

DEVÍTKA

OFICIÁLNÍ MAGAZÍN MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 9

www.PRAHA9.cz

NAJDETE V TOMTO ČÍSLE:

- ANKETA: BEZPEČNOST MIRAKULA
- KINO V PRAGOVKA GALLERY
- ADVENTNÍ KONCERTY
- SDÍLENÍ KOL A KOLOBĚŽEK

Příští číslo ve vašich
schránkách nejpozději

1. prosince
2023

Cestu k bezpečí
ukáže Senior akademie



NOVINKY
V TRÍDĚNÍ
ODPADU



ZDENĚK
IZER
V GONGU



LAMPIONY
A STRAŠIDLA
V EDU BUBO

Zvolte si vytápění bez skrytých nákladů

Dodavatel dálkového vytápění se o všechno postará – takové pohodlí vás čeká při výběru dodávky tepla od **Pražské teplárenské**. Vy jen otočíte kohoutkem na radiátoru. Proč se k němu vrací i větší firmy a jaké jsou hlavní výhody oproti dodávce tepla z tepelného čerpadla nebo plynové kotelny?



U plynových kotlů a tepelných čerpadel pozor na skryté investice

Informační letáky, které lákají k úsporám, velmi často **nesdělují konečnou cenu**. Obsahují zpravidla jen náklady na elektrickou energii nutnou na provoz vlastního tepelného čerpadla nebo u plynových kotlen pouze na nákup plynu **bez započtení všech dalších nákladů**. Přitom **vyžadují nákladnou instalaci**, proškolenou osobu pro údržbu a placené pravidelné revize.

V čem je připojení na dálkové vytápění výhodnější?

	Dálkové vytápění	Tepelná čerpadla a plynové kotelny
Bez nákladné instalace	✓	✗
Není třeba proškolit pověřenou osobu	✓	✗
Žádné placené servisní výjezdy	✓	✗
Bez nutnosti pravidelných revizí	✓	✗



K výhodnějšímu dálkovému vytápění se vrací i firmy

Do sítě Pražské teplárenské se znovu připojil **Dopravní podnik hl. m. Prahy**. Ten přehodnotil svou energetickou situaci a po deseti letech se vrátil k dálkovému vytápění objektů. V současné době probíhají jednání i s dalšími zájemci. Jedním z prvních je tak vedle DPP i Obchodně podnikatelská fakulta Slezské univerzity v Karviné.

V roce 2022 bylo na distribuční síť tepla Pražské teplárenské napojeno 36 nově postavených objektů, což zahrnuje bytové domy, průmyslové haly či mateřské školy. Dále bylo připojeno zařízení pro vytápění trávníku na tréninkovém hřišti SK Slavia Praha.



Dálkové vytápění potěší peněženku i přírodu

- Dálková výroba tepla je umístěna mimo bytovou zástavbu, tím snižuje emisní zátěž ve městech.
- Teplo vzniká mimo jiné i při výrobě elektřiny z komunálního odpadu.
- Neustále ekologizujeme procesy získávání tepla.

„Do budoucna chceme využívat i odpadní teplo z čistíren odpadních vod,“

říká Martin Brůha, ředitel regionu Čechy skupiny Veolia Energie a Pražské teplárenské.

WWW.PRAHA-CISTA.CZ

SLOVO STAROSTY

Vážení čtenáři,

po dlouhých jedenácti letech od prvního záměru má Praha vybraný architektonický návrh na nové sídlo zdravotnické záchranné služby, které by mělo stát na Proseku. Je ironií, že naši záchranáři patří k evropské špičce, mají jedny z nejkratších intervalů dojezdů k nemocným v celé střední Evropě a dodnes nemají vlastní sídlo. Řešilo se to řadu let bez úspěchu a blýskat na lepší časy se začalo, až když pomocnou ruku podala devátá městská část a nabídla místo pro sídlo pražské záchranné služby v sousedství Polikliniky Prosek.

Nový projekt umožní vybudovat nejen zdravotnické

operační středisko na špičkové úrovni, kde pracovníci přijímají tísňové hovory a řeší krizové situace, ale také vzdělávací a výcvikové středisko pro záchranáře, administrativní zázemí nebo zařízení pro servis a údržbu sanitních vozů.

V mezinárodní otevřené architektonicko-urbanistické soutěži na návrh nového sídla pražské záchranné služby vyhlásilo hl. m. Praha, zvítězil návrh architektonického studia PLURAL z Bratislavy. Tento návrh, ale i všechny ostatní ze soutěže budou veřejnosti představeny 13. listopadu 2023 v Centru architektu-



ry a městského plánování (CAMP).

Jsem rád, že jsme na devítce pomohli řešit letitý problém, když toho nikdo jiný nebyl schopen. Nové sídlo pro záchrannou službu bude znamenat lepší zázemí pro záchranáře a pro Pražany lepší služby, které patří k těm nejpotřebnějším. Protože co je důležitější než záchrana lidských životů.

Tomáš Portlík, starosta MČ Praha 9

PŘEČTĚTE SI

4–6 Z radnice

7 Rozhovor

8–9 Téma

11–12 Sociální služby

13–17 Kultura

21–22 Rokytky

18–23 Život kolem nás

24–26 Informace

28–29 Sport

Česká pošta

Distribuci měsíčníku Devítka provádí Česká pošta, s. p.

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

Měsíčník městské části

Praha 9 – DEVÍTKA

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

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9

Tel.: +420 283 091 111

Úřední hodiny:

pondělí–středa 8.00–18.00 hod.

Vedoucí redaktorka:

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

Redakční rada: Předsedkyně:

JUDr. Jana Nowaková Těminová, členové:

Mgr. Adam Vážanský, Ing. Zdeněk Davidek,

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

e-mail: 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.humi@ceskydomov.cz

Tisk: MAFRAPRINT,

Turyrna Petr: 734 517 178

Distribuce:

Zdarma do každé schránky,

zajišťuje Česká pošta, s. p.

Reklamacie na nedodání výtisků lze uplatnit

na tel.: 283 091 111,

e-mail: podatelna@praha9.cz

Foto na titulu: Marie Kurková

INZERCE

BETTER THAN DIET

Studio krásy, relaxace a zdravého hubnutí

SLIMMING WRAP
A BODY FORM

Zatočte s celulitidou,
navíc se zpevníte
a zhubnete.

LYMFODRENÁŽE
A MASÁŽE

Detoxikujte se,
zrelaxujte tělo
i mysl.

ANTI-AGE
OŠETŘENÍ PLETI

Zbavte se vrásek
a načerpajte
životní sílu.

NUTRIČNÍ
PORADENSTVÍ

Zhubněte zdravě
a bez diety.



Drahobejlova 1093/10,
190 00 Praha-Libeň

+420 728 721 531
recepce@betterthandiet.cz

Rezervace online na www.betterthandiet.cz



Více peněz pro městské části

Novou magistrátní koncepci financování městských částí, která má umožnit pražským radnicím dlouhodobě plánovat, schválili starostové městských částí Praha 1-57 na svém sněmu 15. září 2023. Dokument nahrazuje přežitý a nefunkční systém z konce 90. let, kdy finanční zdroj představoval prodej majetku.

Nový systém na sněmu představil náměstek primátora pro finance Zdeněk Kovařík. Podle starosty MČ Praha 9 Tomáše Portlíka znamená pokrok a velký posun ve financování městských částí: „Snahou nové koncepce je zjednodušit systém, podle kterého se peníze radnicím přidělovaly, a dosáhnout toho, aby městské části mohly dlouhodobě plánovat. Aby nemusely s každou investicí čekat, až na hlavním městě projednáme konkrétní dotaci, o kterou radnice požádá.“

V letošním roce vyčlenilo město v rozpočtu pro radnice zhruba 5,87 miliardy korun, ze kterým poté přibývaly další peníze z dotací. Podle nového systému by město pro radnice vyčlenilo rovnou asi 8,33 miliardy korun, což by proti letošnímu roku bylo o celkové sumě navýšení o více než 795 milionů korun.

„Dříve to fungovalo tak, že vyšší příspěvku na jednoho

obyvatele ovlivňovalo několik kritérií, jako například délka vozovky, rozloha zeleně, počet žáků, počet obyvatel městské části a podobně. V případě velkých městských částí navíc fungovalo tzv. minimální dokrytí, které jejich částku ještě navýšilo. Pro všechny to byl relativně složitý a nepřehledný systém. Změna, kterou přináší nová magistrátní koncepce financování tedy spočívá v tom, že nově budou městské části dostávat finanční prostředky jen podle počtu obyvatel,“ vysvětluje Tomáš Portlík.

Pražské školství

Sněmu starostů městských částí Praha 1-57 se zúčastnil rovněž pražský radní pro školství Antonín Klecanda. Debata o krizi pražských kapacit ve školství ale přilíš mnoho nových informací nepřinesla. Starostové se shodli, že krize nadále trvá. Opakovaně proto žádají ministerstvo školství

o vytvoření dlouhodobého národného dotačního programu určeného pro rozvoj školské infrastruktury v hlavním městě, které samo není schopno výstavbu škol financovat.

„Je potřeba od ministerstva školství zajistit prostředky na výstavbu kapacit ve školství, protože Praha je na tom ze všech krajů nejhůř. Máme zde tři demografické křivky, které vytvářejí dokonalou bouři. První potíží jsou silné ročníky 70. let, dále se do Prahy stěhuje nejvíce lidí z Evropské unie i mimo ni a poslední je uprchlická krize, kterou je Praha nejvíce zasažena,“ konstatoval Tomáš Portlík.

Loni se na pražské střední školy hlásilo více než 17 500 dětí, pražských bylo 10 600. Demografická křivka přitom ukazuje, že situace na středních školách bude stále horší, takže je potřeba podstatně navýšit počet míst v nich. Jistý posun v tomto ohledu

podle starosty Prahy 9 spočívá v tom, že Praha má podporu i od ostatních krajů, které její složitou situaci chápou. Vstřícnější k financování pražského školství je podle něj už také ministr školství.

„V současné chvíli necítím, že by ministerstvo školství Praze nepomohlo. Myslím si, že pan ministr hledá cestu a pravidla, podle kterých by tuto pomoc poskytl,“ uvedl Tomáš Portlík.

Postavení pražských politiků při vyjednávání o penězích s ministerstvem není záviděníhodné, protože metropole je považována za bohatý region. Jenže do Prahy dojíždí půl milionů lidí, kteří s sebou vozi své děti. Využívají hromadnou dopravu a služby, jež Praha sanuje ze svého rozpočtu. Proto je třeba dialog otevřít, a to nejen s ministerstvem školství, ale stejná jednání by se měla vést i v oblasti dopravy. **mk**

Automobil pro Sociální služby Praha 9

Zcela nový vůz Dacia Jogger slouží od 20. září 2023 zaměstnancům a klientům ústavu Sociální služby Praha 9. Získali ho v rámci projektu Sociální automobil.

Projekt zajišťuje poděbradská reklamní agentura Kompakt, která se za spoluúčasti firem a společností snaží o vytvoření, zdokonalení a obnovení vozového parku v ústavech a zařízeních, která svou činnost zaměřila na výchovu, vzdělání, rehabilitaci a integraci zdravotně, mentálně či jinak hendikepovaných lidí. Zapsaný ústav Sociální služby Praha 9 obdržel svůj již desátý „sociální automobil“.

Od roku 1997, kdy byl projekt Sociální automobil zahájen, tak agentura Kompakt předala již 1021 vozů. „Ve většině sociálních zařízení pečujících o seniory či hendikepované je vozový park ve špatném technickém stavu. Tato zařízení mohou většinou získat nové auto jen prostřednictvím charity či sponzorství. Proto jsme se rozhodli pomoci těm, kteří to skutečně potřebují,“ uvádí



Miroslav Káninský, jednatel společnosti Kompakt.

Na financování posledního vozidla pro Sociální služby Praha 9 se podílelo 22 subjektů napříč obory.

„Sociální automobily již mnoho let využívají také pracovníci ústavu Sociální služby Praha 9, jehož je naše městská část zřizovatelem. Od roku 1999 od společnosti Kompakt převzali jeho pracovníci už devět vozů, letošní desátý bude sloužit pečovatelské službě,“ ocenil iniciativu Kompaktu radní MČ Praha 9 Jiří Janák. Více informací naleznete na <http://www.kompakt-cr.cz/> **Text a foto: mk**



Klíče od automobilu, který bude sloužit pečovatelské službě, převzala od oblastní vedoucí agentury Kompakt Jarmily Jirákové (vpravo) ředitelka ústavu Sociální služby Praha 9 Michaela Žáčková

INFO

Na vůz Dacia Jogger pro Sociální služby Praha 9 přispěly tyto firmy:

Avia Propeller, s.r.o.
BAK stavební společnost, a.s.
Central Group Prague Real Expo a.s.
Daramis Heights s.r.o.
Ditherm a.s.
Green Center s.r.o.
KARE, Praha s.r.o.
Klima-Classic s.r.o.
KOMS Praha s.r.o.
KVS stavební, s.r.o.
LK Pumpservice, společnost

Městská část Praha 9
Metroprojekt Praha a.s.
METTA spol. s r.o.
Pražské vodovody a kanalizace, a.s.
PRO.MED.CS Praha a.s.
Prometheus, energetické služby, a.s.
REKO Praha, a.s.
Skanska Residential a.s.
TOMMI-holding, spol. s r.o.
VINCI Construction CS a.s.
Vivus Kolbenova s.r.o.

Sdílených kol a koloběžek přibývá, dostanou parkovací místa

Nedbale odloženým sdíleným bicyklům a koloběžkám překážejícím na chodnících a v ulicích Prahy 9 se snaží devítková radnice zamezit. Ne však jejich zákazem, ale vytvořením parkovacích hnízd.

„Pro vytvoření parkovacích hnízd, nebo-li míst pro parkování sdílených kol a koloběžek, využíváme takzvaného stínu u přečhodů pro chodce. Ve vzdálenosti pěti metrů od přečhodů – navzdory vyhlášce – stojí stabilně zaparkovaná vozidla, která brání výhledu do silnice a nejsou přes ně vidět příjezdící vozidla. V opačném případě zase řidiči příjezdících vozidel nevidí přes zaparkovaná auta chodce, kteří chtějí přejít po přečhodu. A právě v těchto místech vzniknou parkovací hnízda,“ vysvětluje radní MČ Praha 9 pro dopravu Tomáš Holeček a pokračuje: „Metodiku pro to, jak má vypadat dopravní značení parkovacích hnízd pro sdílená kola a koloběžky hl. m. Praha vydalo už před časem, takže nemusíme místa oddělovat balisety. Magistrátu jsme již předali přehlednou podkladovou mapu, v níž jsme na území deváté městské části vyznačili téměř devět desítek míst u přečho-

dů pro chodce, kde parkovací hnízda mohou vzniknout. Měl by tak být nejen konec povalování kol a koloběžek na chodnících, ale tento krok přispěje i k větší bezpečnosti chodců.“

Na devítce vládnou kola

V Praze 9 jsou více využívána sdílená kola než koloběžky. Vytvoření parkovacího hnízda je proto o něco složitější, protože ho je třeba osadit stojanem pro kola. Ovšem v okamžiku, kdy je stojan pevně ukotvován k zemi, je potřeba nejen souhlasu vlastníka pozemku (tedy hl. m. Prahy), ale také vyjádření správce technické infrastruktury ke stavu inženýrských sítí v místě. Už dnes je proto zřejmé, že stojany budou instalovány jen tam, kde to infrastruktura dovolí.

„Tím, že hnízda jsou součástí vozovky, dáváme také jasně najevo, že provozně kolo i koloběžka patří na silnici, nikoliv na chodník. Dnes je najdete například v Ocelářské



Na devítce jsou ze sdílených dopravních prostředků nejvíce využívána jízdní kola

ulici, Novovysočanské, Sokolovské a počítáme, že do konce roku by jich měly být už dvě desítky. Další přibudou v příštím roce. Čas pak ukáže, nakolik budou využívána,“ dodává Tomáš Holeček.

Parkovací místa pro motorky

V ulicích Prahy však nepřibývá jen sdílených kol a koloběžek, ale také motorek,

převážně skútrů. „Ve srovnání s loňským rokem jich je letos více už o 27 procent,“ upřesňuje Tomáš Holeček a dodává: „I skútry často parkují na chodnících, nebo obsazují regulární místo pro automobil v zónách placeného stání. Po vzoru například Německa, Itálie, Francie proto chceme část parkovacích hnízd vymezit i pro parkování skútrů, které nepatří ke sdíleným dopravním prostředkům. Domníváme se, že téměř devět desítek míst v deváté městské části nemohou jen kola a koloběžky využít. Tolik jich u nás není.“

O možnosti parkování motocyklů v blízkosti přečhodů pro chodce jedná radnice s dopravní Policií ČR.

Další možností je vyčlenit pro parkování motorek vždy jedno parkovací místo pro automobil v zónách placeného stání v každé ulici. V něm může parkovat až pět motocyklů. Zatím je takové stání v Ocelářské ulici proti vstupu do OC Harfa. **Text a foto: mk**

Devítka má připraveny projekty, na něž může využít financí z evropských fondů

Projekt „Místní akční plán vzdělávání III pro MČ Praha 9“ (MAP III) realizovala městská část Praha 9 od října 2021 do listopadu 2023 s finanční podporou operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání řízeného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

V mateřských a základních školách v Praze 9 tak byla podpořena řada akcí. K 30. listopadu letošního roku realizace tohoto projektu končí.

Výstupem projektu MAP III je také podrobné zmapování situace v předškolním vzdělávání a základním školství v MČ Praha 9. Data o kapacitě škol (ale rovněž školních družin, jídelen apod.) a počtech dětí a žáků, informace o kvalitě a výsledcích vzdělávání a zkušenosti pracovníků ve školství byly shromážděny do dokumentu Místní akční plán vzdělávání pro MČ Praha 9. „Získaná data i samotný dokument MAP můžeme

využít také při budoucím plánování rozvoje škol z hlediska jejich kapacity a zaměření. Klíčovým přínosem výsledků tohoto projektu je, že nyní máme pohromadě projektové záměry jednotlivých škol a jejich zařazení do tabulkové přílohy MAP. Díky tomu bude možné část těchto záměrů v příštích letech realizovat s finanční podporou evropských fondů. Zařazení a předvýběr záměrů v MAP je totiž pro to povinným předpokladem,“ vysvětluje radní MČ Praha 9 odpovědný za investice do školství Zdeněk Davídek.

