

ČERVEN 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

nabídka



**Výhodná rekreace
na Vápence**

výročí



**Žluté lázně oslaví
v červnu 100 let**

osobnost



**Sokolka L. Dutnarová:
„Cvičím už 81 let!“**



*Seniari
oprášili country*

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,*

v průběhu roku dostáváme hodně podnětů od občanů k tomu, co je třeba zlepšit, kde něco chybí nebo naopak přebývá. Všechny postřehy si nesmírně vážíme a snažíme se je neprodleně řešit, pokud to rozpočet městské části dovolí. V poslední době se objevily požadavky na navýšení počtu laviček v parcích. Je to pochopitelné, zhruba čtvrtinu území v Praze 4 pokrývá veřejně přístupná zeleň, a tak jakmile to jen trochu jde, lidé si v parcích rádi odpočinou. V průběhu léta se proto vedle další výsadby stromů soustředíme na umístování nových laviček. Věřím, že se nám podaří veškerý zájem uspokojit. S tím také trochu souvisí informace, na kterou bych zde rád upozornil, a to, že v Podolím vzniká jeden z nových seniorských parků. Víme, že nám roste zájem o aktivní využívání volného času, zvláště mezi seniory. Proto jsme se rozhodli v rámci otevření podolského parku připravit seniorské hry, které by mohly ještě více podpořit zájem o aktivní život i v tomto období lidského života. Budeme se těšit na vaši hojnou účast.

Přeji vám hezký a nerušený začátek léta.

PAVEL HORÁLEK (ODS)
STAROSTA MČ PRAHA 4

Přijďte podpořit svá vnoučata!



Od 8. do 22. června se na území městské části Praha 4 odehraje 2. ročník sportovních her „4 x 4“, které pořádá pro své školáky a školačky MČ Praha 4. V 16 disciplínách budou branky, body a vteřiny alfou a omegou veškerého snažení téměř 5500 dětí. A určitě by je potěšilo, kdyby právě jejich babičky a dědové hlasitě fandili v průběhu sportovních zápolení.

A kam a kdy zajít? Přesný program her se dozvíte buď ve škole, na internetu na www.p4x4.cz nebo přímo od vašeho malého sportovce. (md)

Milé seniorky a senioři,

s příchodem jara a teplejšího počasí všichni stále více vyhledáváme kontakt s přírodou a snažíme se trávit mnohem více času venku. I pro mě mají procházky se psem najednou jiné kouzlo a po vodítku sahám raději než v čase plískanic. Sleduji, jak na lavičkách v parcích probíhají živé diskuze o tom, kam jít nebo co udělat v těchto dnech pro své zdraví. Radnice se už dlouho snaží o to, aby naši senioři byli aktivní a měli příležitosti ke sportovnímu a společenskému vyžití. S příchodem jara jsme tedy i my přemýšleli o tom, jak by se daly tyto dva pojmy – příroda a cvičení – spojit. A šlo to vlastně velice rychle a snadno. Jednoduchým spojením těchto dvou slov vzniklo cvičení v přírodě.

Jsem osobně zvědavá, jaký úspěch u vás bude mít tato nová aktivita. Od začátku června do září budete mít příležitost si vždy v úterý dopoledne v Centrálním parku na Pankráci vyzkoušet zdravotní cvičení zaměřené na dýchání, meditaci a protažení.

Stačí jen přijít ve sportovním oděvu, bez jakýchkoli pomůcek a zkušená lektorka se vám bude věnovat a také vám ukáže

jednoduché návody na cvičení doma.

Chceme vyzkoušet, jestli si tento nápad mezi vámi najde své příznivce, jestli se pankrácká pláň stane vždy v úterý místem, kde se budete scházet a dobýjet energii díky přírodě a pohybu. Budu ráda, když mi dáte vědět, jestli stojíte i o další rozšíření této aktivity.

