

Tučňák

ÚNOR 2015
ROČNÍK XXV

MAGAZÍN
137 TISÍC OBYVATEL
MĚSTSKÉ ČÁSTI
PRAHA 4

NAŠI SENIOŘI
SI ZATANČÍ NA PLESE
V KC NOVODVORSKÁ

Strana 16

ZDRAVOTNICTVÍ: PRAHA 4 SE ZAJÍMÁ O ROZVOJ
THOMAYEROVY NEMOCNICE

Strana 5

PŮVODNÍ ČESKÝ MUZIKÁL
Antoinetta
královna Francie

HUDBA
JIRÍ ŠKORPIK

LIBRETO
JIRÍ HUBAČ

TEXTY PÍSNÍ
PAVEL VRBA

CHOREOGRAFIE
CARLI JEFFERSON

REŽIE
RADEK BALÁŠ

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

SC-340246/44

MIP interpharmac EKERUTORSKÝ ÚŘAD PŘEROV VÖZP

WWW.MUSICAL - PRODUCTION.CZ DIVADLO HYBERNIA

AKČNÍ ZIMA
V LÉKÁRNÁCH PHARMACENTRUM

50% + 5%

SLEVA Z DOPLATKU PRO ZÁKAZNÍKY NAD 60 LET*

NIŽŠÍ DPH = NIŽŠÍ CENY PRO VŠECHNY

*platí při předložení Klientské karty u přípravků přímo hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Výše slevy nesmí překročit obchodní přírůžku lékárny

Jako jedni z mála jsme snížili ceny o 5% u léků ze sníženého DPH, tedy i ve volném prodeji

Akce platí do 31. 3. 2015

NAVÍC PRO VŠECHNY: VYBRANÉ LÉKY S NIŽŠÍM DOPLATKEM

*Více informací v lékárně

Lékárna BUDĚJOVICKÁ (poliklinika)
– Antala Staška 1670/80, Praha 4, metro "C" Budějovická
Lékárna DBK (obchodní centrum)
– Budějovická 1667, Praha 4, metro "C" Budějovická
Lékárna ZELENÝ PRUH – Roškotova 1225/1, Praha 4

SC-350058/01

2015
DRACULA
since 1995

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ČESKÁ LEGENDA JE ZPĚT!

Muzikál Karla Svobody,
Zdeňka Borovce
a Richarda Hese

Hudební divadlo
Karlín

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

YouTube f
www.hdk.cz

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Hlavní mediální partner
nova

BLESK GRAND PRINC BONUS.CZ kolykoko me .cz

TICKET ART WELLA 19 Dermacol LED stream Batéria VAJBAR RAKVICE A



**Vážení čtenáři,
vážení spoluobčané,**

měsíc leden je v naší městské části obdobím sestavování a schvalování rozpočtu. Naše priority jsem vám nastínil v jednom z minulých čísel Tučňáka, je to především podpora mateřského a základního školství, služeb pro seniory, kultury. Chceme zkvalitňovat služby pro naše obyvatele a současně chceme být odpovědnými hospodáři, proto budeme hospodařit s vyrovnaným rozpočtem, bez dluhů.

Víme, jak velkým problémem je v Praze 4 výstavba předimenzovaných staveb, které zatěžují obyvatele nadměrným automobilovým provozem, hlukem a zplodinami, a zhoršují tak kvalitu bydlení a života. Proto budeme bránit developerským projektům, které nezohledňují vlivy takových staveb v dnes již velmi zatíženém území. Rada městské části Praha 4 se rozhodně postavila proti stavbě Administrativního centra Budějovická na rohu ulic Budějovická a Vyskočilova a nesouhlasí ani se záměrem

společnosti Passerinvest Group vybudovat v kancelářské čtvrti, v tzv. BB Centru, další dva objemné objekty – hotel a administrativní budovu.

Vážení spoluobčané, na závěr si ještě dovoluji pozvat naše seniory do Kulturního centra Novodvorská na seniorský ples. Uskuteční se ve čtvrtek 12. února od 14 hodin. Vstupné je zdarma a vstupenky se budou se vydávat v Úřadu městské části Praha 4 (více informací naleznete v tomto čísle na straně 16). Věřím, že ples bude vítanou příležitostí pro příjemně strávený čas i navázání nových přátelství.

*Petr Štěpánek,
starosta městské části Praha 4*

Z obsahu

4 Investice, podpora podnikání a sport, to jsou kompetence 1. zástupce starosty Jana Petra (TOP 09). Jaké jsou z jeho pohledu priority naší městské části ve zmíněných oblastech?

5 Thomayerova nemocnice v Krči patří mezi špičková zdravotnická zařízení v zemi. V rámci průzkumu spokojenosti, který loni od března do září prováděla nezisková organizace HealthCare Institute, získala podle názoru ambulantně ošetřených pacientů čestný titul nejlepší nemocnice v rámci Prahy a druhá nejlepší nemocnice v republice. MČ Praha 4 hledá způsob, jak podpořit modernizaci tohoto zdravotnického areálu.



6 Jedním z hlavních témat nedávných komunálních voleb bylo i zvýšení transparentnosti rozhodování na radnici. Nové vedení Prahy 4 svůj slib dodrželo a mimo jiné otevírá zasedání komisí Rady městské části Praha 4 veřejnosti. **Vedení Prahy 4 vyslovilo souhlas** se zněním smlouvy o poskytnutí dotace na projekt, jehož cílem je snížení energetické náročnosti dalšího školního objektu, a tím snížení provozních nákladů. **Cestujícím na autobusové lince 205** se od 5. ledna ulehčilo život – do autobusu městské hromadné dopravy lze nově nastupovat před budovou Úřadu městské části Praha 4 v ulici Antala Staška, tedy i před poliklinikou.

7 Zimní měsíce jsou obzvláště náročné pro osoby, které nemají stálou střechu nad hlavou. Hlavní město Praha ve spolupráci s neziskovými organizacemi NADĚJE, Armáda spásy a Arcidiecézní charitou Praha proto dočasně otevřelo dvě noclehárny navíc pro bezdomovce. Jedna z nich se nachází na území čtvrté městské části, konkrétně v ulici Podle Náhonu, v těsné blízkosti tramvajové zastávky Teplárna Michle.

10 Být dobrým rodičem a dobře vychovat své děti neumíme, dokud si to nevyzkoušíme. A především první projev vlastní vůle našeho potomka nás zaskočí, protože často nekoresponduje s tím, co my dospělí právě chceme a co si myslíme, že je pro něj dobré. O období dětského vzdoru a o výchově v problematickém věku dvou až tří let jsme si proto popovídali s psychologkou Ivou Jungwirthovou.

12 **Přátelský ples** v KC Novodvorská přispěl k poznání odlišných kultur. **Rada MČ Praha 4** poprvé vyhlásila víceleté granty. **Mobilní sociální služba** neziskové organizace NADĚJE, pomáhající lidem bez domova, má v Praze 4 dvě pravidelné zastávky. **Už více než osm měsíců** se mohou nevidomí a slabozrací obyvatelé Prahy 4 zapojit do třídění odpadu.

28 **Pět setin bodu.** Titěrný údaj, který lze přirovnat k necelé vteřině lidského života, ale pro sportovce nebetyčný rozdíl mezi slávou a neúspěchem. Přesně tak to na vlastní kůži pocítil gymnastický olympionik Josef Škvor z Braníka, který nedávno oslavil 85. narozeniny.





Jan Petr (TOP 09),
1. zástupce starosty
MČ Praha 4

První zástupce starosty Jan Petr:

„MUSÍME VÍCE ZVIDITELNIT DROBNÉ PODNIKATELE A ŽIVNOSTNÍKY“

**Investice, podpora podnikání a sport, to jsou kompetence
1. zástupce starosty Jana Petra (TOP 09). Jaké jsou z jeho
pohledu priority naší městské části ve zmíněných oblastech?**

V loňském předvolebním boji se velice často skloňovaly dvě připravované investiční akce – obnova koupaliště Lhotka a výstavba seniorského domu Hudečkova. Podporu úspěšnému dokončení obou projektů vyjádřily téměř všechny politické strany působící v Praze 4. Platí to i v letošním roce?

K tomu mohu říci rozhodně ano. Koupaliště Lhotka chceme otevřít co nejdříve, ale musím současně upozornit na provizorní podmínky při otevření. Lidé budou moci využívat vodní plochu, veškeré další technologie a zázemí budou však mimo provoz. Připravujeme celkovou regeneraci koupaliště, což si ovšem vyžádá více času, v současné době není k dispozici ani studie budoucí podoby. Takže bych touto cestou požádal občany o porozumění. Koupaliště je zachráněné, v průběhu léta by již mohlo být přístupné, ale jeho celková modernizace a návazné služby přijdou později.

Pro seniorský dům Hudečkova je zpracován projekt a v dohledné době se budou řešit drobné korekce z hlediska statiky. Současně probíhá příprava podkladů pro stavební řízení.

Dalším žhavým předvolebním tématem bylo zvýšení počtu míst v našich mateřinkách...

Vytipovali jsme několik školských objektů, ve kterých by bylo možné zvýšit kapacitu mateřských škol tak, aby se dostalo na všechny malé zájemce z Prahy 4. Zatím je až na MŠ Znojemska nelze jmenovat, protože stále probíhají zjišťovací studie. S jejich výsledky samozřejmě čtenáře Tučňáka co nejdříve seznámíme.

Z probíhajících investičních akcí mě ještě napadají modernizace parku Na Pankráci a výstavba Relaxačního centra Kosmos na Novodvorské. Budou letos dokončené?

Rekultivace parku Na Pankráci se skutečně blíží ke konci. Letos připravujeme stavební povolení na výstavbu vodního prvku, který by měl být jedním z kroků plánované rekultivace. Její součástí by měla být ještě stavba sportovní plochy a dětského hřiště. První část výstavby Relaxačního centra Kosmos je téměř u konce, připravuje se druhá návazná etapa. Tady musíme počkat na schválení našeho rozpočtu, ale již v průběhu letošního roku by především rodiny s dětmi mohly využívat relaxační část s malým bazénkem.

Výše vyjmenované akce samozřejmě nebudou levné. Lze říci, s jakou částkou na investice Praha 4 v letošním roce počítá?

Objem investice by měl být minimálně zachován jako v minulých letech, kdy se pohyboval příbližně ve výši 200 milionů korun. Zatím „jedeme“ podle rozpočtového provizora a čekáme, až bude schválen rozpočet hlavního města. Poté budeme schvalovat vlastní rozpočet pro letošní rok, ve kterém již bude přesná suma určena na investice.

Jakým novým způsobem chcete podporovat podnikatele?

Předně je potřeba zrevidovat současné nebytové prostory ve vlastnictví Prahy 4 a současně zjistit, zda v dané lokalitě, ve které se nalézají, nechybí občanské služby, do kterých by je bylo možné umístit. Městská část nebytové prostory vhodným způsobem adaptuje a poté v transparentní veřejné soutěži nabídne k pronájmu podnikatelům, kteří budou garantovat poskytování chybějících služeb.

„Připravujeme celkovou koncepci rozvoje sportovních aktivit v rámci Prahy 4“

Jenže často je slyšet náрек malých živnostníků, že o nich lidé vlastně nevědí a raději jezdí do velkých obchodních center... Pomůže Praha 4 i s propagací těchto nových obchůdků a služeb?

Ano, to je náš další úkol. Veřejně jsme deklarovali podporu drobnému podnikání a budeme se o to co nejvíce snažit. Určitě chceme pokračovat v soutěži Provozovna roku, ve které si občané sami vybírají nejlepší provozovny a služby. Ale rád bych zviditelnil všechny malé podnikatele, působící na našem území. Jednou z možností je spuštění interaktivní aplikace na webu Prahy 4. Zájemce zadá adresu svého bydliště a zobrazí se mu nejbližší obchody a služby v docházkové vzdálenosti.



RADNICE PRAHY 4 dlouhodobě podporuje sportovní aktivity.

Ilustrační foto: MČ Praha 4

Nemusí se pak trmácet přes půl Prahy například ke kadeřníkovi.

Praha 4 je počtem obyvatel 5. největším městem v republice. Má podle vás dostatek sportovišť a hřišť, která jsou schopna pojmout všechny zájemce o sportování?

Určitě nemá. Vždyť některá hřiště a školní tělocvičny si musejí sportovci pronajímat s dostatečným předstihem, jinak jsou bez šance. Proto připravujeme celkovou koncepci rozvoje sportovních aktivit v rámci Prahy 4. Letos by měla být hotová a jejím benefitem bude mimo jiné vazba na grantová schémata tak, aby podpora sportu měla dlouhodobě udržitelný kontext. Sportovní organizace tak budou schopny plánovat v dlouhodobějším horizontu. Ale zpátky k vaší otázce. Na základě zmiňované koncepce dojde pravděpodobně k rozšiřování sportovišť, která budou přístupná veřejnosti.

Plánujete vybudovat i nová dětská hřiště pro nejmenší?

V nejbližší době se zaměříme především na opravy dětských hřišť a sportovišť a na výměnu dosluhujících herních prvků, aby odpovídaly bezpečnostním standardům. Vznik nových dětských hřišť samozřejmě nevylučuji, ale asi to nebude během letošního roku.

Oblíbenými sportovišti se staly seniorparks. Bude se zvyšovat jejich počet?

Zatím nikoliv. Nejprve je nutné provést analýzu využití seniorparků a zjistit jejich vytíženost. Pokud bude poptávka po dalších, můžeme ve vytipované lokalitě začít s přípravou výstavby. Ale v tuto chvíli si myslím, že je skutečně potřeba se především soustředit na opravu stávajícího mobiliáře seniorských a dětských hřišť.

Neuvažujete o výstavě dalšího plaveckého stadionu?

To určitě ne. Máme tady plavecký bazén v Podolí a budeme mít již zmiňované přírodní koupaliště Lhotka. Dvě vodní plochy Praze 4 prozatím stačí. Další plavecký bazén, který by financovala městská část, v následujících čtyřech letech určitě připravovat nebudeme. Něco jiného by bylo, pokud by s tímto záměrem přišel soukromý investor. Ale upřímně řečeno, jde o nákladný projekt s velice nejistou návratností, proto podobný záměr neočekávám.

Když už si povídáme o sportu – jste aktivní sportovec?

Pokud mám čas, rád si zahraji nohejbal a nevyhýbám se ani dalším letním či zimním sportům, ale pouze rekreačně. (md)

THOMAYEROVA NEMOCNICE

SI ZASLOUŽÍ VĚTŠÍ PODPORU RADNICE

Foto: Zdeněk Kříž

LÉKÁRNA V THOMAYEROVĚ NEMOCNICI
byla nedávno zrekonstruována.



Thomayerova nemocnice v Krči patří mezi špičková zdravotnická zařízení v zemi. V rámci průzkumu spokojenosti, který loni od března do září prováděla nezisková organizace HealthCare Institute, získala podle názoru ambulantně ošetřených pacientů čestný titul nejlepší nemocnice v rámci Prahy a druhá nejlepší nemocnice v republice.

V kategorii hospitalizovaných pacientů skončila jako třetí nejlepší na území hlavního města. Pro Prahu 4 má Thomayerova nemocnice naprosto zásadní význam. Současné vedení radnice proto připravuje memorandum o dlouhodobé spolupráci mezi městskou částí a tímto zdravotnickým zařízením.

Ročně ošetří v Thomayerově nemocnici více než 680 tisíc pacientů, v průměru tedy skoro 1900 denně. Hospitalizují zde za stejné období asi 37 tisíc lidí, z toho asi dva tisíce na lůžkách pro dlouhodobě nemocné. Pracuje zde přibližně 2200 zaměstnanců, z toho největší skupinu (okolo 40 %) tvoří zdravotní sestry. Z těchto čísel vyplývá, že je to vlastně jakési malé město uvnitř velkoměsta. Význam této nemocnice pro obyvatele Prahy 4 je proto nezpochybnitelný a naprosto jedinečný.

PŘESTAVĚNÁ LÉKÁRNA...

Kromě rozsáhlého množství pracovišť poskytujících zdravotnickou péči se zde nachází i moderně vybavená lékárna. Její přestavba – celkem za 6,8 milionu korun – patří mezi největší investice nemocnice v poslední době. Nedaleko hlavního vchodu se nachází i kavárna/cukrárna provozovaná občanským sdružením Lékořice. Za jejím provozem stojí maminky dětí, které jsou zde dlouhodobě hospitalizovány.

...ALE I CHÁTRAJÍCÍ PLOT

„Je s podivem, že spolupráce mezi radnicí Prahy 4 a Thomayerovou nemocnicí byla zatím spíše nárazová. Rád bych to změnil, radnice se přece musí zajímat o dění v největším zdravotnickém zařízení na svém území,“ říká radní Petr Horálek (ČSSD), který má zdravotnictví v kom-

ZE VZOROVÉHO CHUDOBINCE MODERNÍ NEMOCNICE

Komplex ústavů, který dnes známe pod názvem Thomayerova nemocnice, vznikl původně jako sociální zařízení pro nezaopatřené děti a dospělé. Hlavní město Praha ho začalo stavět v červenci 1926 s náklady vykáskulovanými na 105 milionů tehdejších korun. Kolaudace objektu, kterému bylo dáno jméno Masarykovy domovy, proběhla v říjnu 1928, v rámci oslav deseti let od vzniku republiky. Soubor 21 budov se skládal především z deseti pavilonů pro chudé (z toho šest pro zestárlé a čtyři pro nemocné) a tří dětských ústavů: zotavovny pro školu povinné, chorobince pro nevyléčitelné a ozdravovny pro děti do šesti let. Během třicátých let došlo k rozšíření a modernizaci domovů.

Už od začátku se počítalo s tím, že v budoucnu zařízení poslouží převážně zdravotnickým potřebám. K tomu došlo násilnou cestou za německé okupace. V roce 1941 byly první pavilony vyklíženy pro lazaret luftwafe a wehrmachtu. Po skončení války se původní chovanci vrátili jen na krátko.

V letech 1947–1953 proběhla úplná přeměna na nemocnici, experimentální pracoviště a vědecko-výzkumné ústavy. Od května 1954 nese nemocnice jméno po doktoru Josefu Thomayerovi.

petenci, a pokračuje: „V předchozím volebním období Praha 4 poskytla nemocnici dva dary, oba v řádu několika desítek tisíc korun. To je podle mě nedostatečné,“ dodává radní, který si při své návštěvě nemocnice zajímal i o stav plotu ve směru na Vídeňskou ulici. Ten je již starý a zanedbaný, což může ohrozit i bezpečnost silničního provozu v okolí. Na provoz nemocnice má vliv i to, že se zde nachází velmi vytížená stanice autobusů a za několik let zde bude otevřena stanice metra D.

INTERIÉR LÉKÁRNY
má nyní moderní podobu.



Foto: Zdeněk Kříž

Foto: Zdeněk Kříž



RADNÍ PETR HORÁLEK
se přesvědčil,
že plot nemocnice
není v dobrém stavu.

ZASEDÁNÍ KOMISÍ RADY MČ PRAHA 4 JSOU VEŘEJNĚ PŘÍSTUPNÁ

Jedním z hlavních témat nedávných komunálních voleb bylo i zvýšení transparentnosti rozhodování na radnici. Nové vedení Prahy 4 svůj slib dodrželo a mimo jiné otevírá zasedání komisí Rady městské části Praha 4 veřejnosti.

Jedenáct komisí vytváří usnesení, která doporučují radě, jak má v dané věci rozhodnout či

postupovat. Tedy například o změnách územního plánu, o dopravě, kultuře a dalších záležitostech

veřejného života. V době uzávěrky tohoto čísla probíhalo plánování všech zasedání, přesné termíny najdete na www.praha4.cz.

Na stejném webu je od druhé poloviny ledna zveřejněn i přihlašovací formulář k účasti na zasedání jednotlivých komisí.

KOMISE ÚZEMNÍHO ROZVOJE A VÝSTAVBY



PŘEDSEDKYNĚ:

Akad. arch. JAROMÍRA EISMANNOVÁ
(TOP 09)

Kontakt:

jaromira.eismannova@praha4.cz

Členové: Ing. Marie Jelínková (Trojkoalice), Ing. Zdeněk Kovářik (ODS), Ing. Ivo Vaněk, EUR. Ing. (Klub zastupitelů městské části Praha 4 zvolených za politické hnutí ANO 2011).

Veřejnost: Mgr. Jan Slanina, Ing. Olga Volicarová, Ing. arch. Ivan Hnízdil.

KOMISE ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



PŘEDSEDKYNĚ:

Ing. MARIE JELÍNKOVÁ
(Trojkoalice/SZ)

Kontakt:

marie.jelinkova@praha4.cz

Členové: RNDr. Jiří Bendl (Trojkoalice), CSc., PhDr. Petr Kučera (TOP 09), Ladislav Kunert (TOP 09), MUDr. Klára Cingrošová (ODS), RNDr. Tomáš Hrdinka, Ph.D. (Klub zastupitelů členů Hnutí ANO 2011).

Veřejnost: Bc. Petr Pravda.

