

Tučňák

Měsíčník městské části Praha 4 • ZÁŘÍ 2022



NENECHTE SI
DEN ZDRAVÍ

Více na str. 4 a 5



Tučňák na webu

Zprávy z městské části Praha 4

Rada městské části Praha 4 na svém zasedání dne 13. července:

SOUHLASILA

- s prodejem pozemku parc. č. 925/1 o výměře 153 m² v k. ú. Michle ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem sloučení s pozemkem ve vlastnictví žadatele a narovnání majetkoprávních vztahů pro účely zapsání aktuálního zaměření skutečného provedení stavby č. p. 124, která zčásti stojí na požadovaném pozemku;

NESOUHLASILA

- s prodejem části pozemku parc. č. 1531/1 o výměře 35 m², části pozemku parc. č. 1890/2 o výměře 39 m² a části pozemku parc. č. 1905 o výměře 1 m², vše v k. ú. Podolí ve vlastnictví hl. m. Prahy, z důvodu potřeby zachování manipulační plochy podél veřejného schodiště mezi ul. Nad Cihelnou a Pod Pekařkou pro případnou rekonstrukci, popřípadě údržbu tohoto schodiště;
- s pronájmem části pozemku parc. č. 3047/66 o výměře cca 220 m² v k. ú. Záběhlice ve vlastnictví hl. m. Prahy vlastníky sousedních nemovitostí. Jedná se o součást veřejných ploch izolační zeleně. Tyto plochy zeleně není žádoucí předávat do užívání soukromým subjektům;

ZÁSADNĚ NESOUHLASILA

- s pronájmem pozemku parc. č. 826/1 o výměře 460 m² a pozemku parc. č. 3164 o výměře 130 m², oba v k. ú. Krč ve vlastnictví hl. m. Prahy, z důvodu potřeby zachování stávajících parkovacích kapacit na pozemcích pro rezidenty dané lokality;

ROZHODLA

- povolit výjмку z nejnižšího počtu dětí v přípravné třídě Základní školy, Praha 4, Poláčkova 1067, zřizované MČ Praha 4, a to na 8 žáků pro školní rok 2022/2023;
- poskytnout finanční dar ve výši 50 000 Kč Nadaci na ochranu zvířat, Pujmanové 1219/8;
- zveřejnit na úřední desce MČ Praha 4 záměr pronájmu pozemku parc. č. 1052/16, parc. č. 1052/17 a parc. č. 1052/18 se stavbou č. p. 1095, Horáčkova a pozemku parc. č. 1052/92, vše katastrální území Krč, a pozemku parc. č. 1770/73, katastrální území Podolí, pro konkrétní organizaci Mateřská škola a základní škola speciální Diakonie ČCE Praha, se sídlem V Zápolí 1250/21, a to na dobu určitou, od 15. 8. 2022 do 31. 5. 2023 za nájemné ve výši 74.400 Kč/měsíc (není plátcem DPH);

- zveřejnit na úřední desce městské části Praha 4 záměr pronájmu pozemku parc. č. 1052/16, parc. č. 1052/17 a parc. č. 1052/18 se stavbou č. p. 1095, Horáčkova a pozemku parc. č. 1052/92, vše katastrální území Krč a pozemku parc. č. 1770/73, katastrální území Podolí, Praha 4 s možností pronájmu na dobu neurčitou, nejdříve od 1. 6. 2023, výhradně za účelem provozování základní školy;
- vydat společnosti NusleDeveloper, s.r.o., se sídlem Na Florenci 2116/15, Nové Město, Praha 1, souhlasné stanovisko v rámci stavby „Konverze Nuselského pivovaru“ spočívající v dočasném záboru pozemků parc. č. 9/1, 9/3 a 10/1, všechny v k. ú. Nusle, z důvodu opravy zdi a chodníku a dále spočívající v dočasném záboru pozemku parc. č. 9/2, v k. ú. Nusle, z důvodu vystrojení přečerpávací stanice;
- zveřejnit záměr prodeje pozemku parc. č. 3100/6 o výměře 832 m², ostatní plocha, zezeň, v k. ú. Braník, minimálně za cenu ve výši 1.980.000 Kč bez DPH, tj. 2.395.800 Kč s DPH, za podmínky složení jistoty ve výši 360.000 Kč nejpozději v den podání nabídky. (red)



PŘEHLED ZASTUPITELSKÝCH KLUBŮ MČ PRAHA 4

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

TELEFONICKÉ KONTAKTY

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

INFORMAČNÍ CENTRA ÚŘADU

MČ PRAHA 4: nám. Hrdinů 3/1634, tel.: 241 410 806
 • Jílovská 1148/14, tel.: 261 192 694 • Hlavní 1402/141, tel.: 272 651 962 • CzechPOINT, Antala Staška 2059/80b, tel.: 261 192 358 •

Zprávy z hlavního města Prahy

Byty mají být využívány v souladu s kolaudačním rozhodnutím

Metodika ministerstva pro místní rozvoj pro stavební úřady stanovuje, že byt či dům nelze samovolně využívat k poskytování ubytovacích služeb. Zároveň specifikuje, jak mají stavební úřady postupovat v případech, kdy zjistí, že byt či dům jsou využívány v rozporu s kolaudačním rozhodnutím. Výchozí diskuse metodiky je ustanovení § 126 odst. 1 stavebního zákona, podle něž lze „stavbu užívat jen k účelu vymezenému zejména v kolaudačním rozhodnutí, v oznámení o užívání stavby nebo v kolaudačním souhlasu“. Z toho plyne, že byt či rodinný dům nelze samovolně využívat k poskytování ubytovacích služeb. V metodice jsou stanoveny dva modelové postupy, které by měly stavební úřady dodržet, když dostanou podnět ohledně užívání bytu v rozporu s kolaudačním rozhodnutím. Jeden se týká podnětu od živnostenského úřadu, druhý se vztahuje k podnětům od třetích osob, včetně stížností občanů. (red)

Novela Pražských stavebních předpisů

Rada hlavního města Prahy schválila znění věcné novelizace Pražských stavebních předpisů, které stanoví požadavky na stavby nebo pravidla pro vznik kvalitních veřejných prostranství. Novelizace nově navrhuje umožnit například snadnější obnovu a zřizování stromořadí v ulicích, a to především díky upraveným pravidlům pro umísťování technických sítí v podzemí. Stanovuje také pravidla pro hospodaření s dešťovou vodou a celkově se věnuje tématu adaptace na klimatickou změnu. Na střechách se sklonem do 20° se například nově navrhuje povinnost umísťovat vegetační vrstvu. Předpisy se ale také věnují detailům staveb, například požadavkům na umístění WC uvnitř bytu nebo v restauracích. Nově nebude nutné mít oddělené WC pro muže a ženy. V novelizaci se také nově navrhuje, aby se zjednodušila pravidla pro umístění WC v bytě s tím, že nejde o veřejný zájem státu, který by měl být vyžadován v soukromém prostoru, jakým je byt. (red)

Realitní portál Praha přináší nabídku městského majetku

Realitní portál Praha je online místem, které sdružuje kompletní nabídku Magistrátu hlavního města Prahy a všech městských částí. Jedná se o jednodušší cestu, jak mohou uživatelé sledovat tyto nabídky na jednom místě, nemusí tedy prohledávat úřední desky jednotlivých městských částí. Hlavním cílem je maximální a transparentní nabídka městského majetku pro všechny, kteří mají zájem o bydlení či podnikání. Ke všem informacím o pronájmech, prodeích i dražbách bytů, nebytových prostor, domů i pozemků, se občané dostanou prostřednictvím běžného online vyhledávače. Uživatelé mohou všechny nabídky dostávat ihned po zveřejnění přímo do své elektronické pošty: musí se jen zaregistrovat do systému a zadat svou e-mailovou adresu. Portál navíc díky redakci aktuálně informuje o dění v oblasti městských realit a majetků formou článků. (red)

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

léto končí a s ním i doba dovolených a prázdnin, děti se vrátí do škol, dospělí do práce, každý ke svým obvyklým povinnostem. Praha, která se na dva měsíce trochu vylidnila, se pomalu vrací do zaběhlých kolejí. Události ve světě ale naznačují, že mnohé nebude takové, jak jsme si zvykli.

S podzimem naneštěstí nepříjde jen obvyklá rutina, přijdou nové starosti. Inflace a ceny energií nás hodně potrápí. Každého z nás, ale i městskou část, která musí zajistit světlo a teplo ve všech svých zařízeních. Doufejme, že nám solidarita zemí Evropské unie umožní překonat tuto nepříznivou situaci.

Dnes se s vámi bohužel musím podělit o špatnou zprávu. Ze-

mřel čestný občan Prahy 4 Vladimír Prchlík. Všichni, kdo jste ho znali, dobře víte, že to byl dobrý člověk, který kolem sebe šířil pozitivní náladu a nikdy nikoho nezarmoutil. Byl aktivním obyvatelem Prahy 4, který se velmi živě zajímal o veřejné věci, zapáleným sokolem a spořilovským patriotem. Jeho laskavý přístup k lidem a slušnost v jednání jsou pro mne osobně inspirací i v politice. Vážení spoluobčané, v září nás čekají komunální volby. Říká se, že volby jsou svátkem demokracie, ano, ale jsou také jedním z jejích pilířů. Od svobodných voleb se odvíjí to, kdo bude spravovat záležitosti naší Prahy 4. Přeji vám při vaší volbě šťastnou ruku.



Irena Michalcová
(ANO 2011),
starostka městské části
Praha 4

Z obsahu

4

Téma: Oblíbený Den zdraví před OC Arkády Pankrác nabídne konzultace i užitečné rady

6

Zprávy z Prahy 4: Zveme na sousedské slavnosti. Zažijte i letos město jinak.

10

Zprávy z Prahy 4: Co hlavní město naplánovalo v okolí metra D?

18

Historie: Unikátní jachtařská loděnice slaví 110 let

22

Servis: Stárnout doma, v bezpečí a bez osamění

26

Soutěž: Vyhrajte zajímavou knihu malířky Kláry Sedlo!

Společnost

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 4

KAVKY 4 SPORT

10-18 h | 17. ZÁŘÍ 2022
PARK NA PANKRÁCI

Čtyřka sportuje

Prezentace sportů | doprovodný program
Atrakce, ukázky, workshopy
Evropský týden mobility
půjčovna kol, koloběžek a bruslí
Běžeký závod Craft Team Running

Tradiční sportovní den pro děti i dospělé

Městská část Praha 4 zve

1. 9. SportuJ MEZI PANELÁKY Sídlště Krč

6. 9. DĚTSKÝ BOOTCAMP Roztylské nám.
PŘEKÁŽKOVÝ BĚH VE DVOJICÍCH

20. 9. NAFUKOVACÍ Bludiště Dětské hřiště Jezerka

Sportovní odpoledne pro děti
vždy od 15 do 18 hodin
Soutěže o věcné ceny
Občerstvení

Čtyřka sportuje

Navštivte Den zdraví a nechte si poradit

Na úterý 13. září připravila městská část Praha 4 pro své obyvatele tradiční Den zdraví. Pro návštěvníky všech generací budou před OC Arkády připraveny zajímavé preventivní programy a ukázky: měření CO ve vydechaném vzduchu, prevence zubního kazu, nutriční poradenství, prevence rakoviny prsu a plic, cévní konzultace, oční vyšetření, kurz první pomoci, měření krevního tlaku, ORL, dermatologické vyšetření, ale také tvůrčí dětský koutek s Asklepionem a dr. Klaunem.

Zdravotní osvětová akce, kterou připravila městská část Praha 4 a podpořil ji radní Prahy 4 pro životní prostředí a místní Agendu 21 Tomáš Hrdinka (ANO 2011), je přístupná zdarma. Proč je prevence tolik důležitá a co všechno si na Dni zdraví můžete nechat zkontrolovat i změřit a o jakých zdravotních problémech se poradit, to přibližují zástupci zúčastněných organizací odpověďmi na dvě anketní otázky.

1. V jaké oblasti by podle vás lidé neměli prevenci podcenit?
2. Čím se chcete na letošním Dni zdraví prezentovat?

**MUDr. Alena Váňová,
Státní zdravotní ústav Praha**

1. Prevence vzniku nemocí je široký pojem a nelze preferovat žádnou z jejích částí. Všechny mají svůj význam pro každého z nás. Nejčastěji v této souvislosti hovoříme o primární prevenci, jejímž cílem je omezit incidenci onemocnění (nebo alespoň oddálit jeho vznik) odstraněním již vzniklých rizikových faktorů. Pomocí intervence se snažíme o snížení vlivu rizikových faktorů a zároveň o zvýšení vlivu faktorů protektivních. Prevence závisí výhradně na aktivitách jedince v riziku – jeho životním stylu, rozhodnutích a motivaci. Důležité je proto informovat o tom, proč a jakým způsobem lze snížit rizikové faktory vzniku onemocnění. Ovšem je zcela nezbytné mít k těmto informacím aktivní přístup.

Jednou ze základních podmínek prevence je vést zdravý životní styl, protože to, jak žijeme, ovlivňuje naše zdraví až z 80 %. K zásadám zdravého životního stylu patří vyvážená a pestrá strava, pravidelná pohybová aktivita, vyvarování se kouření a alternativy nikotinových produktů a užívání škodlivých látek (včetně nadměrného užívání alkoholu), kvalitní a dostačující spánek a odpočinek a vyhýbání se stresu. Důležitou součástí prevence je péče o zdraví prostřednictvím preventivních prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost, u praktického lékaře pro dospělé, u stomatologa a u gynekologa. Druh, četnost a obsah preventivních prohlídek je běžně dostupný na internetu ministerstva zdravotnictví, u zdravotních pojišťoven nebo u příslušných lékařů.

2. Státní zdravotní ústav Praha bude mít dvě stanoviště. Na prvním získáte informace o uží-

vání tabáku, které budou zahrnovat alternativy nikotinových produktů a jejich nebezpečnost, a formou krátkých intervencí proběhnou konzultace k odvykání kouření plus analýza oxidu uhelnatého ve vydechaném vzduchu. Na druhém stanovišti si lidé vyzkouší alkoholové brýle pro demonstraci účinků alkoholu a dozví se více o problematice užívání alkoholu v těhotenství.

**PhDr. Mária Janáková, Ph.D.,
ředitelka školy VOŠZ a SZŠ, 5. května 51**

1. Vzhledem ke zvyšujícím se počtům lidí s nadváhou a obezitou bychom doporučili návštěvu stánku s nutričním poradenstvím.

2. Naše škola se účastní již třetím rokem Dne zdraví u OC Arkády. Nabídneme program návštěva u lékaře a prevence zubního kazu se zaměřením na děti. Dalším tématem je zmíněné nutriční poradenství - zjištění tělesné hmotnosti a tuku v těle s výživovým doporučením a měření krevního tlaku.



**Doc. MUDr. Zdeněk Beneš, CSc.,
ředitel Fakultní Thomayerovy
nemocnice**

1. Prevence by měla být pro zdraví každého člověka automatickou součástí jeho života. Každá prevence má svůj smysl

a všem doporučuji, aby ji nezanedbávali. To platí zvláště pro rizikové pacienty, kteří mají ve své rodině výskyt některého onkologického onemocnění. I zdravý mladý člověk by však prevenci neměl podceňovat. Jsem proto velice rád, že se v poslední době daří realizovat mnoho screeningových preventivních programů, které donedávna pojišťovny vůbec nehradily.