Kromě toho vám budou celé léto k dispozici plavenky. Od září jsme navíc s Podolím domluvili dalších 5 tisíc kusů těchto dotovaných vstupenek do bazénu. A ještě jedna novinka! Hned na začátku podzimu se také můžete těšit na sportovní seniorské hry Železný senior. Půjde o malou olympiádu s disciplínami vhodnými pro starší občany. I tak ale budete muset prokázat, že máte svaly i nervy ze železa. Věřím, že by tak mohla vzniknout nová hezká tradice.

Přijďte zavodit a pobavit se s Prahou 4!

IVANA STAŇKOVÁ (ODS),
ZÁSTUPKYNĚ STAROSTY PRO ŠKOLSTVÍ
A SOCIÁLNÍ OBLAST

Ověřování mimo Úřad MČ Praha 4

Radnice vyšla v roce 2008 vstříc svým nemohoucím a dlouhodobě nemocným občanům a nad rámec svých povinností zavedla bezplatnou službu – ověřování listin a podpisů mimo Úřad MČ Praha 4.

Protože se občas vyskytují případy nepochopení principu této iniciativy, přinášíme stručná pravidla:

1. Služba je určena pouze občanům s trvalým bydlištěm v Praze 4, kteří jsou v nemocnici, v léčebně, v ústavu sociální péče, v domovech seniorů, či jsou nepohybliví. Služba se tedy neposkytuje při onemocnění chřipkou, střevních potížích atd.
2. Telefonické objednávky jsou přijímány VÝHRADNĚ v IC Táborská,

tel. č.: 261 192 219, či osobně na též místě v budově nuselské radnice – v informačním centru Táborská čp. 350.

3. Pracovnice ověřování jezdí k nemožným občanům VŽDY 1. a 3. pátek v měsíci od 8 do 12 hod.

4. V případě, že občané potřebují ověření podpisů či listin okamžitě či v jiných dnech, je třeba se obrátit na soukromé zařízení – notáře.

(heg)

Dotované pobyty na Vápence

Rekreační objekt MČ Praha 4 Vápenska v Krkonoších nabízí ještě několik volných termínů pro dotované pobyty seniorů z MČ Praha 4. Konkrétně se jedná o rekreace 6.–13. a 13.–20. září a desetidenní pobyt 20.–30. září. Doprava zdarma! Kontaktní osoba: Jiřina Pilcová, 4-Volnočasová, Novodvorská 1013/151, Praha 4, tel. č.: 241 494 525, 777 071 147, e-mail: pilcova@volnocasova.cz.



Železná sokolka

Ta cifra se zdá neuvěřitelně vysoká, a proto by náčelnici Sokola Pankrác slušel titul „Železná sokolka“. **LIBUŠE DUTNAROVÁ** oslavila na začátku května 85. narozeniny, přičemž od svých čtyř let pravidelně cvičí. V letošním roce tedy začala svou 81. tělocvičnou sezonu.



Sokolská akademie u příležitosti otevření hostivařské sokolovny v roce 1933 (L. Dutnarová pátá zprava)

Do Sokola ji a její dvě sestry přihlásila maminka. „Bydleli jsme v Hostivaři, kde nebyla sokolovna, a tak jsme museli cvičit ve školní tělocvičně. K Sokolu jsem přilnula už od dětství a i díky tomu jsem dosahovala dobrých sportovních výsledků. Na závodech jsem pravidelně vítězila,“ vzpomíná bývalá pedagožka.

Po nástupu komunismu v roce 1948 se Sokol stává nechtěnou institucí a režim jej zakazuje. Libuše Dutnarová se ale nechce s pravidelným cvičením rozloučit, a tak pokračuje pod hlavičkou Českého svazu tělesné výchovy. V roce 1955 se stěhuje s rodinou do Prahy 4, kde žije dosud. Jakmile se zlomil komunistický režim v roce 1989, je jednou z prvních, kdo se hlásí do znovuoobnoveného Sokola.



V roce 1936 při cvičení na bradlech (vlevo).

