

Tučňák

Měsíčník městské části Praha 4 • PROSINEC 2022

SPOKOJENÉ VÁNOCE
A LEPŠÍ ROK 2023!



Tučňák na webu

Zprávy z městské části Praha 4

Rada městské části Praha 4 na svém zasedání dne 19. října:

JMENOVALA

- s účinností od 1. 2. 2023 Bc. Petru Opočenskou vedoucí odboru sociálního. Ta ve funkci nahradí Mgr. Věru Rožkovou, jež se vzdává funkce vedoucí odboru k 31. 1. 2023;

SOUHLASILA

- s pronájmem pozemku parc. č. 700/231 o výměře 12 m², části pozemku parc. č. 700/124 o výměře 52 m² v k. ú. Michle a části pozemku parc. č. 2595/2 o výměře 68 m² v k. ú. Nusle ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem zajištění přístupu k dobýjecí stanici elektromobilů ve vlastnictví žadatele;
- s pronájmem pozemků parc. č. 3120 o výměře 472 m² a parc. č. 1769/1 o výměře 381 m² oba v k. ú. Nusle ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem vytvoření parkovací plochy na střeše hromadných garáží ve vlastnictví žadatele;
- s prodejem pozemku parc. č. 2725/12 o výměře 18 m² a pozemku parc. č. 2725/13 o výměře 10 m² v k. ú. Braník ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem majetkoprávního vypořádání;

- s prodejem pouze části pozemku parc. č. 1773/1 v k. ú. Nusle o výměře cca 254 m² ve vlastnictví hl. m. Prahy funkčně související s pozemky ve vlastnictví žadatele. Jedná se o předzahrádky a přístupy k panelovým bytovým domům ve vlastnictví žadatele;
- s pronájmem části pozemku parc. č. 3129/3 o výměře 30 m² v k. ú. Krč ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem umístění mobilního či pevného stánku pro prodej pečiva a kávy pro projíždějící vozidla, a to pouze do doby zahájení stavby komunikačního propojení ul. Libušská a Vídeňská, kterou bude požadovaná část pozemku dotčena;

ZÁSADNĚ NESOUHLASILA

- se stavebním záměrem „Polyfunkční objekt Nová Krč“ a uplatňuje k záměru tyto připomínky:
1. doposud nebyla projednána a stavebním úřadem povolena související a podmiňující stavba obslužné komunikace navazující na východě na ul. Vídeňská a západně na ulici Štúrova, včetně nové křižovatky na ul. Vídeňská. Bez této naprosto klíčové infrastruktury nelze stavební záměr povolit a realizovat.

- 2. v rozporu s požadavkem městské části obsahuje stavební záměr množství obchodních ploch, které povede ke zcela nežádoucímu dopravnímu přetížení dané oblasti individuální automobilovou dopravou i zásobovacími vozidly.
- 3. předložená dokumentace neobsahuje širší návaznosti pěších tras a prostupů v území a řešení cyklostezky;

NESOUHLASILA

- se stavebním záměrem „Poliklinika Krč“ a uplatňuje k záměru tyto připomínky:
1. záměr je oproti projednané podkladové studii převyšuje o jedno nadzemní podlaží v rozporu s požadavkem městské části na prověření snížení objektu polikliniky.
- 2. předložená dokumentace neřeší náhradu stávající parkovací kapacity před Thomayerovou nemocnicí po dobu výstavby ani po realizaci záměru.
- 3. předložená dokumentace neřeší pěší prostupy od zastávek MHD v ul. Vídeňská k Thomayerově nemocnici po dobu výstavby záměru. (red)

PŘEHLED ZASTUPITELSKÝCH KLUBŮ MČ PRAHA 4

ZASTUPITELSKÝ KLUB:	PŘEDSEDA KLUBU:	E-MAIL:
Klub ANO 2011	Jan Hušbauer	jan.husbauer@praha4.cz
Klub Společně ODS a TOP 09	Ing. Zdeněk Kovářik	zdenek.kovarik@praha4.cz
Klub Piráti a nezávislí	Ing. Jan Hora	jan.hora@praha4.cz
Klub Praha 4 sobě - Zelení a nezávislí	Mgr. Iva Kotvová	iva.kotvova@praha4.cz
Klub STAN/KDU-ČSL	Mgr. Tomáš Kaplan	tomas.kaplan@praha4.cz

TELEFONICKÉ KONTAKTY

NA MČ PRAHA 4: 800 194 237 recepce - základní informační linka bez možnosti přepojování!

INFORMAČNÍ CENTRA ÚŘADU MČ PRAHA 4:

nám. Hrdinů 3/1634, tel.: 241 410 806 • Jilovská 1148/14, tel.: 261 192 694 • Hlavní 1402/141, tel.: 272 651 962 • CzechPOINT, Antala Staška 2059/80b, tel.: 261 192 358 •

Zprávy z hlavního města Prahy

Pražané jsou spokojeni s kvalitou pitné vody
Obyvatelé Prahy oceňují kvalitu pitné vody (92 %), plynulost jejích dodávek (97 %), profesionalitu zaměstnanců společnosti Pražské vodovody a kanalizace (95 %) i online zákaznický účet (97 %). Vyplývá to z rozsáhlého průzkumu, který provedla nezávislá výzkumná agentura IBRS. Šetření probíhalo v Praze od 20. září do 18. října. Výzkumu se zúčastnilo 890 respondentů z řad individuálních zákazníků, správců bytových domů a bytových družstev, průmyslových zákazníků i firem. Podle něj je se službami Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) spokojeno 95 procent respondentů. S vysokou kvalitou vody souvisí také dlouhodobá obliba pití vody z vodovodu v domácnostech. Téměř čtyři lidé z pěti běžně pijí doma kohoutkovou vodu. S plynulostí dodávek pitné vody v Praze je spokojeno celkem 97 procent respondentů, u firem je to dokonce 99 procent. Z průzkumu dále vyplynulo, že nejpreferovanějším informacím kanálem je internet a s minimálním rozdílem zákaznická telefonní linka. Mladší lidé dávají přednost vyřízení požadavku přes internet, starší preferují spíše telefonní kontakt. (red)

Praha vyhradí pro příští rok 44 milionů korun na projekty ke zlepšení životního prostředí
Pražští radní schválili vyhlášení programu na podporu projektů ke zlepšení stavu životního prostředí pro rok 2023. Lidé, spolky a další organizace mohou žádat o prostředky na projekty v sedmi kategoriích zaměřených na veřejnou zeleň, zelené učebny, ochranu přírody, ekologickou výchovu, výukové a vzdělávací programy pro školy, adaptaci na klimatickou změnu a dále na specifické projekty, které není možné zařadit do ostatních kategorií, avšak přispívají ke zlepšení životního prostředí. Jednotlivé žádosti o poskytnutí dotace budou posuzovány z hlediska splnění formálních náležitostí a obsahu podle pěti kritérií (účelnost, potřebnost, efektivnost, hospodárnost a proveditelnost projektu). Projekty by také měly být dokončeny do konce roku 2024. Do programu, který hlavní město vyhláší každoročně, by mělo být alokováno celkem 44 milionů korun. Žádosti je možné podávat od 5. prosince do 9. ledna 2023. Pro jejich zpracování žádosti je připraven elektronický formulář. Veškeré informace jsou k dispozici na portálu praha.eu. (red)

Problém na Pražském okruhu má řešení

Rada hlavního města Prahy schválila studii zemních valů Běchovice, které mají ochránit obytnou zástavbu před negativními vlivy staveb Pražského okruhu č. 511, 510 a přeložky silnice I/12. Je to další krok k dokončení chybějících částí tak důležité stavby. Lidé žijící v obytné zástavbě Běchovice – Nová Dubeč u plánovaného Pražského okruhu se tedy už nemusí obávat negativních vlivů této dálniční stavby. Je to zároveň dobrá zpráva i pro obyvatele Spořilova, jehož obyvatele dlouhodobě trápí exhalace a hluk z těžké kamionové dopravy. Od frekventované trasy obytnou zástavbu Běchovice – Nová Dubeč ochrání valy vysoké až 45 metrů. Prostor může být funkčně využíván jako lesopark s volnočasovými aktivitami. Kvůli chybějícímu úseku mezi D1 a D11 trpí celé hlavní město, protože těžká tranzitní doprava nemá možnost Prahu objet. Autoři studie navrhuje nejprve vybudovat ochranné valy a poté teprve začít se stavbou komunikace. Magistrátní odbor investic nyní zajistí vypracování podkladových studií a průzkumů pro zpracování dokumentace EIA a projektové dokumentace k územnímu řízení. (red)

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

rád bych vás poprvé pozdravil na stránkách Tučňáku ve funkci starosty naší městské části.

Z povolebních vyjednávání politických stran vzešla koalice ODS, ANO 2011 a TOP 09, která bude spravovat Prahu 4 v následujících čtyřech letech, a ustavující zastupitelstvo minulý měsíc zvolilo radu a zřídilo své výbory jako poradní orgány.

Před koncem roku nás čeká náročný úkol vypracovat a schválit rozpočet městské části na rok 2023. Nechceme, aby Praha 4 žila na dluh, proto vyrovnané rozpočty patří k našim prioritám. Nebude to snadné, dva roky s nemocí covid-19 a současný růst cen kladou na udržení zdravých financí vysoké nároky.

A máme před sebou i další úkoly.

Tím prvním je zlepšit komunikaci s hlavním městem. Praha 4 není izolovaný ostrov a její kvalitní správa je často o dobré komunikaci s vedením města. Jeden příklad za všechny, bez součinnosti hlavního města nemůže pokračovat tak důležitá stavba, jakou je zakrytí Spořilovské ulice. Chceme prodloužit dobu využití koupaliště Lhotka, například pro procházky maminek s kočárky. Na Budějovické a na sídlišťích plánujeme obnovit městský mobiliář, lavičky i krycí zeleň. Určitě chceme dotáhnout výstavbu seniorského domu v Hudečkově až do jeho otevření. Více pozornosti budeme věnovat rekonstrukci chodníků.

Vážení spoluobčané, přeji vám šťastné Vánoce, pevné zdraví a hodně optimismu v dnešní nelehké době.



Ondřej Kubín (ODS),
starosta městské části Praha 4

Z obsahu

4

Téma: Vánoční tradice, akce a bohoslužby

7

Zprávy z Prahy 4: Praha 4 má nové politické vedení

10

Zprávy z Prahy 4: Informace k volbě nového prezidenta

12

Lidé z Prahy 4: „Nechceme, aby naši senioři měli pocit neužitečnosti a marnosti,“ říká ředitelka Letokruhu Kateřina Karbanová

20

Servis: Když si potřebujete udržet domov...

22

Soutěž: Vyhrajte zábavnou společenskou hru

Společnost

Městská část Praha 4

Novoroční koncert



na Nuselské radnici

10. ledna 2023 od 17.00 h

**Komorní orchestr
HARMONIA PRAGA**

**Purcell - Stamic - Mozart - Paganini
- Pablo de Sarasate - Janáček**

Vstupenky na koncert v ceně 50,- Kč v prodeji od 5. prosince 2022 na pobočce Czechpoint v budově Úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4. Vstupenky v místě a čase koncertu již nelze zakoupit.



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
V PRAZE 4

pořádá seniory oblíbený

VÁNOČNÍ POBYT

hotel SUBTERRA - Horní Žďár - Krušnohoří

21.12. - 26.12.2022

Prožijte kouzelné a jedinečné Vánoce uprostřed krásné přírody s možností vycházek, výletů, běžkování v hotelu s rodinnou pohodou. Hotel se nachází jen 3 km od lázni Jáchymov, kde můžete navštívit aquacentrum Agricola, vánočně vyzdobené městečko, vánoční koncerty nebo výstavu v muzeu Královská mincovna.

Hotel Subterra s vlastním wellness centrem nabízí komfortní ubytování s výbornou kuchyní.

Cena zájezdu: 7800,-Kč

Cena zahrnuje: ubytování ve dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím a TV, dopravu, plnou penzi, Štědrovečerní večeři s posezením.

Veškeré informace a přihlášky obdržíte u vedoucí klubů seniorů ÚSS4 Radka Nováková, Podolská 31, Praha 4, tel: 296 320 370 nebo 606 354 133

Je nutné se přihlásit co nejdříve

Vánoce u stolu. Koho symbolizují a proč se musí v kuchyni skákat?

Doby, kdy se tradiční štědrovečerní hostina skládala z rybí (kapří) polévky a smaženého kapra s bramborovým salátem, jsou asi již pryč. Svět se stal jednou globální vesnicí a na našich vánočních stolech najdete všeho chuť. Ale právě jídlo hrálo v historii Vánoc důležitou roli, protože s ním byly spojeny symboly i věštby. Některé vám připomeneme.

Například v Česku tradičně podávaný **kapr** byl kdysi oblíbeným slavnostním pokrmem Řeků a Římanů a pro svou plodnost byl uctíván ve spojení s Venuší. U nás byly ryby dlouho postním jídlem a kapr se na Štědrý den objevoval pouze jako symbol Krista, rybáře lidí. V Itálii si zase raději dávají **úhoře**, jako vzpomínku na hada z ráje.

Zajímavý osud má **vánočka**. Už ženy z pohanských kmenů pekly sladké chlebíčky, od nich to „okoukali“ izraelité a zde začíná tradice vánočky jako symbolu křesťanského pojetí Vánoc. Její význam však bývá vykládán různě – Keltové vánoče podobné pečivo měli spojené se slunovratem, kdy se do sítí „chytalo“ slunce a copy na pečivu symbolizovaly síť. U nás má vánočka svým tvarem připomínat Ježíška v povijanu a navíc se věřilo, že její křížové pletení ochrání lidi u stolu před zlými silami. Křížení jednotlivých copů vánočky má totiž svůj význam – spodní prameny představují zemi, slunce, vodu a vzduch, prostřední rozum, vůli a cit a vrchní dva vědění a lásku. První kus doma upečené vánočky měl dostat vždy hospodář, aby byla hojná úroda obilí. Dávným zvykem bylo také zapékání mince do těsta. Kdo ji našel, měl jistotu, že bude zdravý i bohatý po celý další rok. Naopak připálená vánoč-



Nezapomeňte si letošní Vánoce užít i s vašimi čtyřnohými parťáky!



K Vánocům patří vlašské ořechy a jejich rozlousknutím se můžete dozvědět svoji budoucnost.

ka nevěstila nic dobrého. A pokud chtějí být ženy letos při pečení vánočky skutečně „dobové“, mohou dodržet několik zvyků: těsto musíte zadělávat v bílé zástěře a šátku, nemluvit a během kynutí skákejte do výšky, aby těsto dobře vyběhlo. Na Slovensku vánočnímu těstu také připisovali plodnou sílu a hospodyňky jím chodily ještě před svítáním „natírat“ stromy.

Když se vrátíme ke štědrovečerní hostině, na stole by neměl chybět **česnek**, protože starodávni Slované věřili, že má posilující a ochrannou moc. Večeře se zahajovala tím, že otec rodiny nakrájel **chleba na krajíčky**, které nepočítal. Pomazal je medem a podával, počínaje nejstarším, všem okolo stolu. Pokud mu krajíc zbyl, znamenalo to, že někdo nový do rodiny přijde, chyběl-li chleba, naopak někdo zemře. Se životem a smrtí byly také spojeny **ořechy** a **jablka**. Každý si rozlouskl ořech a rozkrojil jablko, a co našel uvnitř, to předurčovalo jeho osud. Kdo našel seschlé či černé vlašské jádro, běda mu, čekala ho nemoc či smrt. O trochu optimističtější věštba se prováděla rozlousknutím třech ořechů. Jádra se vydlabala a do jedné skořápky se nasypala zem, do druhé vložily drobečky chleba a do třetí peníz. Pak se ořechy opět slepily a vložily mezi ostatní. O půlnoci si každý jeden vybral. Pokud někdo našel ořech

naplněný zemí, čekala ho chudoba. Chléb předpovídal spokojený život a penízek bohatství.

U jablek, které se musí přepulit kolmo na osu, šlo o dodnes známou věštbu: křížek značí, že majitel či někdo z jeho blízkých těžce onemocní či zemře, hvězdička přisoudila štěstí a majetek a červavý střed nemoc.

Ale abychom se nedrželi jen v naší krajině. V Německu se na Štědrý den jedly saláty se sedmi nebo devíti různými přísadami a byly upřednostňovány klíčící či bobtnající potraviny jako **fazole** a **čočka**, aby bohatství bobtnalo. **Herynek – jikrnáč** a **makový koláč** zase měly přinést tolik peněz a štěstí, kolik obsahovaly zrníček/jiker. V Anglii nesmí chybět **vánoční pudink**, jehož základem jsou švestková povidla a připravuje se již v době adventu. Uvařený jej chodí míchat každý člen rodiny a přitom vyslovuje své přání. Jinde zase do něj vloží minci či náprstek, a kdo ho najde, může si být jistý, že se mu v příštím roce vyhnou starosti a nemoci. Na severu Evropy podávají, zpravidla v poledne 24. prosince **ovesnou** či **rýžovou kaši**, do které často kvůli dětem dávají mandli. Kdo ji najde, dostane v Dánsku sladkou odměnu, ve Švédsku, pokud ji jedlík nespolkne, symbolizuje úspěch v příštím roce a v Norsku znamená cestu k oltáři. (md)

je kapr

5 otázek a odpovědí o Betlémském světle

Kdy a kde si můžu světlo vyzvednout?