Aktuálně se například u nás rozjíždí screeningový program, který se zaměřuje na karcinom plic současných i bývalých kuřáků. Díky němu můžeme včas zachytit případný nádor plic v jeho počátečním stavu, kdy ještě můžeme pacientům pomoci. Mamografický screening je rovněž velice důležitý při prevenci rakoviny prsu.

Každá žena starší 45 let by měla alespoň jednou ročně podstoupit tuto preventivní kontrolu, která je navíc zdarma. Zde bych připomenul, že rakovina prsu je u žen nejčastějším nádorovým onemocněním. Všem ženám doporučuji objednat se na preventivní kontrolu do našeho mamografického pracoviště v pavilonu D, kde o ně bude dobře postaráno včetně komplexní zdravotní péče. Volat můžou každý den od pondělí do pátku na telefonní číslo 261 082 190.

Určitě bych také zmínil prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku tzv. kolorektální screening. Ten je založen na pravidelných testech okultního krvácení do stolice a kolonoskopickém vyšetření. Zvláště mužům starším 50 let bych tuto prevenci velice doporučil. Opět u této věkové skupiny je vyšetření jednou ročně hrazeno zdravotní pojišťovnou.

Velkou nadějí je také zavedení bezplatného screeningu k zachytu rakoviny prostaty u mužů.



Součástí zdravotního odpoledne bude samozřejmě rovněž

Po tomto programu volají urologové již delší dobu a snad se povede tento screening brzy zařadit mezi pravidelné preventivní prohlídky. Velice by to pomohlo včasnému odhalování karcinomu prostaty, jehož výskyt neustále roste a který u mužů patří mezi velice závažná nádorová onemocnění.

Mezi důležité preventivní prohlídky bych také zařadil krevní testy na předcházení kardiovaskulárních chorob (např. měření hodnot cholesterolu v krvi atp.) a především u žen bych doporučil nezanedbávat i vyšetření na osteoporózu. Preventivní prohlídky zkrátka mají svůj obrovský smysl, a to v každém věku. Zdraví máme jen jedno a každý by si ho měl hýčkat!

2. Naše Fakultní Thomayerova nemocnice se pravidelně zúčastňuje Dne zdraví a jsme velice rádi, že můžeme být jako jediná pražská nemocnice součástí této významné akce pro veřejnost. V letošním roce budeme mít na akci opět několik stánků s našimi zdravotníky, ve kterých nabídneme lidem nejen různá poradenství v oblasti zdravotní péče či prevence. Zvláště pro děti je připraven kurz první pomoci či jim představíme projekt Šetři své plíce, který je zaměřen na osvětu proti kouření cigaret a jejím dopadům na zdraví člověka. V dalším stánku ženám poskytneme informace o prevenci rakoviny prsu a představíme jim mamografický screening. Kromě toho budou mít možnost vidět na modelu prsu, jak například vypadá jeho samovyšetření. A samozřejmě toho bude mnohem více.

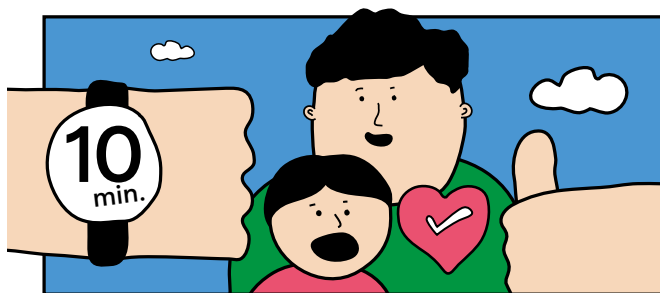
od specialistů



ž měření krevního tlaku. Foto: MČ Praha 4

VĚNUJTE 10 MINUT ↓ SVÉMU ZDRAVÍ ↓

OC ARKÁDY PANKRÁC – VENKOVNÍ PROSTRANSTVÍ



ÚTERÝ 13. 9. 2022 OD 11.00 DO 18.00 HODIN

• osvěta a prevence rakoviny prostaty • celiakie a měření cukru v krvi
• prevence užívání alkoholu • čas pro zdraví – moderní aplikace • Nordic Walking – 6minutový chodecký test • dermatologické vyšetření – kontrola znamének (13–18 h) a diagnostika pleti • kurz první pomoci • prevence rakoviny prsu – ukázky na modelech a konzultace • prevence osteoporózy
• měření krevního tlaku • prevence rakoviny plic • oční vyšetření
– prevence šedého a zeleného zákalu a měření dioptrií • měření CO ve vydechovaném vzduchu – vhodné pro kuřáky • měření nasycení krve kyslíkem • měření skrytého tuku v těle + BMI • nutriční poradenství

SPECIÁLNĚ PRO DĚTI

• dětský koutek s Asklepionem a Dr. Klaun • prevence zubního kazu
• návštěva u lékaře • projekt pro děti „Šetři své plíce“

Programem Vás provedou Václav Žmolík, Alžběta Korčáková a Petra Zajíčková. Akce je s podporou radního pro životní prostředí a místní Agendy 21 Tomáše Hrdinky.



ZNAČKA PROGRAMU VYHRAŽENA



Bc. Iva Nikodémová, oční klinika Lexum

1. Co se týká očního lékaře, navštívit by ho měl každý v rámci prevence alespoň 1x za 1-3 roky dle věku, a to i tehdy, pokud nepociťuje žádné problémy se zrakem. Pokud je vám více než 60 let, máte nějaké závažné oční onemocnění v rodině nebo se léčíte s cukrovkou, vyšším krevním tlakem či neurologickým onemocněním, doporučujeme vám pravidelné preventivní prohlídky jednou ročně.

S vyšším věkem se zvyšuje i riziko závažných očních chorob, především zeleného zákalu či onemocnění sítnice, proto je včasná diagnostika a včasné zahájení léčby v mnoha případech klíčové. K návštěvě očního lékaře není potřeba doporučení praktického lékaře.

2. Oční klinika Lexum poskytuje komplexní oční péči a zajišťuje ji napříč celou ČR na očních klinikách, v očních ambulancích i očních optikách. Návštěvníci našeho stánku si budou moci nechat zkontrolovat svou zrakovou ostrost. Na přístrojích jim přeměříme dioptrie a také nitrooční tlak, jehož sledování je klíčové pro onemocnění zvané zelený zákal (glaukom). Zájemci si vyzkouší různé oční klamy, využijí naše poradenství nebo se rovnou mohou objednat na vyšetření k očnímu lékaři či k optometristovi, pokud potřebují brýle.



Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, FCMA, dermatolog

1. Pokud se nám v dospělosti objeví nějaké nové znaménko nebo se původní znaménko začne měnit, neměli bychom váhat s kontrolou u kožního lékaře. V 99 procentech nás uklidní, že je všechno v pořádku, ale to zbývající jedno procento nestojí za to riskovat.

2. Na Dni zdraví budu přítomen společně s kolegyní MUDr. Tamarou Sekerovou. Můžete s námi konzultovat vaše problémy s kůží, ale budeme zde hlavně kvůli preventivnímu dermatoskopickému vyšetřování mateřských znamének, která mohou být po letních slunečných dnech změněná a zaslouží si kontrolu.



Doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., obezitolog

1. Především v oblasti pohybu a hmotnosti. Je zcela přirozené, že člověk postupně přibírá s věkem, ale pokud se nám to podaří zastavit a se zvýšenou hmotností zvýšíme i zdatnost, tak máme mnohem lepší prognózu. Takže nemusíme hned zrovna držet diety, ale zvýšit pohyb je mnohem důležitější.

2. Budeme ověřovat zdatnost na šestiminutovém chodeckém testu, který se hodí i pro seniory a nezdatnou nebo nemocnou populaci. To si dokonce každý může testovat sám. Dále pak budeme ukazovat, jak si sledovat třeba pomocí chytrého telefonu nejen pohyb, ale třeba i jídelníček.



Především děti potěší zdravotní klauni. Ilustrační foto: archiv

Krátce

Nabídka bezplatné právní pomoci

Od 7. září mohou obyvatelé městské části Praha 4 využívat bezplatnou právní pomoc advokáta JUDr. Davida Jaroše, a to každou první středu v měsíci mezi 15.00 až 17.00 hodinou. Právní pomoc bude obyvatelům Prahy 4 advokátem poskytována v jeho kanceláři na adrese Jílovská 1167/71a. Návštěvu je nutno předem dohodnout telefonicky na číslech 296 359 172 či 724 817 890 nebo na e-mailové adrese info@akjaros.cz. Informace o umístění kanceláře a dopravní dostupnosti naleznete na www.akjaros.cz. (red)

Hlídané parkoviště v Krči bude pokračovat s novým provozovatelem

Hlídané parkoviště v Krči při ulici Štúrova bude mít nového provozovatele. Toho v současné době městská část Praha 4 vybírá. Provozování parkoviště společností Nella a Mates s.r.o. skončilo k 5. srpnu. Důvodem bylo ukončení pachtovní smlouvy, kterou městská část Praha 4 uzavřela s touto společností. Provoz parkoviště není přerušen. (red)

Sběr nebezpečného odpadu pokračuje

I v září můžete odevzdávat nebezpečný odpad (například barvy, lepidla, rozpouštědla, oleje, kyseliny, léky a domácí chemikálie atd.) na kontaktních stanovištích. Přesný rozpis včetně termínů najdete na www.praha4.cz, na hlavní stránce v políčku nazvaném Stanoviště kontejnerů. (md)

Pozvánky

Koncert mladých talentovaných hudebníků

Vystoupení mimořádně nadaných dětí do patnácti let společně s hvězdou světových operních scén Dagmar Peckovou se uskuteční 8. září od 17.00 hodin v hlavní síle historické Nuselské radnice. Vstupenky jsou v prodeji na pobočce CzechPOINT v budově úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b. Cena vstupenek je 150 Kč. (red)

Festival Podolí pro malé i velké

Tradiční každoroční festival nejen pro všechny podolské sousedy se uskuteční na Nedvěďově náměstí v neděli 11. září od 13.00 hodin. Připraven je bohatý kulturní program, ze kterého si vyberou malé i velcí návštěvníci. (red)

Připomeňte si osobnosti československých dějin a současnosti

Výstava prezentující přední osobnosti československých dějin a současnosti z oblasti vědy, kultury a umění, které svým dílem a životem zpravidla přesahují jeden obor lidské činnosti, proběhne od 12. září do 10. října v prostorách ZŠ Ohradní. (red)

Oslavte Světový den zvířat

Každoroční mezinárodní svátek všech zvířat proběhne ve spolupráci městské části s Nadací na ochranu zvířat v sobotu 24. září od 11.00 do 17.00 hodin v parku Na Pankráci. Jako obvykle na vás čeká pestrý program i sbírka potřeb pro opuštěná zvířata. (red)

Zveme na sousedské slavnosti. Zажijte i letos své město jinak



Především pro děti je připraven pestrý program. Foto: Radka Bednářová

Stejně jako v minulých letech i letos budou ulice, parky a náměstí Prahy 4 patřit třetí zářijovou sobotu sousedskému cvrkotu. V rámci Evropského týdne mobility pořádá spolek AutoMat společně s místními oslavu veřejného prostoru Zažít město jinak. Tentokrát s tématem Bez zábran, které se zaměřuje na bourání fyzických i mentálních bariér mezi lidmi.

Zbytečná zábradlí a další překážky, neexistující přechody, potřeba přívětivého veřejného prostoru pro děti, seniory a osoby se sníženou schopností pohybu a orientace, ale také jazykové a kulturní bariéry mezi sousedy. To všechno jsou věci, na které chce letošní ročník sousedských slavností upozorňovat a pomoci je řešit.

V souvislosti se stále nekončící válkou na Ukrajině má také ambici integrovat nové příchozí válečné uprchlíky, kteří před konfliktem našli v naší zemi azyl, do sousedských komunit. Lidé, kteří utíkají před válkou, si zaslouží přívětivé přijetí, a protože statistiky říkají, že mnozí z nich u nás už zůstanou, tak i vzájemné porozumění s novými sousedy.

Jak k sobě najít cestu?

Právě slavnosti Zažít město jinak mohou pomoci lidem, aby k sobě navzájem našli cestu a zároveň oživil veřejný prostor tak, jak bychom si přáli, aby vypadal po celý zbytek roku. V rámci hlavního i doprovodného programu se do nich zapojí více než 120 lokalit po celém hlavním městě a dalších sedm desítek měst v České republice. A Praha 4 samozřejmě nebude výjimkou. Můžete se těšit na již tradiční lokality, jako je Adamovská či Na Nivách, ale i „nováčky“ mezi organizátory jako Nová cesta. Čeká vás spousta dobrého jídla, kultury i workshopů. A hlavně sousedé, kteří vás rádi uvidí. Nenechte si 17. září ujít příležitost seznámit se a pobavit se. Více informací a podrobnosti o programu najdete na webu zazitmestojinak.cz. Nad akcí převzal záštitu místostarosta pro kulturu a majetek Prahy 4 Michal Hroza (TOP 09). (red)

Za Zelenou liškou, Záběhlíci, Adamovská, Jílovská, Na Nivách, Nová cesta, to jsou lokace, které se v sobotu 17. září přidají k sousedské slavnosti Zažít město jinak. Lokace jako Krč (1. 9.), Fidlovačka (3. 9.), Braník (10. 9.) mají stejné jako v minulých ročnících jiné termíny. (red)

Praha 4 opravila sportoviště v Podolí

Od poloviny srpna mají sportovci z Podolí k dispozici opravené sportoviště u místní sokolovny. Součástí rozsáhlé rekonstrukce byla kompletní výměna umělého povrchu fotbalového hřiště o celkové rozloze 1 240 m² za povrch nový a kompletní výměna tartanového povrchu multifunkčního hřiště o celkové rozloze 876 m² také za úplně nový povrch.

Povrchy obou hřišť byly z roku 2011 a jejich oprava přinese větší bezpečnost a zvýšení komfortu pro uživatele areálu.

Toto sportoviště je největším volnočasovým areálem ve správě Odboru životního prostředí a dopravy Úřadu MČ Praha 4. Jedná se o uživatelsky velice exponované místo celopražského významu. Areál využívá veřejnost, základní škola Nedvěďovo náměstí i sousední Sokol Podolí. (red)

Knihobudky opět slouží čtenářům z Prahy 4

Veřejné venkovní knihovničky (knihobudky) opět slouží čtenářům z Prahy 4 ke sdílení knih. Po opravě se vrátily všechny na své původní místo, výjimkou je knihobudka z Braníka, jejíž stav již opravu neumožnil. I do Braníka se však knihobudka vrátí, i když zřejmě na jiné místo, pravděpodobně před dům s pečovatelskou službou.

Stav knihobudek před opravou nebyl dobrý, bývalé telefonní budky sloužily desítky let jako veřejné hovorňy a poté několik let jako venkovní sdílené knihovničky. Zub času se na nich pochopitelně výrazně podepsal. Městská část Praha 4 se v únoru tohoto roku rozhodla staré budky neopravovat a pořídit nové modernější veřejné knihovny z kovu. Bohužel kvůli ruské agresi proti Ukrajině se zvedly ceny různých materiálů, včetně železa a oceli, což zvýšilo původní nabídkové ceny nových knihoven na neakceptovatelnou úroveň. Proto se Praha 4 musela vrátit k původnímu záměru a zajistit opravu starých knihobudek. Tato změna však nakonec plánovaný termín pro jejich výměnu posunula až do prázdnin. Městská část Praha 4 má kromě venkovních knihovniček ještě dvě veřejné knihovničky, jednu v sídle úřadu (Antala Staška 2059/80b) a druhou v budově historické Nuselské radnice (Táborská 500). Obě fungovaly nepřetržitě po celou dobu a jsou čtenářům z Prahy 4 k dispozici i nadále. (red)



Opravenou knihobudku najdete například na Roztylském náměstí.

