

SRPEN 2010

TUČŇÁK

senior



ZDARMA!

PŘÍLOHA MĚSÍČNÍKU TUČŇÁK

Distribučováno informačními centry MČ Praha 4:

Táborská 376/40 • nám. Hrdinů 3 • Poláčkova 1976/2 • Novodvorská 151 • Hlavní 1402/141 • Branická 44 • K Libuši 7 (MČ Praha-Kunratice) • Štúrova 1284

akce

Ilustrační foto.



**Výlet parníkem
pro zdravotně
postižené občany**

nabídka



**Nová služba
pro krizovou situaci**

osobnost



**Námořní důstojník
František Ptáček:
Řeznickou palici
vyměnil za kormidlo**



Otevřen Sport park pro seniory

Bezplatná poradenská linka MČ Praha 4: 800 100 128

(po a st: 8–18, út a čt: 8–16, pá: 8–14 hod.)



Vážené seniorky,
vážení senioři,

na začátek října
jsme pro Vás při-
pravili 1. seniorské
sportovní hry, které
se uskuteční ve
sportovním areálu
Děkanova. Měly by
se stát menší obdo-
bou školních letních her 4x4, kterých se
v letošním ročníku zúčastnil rekordní po-
čet 5500 dětí! Samozřejmě neočekávám,
že stejného čísla dosáhneme i v tomto pří-
padě, ale budu rád za každého sportující-
ho seniora či seniorku, který/á si podá při-
hlášku – najdete ji v tomto čísle – do jed-
né ze šesti vypsaných disciplín.

Cílem této aktivity, kterou pro Vás
chystá naši městskou částí zřízená společ-
nost 4-Volnočasová, je známé olympijské
heslo – *Není důležité zvítězit, ale zúčastnit
se!* Seniorské hry by měly především při-
spět k navazování nových přátelství
a k posílení mezilidských vztahů. Určitě se
mezi Vámi najdou zanícení sportovci, kte-
ří rádi porovnají síly se svými vrstevníky
například ve stolním tenise či v petanque
a budou usilovat o získání zajímavých cen.
Ale všichni zúčastnění by měli mít na mys-
li především společenskou stránku akce
a nehonit body za každou cenu. O smyslu
pro fair play snad není potřeba ani mluvit.

Vážené seniorky, vážení senioři, těším
se na setkání s Vámi dne 5. října na
Děkanově. Přijdu se na Vaše výkony podí-
vat a osobně pogratuluji těm nejlepším.
Do té doby Vám přeji krásný zbytek léta.

PAVEL HORÁLEK (ODS),
STAROSTA MČ PRAHA 4

Milé seniorky, milí senioři,

**léto je v plném proudu, je hřejivé a plné pohody.
Nejlepší je samozřejmě trávit slunné dny u vody,
u rybníků a řek nebo na našich přehradách.**

Ale jsou tu mnozí, kteří neodjíždějí mimo
město ani v létě. Tráví většinu svého času
v našich parcích, v příměstských lesích
Krčském, Michelském, na Novodvorské, či
na koupalištích v oblasti Lhotky, ve Žlutých
lázních a v Plaveckém bazénu v Podolí. Zde
všude máme možnost vás potkávat a věříme,
že nalézáte dobré podmínky pro svoji rela-
xaci v příjemném prostředí naší městské čás-
ti. Jsme rádi, že se zde cítíte dobře, tak, jak
se člověk má doma cítit.

Domov totiž není jen náš byt a dům, ale
vše co nás obklopuje, co vytváří příjemné
prostředí pro život, jako například dostup-
nost lékařské péče, sociálních a dalších slu-
žeb, upravené parky, ale také dostatek mož-
ností, jak trávit aktivně seniorský věk. Proto
se snažíme pro vás, naše seniory, vytvářet
tento domov, jak nejlépe umíme. I tím, že
jste měli a stále máte možnost za symbolic-
kou částku docházet na plavání do
Plaveckého bazénu v Podolí, zdarma na cvi-
čení Tai-ji na Pankrácké pláni a nově využí-
vat Sport parku v Podolské ulici. Dáváme
tak najevo, že péče o seniory je jednou z na-

ších hlavních priorit.
Jen pro připomenutí –
cvičení Tai-ji probíhá
i v měsíci srpnu, a to
3., 10., 17., 24. a 31.