KOMISE PRO MÍSTNÍ AGENDU 21



PŘEDSEDA:

RNDr. TOMÁŠ HRDINKA, Ph.D.
(Klub zastupitelů členů Hnutí ANO 2011)

Kontakt: tomas.hrdinka@praha4.cz

Členové: Ing. Alois Těšitel (TOP 09), Bc. Jan Schneider (Pro Prahu).

Veřejnost: Jana Štrossová, Pavel Dukát, Jan Váňa, Mgr. Pavel Traub, MUDr. Dušan Pavlíček.

KOMISE GRANTOVÁ, ZAHRANIČNÍ A PRO SPORT



PŘEDSEDA:

PhDr. KAREL ŠPLÍCHAL
(ČSSD)

Kontakt:

karel.splichal@praha4.cz

Členové: Bc. Michal Hroza (TOP 09), Bc. Lucie Michková (ODS), Ing. Antonín Lébl (Klub zastupitelů členů Hnutí ANO 2011).

Veřejnost: Lenka Folkeová, Štěpán Kačena, Miroslav Kodým.

KOMISE SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ



PŘEDSEDA:

Ing. JOSEF SVOBODA, Ph.D.
(Trojkoalice/KDU-ČSL)

Kontakt:

josef.svoboda@praha4.cz

Členové: Mgr. Iva Kotvová (Trojkoalice), Ing. Jitka Zykánová (TOP 09), Marie Zacharová (TOP 09), Ing. Ondřej Růžička (Klub zastupitelů městské části Praha 4 zvolených za politické hnutí ANO 2011).

Veřejnost: Mgr. Libuše Pešlová, Ing. Ondřej Kubín.

KOMISE PRO SOCIÁLNÍ BYDLENÍ



PŘEDSEDKYNĚ:

MUDr. KLÁRA CINGROŠOVÁ
(ODS)

Kontakt:

klara.cingrosova@praha4.cz

Členové: Mgr. Alžběta Reichrtová (Trojkoalice), Mgr. Jan Petr (TOP 09), MUDr. Aneta Krajcová (Klub zastupitelů městské části Praha 4 zvolených za politické hnutí ANO 2011), Drahoslava Krejčová (ČSSD).

Veřejnost: Hildegarda Suchardová, JUDr. Tomáš Kaplan.

(Další komise představíme v březnovém čísle)

PRAHA 4 SNIŽUJE ENERGETICKOU NÁROČNOST ŠKOLNÍCH OBJEKTŮ

Rada městské části Praha 4 vyslovila souhlas se zněním smlouvy o poskytnutí dotace na projekt, jehož cílem je snížení energetické náročnosti dalšího školního objektu, a tím snížení provozních nákladů. Jde o dotaci určenou na zateplení objektu ZŠ Plamínkové. Smlouvu bude schvalovat Zastupitelstvo městské části Praha 4 na svém zasedání 21. ledna.

„Snížení energetické náročnosti budov a úspora provozních nákladů na vytápění patří k našim prioritám,“ uvedl starosta Petr Štěpánek (Trojkoalice). „Zateplením ušetříme významnou částku za energie, kterou budeme moci využít pro potřeby škol a ku prospěchu našich obyvatel i v jiných oblastech,“ dodala zástupkyně starosty Iva Kotvová (Trojkoalice). Součástí projektu je zateplení obvodových stěn, střech a podhledů o celkové výměře 5287 m². Dotace představuje pět procent z celkových nákladů, které činí více než 7,5 milionu korun.

Praha 4 patří pravidelně k úspěšným žadatelům o finance z evropských fondů a na její konto přiteklo již několik desítek milionů korun. Ty městská část využila v uplynulých letech především na snížení energetické náročnosti školních objektů.

ZMĚNA NA AUTOBUSOVÉ LINCE 205 POMOHLA HANDICAPOVANÝM

Cestujícím na autobusové lince 205 se od 5. ledna ulehčil život – do autobusu městské hromadné dopravy lze nově nastupovat před budovou Úřadu městské části Praha 4 v ulici Antala Staška, tedy i před poliklinikou. Úprava pomohla pacientům, kteří dosud před budovou úřadu vystupovali, ale nastupovat museli až na autobusové zastávce v Olbrachtově ulici. „Je to sice vzdušnou čarou necelých 500 metrů, ale pro cestující se zdravotním handicapem a pro seniory to byla komplikovaná cesta. Museli jít po dvou pevných schodištích a přes pasáž vedoucí ke stanici metra Budějovická a do nákupního centra DBK, ve které se obvykle pohybuje značný počet chodců. Proto rozhodnutí Ropidu, které jsme prosazovali déle než rok, vítáme,“ uvedl zástupce starosty Jiří Bodenlos (ČSSD).



Foto: Martin Dudek

HLAVNÍ MĚSTO SPUSTILO ZIMNÍ OPATŘENÍ

Foto: Zdeněk Kříž



osoby bez přístřeší pohybující se na území naší městské části. V minulém roce nám ho zajišťovala společnost NADĚJE. Její pracovníci se pravidelně vydávali do terénu na vytipovaná místa a poskytovali bezdomovcům základní poradenství i zdravotní pomoc. V rámci mobilní sociální služby a pěší terénní práce uskutečnili více než 3100 kontaktů a pomohli zachránit řadu lidských existencí i životů," vysvětluje radní Petr Horálek.

Terénní práce s bezdomovci má i společenský význam z hlediska prevence šíření některých vážných chorob. Vzhledem k tomu, že pracovníci NADĚJE rozdávali osobám bez přístřeší také základní potraviny, přispěla jejich činnost i ke snížení drobné kriminality.

„K bezdomovcům nemůžeme plošně přistupovat tak, že si za své problémy mohou sami a že si tento osud vybrali. Část z nich se v této situaci ocitla nikoli svým zaviněním. A pokud mají sílu a vůli hledat cestu, jak svůj život vrátit do takzvané normálních kolejí, měli bychom jim pomoci. Jsou to v první řadě lidé,“ dodává radní Petr Horálek.

PRO LIDI BEZ DOMOVA

V TĚSNÉ BLÍZKOSTI tramvajové zastávky Teplárna Michle se nachází zimní noclehárna pro lidi bez domova.

Zimní měsíce jsou obzvláště náročné pro osoby, které nemají stálou střechu nad hlavou. Hlavní město Praha ve spolupráci s neziskovými organizacemi NADĚJE, Armáda spásy a Arcidiecézní charitou Praha proto dočasně otevřelo dvě noclehárny navíc pro bezdomovce o celkové kapacitě 180 osob. Jedna z nich se nachází na území čtvrté městské části, konkrétně v ulici Podle Náhonu, v těsné blízkosti tramvajové zastávky Teplárna Michle.

Lokalita pro zimní noclehárnu byla vytipována ve spolupráci s městskou částí tak, aby provoz zasahoval co nejméně do života ostatních obyvatel Prahy 4. Obytná zástavba se nachází oběma směry přibližně půl kilometru. Zájemci o přespání mohou přijít každý den vždy mezi 20.30 až 21.30 hod., budíček je v 6.15 a do 7.00 hod. ráno musí klienti zařízení opustit. „O zajištění pořádku v noclehárně i v jejím nejbližším okolí se stará městská policie. Pokud obyvatelé Michle nebo Záběhlic zaznamenají problémy, doporučuji ji okamžitě kontaktovat,“ říká radní Prahy 4 pro sociální oblast Petr Horálek (ČSSD).

informovat Irena Ropková, členka Rady hl. města Prahy pro oblast sociální politiky. „Jednali jsme také o dosavadním průběhu mobilních sociálních služeb, které Praha 4 zajišťovala pro



RADNÍ MČ PRAHA 4 PETR HORÁLEK A RADNÍ HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY IRENA ROPKOVÁ (OBA ČSSD) SE OSOBNĚ ZAJÍMALI O PROVOZ NOCLEHÁRNY.

Foto: Zdeněk Kříž

JSOU TO V PRVNÍ ŘADĚ LIDÉ

O dosavadních zkušenostech s touto zimní noclehárnou se přijela na radnici MČ Praha 4



SEMINÁŘE SE ZÚČASTNILI ÚŘEDNÍCI I ZASTUPITELÉ PRAHY 4.

Foto: MČ Praha 4

JAK ZAJISTIT UDRŽITELNÝ ROZVOJ PRAHY 4?

V prostorách Nuselské radnice se uskutečnil akreditovaný seminář v rámci místní Agendy 21 „Principy udržitelného rozvoje v návaznosti na strategické plánování a kvalitu života“. Semináře se zúčastnilo 51 posluchačů (zastupitelé, vedoucí odborů a oddělení ÚMČ Praha 4), kteří se zajímali o metodu zvyšování kvality veřejné správy, jejímž hlavním cílem je udržitelný rozvoj v území.

Lektorem byl Ing. Petr Švec, ředitel Národní sítě zdravých měst ČR, již je MČ Praha 4 od června 2014 členem.

NESOUHLAS S ROZŠÍŘENÍM BB CENTRA

Praha 4 nesouhlasí se záměrem společnosti Passerinvest Group vybudovat v kancelářské čtvrti poblíž stanice metra Budějovická další dva objemné objekty: hotel a administrativní budovu. Měly by nahradit dvě panelové budovy někdejší ubytovny na nároží křižovatky ulic Vyskočilova a Želetavská. Rada městské části Praha 4 přijala k tomuto záměru nesouhlasné stanovisko. Požaduje jeho další posouzení procesem tzv. velké EIA, aby mohly být objektivně vyhodnoceny veškeré vlivy na životní prostředí a veřejné zdraví v kumulaci s dalšími připravovanými stavbami v tomto nadlimitně zatíženém území.

„Nikdo ze společnosti pana Passera se neobtěžoval nové vedení městské části o tomto záměru informovat před zahájením zjišťovacího řízení EIA. Pokud si pan Passer tuto záležitost

dohodl s bývalým starostou Caldrem, který ve volbách kandidoval za hnutí jeho bratra, měl by si uvědomit, že se situace zásadně změnila. Stojíme na straně občanů, kteří již dnes trpí důsledky nadměrné dopravní zátěže, ke které BB centrum významně přispívá,“ uvedla radní pro územní rozvoj a výstavbu Alžběta Rejchrtová (Trojkoalice).

NEGATIVNÍ VLIV NA ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ

Celková zastavěná plocha obou objektů má být zhruba 3000 m². Obě stavby mají mít společnou podnož suterénního parkingu s 370 parkovacími místy. Záměr má podle oznámení vyvolat kolem 1200 jízd denně. Městská část však zdůrazňuje, že to mohou být další tisíce, protože v dokumentaci byla podhodnocena obrátkovost

vozidel a nebyly zohledněny vlivy dalších staveb připravovaných v tomto území.

„Toto kancelářské ghetto mělo po dokončení vyprodukovat více než 24 000 vozidel denně a to se nepočítalo s těmito dvěma objekty,“ uvedla dále radní Alžběta Rejchrtová a pokračuje: „Již teď se kancelářské budovy prolamují do stabilizovaných obytných čtvrtí. Negativní vlivy dopravy dopadají nejen na přilehlé ulice, ale také na nedaleká školská zařízení v Bítovské a Přímětické ulici a na sídliště mezi Pankráci a Kačerovem. Je načase, aby developer přestal vytěžovat toto území ke svému maximálnímu zisku a postavil zde něco, co bude také sloužit občanům, kteří zde žijí.“

Svůj nesouhlas vyjádřili i lidé z této oblasti, z nichž někteří přišli protestovat přímo na radnici.

Nový projekt Zdravotnického zařízení MČ Praha 4: DOMÁCÍ CHŮVA POHLÍDÁ DĚTI DO 6 LET

Zdravotnické zařízení městské části Praha 4 získalo finanční podporu na nový projekt „Udržení služby Domácí chůva“ z Evropských sociálních fondů v rámci Operačního programu Praha – Adaptabilita. Jeho realizace začala v lednu a potrvá do konce října 2015.

Cílovou skupinou projektu jsou rodiče na rodičovské/mateřské dovolené nebo vracející se po rodičovské/mateřské dovolené, pečující o dítě ve věku do 6 let (do 2 let od ukončení rodičovské/mateřské dovolené) a sociálně a ekonomicky znevýhodněné matky samoživitelky a otcové samoživitelé, kteří usilují o lepší sladění rodinných a pracovních povinností na území hl. m. Prahy. Rodinám bude k dispozici profesionální chůva, která bude pečovat o děti ve věku do 6 let v přirozeném prostředí jejich domova. Na projektu spolupracují Zdravotnické zařízení MČ Praha 4 a Women 4 Women, o.p.s.

Cílem je udržení služby Domácí chůva v provozu i po ukončení realizace projektu, proto by-

la zavedena finanční participace rodičů 20 Kč za hodinu hlídání. Tento krok má motivovat rodiče k využívání služby dlouhodobě, a to zejména v době přechodu z částečně hrazené služby na nedotovanou v momentě, kdy bude projekt ukončen.

Pro rodiny, které do cílové skupiny nespádají, zůstává služba v provozu podle stávajícího ceníku a provozního řádu.

Více informací získáte na www.zzpaha4.cz a u koordinátorek projektu:

- Helena Langerová, tel.: 775 474 617, e-mail: helena.langerova@zzpaha4.cz,
- Lenka Dvořáková, tel.: 775 474 618, e-mail: lenka.dvorakova@zzpaha4.cz.



JAK JSTE SPOKOJENI S TUČNÁKEM?

POMOZTE NÁM ZLEPŠIT RADNIČNÍ NOVINY!

Časopis Prahy 4 – Tučňák - vychází už téměř čtvrtstoletí. Každý měsíc tak dostáváte do svých schránek periodikum, které vás má seznamovat s nejdůležitějšími událostmi na radnici, v zastupitelstvu i v městské části obecně.

V příštích měsících projde tento měsíčník výraznějšími změnami; pomozte nám je připravit. Jak jste tedy s jeho aktuální podobou spokojeni? Nacházíte v něm vše potřebné? Co vám v něm chybí a co byste naopak třeba omezili nebo vypustili?

Napište nám své podněty na e-mailovou adresu: casopis@paha4.cz do 15. února.

Děkujeme!



SOKOL MILAN ČERNÍK NÁS NAVŽDY OPUSTIL

Na Nový rok ukončil svou pozemskou pouť ve věku 68 let bratr PhDr. Milan Rastislav Černík, Ph.D. – můj velký přítel a oddaný Sokol, starosta Sokola Pankrác a vzdělavatel Sokolské župy Pražské-Scheinerovy. Původním povoláním litograf se vypracoval až na místo ředitele Státní tiskárny cenin. Jeho život byl naplněn studiem v oboru vědeckých informací a knihovnictvím na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Na Fakultě sociálních věd obhájil doktorský titul v oboru politologie (2005).

Jako člen Jednoty umělců výtvarných působil při pořádání uměleckých výstav v oblasti malířství a grafi-

ky. Žil naplněn láskou k rodině a dětem, veden myšlenkami bratrství v sokolské rodině a oblíben přátelskými vztahy ke svému okolí. Jako člen Masarykova demokratického hnutí úzce spolupracoval na výstavách o díle prezidenta Osvoboditele Tomáše Garrigue Masaryka, které šířily jeho ušlechtilé myšlenky a živý odkaz pro naši současnost i budoucnost – „Herbert Masaryk“ (1992) a „TGM – člověk a umění“ (1992 a 1995), zahajovaných prezidentem Václavem Havlem a dvěma Masarykovými vnoučaty Herbertou a Annou.

Obětává sokolská a veřejná činnost bratra Černíka je známa po řadu let. V sokolském stejnojmenném praporem nebo jako řečník se pravidelně zúčastnil slavnostních shromáždění, pořádaných k význam-

ným výročí našeho státu odbojovými a vlasteneckými organizacemi v přímé spolupráci s Úřadem městské části Praha 4. Ve svých vystoupeních se obracel především na mladou generaci a připomínal živý odkaz zakladatelů Sokola Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera a účast Sokolů v řadách československých legií v boji za svobodu a demokracii, který vyvrcholil založením samostatného Československa.

Drahý Milane, příteli a věrný bratře, věčný klid a mír nechť Tě provází do nebeských výšin! Tvoji světlou památku si navždy uchováme v našich myslích a srdcích!

NAZDAR!

Vladimír Prchlík, čestný občan MČ Praha 4



PRAŽSKÝ BYZNYS SE ZELENÍ MUSÍ SKONČIT

Obecní pozemky se zelení jsou skvěle prodávány nemovitostmi. Na „zelené louce“ se díky chronickému přezírání veřejného zájmu úřady pohodlně stavělo a staví. Asi nejbrutálnějším příkladem pohrdání občany byl prodej pozemku s krásnou lipovou alejí v ul. Jihlavská. Místo zdraví chránící izolace zeleně, místo atmosféry domova vyrostla lidem proti oknům jak do nebe nekonečná betonová hradba (AC Kačerov).

V praxi pražských úřadů dosud funguje následující automatika nezákonné praxe. Jakmile je důvodem žádosti o povolení kácení stavební záměr, úředník zapomíná na to, že má hájit veřejný zájem a bez výjimky veškeré kácení povoluje. Stará se pak jen o to, aby naoko vypadala náhradní výsadba početně adekvátní. Místo stromů a keřů v ulicích se pak díváme na haldy kamení v drátěných klecích, které snad nakonec poroste nějaký břečtan, v betonových základech zasazenou tyčku s košťátkem na konci, či se dočteme, že máme přát těm nahoře krásný pohled na střechu v oblacích osázenou květináči.

Protože na dřívě běžné široké zelené uliční pásy nezbyvá místo, musí se vecpat stromky do dělicích silničních pásů či po okrajích parkovišť. Zde přirozeně živoří a hynou, takže se dokola sází a vykazují se oslňující čísla nových výsadeb.

ZNALCI ODSOUDILI LIPOVOU ALEJ

Tím však byznys s pražskou zelení nekončí. Nejen všeobecného úbytku zelených ploch, ale i všeobecně velmi špatného stavu stromů v ulicích si musel všimnout každý. Zelení bývala pražskou chloubou poskytující velmi příjemné

bydlení pro všechny generace. Přes dvacet let však většinu uliční zeleně spravuje či spíše ničí Technická správa komunikací. Její prvořadý zájem je, aby její zaměstnanci neměli žádné zbytečné starosti. Stromům nerozumí, jejich nenahraditelnost pro naše zdraví nechápou, stromy jim překážejí nad zemí i pod zemí. Když se kolem kope, měly by se dodržovat normy – a kdo by se tím obtěžoval? Správce zaplatí drahé posudky od znalců, kteří ochotně napíší cokoliv – jako u lip v Jeremenkově ulici – celá alej se stala najednou bezcenná a nebezpečná. Nebo lípy v Kvestorské ulici, ty měly padnout kvůli opravě kanalizace. Dva roky jsme s rezidenty bojovali proti povolenému kácení. Lípy jsme nakonec zachránili, ale napříště to musí fungovat jinak.

Podob byznysu je mnoho, například předražené bombastické investice do parků (ve skutečnosti do staveb a inventáře v parcích), kde nemohou být „obyčejné“ stromy, ale musíme

mít arboretum - vytesaná latinská označení jsou jistě působivá, jen ty stromy tam živoří (park Na Pankráci).

BEZ STROMŮ SE PRAHA ZADUSÍ

Zákony nemáme tak špatné, jde jen o to, aby je úředníci respektovali a abychom jejich respektování vymáhali. Místo byznysu se zelení musí nastoupit průběžná řádná péče. Strom nepostavíme, nevybudujeme, nezrekonstruujeme, nezrevitalizujeme. Bez svých plí se Praha zadusí. Čím přirozenější příroda, tím menší náklady na údržbu, tím větší zdravotní efekt. Zelení je tu pro nás, občany, a proto posílejte své návrhy, podněty, stížnosti, foťte a hlavně spolurozhodujte. Na jednáních komise pro životní prostředí jste vždy vítáni!

Marie Jelínková (Trojkoalice),
zastupitelka MČ Praha 4
a předsedkyně komise pro životní prostředí
Rady MČ Praha 4



POD NAŠIMA OKNY VEDE CYKLOSTEZKA...



uskočíte, dostanete smyk na psí hromádce a přerazíte se o auto stojící na chodníku. Že by se cyklistům ohleduplně vyhýbalo?

Ale kdeže, vždyť takhle zběsile parkují široko daleko všichni! Na naší nové zámkové dlažbě, na trávě, největší borci na žlutých čarách značících zákaz zastavení. A další a další sportovci se řídit

kolem. Chodci uskakují, do všudypřítomných vozů zmateně narážejí, do otevřených čerstvě vyhrabaných kontejnerů a vánočních stromků šipky skáčou...

No nesmějte se, to není legrace, takhle to tady u nás skutečně chodí. Bezohlednost a arogance jasně vítězí nad slušností. Několikrát denně se při procházkách se psem setkávám s lidmi, co si stěžují, že nemůžou jít v klidu po cestě, co byli léta zvyklí. Tady pod Spořilovem je rekreační oblast, proč se najednou mají místní, zasloužený relax si užívající, přizpůsobovat chování dravců? Zažítá trasa se mění v drama: agresivní kolaři, neteční běžci se sluchátky na uších, bizarně parkující auta, čerstvě opravená a okamžitě počmáraná kaplička u rybníka, ranní všudypřítomný odpadkový hnus, teď aktuálně zbytky rachejtlí...

