posunuli o úroveň výš. Rozbor prací studentů a odstraňování případných chyb.

VIDEOTVORBA (11+)

čtvrtek 16.00–17.30

Základy natáčení a střihu videa a fungování YouTube kanálů a instagramu. Jak vytvářet unikátní obsah a jak se správně chovat před kamerou? Zásady bezpečnosti a soukromí.

VIDEOTVORBA PRO DOSPĚLÉ

čtvrtek 17.30–19.30 (jednou za 14 dní)

Natáčení několikaveršových šotů, krátkých videí, minutových snímků i „filmových děl“. Témata přizpůsobena konkrétním zájmům a cílům přihlášených uchazečů.

VOICE – SÓLO ZPĚV

individuální lekce

Chcete se naučit zpívat? Zpívat pro sebe a sem tam si něco nahrát, nebo se chcete zpěvem živit a začít pracovat na své kariéře? Individuální kurz zpěvu je určen jak pro úplně začátečníky, kteří nemají o technice zpěvu ani potuchy, tak pro pokročilejší zpěváky, kteří chtějí svou techniku třeba jen zdokonalit nebo se naučit nějaký specifický pěvecký postup. Kurz vhodný pro děti i dospělé. ▽

INFO

Obecní dům ve Vysočanech, Jandova 4, Praha 9. Kapacita omezena, nutná rezervace pomocí elektronické přihlášky na webu.

Kontakty: kurzy@divadlogong.cz, 777 853 883, 735 536 433

Aktuální informace vždy ověřujte na webu divadlogong.cz

S Celým Českem zpíval i Knoflík

V prosinci 2024 se konal již čtrnáctý ročník akce Česko zpívá koledy. A opět u toho nechyběl devítkový Knoflík.

Díky všem, kteří si s celým Českem přišli 11. prosince na Náměstíčko před Kavárnu

Knoflík v rámci krásné tradiční akce Česko zpívá koledy 2024 zazpívat, pobejt, opéct si buřtík.

Krásný a laskavý nový rok 2025 všem, ať je nám i tento rok do zpěvu.

▬ Hudební Knoflík



Kulturně aktivizační centrum pro seniory

I v roce 2025 jsme tady pro vás! Hodně zdraví a štěstí v novém roce přeje Kulturně aktivizační centrum pro seniory



Sociální služby Praha 9, z. ú., Kulturně aktivizační centrum pro seniory, Harrachovská 422/2, Praha 9, www.ssspaha9.cz, tel.: 724 905 785, 286 582 298, e-mail: dunderova@ssspaha9.cz

6. 1. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky, lekce 50 Kč 9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé, lekce 50 Kč 10:00 – 11:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou, lekce 50 Kč 15:00 – 16:00

7. 1. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců 11:15 – 12:15
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 12:00 – 13:00
Tradiční jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židličkách pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:15 – 17:00

8. 1. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat), 150 Kč 9:00 – 14:00
Poradenství – chytrý telefon, počítač, 50 Kč 11:00 – 12:00
Cvičení na páteř, 30 Kč 11:00 – 11:30
Přednáška, beseda: Dobrodružné příběhy historických skvostů 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba krabiček do domova seniorů 14:45 – 16:00

9. 1. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min/600 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou, 50 Kč 10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 11:30 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00
Setkání nad Bibli 16:30 – 18:00

10. 1. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 10:00 – 14:30
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 10:00 – 14:30
Masáže pro seniory – záda, šije/350 Kč.
Možné i jiné termíny (nutno objednat)

13. 1. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky,

lekce 50 Kč 9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé, lekce 50 Kč 10:00 – 11:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze) 14:30 – 16:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou, lekce 50 Kč 15:00 – 16:00

14. 1. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců 11:15 – 12:15
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 12:00 – 13:00
Tradiční jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židličkách pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:15 – 17:00

15. 1. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat), 150 Kč 9:00 – 14:00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štílcem, 30 Kč 9:30 – 10:30
Poradenství – chytrý telefon, počítač, 50 Kč 11:00 – 12:00
Cvičení na páteř, 30 Kč 11:00 – 11:30
Přednáška o bezpečném užívání internetu, umělé inteligenci i dezinformacích 13:00 – 14:00
Dílničky šikovných rukou: Technika macramé 14:45 – 16:00

16. 1. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou, 50 Kč 10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00
Zpívání na Proseku: přijďte si zazpívat české lidové i trampské písničky 14:30 – 15:30
Setkání nad Bibli 16:30 – 18:00

17. 1. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Vycházka, komentovaná prohlídka Břevnovského kláštera. Sraz v 9:45 u brány Markétská 1/28, Praha 6-Břevnov, vstupné 80 Kč. Zájemci, hlase se. 9:45 – 13:00
Masáže pro seniory – záda, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

20. 1. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30

Angličtina se Zuzkou pro začátečníky, lekce 50 Kč 9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé, lekce 50 Kč 10:00 – 11:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou, lekce 50 Kč 15:00 – 16:00

21. 1. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 12:00 – 13:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců 11:15 – 12:15
Tradiční jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židličkách pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:15 – 17:00