8. Každé úterý si mohou zájemci od 9.30 do
11 hodin v Centrálním parku na Pankráci
vyzkoušet zdravotní cvičení Čchi kung a zá-
klady pohybu s prvky Tai-ji. Naučí se jedno-
duché návody pro následné cvičení doma.
Jedná se o pomalé cvičení se zaměřením na
dýchání a meditaci, proto je vhodné přede-
vším pro starší generaci.

Nově otevřený Sport park v Podolí slouží
k posilování dobré tělesné kondice. Kdo má
zájem procvičit ztuhlé svaly a zkusit něco
nového, přijďte se protáhnout každý čtvrtek
dopoledne mezi 9.30–11.00 hod., kdy si
můžete zacvičit pod dozorem zkušené tren-
érky fitness Petry Hanzové.

Přeji Vám dostatek energie a krásné letní
dny.

IVANA STAŇKOVÁ (ODS),
ZÁSTUPKYNĚ STAROSTY



Taneční pro dříve narozené

**Během našich společných setkání v Kulturním centru Novodvorská
jsme se my všichni, kdo pro vás akce zajišťujeme, v čele se zástupkyní
starosty Ivanou Staňkovou (ODS), pod jejíž záštitou jsou akce pořádá-
ny, přesvědčili, jak rádi a dobře tančíte.**

Proto jsme se rozhodli připravit pro vás
„Taneční pro dříve narozené“, kde si
můžete své znalosti takzvaně „oprášit“

a naučit se i něco nového. Naše kurzy
povede Ing. Pavel Kojetín ze Základní
umělecké školy Music Art v Modřanech.
Ti z vás, kteří se zúčastnili tanečního
odpoledne ve stylu Latinské Ameriky,
umění pana Kojetína již viděli a jistě
s námi budou souhlasit, že lepšího lektora
jsme si nemohli přát.

Jednotlivé lekce proběhnou ve dnech
5. 10., 12. 10., 26. 10. a 2. 11. 2010 vždy
od 14.30 do 16.30 hodin v Kulturním
centru Novodvorská.

V případě zájmu vyplňte přihlášku (viz
vlevo), vystřihněte ji a **19. 8. nebo 16. 9.
2010** ji mezi **8.30 až 11.00** hodinou při-
neste na Úřad městské části Praha 4, odbor
školský a kultury, **3. patro, číslo dveří
313**. Zde přihlášku přijmeme a přiřadíme
jí pořadové číslo podle jejího doručení.

**Upozorňujeme, že kapacita kurzů je
20 tanečních párů!**

(mle)

„TANEČNÍ PRO DŘÍVE NAROZENÉ“

Přihláška pro taneční pár

Jméno a příjmení:

.....

Datum narození:

.....

Adresa trvalého pobytu:

.....

Podpis:

.....

„TANEČNÍ PRO DŘÍVE NAROZENÉ“

Přihláška pro taneční pár

Jméno a příjmení:

.....

Datum narození:

.....

Adresa trvalého pobytu:

.....

Podpis:

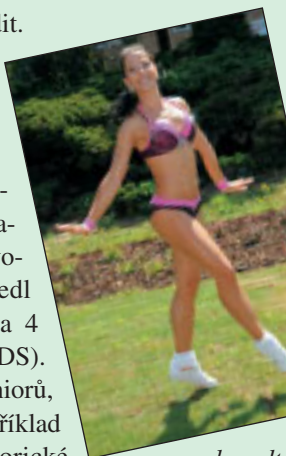
.....

Sport park slavnostně otevřen

Ani tropická teplota nad 30 stupňů Celsia nepokazila dobrou náladu účastníkům slavnostního otevření prvního seniorského Sport parku na území městské části Praha 4.