Od té doby nechybí snad na žádné akci, kterou tato organizace pořádá. Nejen cvičení, ale i společenské záležitosti se stávají náplní jejího života – oslavy výročí konce války, uctívání památek českých osobností a různé kulturní akce. „Začala jsem působit v Sokolu Nusle a po-

máhala jsem nacvičovat na 1. porevoluční všesokolský slet. Jenže se ozvali z Pankráce, kde se také obnovoval Sokol, jestli bych jim nepomohla. Tak jsem kývla,“ popisuje začátek 90. let. Na Pankráci již zůstala a nelituje. Že být sokolkou je opravdu srdeční záležitost, dokazovala společně s bývalou náčelnicí pankráckého Sokola Aničkou Hadrabovou svými činy. „Například si nás vyžádali ve Vlašimi, protože tam nebyl nikdo, kdo by místní sokolky připravil na sletovou skladbu. V pět hodin ráno jsme vstávaly, jely do Vlašimi, tam nacvičily skladbu a pak se zase vracely zpět do Prahy,“ popisuje tehdejší nadšené nasazení.

Když náčelnice Hadrabová zemřela, byla volba o její nástupkyni v čele pankrácké organizace jasná. „Funkci jsem nechtěla, ale nakonec jsem souhlasila. Je to zodpovědná a náročná práce, ale vůbec nelituji,“ usmívá se. Náčelnici Sokola Pankrác můžete nyní potkat každé úterý v podolské tělocvičně, kde mají sokolky z Pankráce „domov“. Kvůli velkému zájmu mezi ženami tu dokonce pořádají dvě oddělené hodiny. „Od čtyř do pěti tu se mnou cvičí hlavně ženy z domácností. Od pěti do šesti pak ženy, které to jen taktak stíhají z práce. Těm



Libuše Dutnarová obdržela mimo jiné medaili za vzornou reprezentaci Sokolské župy pražské – Scheinerovy v roce 2009.

říkám láskyplně pivařky, protože si po cvičení jdeme na chvíli sednout na jedno malé pivo do restaurace pod sokolovnou a utužujeme partu,“ říká Libuše Dutnarová s tím, že už se v těchto dnech snaží trénovat cviky na skladbu, se kterou vystoupí na sletu v roce 2012. „Na poslední všesokolské



Každé úterý předcvičuje zaplněné podolské sokolovně.

slety jsem poslala z Prahy 4 nejvíce cvičenek,“ zdůrazňuje s hrdostí v hlase. Jen jedna věc ji trochu mrzí. „V tělocvičně nám chybí muži. Ženy cvičí rády a často, ale muži? Těch je opravdu málo. Přitom bychom je potřebovali, aby se zapojili do nácviku na slet.“

Žádné bolesti kloubů, žádná dieta a v životě ani jednou horečka či angína – i to je neuvěřitelná zdravotní bilance ženy, oceněné několika sokolskými vyznamenáními. Kdyby se propůjčoval zmíněný titul „Železná sokolka“, určitě by si jej zasloužila. A právem. (md)

PORADNA

Bezpečí na ulici

Útvar prevence městské policie radí:

Nechoďte sami na odlehlá místa, po setmění se vyhýbejte rizikovým místům ve vašem okolí. Zde máme na mysli okolí hospod, nádraží, stavby, stanice metra, podchody, parky, odlehlé autobusové zastávky. Vyhýbejte se a nebo udržujte větší vzdálenost od temných podchodů či vchodů do domu. Při vstupu do domu je třeba zvýšit pozornost. Pokud se vám zdá, že je někdo za vámi, zpomalte, nebo přejděte na druhý chodník. Zjistíte-li, že jsou vaše obavy oprávněné, hledejte pomoc u jiných lidí. Nezapomínejte na opatrnost, když se pohybujete venku, je samozřejmě velmi důležitá:

- Než se kamkoliv vydáte, měli byste vědět, kam jdete, jak a čím se tam dostanete a jak se vrátíte zpátky,
- Věnujte pozornost svým zavazadlům, zvláště ve veřejných dopravních prostředcích, nákupních centrech a tržištích,
- Nenechávejte peněženku na vrchu kabelky, tašky a nákupním vozíku,
- Noste u sebe jen nezbytnou peněžní hotovost,
- Neupozorňujte svým chováním na to, že u sebe máte peníze nebo cennosti,
- Buďte ostražití v peněžních ústavech a u bankomatů,
- Vyhýbejte se odlehlým a neosvětleným místům a opuštěným parkům,
- Při vstupu do domu se pečlivě rozhlédněte, jestli vás někdo nesleduje.