22. 1. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat), 150 Kč 9:00 – 14:00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štílcem, 30 Kč 9:30 – 10:30
Poradenství – chytrý telefon, počítač, 50 Kč 11:00 – 12:00
Cvičení na páteř, 30 Kč 11:00 – 11:30
Beseda o asistenčních psech. Pejsci předvedou své úžasné dovednosti 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba pexesa pro klienty domova seniorů 14:45 – 16:00

23. 1. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min/600 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou, 50 Kč 10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00
Setkání nad Bibli 16:30 – 18:00

24. 1. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 10:00 – 14:30
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 10:00 – 14:30
Masáže pro seniory – záda, šije/350 Kč.
Možné i jiné termíny (nutno objednat)

27. 1. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál

Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky, lekce 50 Kč 9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé, lekce 50 Kč 10:00 – 11:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou, lekce 50 Kč 15:00 – 16:00

28. 1. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců 11:15 – 12:15
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), sál Knoflík, Jablonecká 723/4, zdarma 12:00 – 13:00
Tradiční jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židličkách pro seniory a osoby se ZTP, zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:15 – 17:00

29. 1. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat), 150 Kč 9:00 – 14:00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štílcem, 30 Kč 9:30 – 10:30
Poradenství – chytrý telefon, počítač, 50 Kč 11:00 – 12:00
Cvičení na páteř, 30 Kč 11:00 – 11:30
Přednáška, beseda: Tyršův dům, historie, zajímavosti 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Studený porcelán 14:45 – 16:00

30. 1. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min/600 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. 9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou, 50 Kč 10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. 10:30 – 11:30
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty... 11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 13:30 – 16:00
Setkání nad Bibli 16:30 – 18:00

31. 1. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 10:00 – 14:30
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci apod. 10:00 – 14:30
Masáže pro seniory – záda, šije/350 Kč.
Možné i jiné termíny (nutno objednat)

Na lednovou vernisáž do Pragovka Gallery

Pragovka Gallery zahájí 23. ledna od 18 hodin první blok výstav roku 2025. Celoročním tématem výstavního i rezidenčního programu galerie jsou tentokrát zdroje.

Celkem čtyři výstavy v prvním bloku se dotýkají zdrojů inspirace, peněz a lidského kapitálu jako zdroje nebo třeba vody jako jednoho ze základních zdrojů života.

Výstavy potrvají až do 27. března 2025. Aktuální informace najdete na www.pragovkagallery.cz.

(S)měna

Skupinová výstava vytýčuje pole našeho společného výzkumu. Stáváme se v ní kartografy neviditelného. Zaměřujeme pozornost na pomyslné hybatele našich kroků, kteří dennodenně, ač na to často zapomínáme, vymezují trajektorie našeho pohybu, definují naše rutiny i osobní či kolektivně sdílené tužby. Ve výstavě budou zastoupena díla Zbyňka Baladrána, Petra Duba, Artura Magrota, Daniela Vlčka, Dušana Zahoranského a dalších. Její kurátorkou je Nina Moravcová.

Marsův index porozumění

Intermediální autor a dlouholetý rezident Pragovky Vladimír Merta představuje na své sólové výstavě Marsův index



Pohled do instalace, Lorie Ballage, Carl Berner Projektrom, Oslo (NO), 21. 6. 2024 – 15. 12. 2024

porozumění dva cykly prací (Původ mimozemský, Velký energetický skandál), na kterých pracoval několik let v industriálním prostředí vysočanské Pragovky. Kurátorem výstavy je Pavel Ticho(ň).

Piscine Municipale

Imerzivní instalace umělkyně usídlené v Norsku Lorie Ballage Piscine Municipale proměňuje výstavní prostor do prostředí fiktivního veřejného bazénu. Absence vody

společně s abstrahovanou dysfunkčností předmětů vytváří poetickou scénu, ve které kombinace pachu chloru, sytých nautických barev, keramických plastik a auditivního vyprávění umocňuje lidskou fascinaci tímto elementem. Kurátorkou výstavy je Eva Slabá.

Nevidím to tak černě

Poslední výstavní projekt patří slovenskému umělci Šimonu Chylovi. Ten vytváří monumentální mechanické instalace, které jsou charakteristické absurdním humorem i technickým vtípem, s nímž jsou realizovány. Na výstavě Nevidím to tak černě představuje dvě temně přízračné v čase zamrzlé dramatické scény – dětskou houpačku a autohavárii. Koncentrovaný, zacyklený děj lze číst jako osobní existenciální výpověď i metaforický odkaz tematizující celospolečenské jevy a problémy. Kurátorem výstavy je Milan Mikuláščík.

► Kristýna Řeháčková, foto: Istvan Virag / KUNSTODK

S novým rokem do devítkových knihoven

Už dávno se do knihoven nechodí jen za knihami...

Městská knihovna v Praze, pobočka Vysočany, Zbuzkova 285/34, Praha 9,

8., 15., 22. a 29. ledna, vždy 16.15–17.15
Anglický kroužek

Pravidelné setkání s anglickým jazykem organizované ve spolupráci s Anglickým gymnáziem ve Vysočanech. Přijďte se procvíčit v konverzaci, čtení, doučit se gramatiku nebo zkonzultovat školní projekty. Setkání je otevřeno zájemcům všech věkových skupin – žákům základních škol, studentům i dospělým – a je zdarma. Více informací na telefonu 770 130 210 nebo osobně na pobočce.