V aktivní části parku nedaleko podolské vodárny je umístěno 11 cvičebních strojů zaměřených na posilování různých částí těla, na zlepšení ohebnosti kloubů a na zvyšování kapacity srdce a plic. Stroje se snadno ovládají a navíc je u každého uveden i přesný popis, jak na něm správně cvičit a na co je cvičení zaměřené. V klidové zóně parku si zájemci mohou odpočinout, relaxovat nebo si popovídat a posedět na lavičkách. Zároveň se mohou potěšit pohledem na množství okrasných květin, které v místě nechala městská část Praha 4 vysadit.

„Blíží se konec volebního období a já bych byl moc rád, kdyby občané uplynulé čtyři roky vnímali jako období rozvoje Prahy 4,“ uvedl starosta MČ Praha 4 Pavel Horálek (ODS). „I z pohledu seniorů, pro které jsme například umístili do historické části radnice výtah a tím zlepšili její obslužnost,



Slavnostní dopolední atmosféru pak podtrhla vystoupení Miss Aerobic 2008 Tani Bednářové, špičkového seniorského kulturisty Miloslava Dvořáka a hudebníka Richarda Tesaříka.

rozšířili jsme počet informačních center a připravili mnoho dalších aktivit. Mimo jiné jsme také vybudovali 47 dětských hřišť, ale pak nás napadlo, že nemáme seniorské hřiště, které je běžné ve všech západních metropolích. Dnes je tedy slavnostně předáváme veřejnosti a já jen věřím, že nám tento krásný park nezničí vandalové.“

Patronem sportoviště se stal čestný občan MČ Praha 4, profesor Pavel Pafko. „Většina politiků má program, který se dá splnit a nemá přesah přes jejich politické období. Tady v Podolí se vybudovalo něco, co překoná politické období

pana starosty a možná mu ve stáří jednou i poslouží. To je mimořádná věc – myslet v dnešní době na budoucnost a já jsem tím velice potěšen. Navíc tady v Podolí bydlím, a proto si sem rád zajdu zacvičit,“ uvedl známý chirurg.

(md)

Foto: Zdeněk Kríž



Velký (70 x 100 cm) dort ke svým 70. narozeninám obdržel profesor Pavel Pafko od zástupců MČ Praha 4. Slavnostní první řez pak provedl společně se starostou Pavlem Horálkem.

Výlet parníkem pro zdravotně postižené občany

„Po velkém úspěchu jarní seniorské plavby parníkem jsme se rozhodli tuto akci zopakovat, tentokrát pro zdravotně postižené občany naší městské části,“ informuje zástupkyně starosty Ivana Staňková (ODS).



Ilustrační foto: archiv

Plavba se uskuteční 14. září od 14 hodin, společně strávíme dvě hodiny při pohledu na historické centrum Prahy a při dobré hudbě a šálku kávy. Spoluobčany, kteří jsou držiteli průkazů ZTP nebo ZTP/P a mají zájem se plavby zúčastnit, prosíme, aby se přihlašovali na bezplatné informační lince pro seniory Úřadu městské části Praha 4. Telefonní číslo linky je **800 100 128**.

Upozorňujeme, že kapacita lodě je 90 osob. (mle)

Znáte výjimečnou osobnost?

„Při častých setkáních s vámi jsme si uvědomili, kolik je mezi vámi osobností, které se mohou podělit o své znalosti a životní zkušenosti. Byla by velká škoda nepředstavit tyto výjimečné lidi i ostatním seniorům naší městské části,“ říká Ivana Staňková (ODS), zástupkyně starosty.