Rozhodně nenabádám k plamenné debatě s rozjetým feťákem či psychotickým bezdomovcem, tady musí pořádek zjednat instituce k tomu kompetentní. Ale proč nenapomenout řidiče všemožných vozidel nebo pěší účastníky cyklostezkového provozu, když je doma slušnosti nenaučili? Oslovme je. Zastydí se, polepší se. Zkusme se jich zeptat, proč se chovají tak, jak se chovají. Třeba se zastaví a zamyslí se, za zkoušku to stojí. Na recidivisty si jistojistě posvítí policie, tu musí ale na problém nejdříve někdo upozornit. Proto je dobré mít číslo místního oddělení vždy po ruce.

Normální lidé, spojme se, odhodme klapky, co máme na očích! Vyhlaseme okamžitě válku těm, kterým je slušnost neslušným slovem!

Klára Cingrošová (ODS),
zastupitelka MČ Praha 4



PSYCHOLOŽKA
Iva Jungwirthová

Kdy lze hovořit o začátku dětského vzdoru?

Dětský vzdor se objevuje přibližně kolem druhého roku života. Někteří rodiče sice tvrdí, že jejich dítě ho prodělalo již o rok dříve, kdy začalo lézt nebo chtělo nejistou chůzi někam zmizet, oni mu v tom bránili a capart se vztekal, ale psychologové tento názor nesdílejí. Období vzdoru nastupuje, když si dítě uvědomí, že může chtít něco jiného než jeho rodiče a že má poměrně úspěšné metody, jak toho dosáhnout. Problém je, pokud období vzdoru přetrvá přes rozumnou věkovou hranici, tedy přes tři či čtyři roky. Pak už to nenazýváme obdobím vzdoru, ale výchovnými problémy, obvykle pramenícími z přístupu rodičů.

Existuje nějaký psychologický či fyziologický spouštěč období vzdoru?

To si nemyslím. Období vzdoru vypukne, jakmile si dítě rozumově uvědomí, že má svoji vlastní identitu, jinou než jeho rodiče a dospělí, kteří ho obklopují. Do té doby dítě příliš neumí přemýšlet samo o sobě. Období vzdoru často nastupuje současně s dětským používáním slova „Já!“ a průběh je velice individuální. Pokud je dítě hodně temperamentní, má dostatek energie i na to, aby období vzdoru bylo pro rodiče velmi „šťavnaté“. To jsou ti běsnící kluci a holčičky, zrudlí vztekem a pláčem a válejíci se několikrát denně na podlaze. Pak existují děti pasivnější, s menší dávkou aktivní energie. Navenek se téměř vůbec nevztékají, ale nenechme se oklamat. I oni mají vlastní období vzdoru. Někdy velice špatně jí, jindy se opakovaně počůrávají nebo naopak stolici zadržují. Svým způsobem to dělají naschvál, je to jejich způsob, jak vzdorovat okolnímu světu.

Lze podle chování rodičů v dětském věku usuzovat, že podobně se budou chovat i jejich potomci?

Doufám, že nikoliv, protože v takovém případě bych si nemohla nikdy pořádit čtyři děti. Údajně mě tatínek při svých častých záchvatech vzteku strkal do pračky. Musím podotknout, měla horní plnění...

Dětská psycholožka Iva Jungwirthová:

„OBDOBÍ VZDORU JE PRO DALŠÍ VÝVOJ DĚTÍ PROSPĚŠNÉ“

Být dobrým rodičem a dobře vychovat své děti neumíme, dokud si to nevyzkoušíme. A první projevy vlastní vůle našeho potomka nás zaskočí, protože často nekorespondují s tím, co my, dospělí, právě chceme a co si myslíme, že je pro něj dobré. O období dětského vzdoru a o výchově v problematickém věku dvou až tří let jsme si proto popovídali s psycholožkou Ivou Jungwirthovou.

Z vašich slov tedy usuzuji, že období vzdoru se nelze vyhnout a každý rodič si tímto očistcem musí projít...

Ano, musí. Je to však období, které je pro vývoj dítěte nezbytné. Rodičům na seminářích říkám: „Až se vaše batole bude ten samý den pošesté vztekat a bouchat přitom hlavou o zem, říkejte si, že jde o důležité vývojové období a nebylo by zdravé, pokud by neproběhlo.“

Je možné vysledovat rozdíl mezi dívkami a chlapci ve vzdorovitosti?

Podle lidové moudrosti jsou chlapci vzteklejší a později mluví. Je pravda, že pokud rodiče navštěvují dětské psychology, tak z 90 % chodí s prvorozenými dětmi a jasnou převahu mají kluci. Domnívám se, že ačkoliv jsme emancipovaná společnost, na prvorozené chlapce jsou historicky kladené větší nároky než na děvčata. U kluků jejich výrazné projevy bedlivě sledujeme, zatímco u holčiček nad tím více mávneme rukou. Ale v rámci jedné rodiny najdeme často výjimky potvrzující pravidlo.

Co mám dělat s válejícím se a vztekajícím se dítětem, které tropí hlasitou scénu na veřejném prostranství?

Určitě bych se dítěti neschovávala ani ho nestrašila, to mi přijde nefér. Zlatá poučka také říká – nevyhrožujte něčím, co nesplníte. Výhrůžky „Jestli okamžitě nepřestaneš, už tě sem nikdy nevezmu!“ nebo „Pokud nepřestaneš křičet na babičku, už sem nikdy nepříjde!“ jsou úplně zcestné, protože je nikdy nedodržíte. Říkejme dítěti, jaké důsledky bude mít jeho chování, ale to můžeme udělat až ve chvíli, kdy se trochu uklidní. Já bych si při jeho výbuchu vzteku vzala noviny, koupila si v automatu kafe, odstoupila bych od dítěte a předstírala četbu.

Jistě, pokud obtěžuje v supermarketu, odnesu ho někam, kde jeho řádění nebude tolik rušit, například na nejbližší trávník, a počkám, až ho to přejde. Ale vztekající se dítě je v takovém emocionálním výbuchu, že v podstatě nevnímá a výhrůžky, polévání studenou vodou nebo výprask na něj nezabírají. Nejlepší je, pokud rodič nenápadně sleduje, zda erupce vzteku utichá a pak už je na něm, aby ve vhodný okamžik řekl – pojď sem, ty jsi ale fůnřa, umyji ti obličej. Může dítěti podat ruku ke smíru, ale funguje to jen v momentě, kdy záchvat

skutečně odeznívá. Na druhou stranu bychom kolem něj neměli moc běhat a podbízet se – já ti koupím zmrzlinku, když přestaneš plakat, nech toho a honem pojď, pustím ti doma pohádku... A některým scénám je možné předejít. Například pokud na vaši pravidelné procházce chodíte kolem cukrárny, kam dítě chce vždy vstoupit, lze přece vymyslet jinou trasu.

Existují děti, které mají denně několik zuřivých záchvatů a jsou v podstatě s rodiči neustále ve sporu. Co s nimi?

Má-li temperamentní dítě pětkrát denně velký amok, tak to určitě rodiče pěkně „vyšťaví“. Na druhou stranu mám ze své praxe zajímavý poznatek – pokud tito rodiče přijdou do poradny, je často na první pohled vidět, že problém mají spíše oni než dítě. Zavalují dítě povely: „Nesahej paní doktorce na dveře! Nech tu kytku! Neokopávej stůl!“ Vlastně neustále na dítě chrlí řadu příkazů a zákazů a ono už není schopné rozpoznat, co je důležité a co je jen rodičovská „pruda“.

Pokud se dítě hodně vzteká, doporučuji udělat večer rodinnou poradu. Dejte dítě spát, otevřete

JAK OMEZIT MNOŽSTVÍ KONFLIKTŮ S DÍTĚTEM V OBDOBÍ VZDORU

1. Nestaňme se nepřáteli
2. Stanovme si minimum zásad a na těch trvejme
3. Vytipujme si krizové situace a pokusme se jejich výskyt omezit
4. Předem se s dítětem domluvme na průběhu rizikové situace
5. Upozorňujeme dítě předem na situace, které hůře zvládá
6. Když dítěti něco říkáme, ujistěme se, že nás vnímá
7. Nejprve po dobrém
8. Vysvětlení ano, ale ne desetkrát
9. Nebojme se dát najevo své emoce
10. Pochvala je účinnější než trest
11. Logický důsledek je lepší než trest
12. Dávejme dítěti možnost výběru
13. Nedávejme možnost volby, pokud ji skutečně nenabízíme

si lahvinku a v klidu – bez prarodičů – si určete základní pravidla výchovy, na kterých se shodnete a která budete vyžadovat. Co se opravdu nesmí a co se opravdu musí. Těchto pravidel by mělo být opravdu málo a na jejich dodržování pak musíte nekompromisně trvat, třeba i za cenu konfliktu. Na druhou stranu je třeba eliminovat mnoho v podstatě nedůležitých pravidel, která dítěti omezují životní prostor. Je také dobré dítě vždy upozornit předem, co bude následovat, pokud poruší domluvená pravidla. Důsledek jeho jednání (úmyslně nepoužívám slovo „trest“) přitom musí co nejkonkrétněji souviset s porušeným pravidlem. Typický příklad – holčička jede na tříkolce, má zastavit na kraji chodníku, ale vjede do vozovky. Máma ji doběhne, zlobí se a řekne – dnes nebude večerníček! To je nesmyslná reakce, protože dítě ve dvě hodiny odpoledne není schopné dohlédnout, že večer nebude večerníček. Lepší je vzít tříkolku a jasně říci: „Říkala jsem ti, že máš zastavit. Neposlechla jsi, tak konec tříkolky, a jde se za ruku!“ Dcera začne protestovat, ale signál je jasný, přes ulici sama jezdit nemůžeš. Tento přístup má jednoznačně pozitivní výchovný efekt.

Jak jednat s dítětem, které ve věku dvou let neustále mámu štípe a okopává a nic na něj nezabírá?

Jde o projev vzdoru. Zajímavé je, že dítě takto ubližuje jen jedné osobě, většinou právě mámě, a k jinému si to netroufne. Když se maminky zeptám, jak se proti takovému jednání ohrazuje, tak mi odpoví ztápěným a spíše tichým hlasem: „Vašíčku, nedělej to...“ Správně je nasadit přísný a výrazný hlas a pronést větu: „Okamžitě toho nech!“ Zlost ze mne musí tryskat všemi póry a dítě si musí okamžitě uvědomit svůj prohřešek. Mohli bychom se bavit o tom, zda je výchovné ho plácnout přes ruku, ale někdy stačí dítě vyzvednout do vzduchu, podržet si ho před obličejem a zatvářít se jak největší ježibaba na světě. Jsou však maminky, pro které je velice nepřijatelná představa podobného konfliktu.

Je pohlavek stále výchovný prostředek, nebo ne?

Nejsem zastáncem tělesných trestů. Náš kulturní kontext s nimi ovšem operuje a většina z nás je zažila. Někteří dospělí raději dítě dusí svým odmítáním, nebo mu celý den říkají: „Ty jsi tak ošklivý chlapeček! Maminka tě nemá ráda, podívej se, jak jsem kvůli tobě smutná!“ V takovém případě je asi lepší dát jednu přes zadek, než dítě psychicky deptat. Rodičům říkám – pokud vám jednou měsíčně ujede ruka, nemusíte se z ničeho obviňovat, stane se to. Na druhou stranu si myslím, že většinu situací lze vyřešit bez zvednutí ruky. Výprasky vařečkou či fackování pak považuji za zcela nepřijatelné.

Poslední roky někteří rodiče razí termín volná výchova, kdy dítěti nenastaví téměř žádné mantinely pro jeho chování. Je to správné?

Pojem volná výchova nemám ráda. Autoritativní i liberální rodiče mají pravidla, ti první jich mají hodně, ti druzí méně a více o nich s dítětem diskutují. Oba typy rodičů ale vyžadují jejich dodržování. To, co máte na mysli, bych nazvala slabá výchova. Rodiče neumí prosadit svoji vůli, mají pocit, že nemají na dítě páky, a někdy to halí do idealistických vět – chci, abychom s dítětem byli v kamarádském vztahu, dítě je náš partner. To je podle mne nesmysl. Dvouleté dítě není můj partner, já jsem za něj naprosto a ve všem zodpovědná. Já musím být autorita určující pravidla.

Takže pokud sedíme v kavárně a příběhne k nám cizí tříletý capart, okope mi nohy a neustále nás vyrušuje, asi bychom neměli být tolerantní a říkat si – to je ale roztomilý chlapeček, užívající si volnou výchovu...

Tak to určitě ne. Pokud dítě někoho obtěžuje, měl by rodič zasáhnout. Na druhou stranu čeští rodiče jsou specifictí. Například děti nadměrně otravujeme s mytím rukou nebo oblékáním a prosazujeme svoji vůli i tam, kde to není až tak podstatné. Někdy máme moc pravidel.

„Malé dítě nemůže být náš partner, jsme za něj naprosto a ve všem zodpovědní“

Právě mytí rukou minimálně před jídlem a po návštěvě toalety bych považoval za celoživotní povinnost...

Všechny vědecké výzkumy říkají, že nejzdravější děti mají přiměřeně špinavé ruce. Pokud jsou neustále vymydlené, budou mít alergie a ekzémy, budou-li je mít extrémně špinavé, dostanou žloutenku a poškodí si játra. Ideální je, když je dítě trochu špinavé, to se ví dlouhodobě. A vidíte, jak relativní jsou „celoživotní povinnosti“...

Ve své profesi se věnujete rovněž dětem sluchově postiženým. Je jejich období vzdoru jiné než u většinové populace?

Opět záleží na temperamentu konkrétního dítěte a rodičů. Pokud se sluchově handicapovaným dítětem rodiče nemají do jeho dvou let vytvořenou dobrou znakovou či verbální komunikaci, dítě je v období vzdoru v zoufalé situaci. Když se mu něco nelíbí, nemůže udělat nic jiného než sebou bouchnout o zem. Je to jeden z důvodů, proč rodičům říkáme, aby znakovali již s miminko, mluvili, ukazovali si obrázky a říkali si dopředu, že se půjde za paní doktorkou a logopedkou, nakoupit, za babičkou. Pokud se to včas nenaučí, neposkytnou dítěti žádný prostředek, jak vzájemně komunikovat.



NĚKTERÉ DĚTI vyjadřují svůj vzdor například odmítáním stravy. Ilustrační foto: Miroslav Beneš

Jaké jsou vyložené špatné výchovné postupy?

Nesnažme se děti ošidit. Přijde čert a ten ti ten dudlík sebere! Počkej, až budeš u paní doktorky, ta ti řekne, jak máš zkažené zuby! Co to je za věty?! Naši rodičovskou zodpovědnost přehazujeme na druhé osoby, kterých se má dítě bát.

Některé případy jsou až patologické a hlavně starší rodiče s prvním dítětem hluboko po třicítce mají s výchovou někdy trable. Příliš o ní přemýšlejí, chtějí být dokonalí a současně nedokáží dítěti stanovit jasné mantinely. Vybavují si tatínka se

čtyřlétou rozkošnou blondátou dcerkou. Měla velké problémy s jídelm, jedla tak málo, že někdy musela na kapačky. Když onemocněla angínou, jezdili do Motola na píchání penicilin, protože nebyla ochotna spolknout antibiotický sirup. Ptala jsem se – proč ji nepoložíte, neucpete nos a sirup nenalejte do pusy? Tatínek se na mne podíval a odpověděl: „To myslíte vážně? To jí přece nemohu udělat.“ Někdy máme iluzi, že ve výchově musí jít všechno po dobrém. Nemyslím si to. Je skvělé mít děti, ale musím být jako rodič připravený na fakt, že mne to bude stát nějaké úsilí a nebude to vždy jen procházka růžovým sadem. Právě tak jako v partnerství, i při výchově musíme přemýšlet, postupovat ze svých představ, přijímat a respektovat druhého a také jít občas do konfliktu. (md)

PhDr. IVA JUNGWIRTHOVÁ

- původní profesí elektroinženýr kybernetiky
- absolvovala jednooborovou psychologii na FF UK v Praze, zaměření klinická psychologie
- pracuje ve Středisku rané péče Tamtam pro rodiny dětí se sluchovým a kombinovaným postižením jako psychologka a poradenská pracovnice, věnuje se především diagnostice a poradenství pro zdravé i sluchově postižené děti předškolního a rané školního věku, diagnostice školní zralosti, rodinnému poradenství
- absolvovala kurz pro poradce rané péče, semináře zaměřené na podporu vývoje dětí s mentálním postižením, na orientační diagnostiku autismu a na problematiku sourozeneckých vztahů
- má kvalifikaci laktační poradkyně
- autorka několika psychologických knížek
- matka dvou synů a dvou dcer

BESEDA O DĚTSKÉM VZDORU BUDE V PODOLÍ

Pokud vás téma dětského vzdoru zaujalo, můžete ve středu 28. ledna od 18 hod. navštívit přednášku PhDr. Ivy Jungwirthové v podolském Rodinném a Montessori centru 4medvědi, Nedvědovo nám. 101/8. Rezervace míst na e-mailu: info@elaaga.cz či na tel.: 774 144 485.

ZATÍM JEN V PRAZE 4 MOHOU ODPAD TŘÍDIT I NEVIDOMÍ

Už více než osm měsíců se mohou nevidomí a slabozrakí obyvatelé Prahy 4 zapojit do třídění odpadu. Společnost Pražské služby vybavila vybrané sběrné



VYTIPOVANÁ STANOVIŠTĚ tříděného odpadu byla označena štítky v Braillově písmu.

Foto: PS

kontejnery na papír, sklo, plast a nápojové kartony na deseti vytipovaných stanovištích označením v Braillově písmu. Pilotní projekt si pochvalují samotní nevidomí a slabozrakí občané a uvítali by jeho další rozšíření.

Lokality pro označení kontejnerů Braillovým písmem byly vybrány společně se zástupci Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých v České republice (SONS ČR), a to v místě bydliště nevidomých.

Společnost Pražské služby na sběrných nádobách zajistila instalaci štítků v Braillově písmu. „Kvalita štítků se ukázala jako poměrně velmi dobrá. Umístění přiměřené i s ohledem na množství různých typů nádob na odpad. Proto bychom byli rádi, aby se v této aktivitě dále pokračovalo,“ řekl vedoucí z Metodického centra odstraňování bariér František Brašna.

O celopražském rozšíření projektu se už nyní jedná se zástupci Magistrátu hlavního města Prahy.

SEPARAČNÍ STANOVIŠTĚ S BRAILLOVÝM PÍSMEM V PRAZE 4:

- Podolská 349/86 x U Vápenné skály
- Štúrova x Růžinovská
- Jílovská 1150/41
- Neveklovská x Jankovská
- Hlavní x Dunická
- Michelská x Ohradní
- Lomnického x Dačického
- Novodvorská 1130/179
- Pod Lysinami 473/23
- Na Pankráci 1690 x Hvězdova

VĚNUJTE TEPLÉ OBLEČENÍ LIDEM BEZ DOMOVA

Mobilní sociální služba neziskové organizace NADĚJE, pomáhající lidem bez domova, má v Praze 4 dvě pravidelné zastávky. Každou středu od 8.45 do 10.00 hod. na stanovišti Pikovická poblíž nádraží Braník a od 10.15 do 11.30 hod. na parkovišti poblíž ulice Choceradská.

Od letošního roku terénní pracovníci NADĚJE využívají nový moderní vůz, jehož vnitřní úprava umožňuje vedení

sociálních pohovorů, distribuci ošacení a stravy, pomoc při základním zdravotnickém ošetření a převoz nemocných a hygienicky zanedbaných osob bez domova, včetně osob na invalidním vozíku.

„Pravidelná stanoviště automobilu také slouží k šíření informací o možnostech řešení situace těch, kteří žijí v podmínkách ohrožujících život a zdraví,“ říká Aleš

Strnad, vedoucí terénního programu NADĚJE – Praha a dodává: „Pokud obyvatelé Prahy 4 mají doma přebytečné zimní oblečení, především bundy, teplé kalhoty, ručníky, čepice, deky, spacáky, ponožky a zimní obuv, mohou nám je donést na naše stanoviště. Rádi vyprané oblečení přijmeme, protože ho obratem můžeme vydat našim klientům.“

RADA POPRVÉ VYHLÁSILA VÍCELETÉ GRANTY

Rada městské části Praha 4 schválila návrh na vyhlášení grantového řízení. Poprvé ve své historii nevyhlásila pouze jednoleté granty pro rok 2015, ale i víceleté granty pro léta 2015–2018. Granty jsou určeny pro fyzické osoby a nestátní neziskové organizace, které systematicky pečují o obyvatele městské části nebo svou činností podporují rozvíjení volnočasových aktivit.

„Důvodem pro vyhlášení víceletých grantů je naše snaha zajistit žadatelům jistotu dlouhodobého fungování, což například významně usnadní jejich personální politiku,“ uvedl starosta Petr Štěpánek (Trojkoalice) a po-

kračuje: „Výhodou pro zájemce o granty je i to, že podají jen jednu žádost na celé období. Tím se významně sníží jejich každoroční administrativní zátěž.“

Praha 4 tak v letošním roce podpoří aktivity v oblasti sportu, tělovýchovy a využívání volného času dětí a mládeže i sportovní aktivity seniorů, dále kulturu a umění, zdravotní a sociální oblast, rodinnou politiku, prevenci sociálně patologických jevů, integraci menšin a životní prostředí.