Dokument Místní akční plán vzdělávání pro městskou část

Praha 9 schválil řídicí výbor projektu MAP III ve středu 4. října 2023. „Devítka je tak připravena, aby i v příštích letech získala finanční prostředky z evropských fondů na další rozvoj a zkvalitňování školství a škol na svém území,“ uzavřel Zdeněk Davídek. **red**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Změny tramvajových linek

V souvislosti s prodloužením tramvajové trati z Holyně do Slivence jsou od 23. října 2023 tramvajové linky 7 a 19 v oblasti Prahy 3, 8, 9 a 10 vráceny do svých původních tras.

Linka 7 opět pojedje do zastávky Depo Hostivař a linka 19 ve směru od Pankráce pojedje ze zastávky Vozovna Strašnice přes Želivského, Biskupcovu a Palmovku na Lehovec. Z důvodu lepší časové koordinace spoju bude prodloužena tramvajová linka 6 z Palmovky na Vysočanskou a linka 14 o tentýž úsek zkrácena a ukončena na Palmovce. **ROPID**

Vánoční les na Harfě

Odpočet dní, které zbývají do Vánoc, už spustili nejen obchodníci, ale i děti v mateřských a základních školách deváté městské části. Příprava na ně totiž zabere spoustu času, mají-li být oslavy příchodu Ježíška parádní.

Městská část Praha 9 ve spolupráci s Galeríí Harfa pořádá soutěž o nejhezčí vánoční stromek, který ozdobí předškoláci z devítkovských mateřských škol a prvňáčci a druháci ve školních družinách. Děti z každé z přihlášených škol budou zdobit jeden metrový stromek v květináči, který budou mít k dispozici od 20. listopadu. Výjimkou je pouze škola Novoborská, která bude mít – vzhledem k dislokovanému pracovišti v ZŠ a MŠ Elektra –

k dispozici dva stromky stejně jako Základní a mateřská škola Na Balabence. Pak už je jen na fantazii a šikovnosti kluků a dívek, jak živý jehličnan zkrášlí. Musí to však stihnout do 4. prosince, kdy vánočně oděné stromečky budou převezeny na terasu Galerie Harfa.

Dejte hlas nejkrásnějšímu stromku

Samotná soutěž bude slavnostně zahájena 5. prosince v 15 hodin. Potrvá do 17. prosince. Během této doby budou

návštěvníci Galerie Harfa prostřednictvím anketních lístků dávat svůj hlas stromku, který se jim bude nejvíce líbit. Lístky najdou u hlasovacího boxu před vstupem na terasu. Stromky budou označeny pouze čísly, nikoliv jménem školy. Hlasy roztrídí a sečtou pracovníci Odboru školství Úřadu MČ Praha 9. Autoři výzdoby třech nejhezčích stromečků dostanou věcné odměny a drobnosti pro radost jsou připraveny i pro ostatní účastníky soutěže. Vý-

sledky budou známy 20. prosince. Vánoční stromky se po soutěži vrátí zpátky do „domovských“ škol.

Zkrátka nepřijdou ani hlasující, pět z nich bude vylosováno a získá voucher od Galerie Harfa v hodnotě 500 Kč.

Akci podpořila radní MČ Praha 9 pro školství Tereza Štaubrová a místostarosta MČ Praha 9 pro kulturu Adam Vážanský. Nejkrásnější ale na soutěži je, že nápad připravit ji přišel z Mateřské školy Kytlická. **nmk**

Vánoční dárek pro seniory

Každoročně zpřijemňuje devátá městská část seniorům adventní čas představením v Divadle Gong. Ani letos tomu nebude jinak.

Ve dnech 5. a 6. prosince 2023 od 14 hodin zve seniory z divítky do Divadla Gong v Libni na představení herce Petra

Nárožného. Ve své talk show vypráví zážitky ze života, z natáčení a odpovídá na všechny dotazy publika.

Upozorňujeme, že představení je určeno pro seniory z městské části Praha 9 v působnosti úřadu Sokolovská 14/324.

Vstupenky v symbolické hodnotě 20 Kč jsou k dispozici od 1. listopadu 2023 v pokladně Divadla Gong, Sokolovská 191. **nmk**



Petr Nárožný pobaví diváky v prosinci v Divadle Gong

Radost udělá klubičko nebo kousek látky

Na devítce v Galerii 9 se stala krásnou tradicí předvánoční (a zároveň prodejní) výstava prací klientů Domova Petra v Mačkově. Uskuteční se i letos v prosinci, ale pro šikulky ze sociálně terapeutických dílen můžete něco málo udělat i vy.

Stačí, když od 4. do 7. prosince 2023 přinesete na radnici MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, materiál, ze kterého v dílnách vytvářejí nepřehlédnutelné věci, např. klubička vlny, vyšívací bavlny, staré záclony, kousky látek, které už nepotřebujete...

Domov Petra Mačkov se nachází v Jižních Čechách blízko města Blatné. Poskytuje chráněné bydlení lidem s mentálním nebo kombinovaným postižením od 18 let věku, domov pro děti od 3 let věku, mládež a dospělé s mentálním, případně kombinovaným postižením. V tamních dílnách vznikají originální výrobky z keramiky,



Výrobky z Mačkova

tkané koberce, obrazy, loutky a dekorace z přírodnin, malba na hedvábí, vyšívání ubrusy, polštáře a další. Podrobné a aktuální informace o dění v domově je možno najít na www.domovpetra.cz **nmk**

Sbor Notre Dame
a Římskokatolická farnost Prosek pořádají

Adventní koncert

Program: W. A. Mozart, F. X. Thuri, A. Pärt a další



kostel sv. Václava
na Proseku

Pátek 1.12. 2023
v 19:00 hodin

Vstupné dobrovolné

Ježíškům na stopě

K letošním Vánocům se Divadlo AHA! působící v Divadle Gong rozhodlo dát svým dětským divákům malý dárek, premiéru zbrusu nové pohádky nazvané Ježíškovi v patách. O tom, nač se můžou děti i jejich rodiče těšit, jsme dali řeč s jejím autorem a režisérem Petrem Smyczkem.

Jak došlo k tvému spojení s Divadlem Gong?

Zjistil jsem, že v Divadle Gong, od kterého bydlím jen dvě zastávky, působí i dětské Divadlo AHA! Byl jsem se s dcerkou podívat na jejich představení a říkal jsem si, že by bylo fajn, kdybych tu taky mohl něco udělat. Spojil jsem se s panem ředitelem Stichem a vánoční pohádka je snad na světě.

Můžeš se vrátit ke genezi „Ježíšků“, jaké jsi dostal zadání a kterým směrem se vinuly tvoje myšlenky?

Námět už existoval a ob sahoval myšlenku, že by ve hře mohlo vystupovat více Ježíšků, kteří se setkávají na jakési konferenci, kde se baví o tom, jak to mají těžké. Pak jsme ale došli k tomu, že je to sice hezký obraz, ale ne moc nosná divadelní situace. Dali jsme si chvíli na rozmyšlenou a mě pak napadlo, že tu základní myšlenku (více Ježíšků) by šlo zachovat, ale že bychom se mohli vydat po jejich stopách a prolétnout tak celý svět a poznat nejrůznější vánoční tradice. A na to se začaly nabalovat různé zábavné situace.

Můžeš prozradit, kam se ve hře diváci podívají?

Ještě není jisté, zda se nám tam vejde vše, co jsem vymyslel, ale pokud ano, pak zavítáme do Francie, kde je Père Noël, do Norska, kde úra-



Petr Smyczek

dují vánoční skřítci, objevíme Ameriku se Santou Clausem a jako kontrast k tomu se podíváme na tradičnější pojetí Vánoc v Mexiku. A jestli to vyjde, tak se i na skok ocitneme v Africe.

Jaký je tvůj způsob režijní práce. Musí být vše podle tebe, nebo jsi otevřený improvizaci a příspěvkům herců?

To druhé. Můj scénář je hodně volný. První týden zkoušení nechávám na všech, aby si ho pročetli a přemýšleli o něm. Každý může říct, co se mu líbí a co ne. Z té hromady nápadů pak společně vybereme ty nejnosnější, které nakonec použijeme.

Když sis dělal rešerše k představení, překvapily tě nějaké

informace o Vánocích, které jsi neznal?

Skoro všechny. Základní ponětí třeba o zvycích ve Francii nebo v USA jsem měl, ale zajímavé je, jak se Vánoce slaví a uctívají všude trochu jinak. A o tom naše představení je, dozvědět se něco nového. Neznamená to však, že bychom chtěli děti zavalovat fakty. To nejdůležitější je samozřejmě příběh, jehož hlavním hrdinou je malý Honzík s maminkou a tatínkem. V každé zemi, kterou navštíví, zažívají malé dobrodružství.

Bude to i trochu strašidelné?

Já bych moc rád, protože na pět k divadlu pro děti taky patří. Chtěl bych, aby pohádka byla zároveň i podívanou, a tak důraz klademe na scé-

nografii. Máme proto v plánu i nějakou temnější scénu.

Kdo ji bude mít na starost?

Moje spolužačka z JAMU Julie Ema Růžicková. Je moc šikovná a má ráda pohádky, proto jsem si ji vybral. Ale aby nevznikl dojem, že to bude celé strašidelné... to ne, bude to hlavně komické.

Jaký je tvůj nejsilnější vánoční zážitek?

Došlo mi, že si vůbec nevzpomínám, kdy mi jako dítěti došlo, že Ježíšek neexistuje. A to je taky motiv, se kterým pracujeme. Ve hře se vlastně pátrá po jeho existenci. Je, nebo není? Nebo jich je dokonce víc? Chtěli bychom to nechat jako otevřenou otázku. A ten zážitek? Mohlo mi být tak sedm a před očima mám obraz: Obrovský strom v obýváku ozářený svíčkami a pod ním hromada dárků. Nejspíš mi to připadalo tak velké, protože jsem sám ještě byl malý. Pak už se to nikdy neopakovalo, protože jsem vyrůstal. A taky jsem ještě věřil, že dárky nedávají rodiče. Ale třeba se pletu, kdo ví, jak to je? O tom je právě naše pohádka. ▶ Martin

Burda, foto: Jan Šilar

INFO

Premiéra vánoční pohádky Ježíškovi v patách proběhne ve čtvrtek 30. listopadu 2023 od 10 hodin v Divadle Gong. Představení je určeno dětem od 5 let.

Advent v Praze 9

Městská část Praha 9 pro vás připravuje řadu adventních akcí. Na co se můžete těšit?



25. listopadu:

Otevření kluziště ve Vysočanech v parku Zahrádky

26. listopadu:

Otevření kluziště na Strážkově v parku Přátelství

1. prosince:

Otevření kluziště Podviňák ve Vysočanech v parku Podviň

2. prosince od 14 hodin:

Mikulášská nadílka u Kiliána, Nad Kolčavkou 907/8, Praha 9 (ve spolupráci s Divadlem Gong)

3. prosince od 14.30 hodin:

Vánoční těšení v Galerii 9 a v obřadní síni vysočanské radnice, Sokolovská 14/324 (ve spolupráci s Divadlem Gong)

3. prosince od 18 hodin:

Rozsvícení vánočního stromu

v parku Václavka na Strážkově (ve spolupráci se Spolkem za veselejší Strážkov)

5. prosince od 16 hodin:

Mikulášská nadílka v Podviň u bistra Park Podviňák

10. prosince od 15 hodin:

Vánoce v Zahrádkách ve Vysočanech u Café Park Zahrádky

13. prosince od 14 hodin:

Vánoční cesta v parku Přátelství na Proseku (ve spolupráci KMC Knoflík a kluzištěm Strážkov)

17. prosince od 16 hodin:

Vánoční zastavení u Zvoničky v Hrdlořežích (ve spolupráci ze Spartakem Hrdlořežy)

18. prosince od 10 hodin:

Rybí polévka, už podesáté na náměstí OSN ve Vysočanech

Senioři jako cíle podvodníků

„Jednou z nejzranitelnějších sociálních skupin jsou senioři. Podvodů na nich stále přibývá, a proto na všechny apelujeme, aby byli obezřetnější a chránili sebe i majetek,“ říká ředitelka Obvodního ředitelství policie Praha III plk. Mgr. Josefa Jelínková, MBA.



Ředitelka Obvodního ředitelství policie Praha III plk. Mgr. Josefa Jelínková, MBA

Jak se nejčastěji nechají senioři obelhat?

Stále se objevuje legenda, kterou pracovně nazýváme vnuk. V současnosti pachatelé seniorům nejčastěji volají, že jejich vnuk nebo někdo z rodiny spáchal dopravní nehodu v zahraničí, při níž došlo ke zranění dítěte a je třeba co nejdříve složit kauci v hotovosti, aby jejich příbuzný neměl záznam v rejstříku nebo nebyl umístěn do vazby. Dále se jedná o tzv. navolávače, kteří dotyčného přesvědčí pod vidinou rychlého výděлку k umožnění vstupu do jeho elektronického bankovníctví a následně jim pachatel z účtu odčerpá bez jejich vědomí finance. V poslední době se neustále objevují případy, kdy volá podvodník, který se vydává

za bankovního úředníka nebo policistu, že je jeho účet v ohrožení, a proto je třeba vyzvednout své úspory a vložit je do vkladomatů/bitcoinmatu. POZOR, JE TO PODVOD! IHNEDE ZAVĚSTE A OKAMŽITĚ KONTAKTUJTE SVOU BANKU A POLICII! Vkladomat ani bitcoinmat není úschovna žádné banky. Když podlehnete, přijdete o úspory.

A co podvody tzv. šmejdů, kteří zvoní u domovních dveří?

Oběťmi takzvaných šmejdů, kteří jim nabízejí nejružnější předražené věci za „velmi výhodnou“ cenu, jsou senioři stále ještě často. Podvodníci většinou chodí ve dvojici. Senior se rozhodne věc koupit třeba jako dárek, jde do vedlejší místnosti pro hotovost a podvodníci si mezitím zmapují, kde má uloženy peníze, případně další cennosti v bytě. Poté jeden ze šmejdů se seniorem řeší koupi, zpravidla mu nabídne, že dárek pěkně zabalí, a jeho kolega se dovolí, zda může jít na toaletu, a přitom využije seniorovu nepozornost a odcizí mu hotovost. Také se používá legenda, že jsou pověřeni energetickými nebo telekomunikačními společnostmi předat zákazníkům přeplatky. Pak oznámí, že mají jen pětitisícovku a potřebují

bankovku rozměnit. Zpravidla to končí tak, že senior nedostane ani přeplatek a z peněz, které přinesl na rozměnění, mu zůstane jen pár stovek. Bohužel většina seniorů se stydí za to, že naletěli a trvá většinou dlouhou dobu, než jsou schopni o tom promluvit.

Máte představu, kolik trestných činů starší generace ze studu nenahlásí?

To nedokážeme říct. Ale díky tomu, že pořádáme různé kampaně, které jsou zaměřené na senioři a oběti protiprávních jednání, pomáháme jim, aby svůj stud potlačili a zjistili, že nejsou jediní, komu se to stalo.

Nebojí se také pozdějšího vyšetřování?

Senioři se řadí do kategorie zvláště zranitelných obětí, proto i policie k nim přistupuje s větší ohleduplností. Pokud jsou oběti trestného činu, může výslech proběhnout přímo za přítomnosti soudce, aby se nemusel opakovat. A v případě špatného zdravotního stavu mohou být vyslechnuti i doma.

Senioři se také stávají oběťmi domácího násilí. Může v jeho odhalení pomoci okolí?

Trýznitel často seniora izoluje, aby si okolí nevšimlo znaků týrání, což mohou být nejprve změny nálad nebo uzavřenost, přestane se stýkat s lidmi a jako důvod uvádí nepravděpodobné výmluvy. Nemusí mít ještě ani modřiny po fyzickém násilí, ale stydí se za to, že útočníkem je jeho syn či vnuk, tedy rodina, na jejíž výchově se podílel. Pokud má někdo z okolí podezření, že dochází k domácímu násilí, může se obrátit na docházejícího pečovatele, lidi, co vozí obědy, pomáhající organizaci nebo přímo na policii. Pokud o to oznamovatel požádá, může na násilí upozornit i anonymně.

Kde by měl senior hledat pomoc, stane-li se obětí trestného činu? Nejen senior, ale pokud jakýkoliv občan zjistí, že se stal obětí trestného činu, měl by tuto skutečnost, co možná nejdříve oznámit policii. Je důležité připomenout, že se občan může obrátit na jakékoli oddělení policie nebo zavolat na linku 158. Volání na linku 158 je zdarma, nikdy se nestane, že se nedovoláte, a především nebudete mluvit s automatem nebo robotem, ale konkrétním člověkem, který může okamžitě pomoci radou či informací. ▶mk



Každý jsme JINÝ

jedno máme SPOLEČNÉ






krpa.nabor@pcr.cz
MY JSME PRAŽSKÁ POLICIE
703 823 840

SENIOR AKADEMIE

„Dohodli jsme se s Městskou policií hl. m. Praha a od ledna příštího roku otevíráme Senior akademii, cyklus vzdělávacích programů prevence kriminality zaměřený na informování těch dříve narozených, kteří patří ke zranitelnější části naší společnosti,“ nastiňuje zajímavý projekt místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský.

Řada přednášek na konkrétní témata vztahující se k ochraně života, zdraví a majetku před kriminalitou, a to moderní alternativní metodou na principu univerzity třetího věku, navazuje na podobné projekty, které s velkým úspěchem realizovala devítková radnice spolu s Městskou policií Praha už před několika lety.