Proto se zástupci městské části Praha 4 rozhodli připravit novou aktivitu, a to pořad „Křeslo pro hosta.“

„Budeme se pravidelně setkávat s osobnostmi žijícími na území městské části Praha 4, s rodáky, kteří nám jistě sdělí spoustu zajímavého z historie městské části Praha 4, a se spoluobčany, kteří se zabývají zvláštními koníčky, či dokázali o něco více než my ostatní,“ upřesňuje Ivana Staň-

ková. Pokud tedy víte o osobnosti ze svého okolí, kterou by měli poznat i ostatní senioři, zašlete její stručnou písemnou charakteristikou na adresu: Úřad městské části Praha 4, odbor školství a kultury, Tábořská 350, Praha 4, nebo předejte do podatelny úřadu.

Děkujeme předem za pomoc při realizaci této aktivity. (mle)

Seniorské sportovní hry

První seniorské sportovní hry, pořádané MČ Praha 4, se uskuteční 5. 10. 2010 od 9 do 18 hod. ve sportovním areálu Dědkanka.

Sportovní klání proběhnou v kategoriích nordic walking (chůze s holemi), hod na cíl, šipky, sudoku/křížovky, ping-pong a petanque. Účastníci budou rozděleni do čtyř věkových kategorií: do 65 let, 65–70 let, 70–75 let a od 75 let výše. Přihlásit se můžete buď na jednotlivé sporty, nebo na všechny sporty zároveň. Hraje se o hodnotné ceny, jako jsou balíčky potravinových doplňků, seniorské telefony, lázeňské pobyty aj.

Vyplněné přihlášky lze odevzdat v informačních centrech MČ Praha 4,

a to **do 15. září 2010**. Pro všechny sportovce je připraveno drobné občerstvení a v závěru sportovního klání také kulturní program.

A tři nezbytná upozornění: v případě nepříznivého počasí si organizátoři vyhrazují právo změnit soutěžní disciplíny, v případě malého počtu účastníků v jednotlivých věkových kategoriích si organizátoři vyhrazují právo věkové kategorie spojit a všichni sportovci startují na vlastní zdravotní riziko. (zb)

PŘIHLÁŠKA NA SENIORSKÉ HRY PRAHY 4

Vyplněné přihlášky lze odevzdat v informačních centrech Prahy 4, a to do 15. září 2010.

Jméno a příjmení:

Adresa:

Rok narození:

Kontakt (telefon/e-mail):

Podpis:

Soutěžím v následujících disciplínách:

☐ nordic walking ☐ hod na cíl ☐ šipky ☐ sudoku/křížovky ☐ ping-pong ☐ petanque

Bezplatná linka usnadňuje život

V lednu tohoto roku rozhodla Rada městské části Praha 4 o zřízení bezplatné informační linky s úmyslem pomoci seniorům naší městské části při řešení běžných i složitějších životních situací.

Od 1. března je tato linka s číslem **800 100 128** plně v provozu a v průběhu pracovní doby, tj. v pondělí a ve středu od 8.00 do 18.00 hod., v úterý a ve čtvrtek od 8.00 do 16.00 hod. a v pátek od 8.00 do 14.00 hod., ji obsluhuje pracovníce odboru školství a kultury.

Pokud potřebujete informace mimo pracovní dobu, budete přepojeni na záznamník, kde můžete zanechat kontakt a ihned následující pracovní den vám zavoláme a váš podnět, informaci či žádost o radu vyřešíme.

Po dobu provozu informační linky jsme přijali již 129 dotazů a podnětů. Nejčastěji si voláte pro informa-

ce ze sociální oblasti – pobírání dávek sociální péče, sociálně-kulturní aktivity a další. A na nejčastější dotaz odpovídáme níže:

Jak postupovat, když se rozhodnete požádat o umístění v domově pro seniory?

Pokud nastane situace, kdy zdravotní stav nebo velmi vysoký věk již nedovoluje seniorovi setrvat ve svém sociálním prostředí, má možnost požádat o umístění v domově pro seniory.

Domov pro seniory je zařízení, které poskytuje dlouhodobé pobytové služby a pomoc druhé osoby při zvládnutí běžných úkonů, jako například

osobní hygiena, strava, aktivizační činnosti a zprostředkování kontaktů se společenským prostředím.

