

KVĚTEN 2010

TUČŇÁK



senior

ZDARMA!

PŘÍLOHA MĚSÍČNÍKU TUČŇÁK

bezpečnost



**Čím se ochránit
na přechodech?**

událost



**Taneční rej masek
na Novodvorské**

osobnost



**Františka H. Garlíková:
Podnikat začala
ve věku 70 let!**



Jaroslava Neckářová:

*Co mi balet
dal a vzal?*

Bezplatná poradenská linka MČ Praha 4: 800 100 128

(po a st: 8–18, út a čt: 8–16, pá: 8–15 hod.)



Vážené seniorky, vážení senioři, do rukou se Vám dostává první číslo přílohy radničního měsíčníku Tučňák – „Tučňák-senior“.

Mnohé z Vás napadne, proč jsme se rozhodli přílohu vydávat? Tím hlavním důvodem je, že si plně uvědomujeme, že věková kategorie seniorů je nejpočetnější skupinou obyvatel naší městské části. Jen po Vaši informaci, seniorů nad 60 let žije v naší městské části téměř 40 tisíc! Domníváme se, že takovému množství občanů je třeba nabídnout více zajímavých informací a zábavy i více prostoru než nabízíme na limitovaných stránkách klasického Tučňáka. Přímou od Vás také víme, že jste si časopis jako zdroj novinek a informací z naší radnice velice oblíbili a v mnoha Vašich domácnostech se stal příjemným společníkem. A také pomocníkem, když se chcete něco o čtvrté městské části dozvědět.

V naší seniorské příloze se proto chceme ohlédnout za akcemi pořádanými MČ Praha 4, podrobněji vysvětlit některé kroky a záměry radnice, přiblížit zajímavé profily seniorů ze „čtyřky“, které mohou být pro někoho inspirací, poradit a pomoci v životních situacích nebo třeba zavzpomínat na časy minulé. Věřím, že „Tučňák-senior“ se pro Vás stane nepostradatelným partnerem a rádcem, na jehož podobě se samozřejmě můžete podílet i Vy.

Závěrem mi dovoluji Vám popřát krásné jarní počasí a pohodové chvíle prožité ve zdraví třeba na procházkách nebo při příjemném posezení v parcích a mikroparcích v Praze 4. Tučňáku-senior přeji do startu, aby si brzy získal Vaši oblibu a aby třeba právě při těch setkáních na lavičkách putoval z ruky do ruky.

PAVEL HORÁLEK (ODS),
STAROSTA MČ PRAHA 4

Milé seniorky a senioři,

časopis Tučňák-senior není jedinou nabídkou, kterou se snažíme Vám vycházet vstříc. Městská část Praha 4 zajišťuje širokou škálu sociálních služeb zaměřených na péči o naše občany ve starším věku, na jejich bezpečnost, zdraví, ale i vzdělávání a pochoptitelně zábavu.

Především zřizujeme Ústav sociálních služeb, jehož hlavním posláním je poskytování terénní pečovatelské služby, provozování denního stacionáře, tzv. Domo-vinky a klubů seniorů. Díky městské části souběžně fungují ošetřovatelská zařízení na Roztylském náměstí a v Jílovské ulici.

Zvýhodněné plavanky do Podolí, počítačové kurzy nebo rehabilitační cvičení jasně ukazují, že radnice hledá způsoby, jak podporovat aktivní stáří. I název našich společenských setkání „Nesedte doma, přijďte za námi“ to koneckonců dokazuje. I Vy osobně nebo v dopisech či mailech nám často dáváte najevo, jak moc jste si tyto akce oblíbili a staly se nedílnou součástí Vašeho života.

Prostřednictvím přednášek pořádaných ve spolupráci s městskou policií, které Vás mají upozornit na nejrůznější způsoby zneužívání Vaší důvěřivosti cizími lidmi, ale také například dbáme o Vaši bezpečnost. Řada z Vás si pochvaluje

zvýhodněné stravování v našich školních jídelnách. Pro ty, kdo nevědí, kam se na našem úřadě obrátit s jakýmkoli problémem, funguje poradenská linka. Pro nemocné a osamělé provozujeme krizovou linku Areion. A z rekreačního zařízení Vápenka se domů vracíte plni krásných zážitků.

Tento výčet není zdaleka úplný, ale ani konečný. Už teď třeba mohu absolventům našich počítačových kurzů slíbit, že jim už brzy hledání na našich internetových stránkách usnadní Seniorweb. Aktivní z Vás jistě ocení připravovanou výstavbu seniorparku v Podolí a nebo plánované sportovní hry Železný senior.

Jsem ráda, že Tučňák-senior nám poskytne prostor k tomu, abychom Vás o všech těchto službách a akcích informovali a navázali s Vámi tak ještě užší kontakt. Budu se s Vámi těšit navíděnou!

IVANA STAŇKOVÁ (ODS),
ZÁSTUPKYNĚ STAROSTY
PRO SOCIÁLNÍ OBLAST



Hledáme strážce přechodů

Městská část Praha 4 vyhlásila konkurz na místa certifikovaných „strážců“ přechodů, kteří by pomáhali usměrňovat dopravu před školami.