„Cílem senior akademie je naučit seniory a zdravotně a tělesně postižené občany předcházet trestné činnosti, jak se chovat v krizových situacích a jak přivolat pomoc, když se něco stane, a podobně,“ dodává Adam Vážanský.

Tato forma preventivních programů umožňuje neorganizovaným seniorům, držitelům ZTP a dalším získat potřebné informace k ochraně osobního bezpečí a majetku.

Čtrnáct přednášek a slavnostní ukončení

Senior akademie sestává ze čtrnácti setkání (ke čtrnácti přednáškám patří také slavnostní zahájení a slavnostní ukončení), každá přednáška trvá zhruba dvě hodiny. Součástí Senior akademie může být také návštěva Muzea Policie České republiky, Psiho domova v Troji nebo Centrálního operačního střediska Městské policie hl. m. Prahy. Tyto exkurze (stejně jako přednášky) jsou bezplatné a mohou být sjednány navíc a podle předchozího zájmu posluchačů Senior akademie a mimo termíny stanovené pro pravidelné přednášky.

„I tentokrát po ukončení Senior akademie obdrží její účastníci pamětní list o jejím absolvování a předměty k zabezpečení bytu a domu, osobní alarm, informační materiály, jako jsou brožury, letáky a drobné reklamní předměty,“ dodává Adam Vážanský.

Co všechno se účastníci akademie dozví?

V rámci programové náplně Senior akademie jsou podrobně probírána následující témata prevence kriminality:



PREVENCE OSOBNÍHO BEZPEČÍ

Kontakt s neznámou osobou doma, na ulici v prostředcích MHD; kapesní krádeže; jak předejít napadení a případnému okradení.

PREVENCE PŘEPADENÍ

Ochrana života a zdraví před násilnou kriminalitou; preventivní chování při kontaktu s neznámou osobou; předcházení nebezpečným situacím; pravidla nutné obrany, jak se zachovat, když se něco stane; informace a ukázky jednoduchých ochranných osobních bezpečnostních prvků.

ZABEZPEČENÍ MAJETKU

Mechanické, elektronické a další zábrany bytů, domů, chat, automobilů apod.; označování majetku a další podpůrné formy zabezpečení; oběť vloupání a pojištění majetku; posouzení a ohodnocení vlastního majetku – dotazník.

BEZPEČNOST SENIORŮ V PROVOZU METROPOLE

Seznámení se zákonem č. 361/2000 Sb., a jeho doplňky; účastníci silničního provozu,

chodec, cyklista; přechody pro chodce, chodníky; pravidla pohybu chodců v silničním provozu; nové dopravní značky; reflexní materiály v praxi.

ZÁKLADY PRÁVNÍHO VĚDOMÍ

Vysvětlení pojmů přestupků, trestný čin, přečin, zločin, druhy trestů; specifika nejfrekventovanějších trestných činů páchaných na seniorech: krádež, loupež, podvod; postavení a práva občana: svědek, oběť; zákon o obětech trestných činů.

NUTNÁ OBRANA, KRAJNÍ NOUZE

Právní rámec a vymezení nutné obrany a krajní nouze; posouzení přiměřenosti sebeobrany; efektivní a legální sebeobránné prostředky; postup v případě využití nutné obrany.

SENIORŮ VERSUS PODVODNÍCI

Problematika organizovaných akcí s prezentací výrobků; uzavírání kupních smluv po telefonu; problematika po domovního a pouličního prodeje; veřejné sbírky; nekalé praktiky prodejců; závazkové právo; podvodné jednání v občan-



skoprávním vztahu; změny energií, energošmejdi.

FINANČNÍ GRAMOTNOST

Pojem finanční gramotnost; výběr banky; bankovní účet; platební karta; bezpečný bankomat – pravidla při výběru finanční hotovosti; elektronické bankovníctví – internet banking; elektronický obchod – nákup přes internet; půjčky a praktické příklady; problematika dlouhodobého zadlužení.

KRIMINALISTIKA, JAK JI NEZNÁTE

Co je kriminalistika a o čem pojednává; rozdělení jednotlivých oborů; popis osoby.

MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI A KRIZOVÉ SITUACE

Co je mimořádná událost a krizová situace; druhy mimořádných událostí; obecné zásady chování při mimořádných a krizových situacích; evakuace, evakuační zavazadla.

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

Seznámení se zásadami první pomoci, postup činnosti při: akutním infarktu myokardu, mozkové mrtvici, mdlobě, ukázka AED, resuscitace.

POŽÁRNÍ OCHRANA

Seznámení se zásadami požární ochrany; možnosti vzniku požáru doma, na chatě apod.

DOMÁCÍ NÁSILÍ

Co je to domácí násilí; formy domácího násilí; profil obětí a pachatele; příčiny domácího násilí; kde může oběť do domácího násilí hledat pomoc; rozdělení typů domácího násilí a jejich statistika; chování svědků; možnosti řešení pro oběti.

CHOV PSŮ NA ÚZEMÍ HL. M. PRAHY

Právní úprava související s chovem psů v ČR; základní povinnosti chovatelů psů na území hl. m. Prahy; základy bezpečného kontaktu se psy; problematika volně pobíhajících psů; pes v metropoli; pes jako nedílná součást bezpečnostních opatření; speciální výcvik psů pro bezpečnostní složky; rady pro chovatele psů. ▶

TERMÍNY PŘEDNÁŠEK MĚSTSKÉ POLICIE PRAHA NA DEVÍTKĚ

Senior akademie se v Praze 9 bude konat od ledna do června 2024 na výšňanské radnici, Sokolovská 14/324, zasedací místnost č. 205, vždy od 14 hodin.

9. 1. (včetně slavnostního zahájení), **16. 1.**, **23. 1.**, **30. 1.**, **6. 2.**, **27. 2.**, **12. 3.**, **26. 3.**, **16. 4.**, **23. 4.**, **7. 5.**, **4. 6.**, **11. 6.**, **18. 6.** (slavnostní ukončení).

Kontaktní pracovníci Úřadu MČ Praha 9: Romana Fejfarová, tel.: 771 257 259, Bc. Martin Gebauer, tel.: 605 437 622 (Zájemci, hlase se k absolvování Senior akademie).

NADACE KRÁSA POMOCI POMÁHÁ SENIORŮM ŽÍT DŮSTOJNĚ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Nadace Krása pomoci od roku 2008 podporuje seniory a rozvíjí **pozitivní přístup ke stáří**. Hlavním cílem je zajistit důstojný život starších lidí v domácím prostředí a provázet stárnutím. Osamělým seniorům pomáhají koordinátorky péče, které zařizují vše, co je potřeba, aby mohli žít tam, kde je jim dobře.

Nadace se věnuje také tématu proměny pracovního trhu v souvislosti se stárnutím populace (www.zlataprace.eu).



**pozitivní
stárnutí**



**laskavý
přístup**

**Chcete také pomoci seniorům? Podívejte se na
pomaha.me/pravidelne**



NADACE
KRÁSA POMOCI



Nadace Krása pomoci

krasapomoci



www.krasapomoci.cz

Listopadová Vysočanská „V“

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

14. listopadu 2023 od 14 hodin Přednáška ... a vlk je za dveřmi

Beseda o životě vlků se koná na radnici MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, 2. místnost č. 205.

Jak vlci žijí? Jak velký prostor kolem sebe potřebují? Koho přijmou do smečky? Co všechno jedí? Jak spolu rozmlouvají? Jak je to s vlky u nás? Co mají společného vlk, kojot a pes? Co je domestikace, jaké jsou rozdíly v chování vlka a psa? Jak nám psi rozumí a jak my můžeme rozumět

jim? Jak se správně chovat, když potkáme psa? Jak pomáhají psi lidem? Na to všechno odpoví lektorka Helena Jahelková a představí československého vlčáka Hopinku.

28. listopadu 2023 od 13.30 hodin Vycházka k Hamerskému rybníku v Záběhlích

Sraz zájemců ve vhodném oblečení je ve 13.30 hodin před vchodem do OC Fénix z ulice Freyova.

Hamerský rybník v Praze 10 – Záběhlích byl založen

kolem roku 1770 jako zdroj vody pro nově vzniklé měděné hamry. Při odbahňování rybníka v únoru 1960 byly na dně nalezeny pozůstatky záběhlícké královské tvrze Václava IV. Tvrz byla zničena za husitských válek roku 1420 a při budování rybníka pak nadobro pohřbena pod vodní hladinu. Při následném průzkumu bylo odkryto několik místností této středověké stavby. Uprostřed rybníka se na místě bývalé tvrze od roku

1960 nachází ostrůvek o rozloze asi 30 m².

U rybníka můžete vidět labuť velkou, lysku černou, potápku malou a racka chechtavého. Z obojživelníků se zde vyskytuje skokan zelený, ropucha obecná, vzácně i čolek obecný.

Během vycházky se můžete občerstvit v restauraci Hamr nebo ochutnat víno v Hamerském sklípku.

Více informací: R. Fejfarová, tel.: 771 257 259

Jak zůstat aktivním i ve vyšším věku?

Má-li být stáří hodnotné a radostné, je nutné k němu přistupovat aktivně, s důvěrou především v sebe sama. Sebedůvěra je hlavní hybnou silou v každém věku, zejména pak ve stáří.

Hovoříme zde logicky o části seniorské populace, která je relativně zdravotně způsobilá a samostatná ve svém počínání. Těmto seniorům je nutné vytvářet podmínky ke konání přiměřených duševních i tělesných aktivit, které je činí samostatnými.

Praha 9 v rámci svých možností poskytuje relativně dobré podmínky pro udržování duševní i tělesné aktivity stárnoucí populace. Cvičební skupiny v senior centru v Harrachovské ulici a v Sokole na Proseku jsou dlouhodobě aktivní a po období koronaviru se zájem o cvičení ještě zvýšil.

Cvičení přinese kvalitu do života

Tělesné i duševní zatěžování seniorů vychází ze čtyřletého výzkumu Fakulty tělesné výchovy a sportu garantovaného



MZ ČR a lékaři fakulty. Ukončen byl v roce 2009 a doporučen všem sociálním zařízením pracujícím se seniory.

Jde především o psychosomatický přístup, který se snaží propojit duševní a tělesnou stránku stárnoucího organismu. Prostřednictvím tělesných cvičení cíleně posilujeme psychiku a tím důvěru člověka ve své schopnosti. Využíváme cvičení zdravotní tělesné

výchovy, ale i cvičení s východní filozofií např. zklidňující cvičení, která umožní vnímat proudění energie v těle a zklidňují mysl. Významným prvkem jsou dechová cvičení zlepšující kapacitu plic i lepší využití kyslíku ve tkáních. Nezbytným prvkem každé hodiny jsou cvičení pánevního dna, která pomáhají občanům s inkontinencí, spinální cvičení zpružňující páteř, cvičení stability a rovnováhy těla, cvičení okohybných svalů zlepšující zrak, reakční a postřehová cvičení a mnohá další.

Ještě s námi necvičíte? Seberte odvahu a odhodláni přijít do kolektivu stejně smýšlejících lidí, kde pouhá přítomnost posiluje a uzdravuje. Jste vítáni!

Dr. Miroslav Štílec, Ph.D.

Dětská urologie na Proseku

Ordinace dětské urologie je od 2. října 2023 otevřena na Poliklinice Prosek.

Ordinaci najdete v prvním patře a své služby poskytuje v pondělí a úterý.

Vedoucí lékařkou je MUDr. Zuzana Jirásková, FEAPU.

Dětská urologie je specializovaný obor zaměřený na velkou skupinu dětských pacientů od narození až do 18 let věku, kteří trpí nemocí a vývojovými vadami močových a pohlavních cest. Komplexní ambulantní péče zahrnuje klinické vyšetření, ultrazvukové vyšetření, urodynamické vyšetření u funkčních poruch a empatický přístup. Více informací na www.detska-urologicka-ordinace.cz

JUBILANTI

80 let

Helena Táborská
Božena Štemberová
Vlasta Kovaříková
Eva Šebrlová
Zdeněk Krauz
Jana Kostková
Jiří Mühlfajt
Jaroslav Suchý
Helena Holomá
Jitka Růžicková

Milan Mika

Gabriela Pospíšilová
Libuše Dítětová
Jana Bořánková
MUDr. Marta Routnerová
Miloslav Vošvrda
Petr Vrba
Petr Jirman
Jitka Blažková

85 let

Jiří Němický
Blažena Čekovská
Jana Lamserová
Jiří Holouš
Zdeněk Vítovec
Jaroslav Horák

90 let

Marie Hálková
Jarmila Krajcarová
Pavla Marešová

91 let

Anna Moravčíková
Irena Čejková

92 let

Eva Voráčková
Marie Tomášová
Nelly Pechová

93 let

Drahomíra Müllerová
Marie Turková

94 let

Božena Vejtrubová
Ladislav Pelant

95 let

Danuška Veselková

96 let

Eva Waisová

97 let

Vlastimil Drábek

98 let

Pavel Holeček

99 let

Libuše Šrajzerová



Blahopřejeme!

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

Kulturně aktivizační centrum pro seniory



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

1. 11. 2023 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky
jógy a dechových cvičení, 30 Kč 9:30 – 10:30
Beseda s profesorem MUDr. Janem Pirkem
„Můj život s kardiologem“: Sál centra pro
seniory. Zdrma. 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Zimní skřitek 14:45 – 16:00

2. 11. 2023 - 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... 13:00 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství,
organizační věci apod. 13:30 – 16:00

3. 11. 2023 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Angličtina pro úplné začátečníky 10:00 – 11:00
Možnost využití počítače, internetu, zdarma
13:30 – 15:00
Masáže pro seniory – záda, šíje/300 Kč. Možné
i jiné termíny (nutno objednat)

6. 11. 2023 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz pro pokročilé 10:45 – 11:45
Francouzština pro mírně pokročilé 11:00 – 12:00
Angličtina pro velmi mírně pokročilé 13:00 – 14:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou,
lekce 50 Kč 15:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma
13:30 – 15:30
Klub seniorů – kardiaků (schůze) 14:00 – 16:00

7. 11. 2023 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 350 Kč (nutno
objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 10:00 – 11:30
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
Jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP,
zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektiv-
ních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30

8. 11. 2023 - 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. Štilcem s prvky
jógy a dechových cvičení, 30 Kč 9:30 – 10:30
Cestovatelská přednáška, beseda: ČINA 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Prostírání z korku
14:45 – 16:00

9. 11. 2023 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450 Kč (péče, ma-
sáž obličeje, dekolty, 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... 13:00 – 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

10. 11. 2023 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Angličtina pro úplné začátečníky 10:00 – 11:00
Exkurze v České národní bance, zdarma. Zá-
jemci, hlaste se! Sraz v 15:00 hod. Na Příkopě
28, Praha 1 15:00 – 16:00
Masáže pro seniory – záda, šíje/300 Kč. Možné
i jiné termíny (nutno objednat)

13. 11. 2023 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz pro pokročilé 10:45 – 11:45
Francouzština pro mírně pokročilé 11:00 – 12:00
Angličtina pro velmi mírně pokročilé 13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky 14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou,
lekce 50 Kč 15:00 – 1:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma
13:30 – 15:30

14. 11. 2023 - 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 10:00 – 11:30
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
Jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP,
zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektiv-
ních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30

15. 11. 2023 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky
jógy a dechových cvičení, 30 Kč 9:30 – 10:30
Historická přednáška: Poděl pražských hradeb
13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Vánoční hvězdy
14:45 – 16:00

16. 11. 2023 - 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... 13:00 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství,
organizační věci apod. 13:30 – 16:00

17. 11. 2023 - PÁTEK

Státní svátek, zavřeno

20. 11. 2023 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz pro pokročilé 10:45 – 11:45

Francouzština pro mírně pokročilé 11:00 – 12:00
Angličtina pro velmi mírně pokročilé 13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky 14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou,
lekce 50 Kč 15:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma
13:30 – 15:30

21. 11. 2023 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 350 Kč (nutno
objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 10:00 – 11:30
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
Jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP,
zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektiv-
ních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30

22. 11. 2023 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky
jógy a dechových cvičení, 30 Kč 9:30 – 10:30
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat,
150 Kč) 9:00 – 14:00
Cestovatelská přednáška, beseda: KANADA
13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Adventní kalendář
14:45 – 16:00

23. 11. 2023 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 500 Kč (péče, ma-
sáž obličeje, dekolty, 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... 13:00 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství,
organizační věci apod. 13:30 – 16:00

24. 11. 2023 - PÁTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Angličtina pro úplné začátečníky 10:00 – 11:00
Komentovaná prohlídka Masarykova salonku
na Masarykově nádraží. Vstupné 35 Kč. Sraz
v 10:15 před hlavním vchodem Masarykova

nádraží. Zjemci, hlaste se 10:15 – 12:00
Masáže pro seniory – záda, šíje/300 Kč. Možné
i jiné termíny (nutno objednat)

27. 11. 2023 - PONDĚLÍ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz pro pokročilé 10:45 – 11:45
Francouzština pro mírně pokročilé 11:00 – 12:00
Angličtina pro velmi mírně pokročilé 13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky 14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou,
lekce 50 Kč 15:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma
13:30 – 15:30

28. 11. 2023 - ÚTERÝ

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 350 Kč (nutno
objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz pro úplné začátečníky 9:00 – 10:00
Angličtina pro pokročilejší 10:00 – 11:30
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
Jóga pro seniory, zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP,
zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektiv-
ních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30

29. 11. 2023 - STŘEDA

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Posezení, povídání v kavárně rodinného centra
Knoflík, Jablonecká 723/4 9:00 – 10:00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky
jógy a dechových cvičení, 30 Kč 9:30 – 10:30
Adventní koncert s mistrem Václavem Vomáčkou
13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba PF – papírová
přání pro domov seniorů 14:45 – 16:00

30. 11. 2023 - ČTVRTEK

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma, sál
Knoflík, Jablonecká 723/4 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 500 Kč (péče, ma-
sáž obličeje, dekolty, 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... 13:00 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství,
organizační věci apod. 13:30 – 16:00

Ohlédnutí za Dnem zdraví

Po delší odmlce pořádala Poliklinika Prosek a.s. ve spolupráci s oblastním spolkem Českého červeného kříže Praha 9 Den zdraví. Uskutečnil se 19. září 2023.

