

Tučňák

Měsíčník městské části Praha 4 • ÚNOR 2022

PRAHA 4 ODMÍTÁ
70METROVOU
KANCELÁŘSKOU
BUDOVU

Str. 4-6



Tučňák na webu

Zprávy z městské části Praha 4

Rada městské části Praha 4 na svém zasedání dne 15. prosince:



ROZHODLA

- opětovně vyhlásit v souladu se školským zákonem konkursní řízení na vedoucí pracovní místo ředitele MŠ V Zápolí;
- uzavřít smlouvu o dílo se společností ACTISTAV spol. s r.o., se sídlem Klatovská 854, Praha 4, na realizaci akce: „Oprava bytových jednotek č. 15 a č. 10 - Na Kolečném statku 373/5, Praha 4“. Dílo bude provedeno dle cenové nabídky zhotovitele ze dne 25. 11. 2021 za cenu 2.361.624,25 Kč (bez DPH) a celkovou cenu (včetně 15 % DPH) 2.715.867,88 Kč;
- zveřejnit záměr úplatného převodu 100 % akcií společnosti 4-Energetická, a.s., se sídlem Tábořská 350/32, Praha 4, společnosti Prometheus energetické služby, a.s., člen koncernu Pražská plynárenská, a.s., 100% vlastněné a ovládané hlavním městem Prahou, se sídlem U Plynárny 500, Praha 4, za kupní cenu min. 25.000.000 Kč;

NESOUHLASILA

- s úplatným převodem části pozemku parcely

číslo 2848/325 o výměře cca 102 m² v k. ú. Záběhllice ve vlastnictví hl. m. Prahy z důvodu nežádoucí majetkové fragmentace veřejného uličního prostranství;

- se zveřejněným vítězným návrhem na zastavení pozemků na křižovatce ulic Jeremenkova a Na Strži v lokalitě budoucí stanice metra D Olbrachtova od holandského studia Benthem Crouwel Architects. Ten vzešel z mezinárodní architektonické soutěže „Nová brána Olbrachtova“ a navrhuje polyfunkční zástavbu devíti budov s výškovou dominantou, která nerespektuje urbanistický kontext a podmínky daného místa;
- s provedením akce Obnova světelného signalizačního zařízení SSZ 4.437 Michelská - Podle Kačerova, neboť součástí navržených stavebních úprav stávající křižovatky jako součástí návrhu obnovy SSZ 4.437 není pouze vlastní obnova dožilého zařízení, ale mimo jiné zřízení nového přechodu pro chodce včetně nového SSZ v křižovatce a protažení dělicího pásu, zřízení nového přejezdu pro cyklisty v místě stávajícího

přechodu přes ulici Michelská, zúžení stávajících jízdních pruhů zřízením cyklopruhů v křižovatce, zúžení jízdního pruhu v ulici Hodonínská zvětšením dělicího ostrůvku a úbytek stávajících parkovacích míst v místě navrženého vysazení nárožní chodníkové plochy. Tím dojde k nepříjemnému zásadnímu snížení kapacity křižovatky a k významnému zhoršení průjezdnosti celé přiléhající a navazující oblasti, a to včetně průjezdnosti pro autobusové linky MHD, a zároveň dojde ke snížení počtu parkovacích míst v lokalitě;

ZAÚJALA

- souhlasné stanovisko ke směně pozemku parc. č. 5634/1 o výměře 333 m² v k. ú. Záběhllice ve vlastnictví žadatele za pozemek parc. č. 5636/42 o výměře 728 m² v k. ú. Záběhllice ve vlastnictví hl. m. Prahy za účelem realizace investiční akce Technické správy komunikací hl. m. Prahy „Jižní spojka, Sliačská - Hlavní, PHS, č. akce 1000010, Praha 4“.
- (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 ÚRADU 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

V Praze stále funguje mobilní očkovací tým pro imobilní obyvatele v domácnostech

V hlavním městě i v letošním roce působí speciální mobilní tým pro očkování imobilních Pražanů v domácím prostředí, do něhož je zapojeno Sdružení praktických lékařů, Český červený kříž (ČČK), Fakultní nemocnice v Motole a Městská poliklinika Praha. Díky tomu je možné ochránit před nákazou i ty, pro které by cesta do očkovacího centra nebo ordinace praktického lékaře byla jen těžko představitelná. Registrovat se mohou i nadále další pacienti, které následně navštíví lékař přímo u nich doma. Zájemci o očkování najdou potřebné informace k registraci pro očkování v domácím prostředí na webové stránce <https://ockovani.praha.eu/ockovani-u-prakticky-lekaru/>. V případě potíží s vyplněním registračního formuláře je možné volat na bezplatnou linku Magistrátu hl. m. Prahy 800 160 166. Očkování je klíčovým nástrojem ochrany před těžkým průběhem onemocnění covidem-19, každá dávka snižuje riziko zejména u nejohroženějších skupin obyvatel. Celkově ale v Praze stále není naočkováno přibližně 14 % obyvatel nejvyšší věkové kategorie nad 80 let. (red)

Hlavní město získá více prostředků na kultivaci cestovního ruchu

V Praze platí od začátku roku 2022 upravená vyhláška o místním poplatku z pobytu. Zvýšením poplatku z pobytu z původních 21 Kč na 50 Kč, který platí pouze turisté, získá Praha prostředky potřebné k naplňování své dlouhodobé vize kultivovaného a trvale udržitelného cestovního ruchu, rozvoje města jako atraktivní destinace pro kongresy, konference či výstavy a propagace města v zahraničí. Umožnil to zákon o místních poplatcích, který poplatky zvýšil. Této možnosti již využily například Český Krumlov, Františkovy Lázně nebo Valtice. Cestovní ruch v hlavním městě zaměstnává více než 100 000 obyvatel a poplatků z pobytu, který je jako jediný v oblasti cestovního ruchu přímým příjmem financí pro obce, představuje unikátní možnost, jak získat přístup k prostředkům, které budou investovány zpět do rozvoje udržitelného turismu. Poplatek platí samotní turisté za každou noc strávenou v pražském ubytovacím zařízení při krátkodobém pobytu nepřevyšujícím 60 dnů. (red)

Nábytková banka v Praze pomohla vybavit 434 domácností

Před rokem otevřela městská Nábytková banka Praha svoje dveře, aby mohla pomáhat lidem, kteří nemají dostatek finančních prostředků na základní vybavení bytu. Za první rok fungování přijala 5 009 kusů nábytku, drobných elektrospotřebičů nebo vybavení do domácnosti celkem od 1 058 dárců. Opačným směrem pak Nábytková banka Praha pomohla více než 430 rodičům samoživitelům, seniorům, pěstounům nebo lidem, kteří opouštějí ústavní zařízení a nemají kromě oblečení vůbec nic. Nábytková banka Praha sídlí na pomezí městských částí Praha-Libuš a Praha-Kunratice. Lidé nebo firmy sem mohou přivést použitý nábytek a spotřebiče, které už nechťejí nebo pro ně nemají využití. Do banky je možné věnovat i nábytek s drobnými vadami, které lze opravit. Právě k tomu slouží plně vybavená truhlářská dílna, která je umístěna přímo v areálu nábytkové banky. Všechny věci jsou následně na základě spolupráce se sociálními službami a sociálními odbory městských částí distribuovány lidem v nouzi na území hlavního města Prahy. (red)

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

v tomto vydání Tučňáku najdete obvyklou dávku informací z dění v naší městské části. Největší pozornost tentokrát věnujeme projektu Administrativního centra Budějovická a rozpočtu, který pro letošní rok schválilo zastupitelstvo na konci loňského roku. Samospráva městské části Praha 4 opakovaně a dlouhodobě, konkrétně již od roku 2014, odmítá výstavbu administrativního centra na nároží ulic Budějovická a Vyskočilova. Tato více než sedmdesátimetrová budova podle nás, ale i podle mnohých obyvatel na toto místo rozhodně nepatří. Na malé parcele má vyrůst budova, která převyšuje sousední zástavbu a provozoven služeb v Budějovické ulici o 60 metrů

a budovy sídliště Michelská o téměř 50 metrů. Mnozí z vás se ptají na osud knihovny, které na začátku zimy zmizely ze svých obvyklých stanovišť. Chci vás ujistit, že jsme je nezrušili, naopak jim chceme prodloužit život. V současné době procházejí renovací a na jaře se opět vrátí na svá původní místa. Do té doby můžete využít dvě mini knihovničky, které najdete v budově úřadu a v historické Nuselské radnici. Vážení spoluobčané, začíná únor, poslední zimní měsíc, a s ním přichází i naděje, že koronavirová nákaza poleví a že se budeme moci vrátit opět v obvyklé míře ke všem oblíbeným aktivitám spojeným s naší městskou částí.



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

Z obsahu

- 4 **Téma:** Praha 4 i obyvatelé nesouhlasí se záměrem výstavby mrakodrapu
- 7 **Zprávy z Prahy 4:** Rozpočet Prahy 4 pro letošní rok myslí na vše podstatné
- 13 **Lidé z Prahy 4:** Nostalgické ohlédnutí za branickými ochotníky
- 15 **Lidé z Prahy 4:** Někteří raději drží dietu se psem než s vlastními dětmi! říká doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
- 17 **Servis:** Seniorská obálka zachraňuje životy
- 22 **Soutěž:** Vyhrajte zajímavou knihu o posmrtném životě

Společnost

JARNÍ KONCERTY na Nuselské radnici



24. února 2022, 17 hodin
V PRAZE BYLO, JE A BUDE VESELO
Staropražská kapela ŠMRNC
Program: staropražské písníčky – Karel Hašler

17. března 2022, 17 hodin
PRAŽSKÝ KABARET
Petra Bílková a Kabaret Pepe
Program: kabaretní zpívání a povídání

21. dubna 2022, 17 hodin
HOUSLOVÝ RECITÁL (křest debutového CD)
Olga Šroubková (housle) a Miroslav Sekera (klavír)
Program: W. A. Mozart, P. I. Čajkovskij, J. Brahms

19. května 2022, 17 hodin
ZPÍVÁNÍ MEZI JAREM A LÉTEM
Malá česká kapela Jiřího Pospíšila
Program: Lidové pívy a poezie

Vstupenky na jednotlivé koncerty v ceně 50,- Kč v prodeji od 10. ledna 2022 na pobočce Czechpoint v budově Úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4.

Upozornění Změna programu vyhrazena. Všichni diváci jsou povinni dodržovat podmínky dle aktuálních mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR.



Pravidla pro koncerty na Nuselské radnici



Vážení návštěvníci koncertů na Nuselské radnici,

těší nás, že i v dnešní době, kdy koronavirová nákaza značně omezuje naše životy, se tradiční koncerty na Nuselské radnici, pořádané městskou částí Praha 4, těší velké oblibě.

Žádáme vás, **dbějte pokynů organizátorů a dodržujte aktuálně vyhlášená pravidla a opatření vlády a ministerstev** zaměřená na překonávání pandemie.

Spolu se vstupenkou se pracovníkům úřadu **prokažte dokladem o bezinfekčnosti** (certifikátem o očkování či prodělané nemoci; více na www.covid.gov.cz). V případě, že tak neučiníte, nemůžete být vpuštěni do koncertního sálu. Protože kontrola těchto dokladů trvá déle než obvykle, žádáme vás o příchod s dostatečným časovým předstihem.

Povinnost mít **zakryté dýchací cesty** předepsanými ochrannými pomůckami po celou dobu hudební produkce je samozřejmostí.

Zároveň upozorňujeme, že **vstupenky na představení v místě a čase koncertu již nelze zakoupit.**



www.covid.gov.cz



NE mrakodrapu na rohu ulic Budějovická a Vyskočilova

Praha 4 dlouhodobě a opakovaně odmítá téměř dvacetipodlažní, více než 70 metrů vysokou budovu Administrativního centra Budějovická na rohu ulic Budějovická a Vyskočilova. Magistrát hlavního města Prahy sice v minulosti vydal rozhodnutí, podle něhož takový projekt není v souladu s územním plánem, přesahuje výškově okolní zástavbu a porušuje předpisy o oslunění a osvětlení, teď ale nepochopitelně otočil. Nařídil Stavebnímu úřadu Prahy 4, aby rozhodl ve věci žádosti společnosti OPAL REAL o vydání rozhodnutí o umístění stavby nazvané AC Budějovická.

„Od roku 2014 říkáme ne a magistrát s námi souhlasil. Co se stalo, že změnil stanovisko?“ ptá se radní Prahy 4 pro územní rozvoj a výstavbu Patrik Opa (ODS). „Rozpor s územním plánem potvrzují i znalecké posudky, které jsme magistrátu poskytli v rámci odvolacího řízení. Jsem velmi rozhořčen rozhodnutím odvolacího orgánu, který se zřejmě závěry těchto posudků vůbec nezabýval a naopak posoudil všechny odvolací námítky investora stavby jako důvodné,“ dodal Patrik Opa.

Developer, společnost OPAL REAL, plánuje vybudovat v sousedství nízkopodlažní zástavby výškový objekt s pěti podzemními a 19 nadzemními podlažními a s výškou přesahující 70 metrů. Městská část Praha 4 nadále trvá na tom, že taková stavba je zejména z hlediska své výšky v rozporu s limity možného rozvoje ve stabilizovaném území, což konstatoval i znalecký posudek a ve svém rozhodnutí z roku 2016 uvedl také Odbor stavebního řádu MHMP, ve kterém je doslova uvedeno: V daném přípa-

dě je problematická výška stavby, a lze tedy konstatovat, že navrhovaná stavba svou hmotou nesplňuje požadavek stanovený Územním plánem sídelního útvaru hlavního města Prahy spočívající pouze v možnosti dotváření stávající urbanistické struktury.

„Takto naddimenzovaná administrativní budova, která naprosto zásadním způsobem ohrožuje funkci okolních obytných budov, do této lokality určitě nepatří,“ uvedl radní Patrik Opa. „Zásadním negativním dopadem je, že obyvatelé domů v okolí přijdou o světlo a o slunce, sníží se jim komfort bydlení i kvalita života,“ upozorňuje.

Zahlťí automobily Ješetickou ulici?

Odbor stavebního řádu pražského magistrátu svým rozhodnutím dvakrát v průběhu dvou posledních let zrušil rozhodnutí Stavebního úřadu Prahy 4, který žádost o vydání rozhodnutí o umístění této stavby zamítl. V posledním novém rozhodnutí z 25. listopadu 2021 nazvaném Příkaz – opatření proti nečinnosti, označil postup Stavebního úřadu Prahy 4 za obstrukční a přikázal mu, aby řízení dokončil do 15. prosince 2021 vydáním rozhodnutí ve věci.

„Je to zvláštní, magistrátní úředníci nutí Stavební úřad Prahy 4 vydat rozhodnutí o umístění stavby, o jejíž negativních dopadech na obyvatele Prahy 4 není spor,“ uvedl dále radní Patrik Opa.

Rada městské části Praha 4 nadále trvá na tom, že navrhovaná stavba s 19 nadzemními podlažními a výškou 72 metrů je v daném místě v rozporu s územním plánem a s požadavky na respektování urbanistického a architektonické-



Nevýhodou budov s celoskleněnými stěnami je neekolog

ho charakteru prostředí a na zachování pohody bydlení a zdravého životního prostředí.