„Hledáme nejlépe osoby v důchodovém věku, které nechtějí pasivně sedět doma a mají čas, energii i chuť udělat něco záslužného pro nastupující generaci,“ říká zástupce starosty Martin Hudec (ODS). Dobrovolníci či dobrovolnice by byli nejprve proškoleni pracovníky Odboru prevence městské policie a poté by v pracovních dnech, přibližně mezi 7.15–8.15 hod., pomáhali korigovat automobilový provoz. Zájemci, kontaktujte Gabrielu Česalovou (tel.: 261 192 200, e-mail: strazci.prechodu@praha4.cz).

(md)

První čtyři dobrovolníci si pod dohledem příslušníků městské policie odbyli premiéru u školního přechodu.

Foto: Zdeněk Kríž

Panenko, kde jste?!

Velkou pozornost vzbudila v KC Spořilov dvoudenní výstava krojovaných panenek. Jejich majitelce, bezmála 90leté, ale vitální Františce Haně Garlíkové, proto položila několik otázek zástupyně starosty Ivana Staňková (obě na snímku).

Jste prototypem aktivní seniorky, která ani po odchodu do důchodu nesožila ruce do klína. Mohla byste ve stručnosti zrekapitulovat své podnikatelské začátky?

V roce 1938 jsem se musela postarat o svou těžce nemocnou maminku a hledala jsem jí odpovídající práci. Jelikož pocházím z Boršic na Moravě a mám ráda folklor, řekla jsem si – co šít malé kroje na panenky a ty v cizině prodávat? V té době jsem byla zaměstnána u Bati ve Zlíně, a tak jsem poprosila naše obchodníky, zda by naši první krojovanou panenku někde nenabídli. Odvezli ji na hračkářský veletrh do Norimberka a vrátili se s objednávkou za, v té době ohromnou, sumu půl milionu korun!

To vás na jednu stranu určitě potěšilo, ale také vám to asi muselo zkomplikovat pracovní život...

To máte pravdu. Požádala jsem o půlroční neplacené volno, zaměstnala přibližně dvacet kamarádek a všechny se pustily do šití krojů. Jenže najednou přišel rok 1939 a s ním i válka, která mé podnikatelské aktivity zarazila. K Baťovi jsem se už nevrátila, vdala jsem se, porodila dva syny a s rodinou se přestěhovala na Spořilov, kde žiji nyní již 60 let.

V 50. letech jsem pracovala v módních

závodech a i na dalších místech jsem se vždy vyskytovala u obchodního oddělení s textilem. A nasbírané kontakty se mi po roce 1989 náramně hodily...

Opět jste se dala na podnikání, a to v úctyhodném věku 70 let. Proč?

Zemřel mi manžel, synové ani vnučky mě nepotřebovali a nechtěla jsem sedět doma v křesle a dumat, co mě kde bolí. Získala jsem na úřadě v Praze 4 živnostenský list přibližně s pořadovým číslem 37 a vrátila se k oboru, který jsem před 50 lety opustila – zpátky k panenkám v krojích. Měla jsem kontakty na řemesla a veletrhy, znala kolegyně výtvarnice. Vzala jsem si na dům hypotéku 200 000 korun a objednala vagon plný panenek, bylo jich 2500! Jenže jsem zjistila, že v Praze bych s nimi těžko něco udělala, takže jsem je rovnou vyexpedovala na Moravu. A děvčata, která před těmi 50 lety šila maličké kroje, znovu přicupitala a pustila se do práce.

Nejprve vznikl můj kroj, tedy uherskohradištský, a já pak s panenkami objížděla republiku a nabízela je. První rok jsme prodali 1500 kusů, hodně jich nakoupili čeští emigranti a cizinci. Pak však přišla privatizace a najednou jsem zjistila, že tam, kde ještě včera byl obchod se suvenýry, je dnes směnárna. A protože se



moje panenky prodávaly v komisi a neplatily se tedy dopředu, byl to malér... Nakonec mi pomohla náhoda, v Praze se konala tisková konference německé hračkářské firmy a já navázala další kontrakt, který trval pět let. Vozili mi sem panenky a my je oblékali, šili jsme 34 druhů krojů.

Mluvíte v minulém čase, nyní již podnikatelskou štafetu přebírá někdo jiný?

Svoje podnikání jsem před několika lety zastavila, dvě sbírky panenek jsem věnovala klášteru v Zápěch u Brandýsa a mým Buchlovicím a třetí jsem si nechala. A bohužel, byla bych ráda za nástupce, ale nastala zvláštní věc – v celé Evropě není jediný výrobce panenek! Dokonce jsem kvůli tomu byla v loňském roce v Norimberku, ale tělíčka panenek z evropského trhu zmizela. Je to škoda, případnému zájemci bych věnovala střihy i poradila, ale když není základní materiál, není možné podnikat...