Máte-li již předem vytipováno konkrétní zařízení, kde by se vám líbilo, obraťte se přímo na ředitele tohoto domova pro seniory, s ním nebo s příslušnou sociální pracovnící prodiskutujte provoz domova, vaši výši finančních úhrad a další konkrétní záležitosti. Poté si vyplníte žádost, kterou obdržíte přímo na místě, a doložíte potřebné náležitosti.

Pokud jste se zatím nerozhodli, které zařízení zvolit, doporučujeme obrátit se na Magistrát hl. m. Prahy, odbor sociální péče a zdravotnictví, Praha 1, Charvátova 145/9, tel.: 236 004 102 a 236 004 101, popřípadě na e-mailovou adresu: posta@cityofprague.cz, kde se dozvíte další informace.

(mle)

INZERCE

Praha 4
odspraha4.cz

Program psaný s občany Prahy 4

Vážení spoluobčané,

patříte-li mezi lidi, kterým záleží na městě, ve kterém žijí, a chcete ovlivnit jeho budoucnost, máte nyní příležitost zapojit se do přípravy volebního programu ODS pro komunální volby na podzim tohoto roku. Jde o seriózní a otevřenou možnost přispět svými nápady a postřehy ke zlepšení života v Praze 4.

Pokud se tedy budete chtít zapojit, pošlete nám jednoduše e-mailem nebo poštou, co by podle vás nemělo v programu chybět, nebo zkrátka to, co je potřeba vyřešit. Každý nápad nebo podnět k řešení bude nesmírně užitečný. Příprava programu bude trvat až do konce prázdnin.

Těšíme se na vaše náměty.



Za ODS v Praze 4
Pavel Horálek
předseda oblastního sdružení





ODS
řešení pro budoucnost



SPOLEČNĚ ZLEPŠÍME ŽIVOT V PRAZE 4

Vaše podněty posílejte buď e-mailem na adresu program@odspraha4.cz, nebo klasickou poštou na adresu ODS v Praze 4, Pujmanově 1219/8, 140 00 Praha 4.

SC-300852



Řeznickou palici vyměnil za kormidlo

Nikdy v dětství netoužil stát se námořníkem a přesto bylo námořnímu důstojníkovi v. v. FRANTIŠKU PTÁČKOVI (80) souzeno prožít v této profesi plných 35 let.

Vyučil jste se řezníkem u svého otce, provozovatele živnosti řeznicko-uzenářské, a po únoru 1948 dva roky pracoval jako řeznický tovaryš ve vinohradském podniku Masna Chmel Zvonařka. Po vojně jste však z této profese „zběhl“ a byl pomocným dělníkem v Energetických závodech Praha a v Ostravě. Proč vás tehdy napadlo dát se k námořnictvu?

Líbí se mi nové výzvy a náhodou jsem se dozvěděl, že se mají dva elektrikáři v brzké době nalodit na československou námořní loď Lidice. S jedním z nich jsem v Praze, v podniku Metrans, pronikl přes vrátného až na kádrové oddělení. V domnění, že jsem také kvalifikovaný elektrikář, mi vydali kádrový dotazník žádosti o přijetí. Kupodivu mě po půlroce kladně prokádrowali, ale po dvou letech nejistotě přišlo zamítavé rozhodnutí a doporučení, že když tolik toužím po vodě, abych se ucházel o místo u říční plavby, že si mne odtud možná někdo vytáhne.

Rady jste uposlechl?

Ano, a na třetí pokus mě přijali v Bratislavě na vlečný člun Dunajské plavby. Následovalo krásné dvouleté období v deních i nočních službách u kormidla a jízda proti proudu rychlostí pouhých 4 km/hod. Jako bych prošel celé dlouhé povodí Dunaje pěšky. Po dalším roce na řece mi kádrový soudruh řekl, že z Dunaje na moře nebere, protože se tam moc pije. Naštěstí došlo k reorganizaci námořní plavby, která

se dotkla i kádrového oddělení a nový referent posunul moji žádost o přijetí k přednostnímu vyřízení. Stejně to ale ještě trvalo dalších osm měsíců, než se konečně uskutečnilo nalodění na mou první námořní loď Kladno. Jako začínající lodník jsem měl základní mzdu 990 Kčs, ale tehdy bych to bral i za „dršťkovou polévku“.



