

ČTR NAC TKA



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 14

měsíčník

městské části Praha 14

NEPRODEJNÉ

UVNITŘ NAJDETE

TÉMA

Praha 14 zdravá

str. 04–07

ZÁKONY

Místní poplatky nově

str. 14

DOPRAVA

Když parkování ohrožuje životy...

str. 15–16

PROJEKCE

Praha 14 pro filmové
nadšence i malé diváky

str. 24

2020/2

www.praha14.cz

**PRODEJ
BYTŮ V LIBERCI
ZAHÁJEN**

**KRYTÉ
PARKOVACÍ
STÁNÍ
V CENĚ**



OAZA V CENTRU

DRUŽSTEVNÍ BYDLENÍ V KLIDU A BEZ HYPOTÉKY

112 družstevních bytů **146** parkovacích míst

Družstevní byt? Správně!

- ✓ nepotřebujete hypotéku
- ✓ nezadlužujete se
- ✓ pouze 25% vlastní investice
- ✓ neplatíte daň z nabytí nemovitosti
- ✓ možný převod do osobního vlastnictví
- ✓ méně administrativy
- ✓ bez evidence na katastru

Kontakt na prodejce
Stavební bytové družstvo SEVER
Bažantí 1415/3, Liberec
E-mail: sbdsever@sbdsever.cz
Tel.: 485 106 552

www.oazavcentru.cz

Obsah

04-07 **TÉMA – PRAHA 14 ZDRAVÁ**

09-10 **AKTUALITY – KURZY SEBEOBRAHY, ÚŘAD PRÁCE MĚNÍ ADRESU, DOPRAVA NA JAHODNICI A DALŠÍ NOVINKY**

12-13 **Z MĚSTSKÉ ČÁSTI – ANKETA SPOKOJENOSTI, KONCERT A VÝSTAVA V GALERII 14 A JINÉ ZPRÁVY**

14 **ZÁKONY – MÍSTNÍ POPLATKY NOVĚ**

15-16 **DOPRAVA – KDYŽ PARKOVÁNÍ OHROŽUJE ŽIVOTY...**

17 **SVOZY ODPADU**

18 **NÁZORY A POLITICKÉ KOMENTÁŘE**

20 **KOMUNITY – TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA V KC KARDAŠOVSKÁ**

21 **PROJEKTY – PROJEKT NA REKONSTRUKCI RADNICE SLAVÍ ÚSPĚCH**

22-23 **NAŠE ŠKOLY**

24 **PROJEKCE – PRAHA 14 PRO FILMOVÉ NADŠENCE A MALÉ DIVÁKY**

25 **POZVÁNKY**

26-27 **PRAHA 14 KULTURNÍ PŘEDSTAVUJE**

28-29 **KALENDAŘ AKCÍ**

31 **KŘÍŽOVKA O CENY**

Vážení přátelé,



mám radost, že se nám do letošního roku podařilo vykročit se schváleným rozpočtem, ve kterém nechybí finanční prostředky na zajištění stávajících služeb ani na rozvoj městské části. Mezi počiny, jež Prahu 14 posunou zase o něco dál, lze počítat i aktuálně připravovaný projekt na modernizaci radnice.

O tom, že se povedl, svědčí výsledky nedávno ukončeného devátého ročníku celostátní soutěže o nejlepší připravovaný energeticky úsporný projekt. Asociace poskytovatelů energetických služeb, respektive odborní hodnotitelé projektů na revitalizaci radničních budov Prahy 14 ocenili pěkným třetím místem. Všechny zaujala předpo-

kládaná úspora energie o 48% i to, že oba administrativní objekty splní kritéria pro budovy s téměř nulovou spotřebou energie. Těší mě, že se už takto od začátku projekt jeví velmi dobře. Teď je potřeba začít s jeho realizací. Rekonstrukce budov návštěvníkům i zaměstnancům zajistí větší komfort, což, jak věřím, všichni ocení.

Už z kraje roku jsme navázali i na dosavadní trend veřejného projednávání možností rozvoje městské části. V lednu jsme se s Vámi setkali na Jahodnici, abychom proděbatovali otázku parkování a bezpečnosti chodců. Na podobné téma se uskuteční projednání i v únoru, tentokrát v Kulturním domě v Kyjích, kde se budeme zabývat návrhem řešení dopravní situace v Jiráskově čtvrti. Všichni jste srdečně zváni.

Ostatně – dopravou a parkováním se zabýváme neustále. Přestože potíže spojené s těmito tématy postupně řešíme, musím přiznat, že jich máme stále dost před sebou. Listopadový požár domu v ulici Kpt. Stránského upozornil na další významnou komplikaci, která se týká především sídliště, a nutno dodat, zdaleka nejen těch našich. Kvůli špatně parkujícím autům mívají vozy integrovaného záchranného systému – především hasičů a záchranářů – problém dojet na místo zásahu tak rychle, jak je třeba. Praha 14 se proto rozhodla připravit studii, která nejen zmapuje aktuální stav, ale také navrhne možná řešení. Určitě není naším záměrem složitou situaci s parkováním ještě více zkomplikovat, ale zajistit všem včasnou a odbornou pomoc v kritických situacích, kdy jde o zdraví a v některých případech i o život.

Právě zdraví lidí je jednou z našich priorit. Proto mimo jiné pokračujeme i v Programu zdraví Prahy 14, jehož prostřednictvím místním obyvatelům poskytujeme například příspěvek na mamografické či sonografické vyšetření prsu. Více se dočtete na následujících stránkách.

Také poslední věc, kterou bych v rámci tohoto úvodního slova rád zmínil, souvisí s dopravou. Už loni jsme avizovali, že hl. město Praha připravuje výstavbu nového parkovacího domu na Černém Mostě, který vyroste na místě stávajícího P + R parkoviště. Nedávno pražský magistrát ohlásil, že radní vybrali zhotovitele a že by se s výstavbou mělo začít zhruba v polovině letošního roku. O dalším vývoji Vás budeme informovat.

Přeji Vám krásný a klidný únor!

Váš starosta
Mgr. Radek Vondra



Šéfredaktor:

Petra Trnková

e-mail: Petra.Trnkova@praha14.cz.

Plošná inzerce:

Zuzana Tomaschková, 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz,

Vít Vrbický, 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz

Řádková inzerce:

Růžena Hrdá, 733 720 744, radkova.inzerce@regvyd.cz

NENAŠLI JSTE ČTRNÁCTKU VE SVÉ SCHRÁNCE?

Kontaktujte nás na e-mail vydavatele:

distribuce.14@regvyd.cz, poštovní adresa pražské pobočky vydavatele je: Profi-tisk group, s.r.o., K Žižkovu 282/9, 190 00 Praha 9

Časopis ČTRNÁCTKA • Periodický tisk územně samosprávného celku • Časopis není periodikem žádného politického subjektu • Za obsah článků odpovídají autoři • Pro MČ Praha 14 **vydává** Profi-tisk group, s.r.o., Kyselovská 125, 783 01 Olomouc – Slavonín, IČ: 26868954 • Náklad: 22 500 výtisků • Periodicita: měsíční • **Distribuce:** Česká pošta, s. p., distribuováno zdarma v MČ Praha 14 (Černý Most, Hloubětín, Kyje, Hostavice) • **Registrace:** MK ČR E 23296 • **Redakční rada:** předseda: Mgr. Radek Vondra, členové: Josef Kutmon, Bc. Michal Prager, MBA, Bc. Tomáš Novotný, Soňa Tománková, Ing. Luděk Lisý • Členství v redakční radě bylo nabídnuto zástupcům všech politických stran zastoupených v Zastupitelstvu MČ Praha 14 • Redakce si vyhrazuje právo zkracovat došlé příspěvky • Nevýžádané příspěvky se nevracejí • Neoznačené fotografie jsou dílem redakce. Dodané písemné materiály označujeme jménem autora nebo zkratkou (dm) • Komerční sdělení označujeme zkratkou (pr). Foto na titulní straně: Kristýna Bílková

Praha 14 zdravá

MĚŘENÍ HLADINY CHOLESTEROLU V KRVÍ, TRÉNINK PRVNÍ POMOCI, OSVĚTOVÉ PŘEDNÁŠKY ČI FINANČNÍ PŘÍSPĚVEK NA PREVENCI RAKOVINY PRSU. NEJEN TĚMITO AKTIVITAMI PRAHA 14 JIŽ NĚKOLIK LET PODPORUJE ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MÍSTNÍCH OBYVATEL.



„Také pro letošek jsme připravili, dnes již tradiční, Program zdraví, jehož prostřednictvím se nejen snažíme o osvětu v nejdiskutovanějších zdravotnických tématech, ale nabízíme i konkrétní podporu a pomoc. Veškeré aktivity v rámci Programu cílí především na prevenci a jsou zdarma,“ vysvětluje radní Prahy 14 Bc. Michal Prager, MBA, do jehož gesce oblast zdravotnictví spadá.

PREVENCE RAKOVINY PRSU

Stálící zdravotnického „balíčku“ městské části je finanční příspěvek na sonografické či mamografické vyšetření prsou. Je poskytován mužům i ženám, od loňska až ve výši 500 korun. „Chtěli jsme lidi motivovat k tomu, aby toto vyšetření nezanedbávali. U žen patří rakovina prsu mezi nejčastější nádorová onemocnění, přičemž včasné odhalení nemoci může zásadním způsobem ovlivnit úspěšnost léčby,“ doplňuje radní Prager.