Tři otázky pro... zastupitelku Lucii Michkovou (ODS)

1. Patříte mezi nejmladší zastupitelky naší městské části, ale lidé vás znají hlavně v souvislosti se zavedením seniorských počítačových kurzů. Proč jste si vybrala právě tuto oblast?

Z důvodu internetizace společnosti, modernizace našeho úřadu a ulehčování života spoluobčanům. Chceme naše občany pomocí internetu informovat a komunikovat s nimi, ale také je dostat z jejich domovů, naučit je těšit se něčemu novému, dát jim nová přátelství a nový zájem. Povedlo se nám to všechno a mně to přináší opravdu překrásný pocit radosti.

2. Která pasáž příprav byla pro vás nejobtížnější?

Věděli jsme, že brzdou v rozhodování každého staršího člověka je osten. V Praze 4 jsou senioři doma, jsou ve svých základních školách, kam chodily jejich děti a nyní i jejich vnuci, ale hlavně - všichni jsou si věkem a absencí počítačových znalostí rovni. Bylo velmi důležité najít způsob komunikace s nimi a přesvědčit je. Bylo velmi důležité připravit vše tak, aby nám důvěřovali. První, kdo vyřkl nápad s PC kurzy, byl náš starosta Pavel Horálek. Mým úkolem bylo vymyslet a připravit kurzy co nej kvalitnější, ale také přirozené co nejlevnější. Díky ředitelům a pedagogům našich základních škol jsme vytvořili perfektní tým se srdečným nasazením. Bez nich by kurzy neslavily takový úspěch.



Mezi další aktivity, které Lucie Michková (uprostřed) pro seniory připravuje, jsou i bezplatné lekce Nordic Walking.

3. Je nějaký další projekt, který pro naše seniory chystáte?

Měla jsem jedno veliké přání, takový sen, aby Praha 4 měla školičku pro seniory. Minulý rok jsme zahájili jednání s Elpidou plus, což je obecně prospěšná společnost poskytující rozsáhlé služby pro seniory nejen v oblasti počítačového vzdělávání. Díky vstřícnosti vedení radnice MČ Praha 4 opravdu zahájí od září 2010 svůj provoz na Pankráci. Naším čtenářům včas přineseme podrobné informace v měsíčníku Tučňák. (md)

Foto: Zdeněk Kríž



POLICIE



Foto: Městská policie Praha

Bezpečnější cesta

Strážníci z Prahy 4 připravili pro seniory z DPS Branická nejen besedu o bezpečném chování v ulicích města, ale také předali účastníkům setkání samolepicí reflexní fólie.

Viditelné pásy je vhodné umístit například na hole. „Je to důležitá a potřebná pasivní ochrana chodců. Podle zkušeností kolegů z Útvaru prevence kriminality Městské policie hl. m. Prahy jde o efektivní opatření. Praxe potvrdila, že takto označený chodec je vidět i při zhoršených podmínkách, například v mlze či ve tmě, až na vzdálenost 200 metrů. Zdánlivá maličkost tak podstatně zvýší bezpečnost seniorů na přechodech,“ uvedl ředitel Obvodního ředitelství Městské policie v Praze 4 Mgr. René Štýbr.

STRUČNĚ

● **Sekce pracovníků ve školství – seniorů v Praze 4** vás zve na následující výlety a vycházky: 27. 5. Hvězda, sídliště Petřiny, sraz ve 14 hod. metro Malostranská (nad eskalátory), 17. 6. Kobylisy – vyhlídková cesta, sraz metro Kobylisy ve 14 hod. u vlaku. Kontakty: p. Vorlová, tel.: 241 444 548, či p. Štrychová, tel.: 241 722 058.

● **Program Klubu přátel umění:** 13. 5. Dr. G. Langer – Klavírní dílo Josefa Suka, 27. 5. Studenti pražské konzervatoře, 10. 6. prof. Jitka Soběhardtová a její žáci. Koncerty se odehrají v Ústavu sociálních služeb MČ Praha 4, Podolská 31, a to vždy od 15 hod.

● **Svaz důchodců ČR MO Praha 4-Spořilov** a Praha 10-Strašnice pořádají pobytový zájezd Chodsko, Šumava a západní Čechy (8.–14. 6.) za 5250 Kč. Ubytování je v hotelu Primavera de lux PLZEŇ – Černice, v ceně zájezdu je: 6x plná penze, doprava včetně výletů (historické památky, NP Šumava). Podrobné informace: Ing. Dana Skolková, tel.: 241 492 918, mob.: 604 591 416, Ing. Alena Vojtíšková, tel.: 223 008 580, mob.: 723 359 211.

● **MČ Praha 4** podpořila grantem pořádání autobusových tuzemských výletů pro seniory, a to za jednotnou cenu 90 Kč. Rezervace a informace v úterý od 13 do 16 hod. v koutku cestovatelů, v přízemí KC Novodvorská. Info na www.okbuspraha.cz.

ZDRAVÍ

Příznaky diabetu

To, že máme diabetes, se nejčastěji dozvíme ve chvíli, když v laboratoři v krvi zjistí vyšší hodnoty glykémie a lékař sdělí nepříjemnou skutečnost.