„Novinkou letos vyhlášených grantů je také podpora spolků, které zapojují veřejnost do ochrany životního

prostředí, a podpora integrace národnostních menšin,“ uvedla radní Alžběta Rejchrtová (Trojkoalice) a dodává: „Městská část přispěje rovněž na opravy drobných řemeslných prvků, které jsou součástí historických objektů, a na úpravu pietních míst spojených zejména s významným výročí konce 2. světové války.“

O přidělení grantů rozhodne Zastupitelstvo městské části Praha 4 na svém zasedání v dubnu. Další informace, harmonogram grantového řízení a zásady pro poskytování grantů z rozpočtu městské části Praha 4 naleznou zájemci o granty na www.praha4.cz/Granty-2015.

PŘÁTELSKÝ PLES PŘÍSPĚL K POZNÁNÍ ODLIŠNÝCH KULTUR

V Kulturním centru Novodvorská se v sobotu 10. ledna uskutečnil druhý česko-vietnamský Přátelský ples, který pod záštitou starosty městské části Praha 4 Petra Štěpánka (Trojkoalice) uspořádaly Integrované centrum Praha (ICP), o. p. s., a Asociace českých občanů vietnamského původu.



Foto: Kamila Kyseláková, ICP

Návštěvníci i návštěvnice této bezplatné kulturní akce zhlédli několik netradičních vystoupení, například vietnamský lidový tanec v podání tanečního souboru Sapa, tradiční lví tanec, který se těší pro svou exotičnost velké oblibě, ukázkou školy bojového umění nebo i zajímavé pantomimické a akrobatické vystoupení. Nechyběla rovněž nabídka degustace vietnamské kuchyně. Většinu večera však všichni účastníci strávili plesovou zábavou, kterou obohatila tombola, jejíž výtěžek byl věnován na dobročinné účely organizaci Modrý klíč, podporující aktivní život lidí s handicapem.

„Ples byl otevřen naprosto všem milovníkům a milovnicím tance bez ohledu na jejich pohlaví, věk, etnikum, sociální standard či taneční dovednosti. Chtěli jsme, aby se pobavil každý, tak jako u všech akcí Integrovaného centra Praha, které působí mimo jiné i v Praze 4,“ uvedla Blanka Veselá z ICP a dodává: „Integrovaným prvkem byl v tomto případě tanec v jeho klasické podobě. Ten není součástí tradiční vietnamské kultury, ale díky jeho vzrůstající oblibě u (nejen) vietnamské komunity na plesě čile probíhalo mezikulturní obohacení.“

DRUHÝ PŘÁTELSKÝ PLES se nesl ve znamení uvolněné atmosféry a úsměvů.

Po 2.–So 14.

ZA NOVÝM ÚSMĚVEM. Nezisková rodičovská organizace klientů rozštěpového centra Praha srdečně zve na 1. výstavu fotografií dětí narozených s rozštěpovou vadou v obličeji. Výstava bude probíhat v Naší kavárně v Thomayerově nemocnici.

Od po 2.

8.00–11.00 hod. – INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGICKÉ KONZULTACE. Řešíte osobní, vztahové, rodinné problémy, či jak zvládat životní role, změny, krize? Naše psycholožka, koučka a terapeutka je vám k dispozici! Cena za 50min. konzultaci včetně hlídání dítěte je 160 Kč členi, 190 Kč ostatní; nutná registrace 5 dní předem (možno konzultovat i pondělky ve stejných časech) na tel.: 736 705 957 či na e-mailu: michaela.kocnarova@seznam.cz; MC Rybička.

9.30–10.15 a 10.30–11.15 hod. – MALÝ MUZIKANT. Zpíváme, tančíme, hrajeme si. Česká hudební škola pro miminka a batolata od 1,5 roku do 4 let s doprovodem. Více informací na www.malymuzikant.cz. MC Rybička.

15.00–21.00 hod. – MASÁŽE. Relaxační, aroma masáž, s použitím ušních svíček. Termín a druh masáže rezervovat nejpozději v pátek na násl. pondělí na tel.: 731 831 788, Kateřina Bixi. MC Rybička.

Po 2.

18.00–20.30 hod. – UČIT SE MILOVAT. Přijďte prožít slovem řízenou a hudbou podbarvenou meditací se zesíleným energetickým polem skupiny, které pomáhá hlubšímu kontaktu a naladění se do svého vnitřního ticha a na hlas svojí duše. Prožijte léčivý okamžik vnímání své celistvosti a krásy. Rezervace na e-mailu: breetabatek@seznam.cz. Cena 250 Kč. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Info na www.dajanapraha.cz.

Út 2. a Čt 4.

10.00 hod. – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ. Pro odstranění bolesti zad i kloubů a na zpevnění těla. Vhodné i pro začátečníky. Těší se na vás instruktorka Zdenka Hoffmanová. Pro seniory 50% sleva, tj. 50 Kč. Novodvorská 12 (vedle Eltoda). Bus 197, 215 – zast. Nové dvory. Info www.radostnyzivote.eu, tel.: 733 761 059.

Út 3., 10., 17. a 24.

JÓGA PRO ZDRAVÍ. Vždy v 7.30, ve 12.00 a v 19.00 hod. si můžete protáhnout tělo při pohodové józe v komorním prostředí (max. 6 lidí) hned u stanice metra Pankrác. Dále jsme přidali dopolední JÓGU PRO TĚHOTNÉ A JÓGU PRO MAMINKY S DĚTMI. Rezervujte si včas místa na tel.: 608 820 930, kapacita je omezená. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Bližší informace a kontakty na cvičitelky najdete na www.dajanapraha.cz.

Út 3., 10. a 17.

16.00–17.00 hod. – CESTA KE ŠTĚSTÍ, JAK JI JEŠTĚ NEZNÁME. Příběhy ze života posílují ty, kteří prožívají zklamání, ale i radost. Pravé hodnoty života. Přednáší: Jaromír Loder, B.Th. KLUB ZDRAVÍ Lhotka, Zálesí 50 (rohový dům u zast. Sulická, Bus z Kačerova 106, 121, 139, 196). Info na tel.: 733 761 059, www.klubyzdрави.cz. Vstup volný.

Út 3.

18.00 hod. – ŠPICBERKY. Přednášející: Pavel Rešl. Vstupné dobrovolné. Dům ochránců přírody.
18.30–19.30 hod. – CESTOPIS: ZÁPADEM USA KŘÍŽEM KRÁŽEM. Cestopisná série Edy Miškeje: Brána ze zlata, Žuloví obří a Tisícleté stromy, aneb Čas plyne, ale ne všem stejně. Společenské centrum, Za Brumlovkou 4. Tel.: 224 210 571. www.spolecenskecentrum.cz. Vstup volný.

Od út 3.

9.45–10.45 hod. – PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKU FCE. Kurz obeznámí s logikou testu a usnadní cestu k jejímu úspěšnému složení – nutné pořídit si OBJECTIVE First Certificate, autoři: Annette Capel a Wendy Sharp. Student's book; cena za 20 lekcí je 3200 Kč (lze platit na dvě části). Hlídání dětí. Kurz probíhá

od 13. ledna. Registrace na e-mailu: cezechsunshine@yahoo.com + mcrybicka@centrum.cz; MC Rybička.

11.00–12.00 hod. – ANGLICKÁ KONVERZACE UPPER-INTERMEDIATE. Téma k rozšíření slovní zásoby pro praktické využití v pracovním i soukromém životě (např. World of Work, Business, The Course of Life and other topical issues). Cena za 20 lekcí je 2300 Kč (lze platit na dvě části). Hlídání dětí. Kurz probíhá od 13. 1. Registrace na e-mailu cezechsunshine@yahoo.com + mcrybicka@centrum.cz; MC Rybička.

16.00 hod. – MASÁŽE PRO TĚHOTNÉ. Termín rezervovat nejpozději den předem na tel.: 608 339 401, Běla Chocová, MC Rybička.

Od st 4.

10.00–10.30 hod. – VÝTVARKA PRO NEJMENŠÍ. Kurz pro rodiče s dětmi od 2 do 4 let. V kurzu se společně seznámíme se základními výtvarnými technikami. Kurzovné 30 Kč + poplatek za hernu. Registrace na mcrybicka@centrum.cz. Více informací na www.mcrybicka.com. MC Rybička.

15.30–17.30 hod. – ODPOLEDNÍ VOLNÁ HERNA. Přijďte si popovídat nebo jen posedět u kávy nebo čaje a nechat své dítě hrát si s ostatními kamarády! Herna je určena pro nejmenší děti do tří let; cena 50 Kč, 30 Kč členi (členský příspěvek 150 Kč za pololetí); MC Rybička.

St 4.

9.30–10.30 hod. – MASÁŽE MIMINEK A DĚTÍ DO 1,5 ROKU. Úvodní setkání a povídání o masážích, aromaterapii a účincích, které napomáhají budovat hlubší vztah mezi rodiči a dětmi. Masáže přinášejí uvolnění, radost, posílení imunity, klidný spánek, podporu neverbální komunikace a vzájemné naslouchání. S sebou podložku pod miminko a plínku navíc. Cena 6 „medvědí“ kreditů (190 Kč). Více informací na www.4medvedi.cz nebo na FB, registrace na info@elaaga.cz či tel.: 774 144 485. RMC 4medvedi (Podolí).

10.00–12.00 hod. – KONZULTACE S NUTRIČNÍ TERAPEUTKOU. Domluvíte si konzultaci s nutriční terapeutkou Jaroslavou Megovou, která vám díky 30leté praxi v oboru poskytne profesionální konzultaci ohledně zdravé výživy, pomoci při nadváze i zdravotních problémech (nejedná se o propagaci výživových doplňků). Poplatek za 0,5 hodinovou konzultaci 20 Kč členi, 35 Kč ostatní. Registrace nutná na e-mailu mcrybicka@centrum.cz do 2. 2. Lze domluvit i jiný čas, např. odpoledne. Více informací na www.mcrybicka.com. MC Rybička.

16.00–17.00 hod. – PROMÍTÁNÍ S JULINKOU. Příběh: Josef v Egyptě. Animované biblické příběhy. Vhodné pro děti od 3 do 6 let. Společenské centrum, Za Brumlovkou 4. Tel.: 224 210 571. Info na: www.spolecenskecentrum.cz. Vstup volný.

19.00–21.00 hod. – ČÍNSKÉ UČENÍ HAM YU. Co nás čeká v roce 2015? Bude to ještě rychlejší než loni, nebo zvolníme tempo? Čím se řídit, co dělat, na co se připravit? Lektorka Mgr. Tereza Viktorová je absolventka Školy původní čínské nauky HAM-YU, cvičitelka jógy a specialista v oboru Feng-shui. Cena 180 Kč, rezervace míst na tel.: 608 820 930. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Info na www.dajanapraha.cz.

Čt 5.

18.30 hod. – ŽÁNROVÉ PŘESAHY V SOUČASNÉ DOKUMENTÁRNÍ FOTOGRAFII. Přednášející: Ing. Tomáš Trojan. Vstupné dobrovolné. Dům ochránců přírody.

Od čt 5.

9.45–10.45 hod. – ANGLICKÁ KONVERZACE INTERMEDIATE. Důraz je kladen na pochopení a osvojení základní větné stavby, slovosledu, tvoření kladné věty, záporny a otázky, základní nepravdivá slovesa a porozumění každodenním a zcela základním frázím i tvoření základních konverzačních otázek. Cena za 20 lekcí je 2300 Kč (lze platit na dvě části). Hlídání dětí. Kurz probíhá od 15. 1. Registrace na e-mailu cezechsunshine@yahoo.com + mcrybicka@centrum.cz; MC Rybička.

11.00–12.00 hod. – ANGLICKÁ GRAMATIKA PRO MÍRNĚ POKROČILÉ A ZAČATEČNÍKY. Důraz je kladen na pochopení a osvojení základní větné stavby, slovosledu, tvoření kladné věty,

záporny a otázky, základní nepravdivá slovesa a porozumění každodenním a zcela základním frázím i tvoření základních konverzačních otázek. Cena za 20 lekcí je 2300 Kč (lze platit na dvě části). Hlídání dětí. Kurz probíhá od 15. 1. Registrace na cezechsunshine@yahoo.com + mcrybicka@centrum.cz; MC Rybička.
15.45–16.45 hod. – VÝTVARNÝ KROUŽEK ŠIKULA. Pro samostatné děti od 4 let. Můžete se těšit na malování, lepení, modelování, výrobu z různých druhů materiálů. Ukázková hodina zdarma. Více informací na www.mcrybicka.com. Registrace na e-mailu: mcrybicka@centrum.cz; MC Rybička.

Od pá 6.

10.30–11.15 hod. – HRÁTKY S BUBNEM. Hry spojené s rytmickým pohybem, tance, říkanky a zpívání za doprovodu afrického bubnu jambee. Vede Marie Novotná. Rezervace nutná, SMS předem na tel.: 736 537 019. Cena 100 Kč. Více informací na www.nahoupacimkonci.cz. MC Rybička.

Pá 6.

9.00–10.30 hod. – KOGNITIVNÍ VÝVOJ DĚTÍ OD BRÍŠKA AŽ PO PRVNÍ BOTIČKY. Seminář o vývoji řeči, vhodném hraní, čtení, povídání a jeho vliv na psychomotorický vývoj dítěte. Doporučené hračky, inspirace. Seminář vede Mgr. Radka Jakubová, laktační poradkyně a lektorka mamAkademie. Cena 149 Kč plus poplatek za hernu 30 Kč. Registrace nutná do 4. 2. na e-mailu: mcrybicka@centrum.cz. Více informací na www.mcrybicka.com nebo www.mamakademie.net. MC Rybička.

So 7. a Ne 8.

LÉČIVÉ TÓNY – JAK SE LÉČIT HUDBOU A ZPĚVEM. Muzikoterapeuté Dan a Jana Čadovi vás seznámí s relaxačními, harmonizačními a léčebnými účinky hudby. Budete meditovali, relaxovat a poznávat hudbu jinak, než je běžné. Cena workshopu: 1800 Kč. Rezervace míst na tel.: 608 820 930. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Info na www.dajanapraha.cz.

Ne 8.

18.00–20.00 hod. – ZPÍVÁNÍ MANTER V DAJÁNĚ. Pokud chcete, aby se zpívání stalo opět součástí vašeho života (tak přirozeně, jako jste si zpívali v dětství), zkuste začít třeba s mantrami. Můžete si přijít zazpívat a nebo jen poslouchat, relaxovat či meditovat. S sebou nepotřebujete nic, jen otevřené srdce. Cenu vstupného si určuje každý návštěvník na konci večera podle spokojenosti. Rezervace míst na tel.: 608 820 930. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Info na www.dajanapraha.cz.

Po 9.

9.00–11.30 hod. – ZÁPISY DO KROUŽKŮ. MC Balónek.
10.00–10.40 hod. – VÝTVARKA: VÝROBA MASKY NA MAŠKARNÍ BÁL. Věnováno výrobě masek na maskarní bál, který se koná v Rybčicích ve středu 11. 2. Kurzovné stejné jako za běžnou výtvarku pro nejmenší. Registrovat se do 7. 2. na e-mailu: mcrybicka@centrum.cz. MC Rybička.

18.00–20.00 hod. – JAK VIDĚT LÉPE I BEZ BRÝLÍ. Povídání o tom, co všechno ovlivňuje náš zrak a kvalitu vidění, jak to souvisí se životním stylem, stresem, věkem, naším individuálním životním příběhem, dědičností, čím si ubližujeme, co našim očím prospívá a čím si můžeme pomoci. Mít znovu zdravé oči je cesta, na které vás budou provázet lektorky Jana Rosie Granátová a Ema Veselská. Cena 150 Kč. Rezervace míst na tel.: 608 820 930. Centrum Dajána, Doudlebská 4, Pankrác (hned u metra). Info na www.dajanapraha.cz.

18.30–20.00 hod. – MANŽELSKÝ RESTART. Přednáší: Mgr. Milena Mikulková, vztahové a výchovné poradenství, lektorka akreditovaných programů MŠMT, MPSV. Společenské centrum, Za Brumlovkou 4.

Út 10.

18.30–20.00 hod. – V JEDNOM OHNI. Promítání filmu. (Fireproof, USA, 2008, 118 min., český dabing). Společenské centrum, Za Brumlovkou 4.

MONTESSORI TŘÍDÁM SE V PRAZE 4 DAŘÍ

Stále více rodičů při výběru základní školy zvažuje, jaký vzdělávací systém je vhodný pro jejich dítě. Montessori třídy, které již třetím rokem provo-

zuje Montessori Sdružení Praha 4, o.s. v ZŠ a MŠ Sdružení, jsou jednou z alternativ.

Výuka podle principů M. Montessori se liší od

klasického vzdělávacího systému uspořádáním tříd, prací učitele a používanými pomůckami. Ve třídách jsou děti různého věku a schopností, což umožňuje, aby si vzájemně pomáhaly, učily se spolupracovat a být tolerantní k názorům a schopnostem ostatních. Každý žák se vyvíjí jiným tempem, proto je ve třídě velké množství nejrozličnějších materiálů a pomůcek, které jsou k dispozici, jakmile o dané téma dítě projeví zájem. Ve školním roce 2015/16 Montessori Sdružení Praha 4, o. s., otevře třídu pro 4.-5. ročník a v následujících letech plánuje s podporou městské části otevřít další.

V budoucnu tak bude mít stále více dětí možnost vybrat si školu, která bude vyhovovat jejich potřebám a ve které se budou cítit dobře. Info na www.montessorisdruzeni.cz. (LN)



VYUČOVÁNÍ podle Montessori principů se mimo jiné zakládá na myšlence, že dítě není ve svém rozvoji bržděno, nebo naopak tlačeno ke zvládnutí dovedností, na které ještě není připraveno. Ilustrační foto: MSP

JAK SE STÁT KVALIFIKOVANOU CHŮVOU?

V rámci realizace projektu Zdravotnického zařízení MČ Praha 4 s názvem „Udržení služby Domácí chůva“, který je financovaný z Evropského sociálního fondu, se mohou rodiče na rodičovské/mateřské dovolené nebo vracející se po rodičovské/mateřské dovolené a dále osoby vracející se po péči o závislého člena rodiny, stát kvalifikovanou chůvou. „Kurz s názvem Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky začne v průběhu února a bude probíhat formou deseti osmihodinových výukových bloků“, říká manažerka projektu Dana Zichová a pokračuje: „Nedílnou součástí kurzu bude absolvování 14 denní praxe v délce 80 hodin v našem zařízení v Kotorské 40/1590, během níž bude 30 frekventantů kurzu seznámeno s konkrétními činnostmi, které se vztahují ke všem oblastem péče o děti v předškolním věku. Kurz bude ukončen v červenci zkouškou před zkušební komisí, po jejímž úspěšném splnění absolvent získá profesní kvalifikaci pro činnost chůvy pro děti do zahájení povinné školní docházky podle zvláštního právního předpisu. Na základně této kvalifi-

kace si lze nejen založit živnostenský list na předmět podnikání Péče o dítě do tří let věku v denním režimu, ale i pracovat jako pečující osoba v dětské skupině.“

Absolventi kurzu získají znalosti především z oblasti zdravotnického minima, péče o dítě, právních aspektů profesionální péče o děti, výchovných zaměstnání, podávání stravy dětem, pedagogiky, sociologie a v neposlední řadě znalosti z oblasti vývojové psychologie.

Zájemci mohou zasílat životopisy a krátké motivační dopisy manažerce projektu Daně Zichové na e-mail: dana.zichova@zppraha4.cz. Ta na telefonním čísle 725 409 695 zodpoví i případné dotazy.

Aktuální informace a podrobné podmínky pro přijetí do kurzu na www.zppraha4.cz.



CVIČENÍ NEJMENŠÍCH PROBÍHÁ NA PANKRÁCI



TJ JUNIOR PRAHA zve na úterní dopolední cvičení rodičů s dětmi (10–11 hod.) a na odpolední všestranné cvičení dětí od 3 let bez rodičů (od 15.45 hod.). Obě akce probíhají v hale TJ Pankrác, Lomnického 1/1071. Ceny za cvičení na www.tjjunior.cz, lze si zaplatit i jednotlivou hodinu za 100 Kč.



V KROUŽKU KUTÍLEK děti získávají první řemeslné návyky.

Foto: 4medvědi

NADCHNĚTE DÍTĚ PRO KUTĚNÍ!

Kutění lze pojmout jako velkou zábavu pro děti i rodiče. Přesvědčte se o tom v kroužku Kutílek, který vede v Rodinném a Montessori centru 4medvědi (www.4medvedi.cz) v Podolí už pátým rokem Vojta Pavelčík. Kdysi specialista v oboru logistiky, nyní fotograf a lektor právě zmiňovaného kroužku nebo oblíbených letních příměstských táborů.