Celkem na všech stanoviš-
tích u Polikliniky Prosek bylo
odebráno 350 vzorků krve pro
měření hladiny cholesterolu
a glykémie. Přibližně stejný
počet zájemců si nechal změřit
krevní tlak. Služeb Okobusu,
kde odborný personál mě-

řil zrak, využilo 91 zájemců.
Radami přispěli zástupci z lé-
kárn, z Ligy proti rakovině,
pracovníci rehabilitace, sto-
matolog a zástupci Centra du-
ševního zdraví, které od září
2018 působí na Poliklinice
Prosek. 

Igor Hlavinka – hory, moře, nebe a jiné bytosti

Galerie 9 od 24. října do 9. listopadu 2023 hostí výstavu obrazů a kreseb Igora Hlavinky



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.

Igor Hlavinka studoval v letech 1979–81 scénografii na DAMU a v roce 1985 absolvoval ateliér malby prof. F. Jiroudka na AVÚ v Praze, ale zabývá se i sochařstvím a fotografuje. Několik let restauroval nástěnné malby, navrhoval a realizoval zahrady. V 80. letech byla jeho hlavní umělecká činnost zaměřena na krajinomalbu. V té době se také pokusil prostřednictvím cyklu kreseb a maleb na papíře vypořádat s tématem holokaustu.

V 90. letech následovaly kresby a obrazy inspirované přírodními strukturami a energiemi, ale i znaky písma a symboly starověkých kultur (cykly Znak, Chaos a řád, Strašná souměrnost, Okolo



Igor Hlavinka: Huangshan 3, olej, papír
84x59 cm, 2011 (sbírka Jasan Zoubek)

středu). Účastnil se uměleckých sympozií nadace Hermit v klášteře Plasy, kde v roce 1994 začal vytvářet hliněné modely fantastických biomorfických staveb. V roce 1997 tam též inicioval a organizoval umělecké sympozium O počátku.

Od roku 2003 pracoval na cyklu hliněných plastik Hlavy v meditaci. Od roku 2007 se navrácí ke krajinomalbě, vytváří cykly monochromních maleb a kreseb Ostrovy v oblacích, Huangshan, Pouť krkonošská (nazvaná podle snové prózy K. H. Máchy).

Byl členem výtvarné skupiny Tunel (1989–1992), od roku 1996 je členem S. V. U. Mánes. Od roku 2022 je kurátorem Galerie Velryba v Praze. Od roku 1986 mnohokrát vystavoval samostatně



Igor Hlavinka: Kvarner 3, olej, plátno,
30x40 cm, 2020

i na skupinových výstavách. Jeho práce jsou zastoupeny v mnoha soukromých i veřejných sbírkách. Žije a pracuje v Praze.
<https://www.facebook.com/>

O čem vypráví obrazy

Malíř Igor Hlavinka se rád toulá po horách, ať už skutečných, nebo namalovaných. Jeho cyklus monochromních maleb horských krajin začal vznikat v roce 2007. Čerpal v něm především ze svých zážitků z horských toulek. Inspiroval se asijskou tušovou malbou, ale i obrazy slavného romantika C. D. Friedricha. Minimalistickou formou – náznakem – evokuje nehybnost hor v kontrastu ke stálým proměnám prostoru zaplněného mraky a mlhou.

Cyklus Moře maluje od roku 2020. Moře se často objevovalo



Igor Hlavinka: Nebe, olej, 50x70 cm, 2020

již na jeho dětských obrázcích. Po mnoha letech se k tomuto tématu vrátil. Obrazy ostrovů ze zálivu Kvarner zachycují světlou atmosféru, při níž se moře oslnivě leskne v odpoledním slunci. Ve stejném roce vytváří i další cyklus olejomalb Moře v mlze. Obrazy zachycují okamžik, v kterém se horizont moře spojuje s nebem.

Cyklus Moře v mlze se pozvolna proměnil v nový cyklus nazvaný Nebe. Obloha v něm zastupuje nezobrazené „nebe v nás“. Nebe se stává symbolem posvátného sídla bohů, věčného blaženství svatých, ale i nerozlišené zářící prázdnoty, původní Jednoty, která podle mistrů Tao předcházela stvoření. Harmonie barev i potlačení rukopisu odpovídá smíru protikladů, kosmické harmonii. **igh**

Martin Frind – obrazy a kresby

Od 14. listopadu do 7. prosince 2023 vystavuje v Galerii 9 své obrazy a kresby Martin Frind.

Martin Frind patří ke střední generaci výtvarníků, která se profilovala v posledních dvou dekádách minulého století. Je spjatý s prostředím českého undergroundového hnutí. Spolupodílel se na tvorbě samizdatového periodika VOKNO spolu s Františkem Stárkem, Ivanem Martinem Jirousem či Egonem Bondym. Nejen proto je některými novináři přezdíván „malířem undergroundu“.

Ivan Martin Jirous o Frindově tvorbě kdysi napsal, že je retinální. To jest skrze sítnici oka útočí na šedou kůru mozkovou.

Frindova malba se dá považovat za existenciální. Martin Frind nezávisle na někdejší aktivní

umělecké a občanské angažovanosti v řadách nepřizpůsobivších se osobností nemusí hledat náměty, natož jejich obsahy. On s nimi žije, prožívá je a transformuje je do osobité tvorby.

Martin Frind

*1963 v Praze
Studia: 1979–1983 Střední umělecko-průmyslová škola v Praze, obor užitá grafika u prof. Václava Bláhy. 1986–1991 Akademie výtvarných umění v Praze, obor figurální a monumentální malba u prof. Jiřího Ptáčka, od r. 1990 obor experimentální kresba a plastika u prof. Karla Malicha, kde r. 1991 absolvoval.

Ocenění: 1986 uznání za ilustrace pro exilový Český slabikář od Österreichischer Bundesverlag ve Vídni, 1989 cena AVU za obraz Oběti, inspirovaný holokaustem.



Martin Frind: Daleká cesta za obzor

Výstavy: 1981–1989 účast na celé řadě neoficiálních výstav v Praze a ve Středních a Severních Čechách, po roce 1989 dlouhá řada autorských výstav doma i v zahraničí (Vídeň, Paříž a další).
<http://martinfrind.portfoliobox.me> **Jiří Tichý**

Kreativní dílna Zastav se a tvoř

Dílna v Galerii 9 je otevřena pro všechny, kteří si chtějí z obyčejných věcí vytvořit neobyčejné.

Program dílen vždy ve středu od 17 do 19 hodin.

- 1. 11. – tuš a voskovky/vyškrabovaný obrázek
- 8. 11. – dekorování papíru/tempery a potravinová fólie
- 15. 11. – mozaika ze semínek
- 22. 11. – výroba razítka z pérové gumy
- 29. 11. – stromečky z papírových ruliček

Dámský klub

od 19 do 21 hodin
22. 11. – relaxační kreslení a výroba vánoční ozdoby z drátků **red**

Procházka hlubokým časem v Pragovka Gallery

V říjnu zahájila Pragovka Gallery skupinovou výstavu Deep Time Walk. Otevřena je do 14. prosince 2023, od úterý do pátku od 14 do 20 hodina a o víkendu od 12 do 18 hodin.

Deep Time, tedy hluboký čas, je původně geologický termín odkazující ke změně perspektivy, která bere v úvahu stáří našeho vesmíru a jeho vývoj. Ten začal přibližně před 13,8 miliardy let. Pokud bychom si měli představit proces vzniku vesmíru v časovém průběhu jednoho roku, tedy s velkým třeskem 1. ledna, pak ke vzniku Země došlo v září, nejstarší známé horniny a zkameněliny vznikly v říjnu a lidé se objevili 31. prosince. Geologií formované myšlení – někdy se mluví i o geologickém obratu – nám pomáhá představit si nejen naši minulost, ale i vývoj v budoucnosti.

Jak se odlišný čas vesmíru



Z výstavy Deep Time Walk v Pragovka Gallery

vztahuje k lidským záležitostem? Proměňuje náš smysl pro časové a prostorové ukotvení, umožňuje napojení na měřítko geologických sil tvarujících naši planetu.

Na výstavě návštěvníci uvidí díla Michala Kindernaye, Jimeny Mendozy, Kataríny Poliačikové a Jana Pražana. Kurátorkou je Lenka Dolanová a o architekturu se postarala Karolína Vojáčková. **► kř, foto:**

Marcel Rozhoň

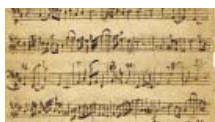
INFO

Pragovka Gallery,
Kolbenova 923/34 a, Praha 9
www.pragovkagallery.cz

Barokní hudba u sv. Václava

Římskokatolická farnost Praha-Prosek zve 3. listopadu 2023 od 19 hodin na koncert barokní hudby.

Koncert se koná v kostele sv. Václava,



U Proseckého kostela 5/3, Praha 9. Zazní duchovní díla Antonia Vivaldiho, Georga Fridericha Händela, Nicola Porpori a další. Za doprovodu barokního orchestru zazpívá Karel Jan Procházka. **► red**

Koncert DUO TEREZ

Cyklus koncertů vážné hudby pokračuje 23. listopadu 2023 od 19 hodin v obřadní síni vysocanské radnice, Sokolovská 14/324, Praha 9 vystoupením Duo Terez.

Duo Terez tvoří Lucia Fulka Kopsová (housle) a Tomáš Honěk (kytara). V jejich podání uslyšíte skladby, pod nimiž je podepsán Niccolò Paganini, Jan Freidlin, Ondřej Kukal, Astor Piazzolla.

Nejen Pražský kaleidoskop

Duo Terez je komorní soubor mimořádného nástrojového spojení, který se od začátku svojí existence (2007) zabývá převážně hudbou původně napsanou pro housle a kytaru. Postupem času se zájem duo přesunul spíše na hudbu

20. a 21. století a na konci roku 2010 vyšlo první album, které velice kladně ocenila hudební kritika. Od roku 2011 postupně vznikl projekt s názvem Pražský kaleidoskop, který kombinuje hudbu klasických a jazzových skladatelů. Renomovaní skladatelé komponovali skladby přímo pro Duo Terez. Jedná se o hudbu Jana Freidlina, Lukáše Hurníka, Ondřeje Kukala, Martina Brunnera, Karla Růžičky a Mateje Benka. V souvislosti s tímto projektem spolupracuje duo s Českým rozhlasem,

odbornými časopisy i dalšími médii.

Od roku 2015 je duo členem České asociace komorní kytary. Za celou dobu svého působení potvrdilo svoji interpretační kvalitu řadou ocenění z mezinárodních komorních soutěží (1. cena Gorizia, 1. cena Vidna-va, 3. cena Aschaffenburg). **► jd**

PŘIPRAVUJEME

Vánoční koncert se bude v obřadní síni vysocanské radnice konat 7. prosince 2023. Těšit se můžete na vystoupení souboru MLS.

Do knihovny nejen za knihami

Městská knihovna v Praze, pobočka na Proseku, Měšická 3, pořádá dvě listopadové přednášky s promítáním.

7. listopadu 2023 od 17 hodin Pravěk Praha

Autor prezentace Rudolf Zemek ji představuje takto: Pravěk na vybraných místech východní Prahy, Křižovnický lom v Hloubětíně.

Přednáška s promítáním barevných obrázků předloží divákovi informace, kde se na východním okraji metropole v pravěku žilo, sídlilo a případně pohřbívalo. Prezentace se zabývá i zapomenutým Křižovnickým lomem na severním okraji Hloubětína. Cílem je oživit vzpomínku na tuto tichou lokalitu, která by si zasloužila nejen větší pozornost, ale určitě i svou naučnou stezku.

21. listopadu 2023 od 17 hodin Rudolf Zemek: Bolesti v zádech – možnosti jejich zmírnění svépomocí

Polovina lidstva má v průběhu stále se prodlužujícího života nějaké potíže s bolestmi zad. V mnoha případech je příčinou svalová nerovnováha zádové svaloviny způsobená zkrácením jednotlivých svalů či jejich částí. Odborně se mluví o funkčních poruchách měkkých tkání. Ty bývají do znač-



né míry příznivě ovlivnitelné až léčitelné. A to i jemnými metodami proveditelnými doma, respektive bez pomoci zdravotního systému. Když se na ně myslí a začne-li se s nimi včas, významné zmírnění potíží je možné. A o tom je přednáška. **► Eva Neudörflrová**

Zdeněk Izer: Na někoho, kdo taky dělá kašpara, se rád podívám

Zábavné pořady Zdeňka Izera bývají v Divadle Gong (a nejen tam) dlouho dopředu vyprodány. Vypadá to, že se diváci jeho humoru nemohou nabažít a že by tento náš populární komik mohl objíždět s jedním show republiku ještě dlouhá léta.

Ale jak praví stará moudrost, stokrát opakovaný vtíp přestává být vtipem a nezáleží na tom, jak dobrý vtip to je. Proto i Zdeněk přichází v letošní sezoně s pořadem novým, který nazval Vyndavací, zas tam dáci. Co si pod tím názvem máme představit, o tom, jaké to je dělat dneska srandu, a o mnohém jiném je náš rozhovor.

Teď, když spolu mluvíme, máš těsně po premiéře svého nového pořadu Vyndavací, zas tam dáci. Jaké jsou tvoje první dojmy?

Premiéra je vždycky krok do neznáma. Když přijdu s novým pořadem poprvé před publikum, tak si teprve ověřím, na co budou diváci reagovat. Co funguje dobře a co ne. To se nedá nikdy vědět předem. A stejné to bylo i teď. Musel jsem si na to znovu sednout, upravit to, co nefungovalo dobře. Doufám, že na dalším vystoupení už všechno klapne.

Jak dlouho obvykle trvá, než se nová show usadí?

Musí to sednout co nejrychleji. Trvá to tak dva tři měsíce, než člověk přestane myslet na to, kam má jít, co má zapnout. A až se to zaběhne, už se nemusím na jevišti tolik soustředit a začnou se nabalovat nové fóry a všechno funguje, tak jak má.



Zdeněk Izer v novém pořadu Vyndavací, zas tam dáci

Můžeš prozradit něco z obsahu představení? Ten je jen podle názvu dost kryptický.

Vyndavací, zas tam dáci? Princip toho pořadu je, že v něm mám brýle na virtuální realitu a přesouvám se tak z bodu A do bodu B.

Prožíváš velký stres před premiérou?

Ano. Už proto, co jsem říkal. Že netušíte, jak bude všechno fungovat. Já byl teď před premiérou přesvědčený, že to fungovat bude perfektně, ale nakonec se ukázalo, že jsem „za plátnem – zas tam dáci“ příliš často. Takže jsem

musel scénář upravit tak, abych byl víc před projekčním plátnem a před diváky. Teď už by to mělo být vyváženější a víc v pohodě.

Vím, že nerad prozrazuješ něco z obsahu své show, ale maličko bys mohl. Jakých témat se bude tvůj nový pořad dotýkat?

Mám dojem, že snad úplně všeho. Řeknu jen, že se podíváme taky do středověku. Víc toho ze mě nedostanete. Ale slibuju, že to nebude o politice, kterou už se snažím nedělat. Toho už se na lidi valí z médií od rána do večera až až. Navíc mám dojem, že naši

politici si už dávno z nás dělají větší pr..., než my dokážeme, kdy vymyslet.

Na západě jede vlna cancel culture, woke, progresivismu a politické korektnosti, která mnoha tamějším komikům nakazuje, z čeho si smějí dělat legraci a z čeho už ne. Zaznamenal jsi podobné snahy i tady? Naštěstí ne. Teď nedávno se ozval nějaký pan Holoubek, který psal o tom, jak mi na facebooku zablokovali nějaký třináct let starý vtíp. Já si už vůbec nepamatuju, o co v něm šlo. Jestli má někdo potřebu si to blokovat, tak ať to blokuje. A pan Holoubek má o čem psát.

Pokusil se někdy někdo narušit průběh tvého vystoupení?

To ne, jen si vzpomínám, že v době těsně po covidu, kdy se začínalo rozvolňovat a hrát, za mnou přišli před představením nějakí blázniví antivaxeri a povídají mi: „Vy jste prý někde povídal, že jste očkováný.“ A já na to, že jo, což je dost rozrušilo, a oni: „Tak to držíme palečky, abyste se z toho brzy dostal!“ To mě dost pobavilo.

Máš čas sledovat „konkurenci“, ostatní komiky a jejich pořady?

Chodit plánovaně, na to nemám dost času. Stává se, že se někde potkáme na akci. Pokud se to stane, tak se na někoho, kdo taky dělá kašpara, rád podívám.

A na závěr, jak jsi strávil prázdniny?

Projel jsem autem skoro celou Evropu. Viděl jsem mraky muzeí a uměleckých děl a bylo to super. Taky jsem se podíval na pláž Omaha. Takže se dovolená vyvedla. **▲ Martin Burda, foto:**

Jan Šilar

INFO

Zdeněk Izer vystoupí v Divadle Gong s pořadem Vyndavací, zas tam dáci v neděli 19. listopadu od 16 hodin. Na stejném místě se uskuteční i dvě speciální silvestrovská představení.



Přijďte za humorem Zdeňka Izera do Divadla Gong

Divadlo Gong

1. 11. středa 19.00

Československé ochotnické umělecké divadlo (ČOUD)

František Ringo Čech: DÍVČÍ VÁLKA
Představení amatérského souboru.

2. 11. čtvrtek 19.00

Stand-up speciál

Lukáš Pavlášek: KDO NEPLÁČE, NENÍ ČECH

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

3. 11. pátek 19.00

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

Tři velice směšné, avšak lidské příběhy ze života s Petrem Nárožným v hlavní roli.