Podle Mgr. Dany Havlíkové, vedoucí Odboru sociálních věcí a zdravotnictví

ÚMČ Praha 14, který Program zdraví zajišťuje, se aktivita dobře ujala. „Osvědčuje se to. Lidé si zvykli, že mohou žádat, a zájem o tuto službu jich projevuje čím dál víc,“ říká Dana Havlíková. Jako důkaz přidává statistiky: například v roce 2017 žádalo o příspěvek na vyšetření 125 lidí, loni to bylo již 142.

Aby mohl zájemce o příspěvek zažádat, stačí, když splní několik základních podmínek. „Musí mít trvalé bydliště na území Prahy 14 – pozor, ne Prahy 9, jak si někteří pletou a pak jsou zklamaní, musí být ve věku od 20 do 44 let a musí mít u sebe originál dokladu o zaplacení vyšetření,



kteřé bylo provedeno na území České republiky v období od 1. 1. do 11. 12. 2020," vyjmenovává Dana Havlíková. Kdo má o proplacení příspěvku zájem, je třeba, aby se obrátil na sekretariát Odboru sociálních věcí a zdravotnictví (Bratří Venclíků 1072, 6. patro, e-mail: hana.hulinkova@praha14.cz, tel.: 225 295 370). Žádat lze v termínu od 3. 2. do 11. 12. 2020.

DEN ZDRAVÍ

Další každoroční aktivitou Programu je Den zdraví na poliklinice Parník (Gen. Janouška 902/17). Pravidelně se koná v září ve vestibulu polikliniky, a to vždy v ranních a dopoledních hodinách. „Důvod je jednoduchý. Na Dni zdraví lidem umožňujeme zdarma absolvovat různá preventivní vyšetření, pro jejichž relevanci jsou však nutné odběry nalačno," vysvětluje Dana Havlíková. Program zdravotního dopoledne je vždy hodně nabitý. Jak už bylo řečeno, zájemci zde mohou absolvovat řadu vyšetření – měření tlaku, cukru a hladiny cholesterolu v krvi či kontrolu kožních znamének. „A mohou se tu i poradit. Liga proti rakovině z. s. a Klub ŽAP Praha nabízejí odborné poradenství v oblasti prevence nádorových onemocnění," doplňuje radní Prager.

TRÉNINK PRVNÍ POMOCI, PREVENCE ÚRAZŮ

Někdy v místních základních školách, jindy ve veřejném prostoru. Takové bývají akce zaměřené na trénink první pomoci, které městská část organizuje téměř každý rok. „I na letošní červen plánujeme ve spolupráci s Českým červeným křížem veřejně přístupné setkání s odborníky na prostranství u stanice metra Rajská zahrada, které se uskuteční v rámci farmářských trhů. Vedle ukázek možností poskytnutí první pomoci při náročných životních situacích počítáme také s aktivitami zaměřenými na úrazovou prevenci u dětí. To se před začátkem léta více než hodí. Navíc – kdo bude chtít, může si nechat změřit i krevní tlak," popisuje Dana Havlíková.

VOLNÉ VSTUPENKY DO BAZÉNU

Není žádným tajemstvím, že Češi nejčastěji umírají na kardiovaskulární onemocnění. Stejně tak je obecně známo, že prevencí takových chorob je zdravý životní styl a hlavně pohyb. Proto městská část už několik let nabízí místním seniorům bezplatné vstupen-



ky do hloubětínského krytého bazénu. „Musí jít o seniory s trvalým bydlištěm v Praze 14 starší 65 let. Vydáváme maximálně pět vstupenek na osobu, které mohou zájemci uplatnit v časech určených plavání pro veřejnost," říká radní Prager. Kdo má o „plavenky" zájem, tomu stačí, když navštíví sekretariát Odboru sociálních věcí a zdravotnictví, kde jsou evidovány a vydávány.

ZDRAVÝ DĚTSKÝ CHRUP

Jak důležité je si správně čistit zuby, respektive, jak to dopadá, když si je správně nečistíme, zpravidla zjišťujeme až v dospělosti. To už však bývá na snadná řešení pozdě. Zbydou jen taková, která nejenže potrápí, ale také stojí dost peněz. „Aby se tomu maximálně předešlo, je zkrátka třeba



začít už v dětství. V rámci Programu zdraví zajišťujeme přednášky dentálních hygienistů na našich mateřinkách. Tréninkem ve formě různých pohádek a názorných ukázek - připravených s ohledem na povahu „publika" - loni prošlo 1600 dětí," vysvětluje radní Prager. Kromě toho hned na začátku školního roku městská část do školek rozváží zubní kartáčky a pasty. „Je to takový náš každoroční zářijový dárek, který děti využijí nejen při zmiňovaných přednáškách. Z re-

akcí víme, že je tato setkání baví a že si z nich také odnášejí mnoho užitečného," doplňuje radní Prager.

OSVĚTA V PODOBĚ PŘEDNÁŠEK

Doplňkovou, ale neméně významnou aktivitu Programu zdraví představují odborné, veřejně přístupné přednášky na nejrůznější zdravotnická témata. V loňském roce se všechny odehrály v Komunitním centru Karlašovská na Lehovci, což se bude opakovat i letos. Účastníci se dozvěděli o tom, jak důležitá je strava z pohledu klasické čínské medicíny, nebo si například vyslechli, jakými „triky" lze naučit děti jíst zeleninu.

CHYSTÁ SE UCELENÝ ZDRAVOTNÍ PLÁN

Stávající Program zdraví Prahy 14 se v nadcházejících dvou letech stane součástí Zdravotního plánu, strategického dokumentu, který městská část aktuálně začíná připravovat. Bude jedním z výstupů projektu Optimalizace procesů a profesionalizace ÚMČ Praha 14 III, na který radnice získala finance z evropského Operačního programu Zaměstnanost. Cílem je nastavit pro oblast ochrany a podpory zdraví koncepční rámec, který bude navazovat na mezinárodní a nadnárodní dokumenty – například na „Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí", který česká vláda schválila v lednu roku 2014. Při přípravě Zdravotního plánu městská část počítá se spoluprací s odbornou veřejností. **red**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Žít s rozumem...



O tom, že životní styl má na naše zdraví významný vliv, dnes nikdo nepochybuje. Celá řada civilizačních onemocnění – třeba cukrovka, vysoký krevní tlak či angina pectoris má se špatnou životosprávou přímou souvislost. Obecná pravidla – jíst při-

měřeně a zdravě, hýbat se, odbourávat stres, nepít a nekouřit všichni známe a jsou vcelku jednoduchá. V hektické době orientované na výkon je ale náročné je dodržovat. Každou chvíli se objeví nový trend, dieta či potravinový doplněk, který

slibuje zázraky. V éře Instagramu někteří influenceři doporučují i to, co nejen nefunguje, ale může být i zdraví škodlivé. Třeba velmi malé porce jídla, po kterých sice krátkodobě zhubnete, ale tělu bude řada důležitých látek chybět.

pet

Jak bychom měli správně jíst?

MONIKA HEMEROVÁ VÝŽIVĚ I FUNGOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA ROZUMÍ, NA VYSOKÉ ŠKOLE VYSTUDOVALA BIOCHEMII A MIKROBIOLOGII. NA ROZDÍL OD NĚKTERÝCH VÝŽIVOVÝCH SPECIALISTŮ, KTERÍ VZEŠLI Z DVOUMĚSÍČNÍHO REKVALIFIKAČNÍHO KURZU. V OBORU PŮSOBÍ UŽ OSMNÁCT LET A O TOM, JAK VIDÍ SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK, SE DOČTETE V NÁSLEDUJÍCÍM ROZHOVORU.

Někdo radí malé porce každé dvě hodiny, někdo naopak přerušovaný půst. Existuje vůbec nějaké univerzální pravidlo, kterým se můžeme řídit všichni?

Myslím, že ano. Já doporučuji historii ověřenou klasiku, tedy tři hlavní jídla denně. Nemusíte tak neustále hlídat čas, že za půl hodiny musíte něco sníst. A zároveň se netrápíte hladem s vidinou, že další jídlo si můžete dát až za x hodin.

Jak by měl náš jídelníček obecně vypadat?

Měl by být pestrý a vyvážený, já žádné potraviny striktně nezakazuji. Jde o to, co jíte často a co méně často a v jakém poměru. Není dobré „plácát“ všechno dohromady. Inspiraci můžeme čerpat u našich předků, kdy hospodyňky musely určitými potravinami šetřit – buď do polévky přidaly sýr a špek si nechaly pro příště, nebo opačně. Také doporučuji jíst sezónně – příroda to má zařízené dobře. Na zimu nás vybaví dostatkem kořenové zeleniny, kysaného zelí a sladkého ovoce k uskladnění – například hrušky a jablka. Když ovoce na jaře začne docházet a nás honí chuť na sladké, vyraší hořké výhonky – třeba kopřivy a pampelišky, které chuť na sladké kompenzují. A v každém druhu potraviny jsou obsaženy jiné vitamíny, enzymy a další látky, které naše tělo potřebuje.

Co říkáte na superpotraviny/ exotické produkty v našem jídelníčku?