„Praha 4 opakovaně upozorňuje také na nevhodnost napojení stavby do přetíženého dopravního uzlu Budějovická – Vyskočilova – Ješetická, které by dopravu v lokalitě dále zahustilo. To by následně vedlo k jejímu částečnému odklonění do vedlejších obydlých ulic, zejména Ješetické, která se tím stane hlavní komunikací pro



Na tomto „plácku“, kde nyní parkují automobily, má vyrůst Administrativní centrum Budějovická.

Budějovická a Vyskočilova!



72 m

Fakta

- Záměr na výstavbu AC Budějovická je umísťován do urbanistické struktury sídliště Michelská s výškovou hladinou 21-25 metrů a typickým počtem osmi podlaží. Podél ulice Budějovická je nízkopodlažní zástavba objektů občanské vybavenosti s výškovou hladinou do 8 metrů a areály školských zařízení taktéž s výškovou hladinou do 8 metrů.
- Na protilehlé straně ulice Budějovická se-verozápadním směrem se nachází sídlištní zástavba (Zelená liška) s výškovou hladinou 18-21 metrů.
- Přes ulici Vyskočilova se na rohu ulic Budějovická a Vyskočilova nachází administrativní budova navazující základní hmotou na výškovou hladinu sídlištní zástavby s výškovou dominantou výšky 46,3 metru.
- Na protilehlém rohu směrem západním se nachází budova Reiffeisenbank s výškou (bez technologií na střeše a loga) maximálně 50,5 metru.
- Výšková hladina stávající zástavby v bloku mezi ulicemi Vyskočilova, Přímětická, Budějovická a Vokáčova, jehož součástí je plánovaná stavba, i převládající výšková hladina sídliště Michelská je tak navrhovanou budovou o výšce 71,720 metru nad upraveným terénem překročena o cca 47 metrů. Navrhovaná budova svou výškou převyšuje i budovy na nároží křižovatky Budějovická, Vyskočilova a Olbrachtova o více než 20 metrů.

Rozhodnutí Rady MČ Praha 4: Proti rozhodnutí o umístění stavby AC Budějovická se odvoláme!

Stavební úřad Prahy 4 vydal územní rozhodnutí o umístění stavby nazvané Administrativní centrum Budějovická, jak mu to na konci listopadu loňského roku nařídil Odbor stavebního řádu Magistrátu hlavního města Prahy. Se stavbou více než sedmdesátimetrové kancelářské budovy na nároží ulic Budějovická a Vyskočilova ale zásadně nesouhlasí Praha 4.

Rada městské části na svém zasedání 15. prosince 2021 vyjádřila znepokojení nad změnou právního názoru magistrátního odboru, který v minulosti vydal rozhodnutí, podle něhož takový projekt není v souladu s územním plánem, přesahuje výškově okolní zástavbu a porušuje předpisy o oslunění a osvětlení. Proti rozhodnutí o umístění stavby se městská část Praha 4 odvolá.

Stavební úřad Prahy 4 ve svém územním rozhodnutí z 15. prosince 2021 uvedl, že v řízení postupoval podle právního názoru odvolacího orgánu, k němuž se odvolal developer, společnost OPAL REAL. Své rozhodnutí vydal Stavební úřad Prahy 4 navzdory odlišnému názoru stavebního odboru Úřadu MČ Praha 4, protože jiné posouzení by bylo nerespektováním právního názoru odvolacího orgánu. Rada MČ Praha 4 i nadále trvá na tom, že devatenáctipodlažní stavba AC Budějovická není zejména z hlediska své výšky v souladu s Územním plánem sídelního útvaru hlavního města Prahy. (red)

ická údržba, při každoročním mytí se spotřebuje obrovské množství vody. Vizualizace: Studio AM a Tučňák

obsahu AC Budějovická," uvedla Lucie Michková (ODS), členka zastupitelstva a předsedkyně Výboru pro bezpečnost Zastupitelstva městské části Praha 4. „Lidé bydlící v Přímětické ulici přijdou o parkovací místa a zahuštění dopravy vyvolané větším pohybem vozidel se nepříznivě projeví na bezpečnosti provozu i chodců v ulici s bytovými domy a mateřskou školou," dodává. Proti plánované stavbě Administrativního centra

Budějovická se řadu let nevymezuje jen městská část Praha 4, ale také nejméně 1.850 občanů, kteří podpořili petici proti umístění této stavby na nároží ulic Budějovická a Vyskočilova. „Svůj zcela zásadní nesouhlas s takto naddimenzovanou stavbou naše městská část trpělivě opakuje již od roku 2014 a bude ho uplatňovat i nadále ve všech stupních řízení," uzavřel radní pro územní rozvoj a výstavbu Patrik Opa. (red)

„Projekt AC Budějovická se musí zredukovat, je předimenzovaný!“ říká odborník

Zabýval jste se projektem AC Budějovická, proti kterému se bouří veřejnost a nesouhlasí s ním ani radnice Prahy 4. Jaký je váš pohled na tento developerský záměr?

Je nutno konstatovat, že se jedná o projekt na velice stísněném pozemku, který je v okrajové poloze vůči vlastnímu centru Budějovická. Tato skutečnost se projevila i v územním plánu, kdy vlastní centrální funkce byly zařazeny do ploch SMJ, tedy ploch smíšených městského jádra, respektive VV, tedy ploch veřejného vybavení, které zahrnují polikliniku a městský úřad. Severní kvadrant křižovatky Olbrachtova, Vyskočilova s ulicí Budějovickou je potom zařazen do plochy SV, tedy smíšené všeobecné, a to jen proto, že navazuje na nízkopodlažní objekt místní obchodní vybavenosti a služeb, situovaný podél ulice Budějovické.

Vlastní pozemek je tedy v poloze, která může být zastavěna, ale pokud by k tomu nedošlo, nestane se žádná chyba. V takovém případě by došlo k jeho rehabilitaci a vytvoření veřejného prostranství v návaznosti na již realizovanou část parkové úpravy před bytovými domy. Pokud však dojde k zástavbě, neočekává se, že by nově vznikající objekt na stísněném pozemku měl hrát dominantní roli vůči již realizovanému centru Budějovická, protože význam, poloha a velikost pozemku tomu neodpovídá, stejně tak jako zařazení do stabilizovaných území v územním plánu, která výraznější rozvoj neumožňují. Z tohoto pohledu je připravovaný záměr předimenzovaný a jeho podoba by měla být výrazně redukována a přepracována.

Je tedy podle vás možné upravit projekt tak, aby byl v souladu s okolní zástavbou?

Výstavba solitérního objektu je v souladu s okolní zástavbou. Problémem je ale jeho výška. Po posouzení požadavků územního



Doc. Ing. arch. Petr Durdík z ČVUT na žádost MČ Praha 4 posoudil developerský projekt AC Budějovická v podobě, která byla prezentována v srpnu 2020.

plánu a okolních výškových hladin vychází jako přijatelná výška osm nadzemních podlaží, v části půdorysu s možnou lokální dominantou, která představuje zvýšení maximálně o jedno či dvě podlaží.

Kromě výše zmíněných podmínek bude potřeba věnovat pozornost dalším aspektům v území. Posuzovaný pozemek je poměrně stísněný. Při jeho zástavbě je třeba zachovat provozní pěší vazby i návaznost na objekty v okolí. Z hlediska pěších tras musí být zachován dostatečný odstup objektu od vlastní křižovatky s dostatečnou šířkou chodníku, navazující na úrovňové přechody. Dále je třeba zachovat pěší trasu v prodloužení chodníku bytového domu severně od pozemku, procházející okolo objektu obchodní

vybavenosti. Od objektu občanské vybavenosti je třeba zachovat dostatečný odstup, tak aby nebylo narušeno jeho provozování (aktivity mají průčelí směrem k posuzovanému pozemku). Doprava v klidu může být řešena pouze z ulice Ješetická. Zde bude muset být prověřeno zhoršení dopravní situace potřebami objektu nejen z hlediska místních poměrů, ale i z hlediska krátké vzdálenosti připojení ulice Ješetická od křižovatky Vyskočilova-Budějovická. Prověřena by měla být i problematika zastínění obytného domu na sever od pozemku.

Tyto úpravy však znamenají výrazný zásah do developerského projektu a zejména do jeho ekonomické úspěšnosti. Je na zvážení investora, zda je pro něj taková změna projektu únosná a je ochoten v redukované podobě záměr realizovat.

Pokud byste dostal tu možnost a na volnou parcelu, na které má stát AC Budějovická, mohl umístit libovolnou stavbu, jak by podle vás měla ideálně vypadat?

Na tuto otázku je složitá odpověď. Asi by byla zajímavá úvaha zabývat se myšlenkou širší koncepční přeměny prostoru mezi ulicemi Budějovickou a Ješetickou, který je dnes zastavěn objektem vybavenosti a služeb.

Pokud by došlo k systémové přeměně tohoto území na zástavbu polyfunkčního charakteru, která by hmotově navázala na strukturu navazující zástavby a integrovala ve dvou podlažích obchodní vybavenost a služby, bylo by možné zakomponovat do jeho závěru i objekt na předmětném pozemku. Samozřejmě s lepšími parametry a s odstupovými vzdálenostmi od prstů křižovatky a s vyvinutými pěšími vazbami do okolí v dostačujících šířkových parametrech. Přínosem by byla dohodnutá a nekontroverzní koncepce přestavby území a výstavba, která by vhodně hmotově doplnila prostor ulice. (md)

Administrativní centrum Budějovická - historie projednávání

10/2014 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby
11/2014 - OST MČ P4 vydává územní rozhodnutí
12/2014 - MČ 4 podává odvolání proti územnímu rozhodnutí

05/2015 - Zastupitelstvo Prahy 4 projednává petici

02/2016 - OST MHMP ruší územní rozhodnutí a vrací věc k novému projednání

09/2016 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby
10/2016 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby

01/2017 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby
11/2017 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby

02/2018 - OST MČ P4 zamítá žádost o vydání územního rozhodnutí
02/2018 - investor podává odvolání na MHMP

02/2019 - OST MHMP ruší rozhodnutí OST MČ P4 a vrací věc k novému projednání
05/2019 - MČ P4 podává na MMR podnět k zahájení přezkumného řízení rozhodnutí OST MHMP
05/2019 - OST MHMP vydává opravné usnesení svého předchozího rozhodnutí

06/2019 - MČ P4 podává na MMR odvolání proti opravnému usnesení OST MHMP

01/2020 - OST MČ P4 oznamuje pokračování územního řízení
02/2020 - MMR zamítá odvolání MČ P4 proti opravnému usnesení OST MHMP jako nepřipustné

02/2020 - MMR sděluje MČ P4, že nebyly shledány důvody k provedení přezkumného řízení rozhodnutí OST MHMP, neboť není důvodné pochybovat o tom, že rozhodnutí OST MHMP je v souladu s právními předpisy
03/2020 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby na základě usnesení Rady MČ P4

08/2020 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby
08/2020 - MČ P4 si nechává zpracovat znalecký posudek „Posouzení přípustnosti umístění záměru Administrativní centrum Budějovická“

08/2020 - MČ P4 si nechává zpracovat odborné posouzení možnosti vyřízení - zástavby pozemku 310/118 v k. ú. Michle z hlediska kontextu okolní zástavby a možností stanovených územním plánem

09/2020 - OST MČ P4 zamítá žádost o vydání územního rozhodnutí

10/2020 - investor podává odvolání na MHMP

11/2020 - MČ P4 podává vyjádření k odvolání investora

03/2021 - OST MHMP ruší rozhodnutí OST MČ P4 a vrací věc k novému projednání, k posudkům doložených MČ P4 nebylo přihlédnuto

03/2021 - Rada MČ P4 opětovně konstatuje zásadní nesouhlas se stavbou a postupem OST MHMP

09/2021 - MČ P4 si nechává zpracovat nový znalecký posudek

09/2021 - OST MČ P4 oznamuje pokračování územního řízení

10/2021 - MČ P4 podává námítky proti umístění stavby a předává znalecký posudek na OST MČ P4

11/2021 - OST MČ P4 vydává seznámení s podklady pro rozhodnutí (doložený znalecký posudek)

11/2021 - OST MHMP konstatuje, že postup OST MČ P4 v dané věci se jeví jako obstrukční s úmyslem protahovat řízení a příkazuje OST MČ P4, aby řízení dokončil do 15. 12. 2021 vydáním rozhodnutí ve věci

12/2021 - Rada MČ P4 opětovně konstatuje zásadní nesouhlas se stavbou a postupem OST MHMP

12/2021 - OST MČ P4 vydává územní rozhodnutí

01/2022 - MČ P4 připravuje odvolání proti územnímu rozhodnutí

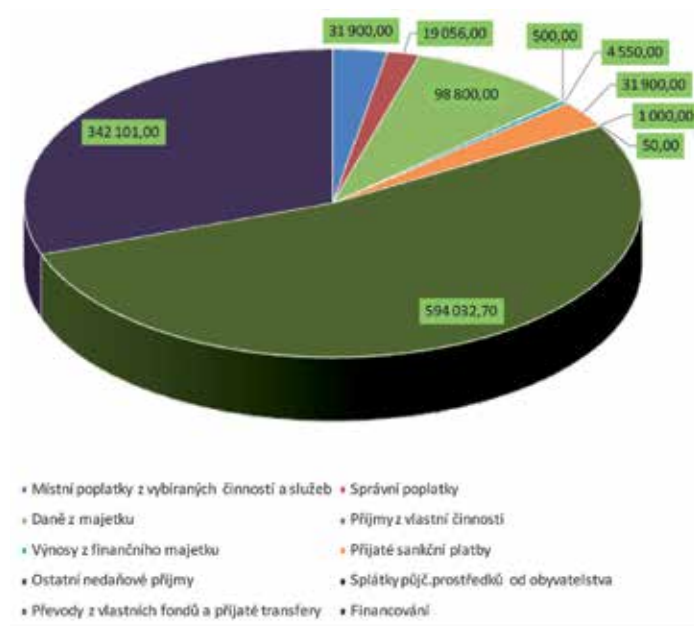
Vysvětlivky: MČ P4 - městská část Praha 4, OST MHMP - Odbor stavebního řádu Magistrátu hl. m. Praha, MHMP - Magistrát hl. m. Praha, OST MČ P4 - odbor stavební městské části Praha 4, MMR - ministerstvo pro místní rozvoj

Vyrovnaný rozpočet Prahy 4 dosáhl výše 1 miliardy 124 milionů korun

Zastupitelstvo městské části Praha 4 schválilo 17. prosince 2021 jako jedna z prvních městských částí rozpočet na rok 2022. Praha 4 bude podle něj v příštím roce opět hospodařit s vyrovnaným rozpočtem.

„Rozpočet Prahy 4 dokáže i ve zcela mimořádných podmínkách pandemie koronaviru a výpadku příjmů zajistit plnou šíři potřeb každodenního života naší městské části,“ uvedl Zdeněk Kovářík (ODS), první místostarosta pro finance, dopravu a evropské fondy. „Prioritami jsou zejména školství, sociální oblast, sport a životní prostředí. Zodpovědná finanční politika městské části Praha 4 pomáhá i ve finančně vypjatých letech zajistit všechny potřebné služby a postarat se o realizaci nejvýznamnějších investic,“ dodal Zdeněk Kovářík.