SVATOVÁCLAVSKÉ VELEBENÍ 2022
v parku Na Jezerce

28. září 2022 od 13:00 h
park Na Jezerce
PRAHA 4

představení
Divadlo Toy machine
Kejklíř Vojtáno
Divadlo KOŇMO
hudební vystoupení Kašpárek v rohlíku
rytířská souboje Rytíři Koruny České

Městská část Praha 4
Na 9. ročník Vás srdečně zve zakladatelka PesFestu **LUCIE MICHKOVÁ**
a moderátor **MAREK ČERNOCH** s kapelou **ANGELS**



ZÁBAVA PRO PSA I CELOU RODINU
11. září 2022 od 11.30 h
v parku Na Pankráci

Můžete se těšit na **psí vystoupení** a komentované **ukázky, agility park**, **psí poradny**, oblíbené **psí soutěže**, prodej chovatelských potřeb a samozřejmě vyhlášení **sympatáka PesFestu 2022**. Pro malé dvounohé návštěvníky je připraven **dětský koutek**, **trampolína** a **kreativní dílnička**.

Vstup s pejskem na vodítku. Doporučujeme u sebe mít **očkovací průkaz**, **povinně** v případě zájmu o zapojení pejska do **soutěže**. Akce se koná za každého počasí.

Více na www.pesfest.eu a **Facebook: PesFest**



Stojíme na prahu školního roku s jeho radostmi



i strastmi

Irena Michalcová
(ANO 2011), starostka
MČ Praha 4

Přijde mi to jako včera, kdy jsem dětem přála krásné volné dny a jejich rodičům klidnou dovolenou. Je tu září a s ním

nástup do škol, který přináší spoustu povinností oběma zainteresovaným skupinám. Troufám si říci, že to opět nebude rok snadný. K boji s covidem-19, který nás snad nezasáhne v takové míře jako v letech předchozích, nám do života vstoupila válka na Ukrajině. Ať chceme, nebo ne, ovlivňuje a ještě dlouho bude ovlivňovat životy nás všech. Ve školách to pocítili hned od začátku.

Pomoci musíme, ale našim dětem zachovejme standardy

Situace nebude jednoduchá. Na pedagogy budou kladeny opět vyšší nároky, a to zejména v souvislosti s nárůstem počtu žáků ve třídách, způsobeným začleňováním dětí z Ukrajiny. V některých školách, respektive třídách, si to „zkusili“ už v jarních měsících. Nezapomínejme ani na stále se zvyšující počet dětí dalších cizinců. K tomu si přidejme tzv. inkluzi našich žáků s handicapem, což obojí samo o sobě velmi zvýšilo zatíženost pedagogických pracovníků i dětských kolektivů. Nyní se připojí i jazyková bariéra.

Na druhou stranu lze konstatovat, že přibývá dvojazyčných asistentů, literatury, pomůcek, dobrovolníků i nadací ochotných pomáhat. Snad bude společnými silami vše zvládnuto tak, aby naši kvalifikovaní učitelé pod tíhou úkolů nezačali školy opouštět a rodiče nebyli nespokojeni s naplněností tříd leckdy na kapacitně možnou hranici. Bude potřebná velká dávka trpělivosti nejen pracovníků ve školách, ale i zákonných zástupců a v neposlední řadě i dětí, přestože se říká, že právě ty se s většinou náročných situací vyrovnávají nejlépe. Moc ji všem přeji a držím palce!

Problémy nekončí integrací v základní škole

V posledním období narostl počet žáků devátých tříd, kteří nebyli přijati ke studiu na školy střední, zejména na gymnázia. Letos vše vyvrcholilo tím, že se na školy nedostali vynikající žáci, kteří v základní škole prospívali s vyznamenáním, respektive se samými jedničkami. Většina gymnázií nevypsala druhý termín přijímacího řízení, protože místa obsadila již v prvním. I tady nás čeká velký úkol co nejrychleji navýšit kapacitu těchto škol s ohledem na demografickou křivku. Včera bylo pozdě. I proto přijďte již za pár dní ke komunálnímu volbám a věřte, že každý jednotlivý hlas může ve výsledku ovlivnit cokoli.

Lavinu můžete spustit i vy



Ondřej Kubín (ODS),
zastupitel MČ Praha 4

Milí sousedé, ve dnech 23. a 24. září proběhnou komunální volby a vy politickým stranám a hnutím rozdáte karty, se kterými se bude následující čtyři roky hrát, a to nejen u nás v Praze 4, ale rovněž i na magistrátu.

Volby ovlivníte i tím, že volit nepůjdete. Ať již k tomu máte jakýkoliv důvod. Já jsem hrdý na to, že jsem v každých volbách využil svého práva a svým hlasem vyjádřil svůj názor, přestože kolikrát se skřípěním zubů nebo i při pocitu, že můj favorit vyhraje tak jako tak. Horší by pro mne byl pocit nezájmu o volby vůbec a nechat tak ostatní rozhodovat za mě. Není pravdou, že jeden hlas nic nezmůže. S hlasy je to jako se sněhovými vločkami. Jedna se rozpustí a zmizí. Ale pokud je těch vloček více, začnou se nabalovat a je z nich nezastavitelná lavina. A když si vícero voličů řekne, že na volby kašle, tak přichází nejen o své právo vyjádřit se, ale také o možnost spustit lavinu.

Společně ODS a TOP 09

Mé nadšení nakonec vyústilo i v moji angažovanost. V roce 2013 jsem tak vstoupil do strany, která v danou dobu zaslouženě paběrkovala na hranici volitelnosti, s nevalnými vyhlídkami. Zatímco jiní lezli do výtahu, který jel nahoru, já dobrovolně nastoupil do výtahu směrem suterén. Ale věřil jsem tomu, že svými myšlenkami, vizemi a slušností mohu pomoci oživit stranu, která věří v odpovědnost za své činy, a že strůjcem vlastních osudů jsme my sami. A že se pomáhá potřebným a slabým, a ne paušálně všem, kteří z pohodlnosti natahují ruku a čekají, kdo jim dá kus koláče, který upekl někdo jiný pro někoho jiného.

Nyní jsem součástí strany, která má po dlouhé době slušného a jasně prozřadného premiéra, a tyto řádky vám píše z pozice kandidáta na starostu koalice „Společně ODS a TOP 09“, která se bude teď v září v Praze 4 ucházet o vaše hlasy. Proč jdeme „Společně ODS a TOP 09“? Protože nás spojují právě prozápadní hodnoty a protože jsme v Praze 4 většinu minulého období úspěšně společně čelili covid pandemii, což nás stmelilo. Stejně tak jako následky aktivistického vidění světa zpoza magistrátu, které je možná romantické, ale bohužel ne vždy realistické. Rádi bychom od vás získali silné karty, abychom mohli po letech zodpovědné správy začít naši městskou část také výrazněji rozvíjet v přívětivé a funkční místo pro život. Prosim, přijďte k volbám a volte kandidátku „Společně ODS a TOP 09“, která kombinuje novou krev i zkušenost.

Jdeme společně ODS a TOP 09



Michal Hroza (TOP 09),
místostarosta
MČ Praha 4

Vážení sousedé z Prahy 4, 23. a 24. září letošního roku nás čekají komunální volby a ODS s TOP 09 budou na Čtyřce kandidovat společně v koalici. Proč? Už téměř čtyři roky pro vás na radnici pracujeme SPOLEČNĚ a měníme Prahu 4 k lepšímu. Provedli jsme opravy většiny škol a všech divadel, otevřeli uzavřené Branické divadlo, úspěšně dokončili stavbu koupaliště Lhotka a v září dokončíme stavbu nového lékařského domu na Novodvorské. Přiměli jsme magistrát konečně opravit terasu a schodiště na Budějovické, vybudovali nové byty v Tábořské ulici a nový park v Jeremenkově ulici, zdvojnásobili počet workautových hřišť, připravili revitalizaci parků Jezerka, Na Pankráci a Na Fidlovačce a mnoho dalšího. Zároveň jsme čelili mimořádné výzvě – zvládnout SPOLEČNĚ s vámi epidemii nemoci covid-19 a pomoci, nakolik bylo v našich silách, těm, které postihla nejvíce. Při tomhle všem jsme zjistili, že si jednoduše lidsky i programově rozumíme a že se můžeme vzájemně spolehnout na to, že naši partneři jsou pracovití lidé, kteří chtějí Čtyřku rozvíjet ve fungující a přívětivé místo pro život.

Mnoho plánů pro Prahu 4

Máme pro naši městskou část, největší obec v Praze, mnoho dalších plánů. Potřebujeme například pro naše seniory postavit v Hudečkově ulici opravdu důstojné místo k žití, chceme spolu s magistrátem opravit stanici metra Kačerov, dokončíme revitalizaci Roztylského náměstí, máme plán na vybudování nových parkovacích stání na našich sídlištích a rozšíříme kapacitu našich škol jejich dostavbou. V loňském roce při volbách do Poslanecké sněmovny jste svými hlasy ukázali, že je vám koalice SPOLU blízka. Nabízíme vám tedy i v těchto volbách kandidátku plnou kompetentních lidí, pro které je Čtyřka srdcová záležitost.

Srdčně vás zároveň zvou na tři kulturní akce, které pro vás pořádáme v srpnu a září. 27. srpna v roce stého připojení Nuslí k tzv. Velké Praze jsme ve spolupráci se sousedy z Prahy 2 připravili akci Pouť Fidlovačka 22 v parcích Na Fidlovačce a Folimanka. 10. září se můžete těšit na další ročník Nuselských pivních slavností, tentokrát v parku Na Fidlovačce, a 28. září se v parku Na Jezerce bude konat tradiční akce pro rodiny s dětmi Svatováclavské velebení. Těšíme se na setkání s vámi!

Praha 4 má na víc

**Jan Hora (Piráti),
zastupitel MČ Praha 4**



Hned na začátku volebního období zažila Praha 4 výměnu Rady městské části Praha 4. V jejím vedení tak vládne ODS, ANO, TOP 09 a SPD (po přestupu zastupitelky Cingrošové do SPD). Po 3,5 letech působení této koalice mi bohužel

nezbývá než konstatovat, že důležité změny v úřadě byly zrušeny či odloženy na neurčito a že naše městská část většinu času opět fungovala v režimu nezbytně nutných výdajů na provoz i investice. Výjimkou bylo poskrovnu.

Šance vstoupit do 21. století

V září nás ale čekají volby a s nimi i možnost dát Praze 4 nový impuls. Využít šanci na nezbytné změny. Akcentovat témata, která občany pálí, a věnovat pozornost oblastem, které ovlivňují efektivitu úřadu a kvalitu jeho služeb.

Má-li Praha 4 udržet krok s jinými městskými částmi, musí konečně vykročit do 21. století. Je třeba prosadit návrhy na zlepšení fungování úřadu a zajistit, aby občanům poskytoval služby rychle, a to digitální i papírovou formu. Je potřeba soustředit se na rovnoměrný rozvoj všech čtvrtí Prahy 4 a zároveň myslet na všechny skupiny obyvatel.

Propojení s okolní Prahou i ochrana území

Jednou z priorit je lepší propojení a pohodlnější cestování po Praze. Naši podporu má jak rozvoj metra D, tak výstavba nových tramvajových tratí. Důležitý je nový Dvorecký most vedoucí na Smíchov a oprava Barrandovského mostu. Nezbytné je konečně zakrýt Spořilovskou spojku a věnovat se i odhlučnění Jižní spojky. Také musíme ochránit územně stabilizovaná území jako Jiráskova čtvrť, Michle, Nusle nebo Spořilov před necitlivou výstavbou. Neznamená to, že se nesmí nikde stavět. Developéři však mají vytvářet projekty respektující zdejší komunitu i charakter čtvrti včetně zeleně, dopravní obslužnosti a služeb. Veřejný prostor je důležitý, nejde jen o to hezky bydlet, ale i dobře žít. Proto každá čtvrť potřebuje své přirozené centrum, místo, kde se lidé chtějí potkávat. Musíme pokračovat v opravách vlastních objektů, zejména škol, i revitalizovat náměstí, parky a prostory spravované Prahou 4. Stranou nesmějí zůstat ani sociálně zranitelní spoluobčané, osamělí senioři, nízkopříjmové domácnosti a samoživitelé. To vše vyžaduje plánování. I když finanční prostředky ani kapacity úřadu nejsou neomezené, není to nereálný úkol. Naše městská část si zaslouží vedení, které bude mít odvahu řídit Prahu 4 správně.

Sídliště nedáme!

**Petr Štěpánek (Praha 4 sobě/Zelení),
zastupitel MČ Praha 4**



V posledních dekáдах se objevují stále noví spasitelé, tu z řad developerů, tu z řad jim sloužících profesí. Hlásají další zástavbu sídlišť ve jménu pokroku, ve skutečnosti jim však jde jen o svůj prospěch. Situace došla tak daleko, že zahušťování sídlišť už

hlásají i městu podřízené instituce. V červnu jste s námi a se svými sousedy nasbírali podpisy pod námitku k projednávánému návrhu územního plánu proti další zástavbě sídlišť. Trik tentokrát spočíval v tom, že v návrhu územního plánu je někdejší i současná veřejná vybavenost navržena ze současných dvou pater na výšku okolních domů, tedy třeba 12 pater. Tím hrozí zánik veřejné vybavenosti v podobě prodejen potravin, občerstvení a drobných služeb nutných pro zdravé fungování našich sídlišť. Další hrozbou je uzavření sídliště z celé jedné strany hradbou vysokých budov, která jej zastíní po velkou část dne a ztíží cirkulaci vzduchu mezi domy. Díky vašemu úsilí, při kterém jste se svými sousedy nasbírali tisíce podpisů k různým námitkám, teď budou vaši zastupci moci jednat s městem o ponechání stávající výškové hladiny.

Sídliště sobě!

Sídliště vznikala v době velkého růstu populace a stěhování obyvatel venkova do města, kde našli spoustu pracovních příležitostí. Pražská sídliště vznikala jako celky, často pod jedním územním rozhodnutím a projektem vypracovaným úzkou skupinou architektů. Protože se stavělo na zestátněné půdě, nehrála cena pozemků tak velkou roli jako dnes a díky tomu byla sídliště navržena prostorově velkoryse se spoustou zeleně a s pozemky pro školky a školy i nutné zázemí, jako jsou prodejny potravin, restaurace a drobné služby. My jsme nejen ze sídlišť vyhnali před pár lety herny a rozšířili tak prostor pro smysluplné služby, není tedy moudré dávat teď developerům možnost přestavět veřejnou vybavenost na naddimenzované kanceláře a investiční byty.

Hrozba je reálná jak pro centrálně položená sídliště Pankrác nebo Michle, tak pro ta na okrajích, jako jsou Novodvorská, Krč nebo Spořilov. Všude je třeba jít cestou zkvalitňování veřejné vybavenosti a dostupnosti služeb a ochrany a zkvalitnění veřejných prostranství a zeleně ve prospěch sousedů. Zahušťování není jediná hrozba, sídliště Krč a sídliště Jalodvorská má dokonce oddělit čtyřpruhovou silnici zčásti na úkor Jalodvorské louky. Plánovaná zástavba za Penny na Spořilově reálně hrozí, pokud by se zkapacitnily navazující komunikace na Hlavní, proměnit tuto ulici v „přiváděč“ na D1. A tak nezbývá než se bránit a naše sídliště důsledně chránit! V malé modifikaci platí přes to let staré heslo všech dobře smýšlejících sousedů – Sídliště sobě! My je nedáme!