Kdy bychom se měli zajímat o to, zda nejsme diabetici? Určitě tehdy, máme-li v rodině diabetika. Cukrovka totiž neboli, takže o ní dlouho nemusíme vědět a náš zdravotní stav se pomaloučku (nebo také prudce) zhoršuje.

Požádat o vyšetření je třeba ve chvíli, kdy bez příčiny hubneme, když máme stále nezvladatelnou žízeň, jsme unavení, potíme se, začínáme mít „vlčí“ hlad (kdy musíme sníst, co vidíme), prostě musíme stále jíst a pít, následně hodně močíme a tento koloběh se pořád opakuje.

I když je jisté příjemné bez příčin zhubnout, což také signalizuje nástup diabetu, je třeba okamžitě hledat

lékařskou pomoc. V horším případě nastupují i krátkodobé výpadky paměti, motolice, zhoršuje se vidění. V každém případě nástup nemoci s sebou nese i velkou únavu, ospalost. Pravda, takto výrazně se začíná projevovat většinou diabetes 1. typu, ten má rychlý nástup, takové příznaky se tedy objevují u asi 10 % všech diabetiků. U ostatních bývají příznaky slabší, pozvolnější a když se onemocnění prokáže, pak to bez včasného léčení může být po dlouhodobě trvajících potížích a bohužel často i se svými nezvratitelnými následky.

Diabetes 2. typu přichází i s vyšším věkem, především ale s nesprávným stravováním, stresem a nedostatkem pohybu. Diabetes 1. typu mnohdy dostávají lidé po operacích, kvůli stresu, v těhotenství (i když ten ve většině případů odezní, ale maminky by si měly celoživotně dávat pozor), nebo se projeví proto, že prostě je to nevyléčitelná civilizační nemoc, která postihuje stále více lidí.

Pramen: www.diabetickaasociace.cz

PORADNA

Pro váš klid na chalupě

Většina seniorů si po tuhé zimě již plánuje dlouhodobé pobyty na chatách a chalupách. Pražský domov tak nechávají bez dozoru a ten se stává lákavou kořistí pro zloděje.

Jak své bydliště ochránit? Viktor Slanař ze společnosti Jablotron, která patří v naší republice ke špičkám v oblasti zabezpečení, radí dodržet několik zásad.

1. Nemluvte příliš konkrétně v cizí společnosti o tom, kdy a na jak dlouho odjízďte.

2. Zajistěte si vybírání schránky od někoho, komu důvěřujete.

3. Dveře vždy zamykejte na dva západky a pozornost věnujte také balkonovým dveřím.

4. Vyměňte nespolehlivou cylindrickou vložku u dveří za novou, nejlépe třetí či čtvrté bezpečnostní třídy. Nebo si rovnou poříďte bezpečnostní dveře se speciálními zárubněmi.

5. Cestu mohou zloději znesnadnit i bezpečnostní fólie na oknech či venkovní rolety.

6. Chcete-li mít klid, poříďte si elektronického hlídače, tzv. alarm, nejlépe připojený na hlídací agenturu. „Na běžný byt poříďte profesionální bezpečnostní systém i do 20 tisíc korun včetně odborné montáže. Na rodinný domek počítejte s cenou asi o polovinu vyšší,“ říká Viktor Slanař. Existují systémy, které pro spolehlivé fungování nepotřebují žádné dráty a komunikují rádiově. Montáž bezdrátového alarmu je velmi rychlá a k interiéru šetrná, navíc cenově vyjde velice podobně. Další možností je hlídání agenturou. Taková profesionální služba dnes stojí do 500 Kč měsíčně. Dokonce existuje i nabídka hlídání na půl roku zdarma na zkoušku.

(md)

Kam se v Praze 4 vydat za obědem?