Zdroje



Příjmy z místních poplatků jsou ovlivněny pandemickou situací a klesají na bezmála 32 milionů Kč.

Rovněž správní poplatky jsou ovlivněny důsledkem pandemie a jsou navrženy ve výši mírně nad 19 milionů Kč.

Daně z nemovitého majetku tvoří na rok 2022 skoro 99 milionů Kč.

Tyto daňové příjmy tvoří 19 procent celkových příjmů.

Sankce, úroky a ostatní nedaňové příjmy jsou navrženy ve výši 38 milionů Kč (v posledních letech rostou především kvůli neukázněným řidičům, kteří platí za porušení pravidel platných v ZPS).

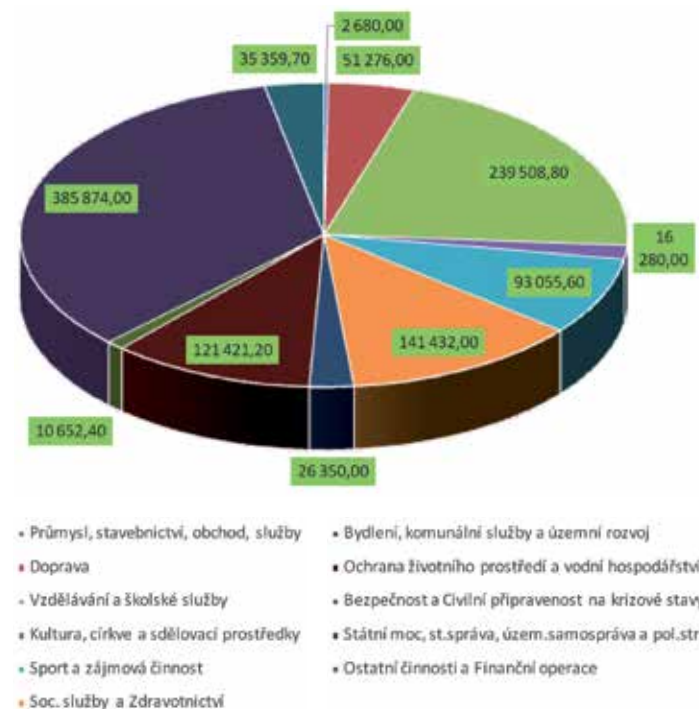
Podíl městské části na sdílených daních (DPH, daň fyzických a daň právnických osob) byly hlavním městem stanoveny na částku 438 milionů Kč.

Pro MČ Praha 4 je nepřijemné, když hlavní město ve vlastním rozpočtu navyšuje tento příjem o více než 11,3 procenta, zatímco pro Prahu 4 došlo v letošním roce naopak ke snížení o cca milion korun. Peníze od státu na přenesenou státní správu tvoří 109 milionů Kč a dlouhodobě nekryjí náklady městské části na výkon povinností vyplývajících ze zákonů a vyhlášek.



Zrekonstruovaná umývárna v MŠ Alšovy sady.

Výdaje



Výdaje v celkové výši 1 123 889,7 Kč jsou rozděleny na běžné neboli provozní výdaje v celkové částce 800.925,2 tis. Kč a kapitálové výdaje v celkové částce 322.964,5 tis. Kč.

V oblasti běžných výdajů jsou nejpodstatnějšími výdaji částky určené na:

- mateřské a základní školy – 145.123,8 tis. Kč,
- na zeleň a úklid – 93.315 tis. Kč,
- kulturu, sport a volný čas – 62.756,7 tis. Kč,
- sociální a zdravotní oblast – 53.318 tis. Kč,
- náklady na zaměstnance úřadu – 225.500 tis. Kč (jejich výše je dána především počtem obyvatel Prahy 4, o které se ve všech agendách starají).

Součástí běžných výdajů jsou dotace (granty), kde městská část v 21 programech rozděljuje 18.300 tis. Kč.

„Růst běžných (provozních) výdajů je dlouhodobě problémem všech samospráv i státu. Naše městská část se velmi úspěšně snaží tyto výdaje krotit, proto počet zaměstnanců městské části nevyrostl od roku 2015 ani o jednoho, přestože na nás byly přesunuty nové úkoly v rámci byrokracie státu,“ uvedl dále místostarosta Zdeněk Kovářík.

Nejvýznamnějšími investičními akcemi roku 2022 jsou:

- rekonstrukce ZŠ Filosofská – 39.736 tis. Kč (poslední škola nezrekonstruovaná po roce 1990)
- rekonstrukce kuchyní základních a mateřských škol – 18.500 tis. Kč (zabezpečení hygienických podmínek a kvalitní stravy).
- Lékařský dům Novodvorská – 40.000 tis. korun (přeměna bývalého kina Kosmos na potřebné ambulance). (red)

„Vyřešíme“ někdy hluk v Praze 4?



Tomáš Hrdinka
(ANO 2011),
radní MČ Praha 4

Vážené čtenáři, už asi půl roku mi chodí připomínky k loňskému festivalu v Branických ledárnách. Co je v možnostech MČ Praha 4 a co s tím lze skutečně dělat, se dočtete na následujících řádcích.

Hluk nejen v Braníku

Řešení tzv. dlouhodobého hluku, který dle vyhlášky o ochraně veřejného zdraví a výzkumů skutečně může podlomit lidské zdraví, je během na dlouhou trať. Již v roce 2019 jsem do rady dával materiál, kde MČ Praha 4 jmenovala konkrétní protihluková opatření pro nejhluchnější místa v Praze 4, kterým jsme se aktivně vyjádřili k Akčnímu plánu na snižování hluku aglomerace Praha. Dokument lze ostatně dohledat na webu MČ Praha 4 v usneseních rady. Protihlukové stěny a asfalt, tunely, uměřené snížení rychlosti, oprýžování a zatravnění kolejí; to vše něco stojí a je pracné aplikovat, ale blýská se v tomto ohledu na lepší časy.

Naproti tomu problematika krátkodobého hluku, jako jsou open air koncerty nebo třeba skládkování skla, uvedená vyhláška neřeší, respektive ustanovení z ní bylo před lety vyňato s tím, že není prokázáno, že by krátkodobý nárazový hluk měl vliv na lidské zdraví. Minimálně vliv na psychiku či kvalitu spánku dle vašich podnětů ale má. Proto komise pro místní Agendu 21 s mojí osobní podporou doporučila radě zabývat se podrobněji hlukovou zátěží v Praze 4 v rámci pilotního projektu, a po jeho vyhodnocení případně vyvinout tlak na magistrát, aby si chybějící ustanovení v zákoně o ochraně veřejného zdraví buď upravil svou vlastní vyhláškou, nebo v tomto smyslu vyvinul zákonodárnou iniciativu a nechal problém definitivně vyřešit naše poslance. Nepochybně půjde o složitý kompromis a vážení zájmů na miskách vah, kdy na jedné straně zvyšujeme hlukový komfort „starousedlíků“, nicméně pro jiné to může být omezování kulturního využití, které je běžnou součástí městského způsobu života a ruchu velkoměsta. Rozumnou rovnováhu by přesto nový předpis mohl nastavit.

Participativní rozpočet

Velmi mě těší, že MČ Praha 4 konečně zavádí v souladu s principy místní Agendy 21 participativní rozpočet. Děkuji pirátským kolegům, že nápad po letech oprášili, a koaličním partnerům, že na návrh přistoupili. Občané tak budou mít možnost zahlasovat si, kam veřejné peníze v objemu tří milionů Kč půjdou. Jako prioritní osy byly vybrány opravy chodníků, parkování a péče o zeleň. Právě vybíráme obslužný systém a už teď se těším na vaše návrhy.

Na Spořilově a v Podolí zkrášluje prostředí



Jaroslav Míth (ODS),
radní MČ Praha 4

Začali jsme další hospodářský rok, máme schválený rozpočet a my se můžeme těšit na další vylepšení naší městské části, kterých se v tomto roce dočkáme. Osobně se nejvíce věnuji a těším na dokončení revitalizace Roztylského náměstí na Spořilově v jeho severní části a zahájení rekonstrukce parku a prostoru před školou na Nedvěďově náměstí v Podolí. Obě investice jsou již na stole radnice několik roků, nyní to vypadá, že se konečně dočkáme jejich realizace. Tyto akce spojuje silné osobní zapojení místních občanů, kteří se aktivně podílejí na přípravě akcí a také jim svým zájmem dávají potřebnou urgenci a pozornost. Na Roztylském náměstí se můžeme těšit na workoutové hřiště s vybavením dle návrhu místních, odpočinkové sportovní zónu pro děti a také místo pro relaxaci seniorů. Díky zapojení občanů například dojde k osovému propojení cest v parku s chodníky v ulicích Trenčínská a Püchovská. Celá rekonstruovaná část bude mít vtisknut stejný rukopis jako již opravené části parku, a to díky zapojení architekta Zdeňka Sendlera, který pracoval na předchozích částech parku, na jeho dokončení stále aktivně pracuje a velmi se na něj těší.

Občané se aktivně zapojili

Na Nedvěďově náměstí bude veřejný prostor revitalizován pod taktovkou architekta Davida Vávry. Vznikne nová centrální cesta v ose propojující hlavní vchod do malé školy se vstupními dveřmi do vodárny. Upraví se prostor kolem sochy před velkou školou, nové schodiště z Podolské důstojně podtrhne sounáležitost budovy velké školy s prostorem náměstí. Z důvodu kolize s vodovodním přívaděčem v patě parku se musel nuceně upravit návrh schodiště před školou. Kouzlem nechtěného vzniklo mnohem hezčí řešení, včetně místa pro vysazení lípy Svobody, která naváže na lípu zasazenou zde v minulosti podolskými sokoly. I v tomto prostoru se do revitalizace zapojili aktivně místní občané, jak formou několika anket, tak řadou veřejných prezentací a projednání. Jejich podněty byly začleněny do projektu například v podobě nové pěšiny vedoucí od školy na roh před kavárnu, kudy chodí děti do bazénu. Poslední procházky o úpravách veřejného prostoru v Podolí se 19. prosince, i přes sváteční čas plný příprav, zúčastnilo více než padesát obyvatel Podolí. Návrhů a dotazů ke změnám tehdy padla spousta. Pevně věřím, že se obě akce podaří v letošním roce dotáhnout do zdárného konce. Na podzim se budeme společně těšit z výsledku, který vznikl SPOLU s občany.

Koncerty v Branických ledárnách budou tišší



Michal Hroza (TOP 09),
místostarosta
MČ Praha 4

V loňském roce se k nám do Prahy 4 přestěhoval z Holešovic festival Lucerna Music Bar Open Air. Festival je pořádán soukromým pořadatelem na pronajatém soukromém pozemku. Po období, kdy se kvůli epidemické situaci koncerty konat nemohly, si rychle získal zaslouženou popularitu díky skutečně prestižnímu programu. Přesto je třeba myslet kromě hudbymilovných rezidentů Prahy 4 i na ty, kteří takovou oblibu koncertů nemají a preferují klid. Jednáním s pořadatelem této akce se mi v minulém roce podařilo dosáhnout toho, že byl přepracován plán festivalového areálu a pódium bylo orientováno místo původně zamýšleného směru na rezidenční zástavbu v Braníku a Podolí na opačnou stranu, kde převládá volnočasová zástavba s minimálním počtem rezidentů Prahy 4. Zároveň byly zrušeny koncerty, které kolidovaly s už dříve naplánovanými akcemi v takzvaném A-parku. Po zkušenostech z loňského léta jsem i letos oslovil pořadatele této akce, aby navrhl opatření, která zajistí klidnější průběh hudebních akcí. Pořadatel mi přislíbil snížit množství letos konaných koncertů na polovinu loňského počtu, navrhuje upravit časy konání koncertů tak, aby končily o hodinu dříve než loni, tedy již ve 21.00 hodin, a zvukové zkoušky budou konány pouze tzv. „na sluchátka“ bez zapojení hlavního zvukového aparátu. Věřím, že jde o krok správným směrem, který významně omezí zvukovou expozici do okolí ledáren. Městská část Praha 4 se zároveň dohodla se zájemcem o pronájem A-parku pro další sérii koncertů na nevhodnosti takového souběhu. Podle mých zpráv Praha o tyto koncerty nepřijde, ale proběhnou mimo naši městskou část.

Koncerty v Nuselské radnici

Novoročním koncertem špičkového souboru Collegium Musicum Universitatis Carolinae jsme důstojně zahájili letošní cyklus koncertů v Nuselské radnici. Snad nám do našich plánů nezasáhne epidemická situace a budeme se tak moci těšit na další skvělé koncerty, z nichž ten nejbližší se bude konat 24. února a bude věnován Karlu Hašlerovi.

100 let Velké Prahy

V letošním roce si připomínáme velkou změnu, kterou bylo připojení 37 obcí k původním osmi pražským čtvrtím, kterým vzniká tzv. Velká Praha, tedy Praha jako skutečná evropská metropole. Mezi připojovanými obcemi jsou také Nusle, Podolí, Braník, Krč a Michle. Tento pro Prahu památný rok si chceme společně s občany připomenout několika kulturními akcemi v průběhu letošního roku.

Bezpečný internet pro děti je věcí nás všech



Josef Vlach
(Piráti a nezávislí),
zastupitel MČ Praha 4

Všichni chceme žít v bezpečném světě a nebát se pustit své děti ven, ať už jde o jejich samostatný pohyb v ulicích, pobyt ve školách, nebo na zájmových kroužcích.

Současně chceme děti chránit také v online prostředí, které je dnes už neoddelitelnou součástí každodenního života nás všech. Bohužel je to ale i místo nástrah a skrytých hrozeb.

Nástrahy internetu

Podle některých odhadů se s negativní zkušeností na internetu svěří rodičům jen asi každé třetí dítě. Mládež se zde může setkat s posměchem, vyhrožováním, zneužitím osobních informací či dokonce únikem intimních fotografií. Většina z postižených se obává reakce rodičů nebo se stydí. Děti se snadno mohou stát obětí kyberšikany, stalkování (pronásledování) nebo se dostat do kontaktu se sexuálními predátory. Ti často využívají falešné profily, sociální sítě, seznamky, chatovací prostředí a používají rafinované metody, kterými si získávají důvěru dospívajících. Děti také mohou narazit na nevhodný a zakázaný obsah týkající se násilí, drog nebo sexu.

Malá pozornost bezpečnosti na internetu

Řada rodičů se bezpečím svých dětí na internetu z různých důvodů (málo času, neinformovanost nebo neznalost s informačními technologiemi) bohužel nezbývá. Současná podpora osvěty a školení v oblasti internetové bezpečnosti ve školách na území MČ Praha 4 je dle mého názoru nedostatečná. Téma se podceňuje a podle všeho nemá ani dostatečnou politickou podporu. Svědčí o tom dotace městské části pouhých cca 100 tisíc Kč na rok 2022 vyčleněných na všechny programy podporující prevenci v oblasti bezpečnosti dětí a mládeže, včetně prevence kriminality na internetu. Aktivit v této oblasti je ve školách málo. Toto bychom rádi změnili v komplexní a systémovou podporu.

Jak podpořit školy?