Už je líp...

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



Je paradoxně výhodou, když vám zástupci největší demokratické strany (ODS) ve vaší městské části zvolí starostou (v našem případě starostkou) člena ANO. Nemusíte totiž pak poslouchat, že za zástupců ANO (dosaďte si kohokoli) už bylo líp nebo

zase bude líp. Nemusíte lovit v paměti a vzpomínat na tu skvělou minulost nebo jen tajně doufat v zářnou budoucnost. My všichni v naší městské části máme totiž to štěstí, že nám už líp je, dnes a teď. Alespoň ta reklamní krabice hnutí ANO, stojící přímo u naší radnice, nám to tvrdí, když do dálky svítí nápisem ZA MICHALCOVÉ JE LÍP! Paní starostka mne svým heslem oslovila. Přinutila mne totiž k zamyšlení, jak se to vlastně pozná. Jak se pozná, že „už je líp“. Já musím říct, že mně spíše přijde, že v naší městské části je už dlouho tak nějak stále stejně. Beze změny, bez vize, bez energie. Lze to demonstrovat například na podobě tohohle radničního časopisu. Stejně pak platí i o internetových stránkách městské části.

Nemilovaný soused

V některých ohledech si pak říkám, jak asi tragicky muselo být v minulosti, když dnešní stav je lepší. To se týká zejména věcí, o kterých jsem zde psal v minulosti. Týká se to stavu bytového fondu městské části, kde neobsazené a dlouhodobě neobývané byty nepočítáte bohužel jen v desítkách. Byty neužívané pod dobu delší než pět let nejsou žádnou výjimkou. Městská část je nemilovaným sousedem, protože v některých místech nechává svůj majetek chátrat a ostatní vlastníci jednotek v domě čekají jako na smílování na okamžik, kdy městská část svůj byt prodá a konečně s ním někdo něco udělá, opraví jej. Třeba v Michelské by mohli vyprávět. Některé věci jsou pak až absurdní. Opakovaně jsem zde psal o roky zavřených hlavních schodech ke spořilovskému kostelu. Původně červenobílými, následně šedivými znepřístupňujícími páskami hyzdily to jinak krásné místo. Opakovaně jsme na to upozorňovali a prosili o nápravu. Slyšeli jsme hodně důvodů, proč to nejde. Od toho, že se vlastně neví, komu schody patří, po nutnost „komplexního řešení“ a další. Nestalo se nic. A pak přijde smutná událost, která přiláká na Spořilov zájem bulvárních médií, a najednou to jde. Schody jsou za tři dny opravené a zpřístupněné. Tak nevím, jestli zrovna tohle je znak toho, že už je lépe... Ale abych nebyl jen kritický. V některých věcech, teď mě napadá například stav zeleně, se i vládnuocí ANO a ODS snažily vyjít vstříc podnětům z opozice a vyslyšely je. Vážení spoluobčané, rád bych vám poděkoval za vaši pozornost a mnohým z vás také za zájem o dění v naší městské části a za podněty. Přeji vám všem, abyste v komunálních volbách vhodili do volební urny ten správný volební lístek!

Co hlavní město naplánovalo v okolí Tisíce městských bytů, kanceláře a no

Stavba metra D je již zahájena a spolu s ní Praha plánuje rozvoj okolí jednotlivých stanic. Novou tvář dostanou lokality v blízkosti Nádraží Krč i Nemocnice Krč, téměř celé nové čtvrti vzniknou v Nových Dvorech a na Libuši. První souprava metra by směrem do Písnice měla vyjet již v roce 2029.

„Zatímco se projektanti a stavební firmy soustředili na podzemí, my jsme pracovali nad ním. S majiteli pozemků jsme připravovali urbanistické a územní studie a změny územního plánu,“ uvedl Petr Hlaváček (Spojené síly pro Prahu), 1. náměstek primátora pro územní rozvoj. „Zároveň máme příležitost ukázat, že hlavní město dokáže stavět podobně jako třeba Hamburk. Tam, kde vlastníme pozemky, což jsou zejména Nové Dvory, bude nový development kompletně pod naší taktovkou,“ dodal. Podle jeho slov se nikdo nemusí bát bezbřehé výstavby bez mantinelů v okolí nových stanic. Od Krče až po Písnici má být postaveno více než 6 000 bytů, v plánu jsou nové parky, náměstí, obchody, ale i poliklinika, škola či školka.

Jednotlivé projekty v MČ Praha 4

Nádraží Krč

Rozloha: 6 hektarů
Podlahová plocha, která bude postavena: 62 500 m²
Počet administrativních budov: 3
Veřejná vybavenost: hotel, obchody, restaurace, kanceláře, kavárna
Investor: Reflecta Development
Kdy se začne stavět: 2025
Kdy bude dokončeno: 2030
Stanice metra Nádraží Krč je umístěna v parku s rybníkem a v jejím okolí se postaví tři nové administrativní budovy a hotel. Zároveň

vznikne nové vlakové nádraží Krč a přestup na expresní linku číslo 125 na Jižní spoje. Součástí proměny lokality bude i nové záchytné parkoviště P+R.

Nemocnice Krč

Rozloha: 16 hektarů
Podlahová plocha, která bude postavena: cca 163 800 m²
Počet nových obyvatel: 2 500
Počet bytů: 1 400
Veřejná vybavenost: poliklinika, obchody
Investor: Reflecta Development, Central Group
Kdy se začne stavět: 2025
Kdy bude dokončeno: 2032
V lokalitě u Thomayerovy nemocnice vyroste nová městská čtvrť s 1 400 byty, novou poliklinikou a víceúčelovou budovou, ve které bude umístěn také vestibul metra. V přízemí pak vznikne velké náměstí, v jehož okolí bude několik obchodů. Horní patra budovy poslouží jako kanceláře.

Nové Dvory

Rozloha: 49 hektarů
Podlahová plocha, která bude postavena: cca 400 000 m²
Počet nových obyvatel: 5 000
Počet bytů 2 400
Veřejná vybavenost: jedna základní škola, dvě mateřské školy, kulturní centrum, poliklinika, zařízení pro seniory, pošta, obchody, sportovní vybavení a služby
Investor: Pražská developerská společnost
Kdy se začne stavět: 2027
Kdy bude dokončeno: 2034
V Nových Dvorech bude zastávka metra a nově sem také povede tramvaj. V blízkosti této stanice je plánováno polyfunkční centrum s obchody, mateřskými školami, školou, kulturním cen-



Vizualizace veřejného prostoru v nové části Krče. Zdroj: MHMP

trem a dalšími službami. Přípravu celé lokality má na starosti Pražská developerská společnost a vzniknout by zde mělo až 2 000 městských bytů s množstvím náměstí a parků. (red)

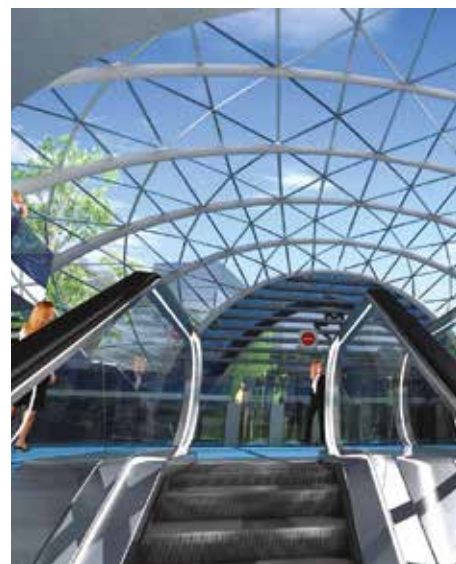


Proměna křižovatky Vídeňská x Zálesí. Zdroj: MHMP



Západní pohled na Nádraží Krč. Zdroj: MHMP

metra D? ové parky



Vestibul stanice Nemocnice Krč. Zdroj: MHMP



Náměstí v Nových Dvorech nabídne kromě obchodů i místo pro odpočinek. Zdroj: MHMP



V Nových Dvorech se počítá s téměř 5 000 novými obyvateli, proto je v plánech výstavba nové základní školy. Zdroj: MHMP

Zajímavosti o trase metra D

Čtvrtá linka metra je naplánovaná mezi náměstím Míru a Depem Písnice. Bude mít deset stanic, délku necelých 11 kilometrů a má být hotova do roku 2029.

Jako první se začal stavět úsek Pankrác – Olbrachtova, později se propojí se stanicí Nové Dvory. Ve druhé etapě bude linka D prodloužena o 2,7kilometrový úsek z Pankráce na náměstí Míru, v roce 2025 se má začít stavět úsek Nové Dvory – Depo Písnice.

Celkové náklady výstavby metra linky D by měly činit zhruba 52 miliard korun.

Na trase metra D se o naše cestování postarají automatické soupravy bez strojvedoucích.

Celkem 16 souprav bude řízeno z dispečinku ve stanici Nádraží Krč, novinkou také bude možnost procházet celým vlakem. Na nástupišťích, kvůli zvýšení bezpečnosti a jako ochrana před „skokany“ do kolejiště, budou instalovány skleněné stěny.

Inteligentní systém si rovněž poradí s návalem cestujících. V dopravní špičce zkrátí intervaly mezi spoji, naopak například ve večerních hodinách automaticky intervaly prodlouží. (red)



Sportovní Léto na čtyřce se vydařilo

Na červenec připravila městská část Praha 4 v rámci dlouhodobého programu „Čtyřka sportuje“ několik zajímavých akcí pod názvem „Léto na čtyřce“. Nejprve se děti na hřišti Lísek pokusily zdolat horolezeckou stěnu, poté mohly proniknout do tajů vodního póla na koupališti Lhotka. V parku Jezerka si především mladí zájemci vyzkoušeli populární parkour a na závěr Léta na čtyřce se předškoláci, ale i ti starší s radostí vydávali na vodní klouzačce na Roztylském náměstí. Létem na čtyřce ale sportování v Praze 4 neskončilo. Příznivci extrémních sportů se sejdou na konci srpna v areálu A parku Ledárny Braník na Apark festu, kde se mimo jiné představí na pumptracku Michal Maroši. Na podzim chystá městská část velkou a oblíbenou akci Kavky for sport v parku Na Pankráci, kde sportovní kluby představí své sporty. Součástí je také Craft Team Running, unikátní týmový závod, kde nevtěží pouze výkon, ale i správně zvolená strategie a efektivní komunikace. Touto akcí se Praha 4 připojuje do Evropského týdne mobility. (red)



Ukrajinské matky s dětmi vyjádřily svoje poděkování

Starostka MČ Praha 4 Irena Michalcová (ANO 2011) a místostarosta pro kulturu a majetek Michal Hroza (TOP 09) přijali v místnosti rady skupinu ukrajinských žen s jejich dětmi, které utekly ze své vlasti před ruskou agresí. Ženy přišly poděkovat za pomoc, kterou jim městská část poskytla po jejich příjezdu do České re-

publiky. Děti při velmi emotivním setkání, kdy nechyběly ani slzy dojetí, zazpívaly a přinesly obrázky, které namalovaly jako poděkování. Mezi dárky nechyběl ani dort v národních barvách se vzkazem, malá ikona a krásná soška. Jazykovou bariéru pak bez problémů zlomila recitace a především hudba a zpěv. (red)

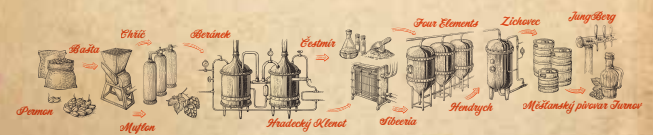


Všichni si společně přáli, aby válka na Ukrajině co nejdříve skončila...





10. 9. 2022 13.00-21.00
PARK FIDLOVAČKA



NuselskéPivníSlavnosti | www.praha4.cz



Městská část Praha 4 zve

STREET SPORTS

+ TAM TAM BATUCADA

7. září 2022 od 14 hodin
 „Na Paloučku“, ulice Petra Rezka x Tábořská, Praha 4

Vystoupení a workshopy: street dance, hip hop, parkour, slackline, BMX freestyle & flatland, žonglování, fire show.
Bubnování pro veřejnost. Street food.







PIRÁTSKÁ STRANA

Zdeněk Hřib
primátor

Jan Hora
kandidát na starostu

MÁME ODVAHU DĚLAT, CO JE SPRÁVNÉ

Vážení sousedé, Prahu 4 tvoří její obyvatelé, **Praha 4 jsme my všichni**. Naše městská část musí zvládnout víc než jen běžný provoz. Víc než jen vyřídít běžné agendy jako je chod úřadu a oprava chodníku.

Chceme mít možnost vidět do věcí, které se zde dějí. **Dobře fungující úřad se za svou činnost nemusí stydět** a jeho práci mohou občané kontrolovat. Budeme proto bojovat za ukončení spekulací s majetkem města a za obnovu

bytového fondu. Chceme **z dostupnit všechny důležité služby** v oblasti občanské vybavenosti – mít kam dát děti do školky i kde si odpočinout na lavičce. Zachováme podporu **stabilizo-**

vaných čtvrtí (Jiráskova čtvrť, Spořilov, Sídliště Novodvorská, Pankrác) i jejich služby pro místní. Stavíme se nejen za lidi, ale za **i přírodu a nedopustíme, aby naše ulice byly vyprahlé a bez zeleně**. Nebudeme plýtvat časem ani materiálem na úřadech, většinu papírů nahradí elektronická komunikace.

Toužíme město spravovat spolu s vámi a nabídnout mu budoucnost, kterou si zaslouží. Budoucnost Prahy 4 je ve vašich rukou. Piráti vědí, co Praha 4 potřebuje, a mají **odvahu dělat, co je správné. Poďte do toho s námi, volte 23. a 24. září kandidátku číslo 9!**

Zadavatel: Piráti | zpracovatel: Piráti



www.praha4.pirati.cz

SC-500957/01



STAROSTOVÉ
A NEZÁVISLÍ

& KDU-ČSL

#SpolečněProPrahu4

VOLTE 3

PhDr. Lukáš ZICHA
kandidát na starostu MČ Praha 4

Zajistíme z ubytovny Novodvorská dostupné nájemní byty pro mladé i seniory

SpolecneProPrahuCtyri.cz

SC-501262/02



ODS TOP 09

Ondřej Kubín

Michal Hroza

JDEME SPOLEČNĚ

ODS TOP 09
SPOLEČNĚ
PRO PRAHU 4

ZADAVATEL/ZPRACOVATEL: ODS, TOP 09

SC-501271/02



ČSSD a nezávislí: Solidarita pro Prahu 4

PETR HORÁLEK

KANDIDÁT NA SLUŠNÉHO A SOCIÁLNĚ CITLIVÉHO STAROSTU

PODÁME VÁM RUKU V DOBĚ KRIZE

Zadavatel/zpracovatel: ČSSD

SC-501276/01

ZA MICHALCOVÉ JE LÍP!

SLUŠNOST SE VYPLÁCÍ

Irena Michalcová
starostka MČ Praha 4

ZADAVATEL: ANO 2011
ZPRACOVATEL: PRODUCTION TEAM, S.R.O.

www.praha4.anobudelip.cz
anopraha4
irenamichalcova.praha4

ANO BUDE LÍP



SC-501253/02

Pražská 4

SPD
TRIKOLORA
nezávislí

**Nevěřte vládním
slibům a pojděte
to změnit hned teď!**

MUDr. Klára Cingrošová

Přijďte k volbám 23.-24.9. 2022
a podpořte skutečnou opozici.