ÚTVAR PREVENCE MP

Výlety Klubu cestovatelů

Přehled výletů podpořených grantem, který pro své seniory poskytla městská část Praha 4.

- 5. 6. Jízda jedinou českou úzkokolejkou krajem České Kanady, lesní hotel Peršlák, procházka lesem a prohlídka hradu Landštejn.
- 6. 6. Červená Lhota – prohlídka zámku, Třeboň – procházka městem, Stráž nad Nežárkou – prohlídka zámku Emy Destinové.
- 13. 6. Klášter Kladruby, Mariánské Lázně – procházka městem a kolonádou, zpívající fontána, Bohemini – park miniatur.
- 24. 6. Návštěva kozí farmy a prohlídka výrobny korálků, sklárny Harrachov – prohlídka a vycházka k Mumlavským vodopádům.

V ceně 90 Kč je započítána autobusová doprava, vstupy, průvodce a pojištění. Výlety lze rezervovat každé úterý v Kulturním centru Novodvorská v koutku cestovatelů (13–16 hod.). Informace na: www.okbuspraha.cz.

ZDRAVÍ

Co je příčinou poškození ledvin?

Ledviny jsou párový orgán velikosti asi 12 x 6 x 3 cm, který je pro život nezbytný a plní v těle celou řadu funkcí: dochází zde k odstraňování přebytečných tekutin, iontů, minerálů a odpadních látek metabolismu (urea, kreatinin, kyselina močová).

Ledviny se podílejí na udržování rovnováhy vnitřního prostředí a acidobazické rovnováhy, dochází tu k tvorbě vitamínu D a hormonu erythropoetinu nutného k produkci červených krvinek. Za 24 hod. protéká ledvinami asi 1800 l krve a vyloučí se asi 1800 ml moči.

K poškození ledvin a jejich funkce může vést celá řada faktorů – snížení průtoku krve ledvinami, blokády odtoku moče a pak faktory, které přímo poškozují ledvinový parenchym a glomeruly. Ke snížení průtoku dochází hlavně u šokových stavů způsobených velkými ztrátami tekutin jako krvácení nebo dehydratace, blokádu odtoku moče mohou způsobovat například močové kameny, zvětšená prostata nebo nádory v malé pánvi. A poškození ledvin samotných způsobují například záněty glomerulů a ostatního parenchymu, opakované infekce ledvin a močových cest, toxiny jako metylalkohol, některé houby, těžké kovy, některé léky a velmi častá jsou poškození v rámci jiných nemocí, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, dna apod.

Podle příčiny a průběhu mohou být poškození akutní nebo chronická a podle charakteru v případě možného odstranění příčiny dochází často k úplnému vyléčení (např. po obnově průtoku krve podáním transfuzí nebo infuzí, nebo odstraněním kamenů, které blokuji odtok).

Řada onemocnění však způsobí chronické poškození ledvin, kdy může dojít ke snižování funkcí a jejímu dalšímu zhoršování.

Příznaky onemocnění ledvin nejsou specifické, často dochází ke vzniku otoků na dolních končetinách, obličeji i jinde, mohou být poruchy močení, změny barvy moče, často dochází



k vzestupu krevního tlaku a nebo ke zhoršení jeho léčby. Někdy však potíže nemusí být žádné a porucha ledvin se zjistí náhodně při krevních nábeřích (podle hladiny močoviny a kreatininu v krvi) či vyšetření moči. Je třeba si uvědomit, že snížení funkce ledvin na 50 % se vůbec nemusí projevovat a potřeba náhrady funkce nastává při snížení na 10–15 %.