7. 11. úterý 19.00

PETR SPÁLENÝ & APOLLO BAND

Koncert plný hitů včetně písní Plakalo bejby, Dáma při těle, Obyčejný muž, Až mě andělé, Trápím se trápím, Motel nonstop, Montgomery, Josefína, Kdybych já byl kovářem a mnohých dalších.

8. 11. středa 19.00

POSEZENÍ U CIMBÁLU

Pravidelný pořad Slováckého krúžku v Praze.

9. 11. čtvrtek 19.00

DEVÍTKA

Mimořádný, bilanční koncert, na kterém jako hosté vystoupí i bývalí členové kapely. Písníčky z „prehistorického období“ s výraznými bratry Hofrichtery i z doby tria s Petrem Havrdou, vzpomínka na „žalmaní éru“ a také produkce současné formace.

10. 11. pátek 19.00

(zadáno)

Marc Camoletti: A DO PYŽAM!

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

12. 11. neděle 16.00

Eduardo De Filippo: FILUMENA MARTURANO

Vztahová komedie plná italského temperamentu. V hlavních rolích Simona Stašová a Svatopluk Skopal.

14. 11. úterý 19.00

Divadelní spolek Post Scriptum

Oto Kovařík: ŠKALOUD

Když maloměstská škola místo ohlášeného europoslance omylem přivítá vychytalého podvodníka, začnou se dít věci.

15. 11. středa 19.00

Jazz Club Gong

J. J. JAZZMEN

Tradiční jazz, dixieland, swing a latin tinged jazz obohatěný zkušenostmi z New Orleans.

16. 11. čtvrtek 19.00

Josef Dvořák: ŠMÁTRÁNÍ V PAMĚTI

Zábavné povídání Josefa Dvořáka, nejznámějšího českého vodníka, skvělého

divadelního a filmového herce.

18. 11. sobota 19.00

Marc Camoletti: A DO PYŽAM!

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

19. 11. neděle 16.00

Zdeněk Izer: VYNDAVACÍ, ZAS TAM DACÍ

Nový zábavný pořad plný nezaměnitelného humoru známého komika.

20. 11. pondělí 19.00

Burton Lane, Jiří Voskovec, Jan Werich: ČOCHTAN VYPRAVUJE

Nestárnoucí muzikál Divotvorný hrnec v osobitě úpravě Josefa Dvořáka.

21. 11. úterý 19.00

Jean Barbier: V PAŘÍŽI BYCH TĚ NEČEKALA, TATINKU

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

22. 11. středa 19.00

Robert Bellan: NORMÁLNÍ DEBIL

Příhody z autorova dětství prožitého v socialistickém Československu v retrokomedii na motivy stejnojmenné knihy. V hlavní roli Zbigniew Kalina.

24. 11. pátek 19.00

FONTÁNA

Koncert bigbitové skupiny k tanci a poslechu. Písně 60.–70. let (Olympic, Petr Novák, Beatles, Shadows, Manfred Mann a další).

25. 11. sobota 19.00

Slovácký krúžek v Praze KATEŘINSKÉ HODY

26. 11. neděle 16.00

Pavel Fiala, Josef Dvořák: S PYDLOU V ZÁDECH

Prostý lidový chytrák se zaplétá v šachové partii mocných. V hlavní roli Josef Dvořák.

29. 11. středa 19.00

Clément Michel: ANI O DEN DÝL!

Potřebujete se zbavit přehnaně hlujících přítelkyně? Nastěhujte si do bytu svého nejlepšího kamaráda! V hlavních rolích Michaela Maurerová, Lukáš Langmajer a Libor Jeník.

30. 11. čtvrtek 19.00

KTO SLAVÍ 60 – KAMARÁDI TÁBOROVÝCH OHŇŮ

Výroční koncert legendární trampské a country kapely, která zahraje ve složení Dana Fišerová–Hackerová, Jean Valajanis, Standa Kapr, Jan Kopal, Jan Zvonář, Petr Třebický a Franta Hacker.

GONG DĚTEM

1. 11. středa 10.00

J. Foglar, O. Láznovský: Záhada hlavolamu

Kulturní klukovský napínavý román

s hororovými prvky převedený na divadelní prkna.

2. 11. čtvrtek 10.00

Malá scéna

F. X. Watzl: Kašpárek v dračí jeskyni

3+

Jak souvisí ukradený rybník a starý rezavý hrnec? Dozvíte se v komorní loutkové pohádce o Kašpárkovi, který s pomocí prince Ruprta vysvobodí princeznu unesenou drakem.

3. 11. pátek 10.00

V. Štěpánek: (Ne)bezpečná (ko) média

9+

Mediální výchova pro děti a mládež v kyberkostce.

4. 11. sobota 15.00

O. Láznovský: Jak Jules žil Verne

8+

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

6. 11. pondělí 10.00

O. Preussler, P. Johansson: Malá čarodějnice

4+

Kouzelné příběhy nerozlučné dvojice malé čarodějnice, která už chce konečně patřit mezi velké, a jejího věrného druha a rádce havrana Abraxase.

10. 11. pátek 10.00

J. Kolář, M. Pokorný: Dobrodružství kocoura Modroočka

3+

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

11. 11. sobota 15.00

J. Foglar, O. Láznovský: Záhada hlavolamu

6+

13. 11. pondělí 10.00

O. Láznovský: Jak Jules žil Verne

8+

14. 11. úterý 10.00

R. Kipling, V. Štěpánek: Kniha džunglí – Mauglího poslední boj

5+

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

15. 11. středa 10.00

E. Petiška, R. Klučka, M. Mazal: Birlibánova podivuhodná cesta

4+

Divotvorná a poučná cesta jednoho zlobivého a rozmazleného kluka za záchranou jeho robotického kamaráda.

16. 11. čtvrtek 10.00

J. Lesák: Elektrický Emil

9+

Pohádka podle skutečného příběhu vošácké superhvězdy – Emila Kolbena.

18. 11. sobota 15.00

J. Kolář, M. Pokorný: Dobrodružství kocoura Modroočka

3+

20. 11. pondělí 10.00

J. Foglar, O. Láznovský: Stínadla se bouří

6+

Pokračování kulturní klukovské románové trilogie navazující na již úspěšně uváděnou první část – Záhada hlavolamu.

21. 11. úterý 10.00

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

11+

Představení na pomezí divadelního dokumentu a únikové hry, jež pomoci

divadelní interakce přibližuje dětem základních škol život T. G. Masaryka a vznik první Československé republiky.

22. 11. středa 10.00

M. Twain, V. Štěpánek: Dobrodružství Toma Sawyera

8+

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

24. 11. pátek 10.00

V. Vančura, M. Pokorný: Kubula a Kuba Kubikula

4+

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

25. 11. sobota 15.00

O. Sekora, P. Kraus, M. Pokorný: Příhody Ferdý Mravence

3+

Napíná dramata i humorné taškařice broučků, motýlů, housenek, červíků a pavouků odehrávající se v nejtajnějších úkrytech v trávě, pod kameny i na břehu potoka.

27. 11. pondělí 10.00

O. Sekora, P. Kraus, M. Pokorný: Příhody Ferdý Mravence

3+

28. 11. úterý 10.00 a 14.15

P. Johansson: Povídaní o pejskovi a kočičce

3+

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

29. 11. středa 10.00

D. Beneš: Jak jsem nechtěl vyrůst

5+

Když dospělí nebudou trochu dětmi, nebudou chtít děti být dospělými.

30. 11. čtvrtek 10.00

PREMIÉRA

P. Smyczek: Ježíškovi v patách

Dobrodružné putování okolo světa po stopách Ježíška, spojené s pátráním po smyslu vánočních tradic a velkolepým odhalením kouzla Vánoc.

Zimní kino na Pragovce

V Pragovka Gallery, Kolbenova 923/34a, Praha 9, začne ve čtvrtek 9. listopadu 2023 historicky první zimní kino na Pragovce.

Těšit se můžete na čtyři projekce. Promítá se ve velkém sále haly E, kde byla původně jídelna. I proto je spojujícím tématem filmů právě jídlo. Promítání je zdarma, začíná vždy v 19 hodin.

9. listopadu: Trojúhelník smutku

23. listopadu: Cukrář

30. listopadu: Rezníci

7. prosince: Bistro Ramen

► kř

Úspěch českého tanečního týmu

Parasportovci z celého světa se sjeli 7. a 8. října 2023 do UNYP areny v Praze 9, aby se na Prague 2023 Para Dance Sport International Competition utkali o medailová umístění.

Vrcholem soutěžních dní byl Gala večer aneb devítka tančí, v sobotu 7. října. Věnovaný byl nejen soutěžním tanečníkům, ale i divákům denních soutěží, kteří si mohli zatancovat na velkém parketu. O zajímavý úvod se postaral starosta deváté městské části Tomáš Portlík s tanečnicí Kristýnou Múckovou. A ne náhodou. MČ Praha 9 se ujala spolupořadatelství mezinárodní soutěže a díky její kontinuální podpoře parasportu se tanec na vozíku u nás daří rozvíjet.

V konkurenci 74 sportovců z 15 států světa slavil parádní úspěch český tým. V kategorii Combi Standard získala Kariolína Anna Dvořáčková a Jan Kohout zlato a Marcela Řasová



a Jan Havíř bronz. Pro české reprezentační páry byla pražská soutěž zároveň i generálkou na mistrovství světa.

Vedle parasportovců soutěžili v UNYP aréně také děti a mládež v disciplínách Solo and Duo Dance.

Kromě cenných kovů pro český tým přinesla mezinárodní akce na devítce ještě jedno poznání – na jednom parketu se setkali sportovci amatérští, profesionální, zdraví i hendikepovaní, mladí i senioři, široká laická veřejnost a všechny spojuje láska k tanci. Tanec je zkrátka pro všechny. ▶ mtk, foto: Pragueparadance

INFO

SENIORSKÝ PLES NA ŽOFÍNĚ

Organizuje ho Tanec pro všechny ve spolupráci s MČ Prahou 9, MPSV ČR a MČ Prahou 1 v neděli 3. prosince 2023 od 16 do 19 hodin. K tanci a poslechu hraje orchestr Vladislava Brože. Vstupenky za zvýhodněnou cenu 50 Kč lze zakoupit v Galerii 9, Sokolovská 14/324 od 1. listopadu.

Festival Podviní a příští rok čtvrtstoletí

Přírodní park ve Vysočanech patřil ve čtvrtek 7. září už 24. ročníku Open Air Festivalu Podviní městské části Praha 9 a Nakladatelství RAT.



Monika Načeva a Zdivočelí koně

Do parku se tradičně sjeli ti, jejichž srdce bijí v rytmech alternativní a nezávislé hudební scény, a za krásného, slunného počasí zaplnili širokou louku před pódiem. Toto hudební setkání má už své pevné místo v mnoha diářích spřízněných duší, a to zdaleka nejen místních Pražanů. Festivalů s tímto zaměřením, které nestaví na komerci a mainstreamu, navíc v Praze a na tak pěkném místě mnoho není. A tak není divu, že se stal více než příjemnou tradicí a součástí

kulturního života Prahy 9. Na letošním ročníku tohoto hudebního hodokvasu zahráli: Monika NAČEVA a ZDIVOČELÍ KONĚ, BBP – podzemní orchestr, Pepa LÁBUS a spol., RÁNY TĚLA a HOLY Fanda & The REVERENDS.

O tom, že se 24. ročník velmi vydařil, svědčily nejen úsměvy a radost v očích přítomných. Někdo tančil, někdo pil, někdo snil, ale všichni poslouchali a byli v tu chvíli a ten okamžik spolu na jedné planetě. A byla to právě Ta Ona



Holy Fanda & The Reverends

magická muzika, která nás všechny alespoň na tu vzácnou chvíli zase spojila. Prostě večer, na který by byl hřích zapomenout.

Zastavené okamžiky tohoto odpoledne a večera si můžete tradičně připomenout v nové fotogalerii Mr. Konstantina na www.podvini.cz. Nezbyvá tedy, než si přát a věřit, že za rok společně oslavíme čtvrtstoletí festivalu. Na viděnou za rok, přátelé, na 25. ročníku festivalu Podviní 2024.

▶ Dr. Otto Sepl, foto: Konstantin



Pepa Lábus a spol.

Lampionový průvod se strašidly v Edu Bubo Klubu

Podzimní čas přinesl do Edu Bubo Klubu v parku Podkovářská v Praze 9 opět nejen řadu kroužků pro děti, ale také spoustu zajímavých akcí.

V říjnu v parku byla akce Dlabu na to! Každý zúčastněný si vyrobil krásnou dýni, kterou si odnesl domů, a na památku se také mohl vyfotit ve fotokoutku. Už v sobotu 11. listopadu se uskuteční tradiční lampionový průvod a chybět při něm nebudou strašidla na tajemných stanovištích. Vezměte své lampiony a přijďte se pobavit. Start je v 17 hodin v parku Podkovářská a v parku je také cíl. U bufetu budou připraveny dobroty na zahrátí.

Dobrou zprávou je, že bufet nebude úplně zavřen ani v zimě, v pondělí a čtvrtek se tu můžete zastavit pro občerstvení na své výlety po cyklostezce nebo do parků a hřišť v okolí.

V prosinci do Edu Bubo Klubu zavítá Mikuláš s andělem (čerta necháme doma v teplíčku, ale kdo se nebude bát, může ho zavolat). Registrace bude včas spuštěna, sledujte proto stránky klubu, protože místa na setkání s Mikulášem se velmi rychle rozeberou. Na výrobu adventních věnců se můžete registrovat už nyní na mailové adrese registrace@edububoklub.cz.

Na facebookové stránce Edu Bubo Klub najdete všechny připravované akce. **Text a foto: Martina Váhová Pavlíková**

Na facebookové stránce Edu Bubo Klub najdete všechny připravované akce. **Text a foto: Martina Váhová Pavlíková**

Sbírka potravinové banky

Podzimní Sbírka potravinové banky proběhne v sobotu 11. listopadu 2023 od 8 do 18 hodin. Pokud do ní chcete přispět, vydejte se na sobotní nákup do některého ze zapojených supermarketů a přidejte do košíku něco navíc pro lidi v nouzi.

V prodejně Kaufland na Jarově bude již tradičně Spolek Vespolek, který poskytuje potravinovou pomoc už od jara roku 2020, kdy vypukla covidová pandemie. Na adrese Pod pekárnami 7 vydává potraviny ze sbírky pravidelně každé pondělí zejména matkám samoživitelkám, seniorům a dalším lidem, kteří spolupracují s některou ze sociálních služeb a bydlí na území Prahy 9. Situace není jednoduchá, zájem o tento druh pomoci stále

roste. Proto jsme vděční všem, kdo se sbírek potravin zúčastní! **Renata Klusáková**



Mikulášská potravinová sbírka pro obyvatele Prahy 9

Městská část Praha 9 organizuje 23. listopadu 2023 od 8 do 16 hodin ve vstupní hale vysočanské radnice, Sokolovská 14/324, Mikulášskou potravinovou sbírku.

Potraviny a hygienické potřeby, které přinesete, od vás převezmou radní a zastupitelé deváté městské části, aby je poté předali samoživitelkám/samoživitelům, seniorům v nouzi, klientům Armády spásy.

Co se sbírá? Trvanlivé potraviny jako rýže, těstoviny, konzervy, olej, sáčkové polévky, sušenky... Z hygienických potřeb například mýdla, plen-

ky, vlhké ubrousky, dámské vložky...

Lidi v nouzi přibývá, potravinové banky pomalu nezvládají nárůst klientů. Věříme, že i tentokrát zafunguje sousedská pomoc a solidarita a do Mikulášské sbírky se zapojíte a ulehčíte tak život mnohým lidem z naší městské části.

Předem děkuje Městská část Praha 9 **dg**

První pomoc, pečení chleba i mozaikové tvoření

To všechno jsou kurzy a workshopy, které pořádá Divadlo Gong. Konají se v Obecním domě ve Vysočanech, Jandova 4 (bezbariérový přístup).

Vzhledem k omezené kapacitě je nutná rezervace (kurzy@divadlogong.cz, 777 853 883, elektronická přihláška na webu Divadla Gong nebo osobně na recepci ve 2. patře Obecního domu). Kurz je nutné uhradit nejpozději sedm dní před jeho konáním, není-li domluveno jinak.

PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA

Zaděláme těsto (každý na svůj vlastní chléb), ochutíme pomocí semínek a oříšků a upečeme jej – ideálně v remosce, případně v troubě. Během



čekání si uvaříme kyselo. **S sebou:** remosku (pokud máte) a velkou zavírací sklenici na kvásek **Kdy:** pátek 24. listopadu 17.00–21.00 **Cena:** 840 Kč (suroviny v ceně)

KURZ PRVNÍ POMOCI DĚTEM

Správné postupy při různých dětských úrazech či vdechnutí čehokoli. Resuscitace. Rozpoznání subglotické laryngitidy. Zvládání stresu. Zaměřeno na pomoc dětem do deseti let. **Kdy:** sobota 4. listopadu 10.00–16.00 **Cena:** 1000 Kč

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

Bezpečnost a chování na místě nehody. Zástava krvácení, dechu a oběhu. Ošetření člo- věka v bezvědomí. Rozezná-

ní život ohrožujících stavů, správné postupy při záchraně života. Základní postupy při volání IZS.

Kdy: pátek 10. listopadu 16.00–20.00 **Cena:** 750 Kč

MOZAIKOVÝ TÁC

Dřevěný tác se skleněnou mozaikou – originální dárek či praktický pomocník do vašeho domova.

Kdy: sobota 2. prosince 10.00–15.00 **Cena:** 1300 Kč **dg**

Anketa: Chcete hřiště Mirakulum v parku Zahrádky pro své děti bezpečnější?

Jedno z nejhezčích dětských hřišť v deváté městské části se nachází v parku Zahrádky. Bohužel podobně jako je dětmi oblíbené, bývá často cílem vandalů. Už několikrát poškodili ochranné sítě, což vedlo k pádům dětí. Naštěstí se zatím nikomu nic závažného nestalo. Zatím. Je však jen otázkou času, kdy takový pád může mít těžké následky.