MY VÁM BUDEME POMÁHAT!



SC-501224/02

Praha 4 sobě
SOUSEDÉ A NEZÁVISLÍ

Sousedům slušného starostu!

volte
číslo
7

**Petr
Štěpánek**



SC-501243/02



VOLEBNÍ PROGRAM KSČM PRO VOLBY DO ZASTUPITELSTVA MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 4

Vážení spoluobčané,

komunisté vždy pracovali a budou pracovat ve prospěch všech občanů naší městské části.

Pro příští čtyři roky si Vám dovoluujeme předložit naše priority pro další rozvoj naší městské části. V jednotlivých oblastech našeho volebního programu budeme prosazovat:

1. Právo občana spolurozhodovat a být informován.
2. Právo na důstojné bydlení pro mladé rodiny a seniory. Byty nejen pro bohaté.
3. Dostupnou zdravotní a sociální péči, pomoc potřebným.
4. Zajištění bezpečí občanů a ochrana majetků.
5. Kvalitní, bezplatné a dostupné vzdělání.
6. Investice do dopravní infrastruktury a bezplatnou MHD.
7. Ochranu životního prostředí již v územní plán.
8. Ochranu kulturního dědictví a dostupnost kultury.

Občané Prahy 4,
dejte svůj hlas kandidátům KSČM ve volbách do zastupitelstva městské části Praha 4 k uskutečnění navrhovaného volebního programu. Nenechte se dále okrádat současnou vládní koalicí.

Konec korupce a drahoty
Sociální jistoty
Čisté a zelené město
Městská hromadná doprava zdarma

SC-501330/01

Svobodní Patrioti pro Prahu 4

SVOBODNÍ

PATRIOTI



Martin
Hudec



Alois
Sečkář

Vaše volba číslo 1

- Otevřená a jasná komunikace radnice s občany Prahy 4
- Kvalitní péče o veřejná prostranství a promyšlený rozvoj města
- Rozumíme Braníku, Hodkovičkám, Krči, Lhotce, Michli, Nuslím, Podolí i Spořilovu

Bydlíme na Praze 4 s vámi, chceme něco udělat pro společnou budoucnost a zajímá nás váš názor
namety@svobodnipatriotiproprahu4.cz

SC-501381/01

KUCHYNĚ
gorenje

**Sleva
-30%**
na kuchyňský
nábytek

**+2
spotřebiče
zdarma**



www.kuchynskastudia.cz
tel: 770 111 006

Všechny informace o akci a její platnosti jsou zveřejněné
na stránkách www.kuchynskastudia.cz

SC-500983/07

PSN

**HLEDÁME DALŠÍ DOMY,
KTERÉ BYCHOM MOHLI
PROBUDIT K ŽIVOTU.**

**ZA TIP KE KOUPI NEMOVITOSTI
VÁS ODMĚNÍME.**

778 403 590

psnkupuje.cz

SC-501327/01

M&M HOLDING REALITY **DANIEL MATĚJKA**

Jsem realitním makléřem tohoto regionu

Prodejte se mnou Vaši nemovitost za nejvyšší tržní cenu

Za případný TIP zajímavá odměna!



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

SC-501363/01

PŮJČOVNA NÁŘADÍ



NOVĚ OTEVŘENO NA KAČEROVĚ

- ŠIROKÁ NABÍDKA STROJŮ A NÁŘADÍ
- PRODEJ VRTÁKŮ, KOTOUČŮ, TMELŮ, APOD.

www.pujcovnanaradi.org

Podle Kačerova 1, Praha 4
tel. 774 476 544 info@pujcovnanaradi.org

SC-501371/02

Správa Průhonického parku (Botanický ústav AV ČR) nabízí pozici:

VEDOUcí TECHNIK REALIZACE OBNOVNÝCH PRACÍ V PROJEKTU IROP PRŮHONICKÝ PARK (2022–2023)

Co budete mít na starost:
komplexní řízení realizace podprojektů na obnovu zeleně, parkových cest a info systému / koordinaci, kontrolu a dokumentování prováděných prací, vedení dokumentace, plánování... / komunikaci s dotčenými orgány státní správy

Co nabízíme:
motivační mzdové ohodnocení, pestré zam. benefity / mobilní telefon a notebook / flexibilní pracovní dobu, občasnou práci z domova / perspektivu prodloužení úvazku

Nástup ihned nebo dohodou.
Strukturovaný životopis s motivačním dopisem zašlete
na e-mail: jaroslava.odvarkova@ibot.cas.cz, tel.: 271 015 140.

SC-501388/01

MYTÍ FASÁD, STŘECH A DLAŽEB A VŠEHO KOLEM DOMŮ
s následnou nanoimpregnací proti opětovné tvorbě mečů, plísní, sazí apod.
Bez lešení, bez plošiny se snadným dosahem ze země
12 m pomocí karbonových kovových tyčí

NÁTĚR FASÁD - NÁTĚR STŘECH

MIMOŘÁDNÁ SLEVA 30 % V ZÁŘÍ NA VEŠKERÉ SLUŽBY

Volejte ihned 602 111 898
www.mytibezleseni.cz, mytibezleseni@email.cz

SC-501376/01

OLYMPIJSKÉ TAEKWONDO
NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

Přijďte k nám do oddílu kdykoliv v průběhu září a vyzkoušejte si s námi trénink pod vedením zkušených trenérů.

Začínáme 5. září 2022!

Veškeré informace vám na tel. 604 232 823 podá
Ing. Bohuslav Hybrant, držitel 6. DANu, trenér I. třídy,
prezident Českého svazu taekwondo
a hlavní trenér SK COBRA DOJANG PRAGUE.

Cvičíme v ZŠ PÍSNICKÁ, Písnická 760/11, Praha 4 – Kamýk
Nábor probíhá v průběhu září každé PO, ST 17.30 – 18.30

 **SK COBRA DOJANG PRAGUE**
www.cobra-taekwondo.cz

SC-501370/03

Pro kalkulaci, objednávku nebo rezervaci inzerce kontaktujte inzertní oddělení:
Renáta Čížková,
tel.: 777 114 473, renata.cizkova@ceskydomov.cz



- CHCETE PROVÉST ROZBOR PITNÉ, TEPLÉ, BAZÉNOVÉ ČI ODPADNÍ VODY?
- CHCETE ZKONTROLOVAT, ZDA SE V DODÁVANÉ TEPLÉ VODĚ NEVYSKYTUJE BAKTERIE LEGIONELLA?
- POTŘEBUJETE AKREDITOVANÝ ODBĚR VODY A DOLOŽENÍ PROTOKOLU O ZKOUŠKÁCH?
- CHCETE ZKONTROLOVAT MIKROBIOLOGII VAŠEHO BAZÉNU?
- POTŘEBUJETE ZKONTROLOVAT DOMÁCÍ ČOV?
- POŽADUJETE VYHODNOCENÍ NAMĚŘENÝCH PARAMETRŮ VE VZTAHU K PLATNÉ LEGISLATIVĚ?

Příjem vzorků: PO - PÁ 7.00 - 16.00
tel.: 608 074 344, 605 518 022
e-mail: info@peallab.cz
www.peallab.cz

Obrat'te se na nás!



SC-501359/01

Ekologická laboratoř PEAL s.r.o.
U Vodojemu 15, 142 00 Praha 4 - Libuš

Unikátní jachtařská loděnice slaví 110 let



Loděnice jachtového klubu je jednou z architektonických dominant v blízkosti Vltavy. Zdroj: archiv ČYK

Český Yacht Club se do Podolského přístavu přestěhoval již roku 1898 z původního kotviště u „Celné“ na Smíchově se svou - tehdy plovoucí - klubovnou a dvaceti členy. Klubovny na vodě byly postupně tři, dle požadavků rozšiřujícího se lodního parku a stále přibývajících členů, až se předsednictvo ČYK rozhodlo zbudovat reprezentativní klubový dům na pevnině.

V prosinci 1911 podalo žádost, kterou C.K. místodržitelství schválilo v lednu 1912, a jak to jen počasí dovolilo, hned bylo započato se stavbou. Autorem finální podoby byl člen ČYK arch. Ferdinand Šamonil spolu s Karlem Stutzigem a stavitelem Václavem Hodkem. V srpnu téhož roku byla budova zkolaudována a 29. září proběhlo slavnostní zahájení jejího provozu. Vše se stihlo za devět měsíců!

Obsluhoval tady známý vrchní

Budova nebývalého rozsahu pojala 100 kánoí ve spodní loděnici a 25 vel-

kých jachet v horní. Měla pojezdny jeřáb, elektrický výtah (technická památka, která dodnes slouží), otevřenou šermířskou terasu, šatny pro 150 členů, prosklenou verandu, byt a kuchyň správce, dámský salon, reprezentační výborovnu a ve třetím patře 20 mansard pro členy stavebního konsorcia.

Byla vybavena elektrickým osvětlením, čerpadlem na vodu z Vltavy a přístavním molem jak na řece, tak na straně k nábreží. Rovněž bylo započato s výsadbou stromové aleje po obvodu hráze a samotná budova nesla nespočet truhlíků na popínavé rostliny či oblíbené pelargonie.

V letech 1920-25 byla loděnice stavebně upravena na jižním průčelí a také se zastřešila severní šermířská terasa. V roce 1930 se rozšířila šatna na východní fasádu a roku 1937 doznala změn i prosklená veranda na západní straně s výhledem na Vltavu, která jako interiér později posloužila filmařům pro scénu ve filmu Vrchní, prchni!



Z klubové verandy na vás dýchne historie. Zdroj: ČYK

Jako na rozbouraném moři...

Je obdivuhodné, že s minimálními změnami slouží budova svému účelu dodnes. Přechkala i osudové povodně 2002, kdy se voda přelila přes korunu hráze. Roku 2008 byla loděnice ČYK prohlášena kulturní památkou, protože podle důvodové zprávy ministerstva kultury „jde o kvalitní doklad sportovní klubové stavby z počátku 20. století, dochovaný téměř v autentické podobě a dodnes sloužící původnímu účelu. Hodnotu stavby umocňuje hodnota urbanistická, neboť stojí v pohledově exponovaném místě v Praze, na Vltavě, nedaleko vyehradské skály. K památkové hodnotě stavby přispívá i její kvalitní řemeslné provedení s uměleckými prvky interiéru, jež u staveb klubového charakteru nebývá běžné.“ Rovněž se do dnešních dnů dochovala původní podoba mansardy jednoho ze zakladatelů ČYK Josefa Rösslera-Ořovského, kterou se před pár lety podařilo kompletně zrestaurovat.

A malá kuriozita závěrem - pokud v září přijdete na prohlídku klubovního domu, snadno podlehnete pocitu, že se budova naklání a padá. Pravda je to jen částečně. Když byla v roce 1912 dokončena trémová konstrukce, staticky zajištěna byla jen severní a jižní průčelí. Jenže přišel silnější vítr a střed budovy vychýlil. Složitou trémovou konstrukci již stavbaři nenarovnávali, opláštili ji a my se tak můžeme uvnitř cítit jako v lodi na rozvlněném moři.

Martin Houska, ČYK

Poznejte zevrubně historii loděnice

ČYK připravil na 19. a 20. září, v rámci oslav 110. výročí existence loděnice, Den otevřených dveří. Zájemci budou provedeni ve skupinkách budovou a získají od průvodce podrobné informace o její historii. Kdo bude mít zájem, může následně absolvovat krátkou projížďku historickou replikou prámu nebo ochutnat skvělé buřty z grilu. V loděnici ČYK se na vás těší 19. září od 14.00 do 18.00 hodin a o den později od 16.00 do 20.00 hod. (red)



Mansarda Josefa Rösslera-Ořovského, jednoho ze zakladatelů Českého Yacht Klubu, je udržována v perfektním stavu. Zdroj: ČYK

Cukrovka se často po létě zhorší...



Autor vtípu: Petr Urban

Cukrovkou v České republice trpí již skoro 10 % dospělé populace. Ve více než 90 procentech se jedná o cukrovku 2. typu, která se dříve označovala jako stařecká cukrovka a většinou zpočátku nevyžaduje léčbu inzulinem.

Více než 90 procent lidí s cukrovkou má nadváhu nebo obezitu. Je zřejmé, že pokles hmotnosti vede ke zlepšení kompenzace. Dokonce se ví, že každý kilogram, který zhubnete do jednoho roku po stanovení diagnózy, prodlouží váš život o tři měsíce.

Co však dokážete ovlivnit sami je životní styl. Monitorování hladiny cukru a současně jídelníčku, eventuálně pohybu s pomocí chytrých náramků hodinek nebo mobilních telefonů, vám může pomoci se orientovat v problematice vlivu různých potravin na hladinu cukru v závislosti na stavu vaší cukrovky. Zhoršení přes léto a v časném podzimu je způsobeno dozráváním ovoce, jako jsou jahody, angrešt, rybíz, meruňky, broskve a mnoho dalších.

Ovoce raději vyměňte za zeleninu

Přestože je konzumace ovoce v zásadě zdravá, tak za přítomnosti cukrovky musíme s ním trochu šetřit a spíše přidávat zeleninu. Nakonec není nic jednoduššího, než si vyzkoušet, jak reagujete na „svoji“ porci ovoce a za 1-2 hodiny po požití si změřit hladinu cukru. Stejně to můžete vyzkoušet po jiném jídle. Ani zvýšený pohyb často nevykompenzuje zvýšenou

konzumaci sladkého ovoce. Dříve se používali papírové proužky na moč, a když se objevil cukr v moči, znamenalo to, že hodnota je v krvi nad 10 mmol/l, což bylo špatně. Dnes však existují moderní léky, které vám mohou pomáhat se zbavovat přebytku cukru do moče, takže tyto proužky nemají již význam. Navíc existují moderní aplikace, kam si můžete zaznamenávat jídelníček, pohyb nebo si přímo napojit i glykémie či krevní tlak (například Čas pro zdraví – www.casprozdravi.cz).

V ambulanci mívám mnoho pacientů ve věku 70 let a více let, kteří zvládají takřka dokonale se monitorovat. Je známo, že každý, kdo se monitoruje, je úspěšnější, aniž by vědomě něco měnil. Kdo se pravidelně váží, udržuje si větší váhu konstantní nebo dokonce hubne. Kdo si měří pravidelně cukr, má lepší cukrovku než ten, kdo si ji měří jen náhodně.

doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Pokud byste si chtěli vyzkoušet moderní technologie, které jsou dnes již široce k dispozici, změřit si třeba, kolik máte na sobě tuku nebo i hladinu cukru, navštivte **9. září** výstavu **LIFMAT 2022**, kde toto a mnoho dalšího můžete absolvovat. Budou k dispozici i nutriční terapeutky a lékaři ke konzultaci. Dopoledne i odpoledne pak budou přednášky pro širokou veřejnost. A humorista Petr Urban bude podepisovat knihu *Hubneme s Pivrcem* a kalendář na rok 2023. Bližší program najdete na stránkách www.lifmat.cz (při objednávání vstupenek po zadání kódu P42022 dostanete **100 Kč slevu**).