Rozvoz Betlémského světla po celé České republice letos proběhne v sobotu 17. prosince. Od tohoto dne je již další distribuce v rukou pořadatelů jednotlivých místních akcí a není centrálně organizována. Světlo je tedy k dispozici buď přímo u vlaku, nebo na některé z místních akcí. Trasy vlaků i termíny akcí je možné vyhledat na mapě na www.betlemske-svetlo.cz.

Co jsou místní akce?

Místní akce jsou akce pořádané skauty nebo dobrovolníky z dané obce či městské části, kteří si světlo přeberou u rozvozu a pak ho rozdávají v jimi určené dny na konkrétním místě v obcích/městských částech.

Jak světlo nejlépe uchovat?

Na přenos světla je nejlepší lucerna nebo zavařovací sklenice, je dobré mít pro jistotu dvě. Doma je třeba dbát, aby bylo světlo na bezpečném místě, na noc se doporučuje jej dávat třeba do vany.

Můžu si Betlémské světlo zapálit od někoho, kdo ho získal od oficiálního zdroje?

Ano, Betlémské světlo není potřeba mít zapálené přímo od kurýrů.

Co mám dělat, když mi doma před Vánoci Betlémské světlo zhasne?

Na webových stránkách stačí najít nejbližší místo, kde se Betlémské světlo rozdává, a znovu si

tam přijít s lucernou nebo sklenicí. Další možností je zajít za někým, kdo doma už Betlémské světlo má.

Zdroj: betlemskesvetlo.cz



Betlémské světlo se k nám poprvé dostalo v roce 1989.



Budte v adventu jako děti, které vidí Kinder vajíčko, říká lhotecký farář Stanislav Góra

„Jestli chcete Štědrý den naplněný radostí, musíte na tom celý advent poctivě pracovat,“ radí nový lhotecký farář Stanislav Góra. A nemyslí tím hořečnaté shánění dárků. Jde to prý zařídit snadněji.

Jak máme prožít čtyři adventní týdny, abychom se správně naladili na Vánoce?

Budte připraveni nechat se překvapit. Nedávno jsem dětem přinesl Kinder vajíčko a viděl jsem, jak jsou nedočkavé, aby se dozvěděly, jaká



„Člověk by měl být natěšený na to, co ho v adventním období může okouzlit, a neříkat si, že už všechno zná,“ říká farář Stanislav Góra. Foto: Š. Loukotová

hračka se skrývá uvnitř. A já advent vnímám stejně. Člověk by měl být natěšený na to, co ho v tomto období může okouzlit, a neříkat si, že už všechno zná. Otevřít se něčemu novému.

Jak to má udělat?

Vystavit se. Třeba tím, že půjde na koncert nebo si přečte dobrou knížku. Nemusí to být křesťanská kniha, ale nějaká duchovní, která mi pomůže otevřít se nějakému tajemství.

Pro mnoho rodin budou letošní Vánoce obzvlášť složité kvůli velkému zdražování. Máte nějaký návod, jak je i přesto prožít radostně?

Advent by měl být časem vzájemného sdílení a snahou hledat v životě to dobré. Třeba tak, že se každý týden sejdeme s rodinou kolem stolu, rozsvítíme svíčku na adventním věnci a řekneme si dobré věci, které se nám za ten týden staly nebo které nám udělaly radost. Svíčka je takovým pozváním k něčemu, co rozsvítí tmu v našich životech. To způsobí, že se Vánoce stanou radostnými. Potom nebude záležet na tom, jestli budou pod stromečkem velké nebo

malé dárky. Ale musí se to připravit. Na to, aby se v rodinách zrodilo něco hezkého, potřebujeme čas, proto na to máme čtyři týdny.

Co je o Vánocích připraveno pro návštěvníky lhotecké farnosti?

Určitě bych chtěl pozvat rodiny s dětmi na 24. 12. V 15.00 hod. máme bohoslužbu upravenou pro děti. Bude veselá, s kytarami, houslemi. Potom v 17.00 hod. bude tradiční zpívaná mše Jakuba Jana Ryby a o půlnoci nejradostnější vánoční půlnoční mše.

Na Štědrý den lze očekávat, že do kostela zavítá hodně lidí, kteří do něj běžně nechodí. Připravujete si proto speciální kázání?

Nerad bych odhaloval své karty, ale můžu prozradit, že jednou do roka pouštím na kázání nějakou písničku a to je právě na půlnoční. Je spojená s vánočním tématem a od toho se odpíchnu. Už to dělám mnoho let.

Už víte, jaká to bude tentokrát?

Pokaždé je jiná, ale to dopředu neprozradím, i kdybych to věděl. (šl)

Vánoční akce, bohoslužby a mše

Českokatolická církev evangelická,

Modřanská 1821, Braník

Sobota 24. 12. 17.00 h. bohoslužba, neděle 25. 12. 9.30 h. bohoslužba, sobota 31. 12. 17.00 h. bohoslužba, neděle 1. 1. 9.30 h. bohoslužby s kázáním pro děti, při kterých sníme branický perníkový betlém

Církev československá husitská Praha 4 – Krč, Dolnokřesťanská 1908/1

Sobota 24. 12. 23.00 h. půlnoční s koledami, neděle 25. 12. 10.00 h. bohoslužba, neděle 1. 1. 10.00 h. bohoslužba.

Římskokatolická farnost u kostela Panny

Marie Královny míru, Ve Lhotce 36/330

Mše sv. v adventu jako po celý rok, viz www.lhoteckafarnost.cz. Každou adventní sobotu 7.00 h. rorátní mše sv., mše svatá v 17.00 h. zůstává. Sobota 24. 12. 15.00 h. mše sv. upravená pro děti, 17.00 h. mše sv. – Česká mše vánoční J. J. Ryby, 24.00 h. Půlnoční mše sv., neděle 25. 12. 8.00 h. mše sv., 10.00 h. mše sv. – doprovází chrámový sbor, 17.00 a 18.30 h. mše sv., pondělí 26. 12. 8.00 a 10.00 h. mše sv., sobota 31. 12. 17.00 h. mše sv. na poděkování za uplynulý občanský rok, neděle 1. 1. 8.00, 10.00, 17.00 a 18.30 h. mše sv. Možnost návštěvy betlémů: sobota 24. 12. od 10.00 do 15.00 h. (venkovní betlém i s živými ovečkami), neděle 25. 12. až neděle 1. 1. (do 29. 12. vč. venkovní betlém i s živými ovečkami) od 13.00 do 17.00 h. Ostatní dny po celý leden vždy hodinu přede mší sv.

Náboženská obec ČČSH v Praze 4 – Michli, Sbor Alberta Schweitzera, U Michelského mlýna 124

Sobota 26. 11. 17.00 h. Vánoční setkání - varhanní koncert se sólovými flétnami a zpěvem. Zazní skladby B. Smetany, G. F. Händela, F. Mendelssohna Bartholdyho a další. Neděle 11. 12. od 10.00 h. Celá neděle s dětmi (dětská bohoslužba, komunitní zdobení stromku, loutkové divadlo, výprava za Ježíškem do Anežského kláštera), sobota 17. 12. 19.00 h. Jakub Jan Ryba – Česká mše vánoční (koncertní provedení). Účinkují: Dominik Renč - varhany a pěvecký sbor a sólisté. Sobota 24. 12. 24.00 h. půlnoční

Jak uzdravit lidské srdce

Českokatolická církev evangelická a její sbor v Braníku srdečně zve na vánoční hru Jak uzdravit lidské srdce. V neděli 18. prosince od 14.00 a od 16.00 h. se diváci ocitnou v prostředí filmových ateliérů na natáčení celovečerního filmu o Ježíši Kristu. Třicet dětských herců všechny vtáhne do napínavého děje provázeného písničkami se živým orchestrem. Divadlo se koná v dřevěném kostelíku pod Branickou skálou, vstupné dobrovolné. Kontakt: Modřanská 1821, zastávka MHD Přístaviště. (red)

pobožnost se zpěvem koled, neděle 25. 12. 10.00 h. sváteční bohoslužba, neděle 1. 1. 10.00 h. bohoslužba.

Římskokatolická farnost u kostela

sv. Prokopa, Školní ul. 1842/3a, Braník

Neděle 27. 11. 10.30 a 18.00 h. bohoslužba (svěcení adventních věnců), čtvrtek 8. 12. 18.00 h. bohoslužba, sobota 10. 12. 10.00-13.00 h. Adventní duchovní obnova (rekolekce) s možností přijetí svátosti smíření, sobota 24. 12. 12.00-15.30 h. živý betlém, 15.00 h. vánoční zpívání, 16.00 h. mše sv. (nejen pro děti a seniory), 24.00 h. půlnoční mše sv., neděle 25. 12. 10.30 h. bohoslužba, 14.00-16.00 h. možnost prohlídky branického betléma, pondělí 26. 12. pondělí 10.30 a 18.00 h. bohoslužba, 14.00-16.00 h. možnost prohlídky branického betléma, úterý 27. 12. 18.00 h. bohoslužba (žehnání vína), středa 28. 12. 18.00 h. bohoslužba, čtvrtek 29. 12. 18.00 h. mše sv., pátek 30. 12. 18.00 h. bohoslužba (obnova manželských slibů), sobota 31. 12. 18.00 h. bohoslužba s poděkováním za uplynulý rok, neděle 1. 1. 10.30 h. bohoslužba. Vždy před mší sv. i po ní je možnost prohlédnout si branický betlém.

Římskokatolická farnost u kostela sv. Michaela Archanděla, Pod Vyšehradem 14, Podolí

Neděle 27. 11. 9.00 h. bohoslužba (svěcení adventních věnců), sobota 24. 12. 22.00 h. bohoslužba, neděle 25. 12. 9.00 h. bohoslužba, pondělí 26. 12. 9.00 h. bohoslužba, úterý 27. 12. 15.00 h. bohoslužba (žehnání vína), pátek 30. 12. 15.00 h. bohoslužba (obnova manželských slibů), sobota 31. 12. 15.00 h. bohoslužba s poděkováním za uplynulý rok, neděle 1. 1. 9.00 h. bohoslužba. Vždy před a po mši sv. je možnost prohlédnout si podolský betlém.

Římskokatolická farnost u kostela sv. Václava, Svatoslava 7, Nusle

Kostel sv. Václava, Pod vilami 333/1

Adventní roráty (od 30. 11. do 21. 12.) pondělí a středa od 6.30 h. Sobota 24. 12. 16.00 h. vánoční mše sv., 24.00 h. půlnoční mše sv., neděle 25. 12. a pondělí 26. 12. 11.00 h. mše sv., čtvrtek 29. 12. a pátek 30. 12. 18.00 h. mše sv., sobota 31. 12. 17.00 h. mše sv. s poděkováním za uplynulý rok, neděle 1. 1. 11.00 h. mše sv. Prohlídka kostela a jesliček od 25. 12. do 2. 1. je možná vždy před mší sv. i po ní (během mše sv. prohlídka povolena není), kostel je otevřen tři čtvrtě hodiny přede mší sv. a půl hodiny po ní.

Kostel sv. Pankráce, Na Pankráci v parku mezi čtšly 54 a 40

Sobota 24. 12. 15.00 h. vánoční mše sv., neděle 25. 12. a pondělí 26. 12. 9.00 h. mše sv., neděle 1. 1. 9.00 h. mše sv. Prohlídka kostela a jesliček je možná půl hodiny přede mší sv. a půl hodiny po mši sv. (během mše sv. prohlídka povolena není).

Zažijte andělskou cestu do pekla

Mikulášská výprava Braníkem začne v pondělí 5. prosince v 17.30 h. před Periferie Cafe (Branická 473/49). Průvod nebeských bytostí vás dovede až do Divadla BRAVO!, kde vás pobaví akrobatické triky nezbedných pekelníků. Závěrečná sladká tečka pro děti samozřejmě chybět nebude. Vstupenky jsou v prodeji v síti GoOut.

Kostel sv. Anežky České a českých patronů, Roztylské náměstí, Spořilov

Roráty advent: středa až pátek v 18.00 h., v neděli v 8.30 h.

Neděle 4. 12. 16.00 h. před kostelem bude na děti čekat svatý Mikuláš, 19.00 h. koncert duchovní hudby studentů oddělení klasického zpěvu Mezinárodní Konzervatoře Praha, úterý 6. 12. 18.00 h. adventní benefiční koncert Gymnázia E. Krásnohorské pro Domov na půl cesty MAJÁK, neděle 11. 12. cca 9.30 a 11.30 h. stánky pro Kashitu - prodej dárkových předmětů na podporu stavby střední školy v Zambii, úterý 13. 12. 18.00 h. Rybova mše vánoční v provedení žáků, studentů „seniorů“, učitelů, rodičů a hostů ZUŠ Vadima Petrova na Spořilově, pondělí 19. 12. 17.00 h. v sále pod kostelem adventní folklorní setkání, které pořádá Dětský folklorní soubor Vrbina pod vedením Martiny Krajské, sobota 24. 12. 8.30, 16.00 (pro rodiny s dětmi) a 24.00 h. bohoslužby, neděle 25. 12. 8.30 a 10.30 h. bohoslužby, pondělí 26. 12. 8.30 h. bohoslužba, středa 28. 12. 18.00 h. bohoslužba, čtvrtek 29. 12. 18.00 h. bohoslužba, pátek 30. 12. 18.00 h. bohoslužba, sobota 31. 12. 17.00 h. bohoslužba - poděkování za uplynulý rok, 1. 1. neděle 8.30 a 10.30 h. bohoslužby, pátek 6. 1. 18.00 h. bohoslužba, neděle 8. 1. 8.30 a 10.30 h. bohoslužba.

Během Vánoc si přijďte prohlédnout spořilovský betlém. Možnost prohlídky: 24. 12. 15.00 - 16.00 h., 25. 12. 12.00 - 18.00 h., 26. 12. 12.00 - 18.00 h. Více na www.krestanskevanoce.cz/kostel/1680/.

Římskokatolická farnost u kostela Narození Panny Marie, Baarova 52/23, Michle

Sobota 24. 12. 16.00 h. mše pro děti, 24.00 h. půlnoční mše v kostele na Habrovce v Krči, neděle 25. 12. 8.00 h. mše, 9.30 h. mše (Habrovka), 11.00 h. mše pro děti (Habrovka), pondělí 26. 12. 8.00 h. mše, 10.00 h. mše (Habrovka).

Předvánoční čas plný tance

Konzervatoř Taneční centrum Praha připravila na 19. a 20. prosince komponovaný pořad s pas-torální tematikou, plný typických vánočních symbolů a hudby v Kongresovém centru Praha. Info na www.tanecnicentrum.cz. (red)

Novým starostou Prahy 4 je Ondřej Kubín



Novou devítičlennou Radu MČ Praha 4 tvoří (zleva) Filip Vácha, Michal Hroza, Radek Lacko, Tomáš Hrdinka, Jan Hušbauer, Irena Michalcová, Ondřej Kubín, Patrik Opa a Jaroslav Míth.

Zastupitelstvo MČ Praha 4 zvolilo na svém ustavujícím zasedání starostu a radu městské části. Novým starostou se stal Ondřej Kubín (ODS), který v tajné volbě získal 23 hlasů ze 45 hlasů přítomných členů zastupitelstva.

„K prioritám naší koalice patří vyrovnané rozpočty a zdravé finance, což je v době růstu cen stále obtížnější, ale o to naléhavější úkol,“ uvedl starosta Ondřej Kubín. „Zásadní cestou do budoucnosti jsou pro nás energetické úspory a inovace v energetických zdrojích. Naším cílem je i nadále vlídný úřad, podpora bydlení, školství a kultury v Praze 4,“ dodal.

Nová rada má stejně jako v minulém volebním období devět členů a jsou v ní zastoupeny tři politické subjekty: ODS a TOP 09, které v Praze 4 kandidovaly v koalici nazvané Společně, a hnutí ANO 2011. Členy rady jsou spolu se starostou Ondřejem Kubínem 1. místostarostka Irena Michalcová (ANO 2011), místostarostové Michal Hroza (TOP 09), Jan Hušbauer (ANO 2011) a Patrik Opa (ODS) a dále radní Tomáš Hrdinka (ANO 2011), Jaroslav Míth (ODS), Radek Lacko

(ANO 2011) a Filip Vácha (TOP 09). Zastupitelstvo zvolilo rovněž předsedy tří výborů, které jsou poradními orgány zastupitelstva. Předsedou kontrolního výboru je Josef Vlach (Piráti), předsedou finančního výboru Tomáš Chaloupka (ANO 2011) a předsedkyní výboru pro bezpečnost Lucie Michková (ODS). (red)

Představujeme nového starostu



Ondřej Kubín se narodil v roce 1982 a dětství prožil v Benešově. Absolvoval Fakultu tropického zemědělství České zemědělské univerzity, obor udržitelný rozvoj. Poté pracoval na ministerstvu pro místní rozvoj jako projektový manažer, v zahraničním korporátu na pozici

ředitele pro inovace a působil i na soukromé vysoké škole.