Dětské hřiště bylo v parku Zahrádky instalováno v roce 2018. Jde o ojedinělý projekt skládající se ze čtyř částí – velkého hradu, malého hradu pro menší děti, vysokého lanového centra a dvou posuvných lanovek. Od svého otevření je širokou veřejností hojně využíváno. MČ Praha 9 hřiště pravidelně udržuje a opravuje opotřeбенé prvky, zejména lana, záchytné a pochůzní sítě, pojezdy lanovek atd. Není však v jejich silách zabránit vandalství a záměrnému poškození hracích



prvků, k němuž dochází především v nočních hodinách,

když je hřiště přístupné 24 hodin denně.

Jednou z možností, jak vandalství předejít nebo ho alespoň omezit a udělat hřiště pro děti bezpečnější, je po vzoru jiných městských částí celé hřiště oplotit a nechat otevřené jen v provozní době. To je také důvod, proč se MČ Praha 9 obrací na veřejnost, aby se k tomuto návrhu vyjádřila.

Prosíme všechny, kteří chodí do parku Zahrádky ve Vysočanech a využívají dětské hřiště, aby se zúčastnili ankety a odpověděli na otázku:

Souhlasíte se zajištěním větší bezpečnosti pro děti na hřišti Mirakulum jeho oplocením?

(viz příložený obrázek)

ANO

NE

Odpověď, s níž se ztotožňujete, zatrhněte.

Vyplněné anketní lístky doručte do 30. listopadu 2023 poštou, prostřednictvím informačních center Úřadu MČ Praha 9 nebo elektronickou formou (na e-mail fialam@praha9.cz) k rukám tajemníka komise životního prostředí a dopravy MČ Praha 9 Ing. Fialy. Případné dotazy zodpovíme na tel.: 283 091 369.

Podzim a zima v Knoflíku

Kulturní a rodinné centrum Knoflík, Jablonecká 723/4, Praha 9. Více informací o jednotlivých akcích a možnost rezervace na www.centrumknoflik.cz, recepce@centrumknoflik.cz.

1. listopadu:

Opeč si to! na Náměstíčku

Tradiční opékání buřtů na Náměstíčku před kavárnou Knoflík od 17.00

4. listopadu: Cirkusový den Akademie Studia Cirku La Putyka

12.00–13.30 Základy cirkusových technik a cirkusová herna pro děti do 8 let
13.30–15.00 Základy akrobacie a cirkusové hry v praxi pro děti nad 8 let
15.30–16.30 Cirkusová show s klaunem Bajlo pro celou rodinu

17.00–19.00 Cirkus jako skvělý trénink pro každý den pro mládež od 15 let a dospělé

15. listopadu:

Tradiční lampionový špacír

Výroba lampionů v kavárně od 15.00 a v 17.30 vyrazíme s lampiony do tmy.

18. a 19. listopadu:

Muzikálový workshop III

Již potřetí se na všechny od 14 do 20 let, kdo mají rádi muzikál a hudbu, těší báječná sestava lektorů Lada Soukupová, Simona Vrbická–Koptová a Václav

Koutecký. Na závěr se opět můžete těšit na malé vystoupení.

3., 10. a 24. listopadu:

Podzimní hudebně tvořivé dílny s Hudebním Knoflíkem

Hudebně tvořivá dílna pro děti od dvou let.

29. listopadu a 6. prosince:

Nácvik Andělského knoflíkového sboru

Milá adventní setkání od 18.00 v kavárně Knoflík s těmi, kdo si chtějí zazpívat vánoční koledy spolu s celým Českem při tradiční akci Česko zpívá koledy nebo se jen vánočně naladit.

3. prosince: Mikuláš v Knoflíku
Mikulášské tvoření a nadílení.

6. prosince:

Opeč si to! na Náměstíčku s Mikulášem

Tradiční opékání buřtů na Náměstíčku před kavárnou Knoflík od 17.00, a třeba přijde i Mikuláš.

13. prosince:

Česko zpívá – vánoční zpívání na Náměstíčku

Spolu s celým Českem si v 18.00 zazpíváme koledy na Náměstíčku.

1., 8. a 15. prosince:

Zimní a vánoční hudebně tvořivé dílny s Hudebním Knoflíkem

Hudebně tvořivá dílna pro děti od dvou let v 10.30 a 15.00.

Srdečně vás zveme na všechny hudební i pohybové lekce, které se konají pravidelně celý týden. ▶

knoflík
kulturní a rodinné centrum

HUDEBNÍ knoflík

Ohlédnutí za Svatováclavskou poutí

Letošní už 32. Svatováclavská pouť na Proseku, kterou pořádala městská část Praha 9, se konala 23. a 24. září v okolí kostela sv. Václava.

Tradičně bylo návštěvníky vyhledáváno staročeské tržiště i s řemeslníky, rytířské souboje, sokolníci, pozornost vzbudil příjezd knížete Václava s družinou, pro děti bylo zážitkem, když na vlastní ruce poznaly cestu chleba – vymílaly obilí, umlely mouku a upekly si placku. A pak hurá z dob minulých do žhavé současnosti s moderními pouťovými atrakcemi z Lunaparku Karel Helfer & synové.

O kulturní program se postarali studenti ZUŠ Prosek, Petr Sovič & Golden Band Prague, bavič Zdeněk Izer, zpěvačka Petra Černocká s kytaristou Jiřím Pracným, Muzika Špalíček Praha a taneční soubor Mateník, BomBardák, Pohybové divadlo Lindo-Hop! a Originální Pražský Synkopický Orchester, O5 a Radeček. Děti se bavily v Pohádkové zahradě nebo v dětské zóně



pod sokolovnou. Ke kulturnímu programu pouti přispěla i Římskokatolická farnost sv. Václava na Proseku, když uspořádala koncert duchovní hudby v kostele, TJ Sokol Prosek přednáškou RNDr. Otakara Macha, CSc., s názvem Od Heydricha k Antropoidu nebo Plzeňka U Brabců. Partnery organizátora pouti byla Česká spořitelna a Kolektory Praha a.s. **Foto: Tomáš Krejča**



INZERCE

Využijte jedinečné sezónní nabídky a nechte si **zkontrolovat vše od podvozku přes autobaterii až po stěrače**. Kompletní servisní prohlídku pro vás teď máme **jen za 349 Kč**. Nabídka platí až do 30. listopadu 2023.

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

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



**Zimní servis
za akční cenu 349 Kč**

Dopřejte svému vozu perfektní servis

SKODA
Service



201672023-SC

Pošmourne počasí, padající listí, ubývání denního světla a blížící se zima – to je listopad. Zahrají ho tzv. dušičkové dny, kdy lidé hojně navštěvují hroby svých drahých zesnulých, přinášejí na ně květiny, věnce a svíčky, zastavují se, aby na ně zavzpomínali nebo se za ně pomodlili.

Historické a náboženské pozadí Dušiček je velmi zajímavé. Snad ve všech kulturách v průběhu dějin najdeme úctu k zemřelým předkům a různé pohřební rituály včetně slavení výročí úmrtí nebo pohřbu. Také v jejich kalendáři existoval zvláštní den, kdy se vzpomínalo na všechny mrtvé. V této souvislosti si můžeme všimnout zajímavého rozdílu mezi starými řecko-římskými pohřebišti, tzv. nekropolemi (doslova městy mrtvých), a křesťanskými hřbitovy, kterým se říkáto coemeterium, místo spánku či odpočinku, očekávání slavného vzkříšení.

Představy starých Řeků a Římanů o posmrtném životě nebyly příliš radostné, jak víme ze školní četby antických bájí a pověstí. Kolísaly mezi sny básníků a cynismem některých filozofických systémů. Naopak v Bibli najdeme již v mladších knihách Starého zákona stále silnější přesvědčení o tom, že našim zemřelým můžeme pomoci, že naše modlitby za ně nepadají do prázdna a naše spojení s nimi smrtí nekonečí. Každý náhrobek je vlastně snahou zachytit nebo uchovat alespoň něco z našich drahých zemřelých. Bráníme se smrti, protože láska ze své podstaty touží po tom, aby trvala navěky. Máme problém smířit se s tím, že smrt ji narušuje a přerývá. Francouzský filozof Gabriel Marcel říká, že milovat někoho vlastně znamená říci mu: „Ty nezemřeš! V mém srdci budeš žít dál.“ Toužíme být s našimi drahými navěky a věříme, že na konci života není jen černočerná tma hrobové díry, že naše láska a spojení s nimi nepřestává. Proto chodíme (nejen o Dušičkách) na hřbitovy, zapalujeme svíčky, vzpomínáme a modlíme se. A právě v tomto bodě našich úvah se lze pomyslně vrátit do starých římských katakomb/coemeterií a čerpat naději z nádherných obrazů, které jsou na sarkofázích nebo

Malá dušičková pobožnost 1. listopadu na Proseku

Pokud budete chtít, můžete se přijít pomodlit za své zemřelé na nový prosecký hřbitov v Čakovické ulici ve středu 1. listopadu od 17 hodin, kdy budeme spolu s farníky pořádat u centrálního kříže u vchodu malou dušičkovou pobožnost.

Jste srdečně zváni.

náhrobních deskách. Můžeme pozorovat nejružnější vyobrazení postav ze Starého i Nového zákona, které jsou zachráněny z nebezpečí (Daniel, Jonáš, Zuzana a další). Můžeme zaasnout nad obrazem Krista, který jako dobrý pastýř bere na svá ramena zatoulanou ovečku (Duší zemřelého), aby ji přinesl ke zbytku stáda, nebo kříží zemřelého Lazara. Můžeme vidět i samotného ukřižovaného Ježíše, který vstává z hrobu a napřahuje ruce směrem k pozorovateli. Jako by mu chtěl ukázat, že jeho láska dokáže to, oč se ta naše snaží marně, totiž aby milovaný žil i navzdory smrti. On umí uchovat víc než jen vzpomínky. V jeho blízkosti se smrt stává cestou naděje na shledání s Bohem a s těmi, které jsme za života měli rádi.

P. Petr Havlík,
duchovní správce Římskokatolické farnosti u sv. Václava na Proseku

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

Rokytka

**VLASTIVĚDNÝ
ZPRAVODAJ**
Číslo 11/2023
Ročník LXI

Nádraží Vysocany slaví 150 let existence

Před 150 lety, 4. října 1873, bylo zprovozněno železniční nádraží Praha-Vysocany a železniční trať z Nymburka do Prahy. Nádraží i trať byly součástí tehdejší Rakouské severozápadní dráhy, která z vysocanského nádraží pokračovala přes Karlín na pozdější a v současnosti již neexistující nádraží Praha-Těšnov (tehdy se jmenovalo Severozápadní nádraží). V současnosti finišuje modernizace nádraží ve Vysocanech.

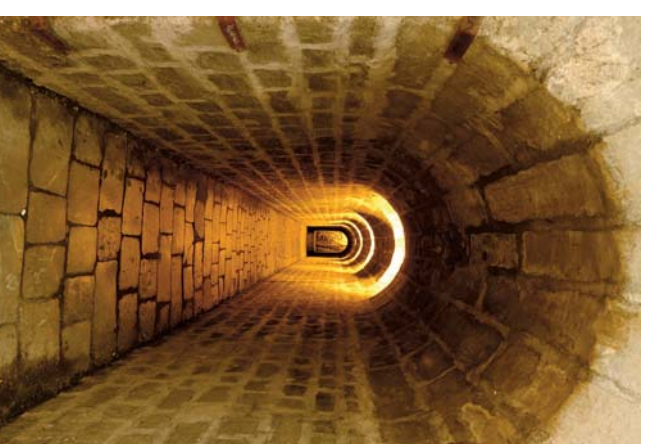
Začátek v roce 1870

Stavba nádraží Vysocany začala v roce 1870. Tehdy to bylo dvounádraží, společně pro dvě železniční společnosti a jejich tratě procházející Vysocany. První od severu z Neratovic (1872) a druhá od východu z Lysé nad Labem (1873).

Nejprve byla vybudována Turnovsko-kralupsko-pražská dráha. Té patřila část budovy s druhým nástupištěm, odkud se jezdilo směrem na Čakovice. Jako další byla Rakouská severozápadní dráha, které náležela jižní část budovy s prvním nástupištěm, odkud vyjížděly vlaky směrem na Čelákovice. (Nádražní budova však byla v dubnu 2021 v rámci modernizace trati zbořena.)

Turnovsko-kralupsko-pražská dráha

28. srpna 1863 se ustavila společnost pro stavbu Turnovsko-kralupsko-pražské dráhy. Mezi zakládajícími koncesionáři byly významné osobnosti tehdejšího společenského života: hrabě Arnošt Waldstein, kníže Hugo Thurn-Taxis, podnikatel Vojtěch Lanna a další tehdejší významní podnikatelé. Dráha byla připravena jako odbočka z hlavní tratě Turnov – Kralupy nad Vltavou. Společnost podala 22. května 1869 žádost o koncesi na stavbu. Vzhledem k tomu, že nebyly požadovány státní záruky, byla jednání



K nádražní budově ve Vysocanech byl až do demolice v roce 2021 neobvyklý přístup – tunelem pro pěší, který byl pítvodně stolkou a dvěma schodišti. Jeho severní část, směrem k Proseku, byla pítvodní a stará stejně jako nádraží, a končila schodištěm. Nejzajímavější na této části tunelu bylo jeho pítvodní klenutí a generální procházejících cestujících vyhlazená kamenná dlažba.

rychlá a bez problémů. Koncese byla společností udělena 20. srpna 1869. Na základě projektu byla vykonána obhlídka terénu, tzv. politická pochůzka, která se konala dvakrát: ve dnech 24. až 30. května 1870 a další ve dnech 12. až 14. září 1870. A stavba mohla začít.

Stavební práce byly rozděleny do tří etap. Úsek z Prahy do Libně stavěla společnost Turnovsko-kralupsko-pražské dráhy ve vlastní režii s výjimkou žižkovského tunelu. Ten budovala firma Ing. František Rziha. Úsek z Libně do Neratovic byl zadán firmě Sölch a Tichý. Třetí etapou byla stavba pražského nádraží zadaná podnikateli Friedländerovi. Pražské nádraží Turnovsko-kralupsko-pražské dráhy se stavělo v těsném sousedství nádraží císaře Františka Josefa (Praha – Wilsonovo) pod úpatím Vinohrad pod Rajskou zahradou. Přístup byl z Olšanské ulice. Problémy při stavbě nastaly v žižkovském tunelu. Práce, které začaly v listopadu 1870, se pro nepředvídatelné potíže protáhly až do května 1872.

Problémy se nevynuly ani oblasti Vysočan. Viadukt v Podvíní přes údolí Rokytky byl sice vystavěn včas, ale zanedlouho se drobila malta a most se začal sesouvat. Nakrátko byl podepřen, ale nakonec musel být zbořen. Nový most byl pak vybudován v rekordně krátké době za pouhých šest měsíců.

Značné potíže čínil i násep v Podvíní, vysoký až 15 metrů, vedoucí podél roku Rokytky do Vysočan. Ten oddělil Vysočany od Libně a stal se trnem v oku zdejšímu obyvatelům. Navíc stavbou násep byly porušeny dva významné parky. Jeden z nich s protékajícím meandrujícím potokem, který propojoval několik jezírek, byl společný pro usedlosti Kolčavku a Balabenku. Ale ne tu Balabenu, kterou ještě pamatují současníci. Tamělasprávně označení Nová Balabenska. Původní stála na Palmovce, přibližně v prodloužené ose ulice Na Žertvách. Byla zbořena při výstavbě nádraží Libeň-dolní. Druhá zničená zahrada vybudovaná v italském stylu s glorietaem a letohrádkem patřila k usedlosti Flajšnerka. Se zahradou zanikla i Flajšnerova



Před demolicí nádražní budovy snesli restaurační původní nápisy odkazující k historii vysočanského nádraží

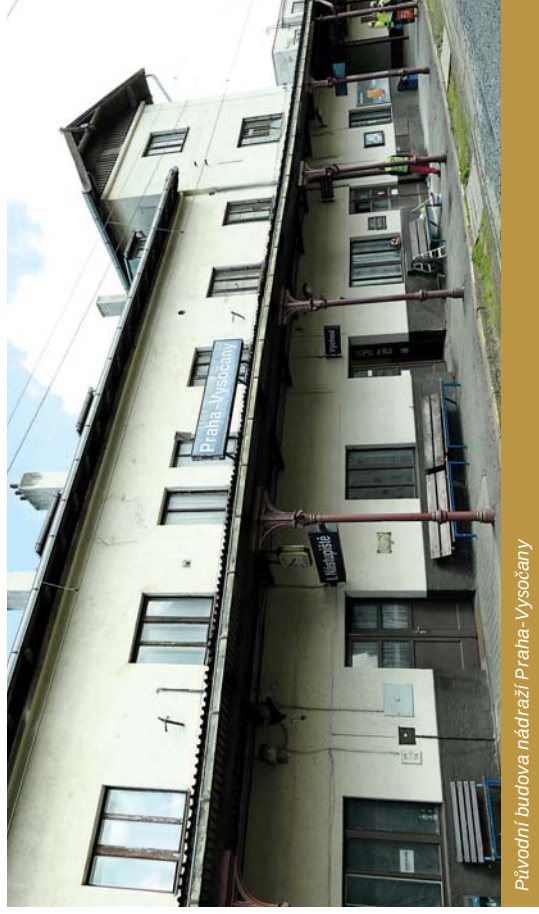
vila. Musela též ustoupit stavbě železničního náspu. Po její demolici byla postavena nová poněkud blíže ke svahu k Proseku. Z původní stavby sem byly přeneseny některé původní architektonické prvky a arkýř.