Já nic nezakazuji. Když



Foto: Archiv Moniky Hemerové

mám ráda avokádo, jednou za týden si ho dám. Nebo třeba pomeranče. Nedávno jsem se vrátila ze Sicílie, kde v prosinci pomeranče dozrávají, je jejich sezona. Byly úžasné šťavnaté a dobré. Prý ochlazuje, a v zimě tak nejsou vhodné, ale přece nebudu čekat na léto, abych si pak dala vyschlý a houževnatý pomeranč. Jídlo by mělo být radost a zážitek, i to je důležité. Na druhou stranu, zimní jahody bez chuti ze supermarketu nikomu nedoporučuji.

Jak by měl vypadat správný oběd?

Když si k obědu dáte polévku, hlavní jídlo složené z masa či jiné bílkoviny, přílohy a zeleniny a poté kousek ovoce jako dezert, můžu vám zaručit, že ke kávě rozhodně nesníte tabulku čokolády. Možná zvládnete čtvereček, a ten je zcela v pořádku. Lidé často dělají tu chybu, že jedí málo, tělu chybí některé živiny, a to vede k záchvatům hladu, při kterém sníte, co



zrovna máte po ruce. Někdo zmíněnou tabulku čokolády, někdo třeba balíček uheráku. Jedno kolečko, dvě a za chvíli je balíček prázdný. Jenže to není vyvážené jídlo, a i když jste přijali spoustu energie, tělu stále řada živin chybí. Vy se cítíte nespokojení a hledáte, co byste snědli dál. Když se dobře najíte, tělo je spokojené a vy máte energii i čas věnovat se práci nebo tomu, co vás baví, nemusíte jídlo pár hodin řešit.

Jací klienti se na vás nečastěji obrací a s čím?

Na Černém Mostě provozuji studio určené výhradně ženám, takže jsou to ženy. Nejčastěji ve středním věku, ty, které potřebují zhubnout. Ale máme i mladé klientky. Ve studiu nabízíme i cvičení.

Dá se nějak specifikovat poměr toho, čeho lze dosáhnout cvičením a čeho jídelníčkem?

Je to myslím 50:50. Jedno bez druhého je dřina. Když se budete trápit hladem, nebudete mít energii a spoustu důležitých látek. A pravidelný pohyb vede nejen k hubnutí, ale také zlepšuje náladu a dodává energii. Právě to, že se cítíte dobře, nemáte trávicí potíže, záchvaty vlčího hladu a nejste unavení, je nejlepší motivací k tomu, abyste si zdravý životní styl dlouhodobě udrželi.

pet

Aplikace, které vás pohlídají ve všech směrech

Většina z nás dnes používá chytrý telefon. Někdo vřadně k práci, někdo také pro připojení k sociálním sítím či hraní her. To, jaký vliv má náš virtuální život na ten reálný, vědci zkoumají. Nadužívání technologií může vyvolat závislost a podle neurologa Martina Jana Stránského mění fungování našeho mozku.

Telefon je tedy zlý pán, ale může být i dobrý sluha. V nabídce aplikací totiž najdete řadu takových, které vám pomůžou se zdravějším životním stylem. Pokud chcete s telefonem běhat, jezdit na kole či cvičit, spočítají vám to aplikace Sports Tracker, Endomondo či Strava, oblíbené jsou také 30denní plány na různé typy cvičení, kterými se to v Google Play či App Store jen hemží.

Kalorický příjem ohlídá třeba aplikace Kalorické tabulky, jiná zase sleduje váš pitný režim a připomíná, že se máte napít. V loňském roce pak vznikla česká aplikace Nepanikař, která se orientuje na duševní zdraví. Lidé depresivní, úzkostní, paničtí či s poruchou příjmu potravy v ní najdou jednoduché tipy na zlepšení aktuálního stavu, dechová cvičení nebo třeba hru, která odvede pozornost od černých myšlenek. Výhodou aplikace je, že ji máte vždy při ruce, i když je psycholog daleko nebo má plno na měsíc dopředu.

pet

PROGRAM PREVENCE NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ PRSU



PŘÍSPĚVEK NA VÝKON SONOGRAFICKÉHO NEBO MAMOGRAFICKÉHO VYŠETŘENÍ PRSU

PODMÍNKY PRO POSKYTNUTÍ PŘÍSPĚVKU

- TRVALÝ POBYT NA ÚZEMÍ MČ PRAHA 14
- ŽENY I MUŽI, VĚK OD 20 DO 44 LET
- ABSOLVOVANÉ VYŠETŘENÍ MUSÍ BÝT PROVEDENO VE ZDRAVOTNICKÉM ZAŘÍZENÍ NA ÚZEMÍ ČR V TERMÍNU OD 1. 1. 2020 DO 11. 12. 2020
- PŘÍSPĚVEK BUDE POSKYTOVÁN V MAX. VÝŠI 500 Kč
- PŘÍSPĚVEK LZE POSKYTNOUT JEDNOU ZA ROK
- NA POSKYTNUTÍ PŘÍSPĚVKU NENÍ PRÁVNÍ NÁROK



KAM SE OBRÁTIT?
SEKRETARIÁT ODBORU SOCIÁLNÍCH
VĚCÍ A ZDRAVOTNICTVÍ,
BRATŘI VENCÍLKŮ 1072, 6. PATRO,
HANA.HULINKOVA@PRAHA14.CZ,
TEL.: 225 295 370

**O PŘÍSPĚVEK
LZE ŽÁDAT
OD 3. 2. DO 11. 12. 2020
V PO A VEST
OD 7.30 DO 18.00**

Anketa

**JE PRO VÁS DŮLEŽITÝ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL? MÁTE
NĚJAKÉ ODZKOUŠENÉ, TŘEBA I NETRADIČNÍ TIPY, JAK
SI UDRŽET DOBRou FYZICKOU I DUŠEVNÍ KONDICI?**



Když se řekne zdravý životní styl, většina si představí zdravou stravu a dostatek pohybu. Zapomíná se, že psychická pohoda je neméně důležitá k tomu, abychom se cítili dobře. V dnešní uspěchané době řada lidí sází na diety či posilovny. Já bych však doporučil začít u psychiky a zaměřit se na kvalitní odpočinek a aktivity, které člověku pomáhají zbavit se stresu. Do určité míry je tak zdravější si dát řízek se salátem, ale hlavně mít v duši klid.

Ing. Tomáš Novotný, ANO



Jakoby si dnešní hektická doba nepřála, abychom měli dostatek prostoru pro zdravý životní styl. Jíme ve spěchu, pasivně odpočíváme u televize nebo chytrého telefonu, spát chodíme pozdě a vstáváme brzy, protože dny jsou stále náročnější. Pro mě jsou důležité procházky se psem a víkendy trávené s rodinou v přírodě na Moravě. Samozřejmě neexistuje jednotná metoda – každý si musí podle svých zájmů a možností najít vlastní způsob, jak se udržet fit.

Vladimír Diviš, Nezávislí – Naše Čtrnáctka



Životní styl je definován jako vzorec jednotlivých individuálních postupů a osobních voleb chování, které ovlivňují zdravotní stav. Potud citace. Pro mě je nejdůležitější nelhat si sám sobě, chovat se zodpovědně a moudře. Najít si rozumný způsob pohybu, tím nejpřirozenějším je chůze, dá se provozovat do pozdního věku, kdekoli a denně. Stravovat se racionálně, dobře spát a hodně se smát. Optimismus a dobrá nálada je pro zdraví velká deviza.

MUDr. Kateřina Pavlíčková, ODS (viz příloha)



Důležité pro fyzickou i duševní pohodu je dle mého názoru jídlo. Na jídlo je třeba si najít dostatek času s rodinou a přáteli a vyhledávat kvalitní suroviny (to neznamená drahé!). Z vaření udělejte zábavu, vařte se svými blízkými. Chcete-li jíst zdravě a chutně, doporučuji inspiraci italskou kuchyní. Nebojte se zkoušet něco nového, italské recepty jsou snadné, nenáročné na suroviny a výsledek Vám udělá radost!

Bc. Adam Palát, Piráti

MODERNÍ MĚSTSKÉ BYTY NA DOSAH PŘÍRODY

SPOLEČNOST CANABA ZAHÁJILA VÝSTAVBU REZIDENČNÍHO KOMPLEXU **GREENSIDE** NA OKRAJI ČERNÉHO MOSTU V PRAZE 9, POBLÍŽ PŘÍRODNÍHO PARKU KLÁNOVICE-ČIHADLA. PROJEKT ZAHRNUJE CELKEM PĚT BYTOVÝCH DOMŮ, KAŽDÝ S 26 AŽ 32 MODERNÍMI BYTY. V PRODEJI JSOU AKTUÁLNĚ JEDNOTKY Z PRVNÍ ETAPY.

„Dokončení prvních dvou domů dohromady o 54 bytech je plánováno na druhou polovinu roku 2021, finalizace ostatních etap bude plynule navazovat a bude ukončena realizací nového parkovacího domu, který nabídne komfortní a bezpečné parkování i ostatním rezidentům.