Kdy jste se rozhodl vstoupit do politiky?

Začalo se to lámat v korporátní firmě. Bylo to pro mne velmi intenzivní období, pracoval jsem i 15 hodin denně a o víkendech. V tu dobu se mi narodila dcera, vyženil jsem nevlastní dceru a chtěl jsem se více věnovat rodině a sobě. Skončil jsem, přešel na vysokou soukromou školu a po třech letech se vrhl do soukromého podnikání i politiky.

Co Prahu 4 pod vaším vedením čeká?

Máme před sebou hodně úkolů. Jedním z nejdůležitějších je zlepšit komunikaci s magistrátem. Sice v době našeho rozhovoru ještě není ustanovena magistrátní koalice, ale věřím, že bude vládnout Spolu, čímž by dialog na trase Praha 4 – magistrát měl být o hodně jednodušší než v předchozích dvou volebních obdobích. Už je to skoro deset let, kdy ODS není ve vedení magistrátu, a troufnu si tvrdit, že podle toho to také v Praze vypadá. Konkrétně v dopravě či v plánování strategických staveb. (md)

Nominujte úspěšné sportovce z naší městské části

Úspěchy na poli sportu i tentokrát ocení MČ Praha 4 ve spolupráci s Pražskou tělovýchovnou unií (PTU) v již tradiční anketě o nejlepšího sportovce Prahy 4 za rok 2022.

Praha 4 má nespočet kvalitních sportovců napříč kategoriemi, kteří si zaslouží za své výjimečné sportovní úspěchy získat toto prestižní ocenění. Přihlásit je mohou sportovní kluby se sídlem v Praze 4 či dlouhodobě provozující svou činnost na území MČ Praha 4 a poskytující služby místním rezidentům. Na místě bydliště sportovce nezáleží, podmínkou je pouze spojení nominujícího sportovního klubu s MČ Praha 4. Přihlášky a veškeré podrobné informace, včetně anketního lístku, naleznete na webu PTU www.ptupraha.cz.

Vyhlašované kategorie

- Sportovec roku: ryze mužská kategorie, do 65 let věku
- Sportovkyně roku: ryze ženská kategorie, do 65 let věku
- Sportovní družstvo roku: družstvo musí sestávat minimálně ze dvou sportovců, bez omezení pohlaví či věku
- Trenér(ka) roku: minimální věk 18 let a držitel(ka) trenérské licence v daném sportu
- Senior(ka) roku: aktivní sportovci, kteří v roce 2022 dosáhli minimálně 65 let (ročník 1957 a starší)

Naděje Čtyřky: sportovci, kteří v roce 2022 dosáhli maximálně 18 let (ročník 2004 a mladší) Anketa probíhá dvoukolově. První nominační kolo, tedy možnost zaslání anketních lístků,

končí 20. ledna 2023. Po vyhodnocení všech anketních lístků zveřejní 1. března PTU na svých webových stránkách osobní medailonky všech postupujících sportovců, trenérů a družstev, aby se obyvatelé Prahy 4 i sportovní veřejnost mohli seznámit s jednotlivými kandidáty. Ve druhé fázi vybere odborná komise vítěze z každé kategorie.

Jak své úspěšné sportovce nominovat?

Do 20. ledna 2023 zašlete vyplněné anketní lístky do Pražské tělovýchovné unie e-mailem na info@ptupraha.cz. Subjekty se sídlem mimo Prahu 4 doloží svou působnost například dlouhodobou smlouvou o pronájmu sportoviště apod., stačí 1x ke všem anketním lístkům klubu. V případě dotazů neváhejte a pište na e-mail info@ptupraha.cz nebo volejte na telefon 261 215 365. (red)

Stále lze zlepšovat komunikaci



**Petr Hais (ODS),
zastupitel MČ Praha 4**

Vážení spoluobčané, letošní komunální volby přinesly do zastupitelstva naší městské části nové tváře, mezi které jsem se rád zařadil. Narodil jsem se v Praze a již více než dvacet let s celou rodinou

žijeme v Nuslích. Pracuji v oblasti internetové reklamy a marketingu, kde řídím úspěšnou společnost, která přináší majitelům internetových stránek finanční prostředky na jejich provoz prodejem inzerce.

Studia jsem absolvoval na mezinárodních školách ve Švýcarsku a Praze, na které jsem úspěšně navázal vysokoškolským vzděláním v USA v oblastech Public Relations, masové komunikace, médií a reklamy. Zahraniční zkušenosti formovaly můj pohled na svět kolem nás, rozdílné kultury a nutnost tolerance. Mimo jiné jsem byl také svědkem zcela rozdílného fungování místních samospráv v různých zemích, což mě v mnohém inspirovalo. V Praze 4 jsem se dosud věnoval menším sousedským projektům, na což bych rád navázal jako zastupitel, a motivovalo mě to vstoupit do politiky.

Musíme lidem pomáhat

Od roku 2016 jsem členem místního sdružení ODS Nusle, kde rozhoduje pravicev politika se zaměřením na rozumné hospodaření a individuální odpovědnost. Jako zastupitel bych rád spolupracoval s místními iniciativami na zlepšování prostředí, ve kterém žijeme. Opakovaně vnímám potřeby občanů z různých částí Prahy 4 týkající se například úklidu odpadu, absence přechodů, parkování nebo vzdělání. Naším společným úkolem bude zefektivnit komunikaci mezi veřejností a radnicí, což vnímám jako jeden z pilířů fungujícího města, protože lidé často nevědí, jak a s kým problémy řešit a na koho se obracet. Přestože kladu silný důraz na osobní odpovědnost občana, je povinností místních samospráv vyvinout maximální úsilí a být lidem nápomocny. Kladu si za cíl být našim občanům a občankám k dispozici a usnadnit orientaci v agendě úřadu, která pro některé nemusí být vždy srozumitelná.

V nadcházejícím volebním období bude sice v důsledku zvyšujících se cen a energií obtížnější hospodařit vyrovnaně, přesto věřím, že se podaří zrealizovat celou řadu projektů, které občané uvítají. Můžete se na mě s důvěrou obracet s vašimi podněty, kterým se budu pečlivě věnovat.

Podzimní dění v nejlidnatější městské části



**Petr Kučera (TOP 09),
zastupitel MČ Praha 4**

Začátek listopadu byl ve znamení volby vedení městské části. A jak už asi dobře víte, Praha 4 má nového starostu, kterým se stal Ondřej Kubín, nominant ODS z koaliční kandidátky Společně

ODS a TOP 09 Praha 4. Za čtyřkovou TOP 09 byli do rady městské části zvoleni Michal Hroza jako místostarosta pro kulturu a majetek. Druhým zástupcem za TOP 09 je radní Filip Vácha, pod kterého bude spadat oblast IT. Můžeme se tedy těšit na pokračování oblíbených kulturních akcí jako jsou Svatováclavské velebení, Nuselské pivní slavnosti a snad i přívětivější digitální komunikaci s úřadem a přehlednější podobu internetových stránek naší městské části.

Historická ohlédnutí a budoucí vývoj

Podzim roku 2022 v Praze 4 a zapojení místních obyvatel do veřejného dění může být vnímán za přelomový. V říjnu v oblasti kolem Ryšánky a Zeleného pruhu proběhla za velkého zájmu sousedská vycházka, která přiblížila historické souvislosti v této oblasti. Akce podobného typu se uskutečnila i v polovině listopadu v krčském údolí v okolí Kunratického potoka. Obou vycházek jsem se osobně zúčastnil a příjemně mě překvapil velký zájem místních o nedávnou historii míst, která považují za své nejbližší okolí. Zároveň ještě jednou děkuji autorům obou vycházek za zajímavý návrat do minulosti. V rámci participace místních na utváření nejbližšího okolí stojí za zmínku i sedm vyhodnocených anket, dotazníků a generelů důležitých míst pro trávení volného času v rámci Prahy 4. Úpravy parků, které citlivě reagují na představy místních, představení možnosti revitalizace břehů potoka Botiče a zamýšlené správy a rozvoje parku Na Pankráci nebo Branických skal alespoň do roku 2050 je dobrým základem pro další postupný rozvoj Čtyřky tak, jak si přejí její obyvatelé.

Konec roku

A co se chystá do konce roku? Zcela určitě si nenechte ujít chystané sousedské zdobení vánočních stromčků v nejrůznějších koutech naší městské části a ve spolupráci s radnicí Prahy 4. Například na sídlišti Krč, u Modrého pavilónu, chystají místní nadšenci na čtvrtek 1. 12. sousedský vánoční trh spojený právě s ozdobením a rozsvícením zdejšího vánočního stromku. Přijďte nasát vánoční atmosféru a ochutnat například zdejší svačák a jiné dobroty. Vážení a milí sousedé, na tomto místě mi dovolu, abych vám popřál pohodové a klidné svátky vánoční a užijte si konec roku ideálně s vašimi nejbližšími.

Přeji ti klidný advent, Praha 4



**Tomáš Hrdinka
(ANO 2011),
radní MČ Praha 4**

Vážení čtenáři, povolební ruch po zasedání ustavujícího zastupitelstva definitivně utichl a já jsem moc rád, že Praha 4 má v této turbulentní a nejisté době

časem osvědčené a klidné vedení. Na rozdíl třeba od hlavního města, kde se v půli listopadu, kdy píšu tento příspěvek, stále horečně vyjednává a agenda úřadu je utlumena. Náš úřad i rada však pracují a připravují se včetně rozpočtu na příští rok tak, abychom mohli dokončit rozpracované projekty a věci, které jsme vám přislíbili. Ale čas, jak už jsem tu několikrát uvedl, byl proti.

Na co se můžete těšit?

V rámci své gesce bych určitě zmínil dokončení automatizovaného vodního a kalového hospodářství (projekt je připravený) na koupališti Lhotka, aby se v období sucha nemuselo dopouštět pitnou vodou a tam, kde se nyní ručně zpracovávají kaly, by se jednou mohli podívat návštěvníci a najít zde aktivity, které tu dosud chybí. Koupaliště mi opravdu dělá radost, lidmi poptávanou otázku zimního provozu znovu s provozovatelem projednáme a nabídneme veřejnosti s ohledem na biotop a jeho technologie reálné možnosti jeho zimního využití. Dále nejpozději na jaře vznikne projektová dokumentace první etapy revitalizace parku Jezerka, která se po stavebním řízení v létě a na podzim snad přetaví v realitu v roce 2024. Projekt to nebude jednoduchý – sebereme vodu ze střešních divadel a přes podzemní retenční nádrží ji svedeme do revitalizovaného jezírka s umělým potůčkem nad ním – výsledek ale bude určitě stát za to. Dále bych chtěl opět rozšířit naše překrásné květnaté louky, aby se z nich mohli radovat obyvatelé opravdu celé Prahy 4. A v neposlední řadě by během jara měla Praha 4 dostat nový vodní biotop, na který se tolik těším. Nadále platí, že nám fungující web PinCity slouží jako zásobník občanských projektů, které se nám daří postupně, i když pomaleji, než bych sám chtěl, realizovat. Snad tomu půjde naproti i propojení s novým webem městské části, který Praha 4 potřebuje jako svůj. Uvidíme.

A teď k tomu klidu...

Prosinec, advent i vánoční svátky chápou jako dobu, kdy by politika a materiálně měly jít stranou, člověk by měl být vnímavější ke svému okolí, rodině, přátelům a známým, projít se zasněženým městem (pokud příroda i bůh dá) a zamyslet se, co mohu pro sebe a své blízké udělat lépe, než tomu bylo doposud. Tak ať máte plno nápadů.

Přeji vám hezké zimní dny a bohatého Ježíška!

Praha 4 přívětivá a fungující?



Petr Štádl
(Praha 4 sobě / Zelení),
zastupitel MČ Praha 4

Po třech letech máme nového starostu. Ondřej Kubín se v kandidátské řeči uvedl sympaticky, nad jeho environmentálními zmínkami se zelení zastupitelé divže neradovali. Potěšil i starostův důraz na kvalitu veřejného prostoru; Praha 4 v tomhle směru leckde uvízla v 80. letech, tak si počkejme na výsledek.

Už dlouhá léta si zoufám, jak málo je česká politika ochotna, či spíš schopna, inspirovat se zahraničními příklady dobré praxe, a třeba v našem pražském případě elegantně překlenout ty desítky let zpoždění, jež nás dělí od všeobecně známých nejpřívětivějších světových metropolí. Žijeme navíc ve vyhrocených časech, a přitom vedle státního aparátu i obce mají silný nástroj k udržování sociálního smíru. Architekt Gehl město definuje jako „místo sloužící demokratické funkci, kde se lidé setkávají se sociální nerovností, a pokud sdílejí stejný městský prostor, získávají tím větší vzájemné pochopení“.

Nejde jen o veřejný prostor – místo privatizace obecních bytů můžeme rozvíjet a lépe distribuovat sociální bydlení, čímž ty nejpotřebnější odkláňáme od náruče bída a extremismu. Můžeme dohlížet na uvážlivý územní rozvoj, který nepovede ani k deklasovaným sídlištím, ani k luxusním „gated communities“, které se štítí okolí. Ve školství nesmíme opravené fasády či sociální zařízení brát jako cíl, ale pouhý nutný základ, od něž se musíme povznést k zaměřením na moderní výuku, která kvalitním vzděláním bez ohledu na finanční zázemí rodiny působí proti rozevírání společenských nůžek. Takto by šlo pokračovat v mnoha oblastech. Začít můžeme úplnou banalitou, že z Tučňáku, důležitého informačního periodika, přestaneme dělat promo kladečům věnců ve prospěch zkvalitnění komunikace s občany.

Jaký starosta, taková obec

Ze zkušenosti angažovaného člověka vím, že i bez politické pozice a velké podpory obce se i v pár letech dá zvládnout mnohé – máte-li možnost, dohleďte si třeba Vstřícné místo, Nuselské květináče, Vnitroblok Mečislavka či Nuselské přešlapy (kde pomáhám sousedům už pár let, a tímto i já nabízím totéž všem čtenářům), takže z vysoké funkce lze dokázat téměř zázraky.

Přeji vám proto, pane starosto, ať se nestanete jen dalším z řady úředníků, kteří po jistý časový úsek administrují jeden velký kus jedné velké obce, ale ať v sobě v duchu svých progresivních tezí najdete sílu zanechat pozitivní stopu na podobě naší městské části. Je hlavně na vás a vašich kolezích, zda vyhraje město individuálního pohodlí, nebo společenské soudržnosti.

Co je to konstruktivní opozice?



Jan Hora
(Piráti a nezávislí),
zastupitel MČ Praha 4

Odpovědnost radních a koaličních zastupitelů za vedení městské části je jasná a srozumitelná. V čem ale spočívá práce zastupitelů opozičních? Hlavní rolí opozice je kontrola, poskytování zpětné vazby a přinášení nových témat na jednání komisí, výborů, rady i zastupitelstva. Opoziční práci lze pojímat různě. Jsem ale přesvědčen, že opoziční zastupitel nemá jen sbírat levné body útočením na všechna rozhodnutí, která mohou budit emoce. Ke všem tématům by měl přistupovat věcně.

Kontrolní výbor

Velmi významná je role předsedy kontrolního výboru, pokud je svěřen opozici, což v Praze 4 je. Zvolený zastupitel je přímo odpovědný za dohled nad činností Rady MČ Praha 4 i celého úřadu. Přijímá podněty občanů, předkládá jejich témata zastupitelům koalice a v případě pochybení usiluje o zjednání nápravy.

Konstruktivní opozice

Jak vypadá konstruktivní přístup opozičních stran? Každý zastupitel má povinnost vůči občanům prosazovat program, se kterým byl do zastupitelstva zvolen. Naše demokracie je postavena na zastupitelském principu – to znamená, že nikdo nemůže prosadit celý svůj program, nezíská-li ve volbách většinu. Ještě těžší je to pro opoziční strany, které nemají možnost prosazovat program skrze své radní – žádné totiž nemají.

Rolí opozičního zastupitele je sledovat vývoj v oblastech, na které se specializuje a které zastiťuje. Tak aby projednávaným tématům a návrhům byla věnována náležitá pozornost a výsledné rozhodnutí zastupitelstva zohlednilo jak všechny výhody, tak i nevýhody či rizika. Je totiž velký rozdíl mezi prostým odmítnutím rozhodnutí a nabídnutím alternativního návrhu, který může podpořit i opozice. A přesně v tom spočívá konstruktivní přístup.

Konstruktivní opozice je taková, která přináší vlastní alternativy řešení problému přijatelné pro koalici i opozici. Diskutuje o nich a hledá způsob, jak realizovat maximum možného ze svého programu. To vše na základě dohody se zastupitelskými kluby koaličních stran. Je to práce těžká a i přes veškerou snahu se často stává, že záměr vyjednat lepší řešení není úspěšný. Je to mnohem těžší, než jen všechno hlasitě odmítnout. Kromě vůle jednat tato práce někdy vyžaduje i dílčí ústupky, které mohou být na první pohled nesrozumitelné. Jsem ale přesvědčen, že opoziční zastupitel má pracovat právě tímto způsobem.