Rovnickový křest bývá rozverný...

Po roce jste byl povýšen na mladšího a později i na staršího námořníka. Dálkově jste si dodělal maturitu a posléze absolvoval důstojnické zkoušky v polské Gdyni, které vám přinesly diplom poručíka dálné plavby...

Po vydání diplomu následovalo nalodění do funkce palubního asistenta na loď Jiskra a hned po 4 měsících narychlo přelodění na loď Kladno, kam se včas nevrátil z dovolené 3. palubní důstojník. Hned večer při odplutí ze Štětína mi kapitán Frey řekl: „Tak, a je to vaše. Budu u sebe v kabině, když budete mít problémy, zavolejte.“ Samozřejmě, že na

první cestě nějaké problémy byly. Říká se, že chybami se člověk učí, ale někdy by takové doškolování mohlo přijít hodně draho.



Za další dva roky to byl opět rychlý záskok za 2. palubního oficíra, který emigroval z loď Košice. Toto funkční zařazení bylo potom mým údělem na plných 25 roků. Na moři jsem byl s přestávkami 35 let, od roku 1960 do roku 1994, a navštívil asi 100 zemí světa.

Zažil jste za 35 let na moři nějaké krušné chvíle?

S lodí Bratislava jsme měli bouračku na Baltském moři. Byla horší viditelnost a nepřehledná situace, kam se kdo bude vyhýbat. Náš kapitán to otočil doprava, obnažil bok a loď, co plula proti nám, do nás narazila. Měli jsme díru asi 8 x 8 metrů, prázdné skladiště se zaplnilo vodou a klesli jsme asi o dva metry. Záchranáři vyčerpali vodu, díru zakryli plátem a my jsme dojeli do přístavu. Piráti v té době nebyli tolik aktivní, až později v malajské úžině. Museli jsme mít v noci na zádi lodi hlídky, protože vždy připluli zezadu na rychlém člunu, zachytili se za zábradlí, vyšplhali a přepadli posádku. Jednoho našeho kapitána svázali v kajutě, jeho ženu zavřeli do koupelny a vykradli trezor.

Nestýská se vám po moři?

Bylo to překrásné období, ale bylo toho dost. V současnosti bych to ale nechtěl prožívat znovu, přestože si ve svých 80 letech nepřipadám starý. Na televizní obrazovce mi dnes moře připadá příliš kruté, se svými seismickými vlnami, s tajfuny a hurikány, se somálskými piráty, s potápějícími se loděmi a s ropnými skvrnami. Také už bych se svými navigačními schopnostmi z minulého století neuspěl na kapitánském můstku. Místo plaveb kolem světa chodím teď v Krčském leso-parku po tříkilometrovém okruhu a setkávám se někdy až s 90letými seniory a s jejich moudrem či sklerózou. Nikoho z nich už nezajímají moje modré vzpomínky, například že jsem si kdysi v Riu de Janeiro potrásl pravici s fotbalovým fenoménem Pelé... Pokud se chcete dozvědět něco víc o mé maličkosti, našich legendárních kapitánech a vůbec o našem kulatém světě, půjčte si v městské knihovně moje čtyři knihy – například Modré medailonky či Modré vzpomínky. (md)

Foto: archiv FP

Nová služba pro krizovou situaci

Městská část Praha 4 ve spolupráci se společností Telefonica O2 Czech Republic, a. s., přichází s nabídkou nové služby poskytované seniorům nad 65 let a zdravotně znevýhodněným spoluobčanům s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 4, pro tyto občany neplatí hranice 65 let.