Byty mají rozličné dispozice: 1+kk, 2+kk a 4+kk. Na rozdíl od mnoha jiných developerských projektů mají kupující na výběr, zda chtějí praktické kuchyňské kouty, které jsou součástí obývacího pokoje, anebo preferují kuchyni propojenou s jídelnou a obytným prostorem jen částečně. To je i případ nadstandardních, světlých střešních bytů, které mají vlastní velkou terasu a nádherný výhled do okolí. V cenách bytů, které začínají na 3,8 milionu korun, je zahrnuté parkovací místo a skladovací kóje. V nabídce jsou varianty s parkováním v samostatné garáži nebo v podzemní společné garáži, případně parkování venkovní.

INTERIÉR PODLE VLASTNÍCH PŘEDSTAV

Všechny byty v rezidenčním komplexu GREENSIDE jsou koncipovány ve vysokém standardu provedení s využitím kvalitních materiálů a služeb renomovaných dodavatelů, jako jsou například Koupelny Ptáček či dveře značky Masonite. Už



v základním provedení si budoucí majitelé bytů mohou vybrat ze tří různých řešení designu interiérů, včetně volby provedení obkladů, dlažby a sanitární keramiky koupelen, typu podlahových krytin či vnitřních dveří. Pro náročnější klienty jsou připraveny nadstandardní pakety, aby mohla být každá bytová jednotka přizpůsobena individuálnímu vkusu jeho obyvatel. Pro zájemce o koupi bytu bylo otevřeno **Klientské centrum CANABA**, a to přímo v nedalekém nákupním a zábavním Centru Černý Most. Zde získají zájemci veškeré informace spojené jak s novým projektem GREENSIDE, tak o dalších developerských projektech, které společnost **CANABA** nabízí.

BLÍZKO NA NÁKUPY I NA VÝLET

Velkou předností projektu je umístění na metru linky B a veškerá občanská vybavenost i rozsáhlé nákupní a zábavní možnosti v nejbližším okolí. Tři minuty od bytu se nachází nejen Centrum Černý Most, ale i velkoprodejna nábytku Ikea. V dosahu jsou kromě metra také linky Pražské integrované dopravy a pražský okruh s napojením na dálnice D10, D11, D1, D8 a D7. Lokalita rezidenčního areálu GREENSIDE sousedí s přírodním parkem Klánovice-Čihadla s výhledem na přilehlé golfové hřiště a malebný rybníček Martiňák. K relaxaci a výletům mohou také posloužit nedaleký aquapark, skate park, zámecký park nebo Počernický rybník.



Více informací získáte na www.greenside.cz nebo na infolince 844 125 125.

Rekonstrukce ulic v Hloubětíně

Hlavní město Praha bude pokračovat v rekonstrukci komunikací v severní části Hloubětína.

S pracemi na obměnách povrchu a s dalšími opravami se začalo už loni, kdy se nového kabátu dočkaly ulice Zelenečská (v úseku mezi Nehvizdskou a Zálužskou), dále Mochovská (mezi ul. Pod Turnovskou tratí a Nehvizdskou) a Zálužská od Kolbenovy ke křižovatce se Zele-

nečskou. Od poloviny února, konkrétně od 17. 2. bude pokračovat rekonstrukce ulice Zelenečská, tentokrát v úseku od Nehvizdské po ulici V Humenci.

„Práce potrvají do konce letošního školního roku s tím, že od 9. 3. do 30. 6. bude opravovaný úsek Zelenečské zcela uzavřen pro automobilový provoz. V předcházející etapě rekonstrukce bude v místě pouze ome-

zeno parkování,“ vysvětluje místostarosta Prahy 14 Ing. Petr Hukal, do jehož gesce doprava v městské části spadá. Začátkem května (přesný termín bude teprve upřesněn) na prováděné opravy navážou rekonstrukce ulice Konzumní (od „Malé Kbelské“ po ul. Pod Turnovskou tratí) a Zelenečské v úseku mezi Zámečnickou a křižovatkou s Mochovskou. **red**

Praha 14 vyřešila nefunkční osvětlení na Jahodnici

Chodit večer a v noci neosvětlenými ulicemi není nic příjemného. Pro lidi, kteří žijí v části jahodnického sídliště v ulici U Hostavického potoka a v jejím okolí, to však ještě donedávna byla každodenní realita.

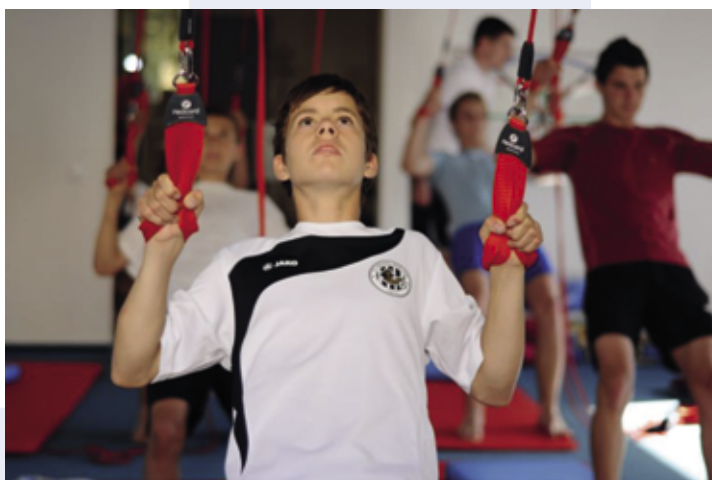
Společnost, jež v místě aktuálně staví bytovou zástavbu a zároveň vlastní dotčené komunikace, zajištění osvětlení odmítla. Proto se do věci vložila radnice. „Obyvatelé se na nás pocho- pitelně obraceli, abychom jim pomohli. Přestože se jedná o pro městskou část

velmi nestandardní a nutno dodat, že i právně složitou situaci, rozhodla se lidem vyjít vstříc. Už proto, že se v oblasti nachází mateřská škola, v jejímž okolí je zajištění bezpečného prostředí prioritou,“ vysvětluje místostarosta Prahy 14 Ing. Petr Hukal, který má dopravu v městské části ve své gesci.

Osvětlení již v oblasti funguje, nicméně místostarosta Hukal upozorňuje, že stávající řešení není pro Prahu 14 udržitelné dlouhodobě. Je třeba dořešit vypořádání vlastnických vztahů. „Bu-

deme s developerem jednat o tom, aby k předání pozemků do vlastnictví hl. m. Prahy došlo co nejdříve. Jedná se o pozemky, na kterých jsou komunikace, osvětlení nebo třeba zeleň,“ říká místostarosta Hukal. Aktuálně městská část čeká na odstranění závad na veřejné zeleni. „Mimo to chceme následně eliminovat rizika dodatečných nákladů plynoucích z případného poškození komunikací staveništní technikou,“ uzavírá místostarosta Hukal. **red**

INZERCE



Přijímáme přihlášky
na **Kondiční fyziotréning pro děti**, zaměřený na:

- Nápravu vadného držení těla
- Zlepšení kondice
- Zlepšení koordinace pohybu
- Snížení rizika skoliózy
- Snížení rizika dětské obezity
- Motivaci k pohybu bez bolesti pohybového aparátu

Redpoint Clinic CZ na Černém Mostě nabízí léčbu pohybového aparátu a unikátní diagnostiku příčin obtíží metodou Neurac.

Léčíme chronické bolesti zad, krku a ramen, horních i dolních končetin. Provádíme trénink svalových zřetězení, prevenci zranění pohybového aparátu. Léčíme bez rozdílu věku, od dětí po seniory, hobby sportovce i špičkové atlety.

Redpoint Clinic CZ je nestátní zdravotnické zařízení a akreditované vzdělávací zařízení v Praze na Černém Mostě a Hradci Králové, vedené Mgr. Alicí Hamáčkovou, Certifikovanou poskytovatelkou a instruktorkou norské metody Neurac pro ČR a SR. Fyzioterapii se věnujeme již více než 20 let.

Termíny cvičení jsou vždy v pondělí
16:00 hod. menší děti (cca 6 – 10 let)
17:00 hod. větší děti (cca 11 – 15 let)

Cena
Školní pololetí 1 900 Kč
Školní rok 3 500 Kč

Navštivte nás:
Redpoint Clinic CZ, Bryksova 1061/40, 198 00 Praha – Černý Most
www.redpoint-clinic.cz
paha@redpoint-clinic.cz
730 517 398

Kurzy sebeobranu pro ženy a pro seniory

SEBEOBRANA PRO ŽENY – POKROČILÉ:

- začátek kurzu 2. 3. 2020, konec kurzu 27. 4. 2020, celkem 8 lekcí,
- každé pondělí od 18.15 do 19.30 hodin (kromě Velikonočního pondělí),
- věk: 18 až 60 let.

SEBEOBRANA PRO SENIORY:

- začátek kurzu 3. 3. 2020, konec kurzu 28. 4. 2020, celkem 8 lekcí,
- každé úterý od 12.30 do 13.45 hodin (kromě 14. 4.),
- věk: 60 let a více.