Gratulace, Horní, Školní...



Tomáš Kaplan
(STAN/KDU-ČSL),
zastupitel MČ Praha 4

Praha 4 má nového starostu. Na ustavujícím zastupitelstvu jím byl staronovou koalicí ANO, ODS a TOP 09 zvolen Ondřej Kubín z ODS. Kolegové Kubínovi se k jeho zvolení sluší po-
gratulovat. Mám pocit, že

nový starosta má ambici některé roky nehybné věci změnit a osobně se o to pokusí. Zda mu to dovolí jeho vlastní ODS Praha 4 a lidé, kteří ji skutečně ovládají, to je jiná otázka...

Na ustavujícím zastupitelstvu jsme také hlasovali o složení ze zákona zřizovaných výborů městské části, tedy výboru finančního a výboru kontrolního. Deklarovaná dohoda předsedů politických klubů byla taková, že výbory budou složeny v poměru 6:3 ve prospěch koaličních stran a každá z opozičních stran bude mít jednoho zástupce. Do personálních nominací stran se ve slušné společnosti vzájemně nemluví. Ve vyjednáváním o městské koalici jsem to předsedu ODS Praha a ODS Praha 4 Marka Bendu slyšel říct (za mé plné podpory) nejméně desetkrát. V Praze 4 jdou ovšem principy stranou a ODS Praha 4, TOP 09 a ANO na ně pozapomněly. My v opozici jsme hlasovali jako jeden muž pro všechny personální návrhy přednesené koalicí. Koalice však podpořila jen některé opoziční návrhy a jednomu členovi klubu Praha 4 sobě a Nezávislí a dvěma členům našeho klubu byla vystavena stopka a zvolení nebyli. Já osobně jsem měl tu čest být mezi takto nezvolenými dokonce již podruhé a naše místa tak zůstala neobsazená. Na druhé straně je toto nezvolení důkazem, že opoziční témata, která otevíráme, a věci, na které upozorňujeme, cílí přesně a koaličním stranám jsou nepřijatelná.

Zničená Horní

Krátce bych chtěl poděkovat občanům ulice Horní v Nuslích u parku Jezerka, kteří se připojili k petici proti nové úpravě parkování v ulici a přišli i na poslední zastupitelstvo. Doposud krásná ulice přímo u parku se po záboru chodníku na obou stranách stala odkladištěm aut. Přibýlo celých 10 parkovacích míst (!?), když zmiňovanou petici proti nové úpravě aktuálně podpořilo již 120 místních...

Akce Školní

I když nás pravděpodobně za to koalice do budoucna opět „vytrestá“, budeme i nadále upozorňovat na nároky, které městská část má vůči svým dodavatelům, ale z jakýchkoli nevyvážlivých důvodů je nevyvážlivá. Naposledy je tomu tak u rekonstrukce školní jídelny v objektu školy v ulici Školní v Braníku. Zrekonstruovaná jídelna byla ze strany stavební firmy předána s prodloužením 39 dnů a nárok na smluvní pokutu na straně městské části tak podle smlouvy přesahuje 7,5 milionu. Zatím je zde spíš snaha tento nárok kompletně odpustit, než jej vymáhat.

Informace k volbě prezidenta České republiky

Volba prezidenta České republiky se na území ČR koná ve dvou dnech, v pátek 13. ledna od 14.00 do 22.00 hodin a v sobotu 14. ledna od 8.00 do 14.00 hodin. Případné druhé kolo volby prezidenta se na území ČR rovněž koná ve dvou dnech 27. ledna od 14.00 do 22.00 hodin a 28. ledna od 8.00 do 14.00 hodin.

Voličem pro volbu prezidenta České republiky je státní občan ČR, kteří alespoň druhý den volby dosáhl věku 18 let a není u něj překážka výkonu volebního práva (omezení osobní svobody z důvodu ochrany zdraví lidu nebo omezení svéprávnosti k výkonu volebního práva). Voliči jsou o době a místě konání volby prezidenta ČR v obci informováni oznámením starosty obce na úřední desce MČ Praha 4 zveřejněným nejpozději 15 dnů před dnem volby.

Volič po příchodu do volební místnosti prokáže okrskové volební komisi (OVK) svou totožnost a státní občanství ČR (občanským průkazem nebo cestovním pasem ČR). Voliči, který tak neučiní, nebude hlasování umožněno.

Volič, který nebude volit ve volebním okrsku, kde je zapsán podle místa trvalého pobytu, může požádat o vydání voličského průkazu. Žádost lze podat v listinné podobě opatřené úředně ověřeným podpisem voliče nebo v elektronické podobě prostřednictvím datové schránky, popřípadě osobně na Odboru správních agend, Antala Staška 2059/80B. Žádost o vydání voličského průkazu naleznete na webu MČ Praha 4. Voličské průkazy se budou odesílat nebo je bude možné osobně vyzvednout až od 29. prosince.

Chcete lístky? Zpřístupněte poštovní schránky

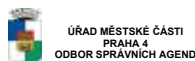
Volič, který se dostaví do OVK s voličským průkazem, je povinen tento průkaz OVK odevzdat, ta jej přiloží k výpisu ze zvláštního seznamu voličů. Voličský průkaz opravňuje k hlasování v jakémkoliv volebním okrsku na území ČR, případně ve zvláštním volebním okrsku na zastupitelském úřadě v zahraničí. Hlasovací lístek se tiskne samostatně pro každého zaregistrovaného kandidáta. Hlasovací lístky jsou opatřeny otiskem úředního razítka Ministerstva vnitra ČR a pro první kolo volby budou starostou obce distribuovány voličům nejpozději tři dny před dnem volby. Distribuci do domovních schránek voličům zajišťují převážně zaměstnanci ÚMČ Praha 4, kteří prosí o zpřístupnění domovních schránek, aby se hlasovací lístky dostaly ke každému voliči. Hlasovací lístky pro případné druhé kolo volby obdrží voliči v den voleb pouze v OVK. Volič může požádat ze závažných, zejména zdravotních důvodů o hlasování do přenosné volební schránky u odboru správních agend na tel. 261 192 411, 261 192 675 a 261 192 124 do 12. ledna do 16.00 h., osobně v inf. centrech do 10. ledna do 18.00 h. nebo ve dnech voleb příslušnou OVK. Ta vyše k voliči své dva členy s volební schránkou, úřední obálkou a hlasovacími lístky (telefonní čísla na OVK budou zveřejněna před volbami na webu MČ Praha 4).

Volební komise hledají členy

ÚMČ Praha 4 se obrací na veřejnost s nabídkou podílení se na organizaci voleb, a to konkrétně členstvím v OVK. Zájemci mohou přihlášky zasílat na e-mail: volby@praha4.cz, osobně podat přihlášku do 14. prosince do 16.00 h. v informačních centrech MČ Praha 4, osobně na Odboru správních agend ÚMČ Praha 4 nebo zaslat poštou na ÚMČ Praha 4. Za členství v OVK náleží členům dle zákona odměna 1800 Kč pro členu, 2100 Kč pro místopředsedu a 2200 Kč pro předsedu. V případě konání druhého kola je odměna navýšena o 700 Kč pro členu a o 1000 Kč pro místopředsedu a předsedu. Podrobné informace budou průběžně zveřejňovány na www.praha4.cz. Informační linka pro volby 261 192 411, informace ohledně práce v členství OVK telefon 261 192 344 nebo 261 192 123. (red)



V lednu si zvolíme novou hlavu státu.



PŘIHLÁŠKA

pro uchazeče o členství v okrskové volební komisi (dále jen OVK)
pro volbu prezidenta ČR, která se bude konat ve dnech 13. a 14. ledna 2023, případné druhé kolo 27. a 28. ledna 2023

Přihlášku za členu OVK vyplňte čitelně hůlkovým písmem!!!

příjmení	jméno (popř. jména)		títul
rodné číslo	místo narození	ID datové schránky	
adresa trvalého pobytu		PSČ	
doručovací adresa (v případě že není shodná s adresou trvalého pobytu)		PSČ	
kontaktní telefon (mobil, příp. pevná linka)		e-mail	
Oblast, ve které byste chtěli pracovat, zakroužkujte: Braník, Krč, Novodvorská, Nusle, Pankrác, Michle, Podolí, Spořilov, Lhotka, Hodkovičky, Záběhlice příp. dopište název školy (požadované místo nezaručujeme):			

Adresa a kontakt na kancelář mzdové účtárny:

ÚMČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, 9. patro, č. dveří 927; telefon: 261 192 406, 261 192 456.

Svým podpisem:

• **stvrzuji v případě mého přijetí účast na I. zasedání OVK, které se uskuteční v termínu 19. 12. - 23. 12. 2022**

(doba zasedání bude cca 90 minut)

• **souhlasím se zpracováním svých osobních údajů, týkajících se účasti v OVK**

• **akceptuji všechny skutečnosti uvedené na této přihlášce.**

V Praze dne:

podpis:

PODÁNÍ PŘIHLÁŠKY NEZNAMENÁ AUTOMATICKÉ ZAŘAZENÍ DO KOMISE, NA ZÁKLADĚ VOLEBNÍHO ZÁKONA MUSÍ BÝT ZOHLEDNĚNY DELEGÁTNÍ LISTINY VOLEBNÍCH STRAN. OZAŘAZENÍ DO OVK BUDOU JMENOVANÍ ŽADATELE INFORMOVÁNÍ. SEZNAMY ČLENŮ OVK A TERMÍNY PRVNÍHO ZASEDÁNÍ OVK BUDOU UVEŘEJNĚNY NA WEBU MČ PRAHA 4 www.praha4.cz.

O NEZAŘAZENÍ DO OVK NEMŮŽE ÚMČ PRAHA 4 ŽADATELE Z TECH. DŮVODŮ INFORMOVAT.

Odměna pro členu OVK je stanovena zákonem ve výši 1.800 Kč brutto, pro místopředsedu OVK 2.100 Kč brutto a pro předsedu OVK 2.200 Kč brutto. V případě konání druhého kola je odměna navýšena pro řadového členu komise o 700 Kč brutto a pro místopředsedu a předsedu o 1.000 Kč brutto.

Přihlášku lze podat nejpozději do **14. 12. 2022** (do 16:00 hodin) na recepci ÚMČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b nebo v Informačních centrech ÚMČ Praha 4 nejpozději do **13. 12. 2022** v jejich úředních hodinách (www.praha4.cz/KONTAKT).

S případnými dotazy ohledně OVK se obraťte na telefonní čísla: 261 192 344, 261 192 123.



Praha 4 si připomněla významný den

Představitelé městské části Praha 4 si ve čtvrtek 27. října v poledne spolu s veřejností připomněli výročí založení samostatné Československé republiky v roce 1918. Pietní akt ke Dni vzniku samostatného československého státu se uskutečnil u Památníku tří odbojů na náměstí Generála Kutlvašra v Nuslích. (red)



Dýňohrátky v MŠ Voráčovská

Tradiční oslavu Dušiček letos v MŠ Voráčovské pojali trochu jinak. Rodiče i děti přišli v kostýmech krásných oranžových dýní a zahradu ozdobily strašidelné dýně, které si děti vydlabaly při dopoledních aktivitách. V rámci odpoledne si společně s rodiči děti vyráběly různá strašidla a poté se všichni vydali na lampionový průvod. Akce byla zakončena diskotékou a sladkou tečkou ze školní kuchyně. (red)



Den zdraví se STOBem

Den plný pohybu, dobrého jídla, odborného poradenství a zajímavých workshopů čekal na návštěvníky v Konferenčním centru City na Pankráci. Tradiční akce společnosti STOB (Stop Obezitě) pod záštitou České obezitologické společnosti ČLS JEP a místostarosty MČ Praha 4 Zdeňka Kováříka (ODS) uvítala velké množství účastníků, kteří hledali inspiraci ve zdravé výživě či je zajímalo jejich aktuální zdraví, které bylo možno konzultovat přímo u odborníků. Na přihlášené pak čekala nejedna pohybová akce pod vedením zkušených instruktorek aerobiku, hormonální jógy, salsy, cvičení pro zdravá záda, towel fitness, fit celé tělo nebo čchi-kung. (red)



V Nuslích tančila celá Praha

Integrační centrum Praha pozvalo spolu s naší městskou částí celou Prahu na jeden parket. Tak zněl podtitul tradičního Interkulturního plesu uspořádaného v historické budově Nuselské radnice. Záštitu nad plesem převzala starostka MČ Praha 4 Irena Michalcová (ANO 2011). Projekt Integrační centrum Praha je financován Evropskou unií v rámci národního programu Azylového migračního a integračního fondu a rozpočtem Ministerstva vnitra České republiky. (red)



„Nechceme, aby naši senioři měli pocit neužitečnosti a marnosti,“ říká ředitelka Letokruhu Kateřina Karbanová



„Dobrovolnictví je krásný a nenásilný způsob, jak si pocít potřebnosti uchovat,“ říká Kateřina Karbanová. Foto: archiv KK

Posláním organizace Letokruh je zapojit seniory do dobrovolnických a dalších aktivit v jejich okolí, podporovat jejich sebevědomí a chuť do života. Ředitelkou Letokruhu je Kateřina Karbanová, která v Praze 4 dlouho bydlela a nyní v michelském Dobroklubu tráví mnoho hodin při organizování dobrovolnických aktivit či přípravou společenských akcí.

Koho Letokruh vlastně sdružuje?

Letokruh je tu pro všechny, kteří jsou v důchodovém věku nebo se k němu přibližují. Ne každý má na tuto etapu života jasný plán a program. A pokud nechce „jen koukat z okna nebo sedět na gauči“ a má energii a chuť pomoci druhým, pak jsme tady my, abychom mu ukázali krásu dobrovolnictví a dodali odvalu to vyzkoušet.

Co Letokruh vlastně nabízí?

Především pocit užitečnosti. Dnešní rodiny totiž fungují jinak než třeba před 50 lety, kdy se ještě žilo pospolu a vícegeneračně. Teď jsou rodiny daleko více „roztrhané“ a třeba v momentě, kdy odrostou vnoučata, už nejsou senioři tolik vytížení požadavky na hlídání a výpomoc, a mohou pocítovat prázdnotu. Tu může ještě znásobit ztráta partnera/ky či přátel. Senioři pak mohou upadnout velmi snadno do stavu sociální izolace. Ta roztáčí nechtěnou spirálu -

přestávají chodit ven i do společnosti, uzavírají se do sebe, ztrácí sociální vazby. To s sebou přináší zhoršení i fyzického stavu a bývá pak těžké je z této „ulity“ dostat ven. Právě proto Letokruh nabízí různé smysluplné aktivity, aby senioři měli stále pocit, že je někde někdo, kdo jejich pomoc ještě potřebuje. Senioři mohou dělat v podstatě cokoliv, co je zajímá a dává jim smysl. Za svou dobrovolnou činnost od nás získávají odměnu ve formě nejrůznějších akcí či zážitků. Velký úspěch jsme od seniorů sklídili zrovna nedávno, když jsme je vzali na vyjížďku Prahou historickou tramvají.

V jakých oblastech se senioři nejčastěji uplatňují?

Je to různé. Některé baví vrstevníci, tak jim pomáhají jako společníci v zařízeních sociální péče či v domácím prostředí. Jiní tihnou k dětem a chodí jim číst pohádky do mateřských nebo základních škol. Další působí v knihovnách, ve zvířecích útulcích nebo v oblasti ekologie. Důležité je, aby měli svoji potřebnost zachovanou, u nás si případně našli nové přátele a vyměnili chvíle samoty za chvíle radosti. V našem Dobroklubu pořádáme různé akce, a jak se tady dobrovolníci prolínají, vytváří se tu partičky. Společně chodí do kaváren a za kulturou, dokonce se navštěvují na chalupách. Jsem tomu moc ráda, protože je vidět, jak obrovský přesah naše činnost má.

Už jste oslavili i první manželský dobrovolnický pár?

Manželský pár zatím ještě nemáme, ale rýsuje se nám tu moc pěkné přátelství, ze kterého máme obrovskou radost.

Proč dlouhé roky pracujete se seniory, určité víte, co je nejvíce v dnešní době tíží...

Pokud pominu zmíněnou osamělost a pocit neužitečnosti, tak určitě je to i nepříznivá ekonomická doba. A nejen to, hodně je mrzí, že se z dnešní společnosti vytrácejí základní hodnoty a morálka. To souvisí i s politikou, neboť zde již delší dobu chybí čestnost, slušnost a pravdivost, nemluvě o absenci pozitivních vzorů. Naši senioři se velmi zajímají o dění kolem sebe a i v té politické sféře jsou velice informovaní a sečtělí. Mají svoje názory srovnané a vadí jim, co se v této zemi děje. Jak obrovsky rozdělená společnost tu teď je a že tu není nikdo, kdo by ji uklidnil a dokázal opět sjednotit. Obecně se ale snažíme politiku do Letokruhu „netahat“, protože si nechceme kazit pěkné společné chvíle (úsměv).