Pacienti s poruchou ledvin a snížením funkcí by měli být pravidelně sledováni, jejich léčba a dietní opatření musí být individualizovány podle stupně poškození ledvin a dalších onemocnění. Obecně platí, že je nutný přiměřený příjem tekutin, omezení soli a dobrá kontrola vysokého krevního tlaku, cukrovky a ostatních onemocnění.

V případě, že již došlo ke snížení funkce do stadia selhání ledvin (tedy funkce pod 15 %), musí se přistoupit k metodě náhrady funkce ledvin, nejčastěji hemodialyze (další metody jsou peritoneální dialýza a transplantace).

Pokud máte pochybnosti o tom, zda vaše ledviny fungují správně, můžete se nechat vyšetřit v nefrologické ambulanci HDS Dialcorp, Ohradní 1368, Praha 4, tel.: 241 485 888.

MUDr. RADIM DRAHOZAL

SKVĚLÉ LEVNÉ RECEPTY

Postřižinský jablečný štrúdl

Ochutnejte štrúdl připravený tak, jak ho měl rád samotný Bohumil Hrabal!

60 dkg prosáté mouky ve větší míse smícháme s 250 g ztuženého tuku. Můžeme si jej předem nastrouhat nebo nakrájet na malé kousky, aby se nám s ním dobře pracovalo. Poté do těsta po troškách přiléváme 0,4 l postřižinského piva (např. Pepinovy desítky, Francinova ležáku, Něžného Barbara apod.)

Z ingrediencí uhněteme vláčné těsto, které necháme odpočívat po dobu 15 minut. Mezitím si připravíme náplň. Oloupeme 9 středně velkých jablek, nastrouháme je, přidáme vanilkový cukr, skořici a tři hrsti rozinek. Těsto důkladně vyválíme na tloušťku 3 mm a rozdělíme jej na 3 díly. Každý díl pak naplníme směsí, pečlivě zavineme a dáme do předem vyhřáté trouby. Při teplotě 180 stupňů pečeme po dobu 20 minut do zlatova.



Nabídka služby tísňové péče

Městská část Praha 4 ve spolupráci se společností Telefonica O2 Czech Republic, a. s., nabízí všem seniorům a osobám se zdravotním postižením novou službu tísňové péče.

Výhodou této nabízené služby je to, že napojený uživatel může být mobilní mimo svůj byt a je stále napojen na možnost tísňové péče. Uživatel si zavolá pomoc nejen z domova, ale i mimo svůj domov.

Součástí této nabídky je:

1) Mobilní telefon ALIGATOR A290 Senior, který má velké klávesy a je celkově uzpůsoben pro jednoduché volání. Důležitou součástí je velké „SOS“ tlačítko na zadní straně přístroje, které po stisknutí spojí seniora či zdravotně postiženého občana s dispečinkem tísňové péče. Cena za telefon činí 1040 Kč bez DPH.

2) Kromě telefonu nabízí společ-

nost Telefonica O2 Czech Republic, a. s., předplacenou službu na mobilní volání tarif „O2 NEON Senior“, cena této služby činí 190 Kč vč. DPH. S touto nabídkou získáte měsíční volání v délce 40 volných minut a zdarma volání o víkendu v síti O2.

3) Nepřetržitá 24hodinová služba tísňové péče v ceně 285 Kč bez DPH. Poplatek je měsíční.

Městská část Praha 4 hradí náklady na pořízení telefonu ALIGATOR A290 Senior, dále náklady za první 3 měsíce od nasmlouvání služby částku 285 Kč bez DPH za poskytovanou službu tísňové péče. Uživatel hradí náklady spojené s voláním z mobilního telefonu ALIGATOR A290 Senior.