Název zařízení	Platba oběda	Způsob stravování	Doba výdeje	Kontakt
ZŠ Bítovská 1246/1 Praha 4-Michle	55 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.30–12.00 hod.	261 264 062 pí. Hauptová
ZŠ Jeremenkova 1003 Praha 4-Braník	58 Kč	1. do přinesených nádob	11.15–11.45 hod.	244 001 222 pí. Rajmová
ZŠ Jílovská 1100 Praha 4-Braník*)	54 Kč	1. do přinesených nádob	11.00–11.30 hod.	241 493 141 pí. Maierová
ZŠ Jižní IV, 1750/10 Praha 4-Spořilov	55 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.15–11.45 hod.	272 762 767 pí. Macháčková
ZŠ a MŠ Mendíků 1000/1 Praha 4-Nusle	52 Kč	1. do přinesených nádob	11.15–11.45 hod.	261 212 210 pí. Chadová
ZŠ Na Chodovci 54 Praha 4-Spořilov	57 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.00–11.45 hod.	272 011 883 pí. Štugelová
ZŠ Na Líše 16 Praha 4-Michle	55 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.20–11.40 hod.	241 485 655 pí. Plamínková
ZŠ Na Planině 1393 Praha 4-Krč	60 Kč	1. do přinesených nádob	11.30–12.00 hod.	241 445 042 pí. Mikešová
ZŠ Ohradní 49 Praha 4-Michle	55 Kč	1. přímo v jídelně	11.30–11.45 hod. 13.45–14.00 hod.	261 109 528 pí. Chourová
ZŠ Plamínkové 2 Praha 4-Nusle	55 Kč	1. do přinesených nádob	11.15–11.45 hod.	241 402 639 pí. Mecerodová
ZŠ Poláčkova 1067 Praha 4-Krč	55 Kč	1. do přinesených nádob	11.00–11.40 hod.	241 440 290 pí. Hřebcová
ZŠ Školní 700 Praha 4-Braník	53 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.00–11.40 hod.	244 460 164 pí. Antošová
ZŠ Tábořská 45 Praha 4-Nusle	58 Kč	1. do přinesených nádob 2. přímo v jídelně	11.30–12.00 hod.	241 029 325 pí. Korytářová
*) současná volná kapacita kuchyně již naplněna (ZŠ vaří i pro ÚSS), případná volná místa sdělí na kontaktu vedoucí školní jídelny				
Ústav sociálních služeb Praha 4 dodává osamělým seniorům obědy včetně sobot a nabízí i stravu racionální, diabetickou dietu i ostatní diety podle požadavků uživatelů. Kontakt: tel. 241 434 587 (ústředna) • www.uss4.cz .				

LEVNÉ RECEPTY

Dobrá hospodyňka dokáže i za málo peněz vyčarovat zajímavý pokrm. Pokud jste to právě vy, kdo za nákup utratí maximálně 50 Kč a přesto se dobře nají minimálně dva lidé, zašlete nám váš recept na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz.

OBLOŽENÉ SMAŽENKY: K pikantní dobrotě potřebujeme maximálně 15 dkg sýru eidam, vejce, chleba, olej, cibuli a případně kremžskou hořčici. Sýr nastrouháme a smícháme se syrovým vejcem. Osolíme (opeříme) a namažeme na plátky chleba. Na rozehřátý olej na pánvi položíme chleba nenamazanou částí, poté otočíme a krátce osmažíme potřenou stranou.

Smaženky posypeme nakrájenou cibulí a můžeme přizdobit kremžskou hořčicí. (md)



UŽITEČNÉ KONTAKTY

Občas se každému stane, že si potřebuje nutně něco rychle vyřídit na úřadech, získat potřebnou informaci nebo nahlásit zdraví či majetek ohrožující závadu. Právě pro tyto případy vám přinášíme stručný přehled užitečných kontaktů. Doporučujeme si je vystříhnout a uschovat.

- Úřad městské části Praha 4, Tábořská 350**
Telefon na ústřednu: 261 192 111,
www.praha4.cz,
 - Odbor sociální** – telefon: 261 192 111 (ústředna), 261 192 296 (sekretariát)
 - Žádosti o sociální dávky, jejich vyřízení a výplata
 - Sociální poradenství
 - Odbor školství a kultury**
telefon: 261 192 415, 261 192 480, 261 192 299, 261 192 497
kurátor pro národnostní menšiny – telefon: 261 192 297
 - Bezplatná právní poradna pro seniory**
– každá – sudá středa v měsíci od 15 do 17 hodin v zasedací místnosti č. 174
- Ústav sociálních služeb**
Městská část je zřizovatelem Ústavu sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS).
Sídlo organizace: Podolská 208/31, Praha 4
Telefon: 241 434 160 (ústředna)
Internet: www.uss4.cz
- Poskytování zdravotních úkonů v bytě uživatele a ve zdravotnických zařízeních**
Domácí zdravotní péče – Mediconas, a. s.
(poliklinika Budějovická),
Antala Staška 80, 140 46 Praha 4
Tel.: 261 006 111, e-mail: info@mediconas.cz,
www.mediconas.cz
Zdravotní služba je zajišťována na základě indikací nemocnice a praktického lékaře.

Domácí zdravotní péče – Renáta Lánská,
Na Veselí 15, 140 00 Praha 4
Tel.: 261 220 306, 603 331 522
E-mail: lanska.renata@seznam.cz
Poskytované služby: zdravotní a ošetrovatelské úkony v bytech seniorů se sníženou soběstačností a osobám se zdravotním postižením.

Domácí zdravotní péče – Ivana Machotková,
Nad Malým mýtem 2 (pavilon 2b),
147 00 Praha 4
Tel.: 603 754 135
E-mail: ivana.machotkova@centrum.cz
Poskytované služby: zdravotní a ošetrovatelské úkony v bytech seniorů. (pokračování příště)

Když je člověk ještě mladým nedospělcem, většinou se jeho přání ohledně budoucího povolání mění rychlostí přívalových dešťů. V případě JAROSLAVY NECKÁŘOVÉ (roz. ŽLÁBKOVÉ) byste v jejím výčtu všech uvažovaných profesí ale nenašli to, kterému nakonec paradoxně upsala celý svůj život – baletu...