Napsali jste nám

Malé vítězství nad developery

Spolky Bydlení v Hodkovičkách a Přátelské Lysiny konečně dosáhly alespoň částečného vítězství v boji s developery, kteří připravují výstavbu v Praze 4 – Hodkovičkách. Rada městské části Praha 4 zrušila 15. 12. 2021 usnesení, kterým původně zablokovala výstavbu projektu Hodkovičky nad řekou. Zároveň však pod tlakem spolků přišla s nabídkou uzavřít dohodu o spolupráci s majitelem zmíněného projektu, kterým je nyní Vivus. Radní pro výstavbu Patrik Opa inicioval setkání s tímto v pořadí již třetím developerem a se zástupci obou spolků. Jednání přineslo výsledek v podobě memoranda, jehož smluvními stranami je developer Vivus a MČ Praha 4. V memorandu, které podepsali i obyvatelé z předmetné lokality, se Vivus zavazuje splnit požadavky, na nichž spolky a městská část trvají. Odsouhlaseno bylo: vybudování mateřské školy, úprava výšky domů, schválení požadavků nevyužívat výjezd do ulice V Mokřinách, a to ani v průběhu stavby, provádět hlučné a prašné práce pouze v pracovní dny v době od 7.00 do 16.00 hodin. Přislíb developer splnit tyto nejdůležitější body memoranda jsou výsledkem několikaletého úsilí výše jmenovaných spolků a neúnavné iniciativy jejich členů.

Blanka Frajerová,
Praha 4 - Hodkovičky

Poctiví lidé nevymřeli

Při nákupu v prodejně „U Beránků“ v Jihlavské ulici jsem vlastní neopatrností zapoměla na pultě peněženku, ve které jsem měla poměrně velkou částku peněz. Zjistila jsem to až pozdě večer, kdy na mne zvonila paní prodáváčka od Beránků a zeptala se, jestli něco nepostrádám. Podívala jsem se do kabelky a zjistila jsem, že mi chybí peněženka. Neměla jsem v ní žádné doklady kromě peněz, tak mi bylo velkou záhadou, jak mohla zjistit mé jméno včetně adresy. Paní prodáváčka si téměř detektivním způsobem však moji adresu zjistila, takže jsem si ráno peněženku v pořádku vyzvedla.

Děkuji ještě jednou celému kolektivu pracovníků „U Beránků“, hlavně za jejich poctivé chování a ochotu pomoci druhým.

Františka K. (84 let), Michle

Dobrý den,

v úvodu vydání Tučňáka z února letošního roku je zmínka o zmizelých knihobudkách. Údajně se měly po renovaci na jaře opět vrátit na své místo. Léto vrcholí a knihobudky nikde. Alespoň co já vím, tak stále nejsou v parku Na Pankráci a v parčíku mezi ulicemi V Zápoli a Na Rolích. Vráť se tyto budky, nebo ne?

Jiří P., Krč

Vážený pane,

knihobudky se vrátily na svoje místa začátkem srpna a jsou již plně k dispozici. Více si můžete o jejich poněkud trnitě obnově přečíst v tomto čísle Tučňáka na straně 7.

M. Dudek, časopis Tučňák

BRAVO!

Divadlo BRAVO! (bývalé Branické divadlo)
Branická 411/63, 147 0 Praha-Braník
www.divadlobravo.cz
info@divadlobravo.cz, +420 731 153 139

Po 19. 19.00 THE LOSER(S) /
LOSERS CIRQUE COMPANY
St 21. 19.00 obnažena / THE SAME SELF
Ne 25. 15.00 RONJA, DCERA LOUPEŽNÍKA /
STUDIO DAMÚZA
Po 26. 19.00 KONKURZ /
LOSERS CIRQUE COMPANY

rest.art

Kino Rest.art

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

Čt 1. 19.30 Střídavka
Ne 4. 19.30 Párty Hárder: Summer Massacre
Út 6. 19.30 Hádkovi
Čt 8. 19.30 Muréna
Ne 11. 19.30 Střídavka
Út 13. 19.30 Párty Hárder: Summer Massacre
Čt 15. 19.30 Ghost Dog - Cesta samuraje
Ne 18. 19.30 Hádkovi
Út 20. 19.30 Střídavka
Čt 22. 19.30 Hádkovi
Ne 25. 19.30 Ghost Dog - Cesta samuraje
Út 27. 19.30 Muréna
Čt 29. 19.30 Párty Hárder: Summer Massacre

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

St 14. 19.00 Občan první jakosti (M. Balcar)
Pá 16. 19.00 Práskni do bot (O. McCafferty)
Út 20. 19.00 Občan první jakosti (M. Balcar)
St 21. 19.00 Už je tady zas! (T. Vermes)
Čt 22. 19.00 Naprostí cizinci (P. Genovese)
So 24. 19.00 Mašín (J. Jirků)
Ne 25. 19.00 Gin Game (D. L. Coburn)
Po 26. 19.00 Gin Game (D. L. Coburn)
Út 27. 19.00 After Life (R. Gervais)

dobeška

DIVADLO DOBEŠKA
Jasná I. 1181/6, 147 0 Praha 4
Telefon: 244 468 173
fax: 244 468 167

e-mail: rezervace@divadlodobeska.cz
www.divadlodobeska.cz
STUDIO DOBEŠKA
kurzy • zábava • relaxace
www.divadlodobeska.cz/studio

Po 5. 18.00 Neuslužické pleněry - vernisáž
St 7. 19.30 Střídavka - kinokavárna
St 14. 19.30 Erupce lásky - kinokavárna
Čt 15. 20.00 40 let Ultrapunku - koncert
Út 20. 19.30 Výběr z Besidek - to nejlepší
z Divadla Sklep
St 21. 19.30 Planeta Praha - kinokavárna
Po 26. 18.00 Petr Hliský - vernisáž
St 28. 19.30 Podezřelá - kinokavárna

Divadlo
Bez Hranic

Křesomyslova 14
Praha 4 - Nusle,
Tel. 607 088 273

e-mail: rezervace@divadlobezhranic.cz
www.divadlobezhranic.cz

So 10. 15.00 Punč přání - pohádka
(divadlo Teenager)
So 17. 19.30 Motorest Favorit - hororová komedie
(Činoherní studio BERETA)
Ne 18. 19.30 Duet pro tři - biografický příběh
(Divadlo ve Věži)
Út 20. 19.30 1 + 1 = 3 - komedie
(DIVADLO BEZ HRANIC)
St 21. 19.30 Improvizace - improvizované
představení (Improvizace.cz)
Čt 22. 20.00 Dovolená po česku - komedie
(divadlo Projekt 2)
So 24. 19.00 Život herce - drama
(divadlo Teenager)
Út 27. 19.30 Bacha, pojistováci! - komedie
(DIVADLO BEZ HRANIC)
Čt 29. 19.30 Racajda - monodrama
(DIVADLO BEZ HRANIC)
Pá 30. 19.00 Život herce - drama
(divadlo Teenager)



DIVADLO NA FIDLOVAČCE

Křesomyslova 625, Praha 4,

pokladna tel.: 773 831 705

pokladna e-mail:

pokladna@fidlovacka.cz

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

On-line rezervace a prodej:

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

Čt 15. 19.00 Proč muži neposlouchají a ženy
neumí číst v mapách
Pá 16. 19.00 Testosteron
So 17. 15.00 Absolvent
St 21. 19.00 Muž moji ženy
Čt 22. 19.00 Famílie
Pá 23. 19.00 Šakalí léta
St 28. 15.00 Proč muži neposlouchají a ženy
neumí číst v mapách
Čt 29. 19.00 Kouř
Pá 30. 19.00 Dánská dívka

Modlitební opora pro školáky a studenty

Co nejspíše potřebuje malý školák i student před státnicemi? Určitě dobré kamarády, trpělivé pedagogy, porozumění novým věcem, radost z objevování i kus legrace. Přimlouvám za tohle všechno a společnému požehnání budou věnovány rodinné bohoslužby v neděli 4. září od 9.30 hod. ve sboru Českobratrské církve evangelické v Braníku v dřevěné budově zvané Even (v sousedství kostela, kde probíhá rekonstrukce). Prvníákové mohou přijít s aktovkami. Po bohoslužbách následuje malé pohoštění. Kontakt: Modřanská 118, zastávka MHD Přístaviště. Info na <https://branik.evangelnet.cz>. (red)

Populární lekce nordic walking začínají

Pravidelná chůze s hůlkami bude probíhat vždy v úterý od 14.00 hod. od 13. září do 25. října v Krčském lese. Sraz v 13.50 hod. u restaurace U La-butě pod Thomayerovou nemocnicí.

Bezplatné lekce nordic walking (NW) jsou vedeny zkušenými lektorkami a jsou vhodné pro úplné začátečníky i pro zdatné chodce. Na každé lekci probíhá instruktáž nastavení hůlek, rozcvičení, výuka správné techniky chůze s hůlkami, chůze samotná a závěrečné protažení. Účastníci mají na výběr ze dvou různě náročných tras.

NW je jedním z nejvhodnějších a nejzdravějších druhů pohybové aktivity pro seniory. Provozovat ho může téměř každý. Na lekce si noste hůlky na NW (pokud je nevládníte, budou vám bezplatně zapůjčeny), vhodnou obuv a oblečení, lahev s pitím a dobrou náladu.

Lekce NW organizuje Právě teď! o.p.s. za finanční podpory MČ Praha 4 a není nutná předchozí registrace. Více informací najdete na www.prave-ted-ops.cz. V případě dotazů kontaktujte organizátory na e-mailu: info@prave-ted-ops.cz nebo na tel.: 603 852 740. (red)



Naše tipy

Pankrác - V tělocvičně TJ Pankrác, Lomnického 1/1071, probíhají od září do června všestranná cvičení rodičů s dětmi, a to každé úterý 10.00-11.00 hod. a 15.45-16.45 hod. Více informací na e-mailu: info@tjjunior.cz nebo telefonu 605 555 465.

Nusle - Ve druhé polovině září se v Divadle Na Fidlovačce opět otevře divadelní kroužek, který připravuje Post Bellum z.ú. Je určen zájemcům ve věku 12-18 let, kteří divadelně ztvární příběhy našich pamětníků. Semestr obsahuje 15 úterních odpoledních setkání a je zakončen společným vystoupením. Informace a přihlášky najdete na www.divadlo.pametrnaro-da.cz.

Dobeška - Škola taekwon-da Ge-Baek Hosin Sool začíná další sezónu a zve nové tváře na tréninky. Není potřeba nic platit - první zkušební měsíc je zdarma. Klub také bezplatně zapůjčí chrániče nebo dobok (kimono). Tréninky probíhají na Dobešce, Nad Lomem 1770/2a, bližší informace na webu tkd.cz.

Novodvorská - Patříte ke generaci 50+? Přijďte si zacvičit každé pondělí od 10.00 do 11.00 hod. do KC Novodvorská (Novodvorská 1013/151). Zdravotní cvičení vede Jana Najmanová, e-mail: jnajmanova@seznam.cz.

Praha 4 - Tým Prague EAGLES Cheerleaders, sportovní klub zabývající se cheerleadingem na závodní úrovni, pořádá celoroční nábor. Zájemci mohou přijít na ukázkový trénink kdykoliv v průběhu roku a první lekci budou mít zdarma. Nutné vybavení: tréninkové oblečení, sálová obuv s čistou podrážkou, gumička do vlasů a láhev s pitím. Trénuje se v ZŠ Zárubova nebo v ZŠ K Dolům. Podrobné informace na e-mailu: nabor@eaglescheerleaders.cz. (red)

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH MČ PRAHA 4

ZÁŘÍ 2022		Přihlašování od 8.00 hod.
Strava pro seniory – jíme zdravě (i levně) – opakování červnové přednášky	15. 9. od 17.00 do 18.30 h., Nuselská radnice, sál č. 303	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 5. 9. (10 os.). Přednáška s nutriční terapeutkou o přípravě nutričně hodnotné stravy a shrnutí základů výživy pro seniory volně navazuje na podzimní přednášky „Jak posílit imunitu a zlepšit kondici“, součástí je ochutnávka.
Loreta	20. 9. od 15.00 h., Loretánské náměstí 7, Praha 1	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 12. 9. Procházka s průvodcem, sraz před vchodem, vstupné 140 Kč.
Pražské unikáty a kuriozity - začínáme ve Starém Městě	22. 9. od 14.00 h., Staré Město, Praha 1	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 12. 9. Procházka s průvodcem, sraz na Betlémském náměstí u kaple.
Pražské unikáty a kuriozity - pokračujeme v Novém Městě	27. 9. od 14.00 h., Nové Město, Praha 2	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 19. 9. Procházka s průvodcem, sraz u Novoměstské radnice.
Nový Svět (opakování)	29. 9. od 14.00 h., Hradčany, Praha 1	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 26. 9. Procházka s průvodcem, sraz na zastávce tram. Pohořelec.
ŘÍJEN 2022		
Trénování paměti	Od 3. 10. 10.00-11.30 nebo 13.30-15.00 h., (každé pondělí, celkem 5 x), Nuselská radnice, sál č. 303	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 19. 9. (kapacita 18 os./kurz). Bezplatný vzdělávací kurz, přihlášení zájemci absolvují všech 5 lekcí (dopolední nebo odpolední varianta).
AMOS - akademie moderního seniora	Od 5. 10. 14.00-15.30 h., (každou středu, celkem 3x), Nuselská radnice, sál č. 303	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 19. 9. (kapacita 18 os.). Bezplatný vzdělávací kurz, přihlášení zájemci absolvují všechny tři lekce.
Letecké muzeum Kbely	4. 10. od 14.00 h., Kbely, Praha 19	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 26. 9. Komentovaná prohlídka, sraz před vchodem (ul. Mladoboleslavská).
OSLAVTE DEN SENIORŮ TANCEM	6. 10. od 14.00 h., KC Novodvorská	Výdej vstupenek 27. 9. od 8.00 do 8.30 h., přepážka č. 34, přízemí ÚMČ Praha 4, po předložení občanského průkazu (pouze osobní vyzvednutí nebo pro manžela/ku – zde nutné předložit originál nebo kopii občanského průkazu dotyčného – není možné vyzvednutí pro kamarádky/známé/sourozence), zbylé vstupenky budou k vyzvednutí na recepci ÚMČ P4. Společenské taneční odpoledne.
Královská obora Stromovka	11. 10. od 13.00 h., Královská obora Stromovka	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 3. 10. Komentovaná prohlídka obory (Lesy hl. m. Prahy), sraz před Šlechtovou restaurací, vstupné 70 Kč.
Akce pořádá odbor školství, oddělení rodinné politiky a jsou určeny seniorům nad 63 let s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 4. Účast na akcích je podmíněna registrací na uvedených číslech. Aktuální informace sledujte na webových stránkách www.praha4.cz (seniorweb). V případě dotazů pište na barbora.vesela@praaha4.cz .		

Společenská rubrika



Dne 17. srpna 1972 vstoupili na plzeňské radnici do svazku manželského **Jitka a Jaroslav Mužíkovi**, kteří od 80. let bydlí na

Spořilově. Gratulujeme, přejeme jim do druhé padesátky hodně zdraví a děkujeme za jejich lásku a starostlivost. Radka a Martin s rodinami.

Dne 19. září si řekli **Milan a Marta Justovi z Novodvorské své ANO!** Po



cestě vzájemné lásky kráčí pevně již 60 let, jejich manželství se dnes klaní celý, celičský svět! Přejeme krásnou oslavu diamantové svatby, hodně lásky, zdraví a štěstí do dalších let! Za vše děkují dcery Ivana a Šárka s rodinami.