Nádraží ve Vysočanech bylo vystavěno jako jediné ostrovní nádraží v Praze společně pro obě dráhy. Severní strana patřila společnosti Turnovsko-kralupsko-pražské dráhy, na jižní straně začínala budovat své kolejiště Rakouská severozápadní dráha. Obě společnosti se dohodly, že z Vysočan budou obě dráhy stoupat po společném tělese až k odboce Skály. Zde trať uhnula vlevo a skalním zářezem dosáhla rozvodí Labe – Vltava u Satanic. Odtud dále klesala přes Čakovice, Měšice až k Labi do Neratovic.

Technicko-policejní zkouška nově vybudované dráhy se konala 24. října 1872, slavnostní zahájení provozu pak o dva dny později. Od 28. října 1872 byla již v plném provozu pro veřejnost. Bezprostředně na to společnost Turnovsko-kralupsko-pražské dráhy prohlásila úsek Turnov – Praha za hlavní. Dne 1. ledna 1883 přešla dráha pod Českou severní dráhu a 1. ledna 1908 byla zestátněna.

Rakouská severozápadní dráha

Trať z bývalého druhého nástupiště vysočanského nádraží, která vznikla o rok později než trať první, vlastnila a provozovala Rakouská severozápadní dráha. Vedla od roku 1871 z Vídne přes Znojmo, Jihlavu, Německý Brod, Kolín a Nymburk do Mladé Boleslavi. Záměrem bylo dosáhnout i spoje-



Původní budova nádraží Praha-Vysočany

ní Vídne s Berlínem podél Labe. Rakouská vláda si při udělení koncese vymínila, že společnost vybuduje i odbočku z této tratě od Lysé nad Labem do Prahy. Záhy nastaly přípravy k vybudování této části tratě. Politická pochůzka podle projektu se v úseku Chvaly – Praha konala ve dnech 10. až 12. října 1871. V úseku Chvaly – Lysá nad Labem 30. dubna 1872. Na jejím podkladě bylo uděleno stavební povolení. Nedořešené zůstalo jen pražské nádraží. Jeho realizaci bránily dosud stojící pražské hradby. A tak se musela společnost Rakouské severozápadní dráhy spokojit s provizorním nádražím na Rohanském ostrově.

Stavbu prováděla Rakouská severozápadní dráha sama ve své režii. Stavební práce v úseku Chvaly – Libeň byly zahájeny v květnu 1872. Na stavbě se podíleli bratři Kleinové, stavitel Skazil a stavitel Štandinger a další. Dozor nad stavbou měl vrchní inženýr Kirchbaum. Trať byla stavěna jako jednokolejná. První jízdy, ale jen s pracovními vlaky, se konaly v červnu 1873. Z Vysočan do Prahy se jezdilo v září 1873 a veřejný provoz na celé trati byl zaveden od 4. října 1873. Nejnáročnější provozní úsek vznikl právě na území

Vysočan. Odtud stoupá trať 11% sklonem asi sedm kilometrů až do Chval.

Dalším pozoruhodným místem byl tunel z Vysočan do Libně dlouhý asi padesát metrů. Stával až do sedmdesátých let 20. století jako němý a zapomenutý svědek rázu tohoto postupně odbagrovávaného místa.

V rukách státu

Trať Turnovsko-kralupsko-pražské železnice převzala od 1. ledna 1883 Česká severní dráha a od 15. listopadu 1908 již jezdila ve státním provozu. Podobně i železnice Rakouské severozápadní dráhy byla od 1. ledna 1908 zestátněna.

Staré nádraží s novou tvář

V roce 2020 začala rekonstrukce vysočanského nádraží. Stržena byla původní nádražní budova a loni se otevřela nová odbavovací hala. Letos pokračovaly práce na přestavbě celé stanice, především pak na výstavbě dvou zbývajících nástupišť, a v tuto dobu už nádraží naplno odbavuje cestující. Stavební práce byly součástí modernizace celé stanice a přílehlého úseku do Mstětce. Všechny těžké stavební stroje by z trati Praha-Vysočany – Mstětce měly zmizet do konce roku 2023.

mk

Zábava pro sběratele, tvořivce, kuchaře i tanečníky

Dům dětí a mládeže Praha 9, Měšická 720/2, Prosek nabízí i v listopadu mnoho zábavy a poznání.

5. listopadu Sraz trenérů pokémonů

Účastníci srazu si budou moci vzájemně vyměnit sběratelské karty a následně se utkat v turnajovém klání o ceny. Milovníci pokémonů, přijďte si užít odpoledne plné her a zábavy!

11. listopadu 3D tisk pro rodiče a děti a Vyřez si amulet z kosti

Na Proseku si vyzkoušejte, jaké je to pracovat v 3D laboratoři nebo v dílně. Z obou akcí si účastníci svůj výrobek odnesou domů.

19. listopadu Sushi Mastera (level 2)

Tentokrát se naučíte připravit jarní závitky a sushi sandwiche. Akce je určena pro dospělé a děti od 10 let, ale přijít mohou i mladší v doprovodu rodiče.

25. a 26. listopadu Adventní věnce a Bachata Lady Styling Workshop

O posledním listopadovém víkendu můžete opět strávit sobotu i neděli v DDM Praha 9. V sobotu 25. listopadu si společně vytvoříme adventní věnce. Připraveno pro zájemce bude veškeré zdobení a můžete se těšit na příjemnou vánoční atmosféru. O den později spolu strávíme večer

plný tance na Bachata Lady Styling Workshopu. Naučíte se základní kroky latinskoamerického tance a užijete si spoustu zábavy v doprovodu dalších tanečnic. Dámy, jste zvány! Více informací o jednotlivých akcích a přihlášení na www.ddmpraha9.cz/akce.  **DDM Praha 9**

Listopad U Brabců

Plzeňka U Brabců, Na Proseku 2/11, Praha 9-Prosek zve na svatomartinskou husu, hudbu i oblíbený kvíz.

7. listopadu od 19 hodin CHYTRÝ KVÍZ

moderovaný program, soutěž týmů o skvělé ceny

9. až 12. listopadu SVATOMARTINSKÁ HUSA

rezervace na tel.: 602 283 023

13. listopadu od 19 hodin PACIFIK

trampská a country legenda vstupné 99 Kč, předprodej Ticketstream

14. listopadu od 19 hodin CHYTRÝ KVÍZ

moderovaný program, soutěž týmů o skvělé ceny

21. listopadu od 19 hodin CHYTRÝ KVÍZ

moderovaný program, soutěž týmů o skvělé ceny

24. listopadu od 19 do 22.30 hodin DISCO PARTY

DJ HANNYS hraje 80' / 90' CZ hity

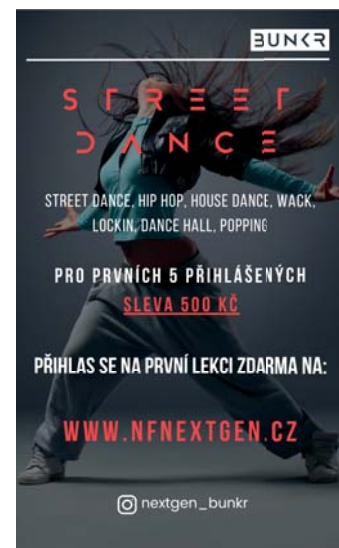
28. listopadu od 19 hodin CHYTRÝ KVÍZ

moderovaný program, soutěž týmů o skvělé ceny

STREET DANCE na devítce

V klubu BUNKR v Praze 9 v Čihákově ulici 973/16 si můžete vyzkoušet street dance.

Lekce jsou vhodné pro chlapce i dívky, začátečníky i mírně pokročilé. Přijďte se k nám naučit tanec vycházející ze všedních situací na ulici a na našich lekcích vyzkoušet styly, jako jsou hip hop, house dance, wack, lockin a další. Tanec na rytmickou moderní hudbu je zábavný a vhodný pro rozvoj pohybových schopností, tanečních technik a koordinace u dětí a mládeže. Přihlaste se k nám a přijďte si vyzkoušet první lekci zdarma! Blížší informace naleznete na webu www.nfnextgen.cz



Má vlast cestami proměn v listopadu na Kelerce

Spolek Cestami proměn, z.s., již několik let pořádá putovní výstavu Má vlast cestami proměn, která přináší svědectví o proměnách zanedbaných míst v místa upravená a užitečná. Od 1. do 30. listopadu 2023 ji můžete vidět ve volném prostoru vinohradu Kelerka (vchod bránou z ulice Prosecká).

Výstava je otevřena v pracovních dnech od 15 do 18 hodin, o víkendech od 10 do 18 hodin. Prostřednictvím fotografií a příběhů prezentuje stav před rekonstrukcí a po ní. Uvidíte tak opravy různorodých staveb – od sakrálních objektů přes obecní úřady, školy, zastávky, multikulturní centra, náměstí a návsi, po krajinářské úpravy v parcích a sadech. Partnery výstavy jsou kraje České republiky a spolupracuje řada dalších organizací a institucí.

Nejhezčí proměny jsou každý rok oceňovány. Hodnotí je veřejnost po celý rok na www.cestamipromen.cz



Letos k pestrobarevnému podzimu na vinohradu Kelerka bude patřit i výstava Má vlast cestami proměn

cestamipromen.cz a proměny hodné následování volí také odborná porota architektů od vedením arch. Josefa Pleskota.

Přijďte na výstavu, která propaguje proměny krajiny, budov a prostranství, kterým lidé vdechli nový život. Třeba vás bude inspirovat. Nebo si

jen přijďte užít při podzimní procházce barev podzimu. Réva je v tomto období úžasný tvůrce a malíř pestrobarevných obrazů. 

DĚTI DĚTEM

BAZÁREK HRAČEK KDE PRODAVÁJÍ DĚTI !

U NÁS SI DĚTI MŮŽOU ZAHRÁT NA PRODAVAČE
A ZA DOHLEDU RODIČŮ SI I NĚCO VYDĚLAT

PŘINESTE SVÉ HRAČKY A DEJTE
JIM NOVÝ ŽIVOT

U NÁS PRODAVÁJÍ DĚTI !

VŠECHNY SRDEČNĚ ZVEME

KOMUNITNÍ CENTRUM HRUBÉHO
25.11. 2023 15.00-18.00

5 MINUT PĚŠKY DO STANICE LÁVOJ
ADRESA: HRUBÉHO, 182 00, PRAHA 9

JE POTŘEBA NĚCO PLATIT?
VSTUP ZDARMA

NAKUPTE SI DÁRKY
NA VÁNOCE

V PŘÍPADĚ ZÁJMU O MÍSTO, ABY SI MOHLA VAŠE DÍTĚ ZKUSIT BYT PRODAVAČEM,
NÁS NEVÁHEJTE KONTAKTOVAT deti1detem@gmail.com +420 732 920 287

VE SPOLUPRÁCI S :
KC HRUBÉHO

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. ▶

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, pátek 18.00; čtvrtek, sobota 8.00
neděle 10.00, 18.00
Mimořádné bohoslužby naleznou zájemci spolu s dalšími informacemi na webu farnosti: <http://farnostprosek.cz/>

EVANGELICKÁ CÍRKEV



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

KOSTEL SV. VOJTĚCHA



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

KOSTEL KRISTA KRÁLE



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

PRO RODIČE

Ke slavnostnímu vítání občánků se přihlaste

Krásnou tradici 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 městské části Praha 9, Sokolovská 14/324, Praha 9, nebo mailem na adrese: vitaniobcanku@praha9.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: 1. 11., 15. 11., 6. 12. a 20. 12. 2023

Vždy první a třetí středu v měsíci: 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.

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. 11. a 20. 12. 2023

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.

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

KAM NA ÚŘAD PRÁCE ČR

Úřad práce Českolipská 421/1, Praha 9-Střížkov

Vyřizuje:

- dávky státní sociální podpory (příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek, příspěvek na dítě, porodné, pohřebné)
 - dávky hmotné nouze (doplatky na bydlení, příspěvek na živobytí, mimořádná okamžitá pomoc)
 - dávky péčovské péče
- Sídlí tu také agenda zaměstnanosti.

Úřad práce Jablonecká 724/6, Praha 9-Prosek

Vyřizuje:

- příspěvky na péči
- dávky pro osoby se zdravotním pojištěním

Velkoobjemové kontejnery

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

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

Velkoobjemový kontejner je přistaven ve stanovený den na stanovišti pouze na 4 hodiny (časy jsou uvedeny v harmonogramu).

U přistaveného velkoobjemového kontejneru bude obsluha, která koordinuje ukládání odpadů. ▶

den	datum	počet VOK	čas	stanoviště
So	4.11.	2	8.00-12.00	Pod Krocínkou proti č. 55
			9.00-13.00	Lihovarská u č. 11
Po	6.11.	1	15.00-19.00	nám. Na Balabence (boční vstup ZŠ)
Út	7.11.	3	13.00-17.00	Prouzova
			14.00-18.00	Kytlická (proti zdravotnímu středisku)
			15.00-19.00	Vysočanská 113/243
So	11.11.	2	8.00-12.00	Kovanecká x Podvinný mlýn
			9.00-13.00	Hrdlořežská u č. p. 64/43
Po	13.11.	1	15.00-19.00	Na Břehu x Mlékárenská
Út	14.11.	3	13.00-17.00	K Moravině (v úseku U Školičky-Sokolovská)
			14.00-18.00	Jablonecká u č. p. 715/9
			15.00-19.00	Pešlova x Paříkova
Po	20.11.	1	15.00-19.00	Čtěnická x Měšická
Út	21.11.	3	13.00-17.00	Matějškova x Čiháková (u bývalé KB)
			14.00-18.00	Veltruská x Litvínovská
			15.00-19.00	Stoupající - parkoviště u hřbitova
So	25.11.	2	8.00-12.00	Kopečná x Nad Šestikopy
			9.00-13.00	Vysočanská 39/573
Po	27.11.	1	15.00-19.00	Prosecká 131
Út	28.11.	3	13.00-17.00	Rumburská x Litvínovská
			14.00-18.00	Poděbradská x Podkovářská
			15.00-19.00	Novoborská x Českolipská

den	datum	počet VOK	čas	stanoviště
So	2.12.	2	8.00-12.00	Pokorného x Jahodnická
			9.00-13.00	Kovářská x U Školičky
Po	4.12.	1	15.00-19.00	Děčínská - horní parkoviště
Út	5.12.	3	13.00-17.00	Pod Harfou x Kabešova
			14.00-18.00	Na Břehu x Mlékárenská
			15.00-19.00	Zubnická x Trmická
So	9.12.	2	8.00-12.00	Vysočanské nám. x Prokopka
			9.00-13.00	Před Mosty x Za Mosty
Po	11.12.	1	15.00-19.00	Drahobejlova - u st. metra Českomoravská
Út	12.12.	3	13.00-17.00	Pískovcová
			14.00-18.00	Pod Strojárnami
			15.00-19.00	Novoborská x Varnsdorfská
So	16.12.	2	8.00-12.00	Bílinská x Litvínovská
			9.00-13.00	Hrdlořežská u č.p. 64/43
Po	18.12.	1	15.00-19.00	Vysočanská 85/546
Út	19.12.	3	13.00-17.00	K Lipám x Chrástavská
			14.00-18.00	Měšická x Novoborská
			15.00-19.00	Jablonecká x Šluknovská

Sběr BIOODPADU

do velkoobjemových kontejnerů

U kontejnerů bude po celou dobu přistavení přítomna obsluha.

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

Ne 5. listopadu 2023
– 9.00-12.00 hod.
Před Mosty x Za Mosty
Pod Krocínkou proti č. 55
Nad Kunderatkou – mezi č. 869/13b a 385/15

So 11. listopadu 2023
– 9.00-12.00 hod.
K Lipám x Chrástavská

So 11. listopadu 2023
– 13.00-16.00 hod.
Podvinný mlýn 12-14
Nad Krocínkou x Obvodová

Ne 19. listopadu 2023
– 9.00-12.00 hod.
Miškovická x Poleradská
Kopečná x Nad Šestikopy
Pokorného x Celníční

Ne 26. listopadu 2023
– 9.00-12.00 hod.
Hrdlořežská 43
Pod Krocínkou proti č. 55
Nad Kunderatkou – mezi č. 869/13b a 385/15

Mobilní sběr nebezpečných odpadů a jedlých olejů v roce 2023

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

V případě, že svozové vozidlo nenaleznete na příslušné zastávce podle harmonogramu, kontaktujte řidiče tohoto vozidla na telefonním čísle 284 098 887 nebo 284 098 888. Mobilní svoz zajišťují vždy dvě vozidla současně, je tedy nutné řidiči sdělit, v jaké městské části a zastávce svozu se nacházíte.

Při mobilním sběru je možné odložení těchto druhů odpadů:

NEBEZPEČNÉ

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

OSTATNÍ

jedlý olej a tuk (v uzavřených PET lahvích) ▶

	Praha 9 - trasa A	Po - pá	So
21. 3. - út	1. křižovatka ul. K Šafránců x Na Pokraji	15:00 - 15:20	08:00 - 08:20
	2. křižovatka ul. Mimoňská x Verneřická (za poštou)	15:30 - 15:50	08:30 - 08:50
9. 5. - út	3. křižovatka ul. Letňanská x Klíčovská	16:00 - 16:20	09:00 - 09:20
6. 6. - út	4. křižovatka ul. Špitálská x Prouzova	16:40 - 17:00	09:40 - 10:00
8. 8. - út	5. ul. Drahobejlova (u metra Českomoravská)	17:10 - 17:30	10:10 - 10:30
5. 9. - út	6. křižovatka ul. Vysočanské nám. x U Nové školy	17:50 - 18:10	10:50 - 11:10
11.11. - so	7. U Smetanky (u potravin Lidl)	18:30 - 18:50	11:30 - 11:50

	Praha 9 - trasa B	Po - pá	So
21. 3. - út	1. křižovatka ul. Jahodnická x Smrková	15:00 - 15:20	08:00 - 08:20
	2. křižovatka ul. Paříkova x Pešlova	15:40 - 16:00	08:40 - 09:00
9. 5. - út	3. křižovatka ul. Kovanecká x Podvinný mlýn	16:10 - 16:30	09:10 - 09:30
	4. křižovatka ul. Pískovcová x Kopečná	16:40 - 17:00	09:40 - 10:00
6. 6. - út	5. křižovatka ul. Litoměřická x Vysočanská	17:10 - 17:30	10:10 - 10:30
8. 8. - út	6. ul. Vysočanská 243	17:40 - 18:00	10:40 - 11:00
	7. křižovatka ul. Jablonecká x Jiřetinská	18:10 - 18:30	11:10 - 11:30
	8. křižovatka ul. Zárybská x Čtěnická	18:40 - 19:00	11:40 - 12:00

Multikomoditní sběr odpadu

Podzimní změny, které se týkají odkládání odpadů v Praze, zahrnují kovy, nápojové kartony a plasty, a to podle typu stanoviště.