Rodinným prostředím byla předurčena k dosažení co nejvyššího vzdělání a ke společenské kariéře. „Tatínek před rokem 1948 pracoval na ministerstvu financí, maminka na ministerstvu školství, strýc byl univerzitní profesor,“ vypočítává Jaroslava Neckářová. Jenže komunistický režim, ve kterém mladá slečna dorůstala, ji za profesní vzestup rodičů potrestal a vyslal jejím směrem jasné poselství – ty na školu zapomeň! „Zbyla mi jediná možnost, jak získat maturitu, nebo-li tehdy absolutorium, a to na konzervatoři. V podstatě jsem byla okolnostmi donucena vydat se na dráhu baletky. Ale nereptala jsem, protože když něco dělám, dělám to pořádně!“

Po absolutoriu odstartovala v roce 1958 svou baletní kariéru v plzeňském divadle J. K. Tyla rolí Popelky pod vedením Luboše Ogouna, šéfa místního



Foto z německé knihy „Ballet von A bis Z“. Jaroslava Žlábková jako Schirin a Jürgen Wienert jako Ferhat z představení „Legenda o lásce“ Výmarského divadla.



Jaroslava Neckářová:

Co mi balet vzal a dal?

baletu. „Jarka pak odtančila více hlavních rolí, třeba Šípkovou Růžku, Kamenný kvítek, a především měla úspěch v roli Julie v Prokofjevově baletu Romeo a Julie,“ říká její manžel, zpěvák Václav Neckář. „V roce 1965 jsme se také v Plzni seznámili. Náš vztah byl krátký, neboť vzápětí Jarka dostala nabídku angažmá ve východoněmeckém Výmaru, kde se posléze stala jednou z hlavních představitelk tamějšího baletního souboru. Pak její vzestup pokračoval a dostala se až do „Komische Oper“ v Berlíně, pod vedením choreografa Toma Schillinga.“

Po roce 1969 se Jaroslava vrací nejen domů, ale i ke své bývalé, nyní v showbyznysu velice populární, lásce. Tančí v Balet studiu, v Laterně Magice, se kterou procestovala Španělsko, západní i východní Německo, Belgii, Nizozemí i Švýcarsko. Když zrušili Studio balet Praha objevila se poté na pódii karlínského a nuselského divadla. A v roce 1974 mění příjmení. „Že je Jarka o tři roky starší jsme neřešili. Vždy vypadala velice mladě a drobně,“ vzpomíná na svatbu její manžel. Díky rodičům Jarky, kteří ve třicátých letech v Braníku koupili dvě parcely vedle sebe, se novomanželé stěhují do rychle postaveného okálu.

„Za tchánem tenkrát přišli z národního výboru s ultimátem – buď na volné parcele postaví dům, nebo ji musí prodat. Protože byl na cestě náš syn, neměli jsme v podstatě jinou volbu, než začít stavět. Na stavbě mi pomáhal kamarád, architekt, Ing. Tomáš Frágnér, smál se a tvrdil, že by to chtělo pořádný barák

a ne chaloupku. Ale my jsme za dům, ve kterém bydlíme dodnes, rádi.“ Zajímá mě, jaký mají recept na dlouholeté fungující manželství. „Jarka je svěťice, že to se mnou vydržela,“ tvrdí Václav, zatímco jeho žena lapidárně odvětí jediné slovo – tolerance...

Po narození syna Vaška Jaroslava Neckářová vystudovala HAMU (mj. studovala s Norodem Sihamonim, nynějším králem Kambodže, kterému oponovala při diplomové práci). Pak 25 let vyučovala klasický balet na konzervatoři. Když se jí zeptáte, co jí balet dal a vzal, na chvíli se zamyslí.

„Vzal mi zdraví,“ odpoví po chvíli. „Mám osteoporózu a moje profese mému tělu na jednu stranu nepomohla. Ale na druhou lékaři tvrdí, že mě nemoc naučila pracovat se svaly, které jsem měla tak propracované, že mi držely páteř.“ Možná právě dlouhodobá fyzická dřina stála za jejím zdravotním kolapsem v loňském roce, jehož vinou má dnes umělou srdeční chlopu a musí třikrát týdně navštěvovat dialýzu. Teprve na nemocničním lůžku totiž lékaři objevili, že v jejím těle pracuje na plný výkon jen jedna ledvina...

„A co mi balet dal? Krásnou část života,“ odpovídá na druhou část otázky. „Vychovala jsem spoustu následovníků, například bratry Bubeníckovy, kteří dnes pendlují po světě, nebo Václava Kuneše, který tančí v Amsterdamu. Po mém odchodu do důchodu však jako kdybych pro všechny přestala existovat. Proto mě moc potěšila milá gratulace k 70. narozeninám, odeslaná z radnice Prahy 4.“

MARTIN DUDEK

Akce „Bezpečný domov“

V dubnu se senioři sešli na nuselské radnici, v její historické části, která je po vnitřní rekonstrukci velmi příjemným a snadno dostupným místem. Uskutečnila se zde přednáška pracovníků útvaru situační prevence Městské policie hl. m. Prahy.