Jsem přesvědčen, že městská část by měla pravidelně a systematicky spolupracovat se státními institucemi a neziskovými organizacemi, které se zabývají bezpečností v online prostředí. Existují programy prevence zaměřené nejen na pedagogy, ale i na spolupráci rodiny a školy. Využívají se k tomu nápadité aktivity určené pro různé věkové skupiny a tomu odpovídá i prezentace ve školách. Piráti a nezávislí navrhnou a podpoří posílení financování grantových programů v oblasti bezpečnosti dětí na internetu, tak aby odpovídalo důležitosti této problematiky.

Kolik budeme platit za dálkové teplo?



Daniel Kunc
(Praha 4 sobě/Zelení),
zastupitel MČ Praha 4

Bydlíte-li na sídlištích na Spořilově, na Pankráci, v Michli, v Krči či na Novodvorské, do vašeho domu velmi pravděpodobně dodává teplo společnost Pražská teplotárská (PT). Přímo nebo ještě přes 4-Energetickou PT dodává v Praze především teplo, které na základě dlouhodobé smlouvy nakupuje od Elektrárny Mělník (90 % dodávek) a od spalovny komunálního odpadu v Malešicích (8%) a které pouze z malé části sama vyrábí z plynu (2%). Od listopadu 2020 100 % akcií PT vlastní společnost VEOLIA ČESKÁ REPUBLIKA, a.s. Cena tepelné energie je dle energetického zákona v kombinaci se zákonem o cenách cenou regulovanou. Do ceny lze promítnout pouze ekonomicky oprávněné náklady, přiměřený zisk a DPH. Kontrolu ceny může provádět Energetický regulační úřad (ERÚ).

Náhlé zvýšení ceny

PT dodává teplo i do našeho domu a za dvacet let činnosti ve výboru SVJ mohu prohlásit, že její cenová politika byla dlouhodobě stabilní. Ceny tepla se meziročně zvyšovaly maximálně o jednotky procent. Jaké ale bylo naše překvapení, když PT v polovině listopadu minulého roku oznámila, že cenu tepla náhle od 1. 12. 2021 zvyšuje o 26 % u vytápění a o 27 % u ohřevu teplé vody.

Plyn za to nemůže

PT přitom zveřejnila vysvětlení, které růst ceny tepla zdůvodňuje růstem cen plynu a cen emisních povolenek. To znamená růstem cen vstupů, které ovšem sama PT využívá minimálně. Elektrárna Mělník (EMĚ), výrobce tepla a hlavní dodavatel PT, spaluje uhlí, nikoli plyn. Emisní povolenky jsou při výrobě elektřiny a tepla spotřebovávány a jejich rostoucí cena na cenu tepla z EMĚ může mít vliv, ale o kolik, to nyní nevíme. Ani na dotaz našeho SVJ jsme se od PT žádná konkrétní čísla nedozvěděli. Z odpovědi PT i ze zveřejněného vysvětlení lze ovšem dovodit, že PT nyní usiluje o vyšší rentabilitu tržeb, než byla v minulých letech.

Dodávky dálkového tepla jsou pro Prahu přínosem, systém centrálního zásobování teplem dobře funguje a v Praze můžeme dýchat čistší vzduch. Nicméně je odpovědností de facto monopolního dodavatele, aby zákazníci férově a pravdivě informoval o důvodech zvyšování ceny. V případě pochybností se zákazníci mohou obracet na ERÚ a podat podnět k provedení kontroly stanovené ceny tak, jako jsme to udělali my. ERÚ nám zatím nevyhověl, důvody pro růst cen PT považuje za nepochybné a případnou kontrolu lze prý provést až po skončení kalendářního roku. V komunikaci s ERÚ ovšem budeme pokračovat, platit více, než je nutné, nechceme.

Zastupitelé pod stolem

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



Ty, které titulek přilákal k četbě vidinou popisu alkoholických dýchánek zastupitelů, musím zklamat. Mých pár vět, které třeba tentokrát radniční koalice ke zveřejnění připustí, nebude o alkoholických radovánkách, nýbrž o zastupitelích,

kterí se skrývají a nechce se jim hlasovat. Pravidelní čtenáři si jistě vzpomenou, těm ostatním jen krátce připomenou. Současná radniční koalice, jejímiž členy jsou zástupci SPD, ODS, ANO 2011 a TOP 09, dokončila výstavbu nové tělocvičny v ZŠ Bítovská. Akce to byla velká, celkově vyšla na více než 50 milionů korun. Problém je v tom, že městská část zaplatila z nějakých záhadných důvodů milionové částky i za činnosti a práce zhotovitele, za které dle sjednané smlouvy platit neměla (viz mé předchozí články). Když jsme vedení radnice na tuto skutečnost upozorňovali, vždy bylo reakcí něco ve smyslu, že „věc prošetří“, „se zhotovitelem projednájí“ a případně budou vymáhat neoprávněné a v rozporu se smlouvou vyplacené miliony zpět. Protože se však stále nic takového nestalo, navrhl jsem na posledním zastupitelstvu, aby radě bylo zastupitelstvem uloženo zpracovat právní analýzu ohledně nároků městské části vůči zhotoviteli. Toto právní posouzení by také doporučilo další nejvhodnější postup vůči zhotoviteli.

Až se někdo jednou bude ptát...

Proč něco takového nezjistit, řekl by si asi každý. Vždyť jde o ochranu Prahy 4 a jejího majetku... Naši koaliční zastupitelé ovšem tento názor nesdílí. Nechtějí znát a nechtějí vědět. Nejzajímavější ovšem na tom celém příběhu je to, že někteří z těch 23 koaličních zastupitelů si jsou velmi dobře vědomi, že jejich postoj je neobhájitelný a hlavně: že by se jich v budoucnu mohl někdo na tohle hlasování ptát a žádat vysvětlení, proč nároky městské části řešit nechtěli. Tihle „nejchytřejší“ se zachovali zdánlivě šalamounsky. Tedy tak, jak jsem již naznačil titulkem tohoto článku. Schovali hlavu a zalezli si hluboko pod stůl, tedy obrazně řečeno. Ačkoli přítomni, zavázání slibem plnit povinnosti zastupitele, tedy hlasovat buď „pro“, „proti“, nebo „zdržel se“, vytáhli hlasovací kartičku a dělali, že v době hlasování vůbec nejsou na místě, velmi dobře si vědomi, že by se jednou někdo mohl ptát...

Tak až se skutečně jednou někdo zeptá: všech 23 koaličních zastupitelů v době hlasování sedělo do posledního v místnosti a na svých místech, jen ty neoprávněně vyplacené miliony společnosti Vistoria CZ, a.s., (dříve Navatyp a.s.) se jim - z nějakých záhadných důvodů - řešit nechtělo.

Velká rekonstrukce Branické ulice ve fotografiích



V rámci rozsáhlé protihlukové rekonstrukce financované hlavním městem změnila Technická správa komunikací povrch vozovky z velké žulové dlažby na tichý povrch z hutněné asfaltové směsi. Pouze v úsecích dotčených dopravně bezpečnostními stavebními úpravami (zvýšené plochy křižovatek, parkovací zálivy, vjezdy, vyhrazená místa pro zásobování) je povrch dlážděný. Povrch chodníků z litého asfaltu byl naopak nahrazen kamennou pražskou mozaikou. Na úkor několika parkovacích míst jsou v ulici na žádost občanů nově vysázeny stromy, bylo instalováno moderní LED veřejné osvětlení doplněné pohledným mobiliářem ze dřeva a kovu a vyměněny kontejnery na tříděný odpad. MČ Praha 4 ještě upraví prostor před domem s pečovatelskou službou (květináče a zeleň) a doreší umístění sádků na psí exkrementy. Celkové stavební náklady činily 89 milionů Kč včetně DPH.

Současná podoba Branické ulice je výsledkem několikaleté spolupráce s občany, kteří se zapojili do přípravy projektu a své připomínky uplatňovali i v době rekonstrukce. Letos by na ni měla navázat i celková revitalizace Branického náměstí. (red) Foto: Tomáš Hrdinka

Praha 4 myslí na zdraví školáků



Starostka MČ Praha 4 Irena Michalčová (ANO 2011, vpravo) předala další antigenní testy pro plošné testování žáků ředitelce základní školy Poláčková Martině Lipárové.



Praha 4 rozvezla do základních a středních škol v městské části 80 tisíc kusů testů.



Ludmila Tříšková vykročila ke stovce

Na úvod letošního roku oslavila 91. narozeniny čestná občanka MČ Praha 4 Ing. Ludmila Tříšková, CSc. Ve dvojici s manželem Pavlem byli dlouholetými zaměstnanci Geofyzikálního ústavu, poté Ústavu fyziky atmosféry. Oba zakládali kosmický a ionosferický výzkum v naší republice, oba se naprosto zásadním způsobem podíleli na realizaci družicového programu Magion. Všechno nejlepší a hlavně pevné zdraví popřála oslavenkyni starostka MČ Praha 4 Irena Michalčová (ANO 2011). (red)



Hudebníkům aplaudovalo plné hlediště
Zaplňný sál Nuselské radnice přivítal na Novoročním koncertě desetičlenný soubor Collegium Musicum Universitatis Carolinae. Kulturní akci zahájil místostarosta Prahy 4 Michal Hroza (TOP 09) a sólistům za jejich výkon poděkoval místostarosta Prahy 4 Josef Svoboda (nez).



Ve Žlutých lázních mají dostaveníčko otužilci

Každou neděli se od 10.00 hodin scházejí v podolských Žlutých lázních otužilci, kteří se pod vedením profesionálního trenéra Jakuba Lunga potápí do studené Vltavy. Trénink trvá zhruba hodinu, je zdarma a za každého počasí. A jak začít s otužováním? Jakub Lunga radí, že ideální je nejprve doma vydržet 1-2 minuty pod ledovou sprchou po dobu zhruba deseti dnů. (red)

Krátce

Praha 4 podporuje sportování dětí s trenéry

Městská část Praha 4 bude i v letošním roce podporovat sportování malých školáků s trenéry. Projekt nazvaný „Čtyřka sportuje – sportujeme s trenéry“ zahájila v říjnu 2021 v pěti základních školách, a aby mohla projekt dále rozšířit, požádala hlavní město o dotaci. Tento jedinečný sportovní projekt je zaměřený na malé školáky a jeho cílem je získat děti pro sport, pomoci k jejich zdravému vývoji a současně je vést k chování v duchu fair play. Nasazení profesionálních trenérů do výuky přispívá současně ke zpestření a profesionalizaci hodin běžné tělesné výchovy v prvních třídách základních škol. Výuka se navíc rozšiřuje o sportovní disciplíny, které mají silnou klubovou základnu a tradici na území Prahy 4. (red)

Parkovací oprávnění vyřídíte v Nuselské radnici

Oddělení zón placeného stání (ZPS) se přestěhovalo z Jílovské 1148/14, poškozené požárem, do budovy historické Nuselské radnice na adrese Tábořská 500/30. Zde si mohou obyvatelé osobně vyřídit agendu související s parkovacím oprávněním pro Prahu 4. Oddělení ZPS bude na této adrese fungovat až do ukončení oprav objektu detašovaného pracoviště Úřadu městské části Praha 4 v Jílovské ulici.

Agendu občanských a cestovních průkazů, evidence obyvatelstva vyřizuje Odbor správních agend v hlavní budově úřadu v ulici Antala Staška 2059/80b. Služby Czech POINT nadále poskytují další informační centra a IC v hlavní budově. (red)



Knihobudky procházejí generální opravou

Městská část Praha 4 zajistila v zimním období generální opravu všech šesti knihobudek, které aktuálně spravuje. Jde o knihobudky umístěné na nám. Generála Kutlvašra, Roztylském náměstí, v parku Na Pankráci, v ulici Ke Krči, v ulici Štúrova a v parku V Zápoli. Kompletní renovace zahrnuje nový nátěr, výměnu policového systému, aplikaci antigrafitů nátěru a další potřebné opravy. Na svoje původní místo by se měly po opravě všechny knihobudky vrátit na jaře. (red)

Další griloviště pro veřejnost má Praha 4 v Hodkovičkách



Grilovat může pohodlně skupinka až osmi osob.

Obyvatelé Prahy 4 mají k dispozici nové griloviště v Hodkovičkách. Nachází se pod křížením ulic Klánova a Havlovického u venkovní posilovny v klidné lokalitě lesoparku Hodkovičky. Je volně přístupné a umožňuje prožít podvečer či večer jak u klasického táboráku, tak si s přáteli či rodinou ugrilovat steak, špízy nebo třeba zeleninu.

„Nové veřejné griloviště v Hodkovičkách navázalo na veleúspěšné griloviště na břehu Vltavy v Braníku a vhodně doplňuje altán, který v lesoparku v Hodkovičkách poskytuje přístřeší při nepříznivém počasí,“ uvedl radní Prahy 4 pro životní prostředí a místní Agendu 21 Tomáš

Hrdinka (ANO 2011). „I když jsme jej instalovali tak trochu mimo grilovací sezónu, je možné, pokud to počasí dovolí, grilovat se svařákem i teď,“ informuje.

Nové griloviště bude v hlavní sezóně (od dubna do října) jedenkrát týdně uklízet a udržívat specializovaná firma, mimo sezonu bude servis dvoutýdenní. Přesto je samozřejmě nutné, aby lidé, kteří u něj bezpochyby stráví hezké chvíle, dbali na pořádek, aby si grilování užili i ti, kteří přijdou po nich. Zatím je třeba si přinést vlastní palivo – dřevo, dřevěné uhlí, popřípadě grilovací brikety, do budoucna MČ Praha 4 zvažuje, že bude pravidelně dodávat i vyschlé štípané dřevo z prořezávek stromů. (red)

Omezí Praha volný pohyb psů, nebo ne?

Minimálně s rozpaky přijímají městské části magistrátní záměr novely vyhlášky o ochraně veřejné zeleně, jejíž součástí je také úprava volného pohybu psů. Zatímco podle zpráv z pražského magistrátu by se úprava volného pohybu psů v zeleni změnit neměla, podle městských částí je to jinak.

„Nic proti novelizaci staré vyhlášky, která se opravdu odvolává na paragrafy, které již neexistují, problém je někde jinde,“ uvedla zastupitelka městské části Praha 4 Lucie Michková (ODS), která se tomuto tématu dlouhodobě věnuje. „Představitelé městských částí dostali návrh vyhlášky k připomínkování během letních prázdnin, Pražané před Vánoci a během nich. Nedokážu se zbavit pocitu, že se vše kolem vyhlášky dělá tak nějak potichu, aby o tom skoro nikdo nevěděl.“

Do lesa pouze na vodítku

Aktuálně je volný pohyb psů ve veřejné zeleni obecně zakázán a dovolen je pouze na plochách vyznačených piktogramy vlastníkem veřejné

zeleně. S ohledem na stávající legislativní požadavky je v návrhu novely nově pouze stanoven výčet těchto ploch přímo ve vyhlášce formou mapové přílohy. Vyhláška se podle zpráv z magistrátu nijak nedotkne možnosti volného pohybu psů na lesních pozemcích ani v otevřené krajině mimo souvislou zástavbu.