Kurzy se uskuteční v Komunitním centru Kardašovská (Kardašovská 626/5), jsou zdarma. Účastníci/ce musí mít trvalé bydliště na území MČ Praha 14. V případě zájmu je nutné se přihlásit. Přihlášky budou k dispozici v KC Kardašovská nebo na ÚMČ Praha 14 – sekretariát Odboru sociálních věcí a zdravotnictví, spodní vchod, 6. patro (pí Hulinková). Hlásit se můžete i prostřednictvím e-mailu veronika.havlickova@praha14.cz.

red

Některá oddělení Úřadu práce pro Prahu 14 mění adresu

Začátkem roku 2020 se sloučila některá oddělení Úřadu práce ČR pro správní obvody Prahy 9, 14 a 21. Některé agendy tak od 24. 2. 2020 najdete na jiné adrese, konkrétně:

- agenda dávek pomoci v hmotné nouzi pro správní obvod Praha 9, 14 a 21 sídlí na adrese Generála Janouška 844/18, Praha 14 – Černý Most. Vedoucí oddělení je paní Věra Kazdová, tel. 950 178 677. Vyřídít zde můžete tyto dávky: příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení či mimořádnou okamžitou pomoc;
- agenda státní sociální podpory a dávek péstounské péče pro správní obvod Praha 9, 14 a 21 bude umístěna na adrese Sokolovská 324/14 – 3. patro, Pra-

ha 9 – Vysočany. Vedoucí oddělení je Bc. Andrea Pavlisová, tel. 950 178 670. Konkrétně se jedná o dávky: příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek, příspěvek na dítě, porodné, pohřebné a dávky péstounské péče;

- agenda příspěvku na péči a dávek osobám se zdravotním postižením pro správní obvod Praha 9, 14 a 21 bude umístěna na adrese Sokolovská 324/14 – 4. patro, Praha 9 – Vysočany. Oddělení vede paní Vladimíra Baldrychová, tel. 950 178 675, vyřídít zde můžete příspěvek na péči, příspěvek na zvláštní pomůcku, příspěvek na mobilitu a průkaz pro osoby se zdravotním postižením.

dm

Kurzy českého jazyka pro cizince

Farní charita Praha 14 organizuje kurzy českého jazyka pro cizince. První již „běží“ a potrvá do 25. 6. 2020, druhý zahajuje 10. 9. a skončí 31. 12. 2020. Výuka dospělých probíhá dvakrát týdně (90 minut), výuka dětí jednou týdně (90 minut). Kurzy jsou organizovány v rámci projektu Integrace cizinců na MČ Praha 14 v roce 2017, za finanční podpory Ministerstva vnitra ČR a městské části Praha 14. Účast na výuce je finančně výhodná. Máte-li zájem nabídku využít, volejte: 739 203 254.

red

Babybox se přestěhoval na Vinohrady



Foto: Ludvík Hess

Vůbec první babybox v České republice se přestěhoval. Nyní už není k dispozici v Hloubětínském zámku, ale ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady (Šrobárova 50 – zeď lékárny a zdravotnických potřeb). Důvodem přemístění je přesídlení společnosti GynCentrum. Ta nyní funguje na nové adrese: Českomoravská 2510/19, 190 00 Praha 9. Další podrobnosti ke stěhování GynCentra zájemci naleznou na webových stránkách www.gyncentrum.cz.

red

VEŘEJNÉ PROJEDNÁNÍ NÁVRH DOPRAVNÍCH OPATŘENÍ V JIRÁSKOVÉ ČTVRTI

Zveme vás na veřejné projednání návrhu dopravních opatření v Jiráskové čtvrti. Setkání, jehož hlavními tématy budou parkování a bezpečnost chodců, pořádáme na základě opakovaných podnětů občanů.

Na projednání budou přítomni zástupci městské části Praha 14 včetně místostarosty Ing. Petra Hukala, který má dopravu v gesci.

PŘIJĎTE SE S NÁVRHEM BLÍŽE SEZNÁMIT, TĚŠÍME SE NA VÁS.



KDE: KD Kyje, Šimanovská 47
KDY: středa 12. února
od 17.30 hodin

Jahodniční debatovali o místní dopravě



Setkání se zúčastnil i místostarosta Prahy 14 pro oblast dopravy Ing. Petr Hukal

Foto: Kristýna Bílková

Tři desítky lidí dorazily na lednové veřejné projednání dopravní situace a návrhu jejího řešení na Jahodnici. „Městská část setkání zorganizovala na základě požadavků místních občanů. Chtěli jsme s obyvateli prodebatovat již zpracovaný návrh úpravy dopravního režimu a posbírat podněty pro jeho finalizaci. Materiál řeší zejména problematiku parkování

a bezpečnosti chodců,“ vysvětluje místostarosta Ing. Petr Hukal, do jehož gesce doprava v Praze 14 spadá. Analýza navrhuje změny v západní i východní části čtvrti. Počítá se například s úpravami maximální povolené rychlosti, vyznačením nových parkovacích míst či s budováním přechodů pro chodce.

red

INTEGRAČNÍ CENTRUM PRAHA, o. p. s. – POBOČKA Praha 14

Bratří Venclíků 1072/6, 5. patro, místnost 502,
otevírací doba: po, út, čt: 8.00–16.00 hod.,
tel.: +420 775 553 188, 225 295 515,
e-mail: praha14@icpraha.com, www.icpraha.com,
<https://www.facebook.com/ICPraha>

 Integrační centrum Praha (ICP) poskytuje bezplatné služby občanům zemi mimo EU: právní a sociální poradenství, kurzy českého jazyka, vzdělávací semináře a také komunitní a kulturní akce, na které jsou srdečně zváni všichni obyvatelé Prahy 14.

 Integration centre Prague (ICP) offers free of charge services for third country nationals: legal and social counselling, Czech language courses, educational seminars and integration events.

 Trung tâm hội nhập Praha (ICP) cung cấp những dịch vụ miễn phí cho công dân nước thứ ba: tư vấn luật pháp và tư vấn xã hội, khóa học tiếng Séc, buổi giảng dạy và sự kiện hội nhập.

 Інтеграційний центр Прага (ІЦП) пропонує безкоштовні послуги громадянам третіх країн: юридичні та соціальні консультації, курси чеської мови, освітні семінари та інтеграційні заходи.

INZERCE



PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET TRADIČNÍ ŘEMESLA

VELKÝ DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

11. 3. 2020 9-17 HOD.

„11 řemesel živě“

STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA UMĚLECKOŘEMESLNÁ S.R.O.
PODKOVÁŘSKÁ 797/4
190 00, PRAHA 9

VÍCE NA: WWW.UMELECKOREMESLNA.CZ/

www.skis.cz

info@skis.cz

SKICENTRUM

jarní prázdniny se blíží !!

Vyzkoušejte si vybavení už teď
hned máte o starost méně.
Letos proběhnou prázdniny v klidu

12 dní za cenu 6
TÝDENNÍ PŮJČOVNĚ

Mini lyže
780 Kč / komplet

Dětské lyže
900 Kč / komplet

Juniorské lyže/SNB
1080 Kč / komplet

Dětské běžky
1080 Kč / komplet

Dospělí lyže/
běžky/SNB
1260 Kč / komplet

Největší půjčovna lyží
na Černém Mostě

Kvalitní vybavení
za bezkonkurenční ceny

Ochoťný personál
Vám rád poradí

Rezervace
bez záloh a
storno poplatků

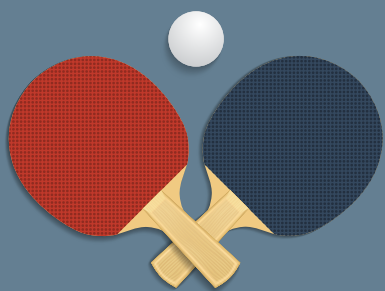
WWW.SKIS.CZ

ČERNÝ MOST Mansfeldova 783 | Tel: 222 944 557
HORNÍ POČERNICE Božanovská 2085 | Tel: 773 185 188

KV200022/01

RV1901993/04

Turnaj ve stolním tenisu



V sobotu 29. února 2020 se ve sportovní hale plaveckého areálu Hloubětín, Hloubětínská 80 uskuteční turnaj ve stolním tenisu pro neregistrované hráče od 15 let, pro hráče organizace PRST od 50. místa žebříčku mužů, ženy bez omezení. Prezence 8.30–8.50 hodin, začátek turnaje v 9 hodin. Startovné 50 korun na osobu. Vstup pouze v sálové obuvi. Partnerem osvěžení této akce je Coca-Cola HBC Česko a Slovensko.



Výstavba osmipodlažního domu v Hloubětíně se nepřipravuje

Hloubětínem opět začínají rezonovat obavy z výstavby částečně osmipodlažního a částečně čtyřpodlažního domu na náměstí u tamní stanice metra.