9., 16., 23. a 30. ledna, vždy 17.00–18.00
Čtvrtek s pohádkou

Čtení, hraní a tvoření pro děti. Program je určen pro děti předškolního věku. Ve čtení se střídá paní knihovnice s pohádkovou babičkou.

8. ledna 16.00–18.00
Deskovky ve Vysočanech

Klub deskových her pro rodiče s dětmi. Přijďte si vyzkoušet hry pro nejmenší (3+) i pokročilejší hráče. První středa v měsíci

patří společnému hraní s pravidel známým knihovníkem.

13. ledna 14.00–16.00
Digitální poradna ve Vysočanech

Zájemci se dozví, jak správně ovládat tablet nebo chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat na internetu.

22. ledna 16.00–17.00
Čtenářský klub

Dáváme dohromady partu dětí, které rády čtou a svou vášeň pro knižní svět příběhů by rády sdílely s dalšími čtenáři. Klub je otevřen všem již samostatným čtenářům základní školy. Budeme si společně číst, povídat i psát.

29. ledna 17.30–19.00
Háčkování

Pro velký zájem opakujeme setkání s háčkováním pro starší děti i dospělé. Zarezer-vujte si místo na pobočce Vysočany nebo na e-mailu blanka.svedova@mlp.cz.

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

14. ledna od 17.00
Hotelbusem po Francii

Cestopisná přednáška s promítáním místního cestovatele Jana Ettlera. Netradiční



výlet a zkušenosti z cest po zemích galského kohouta přes Lyon a Provence. Vstup zdarma. Přednášky se konají v prvním patře budovy, kde není výtah.

Výměna rostlin a nástěnka s kvězem

Celoročně na pobočce probíhá výměna pokojových rostlin. Můžete přinést sazeničku své pokojovky, která se vám rozrostla, anebo si naopak odnést květinu, kterou ještě doma nemáte.

Pro děti je připravena každý měsíc nástěnka se soutěžním kvězem, kde si mohou i ti nejmladší čtenáři zjistit úroveň svých získaných vědomostí.

Více na www.mlp.cz

► Blanka Švédová, Eva Neudörfllová

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA – EXEKUCE

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

Termíny: 15. 1., 19. 2., 19. 3., 16. 4., 21. 5. a 18. 6. 2025

V hale nové radnice u infocentra se v den termínu konání bezplatné právní poradny budou rozdávat od 13.30 hodin pořadová čísla.

Právní poradna se koná od 14 do 15 hodin v 1. patře, místnost 106.

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

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

PRO RODIČE

Ke slavnostnímu vítání občánků se přihlaste

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

O slavnostní akt však musí projevit zájem sami rodiče. To znamená, že je třeba podat přihlášku.

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



VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

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

V lednu a únoru 2025, jako každý rok, není služba přistavování velkoobjemových kontejnerů poskytována.

KONTAKTY KOSTELŮ

KOSTEL SV. VÁCLAVA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Václava, U Proseckého kostela 3/5, Praha 9-Prosek, tel.: 602 709 177.

Pravidelné bohoslužby: středa 18.00, čtvrtek 8.00, pátek 18.00, sobota 18.00, neděle 9.30
web: farnostprosek.cz

KOSTEL SV. VOJTĚCHA



Římskokatolická farnost při kostele sv. Vojtěcha, U Meteoru 599, Praha 8-Libeň, tel.: 602 709 177.

Pravidelné bohoslužby: pátek 17.00, neděle 11.00
web: farnostliben-vysocany.cz

KOSTEL KRISTA KRÁLE



Římskokatolická farnost u kostela Krista Krále, Kolbenova 658/14, Praha 9-Vysočany, tel.: 602 709 177.

Pravidelné bohoslužby: středa 17.00, neděle 8.30
web: farnostliben-vysocany.cz

EVANGELICKÁ CÍRKEV



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

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA

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

Termín: 15. 1., 5. 2., 19. 2., 5. 3., 19. 3., 2. 4., 16. 4., 7. 5., 21. 5., 4. 6. a 18. 6. 2025
JUDr. Radek Návrhář

V hale nové radnice u infocentra se v den termínu konání bezplatné právní poradny budou rozdávat od 14.30 hodin pořadová čísla. K poskytnutí služby je třeba doložit doklad totožnosti s trvalým pobytem na území Prahy 9-Vysočany, Libeň, Střížkov, Prosek, Hloubětín, Hrdlořezy (občanský průkaz vydán Úřadem MČ Praha 9).

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

UPOZORNĚNÍ PRO NÁVŠTĚVNÍKY AKCÍ MČ PRAHA 9

Akce MČ Praha 9 jsou monitorovány

Městská část Praha 9 upozorňuje, že v místě kulturních, společenských, sportovních a dalších akcí, které pořádá, probíhá fotografování a natáčení videí z jejich průběhu pro účely prezentace a archivace.

FN BULOVKA – LÉKAŘSKÁ SLUŽBA PRVNÍ POMOCI

Pohotovost pro dospělé

PO–PÁ 19.00–6.00

SO, NE, SVÁTKY nepřetržitě.

Kontakt: 283 842 222, 266 083 301

Dětská pohotovost

PO–PÁ 16.00–6.00

SO, NE, SVÁTKY nepřetržitě.