„Toto tvrzení se mi zdá poněkud zavádějící. Na pozemcích určených k funkci lesa je totiž volný pohyb psů zakázán. Les je od jara do podzimu plný mláďat a volně žijících živočichů, kteří potřebují klid. Navíc v zimě, pokud je sněhová pokrývka, může jakékoliv prohnání psem stát některý zvířecí druh i život,“ poukazuje na rozpor v připravované vyhlášce Lucie Michková a uzavírá: „Vedení města navíc úplně zapomělo na asistenční, vodící a signální psy, kteří musí mít výjimku (být na volno) kvůli bezodkladným úkonům pro svého majitele, kterému pomáhají. Dokresluje to absolutní nepřipravenost a nulové zapojení odborné veřejnosti do přípravy novelizace vyhlášky o zeleni.“ (red)

Nostalgické ohlédnutí za branickými ochotníky



V mládí si zahrála s Jaroslavem Vojtou ve hře Naši furianti v divadelní sezoně 1965/66. Foto: archiv KK

Pět desítek let vystupovala na pódiu branického divadla KARLA KLIMTOVÁ. Vystřídala nespočet rolí, seznámila se s hereckými osobnostmi. A když v loňském roce oslavilo divadlo v Braníku 100 let od svého založení a Spolek divadelních ochotníků v Braníku měl dokonce 150. výročí, neubránila se nostalgickému vzpomínání na časy, které se zřejmě již nikdy nevrátí...

„S branickými divadlem a místními ochotníky byla naše rodina úzce spojena. Můj otec Karel Posířil v 15 letech pomáhal divadlo stavět a pak v něm snad padesát let ochotnický hrál. V Braníku ho lidé milovali a já jsem jako malá ráda chodila na jeho představení. Vzpomínám si, že v komedii Podskalák stačilo, aby vyšel na jeviště, a diváci hned tleskali. A já byla moc šťastná a chtěla být jako on,“ začíná odvíjet předivo vzpomínek Karla Klimtová. Zhruba ve 12 letech začala do divadla pravidelně docházet a pozorovat zkoušky. „Táta věděl, že mám k divadlu vztah, a když byla potřeba dětská role nebo se někde v pozadí mihnout, dali mi šanci. Ve 14 letech mne obsadili do hry Marjánka, matka pluku. Ve dvojicích a v krojích jsme zpívali a tančili, ale já byla nešťastná. Vyfasovala jsem totiž partnera, který byl starší než já. A já tolik chtěla Honzu Kačmáčka,“ směje se dnes Karla svému tehdejšímu dívčímu trápení. Nešlo však přehlédnout, že pohledná blondátka dívka má herecký talent. Jenže ona sama si příliš nevěřila. „Na přijímačky na hereckou školu jsem nakonec nešla, bála jsem se, že nemám potřebné znalosti a dovednosti. Zůstala jsem v Braníku, a protože postupem času starší bardy odcházeli, vytvořila se tu nová parta lidí.

A s ní jsem prožila krásná herecká léta,“ říká Karla Klimtová, která nakonec v profesionálním divadle přece jen skončila, ale jako inspicientka. Tedy jako člověk, který hlídá a v podstatě organizuje zdárný chod představení. Ale vraťme se zpět do Braníka, kde místní ochotníci začali psát novou kapitolu po příchodu režiséra Vlastimila Fišara z Vinohradského divadla. „Okamžitě jsme se do něj všichni zamilovali. Byl chytrý, úžasný a bezvadně to s námi uměl. Dokonce jsme jeli na divadelní přehlídku do Hronova a podle všeho jsme ji měli vyhrát. Jenže Fišar nebyl u tehdejšího režimu oblíbený a cenu obdržel jen náš herecký kolega Miloš Čížek. Režisér byl z toho moc smutný, ale my ho utěšovali, že je nám to jedno, že nám nikdo nevezme tu skvělou spolupráci s ním.“

Po pohádkách přišel konec

Nesmazatelnou stopu zanechala v Branickém divadle také známá herecká jména – pohostinsky tu vystupovali například Jaroslav Satoranský, Václav Voska, Otýlie Beníšková, Jaroslav Vojta, Ladislav Pešek či Eva Klepáčová. „Na jevišti jsem zažila jen Jaroslava Vojtu. Přišel a myslel si, že bude hrát v Našich furiantech jinou roli. My úplně ztuhli, ale on povídá – ale já umím i tohle, to je v pohodě. Byl bezvadný. A mého tátu obdivoval, říkal mu: „Posířilku, jak to, že se svým talentem nejste profiherec?“ Tahle slova mne za tátu moc hřála u srdce,“ říká s úsměvem Karla Klimtová.

Jenže do chodu Branického divadla začala čím dál více mluvit politika a ochotníci byli nuceni se přidružit k nějakému podniku či instituci. Stalo se tak 1. dubna 1963, kdy se připojili k Obvodnímu kulturnímu domu Prahy 4, který se



Karla Klimtová věnovala pět desítek let Branickému divadlu. Foto: archiv KK

stal jejich zřizovatelem. Ztratili tím kontrolu nad budovou a tu hlavně využívala Československá televize. „Pro naši činnost nám vyhradili 21 dní v roce... Bylo to moc špatné, museli jsme také někde zkoušet, nakonec jsme skončili v prostorách mateřské školy.“

Poslední roky „slávy“ zažili braničtí ochotníci po roce 1989, kdy se věnovali hlavně dětským pohádkám. Pak se v divadle vystřídalo několik provozovatelů a ochotníci nakonec museli ukončit činnost. „V Dominikánském dvoře máme uloženy naše kulisy, které jsou zřejmě již zničené. Je to smutné, ale asi se ochotnické divadlo v Braníku neobnoví. Už není tolik sil, i když se nám po hraní moc stýská. My jsme se měli rádi, žili jsme jako parta, bylo to bezvadné. Teď si to neumím představit,“ uzavírá s rozechvělým smutným hlasem Karla Klimtová. (md)



V posledních letech svojí aktivní činnosti se amatérští herci z Braníka věnovali pohádkám. Foto: archiv KK

Zeptali jsme se za vás

Vážení,
při přidělování čísel popisných a orientačních (evidenčních) na zkolaudované budovy byl zákon o povinnosti majitele umístit tabulky v blízkosti hlavního vstupu do budovy nebo vedle branky na soukromý pozemek (zahradu). Setkáváme se s tím, že čísla často chybí, občas je vidět jen číslo orientační a občas umělecké dílo na baráku. Je v platnosti původní zákon, nebo došlo k úpravě? Má někdo povinnost, například městská policie, toto kontrolovat? (red. zkr.)
p. Fortinová

Povinnost provádět kontroly čísel popisných strážníkům ze zákona o hlavním městě Praze nevyplyývá. Strážník nemůže vědět, zda se jedná o budovu s přiděleným číslem, nebo ho ještě přiděleno nemá. Pokud někde číslo chybí, doporučuji učinit oznámení příslušnému správnímu orgánu – jedná se o úřad příslušné městské části. A máte-li pocit, že na budově došlo k nějakému protiprávnímu jednání ve vztahu k číslu popisnému, můžete stav oznámit místně příslušným strážníkům, kteří v souladu se zákonem o obecní policii, konkrétně dle § 10/2,3, nejpozději do 60 dnů toto oznámení učiní sami.

Irena Seifertová, vedoucí Kanceláře ředitele komunikace s médii a veřejností MP Praha

Napsali jste nám

Církev zajímá, co si myslíte

Možná vás to překvapí, ale je to skutečně tak. Je za tím papež František, o jehož některých originálních krocích jste už možná četli nebo slyšeli. Přeje si, aby se v církvi rozproudila rozprava o tom, co by církev mohla a měla udělat pro to, aby důvěryhodnějším způsobem plnila svoje poslání. Výzva není určena jen věřícím či teologicky informovaným ženám a mužům, ale i mládeži, tedy všem lidem dobré vůle, a to i osobám stojícím na okraji společnosti. Rozprava se začíná rozbíhat uvnitř katolické církve. Ale to, na čem papeži Františku záleží, je, aby široká veřejnost na prahu 21. století poskytla církvi svou zpětnou vazbu na její poslání. A to i ústy osob, které se k církvi nehlásí, neboť mohou poukázat na vážné skutečnosti, které členové církve nevidí. I když tato zpětná vazba může být velmi kritická, bude mít velkou cenu. Jakým konkrétním způsobem to bude možné v Praze 4 udělat a k čemu hlavně bychom tu zpětnou vazbu potřebovali, najdete na webových stránkách farnosti www.michlehabrovka.cz/synoda-2021/. Obsahují podrobnosti, kde by se případní zájemci mohli i osobně zapojit, aby svůj pohled nabídli v rámci malých debatních skupin, nebo kam mohou své názory zaslat. Vzhledem k tomu, že první etapa tohoto jedinečného procesu získávání zpětné vazby potrvá do půlky března, bylo by pro nás cenné, kdybychom ji dostali do konce února, abychom ji stihli společně zpracovat a připravit výstup pro další fázi procesu. Pojďte s námi do toho.

Jiří Zajíc za pastorační radu michelsko-krčské farnosti, Jiri_Zajic@seznam.cz

Civilizační onemocnění aneb sleduj sám sebe



Ilustrace: Petr Urban

V dnešní době, kdy lékařů a zdravotníků není nazbyt, sílí potřeba více se starat sám o sebe. Jde to ale? Rozhodně. Zvláště kompenzaci onemocnění jako obezita, vysoký krevní tlak či cukrovka mají pacienti z velké části ve svých rukou.

U lékaře většinou nepobudete déle než 5-15 minut (jsou samozřejmě situace vyžadující větší časovou dotaci), za to dostanete spousty úkolů. Občas mu chcete něco sdělit, na něco se zeptat, ale stane se, že si na mnoho věcí nevzpomenete. Jak poznat, že děláte správně to, co vám lékař doporučil? Potřebujete sledovat výsledky... Je známé, že ten, kdo chce zhubnout a pravidelně se váží, je úspěšnější než ten, kdo s vážením čeká na kontrolu k obezitologovi. Podobně ten, kdo si pravidelně měří krevní tlak, ho má lépe kompenzovaný než ten, kdo s měřením čeká do ambulanace. A konečně diabetik, který si pravidelně měří glykemie (občas i po jídle), je úspěšnější než ten, který chodí jen jednou za tři měsíce na kontroly.

Kolísá vám hmotnost?

Zůstaneme-li u vážení, pravidelné sledování hmotnosti má ještě větší význam u pacientů se srdečním selháním. Pokud stoupá hmotnost 3-4 dny po sobě o 0,5-1 kg, může to být první známka, že je potřeba kontaktovat lékaře a případně posílit léčbu, čímž se velmi často předejde rozvoji těžší formy srdečního selhání s nutností hospitalizace. Kolísání hmotnosti v průběhu dne a mezi dny o $\pm 1\%$ hmotnosti je ale zcela normální. Výhody plynoucí z pravidelného sledování platí také pro pohybové aktivity či stravu. Ten, kdo sleduje počet kroků, jich většinou za den ujde více než ten, kdo se jen „snaží“. Stejně tak zapisování jídelníčku vede ke zdravějšímu stravování. Zaznamenávání různých hodnot a situací se nazývá selfmonitoring

a můžete k němu využít papír a tužku anebo moderní technologie (počítač, chytrý telefon).

Telemedicina je i pro seniory

Také ve zdravotnictví dnes probíhá digitalizace. Sice velmi pomalu, ale přece. Právě digitalizace je jedinou šancí, jak udržet kvalitu péče, která se posunuje do stále vyššího věku. Co je pro vás jako pacienty nejdůležitější? Mít svá data pod kontrolou, mít je stále při sobě a kdykoli je moci sdílet i se svým lékařem. K tomu vám pomohou moderní technologie – chytré telefony, hodinky, fitness náramky, ale i glukometry, tlakoměry, které lze úspěšně napojit na mobilní telefon. Nakonec i do počítače či telefonu lze údaje zadávat ručně. Ačkoli to na první pohled vypadá složitě, mám ve své ambulanci mnoho pacientů starších 70 let, kteří to zvládají. Mnoho měsíců či let sledují, z počátku to bylo za asistence rodiny, své výsledky a dochází u nich nejen k neuvěřitelnému zlepšení, ale svým nemocem začínají i rozumět.

Čas pro zdraví

Každý úspěch v jakémkoli snažení vyžaduje investici času. Selfmonitoring usnadňuje například aplikace Čas pro zdraví (www.casprozdravi.cz), jejímž prostřednictvím můžete vše sledovat a sdílet se svým terapeutem. Možná budete překvapeni, jak snadné to vlastně je.
doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Příště: Ateroskleróza a kardiovaskulární onemocnění – jak jim předcházet a jak s nimi žít

Pokud se chcete dozvědět anebo vyzkoušet nové technologie, můžete navštívit výstavu LIFMAT (www.lifmat.cz), která se koná ve dnech 7.- 8. dubna v moderních prostorách Cubex Centra Praha, Na Strži 2097/63.

„Lidé raději drží dietu se psem než s vlastními dětmi!“ říká doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

V okolí každého z nás se určitě vyskytuje minimálně jedna osoba, která řeší svoji nadváhu či přímo obezitu. Pomocnou ruku těmto lidem podává obezitolog doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., z pražské III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice na Karlově náměstí.

Covid-19 nás už třetím rokem drží poněkud zkrátka i co se týče možností pohybu. Vidíte ve své ordinaci nárůst počtu obezných lidí? Vzhledem k tomu, že čekací doby v obezitologických ambulancích se prodlužují, tak asi ano. Především ale první data z konce roku 2020 potvrzují, že došlo k nárůstu počtu lidí s nadváhou a obezitou z 57 na 66 %, to znamená přibližně 880 tisíc osob nově v kategorii nadváhy a obezity. V Praze je to zhruba 90 tisíc dospělých osob.

Určitě často slyšíte různé výmluvy pacientů, proč mají na sobě o desítky kilogramů více, než by měli mít. Má však někdo pravdu, pokud prohlásí, že sklon k obezitě zdědil?

Má pravdu tak napůl. Zdá se totiž, že geny kódují naši postavu přibližně z 50 %. To znamená, že i hubení jsou často hubení díky genetické výbavě, nikoli jen svou zásluhou. Do jaké míry hraje v naší obezitě roli genetická vložka, lze zjistit poměrně snadno. Stačí se podívat na fotografie našich rodičů a především prarodičů. Pokud již před 50 a více lety byli členové rodiny obezní, genetická vložka je zde jistě poměrně velká.

Prohlásil jste zajímavou věc, že je spousta tlouštíků ochotna držet dietu, když jim veteriniář řekne, že by měl jejich pes (!) zhubnout. Není to přece jen poněkud přehnané tvrzení?

Ne, to opravdu není. Často jsme, zvláště starší generace, ochotni udělat něco pro druhé spíše než pro sebe. Takže „držet basu“ se svým zvířecím miláčkem, pokud má dietu, je docela běžná věc. Všimněte si také, jak nápadně často je postava domácího miláčka podobná postavě svého „pánčka“. Co je škoda, méně často tento jev pozorujeme ve vztahu rodičů k dětem. Tedy že by rodiče přizpůsobili změnu životního stylu, pokud jejich potomci mají nadváhu už v dětském věku...

Mnoho lidí, i těch, co se potýkají třeba jen s mírnou nadváhou, řeší, co vlastně jíst. Nechtějí třeba týdně spořádat tolik masa, ale obrací se jim žaludek ze sóji, tofu či jiných masových „náhražek“, které jsou nyní mohutně propagovány. Co si tedy dát k obědu či k večeři, aby bylo jídlo chutné, ale přitom nás tolik nezatížilo?