Zmínila jste výlet historickou tramvají. Jaké další akce pořádáte či aktuálně připravujete?

V naší klubovně v Michelské ulici pořádáme pravidelně Rozum v hrsti, což je trénování paměti. Na tuto akci, kterou připravuje jedna ze

seniorských dobrovolnic, může po zaregistrování na našem webu přijít kdokoliv. Dáváme totiž seniorům příležitost naučit ostatní to, co sami umí a co je baví, co znají a o co se chtějí s ostatními podělit. Jde třeba o rukodělné činnosti, například pletení bez jehlic pomocí prstů, ale i o různé přednášky nebo workshopy. Snažíme se seniorům dopřát i setkání se zajímavými osobnostmi nebo vzdělávací kurzy. Koncem listopadu jsme měli veřejnou diskuzi na téma Seniorské dobrovolnictví dává stáří smysl, mimo jiné i za účasti kandidátky na prezidentku Danuše Nerudové. V tomto cyklu chceme příští rok pokračovat a seniorům zprostředkovávat setkání s lidmi, se kterými by se běžnou cestou nepotkali. Pravidelně také organizujeme komentované procházky Prahou.

Dozvěděl jsem se, že jedna vaše dobrovolnická skupina se věnuje i metodě Instrumentálního obohacení. To asi s hudbou nebude mít nic společného...

To opravdu ne (úsměv). Jsme jednou z mála organizací mající lektorku, naši kolegyni Andulku, která tuto tzv. Feuersteinovu metodu aplikuje na seniory. Jejím principem je pomocí určitých nástrojů - instrumentů naučit se efektivnímu procesu logického myšlení, uvědomování si vlastního postupu a učení se z vlastních chyb. Východiskem metody je fakt, že každý jedinec může podstatně zlepšit svoji schopnost učit se bez ohledu na to, v jaké situaci žije a jakými obtížemi prochází. Jak člověk stárne, raději se chce vyvarovat různých přešlapů a konfliktů a tato metoda vás naučí přemýšlet o věcech jinak a aplikovat to do reálného života. Na účastnících je pak nádherně vidět posun v uvažování. Lektorka a naše dobrovolnice Zdena, která vede náš kurz tréninku paměti, potvrzuje, že účastníci už i zde používají prvky z Feuersteinovy metody a při zpracování úkolů postupují jiným způsobem. Uvažujeme proto o vytvoření ještě jedné skupinky o menším počtu účastníků či účastnic, která by se této zajímavé metodě dlouhodobě věnovala. (md)

Kontakty na Letokruh

Dobroklub a kancelář: Michelská 21/61, otevírací doba: úterý a čtvrtek 8.30–15.00 h. - po dohodě i jinak.
Telefon: 603 483 487, e-mail: info@letokruh.eu
www.letokruh.eu

Co, kdy a kde?

1. 12. 10.00–12.00 hod. Trénink paměti: Rozum v hrsti. Registrace nutná na e-mailu: info@letokruh.eu nebo přes webové stránky 14.–15. 12. a 21.–22. 12. 13.00–18.00 h. Kreativní dílničky v obchodním centru Quadrio, Praha 1 s účastí seniorských dobrovolníků. Přijďte se naladit na vánoční atmosféru. Vstup volný.

Sysifovský úkol. Historik chce zmapovat všechny nuselské domy



Rudolf Píša je zapsán v České knize rekordů.
Foto: Muzeum cenných papírů

Téměř nespílitelné předsevzetí si dal Rudolf Píša, historik a ředitel Muzea cenných papírů. Nuselský rodák chce dopodrobna zmapovat historii všech nuselských domů, kterých je necelých 2 000!

Rudolf Píša není v oblasti historicko-fotografických publikací žádný „nazdárek“. Má za sebou již sedm vydaných knížek a desítky článků. Jedna z jeho publikací je dokonce zapsána v České knize rekordů! „Jedná se o sborník s názvem 30 let platebních karet v Česku a na Slovensku z roku 2019. Obsahuje katalog 8 026 platebních karet a 4 758 obrázků. Publikace má 964 stran, váží šest kilogramů a hřbet knihy měří osm centimetrů,“ říká nuselský rodák. Za tento svůj počín získal certifikát od pelhřimovského Muzea rekordů. „Je to i největší kniha o platebních kartách na světě, ale protože Guinnessova kniha rekordů chce za zápis 2 500 liber, nechali jsme to plavat,“ říká muž, který svoji rekordní publikaci láskyplně přezdvívá „náhrobní kamínek“. Že není zapsán v populární „Guinnessovce“, to



Máte-li doma podobné pohlednice či fotografie, zapůjčením uděláte historikovi velkou radost.
Foto: Muzeum cenných papírů

Rudolfa Píšu příliš netrápí. Vrásky na čele mu spíše způsobuje fakt, že se svými spolupracovníky již 15 let nemůže najít vhodnou budovu pro Muzeum cenných papírů. Přitom má muzeum více než sto tisíc exponátů jako akcie, losy, platební karty nebo fotky, plakáty a staré firemní reklamy. „Nabízeli nám třeba budovu v Karlíně, ale to víte, velká voda nedělá papírům dobře. Ideální by pro nás byl menší opuštěný tovární objekt, kde bychom mohli zřídit velké výstavní sály,“ sní ředitel muzea, které s oblibou navštěvují filmaři. Vypůjčené rekvizity si třeba zahrály v seriálech Já, Mattoni, Četnické humoresky nebo ve filmu Po strništi bos. Ale vraťme se zpět ke knize o nuselských domech. „Celý život bydlím v Nuslích, a mám proto v plánu vzít domy od jednoho čísla popisného ke druhému a napsat, kdo a kdy ho postavil, kdo ho vlastnil, kdo v domě bydlel a podnikal

a co se v objektu dělo. Zatím jsem začal zpracovávat náměstí Bratří Synků, kde třeba od roku 1905 funguje nepřetržitě lékárna, žilo tu mnoho zajímavých lidí, zelináři, právníci i attaché konzulátu. To jsou tisíce příběhů. Jenže aby moje práce měla smysl a byla efektivní, potřebuji také sehnat historické fotografie a plány budov. Ty jsou přístupné ve stavebním archivu, ale abych do nich mohl nahlédnout, musím mít plnou moc současných majitelů objektů. A proto bych byl moc rád, kdyby se do přípravy knihy zapojila nuselská veřejnost a kontaktovala mne,“ říká Rudolf Píša a upozorňuje, že mu jde skutečně pouze o historii. „Mou nejzazší zkoumanou hranicí bude 31. prosinec 1992, kdy se rozpadlo Československo,“ dodává na závěr. (md)

Kontakt: Rudolf Píša, telefon: 603 545 901, e-mail: muzeum@das-mcp.cz

Radoš Čapek – „otec“ jeslí a školských objektů

Přes 50 let je obyvatelem Hodkoviček architekt Radoš Čapek (93), s jehož jménem se nejen v Praze pojí zajímavé stavby a interiéry.

Po absolvování Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze a vojné se Radoš Čapek například podílel na přestavbě chebského divadla, rád však vzpomíná především na práci ve skupině architekta Loskota, který prováděl rekonstrukci Pražského hradu. „Nejprve jsem ale vymyslel ve vinohradském divadle přístřešek na kulisy zezadu divadla a informační vitríny pro vyvěšení programu. Uvnitř jsem upravil jeviště i hlediště a navrhl nové optimální rozmístění sedadel. Krásným úkolem byl projekt známé Vikárky na Pražském hradě. Od Vikárky jsem se přesunul jenom kousek do Domu dětí, kde jsem

spolu s architektem Hlavatým navrhl stavební úpravy budovy a prováděl architektonický a stavební dozor,“ vzpomíná Radoš Čapek a dodává: „Můj rukopis nese i reprezentační místnost pro zahraniční návštěvy v Orbisu v Dlouhé ulici. Zde jsem navrhl veškeré vnitřní úpravy a vybavení. Dělal jsem také hospodu Kumanovo ve Vodičkově ulici.“ Pracoval také v týmu architekta Pragera, který tehdy stavěl nové Národní shromáždění vedle Národního muzea. „Kreslil jsem perspektivy vnitřních prostor. Když se Národní shromáždění otevíralo, už jsem byl z firmy pryč.“ Nejdelší dobu své aktivní činnosti, dvacet let, pak strávil ve službách rezortu školství při projektování jeslí, mateřských a základních škol. „Tehdy jsem vydal knižně Katalog školního

nábytku, který jako pomůcka pro projektanty a architekty slouží dodnes. Když se ohlédnu za svou architektonickou kariéru, myslím, že to byla užitečná práce pro lidi, nejvíc asi pro děti,“ uzavírá Radoš Čapek. Pavel Kraus



Architekt Radoš Čapek. Foto: Pavel Kraus

Akce

Mentoring bude o sebeúctě a sebehodnotě

V úterý 6. prosince se uskuteční poslední ze série setkání v rámci 4. ročníku oblíbeného projektu „Po rodičovské do práce“, který připravila veřejně prospěšná organizace Business & Professional Women CR ve spolupráci s MČ Praha 4. Zájemkyním přijde do Magenta Experience Center (OC Arkády Pankrác) přednášet Lenka Kousková, členka BPWCR, podnikatelka ve financích, nadšená sportovkyně, manželka, matka a velká fanyška svých talentovaných dětí Sára a Sama. Tématem, které se bude probírat od 9.30 do 11.00 hod., bude „Sebeúcta, sebehodnota... malé změny, velké účinky“. Řeč bude o pochvalách, uznání, nízkém sebevědomí, poměrování se s ostatními, pocitech nedostatečnosti a dalších „problémech“, které se sebeúctou a uvědoměním si vlastní hodnoty souvisí. „Stejně jako v minulých letech se nám podařilo při setkáních vytvořit bezpečné prostředí plné sdílení, inspirace a motivace, díky čemuž se mohly všechny zapojené ženy posouvat dál. Nic z toho by nebylo možné bez dlouholeté podpory městské části Praha 4, za kterou jim moc děkujeme,“ říká Alena Řezaninová, projektová manažerka projektu Mentoring pro Prahu 4. Jak se na mentoring přihlásit a více o projektu najdete na <https://bpwcr.cz/mentoring/praha4/>. (red)

Adventní koncerty v Nuselské radnici

I letos městská část Praha 4 připravila cyklus předvánočních koncertů v sále Nuselské radnice. Vstupenky v ceně 50 Kč jsou v prodeji na pobočce Czechpointu v budově Úřadu MČ Praha 4 na Antala Staška 80b (poliklinika u metra Budějovická). Vstupenky v místě a čase koncertu již nelze zakoupit! (red)

PROGRAM (začátky vždy v 17.00 hod.)

29. listopadu Čas předvánoční v muzikantských rodinách. Účinkují: soubor Beautiful Strings: Monika Urbanová – housle, Hedvika Mousa Bacha – harfa a Karolina Janů – zpěv.

8. prosince Čas předvánoční s gospels. Účinkují: Fine Gospel Time - 10 zpěváků se sólistkou Zuzanou Stirskou.

15. prosince Čas předvánoční s Ypsilonkou. Účinkují: Jan Jiráň, Jan Bradáč, František Uhlíř – členové divadla Ypsilon.

22. prosince Hudba barokního adventu. Účinkuje: soubor Musica Florea. (red)



V Nuselské radnici se představí i Fine Gospel Time.

Jak v zimě na pohyb?



Ilustrační kresba: Petr Urban

Během zimy ztrácí živočišné nashromážděnou energii od léta. Typické je to u zvířat, kteří jsou tzv. spáči. Ve fázi hibernace se snižuje tělesná teplota i srdeční frekvence, klesá krevní tlak, zpomaluje se dýchání, prakticky nepracuje trávicí ani vylučovací trakt. Na začátku jara se tak budí tyto živočišné zesláblí a hubení.

Jak je to u člověka? Zima nás velmi často připoutá k domovu a omezujeme venkovní aktivity. Dostupnost jídla vede k tomu, že trávíme mnoho času doma a dostáváme se poměrně lehce do pozitivní energetické bilance. Ti, co mají k tomu genetickou schopnost přibírat, přiberou o 1-5 kg. I proto, že jsme omezili pohyb, přichází na nás „jarní“ únava.

Zlepšete si životní prognózu

Pokud se tomuto ne zrovna příjemnému období chcete vyhnout, nezházejte a hýbejte se i v zimě. Jistě, pohyb venku může být nebezpečný, a tak je vhodné navštívit například fitness centrum. Nemusíte zrovna vypadat jako Schwarzenegger, ale udržet zdravou stravu a kondici je důležité. Mnoho lidí se stydí chodit do fitness center v domněni, že tam jsou jen

mladí, sportovci apod. Ne že by tam nebyli, ale stále častěji a logičtěji tam chodí i ti, kteří vědí, že pohybová aktivita je klíčem pro život. Výhodou využití některých strojů (chodečky, respektive běžecký pás, rotoped, krosový trenážér a mnoho dalších) je postupné navyšování intenzity podle aktuálního stavu. Možnost odporového tréninku s prvky silového tréninku pak vede ke zvýšení svalové hmoty a změně poměru sval/tuk. S rostoucí zdatností se pak zlepšuje životní prognóza. Blíží se nyní Vánoce. To je další příčina hmotnostního vzestupu. Stačí jen se podívat na nákupní košíky či spíše vozíky (malé návěsy), které tlačí mnoho lidí k pokladnám. Uvědomte si, že spousta energie se vám uloží do tukové tkáně a pak týdně a měsíce je budete složitě shazovat. Zkuste si letos takový pokus. Zvažte se na Mikuláše a na Tři krále. Pokud vaše hmotnost bude stejná, tak je to skvělé. Je pak velká pravděpodobnost, že se vám bude dařit i v dalších měsících. Samozřejmě vás čekají návštěvy příbuzných a známých. Když si ale rozmyslíte, co budete konzumovat na této návštěvě, a nebudete se bát „ochutnat“ vše, co dávno znáte... Je to jen o množství. Doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Rybova Česká mše vánoční rozezná Kulturní centrum Novodvorská

V Kulturním centru Novodvorská zazní již počtvrté Česká mše vánoční. Tato česká skladba patří neodmyslitelně k Vánocům a díky své radostné a svěží atmosféře se těší oblíbenosti u českého publika již přes 200 let. Jako každý rok s tímto nejznámějším dílem Jakuba Jana Ryby vystoupí ve velkém sále Symfonický orchestr Dalibora Havlíčka. Tento svěží orchestr mladých nadšených hudebníků letos uvede Rybovu mši hned po dva večery za sebou.

V pondělí 19. prosince od 19.00 hodin ji budou moci diváci slyšet v podání sboru Konzervatoře Jaroslava Ježka. Druhý koncert v úterý 20. prosince od 19.00 hodin bude proveden ve spolupráci se třemi smíšenými sbory – Modřanským chrámovým sborem, Ženským sborem Nashira a Kamenickým smíšeným sborem. Info o vstupenkách na www.orchestrdrh.cz, lístky bude možné zakoupit také na místě před začátkem koncertu. (red)

BRAVO!