Odborné informace a rady směřovaly na témata, jak si správně zabezpečit domov, jak se ochránit před podvodníky a na prevenci osobního bezpečí. Promítnut byl i krátký film.

Na závěr celé akce byly účastníkům rozdány propagační materiály a malý osobní strážce (BODYGUARD), který hlasitým signálem upozorní okolí na napadení útočníkem, či při zdravotních potížích dokáže majitel jeho prostřednictvím přivolat pomoc.

Senioři obdrželi od MČ Praha 4 kartičku „BEZPEČNÝ DOMOV“, kde naleznou nejdůležitější kontakty v případě ohrožení života a zdraví, včetně spojení na vybrané odbory úřadu městské části a Ústavu sociálních



služeb Prahy 4. Celá preventivní akce byla hrazena z finančních prostředků poskytnutých hlavním městem Prahou na prevenci kriminality.

Na druhé pololetí letošního roku je připravována ze stejných zdrojů akce – „Senior akademie“. Bude se jednat o ucelený cyklus 13 přednášek s tematickými okruhy. Všechny naše věrné čtenáře budeme včas o této aktivitě a jejích podrobnostech, včetně přihlášek, informovat.

(jk)

Výstava obrazů

MČ Praha 4 uspořádala 8. dubna pod záštitou zástupkyně starosty Ivany Staňkové (ODS) vernisáž a následnou výstavu maleb v prostorách Kulturního centra Spořilov.



Své obrazy zde vystavili členové Výtvarného klubu seniorů Praha 4 a Výtvarného klubu Centra celoživotního vzdělávání. Vedle těchto exponátů zde mohli návštěvníci obdivovat

i panenky podnikatelky – seniorky paní Františky Hany Garlíkové.

Oblečení panenek jsou přesnou kopií originálních lidových krojů příslušných regionů Čech, Moravy a Slezska. Kolekce reprezentovala různá historická období, kraje a naše jedinečné kulturní dědictví.

Celá akce se podařila, sklídila obdiv a uznání. Do budoucna můžeme přemýšlet o podobných aktivitách a hlavně další prezentaci našich šikovných seniorů z Prahy 4.

(kl)



Taneční rej masek na Novodvorské

V Kulturním centru Novodvorská se uskutečnil již třetí ročník „Jarního karnevalu“, určeného pro seniory naší městské části.

Staropražské heligonky celé odpoledne provázely taneční rej masek, kterých se sešlo nad očekávání. Porota měla při oceňování soutěžících o nejhezčí masku opravdu nesnadný úkol. A co říci na závěr? Všichni soutěžící se těší již dnes na další ročník, který jim zástupkyně starosty Ivana Staňková (ODS) přislíbila.

Naše poděkování patří panu Jaroslavu Stolínovi – Pekařství Na Chodovci, s. r. o, který se sponzorsky podílel na pohoštění.

(kl)



Úspěšné představení v Braníku

Divadlem zněl neucházející potlesk, vyzývající herce k opakované „děkovačce“. Tak zaujala předvedená hra Neila Simona „Jakeovy ženy“ v režii Lumíra Olšovského, kterou pro své seniory zdarma zajistila městská část Praha 4.

Obě představení byla úspěšná a atmosféra v divadle neopakovatelná. Kladné ohlasy obecnostva velmi potěšily i ředitelku divadla paní Jiřinu Pachlovou, která s MČ Praha 4 již dlouhá léta úzce spolupracuje. Děkuje!

(kl)