Pro tísňové volání můžete využít mobilní telefon ALIGATOR A290 Senior, který je přizpůsoben právě starší generaci svými velkými klávesami a vyniká předností jednoduchého volání. Velmi důležitou součástí tohoto přístroje je tlačítko „SOS“ umístěné na zadní straně přístroje.

Právě to umožní komukoliv, kdo jej stiskne, spojit se s dispečinkem „Tísňové péče“, který bude v provozu nepřetržitě 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu. Okamžitě dostanete radu ohledně svého zdravotního stavu, bude k vám zavolán lékař nebo Policie ČR, pokud by se jednalo o napadení vaší osoby.

Co Vám umožní MČ Praha 4:

- Poskytne bezplatně mobilní telefon ALIGATOR A290 Senior,
- poskytne na dobu 3 měsíců úhradu poplatku za užívání linky „Tísňové péče“, a to ve výši 285 Kč bez DPH měsíčně.

Co musíte udělat pro získání napojení na tento nový systém tísňové péče?

- Vyplňte přiložený anketní lístek,
- vyplněný anketní lístek zašlete poštou na adresu Úřad MČ Praha 4, odbor školství a kultury, 140 00 Tábořská 350, nebo zanechte na informačních centrech MČ Praha 4 v obálce s nadpisem: Anketa pro odbor školství a kultury.

Datum uzávěrky přihlášek je 30. srpna 2010! Za seniory MČ Praha 4 mohou tuto službu objednat i za-



koupit členové rodiny, kteří nejsou občany MČ Praha 4. Uživatel této služby však musí mít trvalé bydliště na území MČ Praha 4.

ANKETNÍ LÍSTEK

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ADRESA TRVALÉHO POBYTU:

TELEFONNÍ SPOJENÍ:

Pevná linka Mobil

Potvrzuji svým podpisem zájem o nabídku mobilního telefonního přístroje ALIGATOR A290 Senior vč. napojení na linku „Tísňové péče“.

V Praze dne Podpis:

BLAHOPŘÁNÍ



**Jiřinka Petřeková
z Podolí
oslavila 102 let.**

**Oslavencům
přejí
rodinní příslušníci,
přátelé a zaměstnanci
Úřadu MČ Praha 4
zdraví
a spokojený život.**



**Zlatou svatbu oslavili
Jan a Renata Pohanovi z Krče.**

INZERCE

**K občasným výpomocím na zahrádce
hledám muže - důchodce.**

Hodkovičky, Praha 4 • Tel.: 775 974 347

Inzerce v TUČNÁKU SENIOR

Renata Čížková

**Uzávěrka zářijového čísla
je 27. srpna 2010.**

Tel.: 777 114 473, 222 980 260

E-mail: cizkova@ceskydomov.cz

INSTALATÉRSKÉ PRÁCE
rozvody, opravy, výměny baterií
a WC, připojení praček, myček
tel.: 737 384 001
e-mail: fort.mirek@seznam.cz