Divadlo BRAVO! (bývalé Branické divadlo)
Branická 411/63, 147 00, Praha-Braník
www.divadlobravo.cz
info@divadlobravo.cz, +420 731 153 139

Čt 1.	19.00	ŽENA RŮŽE PÍSEK KOST - premiéra (Losers Cirque Company)
So 3.	19.00	ŽENA RŮŽE PÍSEK KOST - Losers Cirque Company
Ne 4.	19.00	OVEČKA BETLÉMSKÁ - Studio Damůza
Po 5.	17.30	ANDĚLSKÁ CESTA DO PEKLA
St 7.	19.00	Dan Bárta & Endru & Jen Hovorka & Losers Cirque Company KMENY - koncert
Čt 8.	19.00	Dan Bárta & Endru & Jen Hovorka & Losers Cirque Company KMENY - koncert
Út 13.	19.00	NEBESA - Losers Cirque Company
St 14.	19.00	NEBESA - Losers Cirque Company
Čt 15.	19.00	HEROES - Losers Cirque Company
Pá 16.	19.00	GRANDIÓZNÍ - Losers Cirque Company
So 17.	20.00	Maranatha Gospel Choir - koncert
Ne 18.	19.00	THE LOSER(S) - Losers Cirque Company
Po 19.	19.00	KONKURZ - Losers Cirque Company
Út 20.	19.00	PŘEJÍMKÁ ZBOŽÍ DO NÁRUČE BOŽÍ - Branické vši
Čt 29.	19.00	KONKURZ - Losers Cirque Company

DIVADLO NA JEZERCE

Na Jezerce 1451

Praha 4 Nusle, 140 00

Tel.: 261 224 832

725 442 150

E-mail: vstupenky@hrusinsky.cz
www.divadlonajezerce.cz

Čt 1.	19.00	Sláva strojů a měst (J. Rašín)
Pá 2.	19.00	Práskni do bot (O. McCafferty)
Ne 4.	16.00	Saturnin (P. Vacek)
Út 6.	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)
St 7.	19.00	Občan první jakosti (M. Balcar) - zadáno
Pá 9.	19.00	After Life (R. Gervais)
So 10.	19.00	Manželské vraždění (E. E. Schmitt)
St 14.	19.00	Naprostí cizinci (P. Genovese)
Pá 16.	19.00	Charleyova teta (J. B. Thomas)
Po 19.	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)
St 21.	19.00	After Life (R. Gervais)
St 28.	19.00	Charleyova teta (J. B. Thomas)
Čt 29.	19.00	Ze života Čapka (P. Vacek)
Pá 30.	19.00	Takový žertík (J. Dell, G. Sibley)
So 31.	14.00	Občan první jakosti (M. Balcar)
	17.00	Občan první jakosti (M. Balcar)

Hudba a smích na Fidlovačce

Závěr roku se v Divadle Na Fidlovačce ponese v nostalgickém i veselém duchu. Nejprve se 22. 12. diváci rozloučí na derniéře s muzikálem Šakalí léta. Smíchem potřhané hlasivky vás neminou na Silvestra (hned dvě představení) při sledování hudební komedie Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách, která vysvětluje důvody rozepří mužů a žen. (md)



Divadlo Bez Hranic

Křesomyslova 14

Praha 4 – Nusle,

Tel. 607 088 273

e-mail: rezervace@divadlobezhranic.cz

www.divadlobezhranic.cz

Čt 1.	19.30	Božská komedie: Soumrak bohů - 1. premiéra komedie (Činoherní studio BERETA)
Pá 2.	19.30	Kočičí hra - tragikomedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
So 3.	15.00	Červená Karkulka - pohádka (DIVADLO BEZ HRANIC)
	19.30	Božská komedie: Soumrak bohů - 2. premiéra komedie (Činoherní studio BERETA)
Ne 4.	15.00	Nebesky pekelné Vánoce - pohádka (Divadlo Pod Kloboukem)
St 7.	19.30	Hana Křížková: Recitál + host Ivo Šmoldas (DIVADLO BEZ HRANIC)
Čt 8.	19.30	Hana Křížková: Recitál + host Václav Kopta (DIVADLO BEZ HRANIC)
Pá 9.	19.30	Je libo BÜRGER S KNEDLÍKEM? - komediální one man show Filipa Sychry
So 10.	15.00	Emma a troli sen - pohádka (divadlo BLAMA)
	19.30	Pařížanky - komedie (divadlo BLAMA)
Ne 11.	15.00	Nebesky pekelné Vánoce - pohádka (Divadlo Pod Kloboukem)
Po 12.	19.30	Improvizace - improvizované představení (Improvizace.cz)
Út 13.	19.30	Zázračné cvičení - komedie (Metropolitní divadlo Praha)
St 14.	19.30	Božská komedie: Soumrak bohů - komedie (Činoherní studio BERETA)
Čt 15.	19.30	Dovolená po česku - komedie (divadlo PROJEKT 2)
Pá 16.	19.30	Vánoční recitál Františka Nedvěda - koncert
Ne 18.	19.30	Stalo se v Chamonix - detektivní komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Po 19.	19.30	1 + 1 = 3 aneb Jeden a jedna jsou tři - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Út 20.	19.00	Sluha dvou pánů - interaktivní komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
St 21.	19.30	Bacha, pojišťováci + Vánoční večírek DBH - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Pá 30.	19.30	Vše nejlepší, Henry! aneb Prachy nesmrdí - předpremiéra komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
So 31.	15.00	Vše nejlepší, Henry! aneb Prachy nesmrdí - předpremiéra komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
	19.30	Vše nejlepší, Henry! aneb Prachy nesmrdí - silvestrovská premiéra komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)

dobeška

DIVADLO DOBEŠKA
Jasná I. 1181/6, 147 00, Praha 4

Telefon: 244 468 173

fax: 244 468 167

e-mail: rezervace@divadlodobeska.cz

www.divadlodobeska.cz

STUDIO DOBEŠKA

kurzy • zábava • relaxace

www.divadlodobeska.cz/studio

Čt 1.	16.00	Tiskání na textil se Zuzanou Krajčovičovou - výtvarná dílna
Pá 2.	19.30	Plevy - Divadlo Otakara Šelmy
Ne 4.	15.00	Vánoční putování s anděly - loutkoherecké představení
Po 5.	16.30	Mikulášská pumelice s divadlem Koráb - tradiční mikulášský program s nádlouky pro děti
Út 6.	19.30	Výběr z Besídek - Divadlo Sklep
St 7.	19.30	Výběr z Besídek
Pá 9.	16.00 - 21.00	Vánoční trhy ve Studiu Dobeška
So 10.	10.00 - 14.00	Vánoční trhy ve Studiu
	16.00	Vánoční tiskání na textil se Zuzanou Krajčovičovou
Ne 11.	15.00	Vánoční příběh - autorská pohádka o českých tradicích
	18.00	J. J. Ryba - Česká mše vánoční
Út 13.	20.00	Radůza s kapelou - koncert
St 14.	19.30	Il Boemo - kinokavárna
Ne 18.	15.00	Archibaldovy Vánoce - veselá a hravá klaunáda s vánoční tematikou
Po 19.	20.00	Beata Hlavenková - Vánoční koncert
Út 20.	20.00	Slavnost zimního slunovratu se souborem Cantina - koncert
St 21.	19.30	Buko - kinokavárna

ZVONEČEK
TRADIČNÍ LOUTKOVÉ DIVADLOKulturní centrum Novodvorská
Novodvorská 151/1013
Praha 4

www.zvonecek.info

+420 775 472 728

So 3.	14.00	Kašpárkovy čertoviny
	15.30	Kašpárkovy čertoviny + Zvonečkovská Mikulášská!
So 10.	14.00 a 15.30	Pohádka O Popelce
Ne 11.	15.00	Vánoční koleda
Čt 15.	16.00	Zvonečkovský Jarmark
	16.00	Jak Kašpárek s Kalupinkou slavili Vánoce
So 17.	14.00 a 15.30	Jak Kašpárek s Kalupinkou slavili Vánoce



DIVADLO NA FIDLOVAČCE

Křesomyslova 625, Praha 4,

pokladna tel.: 773 831 705

pokladna e-mail:

pokladna@fidlovacka.cz

po-pá 10.00-19.00 hod., so 14.00-18.00 hod.
(do 19.00 hod., pokud se hraje od 19.00 hod.)
ne a státní svátky - hodinu před představením
(jen pokud se hraje) www.fidlovacka.cz.

On-line rezervace a prodej:

www.webticket.cz, prodej též v sítích:
Ticketportal, GoOut a Kulturní portál.cz

Čt 1.	10.30	Betlém hledá Superstar
Pá 2.	19.00	Muž moji ženy
So 3.	19.00	Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách
Ne 4.	15.00	Betlém hledá Superstar
Po 5.	10.30	Betlém hledá Superstar
Út 6.	19.00	Galavečer Pop Balet - host
St 7.	10.30	Betlém hledá Superstar
	19.00	Srnky
Čt 8.	18.00	Taneční škola InDance: Hejblata - host
Pá 9.	19.00	Testosteron
So 10.	15.00	Familie
Ne 11.	10.30, 14.30 a 18.00	Taneční škola InDance: Hejblata - host
Po 12.	18.00	Taneční škola InDance: Hejblata - host
Út 13.	10.30	Betlém hledá Superstar
	19.00	Kozub & Ferro: Už drž hubu - host
St 14.	10.30	Betlém hledá Superstar
Čt 15.	19.00	Dánská dívka
Pá 16.	19.00	Muž moji ženy
So 17.	10.30, 14.30 a 18.30	Taneční škola InDance: Hejblata - host
Ne 18.	15.00	Betlém hledá Superstar
Po 19.	19.00	Branický zážrak - host
Út 20.	19.00	Branický zážrak - host
St 21.	19.00	Branický zážrak - host
Čt 22.	19.00	Šakalí léta - derniéra
St 28.	19.00	Eva tropí hlouposti
Čt 29.	19.00	Sugar (Někdo to rád horké)
Pá 30.	19.00	Kouř
So 31.	14.00 a 18.00	Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách

rest.art

Kino Rest.art

Podolská 33, Podolí,
bývalý klub Tobacco, ještě dříve kino
Zdar. Vstupné 120 Kč,
zlevněné vstupné
(studenti a důchodci) 60 Kč.

Čt 1.	19.30	Zkouška umění
Ne 4.	19.30	Řeka
Út 6.	19.30	PSH Nekonečný příběh
Čt 8.	19.30	Munch - láska, duchové a upíři ženy
Ne 11.	19.30	Zkouška umění
Út 13.	19.30	Řeka
Čt 15.	19.30	Ukradená vzducholoď
Ne 18.	19.30	PSH Nekonečný příběh
Út 20.	19.30	Munch - láska, duchové a upíři ženy
Čt 22.	19.30	Zkouška umění
Út 27.	19.30	PSH Nekonečný příběh
Čt 29.	19.30	Řeka



11.12. 2022
od 15:00
Druhý zvonečkovský jarmark

Společenská rubrika



Dne 18. 11. oslavil 75. narozeniny **Michelský rodák Oldřich Machar**. Všechno nejlepší přeje Jiřina.

Dne 26. 11. oslaví diamantovou svatbu **Božena a František Peroutkovi z Novodvorské**. Za všechnu lásku a péči děkují dcery Dáša a Gábina. Společně se svými rodinami gratulujeme k tomuto krásnému výročí a přejeme pevné zdraví a ještě hodně společných šťastných let.



Dne 5. 12. tomu bude již 25 let, co odešla ve věku 53 let **Ladislava Střeštková, rozená Přibilová, z Podolí**, zaměstnankyně OÚNZ v Praze 4. Kdo jste ji znali a měli rádi, vzpomeňte s námi. Rodina.

Břevnovský klášter v předvánočním čase

Prozkoumejte taje a zákoutí Břevnovského kláštera. Prohlídka trvá zhruba 90 minut a zavede vás do krypty i do rezidence opata (tzv. pralatury). Trasa není bezbariérová, čeká vás zdolání několika schodů, proto zvažte, zda je pro vás exkurze vhodná. Většina prostor prohlídkového okruhu není vytápěna. Vstupné činí 80 Kč, sraz pro registrované před infocentrem, které najdete v přízemí objektu bývalé klášterní sýpky. (red)

Za významnými kláštéry a kostely

Poslední letošní putování Prahou s PhDr. E. Havlovcovou proběhne ve čtvrtek 15. 12. Adventní vycházka vás provede podél hranice mezi Starým a Novým Městem a připomene významné kláštéry a kostely. Například zjistíte, kde se nacházel významný kostel sv. Benedikta, kde sídlil od dob Karla IV. řád ambroziánů a jaké místo je spojeno s piaristy a františkány. (red)

Vánoce v rytmu tance

Jako každý rok i letos se v závěru roku sejdeme na Novodvorské, kde na vás kromě tanečního parketu čeká také drobná tombola. Tak neseďte doma a přijďte mezi nás, stačí si vyzvednout vstupenku. Ovšem pozor! Již tradiční rozdávání lístků v Úřadu MČ Praha 4 proběhne v úterý 6. 12. Pro ty z vás, kteří nemohou dorazit nebo jsou přátelé s internetem, je zde nová možnost si lístky zamluvit přes e-mail (barbora.vesela@praha4.cz) a následně vyzvednout v jakýkoli den na recepci úřadu (Antala Staška 2059/80b). K dostání bude tímto způsobem 30 vstupenek. Do e-mailu uvedete vaše jméno a adresu trvalého bydliště, následně vám bude odpovězeno. Po potvrzení žádosti si lístek vyzvednete. Na recepci je nutné se prokázat občanským průkazem, jinak nebude vstupenka vydána. (red)

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH MČ PRAHA 4

PROSINEC 2022		Přihlašování od 8.00 hodin
Břevnovský klášter	6. 12. od 14.00 h., Markétská 1/28, Praha 6	Přihlašování od 28. 11. Komentovaná prohlídka. Trasa není bezbariérová a v zimě ani vytápěna – náročnější terén. Sraz před vchodem. Vstupné 80 Kč.
Tajemství vil Petschků v Bubenči	7. 12. od 14.00 h., Bubeneč	Přihlašování od 28. 11. Komentovaná procházka s průvodcem (OpenHousePraha.cz). Sraz na prostranství u křižovatky tří ulic: Pelleova, Jaselská & Pod Kaštany.
Adventní vycházka po Malé Straně aneb za Pražským Jezulátkem	8. 12. od 14.00 h., Malá Strana, Praha 1	Přihlašování od 5. 12. Procházka s průvodcem, sraz před kostelem P. Marie Vítězné v Karmelitské ul. na Malé Straně (nejbližší zast. tram. č. 22 Hellichova, směr Malostr. nám.).
„VÁNOČNÍ TANEČNÍ“ - neseďte doma a přijďte mezi nás	13. 12. od 14.00 h., KC Novodvorská	Výdej vstupenek 6. 12. od 8.00 do 8.30 h., přepážka č. 34, přízemí ÚMČ Praha 4, po předložení občanského průkazu (pouze osobní vyzvednutí nebo pro manžela/ku – zde nutné předložit originál nebo kopii OP dotyčného – není možné vyzvednutí pro kamarádky/známé/sourozence), zbylé vstupenky budou k vyzvednutí na recepci ÚMČ P4. Nebo napište na e-mail barbora.vesela@praha4.cz, do zprávy uveďte jméno a adresu trvalého bydliště. Do vyčerpání zásob budou následně lístky k vyzvednutí na recepci ÚMČ po předložení OP. Vyzvedávejte pouze po potvrzení žádosti.
Adventní vycházka podél hranice mezi Starým a Novým Městem aneb za významnými kláštéry a kostely	15. 12. od 14.00 h., Praha 1	Přihlašování od 5. 12. Procházka s průvodcem, sraz před vchodem do obchodního domu Kotva (směr nám. Rep.).
LEDEN 2023		
Procházka Úvozem	5. 1. od 14.00 h., Praha 1	Přihlašování od 2. 1. Procházka s průvodcem, sraz na zastávce tram. Pohorelec.
Exkurze Česká televize	9. 1. od 13.00 h., Na Kavčích horách, Praha 4	Přihlašování od 19. 12. (do 2. 1.), při registraci NUTNÉ uvést číslo občanského průkazu. Komentovaná prohlídka, sraz před vchodem z ulice Na Hřebenech II.
Trmalova vila	10. 1. od 14.00 h., Vilová 91/11, Praha 10	Přihlašování od 2. 1. Komentovaná prohlídka, sraz před vchodem do vily. Vstupné 30 Kč.
K akcím se přihlašujte na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od data uvedeného v tabulce. Akce pořádá Odbor školství, oddělení rodinné politiky a jsou určeny seniorům nad 63 let s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 4. Účast na akcích je podmíněna registrací na uvedených číslech. Aktuální informace sledujte na webových stránkách www.praha4.cz (seniorweb). V případě dotazů pište na barbora.vesela@praha4.cz .		

Znáte Bubenec a její nejkrásnější vily?

Projděte si pražskou vilovou kolonií Bubenec, nechte se zavést k honosným rezidencím jedné z nejbohatších rodin první republiky. Petschkové v Bubenči vlastnili více než desítku domů, některé vybudované dle projektu jejich „dvorního“ architekta Maxe Spielmanna. Z některých se po válce staly budovy amerického velvyslanectví, další zase ruského. Místem vás provede stejný průvodce, se kterým jste navštívili Strahov, tedy M. Šedivý. Součástí vycházky je i výstup tajnou stezkou vedoucí kolem slavné vily Bianca od architekta Jana Kotěry. (red)



Nedatovaný snímek známé vily Bianca.
Zdroj: bubenec.eu

Na seniorské akce byl letošní rok velice pestrý



Na dušičkovém workshopu si každý účastník vyrobil vlastní věneček.



Velkým zážitkem byla návštěva kbelského letiště.

Oddělení rodinné politiky (Odbor školství) MČ Praha 4 připravilo pro „své“ seniory přes 70 akcí, jichž se zúčastnilo téměř 2500 osob. Pojďme si některé z nich připomenout.

Příznivci zdravého životního stylu zavítali na přednášky o výživě, fanoušci sportu poměřili síly na červnovém pétanque turnaji O pohár starostky nebo mohli využít zvýhodněného vstupného do bazénu v Podolí (tzv. plavenky) a protáhnout tělo během bezplatných lekcí tai chi v parku Na Pankráci. V nabídce nechyběla návštěva strahovského stadionu, kde mnoho našich seniorů zažilo jeho zlaté časy a na vlastní kůži okusilo spartakiády.

K tradičním benefitům patří plavenky. K původnímu počtu 10 000 kusů plavenek bylo koncem léta dokoupeno 1000 kusů, přesto byl zájem tak veliký, že zásoby došly do poloviny listopadu. Další sezona odstartuje v březnu 2023.