V kroužku se děti ve věku od 2,5 do 6 let naučí řezat, vrtat, lepit, zatloukat a také po sobě důlnu pořádně uklidit! Na rozvrhu 4medvědi je Kutílek v pondělí od 16.45 do 17.30 hod. a také od 17.45 do 18.30 hod. Ukázkovou hodinu vám nabízí rodinné centrum zdarma.

BLAHOPŘÁNÍ K ŽIVOTNÍMU JUBILEU

Dne 2. února oslaví 90. narozeniny



**PROFESOR
MUDr. JAN
KOLÍN, DrSc.,**

starousedlík Hodkoviček, bývalý přednosta Oční kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy na Královských Vinohradech, oční chirurg a expert WHO.

Srdečně gratulujeme a přejeme hodně zdraví a stále dobrou náladu.

Rodina

PODĚKOVÁNÍ HOSPICI MALOVICKÁ

Děkuji všem v Hospici Malovická za přijetí mého manžela do péče. Jsem vděčná, že mi bylo umožněno trávit jeho poslední dny společně s ním v milém, vstřícném prostředí. Oceňuji laskavost celého personálu a hlavně sestřiček, úžasnou empatii, takt, vstřícnost a profesionalitu. Děkuji za to, že existuje takovéto zařízení, které pomáhá v těch nejtěžších chvílích života.

Eva Urbanová

S BÁSNÍKEM PŘI VÍNĚ NEJEN O VÍNĚ



V listopadu 2014 se uskutečnilo první setkání s básníkem Petrem Skarlantem, který bydlí již více než 30 let v Praze 4. Povídali jsme si o básnickových oblíbených místech,

především o Praze a Paříži, a vyslechli krásné básně v češtině i francouzštině. Vzhledem k pozitivním ohlasům městská část Praha 4 připravila nové posezení s Petrem Skarlantem. Tentokrát bude u skleničky vína řeč o víně, ale nejen o něm. Přijďte si poslechnout básnickovo vyznání vínu, pěkné verše a zajímavé vyprávění o Francii, které proběhne **ve čtvrtek 19. února od 14.00 hod.** v malém sále Nuselské radnice. Přihlašovat se můžete od 9. 2. na bezplatné telefonní lince 800 100 128.

SENIORŮ SI ZATANČÍ V KC NOVODVORSKÁ

Novinkou letošního roku, kterou přichystala MČ Praha 4 pro své seniory, je seniorský ples. Uskuteční se 12. února od 14.00 hod. v KC Novodvorská. Vyberte si něco pěkného na sebe a přijďte si nejen zatančit, ale též se podívat na zajímavá předtančení a taneční ukázky, které předvedou žáci umělecké školy Music Art pod vedením Ing. Kojetína. Výdej vstupenek zdarma proběhne 3. 2. od 8.00 do 8.30 hod. u přepážky č. 34 (vlevo od podatelny) v přízemí Úřadu MČ Praha 4.

Seniorské aktivity pořádané MČ Praha 4 jsou určeny osobám ve věku 63 let a více!

Název akce	Den a místo akce	Den výdeje vstupenek
ÚNOR		
3. PŘEDNÁŠKA Z CYKLU Podivuhodné osudy podivuhodných lidí aneb významné ženy české historie Ženy Karla IV.	3. 2. od 14.30 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 26. 1. 50 míst
TVOŘIVÁ DÍLNA – výroba zajímavých dekorací	5. 2. od 10.00 hod. Klub Amfora, Pujmanové 4	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 26. 1. 20 míst
PŘÍBĚH PRAŽSKÉHO HRADU – výstava o historii Pražského hradu v gotickém podlaží Královského paláce s průvodcem	10. 2. od 10.00 hod. sraz před hl. západním vstupem do katedrály sv. Víta	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 2. 2. 30 míst – snížené vstupné 70 Kč za osobu
NESEĎTE DOMA, PŘIJĎTE MEZI NÁS – ples pro seniory	12. 2. od 14.00 hod. KC Novodvorská	Výdej vstupenek 3. 2. od 8.00 do 8.30 hod., přepážka č. 34 (vlevo od podatelny), přízemí MČ Praha 4, Antala Staška 160 míst
PROHLÍDKA TÝNSKÉHO CHRÁMU – s výkladem	17. 2. od 10.00 hod. sraz před vchodem	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 9. 2. 30 míst – vstupné 30 Kč za osobu
DECHOVÁ CVIČENÍ V SOLNÉ JESKYNI – novinka	17. 2. od 14.00 hod. sraz před sol. jeskyní Relax, Budějovická 1126/9 ve 13.45 hod.	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 9. 2. 12 míst – vstupné 50 Kč za osobu
PŘI VÍNĚ O VÍNĚ – PŘÍJEMNÉ POSEZENÍ s básníkem Petrem Skarlantem při víně s povídkám nejen o víně	19. 2. od 14.00 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 9. 2. 30 míst
PROHLÍDKA POSLANECKÉ SNĚMOVNY – s výkladem	24. 2. od 10.00 hod. a 11.00 hod. sraz před Palácem Smiřických, vchod z Malostranského nám.	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 16. 2. 2x 30 míst
CO NÁS VYČERPÁVÁ ANEB JAK ZVLÁDAT ŠPATNOU NÁLADU A SPLIN – přednáška psycholožky J. Nesnídalové	26. 2. od 10.00 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 16. 2. 50 míst
BŘEZEN		
4. PŘEDNÁŠKA Z CYKLU Podivuhodné osudy podivuhodných lidí aneb významné ženy české historie – Sissi, Žofie Chotková	3. 3. od 14.30 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 23. 2. 50 míst
NESEĎTE DOMA, PŘIJĎTE MEZI NÁS II – Musica Dolce Vita – Jarní poetické rozjímání – koncertní představení nejen pro ženy	5. 3. od 14.00 hod. slavnostní sál Nuselské radnice	Výdej vstupenek 24. 2. od 8.00 do 8.30 hod. přepážka č. 34 (vlevo od podatelny), přízemí MČ Praha 4, Antala Staška 120 míst
CYKLUS 4 PŘEDNÁŠEK Z OBLASTI PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ – 2. Jak dobře vycházet s lidmi kolem sebe, jak se vyhnout konfliktům v komunikaci, jak se vyhnout nedorozumění a zabránit zbytečným hádkám	10. 3. od 14.00 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 23. 2. 50 míst
PROHLÍDKA SYNAGOG – s průvodcem	12. 3. od 10.00 hod. sraz před Maiselovou synagogou, Maiselova 10/63	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 2. 3. 30 míst vstupné 88 Kč za osobu
ZE ŽIVOTA NAŠICH PRABABIČEK II (přednáška spojená s představením stejnomené knihy)	12. 3. od 14.00 hod. malý sál Nuselské radnice	Přihlášky telefonicky na bezplatnou linku 800 100 128 od 2. 3. 50 míst

PŘIJĎTE SI PŘIPOMENOUT TISÍCILETOU HISTORIÍ PRAŽSKÉHO HRADU

Na 10. února od 10.00 hodin zajistila městská část Praha 4 pro své seniory zajímavou prohlídku výstavy o historii Pražského hradu v gotickém podlaží Královského paláce, kterou zájemce provede a zasvěcený výklad podá dr. Eva Havlovcová.

Výstava vypráví příběh hradního areálu i lidí s ním spojených – od panovníků a prezidentů přes šlechtice a dvořany, proslulé umělce, stavi-

tele, architekty či vědce až po řemeslníky a slugebnictvo. Je to příběh, který v sobě nese též tajemství místa posledního odpočinku nejvýznamnějších českých panovníků a světů.

Sraz účastníků bude **před hlavním západním vstupem do katedrály sv. Víta**, snížené vstupné **70 Kč** si hradí každý sám.

Přihlášky se přijímají **od 2. 2.** na bezplatné telefonní lince 800 100 128.



JARNÍ POETICKÉ ROZJÍMÁNÍ S MUSICOU DOLCE VITA

koncert v Nuselské radnici pod názvem **Jarní poetická rozjímání**. Je určen nejen ženám k jejich mezinárodnímu svátku, ale všem seniorům, kteří si rádi poslechnou krásnou hudbu tentokrát ve spojení s poezií inspirovanou jarem a láskou. Skladby z děl velikánů světové hudby (Händel, Vivaldi, Mozart, Debussy a další) přednese trio **Musica Dolce Vita** ve složení Daniela Demuthová (mezzosoprán), Žofie Vokálková (flétna) a Zbyňka Šolcová (harfa). Lístky budou k vyzvednutí **24. února od 8.00 do 8.30 hod.** na Úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059.

V loňském roce, který byl Rokem české hudby, připravila MČ Praha 4 pro své seniory hned čtyři zajímavé koncerty vážné hudby, které se setkaly s velkým zájmem. Městská část se proto rozhodla v nabídce koncertů pokračovat i letos a v rámci cyklu „Neseďte doma, přijďte mezi nás“ připravila na **5. března od 14.00 hodin**

DECHOVÁ CVIČENÍ V SOLNÉ JESKYNI

Jak je známo, pobyt v solné jeskyni je prospěšný pro zdraví. Při cvičení v solné jeskyni se blahodárné účinky na lidský organismus zvyšují až o 50 %. MČ Praha 4 proto připravila v letošním roce pro své seniory novinku, a to dechová cvičení v solné jeskyni, která povede zkušená cvičitelka jógy dr. Soňa Kyrlová. Správné dýchání je velmi důležité, neboť podporuje činnost mízního toku, který má důležitou imunitní

funkci v organismu, podporuje trávení, upevňuje psychickou pohodu a působí antistresově. Díky správnému dýchání můžeme našemu zdravotnímu i psychickému stavu přinést mnoho dobrého.

Ukázka cvičení proběhne **17. února od 14.00 hod.** v solné jeskyni Relax na Budějovické 1126/9. Na cvičení je možno se přihlásit od 9. 2. na bezplatné telefonní lince 800 100 128.

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ UTUŽUJE ZDRAVÍ I PŘÁTELSTVÍ

Nezisková organizace Senior fitness zve na pravidelné cvičení. Cviky pro seniory jsou snadné, rehabilitační, zaměřené na celý pohybový aparát, cíleně se zapojují potřebné svalové skupiny. Zaměřují se na správné dýchání, posílení pánevního dna i na jednotlivé orgány. Cvičitelé uplatňují prvky zdravotního čínského cvičení, které má velmi harmonizující a vyrovňovací účinek a jemně povzbudí energetická centra. Tělocvičny jsou příznivým prostředím pro

přátelská přijetí nováčků a cvičitelé Senior fitness vás citlivě provedou obtížnějšími začátky i počátečními rozpaky.

Cvičitelka Eva Ondříková, tel.: 732 367 056, v KC Novodvorská 1010/14, pondělí od 9.30 do 10.30 hodin, a cvičitel Arnošt Böhm, tel.: 608 709 853, v TJ Sokol Spořilov, Severozápadní VI č.p. 1668, pondělí od 12 hodin. Informace o dalších aktivitách na www.seniorfitness.cz a e-mailu: seniorfitness@seznam.cz.

NABÍDKA SENIOR HOBBY KLUBU

PRAVIDELNÉ AKTIVITY:

- **Úterý** 10.00–11.00 hod.
VESELÝ TRÉNINK PAMĚTI
v přízemí pavilonu A.
Hobby centrum 4, Bartákova 1200/4. Vstup 20 Kč.
- **Čtvrtek** 9.30–11.30 hod.
SETKÁNÍ U ŠÁLKU ČAJE
v Senior Hobby klubu. Klub Amfora, Pujmanové 9.
Vstup zdarma.

PŘIPRAVILI JSME:

- **5. 2.** 9.30–11.00 hod.
TVOŘIVÁ DÍLNA – PRÁCE S MODULITEM v Klubovně Na dvorku Klubu Amfora, Pujmanové 9. Vstup zdarma (nutné přihlášení na tel.: 800 100 128 bezplatně).
- **12. a 19. 2.** 9.30–11.00 hod.
STOLNÍ TENIS v Klubovně Na dvorku Klubu Amfora. Vstup zdarma.
Na akce je omezený počet míst, proto je nutná rezervace v Klubu Amfora (tel.: 241 731 510, linka 21 nebo 602 507 510).

PŘIPRAVUJEME:

- **16. 5. JEDNODENNÍ ZÁJEZD DO TELČE.** Cena 390 Kč zahrnuje dopravu tam i zpět a vstupné do zámku.
- **4.–11. 7. a 22.–29. 8. TÝDENNÍ POBYT V LEDNICI NA MORAVĚ.** Cena 4950 Kč zahrnuje dopravu, ubytování ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením, plnou penzi a program.
- **20.–25. 9. TÝDENNÍ POBYT VE SKRYJÍCH U RAKOVNÍKA.** Cena 2800 Kč zahrnuje dopravu, ubytování s plnou penzí a program.

Podrobné informace k seniorským pobytům v Hobby centru 4 – Alena Svobodová (tel.: 773 241 240), Jana Hejná (tel.: 602 251 396) a na tel.: 241 731 510.

JAK ZVLÁDNOUT ŠPATNOU NÁLADU A SPLÍN?

Špatná nálada a splín přicházejí většinou na podzim a v zimě. Je méně slunce, sychravo a zima, a tak nemáme z čeho brát energii. Jak víme, slunce je zdrojem vitalizující energie, která má pozitivní vliv na organismus. Pokud je světla méně, můžeme se cítit unavenější, máme častěji špatnou náladu a jsme precitlivilejší. V organismu dochází k nedostatku serotoninu a endorfinu. Nejjednodušší je hodně si svítit, abychom měli světla co možná nejvíce. Také pohyb nám pomůže odreagovat se od problémů, které nás trápí. Ale ze všeho nejdůležitější je pozitivní myšlení.

A právě s tím, jak zvládat špatnou náladu a splín, a to za každého počasí, nám poradí psycholožka Mgr. Jitka Nesnídalová, která se dlouhodobě zabývá silou pozitivního myšlení na duševní i tělesné zdraví. Přijďte si vyslechnout zajímavou přednášku, kterou pro své seniory připravila MČ Praha 4 na čtvrtek **26. února od 10.00 hod.** v malém sále Nuselské radnice.

Na akci je třeba se přihlásit od 16. 2. na bezplatné seniorské lince 800 100 128.

elpida
pro seniory

V ÚNORU

Po a Čt, 9.–23. 2. vždy 9.00–11.00 hod.
VELKÝ OPAKOVACÍ KURZ – Získáte jistotu opakováním nejdůležitějších počítačových dovedností. Můžete se lektora ptát na to, co vás zajímá, a způsobit tak osnovu kurzu vašim požadavkům. Rozsah: 5x 120 min.

Út 17. 2. 13.30–16.30 hod.
DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE PRO ZAČÁTEČNÍKY – Základní minimum pro práci s fotografií na PC. Získáte základní znalosti nutné pro přenášení fotografie z fotoaparátu do počítače, prohlížení, digitální úpravy a vylepšení fotografií. Vše srozumitelně a názorně.

St 11. 2. 15.00 hod.
POZOR, HOŘÍ! – Ochrana člověka za mimořádných

ných událostí. Úspěšná přednáška přinášející praktické informace o tom, co (ne)dělat při požáru, povodni a dalších živelných pohromách, které si nikdo nepřeje zažít, ale které se stávají. Přednáší expert z Hasičského záchranného sboru hl. m. Prahy.

Po a St, 16. 2.–2. 3. vždy 16.30–18.30 hod.
ZAČÍNÁME S TABLETEM – Naučte se základy ovládání tabletu. Tablet nemusíte mít vlastní, rádi vám jej pro účel výuky zapůjčíme. Rozsah: 5x 120 min.

Elpida, Na Strži 40 (vedle hlavní pošty).
Informace o dalších kurzech z nabídky a přihlášení na tel. č.: 272 701 335 nebo na e-mailu: info@elpida.cz.



Foto: ZŠ U Krčského lesa

FLORBALISTKY ZŠ U KRČSKÉHO LESA BRALY BRONZ

Dívky 8. a 9. ročníků ZŠ U Krčského lesa se zúčastnily finálových bojů Pražského kola ve florbalu. Do zápasů základních finálových skupin vstoupilo družstvo se značnou nevýhodou, polovina hráček byla ze zdravotních důvodů indisponována a dočasně vyřazena z turnaje.

I přesto to naše florbalistky nevzdaly, do absolutního pražského finále postoupily z druhého místa a v něm se přes drobná zranění a jednu prohru umístily na krásném třetím místě. Pro žákyně i pro celou školu je to velký úspěch.

(th)

ZDRAVOTNÍMI POTÍŽEMI OSLABENÝ florbalový celek ZŠ U Krčského lesa nakonec získal v turnaji třetí místo.

CHARITATIVNÍ AKCE DĚTI DĚTEM POMOHLA JIŽ POČTVRTÉ

Radnice městské části Praha 4 uspořádala již počtvrté vánoční charitativní akci s názvem „Děti dětem“. Děti z mateřských škol a žáci ze základních škol v Praze 4 vyrobili dárky s vánoční tematikou, které pak prodávali v předvánočním čase na školních vánočních trzích, či jinak získali finanční prostředky na nákup hygienických potřeb a hraček pro děti z Dětského centra při Thomayerově nemocnici v Krči. Ty pak byly v celkové hodnotě 140 000 korun předány Dětskému centru za přítomnosti Ivy Kotkové (Trojkoalice), zástupkyně starosty pro oblast školství a rodinnou politiku.

„DĚKUJI VŠEM, kteří se do sbírky zapojili, ať už to byli děti, pedagogové nebo rodiče,“ uvedla zástupkyně starosty Iva Kotková (Trojkoalice, na snímku vpravo) při předávání hygienických potřeb a hraček Dětskému centru.

Foto: MČ Praha 4



PŘEDŠKOLÁCI SE ROZDĚLILI O SLADKOSTI

Jako děti jsme si určitě nedovedly představit, že se s někým dělíme o sladkou odměnu, kterou jsme si zasloužily od Mikuláše, anděla a čerta. Děti z Mateřské školy 4 pastelky to však dokázaly.

Po mikulášské nadílce přinesly a věnovaly alespoň jednu dobrotu do „sladké krabice“, která byla umístěna v šatnách, a po jejím naplnění ji zástupci mateřské školy odvezli do Dětského centra při Thomayerově nemocnici.



MALÍ CAPARTI z Mateřské školy 4 pastelky dokázali nezištně pomoci jiným dětem.

Foto: MŠ

V DĚTSKÉM ČINU ROKU ZABODOVALA I ZŠ POLÁČKOVA

Charitativní projekt Dětský čin roku pravidelně oceňuje dobré skutky našich nejmenších.

Slavnostního vyhlášení vítězů za rok 2014 se v sále Staroměstské radnice zúčastnila i Jana, žákyně 3.B ze Základní školy Poláčkova. Nezískala sice hlavní cenu, ale její příběh se natolik líbil, že byla pozvána na předávání ocenění, kde obdržela drobné ceny.

TŘEŤAČKA JANA ze ZŠ Poláčkova se slavnostního aktu zúčastnila společně se svými rodinnými příslušníky.

Foto: ZŠP



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

- | | | |
|--------|-------|----------------------------|
| 1. ne | 15.00 | CESTA KOLEM SVĚTA |
| | 19.00 | DARDA |
| 2. po | 19.00 | CHARLEYOVA TETA |
| 3. út | 19.00 | JEPPE Z VRŠKU |
| 4. st | 19.00 | ZAHRAJ TO ZNOVU, SAME |
| 5. čt | 19.00 | KOMEDIANTI |
| 6. pá | 19.00 | GENERÁLKA |
| 8. ne | 19.00 | CHARLEYOVA TETA |
| 9. po | 19.00 | PANÍ PLUKOVNÍKOVÁ |
| 10. út | 19.00 | PRÁSKNI DO BOT |
| 11. st | 19.00 | MANDRAGORA |
| 12. čt | 19.00 | GENERÁLKA |
| 15. ne | 17.00 | GENERÁLKA |
| 16. po | 19.00 | PRÁSKNI DO BOT |
| 18. st | 19.00 | CESTA KOLEM SVĚTA |
| 19. čt | 19.00 | GENERÁLKA |
| 20. pá | 19.00 | PANÍ PLUKOVNÍKOVÁ - ZADÁNO |
| 21. so | 19.00 | ŽENITBA |
| 22. ne | 17.00 | CHARLEYOVA TETA |
| 23. po | 19.00 | PRÁSKNI DO BOT |
| 25. st | 19.00 | ZAHRAJ TO ZNOVU, SAME |
| 26. čt | 19.00 | KOMEDIANTI |
| 27. pá | 19.00 | MANŽELSKÉ VRAŽDĚNÍ |



Foto: archiv DNJ

DVĚ ZE TŘÍ V TOM:
Kristýna Hrušínská (Colombina, dole)
a Tereza Němcová (Lucinda).

JEZERKA PŘEDSTAVÍ KOMEDII O LÁSCE A PROTIVENSTVÍCH

Komedie Jaroslava Votršeho TŘI V TOM se po 30 letech vrací na pražská divadelní prkna, konkrétně na jeviště Divadla Na Jezerce.

Příběh o třech slečnách, které se snaží utajit, že jejich láska nezůstala bez následků, a rostoucí bříška proto vydávají před otcem za těžkou nemoc, svěřil principál divadla Jan Hrušínský režisérovi Matěji Balcarovi, talentovanému absolventovi filmové školy z Písku.