Myslím, že není třeba se masa vzdávat, ačkoli je zřejmé, že jako populace ho konzumujeme možná zbytečně moc. Na druhou stranu sám jsem spíše „masožrout“. Ale zpět k otázce. Odlehčená večeře je rozumná, rozhodně ale ještě něco můžete sníst přibližně 2-3 hodiny před spánkem – optimálně ovoce, zeleninu apod.



MUDr. Martin Matoulek pravidelně běhá v okolí Pankráce, často i za doprovodu svého syna Michala. Foto: archiv MM

Lze nabrat kilogramy jen z večerního pití alkoholu, třeba z bílého vína?

Určitě, víno může být velmi energetické (2 dcl = 500-800 kJ podle typu). Horší ovšem je, že většinou nezůstane jen u vína. Často je konzumace alkoholu doprovázena konzumací pochutin, jako jsou sýry, klobásky apod. Tak například jeden nakládaný hermelín s pečivem může odpovídat energetickému příjmu 1 600 kJ a více, k tomu víno a vydatná „druhá večeře“ je na světě.

Jste čtyřkovým obyvatelem, žijete na Pankráci. Proč jste si vybral právě tuto část Prahy za svůj domov?

Já jsem si ji tak úplně nevybral, byla mi přidělena při narození. A s troškou nadsázky mohu konstatovat, že to zatím vypadá na doživotí. Popravdě ale na Pankráci je poměrně příjemné bydlení s dobrou dostupností všeho podstatného (škola, škola, zaměstnání atd.)

Prahu 4 máte určitě prochozenou. Domníváte se, že je zde dostatek možností pro sportování a pohybové aktivity? Nebo vám tu něco chybí?

Mohu konstatovat, že sportoviště je v okolí Pankráce a Kavčích hor, eventuálně v Podolí a Braníku, kam občas vyrazím za pohybovou aktivitou, která jen zdánlivě připomíná běh, dostatek. Často jsou ale prázdné v odpoledních hodinách. Pamatuji si, jak jsme jako děti poslušně čekaly, až starší dohrají na hřišti, abychom se na hřiště sporadicky dostaly i my mladší. Nezbyvalo pak než hrát mezi paneláky, ale to v současné době není téměř vidět.

Jak a čím se vy sám udržujete v kondici?

Jsem stále hrající trenér basketbalu v Pražském přeboru (VŠTJ Medicina Praha „A“), kde sice na hřišti trávím jen minuty, ale zato se pociťivě rozvíčuji... (smích). Intenzitu přípravy pak pravidelně zvyšuji před mistrovstvím České republiky veteránů

nů v Klatovech. Dříve jsem také běhal, k tomu se dnes dostanu už jen občas.

Jak můžete z pozice předsedy České společnosti tělovýchovného lékařství ovlivnit, aby z ulic a z ordinací specialistů mizeli lidé trápící se se svou neforemnou postavou?

Nejde jen o neforemnou a do prostoru důraznou postavu. Možná ještě více nás trápí různé bolesti pohybového aparátu, respektive bolesti zad, což je dáno sedavým způsobem života. A ani sebezpohodlnější židle tomu dlouhodobě nepomůže. Klíčovou roli tělovýchovných lékařů vidím například v souvislosti s dnes docela rozšířeným osvobozováním dětí z tělesné výchovy (na můj vkus je takových dětí příliš mnoho) nebo při plánování aktivit pro naše seniory či lidi s různými zdravotními problémy. Kvalita života je spojena se svaalem, a pokud ho ve vyšším věku nemáme, zaděláváme si na problém se soběstačností, potažmo na problém z hlediska sociálního systému.

Pokud byste měl v kostce říci pět triků (rad) pro efektivní zhubnutí, co by to bylo?

Než začnete, udělejte analýzu svého jídelníčku – v jídle toho bývá ukryto hodně. Důležitější pro zdraví je ale fyzická kondice. Budete-li zvyšovat svoji fyzickou kondici, zaznamenáte zároveň i pokles hmotnosti, který je vedlejším produktem. Pro lepší orientaci můžete využít různé aplikace na monitoring životního stylu (např. Čas pro zdraví – www.casprozdravi.cz). Pokud však potřebujete poradit s redukcí více kilogramů a vaši nadváhu či obezitu doprovází další onemocnění jako například cukrovka, je vhodnější poradit se s lékařem (praktikem, diabetologem atd.). I v Praze 4 jsou poradny (www.oberisk.cz), kde najdete pomoc bez velkého čekání. Klíčem je ale udělat si na sebe čas. Začít můžete třeba studiem vhodné literatury, například Manuálu úspěšného hubnutí či Hubneme s Pivrcem. (md)

BRAVO!

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

Út 1.	19.00	VZDUCHEM - Losers Cirque Company
St 2.	19.00	GRANDIOZNI - Losers Cirque Company
Čt 3.	19.00	GRANDIOZNI - Losers Cirque Company
Pá 4.	19.00	SÓLO - RADIM VIZVÁRY
Ne 6.	15.00	MIMJOVÉ - Losers Cirque Company
Út 8.	19.00	HEROES - Losers Cirque Company
St 9.	19.00	HEROES - Losers Cirque Company
Čt 10.	19.00	THE LOSER(S) - Losers Cirque Company
Pá 11.	19.00	The Comedy Store Europe - host
Ne 13.	15.00	PAN BONOBO - Sakra Cirkus
Po 14.	19.00	MINIATURE - Losers Cirque Company a hosté
St 16.	19.00	THE LOSER(S) - Losers Cirque Company
Čt 17.	18.00	Žena, růže, píseň, kost - premiéra
Pá 18.	18.00	BIO Bravo! - Billy Eliot
So 19.	19.00	Real-ITy-Fake - DOT504 Junior
Ne 20.	15.00	RONJA, DCERA LOUPEŽNÍKA - DAMÚZA
Út 22.	19.00	EGO - Losers Cirque Company
St 23.	19.00	KOLAPS - Losers Cirque Company
Čt 24.	19.00	KOLAPS - Losers Cirque Company
Ne 27.	19.00	KONKURZ - Losers Cirque Company
Po 28.	19.00	KONKURZ - Losers Cirque Company

DIVADLO NA JEZERCE

Na Jezerce 1451
Praha 4 Nusle, 140 00
Tel.: 261 224 832
725 442 150

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

Út 1. út	19.00	Naprostí cizinci (P. Genovese)
Pá 4. pá	19.00	Pánský klub (M. Balcar)
Ne 6. ne	19.00	Saturnin (P. Vacek)
Út 8. út	19.00	Ze života Čapka (P. Vacek)
Pá 11. pá	19.00	Mašín (J. Jirků)
Po 14. po	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)
Út 15. út	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)
St 16. st	19.00	Mašín (J. Jirků)
Čt 17. čt	19.00	Naprostí cizinci (P. Genovese)
Ne 20. ne	19.00	Pánský klub (M. Balcar)
Po 21. po	19.00	Už je tady zas! (T. Vermes)
Út 22. út	19.00	Manželské vraždění (E. E. Schmitt)
St 23. st	19.00	Ze života Čapka (P. Vacek)
Čt 24. čt	19.00	Poslední aristokratka (E. Boček)
Pá 25. pá	19.00	Práskni do bot (Owen McCafferty)

Více kulturních
i sportovních akcí
najdete na
www.praha4.cz
sekce Kalendář akcí.

Divadlo
Bez Hranic

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

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

St 2.	19.30	Sluha dvou pánů - interaktivní komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Út 8.	19.30	Jak důležité je mít Filipa - komedie (Vyšší odborná škola herecká)
So 12.	15.00	Punč přání - pohádka (divadlo Teenager)
Út 15.	19.30	Stalo se v Chamonix - detektivní komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
St 16.	19.30	Kočičí hra - tragikomedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Pá 18.	19.30	1 + 1 = 3 aneb Jeden a jedna jsou tři - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Čt 24.	20.00	Jak důležité je mít Filipa - komedie (Vyšší odborná škola herecká)
So 26.	15.00	Punč přání - pohádka (divadlo Teenager)
Po 28.	19.30	Kočičí hra - tragikomedie (DIVADLO BEZ HRANIC)



DIVADLO NA FIDLOVAČCE

Křesomyslova 625, Praha 4,
pokladna tel.: 773 831 705

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.fidlovačka.cz.

On-line rezervace a prodej:
www.webticket.cz, prodej též v sítích:
Ticketportal, GoOut a Kulturní portál.cz

Út 1.	19.00	Dánská dívka
Pá 4.	19.00	Kouř
Ne 6.	15.00	Jeptišky
Út 8.	19.00	Famílie
St 9.	19.00	Srnky
Pá 11.	10.30	Absolvent - veřejná generálka
So 12.	19.00	Absolvent - premiéra
Po 14.	10.30 a 19.00	Bratři (host)
Út 15.	19.00	Šakali léta
St 16.	19.00	Dánská dívka
Pá 18.	19.00	Testosteron
So 19.	15.00	Muž mojí ženy
Ne 20.	15.00	Kouř
Po 21.	19.00	Bratři (host)
Út 22.	19.00	Kouř
St 23.	10.30	Jeptišky
Čt 24.	19.00	Sugar (Někdo to rád horké)
Pá 25.	19.00	Muž mojí ženy
So 26.	15.00	Sugar (Někdo to rád horké)
Po 28.	19.00	Absolvent

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.

Út 1.	19.00	Benedetta
Čt 3.	19.00	Paříž, 13. obvod
Út 8.	19.00	Dokud nás Bůh nerozdělí
Čt 10.	19.00	Tři přání pro Popelku
Út 15.	19.00	Paříž, 13. obvod
Čt 17.	19.00	Benedetta
Út 22.	19.00	Tři přání pro Popelku
Čt 24.	19.00	Dokud nás Bůh nerozdělí



ZVONEČEK

TRADIČNÍ LOUČKOVÉ DIVADLO
Kulturní centrum Novodvorská
Novodvorská 151/1013, Praha 4
www.zvonecek.info
+420 : 775 472 728

So 5.	Perníková chaloupka
So 12.	Kaima aneb Příběh z džungle
So 19.	Sněhurka a sedm trpaslíků
Čt 24.	16.00 Zlobivá kůzlátka
So 26.	Pohádka o draku

Hraje se každou sobotu vždy od 14.00 a od 15.30 hod. v KC Novodvorská, Novodvorská 151, Praha 4, pokud není uvedeno jinak. www.zvonecek.info, facebook.com/divadlo.zvonecek

Premiéra Divadla BRAVO!
pojednává o ženských vzorech

V branickém Divadle BRAVO! se v únoru premiérově odehraje představení nazvané Žena, růže, píseň, kost... Čtyři osobnosti - Frida Kahlo, Madonna, Babička a trenérka - budou vyprávět, co je v jejich životě inspiruje, co obdivují a co je fascinuje. Role ženy, její postavení i očekávání, se totiž snad ještě nikdy v dějinách neproměňovala s takovou razancí a v tak globálním rozsahu jako v současnosti. V této situaci získávají na ceně vzory, příklady a inspirace. Premiéra představení se odehraje 17. února od 18.00 hod., vstupenky lze zakoupit

v pokladně divadla či v prodejní síti GoOut. (red)



Životní inspirace se stává inspirací pro pohybové ztvárnění.
Foto: Divadlo BRAVO!

Naše tipy

Braník - Roku 1997 se Britové rozhodli vzdát hold všem statečným partnerům a uspořádat kolem svátku sv. Valentina Mezinárodní týden manželství. Letos proběhne od 14. do 20. února a tradičně jej slaví také Českobratrská církev evangelická ve sboru v Braníku. Kdo by se chtěl dozvědět něco o historii manželství již od antiky, je srdečně zván do dřevěného kostelíka u zastávky Přístaviště, kde bude ve středu 16. února od 18.00 hod. na toto téma

hovořit docent Ota Halama, Th.D. Kontakt: Modřanská 118, Praha 4, <https://branik.evangelnet.cz/>.
Nusle - Jachtařská akademie ČSJ pořádá přednášky pro jachtaře i širokou veřejnost. Setkání se uskuteční vždy od 18.00 hodin v učebně číslo 5 v NEWTON University, v Kongresovém centru Praha - vchod 6, 4. patro, 5. května 1640/65. Vstupné je 300 Kč, registrace a info na <https://prednasky.jacht-akademie.cz/>. (red)

dobeška

DIVADLO DOBEŠKA

Jasná I. 1181/6, 147 00 Praha 4
Telefon: 244 468 173, fax: 244 468 167
e-mail: rezervace@divadlodobeska.cz
www.divadlodobeska.cz
STUDIO DOBEŠKA
kurzy • zábava • relaxace
www.divadlodobeska.cz/studio

St 2.	19.30	Malířka a zloděj - kinokavárna
Ne 6.	15.00	Jak Jenička a Mařenku navštěvují pohádky - pohádky
Út 8.	19.00	Přednáška o architektuře s Davidem Vávrou - téma: Berlín
St 9.	19.30	Ninja Baby - kinokavárna
Čt 10.	20.00	Pocta Zuzaně Navarové: Markéta Burešová a Mária Biháry - koncert
Ne 13.	15.00	Vlk a hlad - pohádka pro děti od tří let
St 16.	19.30	Nejhorší člověk na světě - kinokavárna
Čt 17.	20.00	Písňové divadlo Sklep
Ne 20.	15.00	Český Honza - loutková pohádka pro děti od tří let
	18.00	Klára Stodolová - vernisáž
Út 22.	19.30	Besídka Vyběrová - divadlo Sklep
St 23.	19.30	Besídka 2020 - divadlo Sklep
Čt 24.	19.30	Besídka 2020
So 26.	20.00	Odečet plynu - koncert
Ne 27.	15.00	Masopustní pohádka

Po pohádce následuje tradiční masopustní program - průvod Dobeškou v maskách, který bude zakončen na vyhlídce na branické skály.

Seniorská obálka zachraňuje životy



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
V PRAZE 4

V bytě či v domě správně umístěná obálka s I.C.E. kartou, které se říká SENIORSKÁ OBÁLKA, pomáhá záchranářům zorientovat se ve zdravotním stavu seniora.



Tiskopis seniorské obálky je k dispozici ke stažení jako soubor PDF na www.praha4.cz nebo www.uss4.cz. Foto: ÚSS4

Praha 4 je již několik let zapojena do celorepublikového projektu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, v jehož rámci vznikl dokument určený především starším osobám žijícím osamocně. Tzv. seniorská obálka (I.C.E. karta) tak může být pomocníkem v krizových situacích. Senior (nebo s pomocí rodiny) vyplše na kartu aktuálně užívané léky, alergie, prodělané operace a jiné důležité informace. Obálku pak umístí viditelně na určené místo. **Buď na dveře lednice, nebo na vnitřní stranu vchodových dveří.** Zdravotníci, policisté či hasiči jsou instruováni tak, že se zaměří výhradně na tato dvě místa a nebudou hledat obálku na jiných místech bytu! Pokud se člověk dostane do situace ohrožení na životě a sám nemůže zdravotní informace přivolaným záchranářům poskytnout, je právě seniorská obálka nesmírně cenná pro další postup poskytnutí pomoci.