Dne 10. listopadu 2021 odešel z tohoto světa fyzik doc. RNDr. Ivo Chudáček DrSc., ze Lhotky. Letos 5. září by se dožil 90 let. Měl 5 dětí, 12 vnoučat, 18 pravnoučat a mnoho přátel z ezoteriky, které se posledních 20 let intenzivně věnoval. Všichni na něj s láskou vzpomínáme. Manželka Věra Chudáčková.

Nenechte se nachytat v online světě!

Akademie moderního seniora (AMOS) je třídní kurz určený seniorům MČ Praha 4, který rozšiřuje povědomí o různých nástrahách a nebezpečí online světa 21. století. Získáte základy bezpečného chování v online prostředí (bezpečné platby přes internet nebo nakupování), seznámíte se s novými typy podvodů nebo praktikami tzv. šmejdů a zjistíte, co znamenají pojmy jako spam, dezinformace, vir, antivir apod. Část seminářů bude věnována kritickému myšlení. Vše pod vedením odborníků na jednotlivá témata. Info viz tabulka akcí. (red)

Začínáme ve Starém Městě, pokračujeme v Novém

Historie Betlémské kaple, zajímavosti spojené s Klementinem nebo prvenství bývalého židovského ghetta, to vše vás čeká na zářijové procházce Starým Městem, na kterou navazuje putování po Novém Městě i s jeho nejznámějšími náměstími Karlovým a Václavským. Vaší pozornosti neunikne ani Národní muzeum se sbírkami všeho druhu, které patří k jedněm z nejstarších u nás. Info viz tabulka akcí. (red)

Oslavte Den seniorů tancem

Přijďte si ve čtvrtek 6. 10. ve 14.00 hod. vyvětrat své taneční střevíce do KC Novodvorská, kde proběhne společenská a především taneční akce. Hudebním odpolednem vás provede V. Bízek se svou kapelou. Lístky budou k vyzvednutí v úterý 27. září v přízemí ÚMČ Praha 4. Info viz tabulka akcí. (red)

Zdravě jíst je příliš drahé?

Zdravé a chutné stravování neznamená prázdnou peněženku. Přijďte se o tom přesvědčit 15. září do Nuselské radnice na přednášku Strava pro seniory – jíme zdravě (i levně), kterou pořádá oddělení rodinné politiky. Pro velký zájem se opakuje červnová přednáška a jde o volné pokračování přednášky Jak posílit imunitu a zlepšit kondici. Ochutnáte nutričně hodnotné pokrmy, které budou během akce připraveny, poznáte nejčastější chyby při stravování a zjistíte, čeho se vyvarovat, co naopak zařadit a jak obohatit denní přípravu jídla, to vše s citem pro vaši peněženku. Přednáškou vás opět provede nutriční terapeutka Ing. Tereza Adámková, DiS. Info viz tabulka akcí. (red)

Sociální informace VII/2022

Stárnout doma, v bezpečí a bez osamění

Ústav sociálních služeb pro Prahu 4 (ÚSSP4) zajišťuje dostupnou domácí péči s přesvědčením, že doma je prostě doma. Svoje služby se snaží stále rozšiřovat a přizpůsobovat potřebám klientů. Se zapojením moderní technologie, zkušeností, inovativních projektů, rodiny a hlavně srdce.

V posledních třech letech, za působnosti ředitelky Lindy Obrtelové, došlo v ÚSSP4 k rozvoji hned několika zásadních oblastí. Tou první je prodloužení provozní doby pečovatelské služby o 4,5 hodiny (z původních 7.00–15.30 hod. na současných 7.00–20.00 hod.). Tento trend je v oblasti sociálních služeb celorepublikový a ÚSSP4 se nedrží stranou. Stejně tak jako ve snaze o postupnou revitalizaci a humanizaci služeb v terénu, a to zejména díky využití dobrých zkušeností z biografické péče. Právě tohoto inovativního projektu se v terénních službách chopil ÚSSP4 jako první v České republice a objevil v intenzivním dvouletém programu význam odborné, smysluplné a lidské péče, která stojí za lepším porozuměním chování a potřebám seniora. Jednoduše řečeno - dvouleté intenzivní naslouchání seniorovi, jeho životním příběhům, koníčkům, rituálům, zvyklostem, profesím i rodinným vzpomínkám umožnilo pečovateli poznat seniora tak, že se prohloubil nejen jejich vztah, ale hlavně kvalita a možnosti péče o jeho tělo i duši.

Ideální představa života neexistuje

Cílem ÚSSP4 je soustředit se v první řadě na kvalitu života seniora. Akceptovat jeho individuální přání i s přijetím určitých rizik. Stále totiž ve společnosti převládá „vnucování představy o ideálním životě“. Příklad můžeme uvést na seniorce samotářce, která nikdy nevyhledávala společnost lidí a žila osamělý život. Když se takový člověk ocitne v pobytovém zařízení, rozhodně není dobrým krokem k jeho spokojenému životu nutit ho ke společenským aktivitám a setkávání s ostatními. A to i navzdory zažité představě, že právě toto všichni senioři potřebují. Pro ni je vhodný opak. Ke každému seniorovi je tedy třeba přistupovat jako k jednotlivci, s jeho individuálními potřebami.

Útulnější prostředí a bohatší možnosti využití

Změn si mohli senioři všimnout nejen v péči, ale také v samotném interiéru, kde se objevilo nové vybavení a zázemí. Jako například nová a větší knihovna v Branické ulici, nová klubovna pro seniory v ulici Marie Cibulkové, mobilní záhony v Branickém denním stacionáři, připravovaná počítačová místnost pro seniory a další prostory, ve kterých budou probíhat vzdělávací a společenské aktivity. Vedle zútulnění přinesla své sladké ovoce také reforma klubové činnosti. Setkávání seniorů v malebných prostorách a příjemné atmosféře působí jako nenásilná



Senioři rádi tráví volný čas na zdravém vzduchu. Foto: ÚSS4

forma prevence sociálního vyloučení. Senioři se přirozeně seznámí s chodem organizace a ostatními klienty při společenských aktivitách. Ty nově obohatil trénink paměti pomocí metody FIE – Feurnsteinova metoda, ale i mnoho dalších aktivit. Paleta služeb je velmi pestrá a díky sociálním pracovníkům ÚSSP4 vhodně kombinovaná. Od komplexního poradenství až ke konkrétní péči o seniory se zdravotním postižením. V tomto případě se dobře osvědčila i odlehčovací služba v podobě krátkodobého pobytového zařízení rodinného typu na dobu až tří měsíců.

Dveře jsou otevřené všem**- pečujícím i pozůstalým**

Další úspěšnou oblastí je zapojení rodiny do péče o seniora. Centrum pro rodinné pečující podporuje status neformálních pečujících, čímž ulevuje jak profesionálním pečovatelnům, tak rodinám. Kombinace rodiny a profesionálních pečovatelnů se totiž ukázala jako nejlepší varianta pro všechny strany.

ÚSSP 4 poskytuje také domácí poradenství, paliativní a sociální poradenství, psychologickou podporu pečujícím a velmi důležitou součástí jsou také skupinová setkání pro pečující i pozůstalé. Prvotní obavy, se kterými občas blízcí seniora přicházejí, se záhy přetaví v úlevu, podporu, často i v nová přátelství. Každý z účastníků je v jiné fázi procesu péče, což je ve výsledku velmi přínosné. Mají možnost se učit od těch, kteří jsou o krok před nimi, a předávat zkušenosti těm, které jejich kroky

teprve čekají. I zde platí ono známé „Sdílená starost, poloviční starost. Sdílená radost dvojnásobná radost.“

Dobrovolníci a dárci jsou součástí péče

V nelehkém období pandemie covidu se ukázala síla společnosti, jejího propojení a pochopení. Vše se podařilo zvládnout díky zaměstnancům a lidem, kteří v náročné době pomáhali (dobrovolníci, dárci a podporovatelé, podnikatelé z okolí), a za to jim patří velký dík! Podpora ze strany místních podnikatelů se ale objevila už v době „před covidem“, kdy společnost sídlící v Praze 4 věnovala pečovatelkám masáže jako kompenzaci fyzicky a psychicky náročné práce. „Velmi si ceníme nejen darů jako takových, ale hlavně sounáležitosti, pochopení a potřeby být nápomocný, i když síly docházejí. Na tom vlastně stojí celý princip pečovatelských služeb a jsme nesmírně vděční, že v tom nejsme sami, že naše společnost jde dobrým směrem. Jen na nás záleží, jaká péče nás ve stáří jednou čeká,“ dodává ředitelka ÚSSP4 Linda Obrtelová.

Podpora samostatnosti i spolupráce s rodinou

Za zmínku ve vývoji ÚSSP4 v posledním roce stojí bezesporu i nová služba „Podpora samostatného bydlení“, která je určena lidem se sníženou soběstačností. Ať už z důvodu zdravotního postižení, nebo chronického onemocnění, včetně onemocnění duševního. Jejím hlavním cílem je, aby byl uživatel co nejsamostatnější v běžném životě. Ústav proto intenzivně spolupracuje s odborem sociální činnosti městské části Praha 4, který je opatrovníkem klientů. Tato registrovaná služba je určená lidem, kteří potřebují pomoc a podporu. Nezastupitelnou roli v celém mechanismu mají také dobrovolníci, kteří pomáhají seniorům. Skvěle se jejich činnost osvědčila v době covidu, a právě proto v ní chce ÚSSP4 nadále pokračovat s prohloubením a rozšířením všech dostupných možností. Právě výše zmiňovaný úspěšný projekt ÚSSP4 Biografická péče ukázal riziko sociální izolace, a tak je díky němu teď možné vhodně navázat na práci s dobrovolníky. V tomto hraje už teď významnou roli například Regionální dobrovolnické centrum HL. m. Praha provozované organizací Letokruh v Michelské ulici.

Na společném propojení a zároveň respektování jedinečnosti každého stojí celý systém péče. Ale také na respektu rodin seniorů vůči praktikám a nastavení pečovatelských služeb. Pečovatelé jsou profesionálové, nikoli pomocný personál domácnosti. A tak k nim našťásti rodiny klientů přistupují. Díky zmiňovanému propojení a respektu je dnes ÚSSP4 oceňovanou organizací a jeho zástupci se letos zúčastnili Cen inovace v sociálních službách. Vavříny ale nejsou zdaleka to, co pracovníci služeb berou jako důkaz dobře odvedené práce. Tím je spokojenost klientů a jejich dlouhodobá spolupráce. (red)

PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ NA OBJEMNÝ ODPAD – ZÁŘÍ

Stanoviště	Zavezení:	den	hodina	Stanoviště	Zavezení:	den	hodina
Jivenská x Adamovská		01	16:00 - 20:00	Na Líše x Na Novině		14	16:00 - 20:00
Čestmírova x Mečislavova		01	16:00 - 20:00	Jihlavská (proti garážím)		14	16:00 - 20:00
Zálesí x Sulická		01	16:00 - 20:00	Zapadlá x Zelený pruh		14	16:00 - 20:00
Vavřenova		01	16:00 - 20:00	Psohlavců x Věkova		14	16:00 - 20:00
Pod Terebkou - nad schody		02	16:00 - 20:00	Baaroa u školy		15	16:00 - 20:00
Pekárenská x Prostřední		02	16:00 - 20:00	K Výzkumným ústavům		15	16:00 - 20:00
U Pernštejnských x Družstevní		02	16:00 - 20:00	Horáčkova x Bartáková		15	16:00 - 20:00
Nad Pískovnou x Přečodní		02	16:00 - 20:00	Lukešova x Bohrova		15	16:00 - 20:00
Pod Dálnicí č. 1		05	16:00 - 20:00	Bítovská		16	16:00 - 20:00
Družstevní ohoz x Zdařilá		05	16:00 - 20:00	Klánova x U Vodotoku		16	16:00 - 20:00
Valtínovská x Hornokřčská		05	16:00 - 20:00	Podolská x K Vysoké cestě		16	16:00 - 20:00
Jeremenkova x Sitteho		05	16:00 - 20:00	Na Zlatnici x Na Podkovce		19	16:00 - 20:00
Mezivřší x Nad Šálkovnou		06	16:00 - 20:00	Plamínkové (u garáží)		19	16:00 - 20:00
Pod Lysinami 2 - u trafačky č. TS 5178		06	16:00 - 20:00	Kamenitá		19	16:00 - 20:00
Pod Děkanou x Nad Spádem		06	16:00 - 20:00	Branická x K Ryšance		19	16:00 - 20:00
V Zálomu x Na Jezerce		06	16:00 - 20:00	Na Veselí x V Občanském domově		20	16:00 - 20:00
Halasova x U Strže		07	16:00 - 20:00	Jiskrova x Na Mlejnu		20	16:00 - 20:00
Pod Višňovkou		07	16:00 - 20:00	Jilovská (u Alberta)		20	16:00 - 20:00
Murgašova		07	16:00 - 20:00	Sinkulova x Na Klikovce		21	16:00 - 20:00
Zelený pruh x Za Pruhy (u parkoviště)		07	16:00 - 20:00	V Hodkovičkách x Jitřní		21	16:00 - 20:00
Zachova x Nad Svahem		08	16:00 - 20:00	Pod Jalovým dvorem		21	16:00 - 20:00
Herálecká I. x Pacovská		08	16:00 - 20:00	Pod Vršovicovou vodárnou III.		22	16:00 - 20:00
Vrbova (u garáží)		08	16:00 - 20:00	Podolská x U Vápenné skály		22	16:00 - 20:00
Lopatecká x Doudova		08	16:00 - 20:00	Ružinovská x Kukučínova		22	16:00 - 20:00
Nad Lesním div. x Němčická		09	16:00 - 20:00	Nad Havlem x U Krčského nádraží		26	16:00 - 20:00
U Habrovky x U Krč. vodárny		09	16:00 - 20:00	Sládkovičova		26	16:00 - 20:00
Marie Cibulkové x U Jedličkova ústavu		09	16:00 - 20:00	Filova x Rabasova		26	16:00 - 20:00
Michelská x U Michelského mlýna		12	16:00 - 20:00	Mirotická x Čimelická (u ul. Novodvorská)		27	16:00 - 20:00
Pod Krčským lesem x Ružinovská		12	16:00 - 20:00	Jihozápadní V. x Jižní IX.		27	16:00 - 20:00
Vzdušná x Na Rovinách		12	16:00 - 20:00	Na Chodovci (parkoviště proti škole)		27	16:00 - 20:00
Na Vrstvách x Pod Pekařkou		12	16:00 - 20:00	Jižní XVI.		29	16:00 - 20:00
Kotorská (u jeslí)		13	16:00 - 20:00	Choceradská x Senohrabská		29	16:00 - 20:00
Boleslavova x Božetěchova		13	16:00 - 20:00	Severovýchodní IV. x Severní IV.		29	16:00 - 20:00
Korandova x Havlovického		13	16:00 - 20:00	Viktorinova		30	16:00 - 20:00
Žilinská		13	16:00 - 20:00	Ohradní x Na Křivíně		30	16:00 - 20:00
Na Květnici - u stanoviště tříd. odpadu		14	16:00 - 20:00	Podolská x Prává		30	16:00 - 20:00

Vítání občanů

V červnu byli přivítáni starostkou Irenou Michalovou (ANO 2011) noví občané MČ Praha 4. Děkujeme mateřské škole Sedláčská za krásná vystoupení.

V úterý 21. června byli přivítáni:

Dorotea Dvořáčková, Lara Salkini, Lucie Marešová, Adéla Šotkovská, Jaroslav Stopka, Kryštof Maršík, Theodor Kostič, Josefina Ilk, Daniel Vítek, Vojtěch Tomek, Rebeka Prošková, Alžběta Cvečková, Štěpán Kroupa, Prokop Sita, Jakub Sulek, František Ondřej Svoboda, Antonín Nosák, Amálie Vamberská a Adéla Staňková.