Zkoušení inscenace odstartovalo 19. ledna, premiérově diváky potěší 10. března a uvidíme v ní Kristýnu Hrušínskou, Terezu Němcovou, Denisu Pfauserovou, Terezu Kopsovou, Petra Vacka, Jana Hrušínského, Felixe Slováčka jr., Michala Kerna, Václava Chalupu a další. „Připravujeme také další inscenaci, kanadskou hru Marka Leinera-Younga SHYLOCK, kterou uvedeme v režii Radka Balaše v české premiéře s Janem Třískou v titulní roli. Tu by měli diváci poprvé zhlédnout v polovině května,“ uvedl Jan Hrušínský.

Více na www.divadlonajezerce.cz.

DIVADLO BEZ HRANIC

Divadlo Bez Hranic
Křesomyslova 14, 140 00 Praha 4-Nusle
Tel.: 607 035 936
E-mail: rezervace@divadlobezhranic.cz
www.divadlobezhranic.cz
FB: Divadlo Bez Hranic, pražská scéna

- | | | |
|--------|-------|---|
| 4. st | 19.30 | OSAMĚLOST
FOTBALOVÉHO
BRANKÁŘE
– Divadelní agentura Globus |
| 6. pá | 10.00 | LAKOMEC
– Divadelní agentura Globus |
| 7. so | 19.30 | POLICEJNÍ PREZIDENT
– Divadlo Bez Hranic |
| 9. po | 19.30 | HOTEL
MEZI DVĚMA SVĚTY
– Ds Kairos II |
| 10. út | 19.30 | PRACHY
DĚLAJ NEVĚSTU
– Divadlo Bez Hranic |
| 12. čt | 19.30 | SCHODIŠTĚ
– Malé pražské divadlo |
| 13. pá | 19.30 | LAKOMEC
– Divadelní agentura Globus |
| 14. so | 19.30 | SALOME
– Divadlo Do propasti kosti |
| 15. ne | 18.00 | Halina Pawłowska
– Chuf do života
– Divadelní agentura Globus |
| 16. po | 19.30 | CALIGULA
– Divadelní agentura Globus |
| 17. út | 20.00 | IMPROVIZOVANÁ
KOMEDIE
– Improvizace.cz |
| 18. st | 19.30 | OSAMĚLOST
FOTBALOVÉHO
BRANKÁŘE
– Divadelní agentura Globus |
| 25. st | 19.30 | HOSPODKÁL,
ANEBO BOJ O PÍPU
– Studio Mladých |
| 28. so | 19.30 | CALIGULA
– Divadelní agentura Globus |

dobeška

Divadlo Dobeška
Jasná I 1181/6, 147 00 Praha 4
Tel.: 244 468 173 • Fax: 244 468 167
dobeška@divadlodobeška.cz
rezervace@divadlodobeška.cz
www.divadlodobeška.cz
Studio Dobeška:
kurzy • zábava • relaxace
www.divadlodobeška.cz/studio

- | | | |
|--------|-------|---|
| 1. ne | 15.00 | ZIMNÍ POHÁDKA – Pohádkový příběh pro děti a dospělé |
| 3. út | 19.00 | H. CH. Andersen – ZELENÁ PERLA Jevgenij Švarc – DRÁK a John Patrick – TANČÍCÍ MYŠI – ZUŠ Modřany |
| 4. st | 19.30 | Kinokavárna – V NITRU LLEWYNA DAVISE |
| 5. čt | 20.00 | VLTAVA – Tradiční koncert skupiny s velkým saxofonem a nosní flétnou! |
| 7. so | 15.00 | Pohádková rezervace – ČESKÉ PEKLO Soudní drama pro celou rodinu |
| 8. ne | 15.00 | DÁREK ANEB ZKUS JÍT CESTOU NECESTOU – Divadlo Marky Mikové |
| | 18.00 | MARIE SAUDKOVÁ – obrazy – Vernisáž |
| 10. út | 19.00 | ZDRAVÁ STRAVA DĚTÍ – Přednáška s Margit Slimákovou |
| 11. st | 19.30 | Kinokavárna – LEVIATAN |
| 12. čt | 19.00 | PŘEDNÁŠKA O ARCHITEKTUŘE S DAVIDEM VÁVROU – Tentokrát na téma ...Niemayer mimo město Brasília |
| 15. ne | 15.00 | MASOPUST NA DOBEŠCE Tradiční masopustní veselí, od 16 hod. průvod Dobeškou v maskách za doprovodu muzikantů |
| 16. po | 19.30 | BESÍDKA 2015 – Tradiční představení divadla Sklep |
| 17. út | 19.30 | BESÍDKA 2015 |
| 18. st | 19.30 | Kinokavárna – TŘI SRDCE |
| 19. čt | 19.30 | VÝBĚR Z BESÍDEK – Sklizeň nejlepších plodů posledních let |
| 22. ne | 15.00 | KRÁLOVNA KOLOBĚŽKA – Veselá pohádka |
| 25. st | 19.30 | Kinokavárna – CHLAPECTVÍ |

Přehled dalších kulturních
a společenských akcí
najdete i na hlavní straně
www.praha4.cz
pod záložkou Kalendář akcí.

www.praha4.cz

Domov Sue Ryder Praha

Nezisková organizace Domov Sue Ryder poskytuje péči seniorům, kteří potřebují kvůli věku nebo zdravotnímu stavu pomoc druhých při každodenních činnostech.
Domov můžete podpořit finančním darem na www.sue-ryder.cz nebo návštěvou některé z následujících akcí.

- | | | |
|--|---|-------------------------|
| GALERIE:
Eva Faltusová Vrtišková: PROCHÁZKA (1.-28. 2.)
– výstava černobílých fotografií a fotografií | 11. a 25. st
BRANIK BAND
Evergreeny různých žánrů zazní k tanci i poslechu.
Vstupné: 50 Kč. Restaurace Michelský dvůr. | 15.00-18.00 hod. |
| Restaurace:
Kateřina Slavíková – ABSTRAKTNÍ MALBA | (1.-28. 2.) | |

Domov Sue Ryder, o. p. s., Michelská 1/7, 140 00 Praha 4-Michle
Tel.: 244 029 111 • www.sue-ryder.cz

Divadlo Na Fidlovačce

Křesomyslova 625, Praha 4

DIVADLO NA FIDLOVAČCE,
Křesomyslova 625, Praha 4,
Pokladna: po-pá 10.00-19.30, so 14.00-18.00
Telefon: 241 404 040,
E-mail: pokladna@fidlovačka.cz
KOMORNÍ FIDLOVAČKA,
Boleslavova 13, Praha 4
Pokladna: hodinu před představením
Telefon: 241 404 268 • www.fidlovačka.cz

On-line rezervace a prodej: www.webticket.cz
Prodej též v sítích:
Ticketportal, TicketArt a Ticketpro

Předprodej začíná vždy 10. v měsíci
na měsíc přespříští.

Dopravní spojení: tram č. 6, 7, 18, 24;
zastávka Divadlo Na Fidlovačce

- | | | |
|--------|-------|--|
| 3. út | 19.30 | MY FAIR LADY – muzikál |
| 4. st | 19.30 | TECHTLE MECHTLE – činohra |
| 5. čt | 19.30 | ŠUMAR NA STŘEŠE – muzikál |
| 6. pá | 19.30 | ROK NA VSI – činohra |
| 7. so | 15.00 | BABIČKA – činohra |
| 10. út | 15.00 | EVA TROPÍ HLOUPOSTI – činohra – ZADÁNO PRO KMD |
| | 19.30 | EVA TROPÍ HLOUPOSTI – činohra |
| 11. st | 19.30 | JEN ŽÁDNÝ SEX, PROSÍM, JSME PŘECE BRITOVÉ! – činohra |
| 13. pá | 19.30 | AŽ NAPRŠÍ A USCHNE (HAY FEVER) – činohra |
| 14. so | 15.00 | ROK NA VSI – činohra |
| 16. po | 19.30 | MY FAIR LADY – muzikál |
| 17. út | 19.30 | EVA TROPÍ HLOUPOSTI – činohra |
| 18. st | 19.30 | AŽ NAPRŠÍ A USCHNE (HAY FEVER) – činohra |
| 19. čt | 19.30 | NEVĚSTA – muzikál |
| 20. pá | 19.30 | ROK NA VSI – činohra |
| 21. so | 15.00 | EVA TROPÍ HLOUPOSTI – činohra |
| 23. po | 19.30 | DŮM ČTYŘ LETOR – činohra |
| 25. st | 19.30 | ŠUMAR NA STŘEŠE – muzikál |
| 26. čt | 19.30 | AŽ NAPRŠÍ A USCHNE (HAY FEVER) – činohra |
| 27. pá | 19.30 | NEVĚSTA – muzikál |
| 28. so | 15.00 | JEPTÍŠKY – muzikál |

KOMORNÍ FIDLOVAČKA

- | | | |
|--------|-------|----------------------------------|
| 3. út | 19.30 | MŮJ BÁJEČNÝ ROZVOD – činohra |
| 4. st | 19.30 | PĚT VE STEJNÝCH ŠATECH – činohra |
| 9. po | 19.30 | TŘI HOLKY JAKO KVĚT – činohra |
| 11. st | 19.30 | NEJLEPŠÍ KAMARÁDKY – činohra |
| 12. čt | 19.30 | MŮJ BÁJEČNÝ ROZVOD – činohra |
| 22. ne | 19.30 | TŘI HOLKY JAKO KVĚT – činohra |
| 24. út | 19.30 | PĚT VE STEJNÝCH ŠATECH – činohra |
| 27. pá | 19.30 | MŮJ BÁJEČNÝ ROZVOD – činohra |
| 28. so | 19.30 | TŘI HOLKY JAKO KVĚT – činohra |
- Změna programu vyhrazena!

- PORADENSTVÍ • OSOBNÍ ASISTENCE •
- DOMOV PRO SENIORY •
- PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK •



KULTURNÍ CENTRUM NOVODVORSKÁ

Skupina Neřež zpívá pěti hlasy

Ve čtvrtek 19. února vystoupí v KC Novodvorská česká folková skupina Neřež, která vznikla jako volné pokračování legendárních Nerez. Její složení se v průběhu let měnilo, až se ustálilo na jménech Vít Beneš, Filip Benešovsky, Robert Fischmann, Vít Sázkavský a Zdeněk Vřešťál. Nejzásadnějším rokem se pro Neřež stal letopočet 2010, kdy Zdeněk Vřešťál složil hudbu k filmu Román pro muže a skupina získala dva nové hráče. Od této chvíle zpívají v Neřež všichni a každý člen hraje minimálně na dva hudební nástroje. Skupina také působí jako doprovodná kapela Marie Rottrové.



Věra Martinová oslaví koncertem 55. narozeniny

Po velkolepé oslavě životního jubilea před pěti lety v Divadle na Vinohradech a po připomínce 25. výročí vstupu na samostatnou sólovou dráhu bude Věra Martinová opět letos slavit. A to koncertním Jubileum 55 Tour, které připomene její výročí narození. Diváci nebudou samozřejmě ošizeni o největší hity první dámy naší country music včetně písní z posledního vydaného CD Foukneme do svíci a ke spolupráci si Věra Martinová přizve jako vždy špičkové hudebníky. Přijďte se sami přesvědčit ve čtvrtek 12. března od 19 hodin.



Vydejte se s cestovatelem Martinem Loewem do Maroka

Na cestu po nejzápadnější výspě arabského světa – do Maroka – se vydáme s cestovatelem Martinem Loewem v jeho další diashow, se kterou vystoupí v úterý 17. března od 19 hodin ve velkém sále KC Novodvorská. Během celovečerní multimediální projekce slibuje cestovatel přímo pohádkově pestrý kaleidoskop obrázků z ulic, trhů, hradů, vesniček a hor, pouští i palmových oáz. Vše je doplněno ukázkami autentické hudby a samozřejmě se s námi autor ve svém živém vyprávění podělí i o nejrůznější veselé cestovatelské zážitky. Více informací na www.promitani.cz.



PROGRAMOVÁ NABÍDKA ÚNOR 2015

SPOLEČENSKÝ SÁL

Neděle 1. 2. 14.00 hod.

Taneční odpoledne
Hraje Color Club Band Josefa Šráma, vstupné 70 Kč.

Úterý 3. 2. 18.00 hod.

Hvězdný prach
Hudba k tanci i k poslechu.
Vstupné 60 Kč.

Neděle 8. 2. 14.00 hod.

Taneční odpoledne
Hraje Color Club Band Josefa Šráma, vstupné 70 Kč.

Úterý 10. 2. 18.00 hod.

Hvězdný prach
Hudba k tanci i k poslechu.
Vstupné 60 Kč.

Čtvrtek 12. 2. 14.00 hod.
Nesed'te doma, přijďte za námi. Ples pro seniory.

Neděle 15. 2. 14.00 hod.

Taneční odpoledne
Hraje Color Club Band Josefa Šráma, vstupné 70 Kč.

Čtvrtek 19. 2. 19.00 hod.

Neřež Koncert,
vstupné 280 Kč.

Neděle 22. 2. 14.00 hod.

Taneční odpoledne
Hraje Color Club Band Josefa Šráma, vstupné 70 Kč.

PŘIPRAVUJEME

Úterý 3. 3. 18.00 hod.

Hvězdný prach
Hudba k tanci i k poslechu.
Vstupné 60 Kč.

Čtvrtek 12. 3. 19.00 hod.

Věra Martinová
Koncert, vstupné 290 Kč.

Úterý 17. 3. 19.00 hod.

Maroko
Cestovatelská diashow Martina Loewa.

Čtvrtek 19. 3. 19.00 hod.

Nezmaři
Koncert, vstupné 150 Kč.



Úterý 31. 3. 18.00 hod.

Hvězdný prach
Hudba k tanci i k poslechu.
Vstupné 60 Kč.

DIVADLA PRO DĚTI

Sobota 7. 2. 14.00 a 15.30 h.

Pohádka o Draku
TLD Zvoneček.

Sobota 14. 2. 14.00 a 15.30 h.

Sněhurka a 7 trpaslíků
TLD Zvoneček.

Sobota 21. 2. 14.00 a 15.30 h.

Příběh z džungle
TLD Zvoneček.

Čtvrtek 26. 2. 16.00 hod.

Červená Karkulka
TLD Zvoneček.

Sobota 28. 2. 14.00 a 15.30 h.

Hračky na cestách
TLD Zvoneček.

KURZY V PRVNÍM POLOLETÍ 2015

Všechny kurzy (kromě sebeobrany) začínají první únorový týden.

Přihlášky od 4. do 30. 1. 2015 na pokladně KCN.

Power jóga

Pondělí 17.00–18.00 hod.
Cena 1560 Kč/12 lekcí

Olejomalba

Čtvrtek 18.00–20.00 hod.
Cena 2600 Kč/7 lekcí

Historické tance

Úterý 19.00–21.00 hod.
Cena 1540 Kč/16 lekcí

Jóga

Pondělí 18.00–19.00 a 19.00–20.00 hod.
Úterý 18.00–19.00 hod.
Cena 1540 Kč/14 lekcí

Keramika pro děti

Doporučený věk 5–12 let
Pondělí 15.00–16.30 hod.
Cena 2570 Kč/16 lekcí

Keramika pro dospělé

Pondělí 18.00–20.00 hod.
Cena 2990 Kč/16 lekcí



Kondiční cvičení na míčích

Středa 20.00–21.00 hod.
Cena 1540 Kč/16 lekcí

Angličtina pro začátečníky

Čtvrtek 17.00–18.00 hod.
Cena 3200 Kč/16 lekcí

Výtvarná výchova

Doporučený věk 5–8 let
Středa 15.30–17.00 hod.
Doporučený věk 9–14 let
Středa 17.00–18.30 hod.
Cena 1680 Kč/16 lekcí

Sebeobrana

Středa 17.30–18.30 hod.
Cena 2400 Kč/20 lekcí
Začátek již 7. 1. 2015

Rock'n'roll

Doporučený věk 6–15 let
Středa 18.00–19.00 hod.
Cena 1540 Kč/16 lekcí

Lady dance

Středa 19.00–20.00 hod.
Cena 1540 Kč/16 lekcí

Pilates

Čtvrtek 17.00–18.00, 18.00–19.00
a 19.00–20.00 hod.
Cena 1540 Kč/16 lekcí

Orientální tance

Pondělí 18.00–19.00 hod.
Cena 1260 Kč/14 lekcí

Klavír/kytara

Délka lekce 45 min.
Pondělí 14.00–18.30 hod.
Úterý 14.45–17.45 hod.
Středa 13.00–17.30 hod.
Čtvrtek 13.30–17.00 hod.
Cena 2240 Kč/16 lekcí



KULTURNÍ CENTRUM NOVODVORSKÁ

Novodvorská 1013/151
140 00 Praha 4-Lhotka
Tel.: +420 241 494 584
www.kcn.cz

Pronájem: Kateřina Vondřichová
Tel.: 737 54 38 38 pronajmy@kcn.cz
Kurzy: Kristýna Poživilová
Tel.: 730 822 157 kurzy@kcn.cz

POKLADNA KCN

Po-Pá 8.30–12.00 a od 12.30–19.00
Tel.: +420 241 494 341

PLATBY KURZY KCN

KONCERTY • DIVADLA • MUZIKÁLY • SPORT

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK

Mob: +420 702 062 561
E-mail: vstupenky@kcn.cz

KAVÁRNA KCN

Kavárna

Tel.: +420 776 256 732
Po-Ne 10.00–19.00

E-mail: kavarna@kcn.cz

Bližší informace o kurzech

www.kcn.cz

Kontakt: Kristýna Poživilová
Tel.: +420 730 822 157
E-mail: kurzy@kcn.cz

HITY SKUPINY LUCIE – MUZIKÁL

Hlavní mediální partner



HUDBA/LIBRETO

KOLLER KODÝM DVOŘÁK P. B. CH. / BELKO

LUCIE

VĚTŠÍ
NEŽ MALÉ
MNOŽSTVÍ
LÁSKY

I. ANDRLOVÁ, E. BUREŠOVÁ, R. HERRMANNOVÁ,
J. PIDRMANOVÁ, B. POLÁKOVÁ, K. SEDLÁKOVÁ,
E. SMETANA, V. NOID BARTA, V. BENEŠ, P. DĚRGEL,
J. KORN, D. KRAUS, R. KUBÍK, P. LIŠKA, M. PÍSAŘÍK,
K. RODEN, L. VACULÍK, V. VYDRA A DALŠÍ



Hudební divadlo
Karlín

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

YouTube



www.hdk.cz



ptáme se zastupitelů...

Jaká by měla být nová podoba časopisu Tučňák?



PETRA REJCHRTOVÁ, zastupitelka MČ Praha 4, TROJKOALICE

Tučňák si opravdu zaslouží proměnu, a to především po stránce obsahové. Skutečně užitečný a občanům prospěšný radniční zpravodaj nepotřebuje záplavu fotografií politiků, ale především musí přinášet včasné a přesné

informace, které se týkají nejen dění na radnici, ale hlavně místních záležitostí.

V Tučňáku by tedy neměla chybět stránka s informacemi o provozu Úřadu MČ Praha 4, zprávy z rady a zastupitelstva, dále zprávy o chystaných významných stavbách, včasné informace o připravovaných strategických

dokumentech Praha 4 a způsobu, jak se do jejich zpracovávání zapojit. Je potřeba dát prostor také různým spolkům a organizacím, které přispívají k řešení problémů naší městské části, podporují komunitní život a přátelské sousedské vztahy.

Tyto spolky často pořádají různé akce, s jejichž prezentací by měla pomoci právě radnice. Bylo by též vhodné dát podle předem sta-

novených pravidel prostor i pro názory občanů, kteří by také měli určovat znění anketní otázky pro zastupitele. Vzhled Tučňáku by se ovšem měl také proměnit. Především je potřeba si uvědomit, že se nejedná primárně o inzertní časopis, ale radniční zpravodaj. Inzerce by neměla odvádět pozornost od důležitých informací a měla by mít pevně vymezený prostor.



PETR HORÁLEK, radní MČ Praha 4, ČSSD

Tučňák by měl především nadále vycházet! Pro obyvatele Prahy 4 totiž představuje důležitý zdroj informací o tom, co se děje v jejich nejbližším okolí, ale i v dalších částech naší městské části.

Během volební kampaně jsem se často setkal s názorem, že především díky článkům v Tučňáku se například lidé ze Spořilova dozví o hlavních problémech v Braníku či naopak. Nesouhlasím s názorem, že stačí jen elektronická verze. Pro významnou část obyvatel Praha 4 je tištěná forma prioritou.

Proti minulosti bych v Tučňáku uvítal prostor pro větší témata. Rád bych tam měl i větší fotografie – ovšem nikoli na úkor infoserვისu o akcích, zejména pro seniory nebo rodiny s dětmi. Zachoval bych měsíční periodicitu, je ovšem otázkou, zda nejít na jinou velikost papíru či novinový formát.

V každém případě nesmí Tučňák působit jako propaganda, musí dávat prostor pro

různé názory, včetně opozice i občanských sdružení. Na druhou stranu ale prosím měme na paměti, že to není prkenná ohrada nebo Facebook, kam si může kdokoli pověsit libovolný text.