SOT, OKK, LUAR, STEZ, ODEONY	MALÁ RÁNA	PODPORA	NOČNÍ PTÁK	SPZ OPAVY	POPĚVEK	😊	FRANCOUZSKÝ DEJUT	PATŘÍČÍ EVÉ	INDICKÁ DÝKA	NĚM BABIČKA	SPZ ROKYCAN	😊	EGYPTSKÁ PLOŠINA	TURECKÁ JEDN. OSJEMU	CHLAP	😊	ŘÍMSKÝ 501	JAM	KROKOVA DCERA
ASPIK						OZDOBA						ANGICKÝ KAMINKA				DICHLOR DIPHENYL TRICHLOR ETHANE TERENNI AUTOMOBIL			
TAJENKA 1						SCUSEEKA (NA VSI)						LETAJÍCÍ ŽIVOČICH							
DRUH HVĚZDY						NEJLEPŠÍ ČÁST					SPOJKA PODRADIČÍ						MPZ EGYPTA		
KUS LEDU					VLASTNÍ ATÉ	ROZHL. SPOL. ECUADORU				NÁDOBA NA KVĚTINY						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			
BELGICKÁ ŘEKA			PRVEK CELKU		OZN. TYPU NÁKLADNÍ VOZU ČSD					SMYČKY				SPZ OPAVY		OČIŠTĚNÍ (VODOU)		OŠATIT	IND. KOŘENÍ
😊	OPAK STEREA	NEJDELSÍ ŘEKA VE ŠVÝCARSKU	VRAŽDA (ZÁST)										KILOMETR			ZÁVAR DO POLEVKY			
ŘÍMSKÝCH 2055						ZKR. KRKO-NOŠSKÉHO PARKU		OBYČEJ					ELEKTRODA			POTE			
ORG. PRO OSVOBOZ. PALESTINY (ČES. ZKR.)					ZICHOVY INICIÁLY							JMÉNO PROZÁKA PAVLA					SLOVEN. IR		
CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA			DRŮV (ZÁST.)		NEVLÚDNO							😊	DRÍVEJŠÍ ZEMĚL- SKÁ ZKRATKA	FR. HEREC (1808-82, JACQUES)			AMER. KOMUNI- KAČNÍ DRUŽICE		
STARO-ČESKÉ KONCERTNÍ SÍŇE			AŽTĚCKÝ BŮH VETRŮ									KRÁTKÝ TV VSTUP					PATŘÍČÍ JANOVÍ	NÍZKÉ TEPLŮTY	
😊	PATŘÍČÍ OLZE	BELGICKÝ OBR										TAHLE				KÓD ŠPICBERKŮ			
ODKOUPEŇ						ANGL. ČERNÝ	LEPIDLO	INIC. HERCE JEJINKA	😊	ÚKRYT	ÚDER ROHY	INIC. OLMEROVÉ	KÓD SLOVINSKA				PLOŠNÁ MIRA		
JEZERO NA OSTRO- VĚ BORNEO					MPZ BĚLORUSKA	ČÁST SETU			PĚŠINKA (BASNIČKY)				NEJDRŮVĚ (BASN.)			MOHAME- DOVA MATKA	ŽENSKÉ JMÉNO		
TAJENKA 2																			
ZKRATKA ITAL. LIRY					ČERNÝ KŮN	PODNIK. ZAHRANIC. OBCHODU		SRKNUTI				SPZ ROŽNAVA				ROZTAVENÉ HMOTY			
PŘITAKÁNÍ					PODÁNÍ PACKY			ANGL. KVĚTEN			ČLEN KRÁL. DVORA					OPAK ZA- HUSTIT		TENKÝ KOVOVÝ PLÁT	LISTNATÉ STROMY
😊	PRAŽSKÁ INFORMAČNÍ SLUŽBA	SPZ PRAHA ZÁPAD			POPRAVČÍ	SPZ HRADEC KRÁLOVÉ			SKOT				ANGL. SÍF				ZKRATKA COMPUTE- RU		
OZDOBA JELENA							JE MOŽNO				DOMNĚNKA						SPZ SCHLEI- DEN (NĚMECKO)		
NÁZEV HLÁSKY					OPAK LICE				MDLO								KÓD NIZO- ZEMÍ		
BOXERSKÝ ÚDER					ŠPATNOSTI				STUD							ŽVÁSTY			



Policajt zastaví auto a říká řidiči:
„Pane řidiči, už popáté jsem vás
zastavil **TAJENKA 1...**
... vám z vozidla teče voda!“
Řidič: „A já vám popáté říkám,
TAJENKA 2...!“

3				9			7	
7	6	5						1
				3				
	3	9			8	5		
				4				
		2	1			8	4	
				7				
9						2	6	4
	8			2				9

SUDOKU

Řešení

6	8	7	2	5	9	8	1
9	2	6	1	8	7	5	6
5	8	1	9	4	6	6	2
6	9	6	5	1	2	7	9
9	2	6	7	8	1	5	4
7	1	5	8	9	2	6	6
2	5	9	1	6	7	8	4
1	6	6	2	8	9	9	7
8	7	5	6	9	1	2	6

TUČNÁK SENIOR: Měsíčník městské části Praha 4, ročník I. • Vychází 12x ročně • Místo vydání Praha • Registrace: MK ČR E 00000 • Pro MČ Praha 4 připravuje: Strategic Consulting, s. r. o., IČ 25792920 • Šéfredaktor: Martin Dudek, tel.: 774 820 075 • Redakční rada: Pavel Horálek, Jiří Bodenlos, Martin Hudec, Václav Křišťof, Martin Plišek, Karel Skoupil, Petr Staník, Ivana Staňková, Petr Štěpánek • DTP: Bronislav Veselý • Adresa redakce: Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1, tel.: 224 816 821, fax: 224 816 818, e-mail: praha4@consultants.cz • Vydavatel: MČ Praha 4, Táborská 350/32, Praha 4, IČ: 000 63 584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • Titulní foto: archiv • Tisk: Severotisk, s. r. o. • Měsíčník slouží k informování občanů-seniorů Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 • Náklad 20 000 výtisků.

tohle je kropicí vůz
Křížovka: **TAJENKA 1** a popáté vám opakují, že • **TAJENKA 2** že

Stránka vznikla ve spolupráci s vydavatelstvím VIP Adresa. Více křížovek v časopisech:

Křížovky
s útlipem

Křížovky
bez tužky