Mezi nejoblíbenější akce se tradičně řadí procházky s průvodcem vedené PhDr. Evou Havlovcovou, která je bezednou studnicí vědomostí nejen o Praze. Zájemci se svezli historickou tram-

vají Prahou, seznámili se se zázemím ruzyňského letiště, tvořivé duše si na své přišly na velkonočních/dušičkových/adventních workshopech. Nevšedním zážitkem byla procházka matičkou měst s Pragulicem a člověkem bez domova.

Vybrat si mohl každý

Zavítalo se na Olšanské a Ďáblické hřbitovy, do Stromovky s Lesy hl. m., do kostelů, klášterů i muzeí. Velkým lákadlem byla jarní plavba po Vltavě. Ani letos nechybělo procvičení mozkových závitů s lekcemi Trénování paměti a AMOSEm. Po dlouhých časech covidu se začalo tancovat v KC Novodvorská, poslední tanečnická roku je teprve před vámi – Vánoční taneční proběhne 13. prosince. Hudební nadšenci mimo to mohli využít nabídky několika koncertů. „Věříme, že na své si přišli všichni, ať jsou jejich preference a zájmy jakékoli,“ uvedl Martin Reichelt, vedoucí z Odboru školství, prevence a rodinné politiky MČ Praha 4. Akce jsou pořádány v duchu myšlenky „nesedte doma a přijďte mezi nás“, protože aktivní sociální kontakt je jedním z nejdůležitějších prvků

k zachování kvalitního a především spokojeného života. „Zůstaňte nám nakloněni i v novém roce. Informace o plánovaných akcích naleznete na stránkách Tučňáku, Seniorwebu a nově i na facebookové skupině Čtyřka pro seniory. Pohodový závěr letošního roku vám přeje Oddělení rodinné politiky a těšíme se na vás v lednu 2023,“ uzavírají Barbora Veselá a Jarmila Roznerová z odboru školství Prahy 4. (red)



Cvičení tai chi zavedlo zájemce do parku Na Pankráci.



Naši seniori se podívali i na strahovský stadion.



Při svátku seniorů se znovu v KC Novodvorská tančilo.

INZERCE

M&M HOLDING REALITY **DANIEL MATĚJKA**

Jsem realitním makléřem tohoto regionu

Prodejte se mnou Vaši nemovitost za nejvyšší tržní cenu

Za případný TIP zajímavá odměna!



mobil: +420 733 153 815
e-mail: matejkad@mmreality.cz

SC-501363/04

 **Akce**
1 999,- Kč
s DPH / za měsíc

Tel.: 728 701 427 / časově omezená nabídka
www.garazepankrac.cz

SC-501585/01

TURNOVSKÁ PIVNICE BRUMLOVKA

NOVĚ OTEVŘENO

Nová pražská restaurace v síti Turnovská pivnice.
Zákazníkům nabízíme řemeslné pivo TURNOV z tanku a moderní gastronomii včetně poledních menu.

Zveme vás k návštěvě.
Turnovská pivnice Brumlovka
Centrum Brumlovka, budova Delta
Vyskočilova 1561/4a, Praha 4

Po - So
11.00 - 23.00
Ne
11.00 - 22.00

www.turnovskapivnice.cz

SC-501592/01

Máte hypotéku, která Vám v současnosti přináší starosti?



Nabízíme odkup Vaší nemovitosti financované hypotékou. Rychle, bez provize, bez prostředníků.

Neváhejte nás kontaktovat na **akvizice@psn.cz**

PSN 

SC-501327/04

Údržba zeleně

- ♦ Ořez živých plotů
- ♦ Prořez a kácení stromů
- ♦ Údržba zeleně z vysokozdvizné plošiny

www.pvj-group.cz
info@pvj-group.cz
Tel.: 724 006 275

SC-500877/09

HODINÁŘ - SBĚRATEL

KOUPÍ veškeré
hodinky na ruku,
kapesní, na krk,
hodiny a vše po hodináři.

Slušné a seriózní jednání.

Tel. 777 311 101



SC-500947/09

BURIAN
čistění
vyčistíme dle
čistění
koberec, mytí oken

773 540 170

CISTENIBURIAN.CZ

SC-500838/09

Stěhování - Autodoprava
Balení - Vykližení

Dominik Císař

Mobil.: 724 104 991

www.stehovanicisar.cz

Na Vrstevách 23, Praha 4

Stěhujeme doma i ve světě

SC-501116/07

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

SC-501255/05

**RYCHLE
A PRECIZNĚ**

Mytí oken, čištění
koberec, sedaček
a čalouněného nábytku

Tel.: 737 017 035

SC-501274/05

- VÝKUP AUTOMOBILŮ,
MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ
VŠECH ZNAČEK
- ZÁSTAVY
VOZIDEL
- PENÍZE
IHNEDE
NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055



SC-500955/12

MALOVÁNÍ, LAKOVÁNÍ
VČETNĚ ÚKLIDU
lakýrnícké práce lze provést i v dílně
www.siml.cz
ZEDNICKÉ
OBKLADAČSKÉ
PRÁCE
241 493 633, 222 941 998, 603 501 166
NAD LESNÍM DIVADLEM 1364, PRAHA 4

SC-500794/11

Firma Š + M
**MALÍŘSKÉ
A LAKÝRNICKÉ PRÁCE**
Lakýrnícké práce lze provést i v dílně.
Štukování stěn a pokládka podlah.
Rozpočty a konzultace zdarma!
www.malirlakyrnik-praha.cz
Tel./fax: 241 494 620 • mobil: 777 291 927

SC-500810/11



Pomáhá. Pečuje. Chrání.

SC-501534/02

❖ OPRAVY ❖

CHLADNIČEK a MRAZNIČEK
i soboty a neděle

• PRODEJ nových • ODVOZ starých •

Kontakt: 602 719 678

SC-500795/11

Pro kalkulaci, objednávku
nebo rezervaci inzerce
kontaktujte
inzerční oddělení:

Renáta Čížková,
tel.: 777 114 473
renata.cizkova@ceskydomov.cz

Obuv PODZIM / ZIMA 2022



SLEVA až 70 %

**NABÍZÍME ŠIROKÝ SORTIMENT OBUVI
PRO CELOU RODINU.**

U nás si každý z Vás vybere vhodnou obuv na volný čas, do práce
i na doma. Dopřejte svým nohám péči, bezbolestnou chůzi a pohodlí.
Těšíme se na Vaši návštěvu!

Zdravotnické potřeby

Nám. Bratří Synků 477/10, 140 00 Praha 4

tel.: +420 724 671 108

Otevírací doba:

Po–Pá 09.00–18.00 h

www.prodejna-hartmann.cz

Když si potřebujete udržet domov...



Venku prší a je nevlídno, doma je vždy teplo a útulno. Aspoň většinou. Možná ale teď kvůli krizi a vysokým cenám musíte vytápnout svoje bydlení na nižší teplotu nebo topení úplně vypnout. Možná už stojíte před nelehkým rozhodnutím – zaplatit bydlení, nebo energie?

Nečekaně vysoké výdaje za bydlení možná způsobují, že vám nezbyvají peníze na léky, potraviny nebo věci pro děti. V tomto článku najdete informace, které vám mohou pomoci, abyste měli doma zase teplo a útulno.

1. Finanční pomoc

Kvůli rostoucím cenám za energie nebo i poklesu vašich příjmů se může stát, že přestanete vycházet s penězi. V takovém případě si zjistěte, jestli máte nárok na dávky na bydlení, které se vyplácí i na zaplacení energií. **Příspěvek na bydlení** je dávka pro širokou skupinu obyvatel. Nejčastěji dávku mohou získat početné rodiny, samoživitelé a samoživitelky nebo senioři.

Příspěvek na bydlení je určen všem, kteří vynakládají na bydlení více než 30 % (v Praze 35 %) svých příjmů a jsou vlastníky nemovitosti, členy družstva vlastníci nemovitosti, nájemci, podnájemci zkolaudovaného bytu nebo i lidé s hypotékou (hypotéka se však nezapočítává do nákladů na bydlení). Oproti tomu **doplatek na bydlení** je určen lidem s velmi nízkými příjmy, kteří jsou v tzv. hmotné nouzi (nemají dostatek finančních prostředků na obživu, ubytování a ošacení). Pokud potřebujete podpořit ihned, podejte žádost o **Mimořádnou okamžitou pomoc**. Tuto dávku můžete použít na zaplacení přechodného bydlení v noclehárně, zaplacení jistoty (kauce) do nového bydlení nebo na vybavení ztracených či odcizených osobních dokladů. Mimořádnou okamžitou pomoc můžete využít na pomoc, když vás postihne povodeň, požár, jiná katastrofa nebo nehoda. O všechny výše uvedené dávky můžete zažádat na Úřadu práce ČR dvěma způsoby. Buď zjednodušenou žádost podejte elektronicky (potřebujete k tomu identitu občana či datovou schránku), nebo osobně navštívte úřad práce s vyplněnou žádostí. Na webu Úřadu práce ČR také najdete on-line Sociálního poradce pro orientační výpočet nároku na dávku, který vám pomůže zjistit, o jaké dávky si můžete žádat. Pro další informace kontaktujte call centrum Úřadu práce ČR na čísle 800 779 900, e-mail: callcentrum@uradprace.cz nebo navštívte váš Úřad práce ČR.

2. Potravinová a materiální pomoc

Pokud jste všechny svoje peníze dali na bydlení a jiné nezbytné výdaje, možná vám nezbyvá dost peněz na jídlo, drogerii a oblečení. V takovém případě tu je potravinová a materiální pomoc. **Potravinové banky** sice nemají celý sortiment surovin a nelze si u nich potraviny vybírat, ale pomůžou vám v největší krizi. Bohužel



V nouzi si můžete požádat o potraviny i uvařená jídla.

není v silách potravinových bank dlouhodobě zásobovat a plně uspokojit potřeby všech lidí v nouzi. Potravinové banky většinou neposkytují potraviny přímo lidem v nouzi, ale předávají je neziskovým organizacím a sociálním odborům na obecních a městských úřadech a magistrátech. Pokud nevíte, na kterou organizaci se obrátit, kontaktujte potravinovou banku ve vašem regionu. Doporučí vám, na koho se obrátit. Seznam neziskových organizací, které poskytují potravinovou pomoc, najdete i na stránkách Spojimese.cz. Potravinové banky často poskytují nejen potraviny, ale i základní drogerii, včetně menstruačních pomůcek. **Potravinové banky nejsou jedinou možností**, jak můžete získat jídlo zdarma. V České republice funguje projekt od Women for Women s názvem Obědy pro děti, ve kterém si můžete zažádat o teplé jídlo ve škole pro vaše dítě. Dále existují kolektivy, jako je Food not Bombs (v 17 městech), které pravidelně vaří a rozdávají jídlo pro lidi v nouzi. Zejména ve větších městech existují další formy potravinové pomoci, např. veřejné lednice, zavěšené obědy, mobilní výdejny jídla různých neziskových organizací a komunitní centra, kde můžete dostat i potraviny.

Pokud nemáte na základní vybavení bytu, můžete se obrátit na sociální pracovníky obce nebo místních sociálních služeb. Nábytková banka Praha poskytuje nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým skupinám Pražanů, jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi, senioři, lidé se zdravotním znevýhodněním nebo lidé bez domova při jejich zabydlování. Umožňuje dovoz, svoz, skladování a distribuci nábytku, a dalšího bytového vybavení. Kromě toho plní také ekologickou funkci, neboť naplňuje koncept cirkulární ekonomiky - dává druhou šanci nábytku, a elektrospotřebičům a prodlužuje tím jejich životnost. **Klienti se mohou na Nábytkovou banku Praha obracet pouze**

prostřednictvím sociálních pracovníků obce nebo neziskových organizací.

3. Právní pomoc a pomoc s dluhy

Pokud máte dluhy, které jen obtížně splácíte, řekněte si o pomoc. Odborníci vám mohou pomoci s vyjednáváním splátek nebo i s oddlužením. Systém exekucí i oddlužení je tak složitý, že se v něm vyzná málokdo, proto není ostudou vyhledat pomoc.

Na webových stránkách Jak přežít dluhy naleznete mapu dluhových poraden, které vám zdarma poradí, co udělat pro zlepšení vaší situace. Můžete se také obrátit přímo na helplinku Člověka v tísní 770 600 800, která je dostupná v pracovní dny od 9.00 do 17.00 h., nebo na e-mail: jakpreziti-dluhy@clovekvtsni.cz. Speciálně pro zadlužené seniory zpracovalo Iuridicum Remedium zajímavou publikaci Oddlužení pro seniory.

Dávejte si pozor na neznámé soukromé společnosti, které nabízejí vypracování oddlužení za úplaty. Ne vždy dokážou správně vyhodnotit, zda byste zvládli podmínky oddlužení splnit, a mohli byste se dostat do ještě větších problémů. Problémy s řešením dluhů může samozřejmě pomoci zlepšit i lépe placená práce. Pomoc s hledáním práce vám poskytnou na Úřadu práce ČR (informace pro občany, poradenská střediska + video) nebo pokud vám hledání práce znesnadňuje duševní onemocnění, tak se můžete obrátit na některé z Center duševního zdraví ve vašem okolí a zeptat se, zdali nemají pracovního konzultanta, který by vám mohl pomoci.

4. Ztráta bydlení

Pokud jste se ocitli bez střechy nad hlavou, můžete využít noclehárny, azylové domy nebo ubytovny. Noclehárny slouží pouze k přespání a jako krátkodobé ubytování, mohou vám tedy pomoci k přečkání pár nocí, než najdete jiné bydlení. Působí tu i sociální pracovníci, kteří vám pomohou vaši situaci řešit. Pro krátkodobé ubytování můžete využít také ubytovny, cena za jednu noc je ale oproti noclehárně několiknásobně vyšší. Pracovníci na úřadech práce, sociální kurátoři či sociální pracovníci obce vám poskytnou seznam azylových domů a ubytoven, kde můžete zůstat celodenně a delší dobu. Na úřadě práce můžete zažádat o úhradu ubytování **prostřednictvím doplatku na bydlení** nebo **mimořádné okamžité pomoci**.

Další formou dlouhodobého ubytování jsou azylové domy pro ženy a pro muže. Maximální doba pobytu zde bývá jeden rok. O volných kapacitách vás informují sociální pracovníci obce nebo sociálních služeb. Pokud jste se právě ocitli na ulici, pobyt na ulici vás ohrožuje na životě nebo je setrvání v zařízení, ve které žijete, ohroženo a nemáte prostředky na ubytování, můžete využít pomoc projektu Nejdřív střecha, který vám v tíživé situaci umožní získat až dva měsíce ubytování zdarma v noclehárnách nebo azylových domech.

PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ NA OBJEMNÝ ODPAD – PROSINEC

Stanoviště	Zavezení:	den	hodina	Stanoviště	Zavezení:	den	hodina
Jivenská x Adamovská		01	16:00 - 20:00	Korandova x Havlovického		13	16:00 - 20:00
Čestmírova x Mečislavova		01	16:00 - 20:00	Na Liše x Na Novině		14	16:00 - 20:00
Pod Terebkou - nad schody		02	16:00 - 20:00	Jihlavská (proti garážím)		14	16:00 - 20:00
Pekárenská x Prostřední		02	16:00 - 20:00	K Výzkumným ústavům		14	16:00 - 20:00
U Pernštejnských x Družstevní		05	16:00 - 20:00	Horáčkova x Bartáková		14	16:00 - 20:00
Pod Dálnicí č. 1		05	16:00 - 20:00	Zapadlá x Zelený pruh		14	16:00 - 20:00
Zálesí x Sulická		05	16:00 - 20:00	Psohlavců x Věkova		14	16:00 - 20:00
Vavřenova		05	16:00 - 20:00	Na Veselí x V Občanském domově		15	16:00 - 20:00
Družstevní ohoz x Zdařilá		06	16:00 - 20:00	Lukešova x Bohrova		15	16:00 - 20:00
V Zálomu x Na Jezerce		06	16:00 - 20:00	Bitovská		15	16:00 - 20:00
Nad Pískovnou x Přechodní		06	16:00 - 20:00	Klánova x U Vodotoku		15	16:00 - 20:00
Halasova x U Strže		06	16:00 - 20:00	Na Zlatnici x Na Podkovce		15	16:00 - 20:00
Valtinovská x Hornokřčská		06	16:00 - 20:00	Podolská x K Vysoké cestě		15	16:00 - 20:00
Pod Višňovkou		07	16:00 - 20:00	Plamínkové (u garáží)		16	16:00 - 20:00
Murgašova		07	16:00 - 20:00	Kamenitá		16	16:00 - 20:00
Zachova x Nad Svahem		07	16:00 - 20:00	Pod Vršovicovou vodárnou III.		19	16:00 - 20:00
Herálecká I. x Pacovská		07	16:00 - 20:00	Jiskrova x Na Mlejnu		19	16:00 - 20:00
Mezivříš x Nad Šálkovnou		07	16:00 - 20:00	Podolská x U Vápenné skály		19	16:00 - 20:00
Michelská x U Michelského mlýna		08	16:00 - 20:00	Branická x K Ryšánci		19	16:00 - 20:00
Nad Lesním div. x Někčická		08	16:00 - 20:00	Jílovská (u Alberta)		19	16:00 - 20:00
Jeremenkova x Sitteho		08	16:00 - 20:00	Sinkulova x Na Klikovce		20	16:00 - 20:00
Pod Lysinami 2 - U trafačky č. TS 5178		08	16:00 - 20:00	V Hodkovičkách x Jitřní		20	16:00 - 20:00
Pod Děkanou x Nad Spádem		08	16:00 - 20:00	Pod Jalovým dvorem		20	16:00 - 20:00
Žilinská		09	16:00 - 20:00	Ružinovská x Kukučínova		20	16:00 - 20:00
Zelený pruh x Za Pruhy (u parkoviště)		09	16:00 - 20:00	Nad Havlem x U Krčského nádraží		20	16:00 - 20:00
Pod Krčským lesem x Ružinovská		12	16:00 - 20:00	Sládkovičova		21	16:00 - 20:00
U Habrovky x U Krč. vodárny		12	16:00 - 20:00	Filova x Rabasova		21	16:00 - 20:00
Marie Cibulkové x U Jedličkova ústavu		12	16:00 - 20:00	Mirotická x Čimelická (u ul. Novodvorská)		21	16:00 - 20:00
Vrbava (u garáží)		12	16:00 - 20:00	Jihozápadní V. x Jižní IX.		21	16:00 - 20:00
Lopatecká x Doudova		12	16:00 - 20:00	Na Chodovci (parkoviště proti škole)		21	16:00 - 20:00
Na Vrstvách x Pod Pekařkou		12	16:00 - 20:00	Jižní XVI.		22	16:00 - 20:00
Kotorská (u jesli)		13	16:00 - 20:00	Choceradská x Senohrabská		22	16:00 - 20:00
Boleslavova x Božetěchova		13	16:00 - 20:00	Severovýchodní IV. x Severní IV.		22	16:00 - 20:00
Na Květnici - u stanoviště tříd. odpadu		13	16:00 - 20:00	Viktorinova		22	16:00 - 20:00
Baárova x Telčská		13	16:00 - 20:00	Ohradní x Na Křivíně		22	16:00 - 20:00
Vzdušná x Na Rovinách		13	16:00 - 20:00	Podolská x Pravá		23	16:00 - 20:00