Kontakt: 283 842 224

SBĚRNÝ DVŮR PRO PRAHU 9

Adresa:

Pod Šancemi 44/1, Praha 9

Tel.: +420 739 682 180

Provozní doba:

pondělí až sobota: 8.30–18.00 hod.

neděle a svátky zavřeno

V zimním čase otevřeno do 17.00 hod.

Více informací na www.psas.cz/sberne-dvory

Sběrné dvory Pražských služeb, a.s., tvoří nedílnou součást systému nakládání s komunálním odpadem na území hl. m. Prahy. Slouží k odkládání vybraných druhů odpadů. Služby těchto sběrných dvorů mohou bezplatně využívat všichni Pražané, kteří obsluhu dvora prokáží svůj trvalý pobyt na území hlavního města. Právnícké a fyzické osoby oprávněné k podnikání a fyzické osoby, které neprokáží svůj trvalý pobyt na území města, zde mohou odpad odložit za úplatu s ohledem na naplněnost kontejnerů.

Ve sběrném dvoře Pod Šancemi mohou občané předávat následující druhy odpadů:

- objemný odpad (nábytek, zařízení domácnosti)
- stavební odpad (vytřídněný bez jiných složek odpadů) do 12 m² za kalendářní rok
- dřevěný odpad
- biologicky rozložitelný odpad – zeleň
- kovový odpad
- vybrané nebezpečné odpady (baterie, léčiva, akumulátory, barvy, rozpouštědla atd.)
- papír, sklo, plasty, nápojové kartony
- jedlé oleje (v umělohmotných obalech)
- samostatné tonery
- pneumatiky

Místo zpětného odběru vyřazeného elektrozařízení:

Zpětný odběr vyřazených elektrospotřebičů je zdarma pro všechny bez ohledu na trvalé bydliště nebo na podnikání.

- lednice, pračky, televize, rádia, sporáky, počítače, mikrovlnné trouby
- zářivky, úsporné žárovky
- výbojky

Ve sběrném dvoře Pod Šancemi nelze odevzdat:

- asfalt, asfaltovou lepenku, eternit apod.
- zkažené potraviny
- infekční zdravotnický materiál
- cytostatika
- uhynulá zvířata

ReUSE point Pod Šancemi: Místo, kde věci dostávají druhou šanci.

Více na www.nevyhazujto.cz/user/62784

Velké zlepšení: Při hledání zaměstnání se můžete na úřadu práce registrovat online

Se začátkem roku 2025 přichází významná změna v podávání některých žádostí na Úřadu práce ČR.

Dosud bylo možné v Klientské zóně Jenda vyřizovat online například rodičovský příspěvek, přídavek na dítě či příspěvek na bydlení. Nově tato platforma umožní také podání žádosti o zprostředkování zaměstnání a podporu v nezaměstnanosti. Pokud tedy měníte zaměstnání, můžete vše vyřídit třeba z pohodlí domova, pokud zrovna máte čas.

Znáte Jendu?

Jenda je online portál Ministerstva práce a sociálních věcí, který umožňuje vyřizování žádostí digitálně, bez nutnosti návštěvy úřadu. K přihlášení do systému potřebujete pouze elektronickou identitu občana, jako je bankovní identita nebo eObčanka, a chytrý telefon či jiné zařízení s připojením k internetu. Formuláře jsou navrženy tak, aby byly intuitivní a potřebné dokumenty lze jednoduše nahrát například pomocí chytrého telefonu. Celý proces je přehledný, rychlý a přístupný odkudkoli a kdykoli. Už tedy nemusíte zjišťovat, jaké jsou kde úřední hodiny. Velkou výhodou je také to, že v klientské zóně vždy hned vidíte momentální stav vyřizování své žádosti. Zjistíte tak hned i to, které informace jsou k žádosti případně potřeba doplnit.

Klienti měli doposud možnost vyplňovat elektronickou verzi standardních žádostí, nicméně bylo nutné je následně zaslat poštou nebo datovou schránkou. To vše se zjednodušuje a postačí se přihlásit, vyplnit a odeslat ve webové aplikaci stiskem tlačítka, bez dalších úkonů. Důraz je kladen na srozumitelnost výběru služby i zadávání údajů, aby bylo pro uživatele co nejsnazší se orientovat.

Obíhají data, ne občané

Díky propojení systému Jenda s dalšími státními databázemi nemusíte ve většině případů dokumenty dokládat. Úřad práce si potřebné informace, například o předchozím zaměstnání nebo odvedech na důchodové pojištění, zjistí sám. Pokud bude přece jen potřeba doložit dokumenty, Jenda vás na to upozorní – vygeneruje a odešle notifikaci na e-mail nebo na za-



Ilustrační foto: Úřad práce

dané telefonní číslo prostřednictvím SMS zprávy. Způsob notifikace si můžete zvolit po přihlášení do svého profilu. Požadované dokumenty nemusíte skenovat, stačí je jednoduše vyfotit svým telefonem a nahrát přímo do systému Jenda. Vše je tak jednodušší a rychlejší.