Podle starosty Prahy 14 Mgr. Radka Vondry pro to však není důvod. „Nevím, proč se toto téma znovu vrátilo na pořad dne, nicméně reálný důvod pro to neexistuje. Situace je stále stejná. Výstavba uvedeného domu v přípravě není, v souvislosti s touto akcí jsme od investora neobdrželi jedinou žádost. Vše je na úrovni úvah,“ říká starosta Vondra. Jediné, co dle něj existuje, je více než deset let starý záměr na dostavbu náměstí. Už první studie uvažovaly o výstavbě objektů ve východní i západní části náměstí, které by tuto plochu přirozeně dotvořily. To, co vyvolává současné otázky, je úvaha o výstavbě domu ve východní části u ulice Chvalská. „Jedná se o iniciativu soukromého investora, který má nyní na dotčené ploše nízkopodlažní objekt bez architektonické hodnoty sloužící jako prodejna smíšeného zboží.“

Vzhledem k tomu, že jím vlastněná plocha k racionálnímu, užitečnému a zároveň estetickému využití nestačí, navrhl využít i část pozemku ve správně městské části. S návrhem byla dosud seznámena pouze Komise územního rozvoje a životního prostředí, tedy poradní orgán Rady MČ Praha 14,“ vysvětluje starosta Vondra. Zdůrazňuje, že o výstavbě není rozhodnuto a že vlastník pozemku pouze prověřuje možnosti. V souvislosti s návrhem městská část požádala o vyjádření koncepční pracoviště v oblasti architektury a urbanismu Institutu plánování a rozvoje hl. m. Prahy (IPR PRAHA). Městští architekti k záměru vydali předběžný souhlas, ovšem podmíněný. Požadují například řešit vjezd do podzemních garáží objektu formou chodníkového přejezdu, který zajišťuje maximální preferenci pohybu chodců. Dále uvedli, že považují za logické, aby veřejný uliční prostor včetně chodníků zůstal na pozemcích hlavního města.

red

INZERCE



člen skupiny Müller

MLÉKÁRNA PRAGOLAKTOS a. s., Praha 9 – Kyje

Jsme největší výrobce trvanlivého mléka v ČR

Pro podporu našeho týmu hledáme nového kolegu/kolegyni pro pracovní pozice:

OBSLUHA VÝROBNÍ LINKY
PROVOZNÍ ELEKTRIKÁŘ
OBSLUHA PŘÍJMU MLÉKA
OBCHODNÍ ASISTENT/KA
KANTÝNA výdej jídel – zkrácený úvazek (4 h)

NABÍZÍME

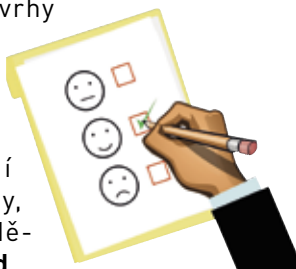
- 5 týdnů dovolené
- příspěvek na dovolenou
- příspěvek na životní pojištění
- příspěvek na stravenky, nápoje na pracovišti zdarma
- zvýhodněné telefonní tarify pro zaměstnance a rodinné příslušníky
- jazykové kurzy, profesní vzdělávání
- výhodný nákup vlastních výrobků
- možnost zajištění ubytování s příspěvkem zaměstnavatele

V případě, že máte o nabízené pozice zájem, zašlete svůj životopis na e-mailovou adresu: info@pragolaktos.cz nebo volejte na tel.: 734 689 789

Anketa spokojenosti občanů se službami ÚMČ Praha 14

Stejně jako v minulých letech, tak i letos pro vás bude připravena anketa spokojenosti zákazníků. Uskuteční se od poloviny února do poloviny března 2020. Jejím cílem je získat informace o kvalitě poskytovaných služeb a o možnostech jejich dalšího zlepšení. Při odchodu z budovy Úřadu městské části Praha 14 budou občané požádáni pověřenými pracovníky, aby vyplnili anketní lístek s několika otázkami. Anketní lístek po vypl-

nění vloží do předem připravených schránek umístěných ve vstupních prostorách. Odpovědi budou vyhodnoceny a možné návrhy realizovány. Všem, kteří se aktivně zúčastní této ankety, předem děkujeme. **red**



Výstava v Galerii 14



Výstava Světlo dřeva Romana Čerňáka a Andreje Čerňáka bude otevřena od 5. února 2020 v Galerii 14 (nám. Plk. Vlčka 686, Černý Most) a potrvá do 27. února. Otevřeno vždy v úterý, ve středu a ve čtvrtek od 14 do 18 hodin.



Koncert komorní hudby



Dne 26. února 2020 se bude v Galerii 14 (nám. Plk. Vlčka 686, Černý Most) konat koncert komorní hudby. Vystoupí DUO NUAGES (Marko Ferenc – housle, Adam Pavlíček – kytara). Zazní skladby Antonia Carlose Jobima, Astora Piazzolly, Erika Satieho, Django Reinhardta a dalších. Akce začíná v 18.30 hodin, vstup volný.

Brigáda na úřadě MČ Praha 14

Máte zájem o přivýdělek? Využijte nabídku brigády v sídle ÚMČ Praha 14 (Bratří Vencíků 1072 a 1073, kousek od stanice metra Rajska zahrada). Od poloviny února (17. 2. 2020) do poloviny března (11. 3. 2020) budete vždy v pondělí a ve středu (prac. doba 10 hodin) vydávat anketní lístky návštěvníkům úřadu. Finanční ohodnocení – 8000 Kč/8 dnů. Máte-li o nabídku zájem nebo pouze chcete zjistit další informace, kontaktujte Ing. Michala Němce na tel.: 225 295 281. **red**

INZERCE

**Základní škola
Dr. Edvarda Beneše**
v Praze 9 – Čakovicích

**přijme učitele/ku
pro 1. stupeň**

Nástup dle dohody

Životopis posílejte
na e-mail:

zscakovice@zscakovice.cz

RV2000122/02

**Inzerce v těchto novinách
pro vás zajistí:**

Zuzana TOMASCHKOVÁ



605 405 799
tomaschkova@regvyd.cz
**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**



**Hudební divadlo
Karlín**

Vstupenky na www.hdk.cz nebo v pokladně divadla, Křížkova 10, Praha 8,
tel.: 221 868 666, obchodním odd. tel.: 221 868 777, 888, 999,
e-mail: objednavky@hdk.cz a v síti TICKET ART vč. všech poboček CK Čedok.

**PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA**

RV19001421/13

Diakonie
Československé církve evangelické

**HLEDÁME PRACOVNÍKA PŘÍMÉ
PÉČE DO DOMOVA PRO OSOBY
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM**

NABÍZÍME:

- práci na hlavní pracovní poměr
- stabilní pracovní zázemí v renomované neziskové organizaci
- výborné finanční ohodnocení, mzda ve zkušební době 25 000 Kč
- samostatnou a různorodou práci v rodinném kolektivu

POŽADUJEME:

- vzdělání dle zákona o sociálních službách
- dobré komunikační dovednosti
- kladný a respektující vztah k cílové skupině služby
- řidičský průkaz skupiny B

Pracoviště: Praha – Dolní Počernice

KONTAKT

kobelova@diakonie-praha.cz

RV2000091/01

tichá správa
O vaši domácnost
se postaráme!

**Hledáme pracovníky
pro úklidové práce!**

informace na tel. č.: **601 368 944**

RV19001421/06

Místní poplatky nově

V LEDNU LETOŠNÍHO ROKU VEŠLA V PLATNOST NOVELA ZÁKONA Č. 565/1990 SB. O MÍSTNÍCH POPLATCÍCH (DÁLE JEN „ZÁKON“), NA JEJÍMŽ ZÁKLADĚ DOŠLO KE ZMĚNÁM PŘI SPRÁVĚ NĚKTERÝCH POPLATKŮ.

Zcela byly zrušeny poplatky za lázeňský a rekreační pobyt a poplatky z ubytovací kapacity, které byly nahrazeny novým poplatkem z pobytu. Kromě informací o nově zavedeném poplatku z pobytu, Vás chceme touto cestou informovat i o změnách ve správě místního poplatku ze psů.

MÍSTNÍ POPLATEK ZE PSŮ

- Novela u tohoto poplatku zavádí přesnější vymezení osvobozených osob a úlev od poplatku, možnost přihlásit k místnímu poplatku i psa drženého cizím státním příslušníkem.
- Sazba poplatku ze psů za psa, jehož držitelem je osoba starší 65 let, činí až 200 Kč za kalendářní rok. V praxi to znamená, že bez ohledu na to, zda je tato osoba pouze ve starobním důchodu nebo stále i v pracovním poměru. Nově jsou podle tohoto zákona od poplatku zcela osvobozeny osoby nevidomé, osoby, které jsou považovány za závislé na pomoci jiné fyzické osoby podle zákona upravujícího sociální služby, držitelé průkazu ZTP a ZTP/P, osoby provádějící výcvik psů určených k doprovodu těchto osob a osoby provozující útulek pro zvířata.
- Na základě této novely mohou nově přihlašovat svého psa k místnímu poplatku ze psů i držitelé psů, kteří jsou cizími státními příslušníky, majícími trvalý pobyt v obci nebo na území obce delší než tři měsíce.

Nadále pro poplatníky platí 15denní ohlašovací povinnost ode dne, kdy nastala skutečnost, která má za následek vznik povinnosti platit poplatek. Stejná lhůta se uplatňuje i v případě změny údajů uvedených v ohlášení.

Pro uplatnění úplného osvobození od tohoto poplatku pro rok 2020 musí poplatníci hradící místní poplatek ze psů, jichž se tyto úlevy týkají, oznámit a doložit tuto skutečnost do 29. února 2020 na odbor řízení ekonomiky a školství, oddělení místních daní a poplatků, kontaktní osoba: Karolína



Vandlíková, tel. 225 295 209, e-mail: karolina.vandlikova@praha14.cz

MÍSTNÍ POPLATEK Z POBYTU

Informace o zavedení tohoto poplatku je důležitá především pro ubytovatele, kteří na území obce poskytují ubytování za úplatu. V praxi to znamená, že se nejedná pouze o ubytovatele provozující ubytovací činnost v hotelích, penzionech nebo ubytovnách, ale i o poskytovatele krátkodobého ubytování za úplatu v soukromých bytech, apartmánech apod.