Její vyplňování se řídí principem semaforu, nejdůležitější informace jsou červeně, doporu-

čené údaje žlutě a méně závazná data zeleně. Záleží na každém, které údaje vyplní, ale čím více informací například o lécích, hospitalizaci nebo alergiích bude vyplněno, tím obálka lépe poslouží.

Další důležitá přání

Již v roce 2019 převzal záštitu nad šířením tohoto užitečného pomocníka Josef Svoboda (nez.), místostarosta MČ Praha 4 a radní pro sociální politiku, a nadále mu věnuje velkou pozornost. „Do seniorské obálky je možné napsat a přidat i další důležitá přání pro případ náhlé hospitalizace, jako například kdo má být o situaci informován či má rozhodovat o léčbě, koho požádat o péči o domácího mazlíčka nebo květiny v bytě, jaké preferuje zdravotnické zařízení, zda chce zavolat duchovního a podobně,“ říká Josef Svoboda a dodává: „Obálka umožňuje též variantu, že se do ní vloží aktuální lékařská zpráva, která poskytne záchranářům informaci nejen o diagnóze, ale také medikaci. Co je klíčové, informace se do obálky píše a vkládají v době, kdy je člověk v „pohodě“ a může si v klidu rozmyslet, co a komu by bylo vhodné v dramatické situaci, kterou je náhlé zhoršení zdravotního stavu, sdělit.“

Karta je primárně určena pro seniory, ale hodí se každému, kdo vyhodnotí svůj zdravotní stav jako rizikový. Vyzvednout si ji můžete na Informačním centru Úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, popřípadě na dalších informačních centrech MČ Praha 4. Dále je k dispozici na recepci Ústavu sociálních služeb Praha 4 na adrese Podolská 208/31. Pokud k vám dochází pečovatelská, požádejte o obálku právě ji.

I v době pandemie ÚSS4 pomáhá rodinám

Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS4) pečuje o seniory, kteří potřebují pomoc, i v této epidemiologicky nepříznivé době. O to více dbá na bezpečnost pečujícího personálu a klade důraz na ochranu zdraví uživatelů všech poskytovaných sociálních služeb. I v **pobytovém odlehčovací zařízení** na adrese Jilovská 432/11, kde v současné době nabízí ÚSS4 volnou kapacitu pro další zájemce. Je možné zde využít pobyty krátkodobého charakteru (maximálně tři měsíce), které slouží zejména rodinám a pečujícím k jejich nezbytnému a tak potřebnému odpočinku.

Jedná se o menší zařízení rodinného typu s maximální kapacitou 30 uživatelů. „Případně zájemce o poskytnutí našich služeb můžeme ujistit, že pečlivě dodržujeme veškerá aktuální preventivní epidemiologicko-hygienická opatření,“ říká Linda Obrtelová, ředitelka ÚSS4.

I navzdory poněkud omezujícím hygienickým opatřením může uživatel v odlehčovacím

zařízení strávit příjemný čas. Nadále probíhají aktivizační činnosti a společenské události menšího charakteru. Uživatelé se tedy rozhodně nenudí a zároveň dostávají profesionální péči, kterou zajišťuje multidisciplinární tým (zdravotní sestry, pečovatelské, fyzioterapeut, ergoterapeutka, sociální pracovníce), čímž je zajištěn individuální přístup k potřebám každého uživatele.

Psychická pohoda je nezbytná

Pečujete o blízkého, který se zotavuje z těžšího průběhu covidu a následků déletrvajících nepohyblivosti? I takovému uživateli může ÚSS4 pomoci získat zpět jeho schopnosti. Fyzioterapeut s uživatelem vybere a vyzkouší vhodný typ kompenzační pomůcky, kterou je možné i zapůjčit. Návlek soběstačnosti s ergoterapeutem pak přispěje k jednoduššímu návratu do domácího prostředí.

Důležitá je samozřejmě i psychická pohoda, proto pro uživatele připravuje ÚSS4 pestrou škálu aktivit - tréninky paměti, kreativní cvičení, společné sledování filmů, hraní společenských her, zpívání s Alenkou z Návštěv POTMĚ, canisterapii nebo povídání či předčítání s dobrovolníky z Letokruhu.

Pokud vás nabídka zaujala nebo máte doplňující dotazy, kontaktujte pracovníce ÚSS4 na telefonních číslech 773 791 423 nebo 773 791 416.

Stejně jako pobytové odlehčovací zařízení slouží zejména k odpočinku a ulehčení těch, kteří pečují o své rodinné příslušníky nebo blízké, má ÚSS4 v nabídce svých služeb i **Centrum pro rodinné pečující**. Centrum nabízí sociální poradenství, psychologickou podporu pro neformální (rodinné) pečující, aby svou nelehkou úlohu zvládli například skloubit se svým pracovním životem nebo se zkrátka jen dokázali lépe zorientovat v sociální oblasti.

Pro více informací o službách Centra pro rodinné pečující volejte na telefonní číslo 773 791 408. (red)



Kontakt se psem (canisterapie) je pro seniory účinným rozptýlením. Foto: ÚSS4

POMÁHEJTE S NÁMI SENIORŮM



NADACE
KRÁSA POMOCI

KRÁSA POMOCI
S VÁMI POMÁHÁ
SENIORŮM UŽ
10 LET

Díky vašim pravidelným příspěvkům můžeme
poskytovat bezplatnou podporu a péči umožňující
důstojný život seniorů v jejich domácím prostředí.

www.krasapomoci.cz

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

SC-500661/04

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

SC-500795/02

Prohlídky, čištění, opravy a nátěry
okapů, střech a fasád
horolezeckou technikou, zábrany
proti ptactvu, zastřešení světlíků.
Dlouholetá praxe,
vysoká kvalita a osobní přístup.
Tel.: 606 649 809
www.vyskovepracepraha.cz

SC-500800/02

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-500810/02

Elektronické
 zabezpečovací systémy
MONTÁŽE - SERVIS
 Chrášťanský Petr
PROFISERVIS
 Jsme tady pro Vás od roku 1992
JABLONTRON
 Kamerové systémy
 Společné televizní
 a satelitní antény
Dispečink: 777 570 018
www.alarmezs.cz

SC-500896/01

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

SC-500877/01

Úklid - čištění koberců,
mytí oken, převěšování záclon.
Dlouhá praxe, vysoká kvalita,
osobní přístup,
profesionální vybavení.
Tel.: 606 649 809
www.alpinist-cz.cz

SC-500800/05

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-500837/01

ZEDNICTVÍ-MALÍŘSTVÍ
 Provádím veškeré zednické,
 obkladačské, malířské,
 podlahářské a bourací práce.
 Odvoz suti zajištěn. Rekonstrukce
 bytu, domu, nebytových prostor.
Mobil: 606 125 116

SC-500858/01

KOMINICTVÍ
NĚMEC
 opravy, čištění, revize.
775 132 921

SC-500895/01

MALOVÁNÍ, LAKOVÁNÍ
VČETNĚ ÚKLIDU
 lakýrnické práce lze provést i v dílně
www.siml.cz
ZEDNICKÉ
OBKLAČSKÉ
PRÁCE
241 493 633, 222 941 998, 603 501 166
 NAD LESNÍM DIVADLEM 1384, PRAHA 4

SC-500794/02

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

SC-500798/02

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

SC-500838/01

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

Ivana ŠIMKOVÁ
 realitní makléřka

Tel: +420 604 203 413
E-mail: ivana@simkova-reality.cz

I Vaši nemovitost mohu velmi dobře
 prodat nebo pronajmout.
 Ti, kteří mne znají, ví, že pracuji
 s maximálním nasazením
 pro dosažení co nejlepšího výsledku.

www.simkova-reality.cz



SC-500790/01

SC-500875/01

FANSHOP
MAGAZINE
SPARTA
FANSHOP.HCSPARTA.CZ



SC-500918/02

Společenská rubrika

V lednu 2022 vstoupily do „klubu stoletých“ v Praze 4 **Anežka Víravová z Krče** a **Miloslava Neumannová z Nuslí**. Radnice i redakce spolu s příbuznými přejí oběma oslavenkyním především zdraví, pohodu a hodně milých lidí v jejich okolí!



Dne 13. prosince 2021 ve věku 93 let nás opustil milovaný manžel, tatínek, dědeček a pradědeček **Ladislav Navrátil z Podolí**. Byl dlouholetým členem a úspěšným reprezentantem házené v T. J. Sokol Praha

– Podolí. Milovník zvířat, zahrádkářství a kutilství. Budeš nám chybět! Odpočívej v pokoji. Tvá rodina.

Dne 25. prosince 2021 nás po krátké a těžké nemoci opustil náš drahý a milovaný manžel, tatínek a dědeček **Ing. Pavel Srp z Braníka**. Za tichou vzpomínku děkují manželka Jana, synové Roman a Dušan s rodinami.



Trochu jiná jízda MHD

Nechte se unést historií a projedte se Prahou v neuvěřitelném vozidle – historickou tramvají T3 Coupé. Kdo by nechtěl mít tramvaj sám pro sebe, bez revizorů a bezdomovců? Zato ve společnosti Ireny Michalčové (ANO 2011), starostky městské části Praha 4, která si jízdu téměř určitě nenechá ujít. Hodinová projížďka 22. února po trase Vozovna Střešovice – Pražský hrad – Malostranská přes Národní divadlo, Újezd a zpět do vozovny Střešovice je určena seniorům z MČ Praha 4. Kapacita je 50 osob. Zúčastnění musí předložit potvrzení o bezinfekčnosti dle aktuálních nařízení (v tuto chvíli systém O-N), která budou v daném čase platná. Sraz u vchodu do Muzea městské hromadné dopravy ve Střešovicích nejpozději 10 minut před odjezdem, aby se vše stihlo v klidu zkontrolovat. Více k přihlašování viz tabulka akcí. (red)

Po stopách protektorátu 1939-45

Komentovaná procházka Prahou tentokrát s tématem druhé světové války v rámci významného Dne památky obětí vyhlazení terezínského rodinného tábora (9. března). I na něj bude v rámci akce vzpomínáno. Přihlášky viz tabulka akcí. (red)

Oslavme ženy hudbou

Přijďte oslavit všechny ženy 8. března do KC Novodvorská poslechem hudby Jany Weberové, a to na koncert s názvem Teď královnou jsem já. Akce se uskuteční k svátku MDŽ jako poděkování ženám. Vstup na koncert bude umožněn jen s platnou vstupenkou a při dodržení všech bezpečnostních opatření vztahujících se k účasti na kulturních akcích. Místo a podmínky pro výdej vstupenek je upřesněn v plánu akcí. Srdečně jsou zvány nejen ženy, ale i muži. (red)

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH MČ PRAHA 4

ÚNOR 2022		Přihlašování od 8.00 hod.
Bylinky našich zahrádek a jejich využití	10. 2. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 31. 1. Přednáška s floristou s praktickými tipy.
Senioři v síti	15. 2. od 14.00 h., (2. setkání – pokračování přednášky 15. 3. od 14.00 h., účastník by měl absolvovat obě akce), Nuselská radnice, sál č. 303	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 31. 1. Preventivní přednáška/beseda Policie ČR na téma bezpečnost v online světě a pohyb na internetu, přihlášení absolvují přednášku 15. 2. a pokračování 15. 3.
Exkurze Letiště Václava Havla (prohlídka Trasa 1)	17. 2. od 10.00 h. (sraz 9.30 h.) Terminál 2	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 3. 2. do 14. 2. (20 osob). Komentovaná exkurze letiště, POUZE pro dobře chodící (náročná cesta, delší vzdálenosti), při registraci NUTNÉ uvést číslo občanského průkazu (plus s sebou na akci potvrzení o očkování/onemocnění, dle platných nařízení), sraz 30 minut před začátkem terminál 2 – odlety vpravo (u prodejny Souvenir shopu)
Jízda historickou tramvají	22. 2. od 14.00 h., Vozovna Střešovice	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 14. 2. (50 osob). Hodinová vyhlídková jízda tramvají T3 Coupé, sraz u vchodu do Muzea městské hromadné dopravy (Vozovna Střešovice) nejpozději do 13.50 h.
BŘEZEN 2022		Přihlašování od 8.00 hod.
Významné ženy spisovatelky v okolí Karlova náměstí	3. 3. od 14.00 h., Karlovo náměstí	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 21. 2. Procházka s průvodcem, sraz u kašny před Novoměstskou radnicí.
TEĎ KRÁLOVNOU JSEM JÁ	8. 3. od 14.00 h., KC Novodvorská	Výdej vstupenek 1. 3. od 8.00 do 8.30 h., přepážka č. 34, přízemí Úřadu MČ Praha 4 – naproti recepci, po předložení občanského průkazu (pouze osobní vyzvednutí nebo pro manžela/ku – zde nutné předložit originál nebo kopii občanského průkazu dotyčného). Koncert k MDŽ pro ženy i muže. Zbýlé vstupenky k vyzvednutí na recepci ÚMČ Praha 4.
Po stopách protektorátu 1939-45	10. 3. od 14.00 h.	Přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 28. 2. Procházka s průvodcem, sraz u sochy Palackého na Palackého náměstí.
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 a dodržením aktuálních protipandemických opatření. Při vstupu do interiéru může být účastník akce požádán o předložení potvrzení o „bezinfekčnosti“ dle platných nařízení (očkování nebo prodělané onemocnění covidem-19). Akce mohou být zrušeny (po uzávěrce), proto sledujte aktualitu na webových stránkách www.praha4.cz (seniorweb). V případě dotazů pište na barbora.vesela@praha4.cz .		

Nenechte se na internetu nachytat!

Nejen mladá generace, ale i ta nejstarší je ohrožena negativními vlivy, které se na nás den-



Na přednášce se například dozvíte, jak na internetu zabránit zneužití osobních údajů.

nodenně valí ze sítí. Oddělení rodinné politiky (odbor školství) městské části Praha 4 ve spolupráci s Policií ČR proto připravilo přednášku s názvem „Senioři v síti“.

Jedná se o cca dvouhodinovou besedu na téma bezpečného pohybu na sociálních sítích a internetu. Odhalte včas podvodné jednání a nenechte se nachytat běžnými triky podvodníků ze sítí. Jak zabezpečit svá zařízení (počítač, mobil, tablet)? Co jsou to počítačové viry a jak se jim vyhnout? Vše bude vysvětleno na praktických případech z včasných dnů.

Na přednášku není nutné nic nosit (mít vlastní počítač apod.). První setkání pro přihlášené proběhne v Nuselské radnici 15. února. Na něj naváže druhé setkání přesně o měsíc později, a to 15. března. Obou přednášek se zúčastní stejní zájemci – kdo je přihlášen na první, je automaticky přihlášen na druhou, na které si proberete dosažené cíle a splněné úkoly z první přednášky. Přihlášky viz tabulka akcí. (red)

HARMONOGRAM MOBILNÍHO SBĚRU NEBEZPEČNÉHO ODPADU a POUŽITÝCH OLEJŮ 2022

Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení svozového vozidla: 739 412 393, 604 705 036.