Jakmile žádost odešlete, systém ji automaticky přenechá do informačního systému Úřadu práce ČR, kde probíhá její kontrola. Zaměstnanci úřadu práce ověří údaje, a pokud je něco potřeba doplnit, opět obdržíte upozornění e-mailem, SMS nebo přímo v Jendovi. Výsledek – například rozhodnutí o přiznání podpory – si můžete stáhnout online, případně obdržíte dokumenty poštou.

Na úřad práce bez papírů

Zkušenosti z dosavadního fungování Jendy ukazují, že jde o uživatelsky přívětivý systém. Pokud si však přesto nejste jistí nebo z nějakého důvodu nemůžete či nechcete využít samostatně online podání, i nadále máte možnost zajít na kontaktní pracoviště úřadu práce. Na pobočce podá-

te žádost osobně, s pomocí zaměstnance úřadu práce. Žádnou papírovou žádost už však s sebou nosit nemusíte, vše potřebné společně vyplníte digitálně.

Zavedení možnosti podávat žádosti o zprostředkování zaměstnání a podporu v nezaměstnanosti digitálně přes Jendu přináší občanům řadu výhod: úsporu času, jednoduchost, transparentnost a menší administrativní zátěž. Máte možnost podání kdykoli a odkudkoli, třeba z pohodlí domova. Systém je navržen tak, aby byl přívětivý pro všechny uživatele, i pro ty méně technicky zdatné, tak ho neváhejte vyzkoušet.

► Mgr. Lucie Kudová, ředitelka odboru Kontaktního pracoviště v Praze 9 Úřadu práce ČR

Vyzkoušejte podání online skrze klientskou zónu Jenda!



INZERCE

STŘEDNÍ ŠKOLY HEŘMÁNEK PRAHA

Více o školách se dočtete na www.gymnaziumhermanek.cz

Montessori gymnázium i pedagogické lyceum připraví studenty na studium na vysoké škole.

Obě školy poskytují žákům **kvalitní akademický rozvoj**, ale i Montessori středoškolské prostředí, díky kterému se studenti cítí **motivovaní ke studiu, pracují individuálně a do hloubky znalostí**. Obě školy mají **vyjimečnou atmosféru mezi učiteli a studenty**.



SC-503190/01

Vítězství není všechno, důležité je fair play

T. J. Sokol Vysočany je kromě jiného spojen i s oddílem mažoretek a Českou twirlingovou školou a ty zase s Ing. Soňou Purmovou, MBA. Je projektovou manažerkou, předsedkyní správní rady, trenérkou, choreografkou, jednatelkou Sokola, rozhodčí, členkou taneční komise ČOS, organizátorkou sportovních a společenských akcí...

Soňo, pro začátek by se hodilo twirling trochu představit. Jaký je to sport?

Náročný, ale krásný. Je kombinací gymnastiky, baletu, tance, akrobacie a precizní práce s twirlingovou hůlkou. A kdybych měla ještě pár slov dodat, tak od našich členů vyžaduje výbornou fyzickou kondici, koordinaci, flexibilitu, správné držení těla, správnou techniku práce s hůlkou, smysl pro estetiku i hudební sluch. Je to sport rozšířený po celém světě, a přestože i u nás má více jak 20letou historii, bohužel stále patří mezi ty málo známé.

Kdy jste se stala popularizátorkou twirlingu u nás?

Bylo mi patnáct let, když jsem řekla tehdejšímu prezidentovi Svazu mažoretek a twirlingu ČR, že v Praze založím sportovní klub. A protože jsem střelec, tak co si kdy naplánuji, za tím také jdu. Bylo mi 20 let, když jsem opustila západní Čechy a vydala se do Prahy. Hledala jsem prostory, které jsem v září 2004 našla v Sokole Vysočany a o měsíc později jsem oddíl mažoretek a twirlingu založila. Samostatně trénujeme twirling od roku 2019, protože je to odlišný sport, který potřebuje jinou systematickou přípravu. Twirlerka může dělat mažoretku, ale mažoretku nemůže bez speciálních tréninků dělat twirling.

Jak se vám daří nábor nových členek?

Nábor děláme každý rok a nové členy přijímáme nejen v září, ale i v průběhu celého roku. Obvykle přijde kolem desítky nových dívek. Ale pozor, twirling mohou dělat i chlapci, a dokonce v jiných zemích jsou velmi dobří a úspěšní, takže i do našeho sportovního klubu nabíráme dívky a chlapce. Naším cílem je rozšířit členskou základnu. Postupně se snažíme tento nový krásný sport propagovat i proto, že by měl být zařazen mezi sporty olympijské.

Jaký byl váš dosavadní největší sportovní úspěch?

Pravidelně se účastníme soutěží twirlingových i mažoretkových skupin, sál a duí. Každý rok závodíme na pohárových soutěžích, Národním twirlingovém poháru, mistrovství ČR, mistrovství Evropy i světa v mnoha disciplínách. Největšími úspěchy jsou ocenění 2. vicemistr světa, mistr a vicemistr Evropy a mnoho titulů z mistrovství ČR skupin a týmů. Z roku 2024 máme 2. vicemistra Evropy v disciplíně rytmické sólo. V duích získaly naše členky 5. a 6. místo na ME, která jsou medailová. I naše kolegyně z jednoty získaly mistrovské tituly jak z Evropy, tak i titul mistr a vicemistr



světa. Pro mě osobně je největším oceněním nádherný obrovský skleněný pohár, který jsem obdržela za nejhezčí choreografii na mistrovství ČR.