Mimořádně přistavované kontejnery na objemný odpad

	den	hodina
Bartošková x V Horkách	05	12:00 - 16:00
Němčická (u trafačky) x Zálesí	05	12:00 - 16:00
Gončarenkova x V Křovinách	06	12:00 - 16:00
Dolnokřčská x Nad Obcí I.	06	12:00 - 16:00
Kaplická (u mateřské školky)	07	12:00 - 16:00
U Družstva práce - u stanoviště tříděného odpadu	07	12:00 - 16:00
Jaurisova x Dolní	08	12:00 - 16:00
U Botiče - u č. p. 1389	08	12:00 - 16:00
Znojemska x Přímětická	09	12:00 - 16:00
Údolní (parkoviště)	09	12:00 - 16:00
Jiskrova x Na Mlejnu	12	12:00 - 16:00
Táborská 615 - u stanoviště tříděného odpadu	12	12:00 - 16:00
Jalodvorská x Pasteurova	13	12:00 - 16:00
Podle Náhonu - pod schody	13	12:00 - 16:00
Perlitová x Hudečková	14	12:00 - 16:00
Za Mlýnem 25 - u stanoviště tříděného odpadu	14	12:00 - 16:00
Magistrů x Kapitulská	15	12:00 - 16:00
Na Kačerově x Kačerovská	15	12:00 - 16:00
Kremnická - parkoviště	16	12:00 - 16:00
Křčská x Antala Staška	16	12:00 - 16:00

Pomoc

Poradna pro pečující o blízké s Alzheimerovou nemocí

Alzheimer Nadační fond a Nadační fond Seňorina pořádají každé první úterý v měsíci Alzheimer Café, poradnu pro pečující o blízké s Alzheimerovou nemocí. Na 6. prosince od 18.00 hodin je připraveno téma „Láska a sexualita v životě lidí s demencí“ a jako host vystoupí Petra Hamerníková, DiS. Akce se koná v kavárně Mlsná kavka, Sokolovská 327/29, Praha 8. Alzheimer Café je včetně jednoho nealko nápoje zdarma, více se dozvíte na www.alzheimercafe.cz. (red)

Naučte se bez námahy pracovat s počítačem

V bezbariérovém počítačovém klubu U Zeleného ptáka v Kunraticích probíhají již 20 let počítačové kurzy individuální formou. Nyní jsou kurzy vypsány na trimestr leden-březen 2023. Naučíte se základy OS Windows, pokročilou práci s počítačem, ale i programy z balíčku MS Office. Osoby se zdravotním postižením zaplatí 400 Kč a senioři 700 Kč za celý kurz. Vítejte jsou i ženy na mateřské a děti školního věku, které se mohou zdokonalit v informatice. Kurz je jednou týdně, účastník absolvuje nejvíce 12 vyučovacích hodin. Dále klub nabízí výuku a obsluhu tabletů i chytrých telefonů a pokračuje s kurzy angličtiny pro středně pokročilé a začátečníky, a to každou středu od 15.00 hod.

V současnosti v klubu probíhá výstava obrazů Libuše Bartákové a Vladimíra Všecky z tvůrčí skupiny Tolerance. Otevírací doba je po-šť 10.00-18.00 hod. a čt-pá 10.00-14.00 hod.

Kontakty: PC klub pro zdravotně postižené, U Zeleného ptáka 1158/5, tel.: 271913590 nebo 607 534 184, e-mail: zelenyptak@zelenyptak.cz

Naše tipy

Pankrác - V tělocvičně TJ Pankrác, Lomnického 1/1071, probíhá každé úterý všestranné cvičení rodičů s dětmi (10.00 - 11.00 hod.) a cvičení bez rodičů pro děti od tří let od 15.45 do 16.45 hod. Info: e-mail: info@tjjunior.cz, tel. 605 555 465. (red)

Opatov - Pobočka městské knihovny Opatov, Opatovská 1754/14, připravila ve spolupráci s PhDr. Jiřím Bartoněm přednášku o Nulích. Autor dějin Nulí a Pankráce připomene zapomínanou i romanticky tajemnou historii při promítání fotografií a dokumentů. Přednáška je součástí cyklu Za českou historií vsedě a uskuteční se ve čtvrtek 8. prosince od 16.00 hod. Vstup volný. (red)

Novodvorská - V KC Novodvorská se v sobotu 3. prosince od 19.00 hod. odehraje benefiční koncert Muzikálem bez bariér. Tentokrát nese podtitul Filmové melodie a výtěžek ze vstupného bude poukázán ve prospěch veřejné sbírky na Modřanský biograf a pro zdravotně postižené lidi. Osoby se zdravotním postižením mají vstup zdarma. (red)

Uličník Prahy 4

Milionový malíř zemřel nečekaně brzo



O malíři Rudolfu Kremlíčkovovi přátelé prohlásili, že se narodil raněn vášní k dokonalosti. Foto: Wikipedie

Od roku 1962 nese jedna z krčských ulic příjmení po českém malíři Rudolfu Kremlíčkovovi (19. června 1886 Kolín – 3. června 1932 Praha-Podolí). Ten patří k velkým osobnostem českého moderního malířství a krajinomalby

20. století. Svoji výtvarnou dráhu započal po studiu na Akademii výtvarných umění v Praze malbou obrazů s krajinnými náměty a již tehdy si povšiml, že světlo umí tvarovat předměty. Když se před začátkem první světové války vrátil z Petrohradu, začaly u něj na významu nabývat objemy předmětů a figur. O rok později namaloval venkovské děvče, zvýraznil krásu jejího zdravého ženskosti a obrazu dal název „Děvče v bílém živůtku“. Ten „pravý“ Kremlíčkov se však zrodil až v roce 1918, kdy mu nepřišla do ateliéru modelka a byl nucen domalovat obraz s názvem Nana z paměti. Veřejnost začal oslovovat dráždivými akty a touhou, jež vyzařovala z jeho krajin i dalších kreseb. Když dokončil zakázku Národního památníku - namalovat krajiny

Slovenska - chystal se uspořádat v roce 1932 velkou výstavu. Již to však nestihl, smrt si pro něj nečekaně přišla v nedožitých 46 letech.

Zajímavost: Kremlíčkovův obraz Po koupeli z roku 1919 získal v roce 2005 ve veřejné dražbě za cenu 3,6 milionu korun bývalý šéf TV Nova a tehdejší europoslanec Vladimír Železný. (md)



Obraz Po koupeli.

Městská část Praha 4 přeje obyvatelům šťastné Vánoce a klidný rok 2023



Tučňák

Měsíčník MČ Praha 4, zdarma do schránek, ročník XXXII • Vychází 11x ročně • Místo vydání: Praha • Registrace: MK ČR E 12556 • Pro MČ Praha 4 připravuje: Český Domov Media House s.r.o., IČ: 25792920, držitel certifikátu ISO 901 • Šéfredaktor: Martin Dudek • Redakční rada: Irena Michalcová, Jiří Bigas, Josef Svoboda, Tomáš Hrdinka, Klára Cingrošová, Petr Kučera, Alžběta Rejchrtová a Věra Marušiaková

• Předseda redakční rady: Jiří Bigas • Inzerce: Renáta Čížková, tel.: 777 114 473 • Adresa redakce: Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice, tel.: 734 580 087 • Vydavatel: MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4, IČ: 063584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu či z MČ Praha 4 • Titulní foto: Pixabay • Tisk: Svoboda Press • Měsíčník slouží k informování obyvatel Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 nebo e-mailem: tucnak@praha4.cz • Distribuce prosincového čísla probíhá 25. až 30. listopadu. Distribuce lednového čísla je plánována 2. až 5. ledna. Distribuci zajišťuje Český domov Media House s.r.o. **Uzavěrka lednového čísla je 14. 12. 2022.**

Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4, e-mailem: tucnak@praha4.cz nebo písemně na adresu redakce. • Podmínky inzerce a termíny vydání na www.ceskydomov.cz.

SOUTĚŽ

VYHRAJTE STOLNÍ HRU PLNOU ÚLETŮ!



Díváte se z nudy do ledničky a nic si z ní nevezmete? Počítáte automaticky schody při jejich výstupu? Nejste v tom sami! Ale kdo zná (zlo)zvyky a úlety ostatních účastníků hry nejlépe? Opravdu slaví Honza narozeniny svého křečka? A skutečně vadí Anetě knoflíky? Uhodněte ve stolní zábavné hře Je to úlet?! od firmy Piatnik správně co nejvíce úletů, které mají ostatní hráči, a získá tak nejvíce bodů. Neriskujte ale příliš, jinak o body nakonec přijdete. Hra je vhodná pro tři až osm hráčů starších 14 let a určitě se u ní všichni dohromady pobavíte.

Soutěžní otázka

Kde byla založena firma Piatnik?

a) Československo b) Polsko c) Rakousko

Odpověď zašlete do 12. 12. 2022 na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz. Pět výherců získá hru Je to úlet?!, o výhře budou informováni e-mailem.

Výherci z listopadového čísla (správná odpověď c – Václav): Jana Slováková, Marie Heníková, Kateřina Kohoutová, Vladimír Klož a Jiřina Šibravová. Gratulujeme!

KONTAKTY NA REDAKCI A INZERCI



Šéfredaktor: **Martin Dudek**

tel.: 774 820 075

e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz



Inzerční manažerka: **Renáta Čížková**

tel.: 777 114 473

e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz



Obchodní ředitelka: **Iveta Šavelová**

tel.: 724 274 181

e-mail: iveta.savelova@ceskydomov.cz

Dálkové teplo pro Prahu je z domácích zdrojů

Evropu zasáhly neočekávané geopolitické změny. Topná sezóna bude letos kvůli dopadům války na Ukrajině v některých ohledech mimořádná. Obyvatelé napojení na tepny pražské teplárenské soustavy však mohou být v klidu.



TEPLO DO JEDNOTLIVÝCH DOMŮ přichází z výměňkové stanice, která přebírá dálkové teplo od teplárny. Tyto technické stavby nemusí být nudné, Pražská teplárenská pomalovala své výměňkové stanice pestrými barvami.

Letošní topná sezóna se zapíše do historie bezprecedentním omezením dodávek zemního plynu z Ruska a značným nárůstem cen všech energetických komodit v důsledku války na Ukrajině. Teplárnám se zcela jistě podaří i za těchto velmi nepříznivých podmínek zajistit spolehlivé dodávky tepla pro domácnosti, instituce i průmyslové objekty. Problémů s dodávkami zemního plynu se nemusejí obávat ani odběratelé tepla napojení na tepny teplárenské soustavy v Praze, protože výroba tepla pro jejich domácnosti není na ruském plynu závislá. Více jak devadesát procent tepelné energie přichází napáječem z nedaleké elektrárny Mělník, zbývající část dodává zařízení

na energetické využití odpadu v Malešicích (ZEVO), které využívá komunální odpad z Prahy pro kogenerační výrobu tepla a elektrické energie.

Teplo z domácích zdrojů

Systém dálkového vytápění je stabilní a do velké míry i nezávislý na dodávkách zemního plynu z Ruska. Jeho výhodou je totiž flexibilita paliv, kdy může fungovat v rozmanitém energetickém mixu. Teplo může být vyráběno kogenerací při výrobě elektriny, z komunálního odpadu, štěpký či z likvidace kalů anebo lze třeba využívat odpadní teplo z čistíren odpadních vod. Navíc umožňuje vyrábět teplo centrálně ve vzdálených ekologizovaných zdrojích a snižovat tak emisní zátěž ve městech.



Pražské tepny

I v těchto chvílích nesmíme zapomínat na zdraví obyvatel hlavního města. Klíčovým faktorem je způsob, jakým budeme v metropoli vytápět své domácnosti. V Pražské kotlině energii rozvádí tepny teplárenské soustavy Pražské teplárenské ze skupiny Veolia, které jsou napojeny na 34 kilometrů dlouhý externí tepelný napáječ. Pro Prahu to

znamená čistý vzduch a stovky komínů, které nikdy nemusely být postaveny. Pražské tepny dávají Pražanům záruku, že budou dýchat čistý vzduch a Praha bude zdravým místem pro život. V mnoha ohledech je tak naše hlavní město již dávno o mnoho let napřed i před jinými evropskými metropolemi. Více se dozvíte na www.praha-cista.cz

O SPOLEČNOSTI

- Společnost Pražská teplárenská a.s., která se již téměř 30 let stará o Pražskou teplárenskou soustavu a dodává teplo a teplou vodu pro Prahu a její blízké okolí, je součástí skupiny Veolia Energie ČR.
- Dlouhodobým cílem skupiny je ekologickým a bezpečným způsobem budovat a provozovat energetickou infrastrukturu a zařízení pro města a obce.
- Teplo a teplou vodu dodává do 560 tisíc domácností a průmyslových objektů.
- Nabízí chytrá řešení pro bytové domy, průmyslové závody a komerční areály, jejichž cílem je optimalizovat spotřebu energie, využívat alternativní zdroje a přinášet tak úsporu nákladů.
- V České republice Veolia působí již od počátku 90. let. Energetická divize skupiny Veolia je předním českým výrobcem a dodavatelem tepla a elektrické energie v kogeneraci a je prvním nezávislým provozovatelem sítě chladu na českém trhu.

Prosincový program na Brumlovce



Seznamte se, prosím. Speed Dating.

Čtvrtek, 1. 12. 2022, 18:00–20:00 hod., ženy 30–42 let, muži 35–45 let
Coffee Perk, budova Brumlovka



Andělská nadílka.

Pondělí, 5. 12. 2022, 11:00–19:00 hod.
Náměstí Brumlovka



Workshop – vánoční krepové hvězdy.

Úterý, 6. 12. 2022, 18:00 hod.
Obchodní pasáž budovy Filadelfie



Taneční na Brumlovce.

Středa, 7. 12. 2022, 19:00–20:00 hod., Vinárna Sommelierie, budova Filadelfie
Tanečnice: Lenka Nora Návorková



Seznamte se, prosím. Speed Dating.

Úterý, 13. 12. 2022, 18:00–20:00 hod., ženy 40–50 let, muži 43–55 let
Coffee Perk, budova Brumlovka



Cestovatelský večer – Patagonie.

Středa, 14. 12. 2022, 17:30 hod., Vinárna Sommelierie, budova Filadelfie
Přednáší: Viktória Čelovská a Tomáš Jurčenko



Vánoční koncert.

Čtvrtek, 15. 12. 2022, 18:00 hod.
Společenské centrum Bethany



Hovory z Brumlovky.

Středa, 21. 12. 2022, 18:00 hod., online na FB profilu Brumlovka
Hosté: MUDr. Martin Lukeš a MUDr. Tomáš Novotný, Moderátor: Eduard Forejt



Podvečerní běhy v okolí Brumlovky.

Každé úterý, 17:20–18:30 hod., Recepce budovy Beta
Lektoři: Running2



Jóga pro každého.

Každý čtvrtek, 7:00–8:00 hod., Budova G, Michelská 1552/58
Jóga instruktor: Daniela Bacíková