Trasa A			
		po - pá	so
19. 2. - so	křižovatka ul. Čestmírova x Mečislavova	15:00 - 15:20	8:00 - 8:20
20. 4. - st	křižovatka ul. Jivenská x Adamovská	15:30 - 15:50	8:30 - 8:50
08. 6. - st	ul. Družstevní ochoz č. 1153/11	16:00 - 16:20	9:00 - 9:20
20. 7. - st	ul. Baarova č. 360/24 (u školy)	16:40 - 17:00	9:40 - 10:00
7. 9. - st	křižovatka ul. Na Záhonech č. 1167/3 x Mezipolí	17:10 - 17:30	10:10 - 10:30
19. 10. - st	Roztylské nám. č. 369/32	17:40 - 18:00	10:40 - 11:00
	Jižní nám. č. 970/9	18:10 - 18:30	11:10 - 11:30
	křižovatka ul. Hlavní x Na Chodovci č. 2880/59	18:40 - 19:00	11:40 - 12:00

Trasa B			
		po - pá	so
10. 3. - čt	Nedvědovo nám. č. 140/13 (u školy)	15:00 - 15:20	8:00 - 8:20
16. 4. - so	křižovatka ul. Na Klaudiánce x U Podolského hřbitova	15:30 - 15:50	8:30 - 8:50
9. 6. - čt	křižovatka ul. Na Vrstvách x V Rovinách	16:00 - 16:20	9:00 - 9:20
21. 7. - čt	křižovatka ul. Dvorská č. 1162/2a x Jeremenkova (parkoviště)	16:30 - 16:50	9:30 - 9:50
8. 9. - čt	křižovatka ul. Milevská x Horáčkova (parkoviště u Normy)	17:00 - 17:20	10:00 - 10:20
20. 10. - čt	ul. Plamínkové – u garáží (naproti Pujmanové č. 1546/40)	17:30 - 17:50	10:30 - 10:50
	křižovatka ul. Za Zelenou liškou č. 953/1 x Senožacká	18:00 - 18:20	11:00 - 11:20
	ul. Jihlavská č. 611/18 (parkoviště u prodejny GATO)	18:30 - 18:50	11:30 - 11:50

Trasa C			
		po - pá	so
2. 4. - so	křižovatka ul. Za Skalkou č. 1593/3 x Kovriginova	15:00 - 15:20	8:00 - 8:20
11. 5. - st	ul. Zelený pruh č. 1221/28	15:30 - 15:50	8:30 - 8:50
28. 6. - út	ul. Ke Krči č. 517/32 (u Dominikánského dvora - Penny Market)	16:00 - 16:20	9:00 - 9:20
10. 8. - čt	křižovatka ul. Na Zemaně č. 1706/5 x Na Usedlosti	16:30 - 16:50	9:30 - 9:50
29. 9. - čt	křižovatka ul. Dolnokrčská č. 1966/54 x Na Staré vinici	17:00 - 17:20	10:00 - 10:20
9. 11. - st	křižovatka ul. Krčská x Tilschové č. 1082/2	17:30 - 17:50	10:30 - 10:50
	křižovatka ul. U Krčské vodárny x U Habrovky	18:00 - 18:20	11:00 - 11:20
	křižovatka ul. Hornokrčská x Rodvinovská	18:30 - 18:50	11:30 - 11:50

Trasa D			
		po - pá	so
26. 3. - so	ul. Jitřní č. 185/6 (u školy)	15:00 - 15:20	8:00 - 8:20
12. 5. - čt	křižovatka ul. Havlovického x Vítovcova č. 268/28 (u garáží)	15:30 - 15:50	8:30 - 8:50
28. 6. - út	křižovatka ul. Skaláků x Mikuleckého	16:00 - 16:20	9:00 - 9:20
11. 8. - čt	ul. Novodvorská č. 418/145	16:30 - 16:50	9:30 - 9:50
29. 9. - čt	křižovatka ul. Na Větrové x U Lesa	17:00 - 17:20	10:00 - 10:20
15. 11. - út	křižovatka ul. Višňová x Nad Havlem	17:30 - 17:50	10:30 - 10:50
	křižovatka ul. Štúrova x V Štíhlách (v blízkosti křižovatky)	18:00 - 18:20	11:00 - 11:20
	křižovatka ul. Pasteurova x Trnková	18:30 - 18:50	11:30 - 11:50

Trasa E			
11. 5. - st	Roztylské nám. u č. 369/32		8:00 - 8:20
10. 8. - st	ul. Baarova č. 360/24 (u školy)		8:40 - 9:00
5. 11. - so	křižovatka ul. Na Vrstvách x V Rovinách		9:30 - 9:50
	křižovatka ul. Krčská x Tilschové č. 1082/2		10:10 - 10:30
	křižovatka ul. Znojemská x Přímětická		10:50 - 11:10
	křižovatka ul. Štúrova x V Štíhlách (v blízkosti křižovatky)		11:30 - 11:50
	ul. Jitřní č. 185/6 (u školy)		12:00 - 12:20

Trasa F			
		po - pá	so
23. 3. - st	křižovatka ul. Ružinovská x Pod Krčským lesem	15:00 - 15:20	8:00 - 8:20
22. 6. - st	křižovatka ul. U Zátíši x Pod Lysinami (u trafostanice)	15:30 - 15:50	8:30 - 8:50
3. 9. - so	křižovatka ul. Podolská x K Vysoké cestě	16:00 - 16:20	9:00 - 9:20
	křižovatka ul. Hudečkova č. 1091/1 x Kubištova (parkoviště)	16:30 - 16:50	9:30 - 9:50
	křižovatka ul. Ohradní x Michelská	17:00 - 17:20	10:00 - 10:20
	křižovatka ul. Na Veselí x Soudní	17:30 - 17:50	10:30 - 10:50
	ul. Žateckých u č. 1169/11	18:00 - 18:20	11:00 - 11:20
	křižovatka ul. Podolská x Nedvědovo náměstí č. 1164/14	18:30 - 18:50	11:30 - 11:50

Práce

Školní jídelna ZŠ Jižní 1750/10, Praha 4,
přijme na hlavní PP pomocnou sílu do kuchyně.
Praxe vítána. Pracovní doba od 6.00 do 14.30
hod. Nástup možný ihned. Benefity: firemní
stravování, 5 týdnů dovolené, jednosměnný
provoz, volné víkendy a svátky, odměny dle
výkonu, práci v moderně vybavené kuchyni.
Kontakt: tel.: 272 762 767;
e-mail: jídelna@zsjizni.cz. (red)

Podpora pro pečující

Projekt Pečuj doma opět nabízí během února
bezplatné online kurzy pro všechny pečující
osoby. Nebudou chybět informace o právním
minimum, naučíte se blízké ošetřovat či jak čelit
depresi. A na 16. února (10.00-11.00 hod.) je
připraven oblíbený kurz Trénování paměti. Malá
ochutnávka - doplňte samohlásky u jednotlivých
měsíců a seřaďte je, jak jsou za sebou, pouze
očíma, bez tužky a papíru. Jeden měsíc chybí.
Který to je? KvTn, řjN, úNr, PrSnc, ČrvNc,
bŘZn, LdN, Dbn, ČrvN, LsTp, sRpn
Info: www.pecujdoma.cz, renata.dohnalova@pe-
cujdoma.cz, tel. 734 682 249, zdenka.hlavnicko-
va@pecujdoma.cz, tel. 730 195 061. (red)

Co všechno nabízí moderní spořilovská knihovna?

Moderní knihovny, to nejsou pouze regály se
stovkami knih k vypůjčení. Dnešní knihovny
totiž většinou disponují mnohem širší nabídkou
služeb a nezdídky nabízejí i příjemné zázemí
pro četbu či práci. Jako například bezbariérová
pobočka městské knihovny Spořilov v Postupic-
ké ulici 2932/7 se samoobslužným půjčováním
a vrácením publikací.
V útulném interiéru najdete nejen literaturu pro
všechny skupiny čtenářů (naučná, beletrie, sci-
fi), až tři roky staré časopisy a povinnou četbu
pro studenty, ale k dispozici jsou také deskové
hry. Dětské oddělení má pobytovou zónu,
a chcete-li si osvěžit četbou unavené oči, můžete
si prohlédnout výtvarná díla studentů Základní
umělecké školy Vadima Petrova.
Potěší vás také bezplatné wifi, možnost si
zajímavé pasáže z knih či časopisů okopírovat,
a kdo potřebuje, půjčí si čtecí lupy či dioptrické
brýle zdarma. (red)



V knihovně najdete také příjemný koutek na
odpočinek. Foto: MK Spořilov

Sucej únor pomáhá skoncovat s alkoholem

Letošní ročník tradiční celorepublikové kampaně, která pomáhá široké veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu (a stále častěji i k dalším libůstkám) a změnit zaběhlé návyky, odstartoval 17. ledna. Sucej únor slaví 10 let a přináší 28 důvodů, proč ochutnat život bez alkoholu.

Sucej únor se stal v uplynulých letech kampaní, která pro mnoho účastníků neznamená jenom měsíční detox od alkoholu, ale celkovou očistu spojenou se zdravým životním stylem a chutí udělat pro sebe něco smysluplného. Stejně jako inspirovat ostatní. Že lidem střízlivost může zachutnat, dokládá například 53 procent účastníků, kteří v dotazování po čtyřech měsících potvrzují dlouhodobé zvolnění v konzumaci. Často proto, že jim Sucháč otevřel oči a pomohl k příjemné sebereflexi. Sucej únor nechce prohibici ani nebojuje proti alkoholu jako takovému. Je to osvětová kampaň za zdravější a uvědomělejší život, do kterého patří i (zpravidla) umírněná konzumace.

Pozitivní kampaň reaguje na skutečný problém

„Alkohol je každodenním společníkem našich životů, opojný nápoj plný radosti i droga, ve které se rozpustila nejedna dobrá duše. A právě

díky kampani Sucej únor ve společnosti víc a víc rezonuje otázka: Proč vlastně pijeme? Šest lidí z deseti má ve své blízkosti někoho, kdo v souboji s alkoholem tahá za kratší konec. Sucháčem tak promlouváme k sobě, ale stále více i k lidem okolo nás,“ uvádějí organizátoři kampaně. Proto se ke kampani připojují lékaři, terapeuti, adiktologové, novináři, české osobnosti, vyhlášené restaurace a bary, studenti a také lidé, kteří s alkoholem sami bojují. Těm všem za to patří velký dík. Každý jednotlivý příběh totiž pomáhá šířit poslání Suchého února. Pomoci zjistit nám – a stále více i těm okolo nás – kdo koho tady ovládá. Více na www.sucejunor.cz. (red)



Loňského ročníku se zúčastnilo až 10 % dospělé populace a přinesl kromě pozitivního působení na českou populaci i stejnojmennou knihu, která ve 28 kapitolách představila alkohol ve všech jeho společenských rolích.

Uličník Prahy 4

Tvorbu A. M. Tilschové ovlivnily ztráty nejbližších



Spisovatelka zemřela v Dobříši a je pohřbena na Olšanských hřbitovech. Foto: archiv rodiny

Pokud kráčíte podél krčského sídliště Antala Staška, nacházíte se v ulici Tilschové. Ta nese jméno spisovatelky Anny Marie Tilschové (1873–1957).

Tato prozaička napsala romány a povídky z měšťanského prostředí. Ve své tvorbě chtěla zachytit především proces rozkladu rodinných vztahů v měšťanské společnosti, pocit prázdnoty života a další příznaky krize měšťanského světa. Náměty čerpala zejména z osobních zkušeností, především ze dvou tragických zážitků – sebevraždy manžela a později i bratra.

Zajímavost: Tilschová sepsala životopisy umělců Mánesa a Slavička a v roce 1947 byla jmenována národní umělkyní. (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 9001 • Šéfredaktor: Martin Dudek • Redakční rada: Irena Michalčová, Jiří Bigas, Josef Svoboda, Tomáš Hrdinka, Klára Cingrošová, Petr Kučera, Alžběta Rejchrtová a Věra Marušíaková • 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: 00063584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu či z MČ Praha 4 • Titulní foto: Studio AM • 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 únorového čísla probíhá od 28. ledna do 2. února. Distribuce březnového čísla je plánována od 25. února do 2. března. Distribuci zajišťuje Český domov Media House s.r.o.

V rámci kontroly distribuce časopisu si vás dovoluujeme požádat o spolupráci. Pokud neobdržíte časopis ve výše uvedeném termínu, oznamte to e-mailem na: tucnak@praha4.cz nebo telefonicky na 261 192 492. Vždy uvádějte ulici a číslo svého domu. Děkujeme!

SOUTĚŽ

VYHRAJTE KNIHU O POSMRTNÉM ŽIVOTĚ!



Ochechule je název dlouho očekávaného prozaického debutu známého dramatika a divadelního režiséra Davida Drábka, se kterým přichází nakladatelství Akropolis za

podpory Ministerstva kultury ČR. Jedná se o částečně autobiografickou a velice osobní knihu pamětí, která svým obsahem přesahuje současný život a vydává se na ten posmrtný. Autor čtenáře provází svým „životem po životě“. Vypráví o setkání celkem devíti postav, které společně putují podivnou poušť připomínající krajinou v neohrazeném čase. Každý z hrdinů knihy seznamuje ostatní se střípkou ze svého života a celý příběh postupně graduje ke svému závěru. Kniha obsahuje jak humor, absurditu, fantazii, tak i humanismus a vybízí k zamyšlení. Sám autor ji označuje jako jakýsi „vizionářský román“, jakési nahlédnutí do „žítí po životě“ tak, jak si ho představuje on. Nejedná se ale o exkurzi plnou strachu, nýbrž o zábavný a veselý výlet do neznáma.

Soutěžní otázka:

Co je to ochechule?

a) květina b) živočich c) smějící se žena

Odpověď zašlete do 8. 2. 2022. Tři výherci získají po knize, o výhře budou informováni e-mailem.

Výherci z lednového čísla (správná odpověď a – Moja): Pavla Skalinová, Tomáš Vrabec a Milada Vraná. 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

Písemné připomínky, názory a podněty: Tučňák, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice. Podmínky inzerce a termíny vydání: www.ceskydomov.cz
Uzávěrka březnového čísla je 9. 2. 2022.

SPRINKLER GROUP

KOMPLEXNÍ REALIZACE HASÍCÍCH SYSTÉMŮ

Hlavním
předmětem
naší činnosti je
projekce, servis,
výroba a realizace
stabilního
hasicího
zařízení.

www.sprinklergroup.cz

POZVÁNKA NA AKCE NA BRUMLOVCE

Zveme vás na **STŘEDY VE STŘEDU**

Setkání se zajímavými a inspirativními lidmi ve Společenském centru Bethany vždy od 18. hod.

2. 2. 2022 VARHAN ORCHESTROVIČ BAUER

český hudebník, hudební skladatel, aranžér a dirigent, autor hudby např. k filmu Goyovy přízraky

16. 2. 2022 BIBLE V ČESKÝCH ZEMÍCH A DĚJINÁCH

Mgr. Luděk Svrček – o tom jak ovlivnila Kniha knih naše české dějiny i co nabízí pro dnešek

Po každé přednášce bude následovat beseda s našimi hosty. Aktuální program naleznete na www.spolecenskecentrum.cz



CESTOVATELSKÝ VEČER



TANEČNÍ NA BRUMLOVCE



JÓGA PRO KAŽDÉHO



HOVORY Z BRUMLOVKY

**SLEDUJTE, CO SE DĚJE NA BRUMLOVCE.
AT UŽ OSOBNĚ, NEBO ONLINE.**

PROGRAM I POŘADY NALEZNETE NA FACEBOOKOVÉM PROFILU BRUMLOVKA.