- Předmětem poplatku je úplatný pobyt trvající nejvýše 60 po sobě

jdoucích kalendářních dnů u jednotlivého poskytovatele pobytu.

- Poplatníkem je osoba, která nemá v obci trvalý pobyt, plátcem poplatku je poskytovatel úplatného pobytu, který je povinen od poplatníka poplatků vybrat.
- Plátce poplatku je povinen vést evidenční knihu v listinné nebo elektronické podobě.
- Osvobození od poplatku a další informace k poplatku z pobytu naleznete v zákoně č. 565/1990 Sb., a v obecně závazné vyhlášce č. 18/2019 Sb., o místním poplatku z pobytu hl. m. Prahy.
- Sazba poplatku činí 21 Kč za osobu a každý započatý den. Plátce poplatku je povinen podat správci poplatku ohlášení ve lhůtě 30 dnů ode dne zahájení činnosti. Změny je povinen ohlásit do 15 dnů ode dne, kdy nastaly. Plátce je povinen do 15. dne každého následujícího měsíce odvést správci poplatku vybrané poplatky.

Pro bližší informace se obraťte na kontaktní osobu: Věra Ječmínková, tel: 225 295 289, e-mail: vera.jecminkova@praha14.cz

Děkujeme Vám za pozornost.

Odbor řízení ekonomiky a školství

**Oddělení místních daní a poplatků
ÚMČ Praha 14**

Ilustrační foto: Pixabay



Když parkování ohrožuje životy...

SITUACÍ, VE KTERÝCH O ŽIVOTĚ A SMRTI ROZHODUJÍ POUHÉ MINUTY, SE DENNĚ ODEHRÁVÁ NESPOČET. NEJVÍCE O TOM VĚDÍ POLICISTÉ, ZÁCHRANÁŘI A HASIČI, STEJNĚ JAKO O TOM, JAKOU ROLI V TOMTO ROZHODOVÁNÍ HRAJE LIDSKÁ BEZOHLEDNOST. ŘEČ JE O NEBEZPEČNÉM PARKOVÁNÍ – RESPEKTIVE ZANECHÁVÁNÍ AUT V MÍSTECH, KDE BRÁNÍ V PRŮJEZDU ZÁCHRANÁŘSKÉ TECHNIKY.



„Ukázalo se to i při listopadovém požáru v ulici Kpt. Stránského na Černém Mostě. Nebýt špatně zaparkovaných vozů, hasiči by se nemuseli složitě proplétat mezi překážejícími auty a mohli na místo dorazit i o několik minut dříve,“ upozorňuje místostarosta Prahy 14 Ing. Petr Hukal.

Nejvíce problémů bývá na sídlišťích, kde žije, a tudíž i parkuje velké množství lidí, zejména ve večerních a nočních hodinách. „V některých, ač ojedinělých případech skutečně nemůžeme pokračovat dál a musíme hledat jiné cesty. V moha dalších projedeme, ale za cenu velkých obtíží. Odhadem tak 30 % výjezdů do sídlištní zástavby je problematických. Přitom i minutové zdržení při požáru bytu může mít fatální následky,“ vysvětluje mluvčí pražských hasičů Martin Kavka. Nutno dodat, že takové hasičské auto není žádný „drobek“ a manipulace s ním, zvláště v takto ztížených podmín-

kách, vyžaduje velkou zručnost. Váží 18 tun, široké je více než 2,5 metru a vysoké necelé tři metry.

Ze zákona o silničním provozu vyplývá, že auta musí být zaparkována tak, aby vedle zbýval ještě minimálně tři metry široký jízdní pruh.

I minutové zdržení při požáru bytu může mít fatální následky.

„Mimo to se samozřejmě nesmí parkovat na plochách pro požární techniku, případně v křižovatkách. Kdo zákon poruší, vystavuje se riziku udělení sankce, nemluvě o bezohlednosti a krátkozrakosti takového jednání,“ říká místostarosta Hukal. Vozidlo, které tvoří tzv. překážku provozu, může nechat policie odtáhnout. Vlastník auta musí následně uhradit nejen náklady spojené s odtahem, ale i pokutu ve výši až 2 tisíce korun.

Místní radnice potíže s nebezpečným parkováním bere vážně. „Necháme zpracovat studii, z níž vyplyne, kde je situace nejhorší a jakými dopravními opatřeními je možné docílit zlepšení. Vše budeme řešit ve spolupráci s Policií ČR. Očekávám, že s realizací opatření začneme ideálně ještě v tomto pololetí,“ uvádí místostarosta Hukal.

S DOPRAVNÍMI OPATŘENÍMI SE ZAČNE NA ČERNÉM MOSTĚ

Je jasné, že první na řadě bude oblast Černého Mostu – alespoň co se týká opatření, která vzejdou z uvedené studie. „Na druhou stranu je však třeba upozornit, že projekty s obdobným cílem běží už nyní na Jahodnici, v Hostavicích a v Jiráskově čtvrti. Upravují parkování v oblasti, bezpečnost chodců a obecně zpřehledňují místní dopravní situaci. Jedním z jejich přínosů je právě i zajištění dostatečného prostoru pro dopravní obsluhu a integrovaný záchranný systém,“ doplňuje místostarosta Hukal.

Faktem je, že potíže s problematicky parkujícími vozy nejsou žádnou novinkou. Naopak. Jde o téma, kterým se dlouhodobě zabývají zejména hasiči – například prostřednictvím projektu „3 metry k životu“. „Jedná se o společný projekt HZS Středočeského kraje a HZS Praha a upozorňujeme jím především právě na špatnou průjezdnost v sídlištních aglomeracích. Dále se projekt zabývá i tzv. nástupními plochami pro požární techniku, které jsou zpravidla zřízeny u bytových domů s výškou nad 12 metrů,“ vysvětluje za pražské hasiče Lucie Jelínková. Nástupní plocha je podle ní většinou označena zákazem vjezdu, stání nebo zastavení a slouží pro umístění většinou výškové techniky při zásahu. Aktuální informace o projektu jsou uveřejňovány na Facebooku a Instagramu: Parkuji ohleduplně – 3 metry k životu (<https://www.facebook.com/parkujiohleduplne/>). **red**



Pravidla parkování:

- parkovat pouze na vyznačených místech,
- neparkovat na nástupních plochách pro požární techniku,
- neparkovat před nadzemními i nad podzemními hydranty,
- neparkovat v křižovatkách.

Vyzkoušejte si unikátní ledovou atrakci

PŘED CENTREM ČERNÝ MOST VYROSTLA UNIKÁTNÍ, DESET METRŮ VYSOKÁ LEDOVÁ STĚNA. MILOVNÍCI ADRENALINU A ZIMNÍCH SPORTŮ SE O JEJÍ ZDOLÁNÍ MOHOU POKOUŠET AŽ DO NEDELE 16. ÚNORA 2020.

Ledolezecký sport veřejnosti o víkendu 1. a 2. února představila česká reprezentantka Aneta Loužecká. O svých zkušenostech v rámci této doprovodné akce promluvil i jeden z nejlepších lezců světa Adam Ondra, který bude hájit české barvy na nadcházejících Letních olympijských hrách v Tokiu. Ledolezení je horolezeckou disciplínou, při níž lezci používají ke zdolání stěny speciální nástroje: cepíny a mačky. To jim umožňuje zdolávat nejen stěny pokry-



Foto: Pixabay

té ledem, ale i výrazně obtížnější trasy na skalách bez ledové vrstvy. „Za vhodnými podmínkami pro trénink ledolezení je potřeba hodně cestovat. Až do loňského roku byla například jediná suchá tréninková stěna u nás na půdě. S ledovými stěnami je to pak v Česku kvůli počasí ještě horší. I proto jsem moc ráda, že ledová stěna před Centrem Černý Most vyrostle, a těším se, až si ji budu moci vyzkoušet. Ke sportu to také určitě přitáhne větší pozornost,“ řekla ještě před zpřístupněním stěny Aneta Loužecká, která je nejen současná nejlepší česká ledolezkyň, ale i jediná členka ženské ledolezecké reprezentace.