- Vyplnění přiloženého anketního listku, který slouží pro účely zjištění zájmu o tuto službu.
- Vyplnění Vás nezavazuje k závaznému odběru nabízené služby!

Vyplněný anketní listek zašlete do 30. 6. 2010 na adresu: Úřad MČ Praha 4, odbor školství a kultury, Tábořská 350/32, 140 45 Praha 4. Obálku s vyplněným anketním listkem lze ponechat i v podatelně úřadu. Obálku v levém dolním rohu označte „Anketa“.

Nabídka služby tísňové péče

Jméno a příjmení:

Adresa trvalého pobytu:

Mám zájem o nabízenou službu

(zaškrtněte jednu z variant)

ANO ☐

NE ☐

UŽITEČNÉ KONTAKTY

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

Domácí zdravotní péče – Renáta Lánská,

Na Veselí 15, 140 00 Praha 4

Tel.: 261 220 306, 603 331 522

E-mail: lanska.renata@seznam.cz

Poskytované služby: zdravotní a ošetrovatelské úkony v bytech seniorů se sníženou soběstačností a osobám se zdravotním postižením.

Domácí zdravotní péče – Ivana Machotková,

Nad Malým mýtem 2 (pavilon 2b),

147 00 Praha 4

Tel.: 603 754 135

E-mail: ivana.machotkova@centrum.cz

Poskytované služby: zdravotní a ošetrovatelské úkony v bytech seniorů.

Domácí zdravotní péče – ADZP

– Ivana Holubová, Jilovská 58, 140 00 Praha 4

Tel.: 606 927 744

E-mail: holubova@centrum.cz, www.adzp.cz

Poskytované služby: zdravotní úkony podle ordinace praktického lékaře hrazené zdravotními pojišťovnami a úkony pečovatelské služby.

Farní charita Praha 4-Chodov

– Domácí ošetrovatelská péče

Severovýchodní III 1, 141 00 Praha 11

Tel.: 272 765 712, 604 993 378

Poskytované služby: domácí ošetrovatelská péče.

Domácí zdravotní péče

– Agentura domácí péče Tereza

– Jitka Hoznourková

Hviezdoslavova 12, 149 00 Praha 11

Tel.: 267 910 003, 602 260 514, 603 107 109

E-mail: hoznourkova-domacipece@seznam.cz, www.jitkahoznourkova.cz

Prováděné služby: zdravotnické úkony, rehabilitace, psychoterapie domácí zdravotní péče poskytovaná v bytech seniorů 24 hodin denně podle ordinace praktického lékaře, plně hrazena zdravotní pojišťovnou.

Domácí péče a pečovatelská služba Evelína

– Eva Špačková

Tatarkova 8, 149 00 Praha 11

Tel.: 272 912 279, 777 666 122

E-mail: evaspacak@seznam.cz

Prováděné služby: zdravotní úkony v bytech seniorů dle ordinace praktického lékaře a úkony pečovatelské služby. (pokračování příště)

Žluté lázně

slaví stovku!

Rovných 100 let navštěvují Pražané i turisté jeden z nejoblíbenějších volnočasových areálů v Praze, Žluté lázně v Praze 4, Podolí. Sportovně rekreační areál na pravém břehu Vltavy založilo Družstvo říčních lázní 16. června 1910.

Za sluncem a vodou vyrážely tisíce Pražanů do Podolí.



Tehdy vzduchové a písečné lázně byly ve Dvorcích zřízeny nákladem 30 tisíc korun. Jedny dostaly jméno Žluté, druhé Modré, vždy podle barvy plotu. Žluté lázně zažívaly svoji největší slávu ve třicátých až šedesátých letech minulého století. Stejně jako dnes i tehdy je navštěvovaly také celebrity. V minulosti sem chodil hrát nohejbal fotbalista Pepi Bican a opalovala se zde svůdná herečka Olga Schoberová. Kdo se několikrát za sezonu v lázních neukázal, jakoby nebyl! Žluté lázně patřily mezi oblíbený plavecký areál, po stavbě Vltavské kaskády patří mezi vyhledávané místo pro sport a odpočinek.