Mají vaši svěřenci dostatek příležitostí závodit nebo vystupovat na akcích a zpopularizovat tak svůj sport?

Vystupujeme a účastníme se závodů, kdykoliv je to možné. Je totiž moc důležité, aby děti závodily co nejdříve. V tréninku mohou být perfektní, ale pak je tlak a stres pohlčí, takže si musí na tyto situace co nejdříve zvykat. Dnešní doba je drsná, přináší neustálý tlak na výkonnost a umístění... Proto se snažíme v rámci tréninku vysvětlovat, že konkurence je zdravá a motivující, ale že si musíme v týmu fandit navzájem a mít radost z každého úspěchu, i když není náš. Prostě prosazovat sokolské myšlenky.

V T. J. Sokol Vysočany se věnujete správě a rekonstrukci sokolovny a celého areálu sportoviště. Jak složité je shánět peníze na provoz a opravy?

Velmi těžké, spoustu práce jsme tu dělali jako dobrovolníci, trhali jsme podlahy, malovali, uklízeli... Jednatelkou Sokola jsem téměř šest let a od té doby tu mám svůj druhý domov, ale i „práci“. Po mé klasické pracovní době a odpoledních trénincích si sednu k počítači a řeším se starostou jednoty financování a provoz sportoviště. Dále připravuji dotace a publicitu. Proto říkám, že při trénování si vždy odpočinu. Sehnat sponzora je čím dál

tím těžší – jen pro ilustraci, oslovili jsme poštou, telefonem nebo e-mailem přes 300 firem, drobný finanční nebo hmotný příspěvek jsme dostali jen od pár společností, jsme moc vděční za vše... Ale bojujeme dál a nevzdáváme to! Velkou pomoc a podporu má náš sportovní klub od Městské části Praha 9 a doufám, že naše oboustranná spolupráce, za kterou moc děkujeme, bude pokračovat i v dalších letech.

Kolik oddílů aktuálně v Sokole funguje?

Kromě twirlingu, mažoretek a gymnastiky tady máme oddíl tenisu, volejbalu, oddíl malé kopané a futsalu žen, cvičení rodičů s dětmi a předškoláků. K pronájmu je hřiště na malou kopanou, na volejbal, běžecký ovál, kurty a nyní nově i sál. Pravidelně k nám chodí cvičit i děti z dětské skupiny, která sídlí ve zrekonstruovaném přízemí naší budovy.

Zrekonstruovaný je také sál a zázemí pro sportovce, které by mohli využívat i další nájemci. Máte plán, jak prostory využít?

Chtěli bychom tu dělat víc akcí pro děti a třeba i dopoledne pro školy, například školní besídky, divadla, koncerty, autorská čtení. Také nabízíme dopolední pronájmy pro školení zaměstnanců různých společností. Prostě jakési vzdělávací a kulturní středisko anebo pro dospělé i večerní akce, plesy, koncerty..., když zrovna nebudou prostory obsazeny sportovci. Podpora sportovců (dotace) se každým rokem snižuje, a proto je důležité hledat i jiné zdroje, jak sportovní klub financovat, aby zůstal sport dostupný pro všechny.

► Ptala se Dagmar Koutská, foto: archiv Soni Purmové

SOKOLSKÉ MYŠLENKY

Ing. Soňa

Purmová: „Naše svěřence vedeme k pokoře, k úctě a ke společenské odpovědnosti.“

T. J. Sokol Vysočany je místem, kde se zlepšujeme nejen ve svých dovednostech, ale také se učíme, že sport je mnohem víc než jen fyzická námaha. Usilujeme o celkový rozvoj osobnosti člověka. Vedeme své členy ke spravedlivému a čestnému jednání, k aktivitě, samostatnosti a schopnosti pomáhat. Klademe důraz na fair play a naši sportovci se učí, že vítězství není všechno.“



ACEMA Sparta Praha vychovává florbalové srdcaře

Jde svou vlastní cestou. Jeho hodnoty jsou založeny na pracovitosti, odborných znalostech a klubové komunitě. Soustředí se na práci s mládeží a chce, aby každý, kdo chce sportovat a hrát florbal, v něm našel své místo a stal se jeho plnohodnotnou součástí. Takový je klub ACEMA Sparta Praha florbal.

„Jsme hrdí na to, že naši odchovanci jsou nejen úspěšní ve vrcholovém florbalu, ale že i pak zůstávají součástí naší spartánské rodiny, třeba jako trenéři mládeže,“ říká na úvod rozhovoru Miroslav Medal, generální manažer klubu ACEMA Sparta Praha florbal.

Florbal je mezi dětmi a mládeží oblíbeným sportem, ale přece jen konkurence dalších sportů je velká. Jak se vám daří nábor nových hráček a hráčů?

Situace v Praze je na rozdíl od jiných měst poněkud specifická. Možností, na jaký sport a kam dát dítě, je velmi mnoho. Rodiče proto zajímá přístup, trenérská kvalita a samozřejmě lokalita. U sportovců do prvního stupně základní školy je lokalita dokonce tím nejzásadnějším faktorem, proto cílíme primárně na děti z Prahy 9 a 5, kde působíme. Troufám si říct, že nábor se nám daří, a to hlavně díky kvalitní práci trenérů. Děti si totiž samy mezi sebou řeknou, že je jim u nás dobře, a pak přivedou své kamarády. Nemalou roli pak hrají i naše náborové aktivity, kdy si každý může přijít florbal do Sparty bezplatně vyzkoušet a teprve pak se rozhodnout.