MICHAL HROZA, radní MČ Praha 4, TOP 09

Především by měla být nová podoba našeho obecního časopisu taková, aby dobře sloužil občanům Prahy 4. Na nás pak je najít vhodný způsob, jak se na pohled našich občanů zeptat.

Za sebe, jako člena redakční rady, říkám, že bych byl rád, kdyby se nám v budoucnu dařilo připravovat časopis čtivější a přehlednější, ale bez toho, že bychom obětovali důležité informace, na které jsou dnešní čtenáři zvyklí. Chci toho dosáhnout větším prostorem pro jednotlivé články a jejich obrazový dopro-

vod. Méně je někdy více. Také si dovedu představit úspěšnější formát, než ve kterém je Tučňák vydáván dnes, ale opět ne na úkor čtenářského komfortu, především našich seniorů. Rád bych dosáhl toho, že některá vybraná čísla časopisu budou monotematická a umožní tak co nejpestřejší pohled na nějaký fenomén nebo problém našeho města. Nyní se přímo nabízí, aby v souvislosti

s kulatým výročním koncem 2. světové války bylo květnové číslo věnováno velmi dramatickým posledním dnům války na území naší obce a aby k této věci mohli říct své jak pamětníci, tak historici, kteří se tímto obdobím zabývají.

Na závěr mi ještě dovoluť vyslovit skromné přání, aby bylo v Tučňáku méně nás samotných, tedy politiků.



LUKÁŠ ZICHA, Klub zastupitelů městské části Praha 4 zvolených za politické hnutí ANO 2011

Radniční noviny mají být vizitkou městské části. Bohužel, z novin Prahy 4, Tučňáka, se za poslední roky stal reklamní plátek, jehož hlavní funkcí je financovat soukromou společnost.

Praha 4 dotuje vydávání Tučňáka 2,6 miliony Kč ročně. Šokujícím faktem však je, že zcela nelogicky příjmy z reklamy neslouží ke snížení této částky, ale naopak proudí do soukromé společnosti. Radnice, potažmo občané, tedy platí a soukromá firma inkasuje.

Je možné se jen domýšlet, k čemu slouží daný koncept schválený v minulosti a kam proudí získané peníze. Boj to bude nelehký, protože na radnici opět působí lidé, kterým bude zpřetrhání starých vazeb proti srsti.

Budeme bojovat za návrat k novinovému formátu, za podstatné informace pro občany, za kvalitní grafiku. Po vzoru Prahy 3 chceme vyhlásit výběrové řízení na tisk i distribuci

Tučňáka a ušetřit tak až 40 % nákladů. Věříme, že se nám to podaří a budeme vás o všem informovat. Ušetřené peníze navrhne- me využít na kulturní akce pro seniory a na provoz mobilní úklidové jednotky.



ZDENĚK KOVÁŘIK, zastupitel MČ Praha 4, ODS

Přeji všem obyvatelům Prahy 4 krásný patnáctý rok plný pohody, radosti a štěstí!

Věřím, že i Tučňák bude přispívat ke spokojenosti nás všech a dodá nám přehledné informace o proběhlých

i připravovaných akcích ve všech oblastech života v lokalitách naší rozmanité Prahy 4.

Představení investic a koncepcí připravovaných čtyřkovou i celoměstskou radnicí považuji za nezbytnou samozřejmost včetně prostoru pro diskusi zastupitelů a veřejnosti.

Věřím, že nebude chybět nabídka aktivit hrazených z rozpočtu Prahy 4, očekávám pozitivní zprávy i konstruktivní kritiku.

V časopise nemá chybět ani místo pro zasmání, něco málo historie a představení zajímavých osobností či míst. Jsem plně přesvědčen, že i v záplavě elektronických médií se lokálně zaměřený časopis dokáže prosadit.

Však i já mám v soukromém archivu uložena ta zvláště povedená čísla. Tučňák by prostě neměl končit v koši bez přečtení!



JAN SCHNEIDER, zastupitel MČ Praha 4, Pro Prahu

Tučňák, stejně jako každé radniční periodikum, by měl kromě přinášení aktualit z úřadu především informovat občany městské části o všech důležitých událostech v jejich okolí. Pravidelná nabídka kulturních a sportovních

aktivit pro různé věkové kategorie je neodmyslitelnou součástí nabídky radničního časopisu. V tomto je zásadní aktivní role redaktora, který musí mít zájem vyhledávat atraktivní nabídku a shromažďovat informace, ne pouze pasivně zveřejňovat zaslané příspěvky.

Je vhodné obohatit obsah pestrou nabídkou témat z historie a současnosti, rubrikami ve stylu „Procházky historií“ či „Křížem krázem Prahou 4.“ To, spolu s rozhovory s úspěšnými a významnými obyvateli Prahy 4, vede ke ztotožnění občana s jeho lokalitou, domem, či parkem.

Tyto rubriky jde zároveň vhodně doplnit zařazením soutěží či kvízů, které umožňují

čtenářům se aktivně zapojit. Myšlenek i nápadů je mnoho, ale vymezený prostor je pevně omezený, tak jen vyslovím přání, aby Tučňák i nadále byl hodnotným nositelem informací, a to především pro ty, kteří se stále ještě příliš „nekomarádí“ s internetem.

Klub zastupitelů členů Hnutí ANO 2011 možnost vyjádřit se v anketě nevyužil.

Chcete změnit svou práci
a vydělávat víc?

NAŠE PRAHA

vydávák všech Pražanů www.nasepraha.cz

HLEDÁME TALENTOVANÉ MANAŽERY INZERCE!

Jsmo jedno z největších vydavatelství v České republice působící na trhu již 14 let. V současné době startujeme nový ambiciózní projekt pro Prahu. Z tohoto důvodu hledáme do našeho týmu pracovité a samostatné kolegy/kolegyně.

POPIS PRACOVNÍ POZICE:

Vyhledávání a oslovování budoucích i stávajících zákazníků, nabídka a prodej reklamy v titulu s největším počtem výtisků v Praze, zjišťování potřeb klientů a doporučení řešení jejich dalšího rozvoje pomocí našich medií. Tvorba cenových nabídek, reporting, běžná administrativa.

POŽADUJEME:

Pracovitost, otevřenost, poctivost, iniciativu a samostatnost. Plně pracovní nasazení. Ochotu neustále se vzdělávat. Radost z práce s lidmi. Prokázání bezúhonnosti, minimálně středoškolské vzdělání. Předchozí obchodní praxe výhodou. Práce na ZL. Uživatelskou znalost práce na PC.

NABÍZÍME:

Adaptační program pro nové nastupující. Průběžné doplňování obchodních i odborných znalostí a dovedností. Možnost velmi atraktivního výdělku. Možnost profesního růstu v rámci obchodní sítě i celé společnosti. Finanční garance do začátku, bonusy, provize. Kvalitní podporu, ověřené produkty, know-how. Dynamický kolektiv. Kancelář na prestižní adrese v centru Prahy, 100m od Náměstí Republiky.

Chcete se stát členem našeho týmu?

Své životopisy posílejte na e-mail: nabor@ceskydomov.cz

SC-341500/44

SC-341043/01

HÁJEK-ZEDNICTVÍ-MALÍŘSTVÍ

Provádím veškeré zednické, obkladačské, malířské, podlahářské a bourací práce odvoz sutí zajištěn. Rekonstrukce bytu, domu, nebytových prostorů.

Mobil: 777 670 326

SC-340678/03

**** OPRAVY **** SC-341936/02

CHLADNIČEK A MRAZNIČEK

**** i So a Ne ****

* PRODEJ nových * ODVOZ starých *
Kontakt: 602 719 678, 261 261 792

Firma Š + M MALÍŘSKÉ A LAKÝRNICKÉ PRÁCE

Lakýrnické 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

Ing. JAN MELŠ
SOUDNÍ ZNALEC A ODHADCE
CENY NEMOVITOSTÍ,
PORUCHY STAVEB
tel.: 603 253 938, e-mail: jan.mels@atlas.cz

SC-341921/02

**MALÍŘSKÉ
A LAKÝRNICKÉ PRÁCE**
ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ A ČALOUN. NÁBYTKU
723 339 160, 777 316 680

SC-341929/02

PŘIJMEME MAKLÉŘE



RE/MAX For Home hledá šikovného realitního makléře/ku pro Prahu 4 a okolí, i bez zkušeností. Nabízíme příjemné a profesionální zázemí s bezproblémovým parkováním.

**Roztylské náměstí
Spořilov**

Kontakt: 603 244 171
tomas.karas@re-max.cz

SC-350040/01

MALOVÁNÍ, LAKOVÁNÍ VČETNĚ ÚKLIDU

lakýrnické práce lze provést i v dílně

www.siml.cz ZEDNICKÉ
OBKLADAČSKÉ PRÁCE
241 493 633, 222 941 998, 603 501 166
NAD LESNÍM DIVADLEM 1354, PRAHA 4



INSTALATÉRSTVÍ (bez paušálu za příjezd)

Výměny wc, baterií, opravy, rozvody vody a topení
REKONSTRUKCE KOUPELEN A BYTŮ
Stavební práce včetně elektra a vody do 10 dnů včetně úklidu

Tel.: 777 948 025 • Rychle • levně • kvalitně

SC-341927/02

Gymnázium, Praha 4, Písnická 760 vyhlašuje výběrové řízení na pozici

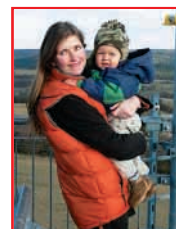


UČITEL(KA) ANGLICKÉHO JAZYKA
(kombinace s TV výhodou).

Uchazeči musí splňovat předpoklady pro výkon činnosti pedagogického pracovníka.

Dále přijmeme kvalifikovaného **UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY** na zástup za nemoc (asi 2 až 4 měsíce). Své CV zasílejte na zr@gpisnicka.cz.

350054/01



MAMINKY, POTŘEBUJETE SI DOPRÁT CHVILKU JEN PRO SEBE?

Pak je tu místo, kde bude o Vaše dítě s radostí postaráno. Malý kolektiv dětí v rodinném prostředí, profesionální péče a aktivity různého zaměření. Těšíme se na Vás již od 1,5 roku.

Více informací na:

www.mmskolicka.webnode.cz nebo na tel. č.: 725 024 981

SC-350090/01

SC-341855/01

BALKAP, s.r.o.
23 let jsme tu s vámi
Malířství
Lakýrnickví
Podlahy
Ostatní pro byt a dům
www.balkap.cz
Tel.: 777 708 035, 777 708 034



Madla
na zábradlí
Zednictví

SC-341928/02

**ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ
MYTÍ OKEN**
Tel.: 724 006 275

SC-350039/01


WWW.HCSPARTA.CZ


25.1.2015 od 17.00

SPECIÁLNÍ UTKÁNÍ VĚNOVANÉ SLOŽKÁM



30.1.2015 od 18.30



18. – 24. ČERVENCE 2015 LITOMĚŘICE

Vaším dětem bude poskytnut profesionální přístup po celou dobu trvání hokejové školy. Máme profesionální trenéry pro trénink útočníků, obránců a brankářů, ale také pro trénink mimo led. Naše škola dbá i na správnou stravu a přesný denní sportovní režim. Je určena pro všechny děti.

12 tréninkových jednotek na ledě
12 tréninkových jednotek na suchu

PŘIHLAŠ SE UŽ TEĎ!
CENA 10 500 Kč



Přihlas se na LHS 2015



TICKET ART
PRODUCTION

LANDA
PRODUCTION

DANIEL
LANDA
VELEKONCERT

12. 9. 2015

PRAHA

LETIŠTĚ LETŇANY

WWW.LANDA2015.CZ

VSTUPENKY
OD 390 Kč JIŽ V PRODEJI

SC-341912/23

PROTIHLUKOVÉ STĚNY OMEZUJE DOPRAVU

Do 2. února probíhá na Jižní spojnici výstavba protihlukové stěny, která omezuje dopravu v pravém pruhu nájezdové větve ze Spořilovské ulice ve směru na Štěrboholy.

V místě stavebních prací jsou zachovány dva jízdní pruhy. Investorem stavby je Magistrát hlavního města Prahy, zhotovitelem společnost PROZNAK Praha, s. r. o.

V únoru se velkoobjemové kontejnery nepřistavují!

Z KRČE NA KUBU I DO ARMÉNIE

Krčská kavárna Café Start připravila na únor mimo jiné dvě cestopisné navštívenky vzdálených zemí.

5. 2. 16.00 hod.
• **Vernisáž výstavy: ZIMA, ZIMA, ZIMIČKA, HÁZÍ BÍLÁ PEŘÍČKA** – Pohled dětí na zimní království. Srdečně vás zveme na vernisáž výstavy dětských prací z MŠ Hurbanova. Výstava bude k vidění v prostorách kavárny do 5. 3.

12. 2. 20.00 hod.
• **Promítání dokumentu: VIVA CUBA LIBRE** – Režisér Jesse Acevedo odhaluje divákům odvrácenou stránku života na „ostrově svobody“, kterou v katalozech cestovních kanceláří nenaleznete. S myšlenkou hrozby vězení sleduje raperskou partu Los Aldeanos, která propůjčuje svůj hlas všem státům šikanovaným, neprávem stíhaným a týraným Kubáncům. Jesse Acevedo, Kuba, 2013, 60 min. Vstup zdarma.

21. 2. 13.30 hod.
• **Kreativní workshop: MOZAIKA** – Přijďte se připravit na jaro a vyrobit si mozaikové květináče. Z mozaiky si také budete moci vyrobit obrázek nebo třeba zrcadlo. Cena je 250 - 550 Kč za materiál (dle velikosti zvoleného předmětu) + 100 Kč za workshop. V případě zájmu si rezervujte místo na e-mailu: akce@cafestart.cz do 19. 2.

25. 2. 19.30 hod.
• **Cestovatelský večer: ARMÉNIE** – Hornatá Arménie plná rozporů, aneb krásy a divnosti, které se dají objevit v malé zemi jihozápadní Asie. Krajina a památky, zvyky a lidé. Jak se dotknout této země jinak než listováním v průvodci? Co lze uslyšet a uvidět na vlastní oči? V čem může být tato země inspirací a s čím může mít Středoevropan obtíže? Chutě a barvy Arménie s Klárou Váňovou. Vstupné dobrovolné.

**Café Start, Hurbanova 1285, Sídliště Krč.
Telefon: 730 516 409 a www.cafestart.cz**

HARMONOGRAM MOBILNÍHO SVOZU NEBEZPEČNÉHO ODPADU

V rámci mobilního sběru mohou občané MČ Praha 4 obsluhu vozidla odevzdávat: baterie, akumulátory, nádoby od sprejů, zahradní chemikálie, mazací oleje a tuky, ředidla a barvy, léky a teploměry, kyseliny a hydroxidy, lepidla a pryskyřice, detergenty, fotochemikálie, pesticidy (přípravky na hubení hmyzu, hlodavců, plevelu a odstraňování plísní), zářivky a výbojky.

Trasa A		
18. 3. st	1. křižovatka ul. Čestmírova x Mečislavova	15.00–15.20
29. 4. st	2. křižovatka ul. Jivenská x Adamovská	15.30–15.50
17. 6. st	3. ul. Družstevní ohoz č. 1153/11	16.00–16.20
29. 7. st	4. ul. Baarova č. 360/24 (u školy)	16.40–17.00
16. 9. st	5. křižovatka ul. Na Záhonech č. 1167/3 x Mezipolí	17.10–17.30
28. 10. st	6. Roztylské nám. č. 369/32	17.40–18.00
	7. Jižní nám. č. 970/9	18.10–18.30
	8. křižovatka ul. Hlavní x Na Chodovci č. 2880/59	18.40–19.00
Trasa B		
19. 3. čt	1. Nedvědovo nám. č. 140/13 (u školy)	15.00–15.20
30. 4. čt	2. křižovatka ul. Na Klauďiánce x U Podolského hřbitova	15.30–15.50
18. 6. čt	3. křižovatka ul. Na Vrstvách x V Rovinách	16.00–16.20
30. 7. čt	4. křižovatka ul. Dvorecká č. 1162/2a x Jeremenkova (parkoviště)	16.30–16.50
17. 9. čt	5. křižovatka ul. Milevská x Pujmanové č. 1218/10 (parkoviště)	17.00–17.20
29. 10. čt	6. ul. Plamínkové – u garáží (naproti Pujmanové č. 1546/40)	17.30–17.50
	7. křižovatka ul. Za Zelenou liškou č. 953/1 x Senožacká	18.00–18.20
	8. ul. Jihlavská č. 611/18 (parkoviště u prodejny GATO)	18.30–18.50
Trasa C		
9. 4. čt	1. křižovatka ul. Za Skalkou č. 1593/3 x Kovriginova	15.00–15.20
20. 5. st	2. ul. Zelený pruh č. 1221/28	15.30–15.50
9. 7. čt	3. ul. Ke Krči č. 517/32 (u Dominikánského dvora x Penny Market)	16.00–16.20
19. 8. st	4. křižovatka ul. Na Zemance č. 1706/5 x Na Usedlosti	16.30–16.50
8. 10. čt	5. křižovatka ul. Dolnokrčská č. 1966/54 x Na Staré vinici	17.00–17.20
18. 11. st	6. křižovatka ul. Krčská x Tilschové č. 1082/2	17.30–17.50
	7. křižovatka ul. U Krčské vodárny x U Habrovky	18.00–18.20
	8. křižovatka ul. Hornokrčská x Rodvinovská	18.30–18.50
Trasa D		
9. 4. čt	1. ul. Jitřní č. 185/6 (u školy)	15.00–15.20
21. 5. čt	2. křižovatka ul. Havlovického x Vítovcova č. 268/28 (u garáží)	15.30–15.50
9. 7. čt	3. křižovatka ul. Skaláků x Mikuleckého	16.00–16.20
20. 8. čt	4. ul. Novodvorská č. 418/145	16.30–16.50
8. 10. čt	5. křižovatka ul. Na Větrově x U Lesa	17.00–17.20
19. 11. čt	6. křižovatka ul. Višňová x Nad Havlem	17.30–17.50
	7. křižovatka ul. Štúrova x V Štíhlách (v blízkosti křižovatky)	18.00–18.20
	8. křižovatka ul. Pasteurova x Trnková	18.30–18.50
Trasa E		
20. 5. st	1. Roztylské nám. u č. 369/32	8.00–8.20
19. 8. st	2. ul. Baarova č. 360/24 (u školy)	8.40–9.00
18. 11. st	3. křižovatka ul. Na Vrstvách x V Rovinách	9.30–9.50
	4. křižovatka ul. Krčská x Tilschové č. 1082/2	10.10–10.30
	5. křižovatka ul. Znojemska x Přímětická	10.50–11.10
	6. ul. Štúrova x V Štíhlách (v blízkosti křižovatky)	11.30–11.50
	7. ul. Jitřní č. 185/6 (u školy)	12.00–12.20
Trasa F		
1. 4. st	1. křižovatka ul. Ružinovská x Pod Krčským lesem	15.00–15.20
1. 7. st	2. křižovatka ul. U Zátíší x Pod Lysinami (u trafostanice)	15.30–15.50
16. 9. st	3. křižovatka ul. Podolská x K Vysoké cestě	16.00–16.20
	4. křižovatka ul. Hudečkova č. 1091/1 x Kubištova (parkoviště)	16.30–16.50
	5. křižovatka ul. Ohradní x Michelská	17.00–17.20
	6. křižovatka ul. Na Veselí x Soudní	17.30–17.50
	7. ul. Zateckých u č. 1169/11	18.00–18.20
	8. křižovatka ul. Podolská x Nedvědovo náměstí č. 1164/14	18.30–18.50

KAM S AZBESTEM?

Nebezpečný azbestový odpad lze odkládat do těchto provozoven. Služba je zpoplatněna.

Název společnosti	Provozovna	MČ	PSČ	Telefon
A.P.E., s. r. o.	Rosická 795	Praha-Vinoř	190 17	603 255 885, Lukáš Král
ECO – F, a. s.	Beranových 65	Praha 18	199 00	606 676 864
ECO – F, a. s.	Ringhofferova 1	Praha 5-Zličín	155 21	606 676 864
KLIO, s. r. o.	Dolňanská 400	Praha 5-Zličín	155 21	257 950 484, 602 158 872
SITA CZ, a. s.	Ke Kablu 289/7	Praha 10	100 37	602 632 702, 242 403 224
VS – Ekoprag	Teplárenská 5	Praha 14	108 00	244 911 196, 272 700 952

ZMĚNY VE VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ A BLAHOPŘÁNÍ SENIORŮM V ROCE 2015

V souvislosti s účinností zákona o základních registrech došlo ke zpřísnění a omezení využívání osobních údajů. Z toho důvodu již úředníci Úřadu MČ Praha 4 nemohou sami rozesílat pozvánky na vítání občánků ani blahopřát jubilatům.

Vedení městské části Praha 4 má však velký zájem pokračovat v dlouholeté tradici blahopřát svým občanům, kteří dosáhli významného životního jubilea, stejně tak jako vítat novorozené mezi občany naší městské části.