www.praha4.cz

NÁPOVĚDA: RETE,UTO RABOB PSUNJ LAMO	HODY	VYUČOVÁNÍ	ŘÍMSKY 4	PREZENT	HORA ORLICKÉHO PODHŮŘÍ		DĚD	KÓD NIZO- ZEMÍ	PODSVINČE		LEHKÉ NACHLAZENÍ	NEJVYŠŠÍ HORA NA FILIP- NÁCH	ZN. BERYLIA	OPÁLENÍ (KNIŽNĚ)	OSTŘÍ ŘEZÁVÉHO NÁSTROJE	
MUŽSKÉ JMÉNO (31.3.)						SUDÁN. TISK. AG. JAP. SÍDLO NA OSTR. KJUŠU				UZBECKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ NĚM. KOTLI- NA						
TAJENKA 1																
ZN. ZLATA			ORNAMENT (RŮZNÉ DRUHY) SLOV. JINAM					ČESKÝ GYMNASTA					KÓD LET. SPOL. AIR INDIA KRYPTA			
LYŽE				SPZ BOT- TROP (NĚMECKO) ZNAMÉNKO NÁSOBENÍ				DOMÁCKY ELIŠKA				DOUŠEK OČ				
ANGLICKY ŠKUBNOUT					NĚMECKO (ČES. ZKR.)						FR. OUZSKY ZLATO			PÍSEČNÝ PRESYP	PATŘÍČÍ EVĚ	
	CYKLUS PŘEDNÁ- ŠEK	LATIN. UMĚNÍ DOMÁCKY OTAKAR									ANGL. ZÁKONÍK					
OBTÍŽNÝ HMYZ											BOTA					
ČAS (MEZIN. ZKR)			KÓD TUNIS- KA VPRÁVENÍ SEMEŇE DO PŮDY									JMÉNO PROZAÍKA PAVLA	ZN. NIKLU KÓD VATI- KÁNU			
POHODNÝ				HL. MĚSTO JAPONSKA	KÓD IN- DONÉSIE						OVANUTÍ					
ZVUČETI												VYZAŘOVAT	ŠVANDA	ČASNÝ	ZKR. ŠEDO- MODRÉ	TAHLE NADÝCHANÝ
	EDISONOVO JMÉNO	HALOGEN OBYČEJ				PŘEHÁŇKA							INIC.1. ČES- KÉHO PRE- SIDENTA AUSTR. PUSTINA			
KÓD STÁTU ARIZONA			INIC. TENISTY NOVÁČKA MEZ. .ORG. PRÁCE			DRUHY ČAJE SPZ OPAY						KINA OSAMOCEN				
ŘÍMSKY 57					OLDA ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE					POHOŘÍ V JUGOSLÁVI CITOSLOV. SPĚCHU						
TAJENKA 2																
SLOVEN PŘIROVNÁNÍ				SOUČÁST KARATE					BÁSNICKÁ OZDOBA				SPZ NITRY			

BENÁTSKÉ RIZOTO (RISOTTO ALLA VENETA)

Ingredience: 1 cibule, 1 stroužek česneku, 80 g másla, 40 g šunky, 400 g rýže, 200 g čerstvého zeleného hrášku, 750 ml **TAJENKA 1**..., ..., sůl, 100 g strouhaného parmezánu. **Příprava:** V hrnci zahřejeme polovinu másla, přidáme drobně krájenou cibuli, na plátky nakrájený česnek, drobně krájenou šunku a krátce orestujeme. Přidáme přebíranou rýži, **TAJENKA 2**..., osolíme, opepříme a dobře zamícháme. Zalijeme vývarem a vaříme doměkka. Stáhneme z ohně, promícháme zbytkem másla, dáme na mísu a posypeme parmezánem.

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

SUDOKU

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

Řešení

TAJENKA 1 vývaru, mlítý pepř • **TAJENKA 2** vyloupaný hrášek

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

Křížovky
s útipem

Křížovky
bez tužky

TUČNÁK SENIOR: Příloha měsíčníku MČ Praha 4, ročník I • Vychází 12x ročně • Místo vydání Praha • **Registrace:** MK ČR E 12556
 • Pro MČ Praha 4 připravuje: Strategic Consulting, s. r. o., IČ 25792920 • **Šéfredaktor:** Martin Dudek, tel.: 774 820 075 • **Redakční rada:**
 Pavel Horálek, Jiří Bodenlos, Martin Hudec, Václav Kříštof, Martin Plíšek, Karel Skoupil, Petr Staník, Ivana Staňková, Petr Štěpánek
 • **DTP:** Bronislav Veselý • **Adresa redakce:** Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1, tel.: 224 816 821, fax: 224 816 818, e-mail: praha4@consultants.cz
 • **Vydavatel:** MČ Praha 4, Táborská 350/32, Praha 4, IČ: 000 63 584 • Distribuce prostřednictvím Informačních center MČ Praha 4 • **Titulní foto:** Z. Kříž • **Tisk:** Europrint, s. r. o. • Měsíčník slouží k informování občanů seniorů Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu
 • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 • **Náklad 20 000 výtisků.**