V kolika letech k vám děti přicházejí?

Nejčastěji jsou to prvňáci až třetáci, tedy děti ve věku 6–8 let, ale jsme připraveni i na předškoláky. Ti mají první roky tréninku zaměřeny více na všestrannost a mohou trénovat buď přímo u nás na Podvinném mlýně, nebo v rámci našich Sparta kids kroužků, které provozujeme na základních školách v Praze 9 a blízkém okolí.

Vaši dorostenci a junioři vybojovali titul ve svých kategoriích, jaké další úspěšné týmy v klubu máte?

Tyto dva týmy již opakovaně patří mezi naše nejlepší, a jak nám „stárnou“, posouvají úspěchy do dalších kategorií. Nemohu ale opomenout náš A tým mužů, který dlouhodobě patří do TOP 6 v ČR a velkou radost nám dělají i dorostenky a starší žákyně, takže věříme, že tyto hráčky budou v pozdějších letech hrát v dospělém florbalu na té nejvyšší úrovni.

Dělají tyto úspěšné týmy výrazné individuality, nebo je pro trenéra lepší mít vyrovnané družstvo?

Vždy je potřeba zastoupení obou uvedených skupin. I vynikající individuality jsou součástí sehraného týmu a vytvářejí ho.

Daří se vám vychovávat úspěšné reprezentanty?

To je jedna z věcí, na kterou jsme právem hrdí. Dorůstá nám velmi silná generace



našich odchovanců, kde je velká část hráčů ve Spartě opravdu od těch nejmenších dětí. V seniorském reprezentačním týmu máme zastoupeny dva hráče, v juniorském dokonce sedm, kdy pět z nich jsou našimi hráči již od svých sedmi let. Ale v naší práci nejde jen o reprezentanty, uvědomujeme si, jak moc je kolektivní sport důležitý a co dává do života. Ve věku, kdy k nám holky a kluci přicházejí, není cílem většiny rodičů mít doma mistry světa, ale slušné děti, kterým sport pomůže i tam, kde to o sportu vůbec není.

Funguje u vás spolupráce klubu, trenérů, hráčů a rodičů?

Funguje a jsem za to velmi rád. Je za tím kus práce lidí v klubu, především trenérů, upřímnost a zájem dělat věci na sto procent. To vše se pak propisuje do jednotlivých rodin a vytváří se silná komunita s velkou podporou ze strany rodičů.

Co se změnilo v klubu v poslední době?

Došlo k některým personálním změnám, přidáváme další kvalitní trenéry i schopné osoby do organizace klubu. Na vzdělávání trenérů se zaměřujeme dlouhodobě, protože když se chceme posouvat a udržet kvalitu, je to nezbytné. Pokračujeme také v projektu Osobnostního rozvoje, který cílí jak na výkonnostní PRO teamy, tak ty volnočasové Challenge týmy, kdy je cílem vést hráče na „cestě životem“ tak, aby z nich vyrostli slušní lidé s jasně definovanými hodnotami.

Jak náročná je práce v klubu pro funkcionáře, trenéry?

Možná to některé překvapí, ale v našem klubu dnes pracuje již devět osob na plný úvazek, včetně mě, kteří se věnují řízení a fungování klubu naplno. Sparta je efektivní organizací obklopenou lidmi, kteří svoji práci dělají s nadšením a dobře. Máme transparentní organizační strukturu, jasně definované cíle.

Jaké jste si v klubu dali cíle do příští sezony?

Naše cíle jsou především procesní, zaměřujeme se na detaily, chceme být lepší v každodenní, možná ne tolik viditelné činnosti. Pokud naše cíle naplníme, jistě se dostaví i výsledky podobné těm loňským. Prostě chceme být lepší organizací a adresou pro sportování dětí a mládeže, aby to byl i pro Prahu 9 stejně příjemný pocit – podporovat organizaci, která dokáže vychovat ty nejlepší hráče v republice.

Co vás na práci nejvíc baví a dělá vám radost?

Je to víc věcí, ale hlavně asi ty silné příběhy jednotlivců, kdy můžete být u toho a vidíte, jak se ze sedmiletého hráče nebo hráčky stává dospělý jedinec, který má nějaké cíle, odhodlání, uvědomuje si, co mu sport přináší do života, a v čase se posouvá. K tomu samozřejmě patří radost z vítězství a týmové sdílení úspěchu. To je na sportu nejkrásnější.

► Ptala se Dagmar Koutská, foto: ACEMA Sparta Praha

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

SC-503185/01

JERÁBEK ZASKLENÍ BALKONŮ
ŽALUZIE, SÍTĚ A SUŠÁKY
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE
www.BYDLENIJERABEK.CZ
info@bydlenijerabek.cz
+420 739 034 488

SLEVA 15%
NA ZASKLENÍ BALKONU
DO KONCE LEDNA 2025

SC-503176/01

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

SC-503111/01

Český Domov
Media House s.r.o.