Jak to v lázních chodilo?

Ve Žlutých lázních se hrál volejbal, stolní tenis a již zmiňovaný nohejbal, který se v areálu hraje dodnes. Řada lidí měla předplacené kabinky na celou sezonu a celoroční permanentka nebyla ničím neobvyklým.

„Permanentku jsem využívala i já. S kamarádkami jsme trávily každý slunný den na dámském oddělení. Když jsem uměla slušně plavat, maminka mě nechala plavat přes řeku v doprovodu plavčíka. Že jsme pak plavaly s kamarádkami běžně samy, jsem se raději mamince nepochlubila. Bylo tam také ohrazené nudistické oddělení zvané „pekáč“. Tam trávily dny do černa opálené, většinou starší paní,“ zavzpomínala Marie Šebová, návštěvnice lázní od roku 1928. V lázních fungovala restaurace, cukrárna i rychlá občerstvení v kioscích.

V září 1949 dochází ke sloučení Žlutých a Modrých lázní. Po dokončení Vltavské kaskády se ale staly mnohatisícové návštěvy minulostí. V průběhu let začala rekreační oáza chátrat. Některé snahy Žluté lázně rehabilitovat a pozvednout vzala ničivá srpnová povodeň v roce 2002. Velká voda se zde ještě objevila v lednu 2003.



Od 1. června si všichni návštěvníci mohou ve venkovní expozici porovnat, jak vypadal areál v minulosti a dnes.

Co nabízejí lázně dnes?

Od ledna roku 2005 provozuje lázně společnost Taiko, která zvítězila v magistrátním výběrovém řízení. Žluté lázně teď nabízejí mimo jiné travnatou pláž, hřiště na plážový volejbal, velké šachy, stolní tenis, fotbal na písku v kleci, pétanque a na ploše 700 m² rozsáhlý dětský koutek. Milovníci sportu na vodě si mohou přímo v areálu půjčit unikátní Dračí loď nebo klasické čluny či šlapadla. Hladoví a žízniví návštěvníci mohou navštívit restaurace, beach bar i opravený a rozšířený Modrý bar, který znaly naše babičky jako kultovní Modrou kavárnu. Nově je v areálu od letošní sezony i pizzerie a cukrárna. Na třech a půl hektarech se každý rok pořádají desítky akcí a živých koncertů přímo na břehu Vltavy. (tie)



Před lázeňským vchodem kdysi vedla i železniční trať.

Povedené country odpoledne v KC Novodvorská



Krásné jarní dubnové odpoledne bylo v KC Novodvorská opět věnováno našim starším spoluobčanům, tentokrát ve znamení country.

Nemalý počet seniorů přišel stylově oblečen a podpořil tak narůstající zájem o aktivní účast na akcích pořádaných MČ Praha 4. Krátké úvodní seznámení s historií country tanců vystřídalo taneční vystoupení skupiny Dvorana a následně i naši nastupující mladé generace – děti ze ZŠ Mendíků. A netančilo se nic jiného než country.

Výuka tanců doslova vtáhla na parket mnoho zájemců o tento tanec. Ukázky práce s lasem předvedli „opravdoví kovbojové“ a pak již sálem opět zněla hudba, při které se vystřídala se seniory i dívčí kapela Překlep. A bylo se opravdu na co dívat. Zapotila se i odborná porota, která na závěr vyhodnotila a odměnila nejlepší stylové oblečení a nejaktivnější tanečníky.

A co nás čeká příště? Odpoledne plné latinsko-amerických rytmy. Máme se všichni na co těšit. Proto „neseďte doma a přijďte za námi“! Těšíme se na vás!