Ve čtvrtek 23. června byli přivítáni:

Martin Sixta, Theodor Roman Neuberger, Eduard Prosek, Michaela Vlachová, Anna Slaninová, Magdalena Matoušová, Marie Křofáčková, Jakub Bezpálec, Kristián Bokoč, Antonín Sixta, Mia Sochůrková, Ondřej Malý, Richard Schilla, Ruby Kaiser, Bruno Kottás, Lída Zimová, Barbora Wolfová a Františka Maštaliřová. (red)

Pomozte obnovit Čestné pohřebiště barikádníků

Hřbitovy a pohřební služby hlavního města Prahy mají v plánu revitalizovat Čestné pohřebiště barikádníků na Branickém hřbitově. Za tímto účelem shánějí historické fotografie tohoto místa, ideálně z období jeho vzniku až do 60. či 70. let 20. století.

Kontakt: Adam Hájek, administrace válečných hrobů, e-mail: hajek@hrbitovy.cz. (red)

V půlce září se uklidí svět

V sobotu 17. září proběhne celosvětový úklidový den Clean up the world, podrobnější informace se dozvíte na <https://uklidmesvet.cz/>. Dobrovolníci si již nyní mohou požádat o pytle i rukavice. „S úklidem vám ale samozřejmě pomůžeme celoročně. Pokud z nějakého důvodu nemůžete uklízet v hlavní úklidový den, můžete si vybrat jiné datum. Rukavice a pytle rozešleme najednou pouze v určený termín,“ uvedla Veronika Andrlová, koordinátorka kampaně Uklidme svět. (red)

Do nemocnice nemusíte, postará se o vás Hewer

Jana je dlouhodobě nevléčitelně nemocná a většinu času tráví na lůžku. Je vdaná, a aby mohla s rodinou zůstat pohromadě, využívá sociální službu osobní asistence. Asistentka jí pomůže s osobní hygienou, polohováním na lůžku, podáváním jídla nebo si spolu vyjedou do parku. Služba pomáhá nejen Janě, ale také její rodině. Manžel může chodit do práce a být ženě oporou nejen po finanční stránce. Terénní sociální služba osobní asistence organizace Hewer je určena právě takovým lidem, jako jsou Jana. A nejen jim. Využívají ji děti s tělesným nebo mentálním postižením, lidé, kteří rehabilitují po úraze nebo jsou dlouhodobě nemocní, a také senioři. Služba je poskytována sedm

dnů v týdnu, v denních i nočních hodinách. Čas služby i činnosti, které při ní asistenti vykonávají, si v co největší míře řídí jejich uživatel. V Praze určuje celkový objem služeb (počet hodin, které asistenti Heweru stráví u svých klientů) po dohodě s jednotlivými městskými částmi Magistrátu hlavního města Prahy. Ten na začátku letošních prázdnin rozhodl o jejich navýšení. Díky tomu je možné službu osobní asistence zpřístupnit více lidem, kteří ji pro svůj život potřebují. V posledních letech pomohla poskytnutá Hewerem ve spolupráci s MČ Praha 4 více než 250 lidem, kteří zde bydlí a bez pomoci druhého člověka by nemohli zůstat doma. Díky rozhodnutí pražského magistrátu je možnost tuto pomoc ještě rozšířit.

Pokud se chcete o službě Heweru dozvědět více, podívejte se na www.hewer.cz nebo zavolejte na telefon 274 781 341. (red)



Osobní asistence je zvláště pro seniory velice důležitá. Ilustrační foto: Hewer

10. ROČNÍK POULIČNÍHO FESTIVALU

 [WWW.FACEBOOK.COM/BRANIKSOBE/](https://www.facebook.com/BRANIKSOBE/)

BRANÍK SOBĚ

WWW.BRANIKSOBE.CZ

SOBOTA 10. ZÁŘÍ 2022,
11-22 HOD.

BEZOVÁ

VÍTKOVO KVARTETO DIVADLO SKLEP
BÁRA ZMEKOVÁ JIŘÍ MARYŠKO

Generální partner:



Hlavní partner:



Za podpory:

Zažít
město
jinak!



KUBRT
KULOVNÁ BRANICE TÝTĚ

SC-501362/01

UMĚLECKÁ ZAHRADA

znovu otevřena pro veřejnost

v září 2022 každou středu, sobotu a neděli
od 10 do 18 hodin – vstup dobrovolný
v ostatní dny je návštěva možná pro organizované
skupiny po předchozí domluvě na tel. 604 202 433

Bývalý ateliér významných českých sochařů a s ním
spojená sala terena se po mnohaleté zdařilé
rekonstrukci v plné kráse otevírá návštěvníkům...

vstup je z Křesomyslovky ulice – pod Nuselským mostem
za podchodem železniční trati u stanice tramvaje
Svatoplukova

Čiklova 1706/13a, 120 00 Praha 2-Nusle
Tel.: 604 202 433
E-mail: haluza@unista-haluza.cz



SC-501369/01



AKROBATICKÝ MUZIKÁL
N E B E S A

OD NOVÉ
SEZONY
V DIVADLE
BRAVO!

WWW.DIVADLOBRAVO.CZ

LCC LOSER S
CIRQUE
COMPANY

UA UNITED
ARTS

SC-501378/01

Stěhování - Autodoprava
Balení - Vyklízení
Dominik Císař
Mobil.: 724 104 991
www.stehovanicisar.cz
Na Vrstvách 23, Praha 4
Stěhujeme doma i ve světě

SC-501116/04

BALKAP, s.r.o.
25 let jsme tu s Vámi
Malířství Madla
Lakýrnictví na zábradlí
Jílovská 426/27 Praha 4, Lhotka
www.balkap.cz
tel. 777 708 035, 777 708 034

SC-500837/05

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

SC-500794/08

❖ **OPRAVY** ❖
CHLADNIČEK a MRAZNIČEK
i soboty a neděle
• PRODEJ nových • ODVOZ starých •
Kontakt: 602 719 678

SC-500795/08

Údržba zeleně
♦ Ořez živých plotů
♦ Prořez a kácení stromů
♦ Údržba zeleně z vysokozdvizné plošiny
www.pvj-group.cz
info@pvj-group.cz
Tel.: 724 006 275

SC-500877/06

Hodinář sběratel koupí veškeré hodinky,
hodiny, budíky, mechanické natahovací
i nefunkční a poškozené náramkové i kapesní,
české, ruské i světové PRIM, OMEGA, LONGINES,
ORLIK, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA,
ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, CERTINA,
SEIKO, HEUER i jiné. Koupím též drahé zlaté
hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou
pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky,
nářadí, sklička plastová i skleněná, soustruh
apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu
kamkoliv nebo můžete Vy ke mně.
Slušné a seriózní jednání. Tel. 777 311 101



SC-500847/06

ČIŠTĚNÍ KUSOVÝCH KOBERCŮ
QUICKWASH WESTFIELD CHODOV
Quickwash
Rožtylská 2321/19
Praha 4 - Chodov
obsluha:
PO - NE: 9.00 - 21.00
ŠPÍNA PRŮC
ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ A ČALOUNĚNÍ
+420 773 007 006
www.spina-pruc.cz

SC-501261/02

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

SC-501255/02

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



SC-500955/18

REKONSTRUKCE
KOUPELN A KOMPLETNÍ
PŘESTAVBY BYTŮ.
KVALITNĚ A ZA
ROZUMNÉ CENY.
Osobní cenová kalkulace
a konzultace zdarma.
Tel. 777 317 278

SC-500798/08

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

SC-500810/08

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

SC-501274/02

BURIAN
Čištění
koberců,
mytí oken
773 540 170
CISTENIBURIAN.cz

SC-500838/06

Výročí statečné vlastenky Inky Bernáškové



„A jdu ne jako otrok hnán do své kobky, ale jako ten, jenž zahálí se v plášť svůj a uléhá k příjemným snům,“ napsala těsně před popravou rodině.

Před 80 lety byla v Berlíně 26. srpna 1942 popravena gilotinou naše spoluobčanka Irena (Inka) Bernášková. Bydlela na Spořilově a žila zde i její příbuzní se svými rodinami. Byla ženou v domácnosti, která se postupně stala vůdčí osobností místního protifašistického odboje. Vydávala ilegální časopis *V boj*, kterým podporovala českou národní hrdost. Usilovala o obnovení ČSR. Malíř a grafik Vojtěch Preissig, otec paní Inky, časopis ilustroval kresbami s protifašistickou a vlasteneckou tematikou.

Nikoho neprozradila

Inka Bernášková byla časem zatčena a dva roky vězněna. Vyslýchána nevyzradila žádné jméno svých příbuzných a spolupracovníků. Zachránila tak nejspíš Spořilov před osudem Lidic a Ležáků. Lidovým soudem v Berlíně byla odsouzena k trestu smrti, který byl vykonán

v Plötzensee u Berlína. Její muž, Eduard Bernášek, zemřel v koncentračním táboře v Buchenwaldu, její otec, Vojtěch Preissig, 11. června 1944 v koncentračním táboře Dachau.

V době Protektorátu Čechy a Morava se státní aparát postaral všemi dostupnými prostředky o rozšíření zprávy o popravě. Přestože se před dětmi v rodinách o této události vůbec nehovořilo, atmosféru strachu a hrůzy podvědomě pociťovali.

V prvních poválečných letech panovala všeobecně silná euforie radosti ze vzniku ČSR. Po únoru 1948 ale socialistický stát preferoval příslušníky odboje napojeného na Moskvu. Odbojáři spolupracující za okupace s exilovou vládou prezidenta Edvarda Beneše v Londýně nebyli v socialistickém státě důstojně oceněni. Teprve dekretem prezidenta Václava Havla byla v roce 1998 Ince Bernáškové udělena medaile Za hrdinství in memoriam. V zahraničí se o statečných ženách točí filmy, u nás však bohužel dosud nenese jméno první Češky popravené nacisty žádné veřejné místo.

Vzpomínky na Inku byly oživeny a upřesněny v knihách *V boj* z roku 1946 a *Zasnoubena se smrtí* z roku 2017.

Lída Nohejlová

Úspěchy našich sportovkyň

Ve stále populárnějším sportu jménem cheerleading zanechává Praha 4 výraznou stopu. V dubnu se Aneta Matoušková z Prahy 4 zúčastnila světového šampionátu v USA a český národní tým si domů přivezl zlaté medaile! Rada MČ Praha 4 tento úspěch ocenila darem na reprezentaci ve výši 10 000 Kč.



Zlatá medaile ze světového šampionátu v cheerleadingu.



Duu ze ZŠ Tábořská jen těsně unikly stupně vítězů.

Na mistrovství Evropy v řeckých Aténách reprezentoval Prahu 4 cheerleadingový tým Cheerleaders Bees (Natka z 8. A) ze ZŠ Tábořská. Natka společně s trenérkou závodily ve dvou tanečních disciplínách, a to freestyle (s třásněmi) a hip hop. Konkurence byla velká, ale své vystoupení zvládly bravurně a obsadily dvakrát 5. místo. (kč, md)

Tučňák

Měsíčník MČ Praha 4, zdarma do schránek, ročník XXXII • Vychází 11x ročně • Místo vydání: Praha • Registrace: MK ČR E 12556 • Pro MČ Praha 4 připravuje: Český domov Media House s.r.o., IČ: 25792920, držitel certifikátu ISO 901 • Šéfredaktor: Martin Dudek • Redakční rada: Irena Michalčová, Jiří

Bigas, Josef Svoboda, Tomáš Hrdinka, Klára Cingrošová, Petr Kučera, Alžběta Rejchrtová a Věra Marušiaková • Předseda redakční rady: Jiří Bigas • Inzerce: Renáta Čížková, tel.: 777 114 473 • Adresa redakce: Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice, tel.: 734 580 087 • Vydavatel: MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4, IČ: 063584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu či z MČ Praha 4 • Titulní foto: MČ Praha 4 • Tisk: Svoboda Press • Měsíčník slouží k informování obyvatel Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 nebo e-mailem: tucnak@praha4.cz • Distribuce zářijového čísla probíhá 26. až 31. srpna. Distribuce říjnového čísla je plánována od 3. do 6. října. Distribuci zajišťuje Český domov Media House s.r.o. **Uzávěrka říjnového čísla je 14. 9. 2022.**

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

SOUTĚŽ

VYHRAJTE KNIHU



Lami je název knižní povídky o třech nezvyklých přátelích – mluvící kostře, muži složeném ze světa a mladé dívce, která řídí obrovský starý pick-up. V něm ostatně všichni tři ujiždějí před svým pronásledovatelem – aniž by si vzpomínali, jak

dlouho, proč a kdo je to vlastně pronásleduje. Knižní prvotina malířky Kláry Sedlo funguje pomocí snové logiky, vrhá čtenáře zpátky tam, odkud ho realita vytrhne – do hlubin vlastní imaginace. Postavy v knize reprezentují děje odehrávající se v podvědomí, personifikují emoce a parafrázuji vztahy, které má člověk sám k sobě. Panika či smutek se stávají realitou – hmatatelným temným tunelem, na jehož konci čeká rozuzlení bizarního příběhu. Vzpomínky z dětství jsou reálnými postavami a auto, které nikdo neřídí a které nás nekonečně dlouho pronásleduje, je možná náš vlastní strach... Je srážka nevyhnutelná? Kterým směrem je lépe se vydat skrz tunel smutku? Budeme emocím věnovat více pozornosti, když jsou najednou osobou jedoucí na sedadle spolujezdce? A je lepší být úhoř, nebo nutrie? Kniha obsahuje českou i anglickou verzi povídky a také spoustu autorčiných ilustrací.

Soutěžní otázka

Malířka Klára Sedlo je synestetik. Co to znamená?

a) používá pouze syntetické barvy b) čísla a písmena vidí barevně c) nevnímá červenou barvu

Odpověď zašlete do 9. září 2022 na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz. Tři výherci získají po knize, o výhře budou informováni e-mailem. Výherci z letního dvojčísla (správná odpověď c – USA): Barbora Papoušková, Hana Čížková, Jaroslav Světlý, Jana Nová a Martin Cízler. Gratulujeme!

KONTAKTY NA REDAKCI A INZERCI



Šéfredaktor:
Martin Dudek
tel.: 774 820 075
e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz



Inzerční manažerka:
Renáta Čížková
tel.: 777 114 473
e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz



Obchodní ředitelka:
Iveta Šavelová
tel.: 724 274 181
e-mail: iveta.savelova@ceskydomov.cz

**NOVO
PLAZA**

INZERCE

BUDE TO NÁŘEZ

10. ZÁŘÍ



Celodenní moderovaný program

Herní zóna Hot Wheels

Trenažer PIT STOP

Burza angličáků

MAX RAMPA + BMX exhibice

Více na www.novoplaza.cz



TANEČNÍ NA BRUMLOVCE



CESTOVATELSKÝ VEČER



HOVORY Z BRUMLOVKY



JÓGA PRO KAŽDÉHO

Objevte, co se děje na Brumlovce.

Ať už osobně, nebo online.

Objevte svět naší vlastní mobilní aplikace, kde naleznete aktuální novinky, přehled akcí, denní menu, mapu s navigací a další důležité informace, co vám přijdou vhod, ať už v Praze bydlíte, pracujete nebo Brumlovku navštěvujete.

Ke stažení ZDE:



App Store link



Google Play link

www.brumlovka.cz

Passerinvest