Na území hlavního města existují dva základní typy stanovišť: venkovní, které je volně přístupné všem občanům, a domovní, umístěné v domovním vybavení, na dvorcích a podobně.

Domovní stanoviště

Multikomoditní sběr ve variantě 3v1, kdy se do jedné nádoby odkládají společně kovy, nápojové kartony a plasty, tu byl zaveden již v průběhu roku. Tato novinka funguje velmi dobře a od občanů město zaznamenává kladné ohlasy. S jejím zavedením byla každá nádoba na plast polepena návodnou samolepkou ŠE3VEC a systémovou samolepkou. Dále byl do domovního vybavení umístěn informační leták, který nový systém sběru více specifikuje.

Venkovní stanoviště

V současné době je u veřejných stanovišť zaváděn sběr



ve variantě 2v1. Tato forma multikomoditního sběru zahrnuje plasty a nápojové kartony, které se budou odkládat do jedné nádoby.

Důvody změny jsou následující: nápojové kartony jsou komodita, jejíž samostatný sběr je velmi nákladný. Ročně stojí hlavní město Praha zhruba 22 milionů korun a obsah nádob je ve většině případů znečištěn příměsí jiných odpadů. Skutečný podíl nápojových kartonů po dotřídění se pohybuje okolo 50 procent původního množství. V roce

2022 činila produkce nápojových kartonů z celého území hlavního města 1 127 tun z celkového množství 63 650 tun využitelných složek komunálních odpadů, které byly odloženy do sběrných nádob.

Kovové obaly budou i nadále sbírány samostatně. U této komodity je naopak čistota velmi dobrá a po dotřídění obsahují minimum nečistot. Občané si zvykli kovy třídít a vysbírání množství každý rok narůstá. Svozová společnost Pražské služby, a.s., navíc disponuje třídící linkou uzpůsobenou k dotřídění kovů.

Dalším důležitým faktorem je budoucí zavedení zálohového systému v ČR, který zcela jistě změní strukturu sbíraného odpadu nejen v Praze.

Zmizí nádoby na nápojový karton

Samotný přechod byl detailně rozpracován a ke každému stanovišti se přistupovalo individuálně. Během podzimu



dochází v celé Praze k postupnému stahování nádob na nápojový karton. Na stanovištích, kde to bude z kapacitních důvodů potřeba, bude přidána další nádoba na multikomoditu, aby nedocházelo k přepřehňování stávajících nádob a nepořádku v okolí. Každá nádoba na plast bude polepena samolepkou.

Do konce roku 2023 by měly být všechny nádoby na plast nově multikomoditní. K výměně nádob nebude docházet na stanovištích, kde jsou žluté nádoby na plast nepoškozeny. ▶red

INZERCE

ZIMNÍ SOUTĚŽ

Darujte krevní plazmu na poliklinice Prosek a zapojte se do soutěže o zajímavé ceny

Více informací na www.aplazma.cz nebo na čísle +420 720 750 777



A PLAZMA
POLIKLINIKA PROSEK



PLOTY DOBRÝ
Všechno dobrý!

PLETIVA – PLOTY

PRODEJ – MONTÁŽ

PRAHA-BĚCHOVICE

- Kalkulace materiálu a montáže **zdarma**
- Široká nabídka
- Výstavka produktů
- Odborný personál



720 037 780
731 738 030

- paha@levne-pletivo.cz
- Českobrodská 537,
190 11 **Praha-Běchovice**

SLEVA NA NOVÝ PLOT

Při nákupu na pobočce nebo na e-shopu použijte kód **DEVITKA7** a získáte slevu 7 %.

Slevový kód je platný do 30.11.2023 a **nelze kombinovat s dalšími slevovými kódy**. Sleva se nevztahuje na dopravné.

www.plotydobry.cz



SC-502019803

SC-502019801

AKTIVNĚ PŘEDCHÁZÍME VZNIKU POTRAVINOVÉHO ODPADU

Díky našim udržitelným aktivitám
šetříme naše přírodní zdroje.

NEKRM KOŠ!

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

Rozhodují
činy.

K
Kaufland

VYUŽÍVÁME
MODERNÍ IT SYSTÉM
PRO OBJEDNÁVKU
ZBOŽÍ

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



ZLEVŇUJEME
PRODUKTY S BLÍŽÍCÍ
SE EXPIRACÍ

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

SLEVA



DARUJEME PRODUKTY
POTRAVINOVÝM
BANKÁM

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



SPOLUPRACUJEME
S MYSLIVECKÝMI
SPOLKY

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



SDÍLÍME PRAKTICKÉ
TIPY, JAK NEPLÝTVAT

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



U nás mají podmínky elitní badmintonisté i začátečníci, říká šéftrenér SK Prosek

Pokud platí, že pravou odměnou pro trenéra je zažít příběh hráče, který se stane hvězdou, pak šéftrenér badmintonového oddílu SK Prosek Praha Tomáš Krajča je oceňován nad míru.

Pod jeho vedením dosahují prosečtí badmintonisté vynikajících sportovních výsledků v týmech i jednotlivcích, doma stejně jako v zahraničí. A podle hodnocení Českého badmintonového svazu je SK Prosek také nejlepším klubem u nás v práci s mládeží za rok 2022.

Tomáši, badminton u nás nepatří k masovým sportům, jak jste se k němu dostal?

Snad jako každý malý kluk jsem začínal s fotbalem, ale když mamka vycítila příležitost, zapsala mě v svých deseti letech na badminton do SK Prosek, kde sama také hrála.

A jak se z mladého hráče stane trenér?

Hrál jsem za SK Prosek, mezi juniory jsem patřil k širší špičce, ale cítil jsem, že k úspěchu ve vyšších soutěžích je nutná propracovaná tréninková příprava, a začal jsem se zajímat o trenérské kurzy.

Dnes jste trenérem II. třídy a BWF Coach Level Three, tedy trenérem s nejvyšší mezinárodní kvalifikací, kterou jste získal jako první v České republice. Jak to, že nemáte i nejvyšší českou trenérskou licenci?

Licence trenéra I. třídy Českého badmintonového svazu je svázána se studiem fakulty tělesné výchovy a sportu a já studoval na Fakultě sociálních věd UK Praha.

Získat nejvyšší mezinárodní trenérskou licenci asi není jednoduché, soudě podle toho, že ji u nás mají jen tři trenéři badmintonu.

Skládáte komplexní trenérskou zkoušku. U jejich absolvování se předpokládá, že budou nejen trénovat elitní hráče, ale i ovlivňovat prostředí ve svém svazu. Po týdenním kurzu v Dánsku jsem proto měl za úkol zpracovat stav práce s talentovanou mládeží v badmintonu v ČR, přijít s návrhy k vylepšení tohoto systému a zpracovat sérii na sebe navazujících tréninkových jednotek, které vycházejí z principů, s nimiž jsme



Tomáš Krajča (vlevo) se svými svěřenci

se seznámili na kurzu. Tréninkové postupy bylo také nutné převést do praxe a natočit. To vše jsem absolvoval v letech 2018 až 2020.

Kde všude trénujete?

Jsem hlavním trenérem v SK Prosek a klub je moje hlavní a srdeční působiště. Dále denně trénuji v pražském Centru talentované mládeže Českého badmintonového svazu. Jsme tam čtyři trenéři a já mám na starosti všechny tréninkové plány. Velmi mě těší, že z dvanácti spolupracujících hráčů kategorií U15, U17 a U19 je hned pět odchovanců SK Prosek.

A kolik z proseckých badmintonistů je v reprezentaci?

Sedm.

Český badmintonový svaz oceňuje SK Prosek jako nejlepší klub u nás v práci s mládeží. V čem spočívá tajemství úspěchu?

Na Proseku se věnujeme nejen nejlepším hráčům, ale dbáme, abychom měli i početnou členskou základnu. V klubu máme více než sto členů, v Letňanech vedeme mini-badminton pro předškoláky. Pro nás je důležité, aby se děti hýbaly, věnovaly nějakému sportu, ale zároveň se snaží-

me i vytvářet podmínky pro ty nejlepší hráče. V praxi to znamená nastavit bezpečné, respektující prostředí, které klade důraz na motivaci hráčů, trenérů a lidí kolem. Je jasné, že ze všech nevychováte elitní hráče, ale všichni musí mít podmínky proto, aby v rámci svých možností rostli.

Jak se trénují v badmintonu předškoláci?

U nejmenších je to spíše o obecné pohybové přípravě. Badminton hrajeme s dětmi od šesti let, ale stále se přitom věnujeme dalším pohybovým aktivitám. Mnohdy do určité míry suplujeme to, že pohybové dovednosti dříve běžné dnes děti často nemají.

Kdy se děti poprvé účastní soutěží?

První turnaje, tedy při mini-badmintonu na menším hřišti s nižší sítí, zažijí děti do deseti jedenácti let. Prvních výkonostních soutěží se účastní od třinácti let. Na badmintonu je přitažlivé, že se na turnajích obvykle hraje všech pět disciplín – tedy singly chlapci, singly dívky, čtyřhra chlapci, čtyřhra dívky a mix. Není to tedy tak individuální sport, jak by se mohlo zdát. Pohromadě i trénujeme a kolektiv

složený z hráčů nejrůznějšího věku je tak dost pestrý.

Jaké předpoklady musí mít úspěšný badmintonista?

Badminton je sport velmi rychlý a dynamický. Jen pro ilustraci: Nedávno byl překonan rekord v rychlosti smeče, který je více než 500 km/hod. To vyžaduje velkou sílu, dynamiku, fyzickou kondici, perfektní zvládnutí techniky, ale i dodržení taktiky, umění číst soupeře...

A talent?

Talent také, pokud ho ale vnímám jako talent učit se, talent mít motivaci.

Co považujete ze své největší trenérské úspěchy?

Nebudu jmenovat tituly z mistrovství České republiky nebo Evropy, které získali naši svěřenci. Byla jich celá řada a určité bych na nějaký zapomněl. Velmi si ale vážím toho, že SK Prosek je i za více než padesát let své existence v dobré kondici a má spoustu členů, které badminton opravdu baví. To je úspěch, který se sice špatně měří, ale má možná větší význam než medaile. Podepsán pod ním je celý trenérský tým i rodiny hráčů, bez jejich podpory by dobré výsledky nepřišly.

Sportovní kluby si mnohdy stěžují na nedostatek financí, který brzdí jejich rozvoj. Jak je to v SK Prosek?

U nás jsou vyšší finanční náklady spojeny nejen s obecně rostoucími náklady na sportování, ale paradoxně i s úspěchem. V minulých letech se na národní nebo mezinárodní turnaje dostal v každé kategorii jeden dva hráči. Loni si na mistrovství republiky a celostátní turnaje jen v kategorii U15 zajistilo postup jedenáct hráčů. To je super ze sportovního hlediska, ale klade to daleko větší finanční nároky na oddíl. I když začínáme složitější období, věřím, že v klubu máme členy, kteří vědí, že na Proseku je to nejlepší prostředí, kde se mohou učit badminton.

Marie Kurková, foto: Archiv Tomáše Krajči

Sešli jsme se v cíli s Atletikou Človíček

Rodinné závody Sejdeme se v cíli opakovaně organizuje oddíl Atletika Človíček Vysočany s podporou MČ Praha 9. Ty, které se konaly 8. října 2023 na atletickém oválu AC Sparta v Podvinném mlýně, měly charitativní podtext.



„S Atletikou Človíček spolupracujeme dlouhodobě, protože podporovat všeobecnou tělesnou přípravu nejmenších dětí, než se rozhodnou pro určitý sport, je velmi potřebná aktivita. Človíček sportují v Podvinném mlýně nebo v TJ Sokol Vysočany a my to rádi

podporujeme, ať už formou dotací, nebo zajištěním místa pro závody v areálu AC Sparta. Je to možnost, jak přitáhnout děti ke sportu už od nejútlejšího věku,“ konstatuje Adam Vážanský, místostarosta MČ Praha 9.

Ty, kteří se závodů pro širou veřejnost zúčastnili,

čekaly atletické disciplíny, štafetový běh, kdy společně vybíhá dítě a předává kolík rodiči, který dobíhá do cíle, víceskoky, hod oštěpem a kometkou, překážková dráha a pro odlehčení pexeso. „Naší snahou je, aby děti sportovaly s rodiči, ve kterých vidí svůj



vzor, a aby si závody společně užili. A medaile, diplom a věčné odměny k tomu patří. Navíc část letošního startovného ve výši 35 tisíc korun pomohla i malému Jakubu Sovovi,“ dodává organizátorka závodů Dita Franklová z Atletiky Človíček.

Letošnímu druhákovi Kubovi, který prodělal mozkovou příhodu, pomůže sbírka financovat rehabilitace a zdravotní pomůcky. **red**

Pro vánoční stromky tradičně na Pragovku

S adventem se fotbalový areál TJ Praga Vysočany i letos zčásti mění na největší trh s vánočními stromky v Praze 9.

Věřte, že mít doma vánoční stromek co nejdříve, není vůbec na škodu.

„Čekat s pořízením vánočního stromku na poslední chvíli s vidinou, že stromek je čerstvě uříznutý, je mýtus,“ říká Zdeněk Čermák, který více než dvacet let provozuje trh s vánočními stromky, z toho šestým rokem na Pragovce.

Pragováký trh se stromky, kam dodává společnost ABIES Vysočina, je největším v Praze 9 co do počtu celkově prodaných kusů a zároveň nabídky. Najdete tu stromky od mini velikosti 30 centimetrů po třímetrové velikány.

„I letos budeme prodávat až do 30. prosince, aby si tu své stromky vybrali i ti, kteří vyznávají pravoslaví. Pravoslavní křesťané slaví – kvůli dodržování staršího juliánské-



ho kalendáře – den Kristova narození až 7. ledna,“ dodává Zdeněk Čermák.

Od 27. listopadu do 30. prosince
Na Pragovce si vánoční stromek můžete letos vybrat

od 27. listopadu do 30. prosince 2023 z tisíců kusů především z Vysočiny. Otevřeno je denně od 10 do 19 hodin.

„V nabídce máme krásné rostlé smrky ztepilé, borovice černé, několik druhů jed-

lí kavkazských, ale i smrky nebo jedle v kontejnerech. Řezané stromky jsou z plantáží, pěstované právě k tomuto účelu, takže nikdo nemusí mít špatný pocit, že se kvůli němu kácí les,“ vysvětluje Zdeněk Čermák. Navíc z českých plantáží jsou stromky opravdu kvalitní.

Vybraný stromek vám tady zabalí i upraví kmen do stojanu, jak potřebujete. Zakoupit zde můžete také borové nebo jedlové větve, zelené, postříbřené i pozlacené jmelí, přírodní dekorace, adventní věnce i železné stojany pro vánoční stromky. **mk**

INFO

TJ Praga Vysočany
Sokolovská ulice 304a
(na hřišti u restaurace Pragovka)
Tel.: 608 042 444

PLYNAŘ INSTALATÉR TOPENÁŘ

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

SC-501637/11

ZEDNICKÉ, OBKLADAČSKÉ A MALÍŘSKÉ PRÁCE

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

SC-501662/11

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

PROFESIONÁLNÍ STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ A ČALOUNĚNÍ

Vysoušení ventilátory
ZDARMA

Ceny z r. 2022, bez DPH
tel.: +420 777 137 495
WWW.USAKCISTENIKOBERCU.CZ

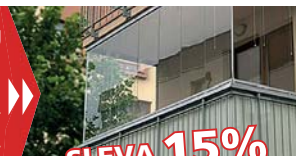
SC-502248/04

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 LISTOPADU 2023

SC-501768/09

RYCHLE A PRECIZNĚ

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

SC-502112/09

MYTÍ OKEN NÍZKÉ CENY

ČESKÁ FIRMA
777 137 495

SC-502248/03

Inzerce v Devítce

Jaroslav Harviš, telefon: 734 505 923

e-mail: jaroslav.harvis@ceskydomov.cz

MOBILNÍ KADEŘNICE
vhodné pro důchodce
a maminky na MD
(pánové od 200 Kč, dámské od 400 Kč)
Tel.: 724 909 592

SC-502258/01

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz



www.nasepraha.cz

International Festival Ballet

27.1.2024

PRAGUE
CONGRESS CENTRE

Největší

LABUTI JEZERO

na světě! 48 labutí na jediném pódiu.
Balet na hudbu P. I. Čajkovského.

www.artpartner.cz

ticketportal

Ticket-Online.cz

THE MUSIC OF HANS ZIMMER

v podání

THE ORCHESTRA LORDS OF THE SOUND

17.11. PRAGUE
CONGRESS CENTRE

Spider man 2 | The Dark Knight | Lone Ranger | Interstellar | Dune
Sherlock Holmes | Man of Steel | Pearl Harbor | Gladiator | Inception
Pirates of the Caribbean | Spirit | Wonder Woman | The Lion King

www.artpartner.cz

ticketportal

VSTUPENKY NA DOSAH

Ticket-Online.cz

www.ceskydomov.cz

KOUZELNÁ
lední show
o popelce



18. 11. | 17.00

VÍCE NA CENTRUMCERNYMOST.CZ





Otevřeli jsme

MANGO CROPP

**INTY
PLAYGROUND**
BYDLOVÉ A HRAČKOVÉ

10/11

DECATHLON

24/11

VÁNOČNÍ TERASY

 **GALERIE
HARFA**