(kl)

Foto: Z. Kříž



Prezentace sociálních služeb

MČ Praha 4 uspořádala koncem dubna pod záštitou zástupkyně starosty Ivany Staňkové (ODS) druhý ročník prezentace sociálních služeb. Jednalo se o výměnu informací mezi poskytovateli sociálních služeb a jejich faktickými i potencionálními uživateli. Jelikož se připravuje přistoupení našeho správního obvodu ke komunitnímu plánování v rámci celé Prahy, věříme, že nadcházející ročník bude ještě úspěšnější a přinese nové podněty a širší nabídky v sociální oblasti.

(kl)

Za váš názor zdarma spreje proti roztočům!

V souvislosti s jarním úklidem, který se netýká jen životního prostředí, ale i domácností, zahájila radnice Prahy 4 od 1. 5. akci, při níž mohou obyvatelé čtvrté městské části zdarma získat hned dva spreje proti roztočům značky Milbiol od společnosti Sandoz.

Stačí přinést do kteréhokoli informačního centra Prahy 4 (vyjma IC Kunratic) tuto vyplněnou anketu. „Uklízíme naši městskou část a chceme vědět, jak jsou občané se svým okolím a třeba i s péčí o zeleň spokojeni. A aby stejně jako na území Prahy 4 mohli uklízet i ve svých domácnostech, nabízíme jim zdarma přírodní přípravek proti roztočům,“ říká starosta MČ Praha 4 Pavel Horálek (ODS).

„Přípravek Milbiol se používá k odstraňování roztočů zejména v matracích a lůžkovinách, ale i v čalounění, textiliích a kobercích,“ sdělil PharmDr. Petr Fífk, ředitel divize OTC společnosti Sandoz, která přípravek Milbiol v počtu 12 tisíc kusů poskytla MČ Praha 4 za symbolickou cenu 1 Kč/kus. Akce trvá až do vyčerpání zásob.

(žp)

Zakroužkujte vaše hodnocení:

Úklid ulic a chodníků	1	2	3	4	5
Odvoz odpadků	1	2	3	4	5
Koše na ulicích (dostatek košů, pravidelné vyprazdňování)	1	2	3	4	5
Dostupnost velkoobjemových kontejnerů	1	2	3	4	5
Dostupnost kontejnerů na tříděný odpad	1	2	3	4	5
Údržba zeleně	1	2	3	4	5
Rozvoj zeleně	1	2	3	4	5
Úklid psích exkrementů (výkalů)	1	2	3	4	5
Množství a kvalita parků a zeleně	1	2	3	4	5
Životní prostředí na Praze 4	1	2	3	4	5

[1 znamená rozhodně spokojen(a), 2 spokojen(a), 3 ujde to, 4 nespokojen(a), 5 rozhodně nespokojen(a)].

Jméno a příjmení: E-mail:

Ulice: Telefon:



NÁPOVĚDA: RETE,UTO RABOB PSUNJ LAMO	HODY	VYUČOVÁNÍ	ŘÍMSKY 4	PREZENT	HORA ORLICKÉHO PODĚJÍ		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 OSTŘ. 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 NÁSOBNÍ				DOMÁCKY ELUŠKA				DOUŠEK OČ				
ANGLICKY ŠKUBNOUT					NĚMECKO (ČES. ZKR.)	KŘÍŽOVKA S RECEPTEM BENÁTSKÉ RIZOTO 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 přebranou 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.						FR. OUZSKY ZLATO			PIŠEČNÝ PŘESYP	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			VINNÝ	ČESKÝ MATEMATIK	
	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 OPAVY						KINA OSAMOCEN				
ŘÍMSKY 57					OLDA ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE					POHOŘÍ V JUGOSLÁVI CITOSLOV. SPĚCHU						
TAJENKA 2																
SLOVEN. PŘIROVNÁNÍ				SOUČÁST KARATE					BÁSNICKÁ OZDOBA				SPZ NITRY			

	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

Řešení

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

TUČŇÁK 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 Křišťal, 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, Tábořská 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.

hrášek
Křížovka: **TAJENKA 1** vývaru, mletý pepř • **TAJENKA 2** výlopaný

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

Křížovky
s útlipem

Křížovky
bez tužky