Zdraví, štěstí
a pohodu
v novém roce 2025
přeje Český Domov
Media House s.r.o.

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

SC-503175/126

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

SC-503168/01

Inzerce v Devítce Jaroslav Harviš, telefon: 734 505 923,
e-mail: jaroslav.harvis@ceskydomov.cz

PEGAS CZ
POHŘEBNÍ ÚSTAV

„NEJSTE NA TO SAMI...“

Rodinný pohřební ústav lého. Samozřejmostí je vyříze-
PEGAS CZ patří ke špičce ní potřebné administrativy za
v oblasti pohřebnictví již od Vás. Klademe velký důraz na
roku 1997. K našim klientům zachování úcty k zesnulému
přístupujeme individuálně a provádíme veškeré služby
a lidsky. Respektujeme Vaše na vysoké etické i společenské
přání a pomáháme se sesta- úrovni. Jsme špičkou v péči
vením posledního rozloučení a úpravě zesnulého díky vy-
tak, aby odpovídalo Vaším školenému týmu odborníků.
představám a přáním zesnu- Děkujeme za Vaši důvěru.

NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍ POHŘEBNÍ SLUŽBA V ČR

Pohřební ústav PEGAS CZ s.r.o. - Černý Most
Chlumecká 1677 (směrem do centra)

Otevírací doba:
Po - Pá: 08:00 - 16:30
So, Ne, svátky: zavřeno

Tel.: +420 230 233 388

Sjednání pohřbu mimo
uvedenou pracovní dobu
na tel. 602 257 713, 602 309 029.

SC-503139/02

G GÜHRING
dřevěné obaly s.r.o.

Jsme výrobci dřevěných obalů
se sídlem Praha 9 – Horní Počernice

HLEDÁME NOVÉ ČLENY DO NAŠEHO TÝMU

**KONTROLOR /KA VÝROBY
KOORDINÁTOR /KA – PŘÍPRAVÁŘ /KA VÝROBY
VÝROBNÍ DĚLNÍK / DĚLNICE**

PRACOVNÍ DOBA PONDĚLÍ – PÁTEK
JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ
BONUSY

V případě zájmu volejte **226 203 101**
nebo pište na e-mail: g.pavlova@quehring-holz.de

SC-503168/02

Nová střední škola v Praze



GYMNÁZIUM GAELY

GYMNÁZIUM, JAK HO NEZNÁTE

CESTA K VAŠEMU ÚSPĚCHU

Vzdělání pro život

ŠKOLA S ÚZKOU VAZBOU NA
PANEVROPSKOU UNIVERZITU

737 207 964
info@gaely.cz
www.gaely.cz

www.gaely.cz



SC-50298103

POMOC PRO RODIČE

www.alenanedvedova.cz

☎ 724 220 017

PORADENSTVÍ, PODPORA A PÉČE V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH

- spory rodičů k péči o děti po rozchodu
- manipulace s dětmi vůči druhému rodiči
- rozvod
- domácí násilí
- úzkostné stavy
- komplikované předávání dětí mezi rodiči
- příprava na komunikaci s OSPOD
- šikana dětí ve škole
- sebepoškozování (dospělí, děti)
- emočně náročné situace
- zranitelné situace, ohrožující dospělé / děti

Bc. Alena Nedvěďová
sociální právní činnost
☎ 724 220 017
www.alenanedvedova.cz
info@alenanedvedova.cz
Revoluční 8, 110 00 Praha 1

Cena a další informace na:
www.alenanedvedova.cz

Otázky k nabízené službě:
☎ 724 220 017

SC-50317001



FRESH • SCHOOL

FRESH

Jazyková škola,
která vás bude bavit.

Naučíme vás ANGLICKY a také německy a španělsky

- ranní i večerní kurzy
- pro veřejnost u nás
- firemní výuka u vás
- malé skupinky
- individuální lekce
- český lektor nebo rodilý mluvčí
- prezenční výuka nebo online

Prosek



www.fresh-school.cz



Praha 9 – Prosek, Litvínovská 609, tel.: 604 11 69 69

SC-503191001



POHŘEBNÍ SLUŽBA
ČAKOVICE

ZDENĚK VÍTEK

PROVÁDÍ

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

Tel.: 603 861 635, 734 817 113

KANCELÁŘ

Plajnerova 251/8, Praha 9 – Čakovice

tel.: 603 861 635, 734 817 113

e-mail: pscakovice@seznam.cz

www.pscakovice.cz



S vlastní smuteční síní ve Vinoři.

SC-50317001

ZA VÝPRODEJEM NA HARFU? JEDNODUŠE!



Celý den **parkování zdarma** při nákupu nad 100 Kč



TRAM
7, 8, 92



BUS
151, 152, 375

SA LE

Chystáte se k nám autem?

Parkujte celý den zdarma při nákupu nad 100 Kč nebo za 1 bod v apce Moje Harfa.

Jedete tramvají?

Jsme na zastávce Ocelářská. Z Florence a Hloubětína je to k nám jen 10 minut, z Palmovky 3 minuty.

Dorazíte autobusem?

Jezdí k nám linky 151, 152 nebo 375.

Více na galerieharfa.cz.

 **DECATHLON**

MANGO RITUALS...

GANT

H&M

SEPHORA

 **GALERIE
HARFA**