V obou případech je nutný aktivní přístup ze strany rodičů, oslavenců či jejich příbuzných,

kteří mají zájem o zaslání blahopřání či přivítání nových občánků.

Stačí, aby zájemci vyplnili příslušný tiskopis, který naleznou na stránkách www.praha4.cz v sekci Vítání občánků, jubilejní svatby a výročí seniorů, ve střediscích Czechpoint Prahy 4 nebo níže otištěný, a vyplněný doručí buď osobně na Úřad městské části Praha 4, nebo zašlou na adresu: Úřad městské části Praha 4, Oddělení PR a volnočasových aktivit, Odbor kancelář starosty, Antala Staška 2059/80b, 140 46 Praha 4. Všechno další zajistí již kompetentní pracovníce úřadu.

Rodiče, kteří si půjdou vyzvednout na úřad rodný list dítěte narozeného v Praze 4, obdrží zároveň přihlášku k Vítání občánků.

Městská část Praha 4 vyjadřuje politování nad tím, že k projevení úcty občanům musí volit tuto cestu, a zároveň se těší na všechny občany, kteří i přes tuto komplikaci projeví zájem o setkání.

Případné další dotazy vám zodpoví referentka Odboru kanceláře starosty: Ing. Veronika Sekyrová, a to telefonicky na čísle: 261 192 199, či e-mailem: veronika.sekyrova@praha4.cz.

ŽÁDOST O ZAŘAZENÍ DO SEZNAMU JUBILANTŮ A SOUHLAS SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

**Úřad městské části Praha 4
Odbor kanceláře starosty
Antala Staška 2059/80b, 140 46 Praha 4**



Městská část Praha 4 chce touto formou udržet dlouholetou tradici gratulací svým občanům – seniorům. Zjištěné osobní údaje budou využity pouze pro účely zajištění gratulace vedením městské části Praha 4 občanům, kteří dovršili 70, 75, 80, 85, 90 let a více.

Podmínkou zařazení do seznamu jubilantů je místo trvalého bydliště na území městské části Praha 4.

Žadatel:

Jméno a příjmení:

Datum narození: Rodné číslo:

Státní občanství:

Trvalé bydliště:

Doručovací adresa:

Telefon:

Pro účel zajištění gratulace ze strany Odboru kanceláře starosty a vedení městské části Praha 4 žádám o zařazení do seznamu jubilantů, kteří dovršili věku 70, 75, 80, 85, 90 a více let a zároveň souhlasím se zpracováním a uchováním mých osobních údajů městské části Praha 4, a to v rozsahu údajů zde sdělených. Souhlas je vydán v souladu s obecně závaznými platnými právními předpisy, především v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Tento souhlas poskytuji na dobu neurčitou.

Prohlašuji, že veškeré údaje uvedené v této žádosti jsou pravdivé a jsem si vědom(a) případných následků, které by pro mne z nepravdivě uvedených údajů vyplývaly.

Podpis

PŘIHLÁŠKA K VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 4



**Úřad městské části Praha 4
Odbor kanceláře starosty
Antala Staška 2059/80b,
140 46 Praha 4**

Jméno a příjmení dítěte:

Datum narození dítěte:

Jméno a příjmení matky:

Jméno a příjmení otce:

Bydliště:

Adresa k zaslání pozvánky:
(liší-li se od bydliště)

Telefon:

E-mail:

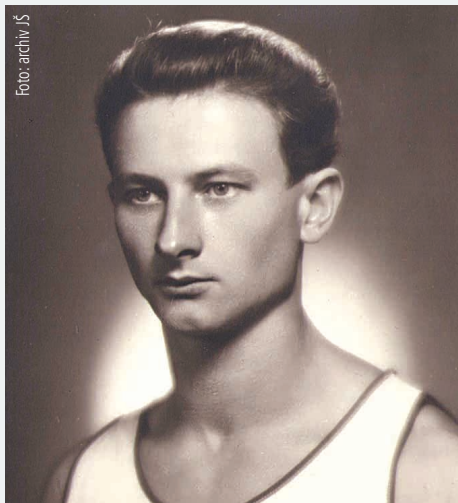
Souhlasím se zpracováním uvedených osobních údajů Úřadem MČ Praha 4 v souladu s ustanovením zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů, pro účely organizace obřadu Vítání občánků, a to na dobu nezbytně nutnou k účelu jejich zpracování.

Datum

Podpis žadatele

OLYMPIONIKA JOSEFA ŠKVORA PŘIVEDLA KE GYMNASTICE LÁSKA

Pět setin bodu. Titěrný údaj, který lze přirovnat k necelé vteřině lidského života, ale pro sportovce nebetyčný rozdíl mezi slávou a neúspěchem. Přesně tak to na vlastní kůži pocítil gymnastický olympionik Josef Škvor z Braníka, který nedávno oslavil 85. narozeniny.



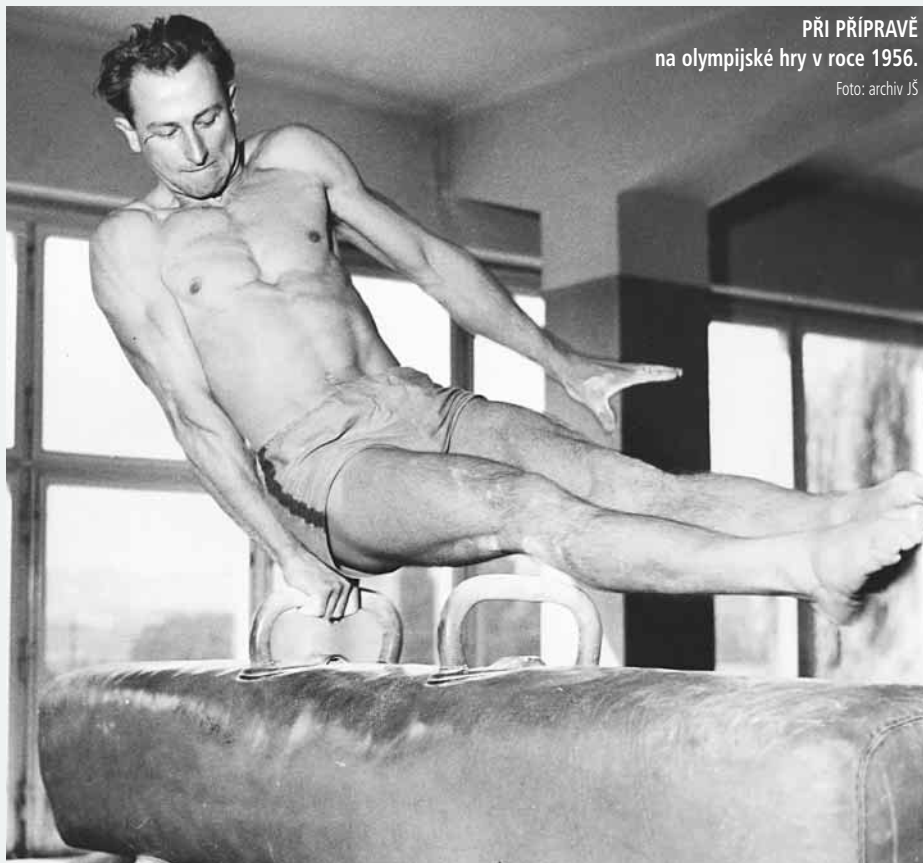
GYMNASTA JOSEF ŠKVOR v roce 1950.

Zatímco současné sportovní trendy velí specializovat se na určitou sportovní disciplínu již od útlého mládí, Josef Škvor se dostal ke gymnastice až v 18 letech. A mohla za to láska! „Moje tehdejší přítelkyně cvičila ve vinohradské sokolovně a já na ni pravidelně čekával na gale-

rii. Jednoho dne jsem si řekl – proč tu mám jen tak vysedávat? A přihlásil jsem se rovněž na gymnastiku,“ vzpomíná vitální senior. Nejprve začínal v posledním, 46. (!) gymnastickém družstvu, ale zanedlouho se probojoval až do prvního dorosteneckého výběru. Svůj talent rozvíjel i díky tehdejší všestranné přípravě, která zahrnovala šplh na laně na čas, skok o tyči a do výšky, vrh koulí a běh.

Po nástupu na vojnu v gymnastice pokračoval a pod křídly sportovní Dukly Praha získal mistrovské tituly i reprezentační nominace na dvoje olympijské hry. „Helsinky pro mne byly v roce 1952 spíše ochutnávkou, jak to vypadá na největší sportovní události světa. V jednotlivcích jsem nemohl pomýšlet na medaili a v družstvech jsme skončili sedmí,“ vzpomíná Josef Škvor.

O čtyři roky později, v australském Melbourne, to již bylo mnohem lepší. „Mojí doménou bylo cvičení na koni na šíř. Sestavu jsem zacvičil bezvadně a čekal na výsledky ostatních. Závod byl roztažený do dvou dnů, a když se všechno sečetlo, skončil jsem čtvrtý, jen o pět setin bodu,“ říká ještě dnes s lehkou hořkostí v hlase.



PŘI PŘÍPRAVĚ
na olympijské hry v roce 1956.

Foto: archiv JŠ



Foto: Martin Dufek

MÍSTO MEDAILE DIPLOM, taková je vzpomínka Josefa Škvora na olympiádu v Melbourne.

Z AUSTRÁLIE DO PRAHY ZA 30 DNÍ

O nepřízní paní Štěstěny pak mohl ještě dlouho přemýšlet, protože návrat od protinožců domů byl poměrně dobrodružný. „Už jsme rolovali na letišti, když se k nám donesla informace, že se Polákům, startujícími před námi, utrhla před vzletem list z vrtule. Měli jsme letět francouzským letadlem, ale bylo nám sděleno, že má také nějaké problémy. Pro novou součástku se prý musí až do Francie a tudíž se náš odlet zdrží. Moc se nám to nezdálo, protože v Maďarsku právě vypukly nepokoje, někteří maďarští sportovci raději emigrovali a situace byla napjatá. Nakonec se naše vedení rozhodlo požádat tehdejší Sovětský svaz o pomoc. Naložili nás na loď a odvezli do Vladivostoku,“ vzpomíná Josef Škvor. Tím ovšem anabáze našich sportovců neskončila. Vlakem se museli přes Sibiř v až 50 stupňových mrazech dopravit do Moskvy a odtamtud teprve odletěli do Prahy. Návrat z olympiády jim tak ukrojil 30 dní života...

V roce 1958 byl Josef Škvor oceněn titulem Mistr sportu a sportovní kariéru uzavřel v roce 1966, tedy po téměř 20 letech aktivní gymnastiky. Dnes se nejraději stará o květinový záhon v předzahrádce činžovního branického domu, ve kterém žije přes 50 let, a s radostí se účastní setkání olympioniků pod patronátem radnice Prahy 4.

Nezapomíná ani na pravidelný pohyb. „Ve svém věku už nemohu intenzivně cvičit, ale denně posiluji. Ráno cvičím na posteli, v průběhu dne si lehnu na koberec a zvedáním nohou posiluji břišní a zádomé svaly. A večer před spaním si zacvičím jemnější sestavu opět na posílení svalů. Každému to vřele doporučuji,“ loučí se muž s pevným stiskem ruky. (md)

POPLATEK ZA PSA LZE ZAPLATIT DO KONCE BŘEZNA

Odbor finanční správy MČ Praha 4 upozorňuje majitele psů, aby nezapomněli na včasné uhrazení místního poplatku za kalendářní rok 2015.

Poplatek pro důchodce (důchod je jediný zdroj příjmu – sazba 200 Kč), majitele rodinných domů (sazba 600 Kč) a poplatek za I. pololetí (leden–červen) 750 Kč za psa chovaného v bytě (sazba 1500 Kč) je splatný bez vyměření předem **do 31. března** každého kalendářního roku.

Pokud majitel psa nezaplatí poplatek včas nebo ve správné výši, vyměří správce poplatku poplatek platebním výměrem a je oprávněn zvýšit včas nezaplacený poplatek až na **trojnásobek**.

Každou skutečnost, která má vliv na výši poplatku (např. úmrtí psa, změna trvalého bydliště držitele, přiznání důchodu – pokud je jediným zdrojem příjmu, úmrtí držitele psa, přihlášení k místním poplatkům psa staršího 3 měsíců, přihlášení psa vyzvednutého z pražského útulku) je poplatník, podle obecně závazné vyhlášky č. 23/2003, §4, odst. 1, povinen oznámit do 15 dnů správci poplatku.

Mnohým také letos končí dvouletá úleva od místního poplatku ze psů v důsledku trvalého označení psa (čipování).

Poplatek lze platit bankovním převodem, v informačních centrech, v pokladně Úřadu městské části Praha 4, Antala Staška 2059/80b, nebo na poště složenkou typu A.

V těchto případech platby je **velice důležité** znát **váš variabilní symbol**, který je 10místný a začíná **9004.....** nebo začíná **1341.....** (je uveden pod čarou na přihlášce k místnímu poplatku).

Pokud někdo nezná variabilní symbol nebo bude-li potřebovat nějakou bližší informaci či si není jistý výší letošního poplatku (sleva na čipování po dobu dvou let maximálně do výše 350 Kč), může kontaktovat správce poplatku

na tel.: 261 192 488, 261 192 434

nebo na e-mailové adrese:

eva.sedlakova@praha4.cz



**Účet pro úhradu
místního poplatku
ze psů je:
19-2000832359/0800.**

PORADENSKÉ CENTRUM VÁM POMŮŽE SE SNÍŽENÍM NÁKLADŮ NA BYDLENÍ

Poradenské centrum pro bytová družstva a společenství vlastníků jednotek, vzniklé z iniciativy Úřadu městské části Praha 4, převadlo svoje úseky ekonomický, právní a provozně-technický na adresu Hvězdova 19, Praha 4. Centrum poskytuje odbornou pomoc při řešení veškerých problémů, souvisejících s bydlením, a to v oblastech právní, ekonomické, daňové, technické (úspora nákladů na bydlení) a finanční/dotační.

Odborníci Poradenského centra rovněž nabízejí bezplatné konzultace o možnostech snížení nákladů na bydlení a pomohou se získá-

ním finančních prostředků z jiných alternativních zdrojů, například z programu SFŽP – Nová zelená úsporám. Ten bude letos nabídnut bytovým družstvům a společenstvím vlastníků.

KONTAKTNÍ ÚDAJE:

Poradenské centrum Úřadu městské části Praha 4, Hvězdova 19, Praha 4

Návštěvní hodiny: pondělí, středa 14–18 hod., úterý, čtvrtek a pátek 10–12 hod.

E-mail: poradenskecentrum4@volny.cz

Web: teploprobytovadruzstva.cz

Telefon: 773 52 2033

Kontakty na MČ Praha 4

**Městská část Praha 4,
Antala Staška 2059/80b, 140 46 Praha 4-Krč**

Telefony: **261 192 111** Ústředna
800 131 290 Zelená linka životního prostředí
800 194 237 Bezplatná informační linka
800 100 128 Bezplatná informační linka pro seniory
Fax: **241 741 743**
IČO: 00063584

INFORMAČNÍ CENTRA ÚŘADU MČ PRAHA 4: nám. Hrdinů 3/1634, tel.: 241 410 806 • Jílovská 1148/14, tel.: 261 192 694 • Hlavní 1402/141, tel.: 272 651 962 • Branická 44, tel.: 244 462 044 • K Libuši 7, tel.: 261 192 510 • Štúrova 1284, tel.: 244 463 272 • CzechPOINT Antala Staška 2059/80b, tel.: 261 192 358.

Tučňák

**Měsíčník MČ Praha 4
zdarma do schránek**

Periodický tisk územního samosprávného celku – Měsíčník městské části Praha 4, ročník XXIV • Vychází 11x ročně • Misto vydání Praha • Registrace: MK ČR E 12556 • **Pro MČ Praha 4 připravuje:** Strategic Consulting, s. r. o., IČ 25792920, držitel certifikátu ISO 9001 • **Šéfredaktor:** Martin Dudek • **Redakční rada:** Petr Štěpánek, Petr Kučera, Petr Horálek, Petr Kutilek, Michal Hroza, Klára Cingrošová a Lukáš Zicha • **Grafika a DTP:** Bronislav Veselý – SAGRAT • **Inzerce:** Renáta Čížková, tel.: 777 114 473 • **Adresa redakce:** Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1, tel.: 224 816 821, fax: 224 816 818, • **Vydavatel:** Městská část Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4, IČ: 000 63 584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • **Titulní ilustrační foto:** MČ Praha 4 • **Tisk:** Europrint, s. r. o. • Měsíčník slouží k informování občanů Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici městské části Praha 4, nebo e-mailem: noviny@praha4.cz • **Distribuce únorového čísla Tučňáka je 21. ledna 2015 • Náklad 74 000 výtisků je ověřován ABC.**

KONTROLA DISTRIBUCE ČASOPISU: v rámci pravidelné kontroly distribuce si Vás, čtenářky a čtenáře Tučňáka, dovolujeme požádat o spolupráci. Stížnosti a podněty k distribuci oznamte na tel.: 224 816 821 – Tomáš Tecl nebo e-mailem: distribuce@ceskydomov.cz. Nezapomeňte vždy uvést ulici a číslo Vašeho domu. *Děkujeme.*

SOUTĚŽTE A VYHRAJTE TŘI POUKÁZKY NA MASÁŽ!



NOVIDA je nejen masérské studio sídlící v Kunratické tvrzi, ale také nezisková organizace, jež si klade za cíl pomoci handicapovaným lidem s jejich profesním uplatněním. Masáže provádějí kvalifikovaní nevidomí maséři s příslušnou certifikací a zkušenostmi. Absolvovali buď tříletý studijní obor rekondiční a sportovní masér, nebo masérský půlroční intenzivní akreditovaný rekvalifikační kurz pro slabozraké a nevidomé maséry.

Na základě nabídky si můžete zvolit masérskou techniku podle vašich preferencí. Pokud byste chtěli druhy masáží kombinovat či se specificky věnovat jen problematické partii zad, maséři rádi vyhoví. Po příjemné návštěvě v Novidě odcházíte domů odpočatí, uvolnění, bez bolesti a s pozitivní náladou. Více na www.novida.cz.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Kolik klientů navštívilo kunratické masérské studio v uplynulých dvou letech?

a) 923 b) 1167 c) 1213

Odpovědi zasílejte do 13. února 2015 na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz. Voucher na 30minutovou klasickou relaxační a rekondiční masáž získají autoři 23., 46. a 54. správné odpovědi.

VÝHERCI Z LEDNOVÉHO ČÍSLA (správná odpověď – c 25): Božena Malá, Jarmila Kozáková a Petra Blažková. *Gratulujeme!*

www.praha4.cz

KONTAKTY NA REDAKCI A INZERCI



Šéfredaktor:
Martin Dudek
Tel.: 774 820 075
E-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz



Inzerční manažer:
Renáta Čížková
Tel.: 777 114 473, tel./fax: 222 980 260
E-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz

Písemné připomínky, názory a podněty: Tučňák, Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1 • www.ceskydomov.cz • Zde jsou podmínky inzerce a termíny vydání • **Uzávěrka březnové textové části čísla je 12. února 2015.**



**Turné k příležitosti 70. výročí
osvobození a ukončení 2. světové války**

Pod záštitou prezidenta České republiky Miloše Zemana

ALEXANDROVCI

EUROPEAN TOUR **2015**

17. 10. 2015 PRAHA

TIPSPORT ARENA, 15:00 A 20:00



UPOMÍNKOVÉ FOTOALBUM ZDARMA
PRO VELKÝ ZÁJEM PRODLOUŽENO DO 31.1.2015

WWW.ALEXANDROVCI.CZ

SC-341912/24

HLAVNÍ PARTNER



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

divadlo **kalich**

ve spolupráci s Robert Stigwood uvádí

HOREČKA SOBOTNÍ NOCI

LEGENDÁRNÍ DISCO MUZIKÁL

POUZE 100
EXKLUZIVNÍCH
PŘEDSTAVENÍ

HUDBA
BEE GEES

OD 30. ZÁŘÍ 2014
V DIVADLE KALICH



„Strhující taneční i pěvecká show, která
divákům bere dech. Jedna z předních
událostí muzikálové sezóny.“ *Právo*



Muzikál podle filmu Paramount/RSO a příběhu Nika Cohna pro divadlo upravil Robert Stigwood s asistencí Billa Oakese.

Informace o muzikálech, činohrách a koncertech najdete na www.divadlokalich.cz

DIVADLO KALICH, JUNGMANNOVA 9, PRAHA 1

www.divadlokalich.cz

SC-341913/05

**ELTON JOHN
& TIM RICE'S**



AIDA

THE TIMELESS LOVE STORY

© Disney

**L. BÍLÁ, DASHA,
K. NOVÁKOVÁ, K. NÝVLTOVÁ,
V. VYORALOVÁ, V. NOID BÁRTA,
J. KORN, L. KUMPRICHT,
P. STRENÁČIK, J. URBAN,
M. VOJTOK A DALŠÍ**

**DERNIÉRA
13.6.
2015!**



**Hudební divadlo
Karlín**

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

You Tube



www.hdk.cz

**PRAHA
PRAHA
PRAHA**

Hlavní mediální partner



SC-341297/72