REZERVACE NUTNÁ

Ledová stěna je v provozu od pondělí do pátku v čase od 15.30 do 21.00 a o ví-

kendech od 9.00 do 21.00. Vyzkoušet lezení s mačkami a cepíny může kdokoli starší 12 let a na výběr jsou dvě trasy: pro úplné začátečníky i pro zdatnější lezce. Veškeré vybavení je zájemcům k zapůjčení na místě a o bezpečný průběh lezení se starají kvalifikovaní instruktoři. Z kapacitních důvodů je nutné pobyt na ledové stěně předem rezervovat. Rezervaci je možné provést podle návodu na webových stránkách CČM. Půlhodina na ledové stěně vyjde dospělé na 150 korun, vstupné pro děti od 12 do 18 let (rovněž na 30 minut) činí 80 korun. Účastí lidé navíc přispívají na dobrou věc. **Výtěžek ze symbolického vstupného půjde na nákup nových evakuačních vozíků v domě v ulici Kpt. Stráského, kde loni v listopadu vypukl požár.** **red, dm**

Harmonogram svozu odpadů – březen

Harmonogram mobilního sběru nebezpečného odpadu		
Čtvrtek 12. 3.	Zámečnická x Mochovská	15.00–15.20
	Sadská x V Novém Hloubětíně	15.30–15.50
	Klánovická x Liblická	16.00–16.20
	Šestajovická x Svěpravická	16.30–16.50
	Cidlinská x Maršovská	17.00–17.20
	Kukelská x Chvaletická x Žárská	17.30–17.50
	Rochovská x Kardašovská (u nákup. stř.)	18.00–18.20
Čtvrtek 26. 3.	Hejtmanská x Vranovská	18.30–18.50
	Sicherova x Federova	15.00–15.20
	Koclířova x Kačinská	15.40–16.00
	Vířská x Branská	16.10–16.30
	Splavná x Okrouhlíkova	16.40–17.00
	Světská x Jordánská	17.10–17.30
	Jezdovická x Froncova	17.40–18.00
	Vidlák x Novozámecká	18.10–18.30
	Lipenské nám.	18.40–19.00

Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení svozového vozidla: 601 389 243, 731 451 582, 602 485 324

V rámci mobilního sběru jsou ZDARMA odebírány níže uvedené odpady:

NEBEZPEČNÉ:

rozpouštědla, kyseliny, zásady, fotochemikálie, pesticidy, zářivky a jiný odpad s obsahem rtuti, olej a tuk, barvy, tiskářské barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), léčiva, baterie a akumulátory

Kapalně nebezpečné odpady musí být předány v pevně uzavřených nádobách!

OSTATNÍ: jedlý olej a tuk (v uzavřených PET lahvičkách)

NELZE ODEVZDAT: stavební odpady, objemné odpady, elektrozařízení apod.

Přistavení VOK ze systému hl.m. Prahy

Svěpravická/Šestajovická	ST	4. 3. 2020	14:00–18:00
Hejtmanská/Vranovská	ST	4. 3. 2020	15:00–19:00
Tálinská u č.p. 15	ČT	5. 3. 2020	13:00–17:00
Zvíkovská/Dářská	ČT	5. 3. 2020	14:00–18:00
Mochovská/Zelenečská	PÁ	6. 3. 2020	13:00–17:00
Liblická/Klánovická	PÁ	6. 3. 2020	14:00–18:00

Vaňkova/V Chaloupkách	PÁ	6. 3. 2020	15:00–19:00
Nehvizdská/Zelenečská	ST	11. 3. 2020	14:00–18:00
Rožmberská/Podlišovská	ST	11. 3. 2020	15:00–19:00
Šímanovská/Za Školou	ČT	12. 3. 2020	13:00–17:00
Kardašovská u obch. střediska	ČT	12. 3. 2020	14:00–18:00
Kukelská/Chvaletická	PÁ	13. 3. 2020	13:00–17:00
Zámečnická/Mochovská	PÁ	13. 3. 2020	14:00–18:00
Vířská/Branská	PÁ	13. 3. 2020	15:00–19:00
Lásenická/Lipnická	ST	18. 3. 2020	14:00–18:00
Světská/Lipnická	ST	18. 3. 2020	15:00–19:00
Vodňanská/Skorkovská	ČT	19. 3. 2020	13:00–17:00
Spolská/Milovská	ČT	19. 3. 2020	14:00–18:00
Lipenské náměstí	PÁ	20. 3. 2020	13:00–17:00
Sicherova 1601/14	PÁ	20. 3. 2020	14:00–18:00
Dobrovolného/Mrázkova	PÁ	20. 3. 2020	15:00–19:00
Splavná/Svárovská	ST	25. 3. 2020	14:00–18:00
Vlkovická/Dvořižská	ST	25. 3. 2020	15:00–19:00
Cidlinská/Maršovská	ČT	26. 3. 2020	13:00–17:00
Jezdovická/Froncova	ČT	26. 3. 2020	14:00–18:00

Přistavení VOK ze systému MČ Praha 14

Bouřilova/Bojčenkova	PO	2. 3. 2020
Anderleho/Gen. Janouška	UT	3. 3. 2020
Bryksova/Kpt. Stránského u trafostanice	ST	4. 3. 2020
Bobkova proti č.p. 747	ČT	5. 3. 2020
Ronešova/Volkova	PO	9. 3. 2020
Vašátkova/Doležalova	UT	10. 3. 2020
A.Valenty/Šedova	ST	11. 3. 2020
Mansfeldova/Kučerova	ČT	12. 3. 2020
Travná/Kostlivého	PO	16. 3. 2020
Šromova/Gen. Janouška	UT	17. 3. 2020
Kpt. Stránského/Vybíralova	ST	18. 3. 2020
Dygrýnova/Breicetlova	ČT	19. 3. 2020
9.května/Pisčíta	PO	23. 3. 2020

Kontejnery jsou přistavovány nejpozději ve 14:00 uvedeného dne a odváženy následující den.

INZERCE



ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA BASIC

V září 2019 oslavila pražská soukromá škola Basic rok v nově zrekonstruovaných prostorách, situovaných v jádru Proseckého sídliště. Rodičům a jejich dětem nabízí výuku se zaměřením na praktické využití, bezpečné prostředí a individuální přístup.

Škola Basic je jednou z těch, která se odborníky řadí mezi tzv. alternativní, tedy podávající jinou možnost učení, než na většině státních škol. V čem se liší a na jakých pilířích škola stojí, se pokusím vyložit v následujících řádcích.

STUDIJNÍ TECHNOLOGIE A VÝUKA ZAMĚŘENÁ NA PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Jednou z nejmarkantnějších změn, je komplexnost vzdělávacího procesu a jeho integrování do společnosti a okolního světa. To se děje na několika vzájemně propojených rovinách počínajících u toho, zda je žák rádně vyspán, dobře najeden, pokračujících přes samotný proces učení díky naší studijní metodě a končících u získání znalostí, kompetencí a v neposlední řadě také etických hodnot, kterými je žák vybaven pro život. Podívejme se nyní na tyto roviny blíže.

V Basicu nejde pouze o to, naučit děti základním dovednostem (čtení, psaní, počítání, zpěvu, pohybu, výtvarným technikám) či nejrušnějšími podrobnostmi z oblasti našeho světa (o přírodě, historii, zvířatech, přírodních zákonech), izolované od dnešní společnosti a praktického využití. Školní vědomosti a kompetence mají být vědomostmi o životě a pro život. Vyučování by mělo být motivující a účelné. Proto vždy stanovíme na začátku každého učiva jeho účel, tedy to, jak získané vědomosti či dovednosti žáci mohou použít ve svém životě, přičemž by se nemělo jednat o obecné nastolení takového účelu, ale o jasné, konkrétní zisky, kterých může žák dosáhnout. Prvním aspektem komplexnosti našeho vzdělávacího procesu je tedy propojení školy a okolního světa, nikoliv škola jako svět víceméně izolovaný od společnosti (jak tomu často bývá). Zásadní je to, aby děti byly připraveny pro život a aby uměly kdekoli prakticky použít to, co se naučily.

Nesnažíme se ovšem děti vybavit „pouze“ vědomostmi a dovednostmi, ale také tím, aby se – nyní i v budoucnu – uměly samy efektivně učit a aby se aktivně zajímaly o učení. To vše díky studijní technologii, kterou na naší škole používají jak vyučující, tak děti. Jakmile jsou žáci dostatečně připraveni (od 4. ročníku), aktivně se učí, jak se správně učit a jak být při výuce efektivní. Nutno dodat, že také rodiče všech našich žáků by se měli co nejdříve seznámit s naší metodou, aby mohli s dětmi i doma pracovat co nejproduktivněji. Pracujeme zejména s třemi typy bariér, které studentům brání v učení se nějaké látky, pochopení nějakého principu či zvládnutí učiva. Zájemci z řad veřejnosti se se studijní technologií mohou seznámit na přednáškách a seminářích pořádaných naší školou.

BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

Aby byl výchovně vzdělávací proces efektivní, je k němu potřeba takové prostředí, kam se žák nebíjí chodit, kde není pod neustálým stresem, ale naopak cítí důvěru a pochopení. Proto je ve škole Basic kladen důraz na úctu a respekt k dítěti, bez jakéhokoliv pocitu nadřazenosti. Žák se nesmí bát udělat chybu, naopak. Správná práce s chybou, je při základním vzdělávání velmi důležitá. Hlásící se dítě, které se přiznává, že má s něčím potíže a potřebuje pomoci, na klasické škole naleznete jen zřídka. Děti se tam sice hlásí také, ale většinou pouze v případě, že něco vědí nebo je něco zajímavé, nevědomost či nepochopení se naopak ze strachu snaží maskovat. Ve škole Basic se z žáků, kteří k nám přišli až v průběhu školní docházky, a to s nějakým problémem z dřívější školy, stávají šťastné, sebevědomé děti, které rády chodí do školy a které učení baví. Učitel se žáky pěstuje důvěrný vztah, kdy se žák nebíjí přijít s jakýmkoliv problémem. Neočekáváte však extrémně liberální výchovu. Naše škola má jasná pravidla a po žácích se vyžaduje jejich dodržování. Jedním z nich je i to, že po příchodu do školy musí každý žák odevzdat mobilní telefon, který si může vzít zase při odchodu. Nenecháme žáky přijít a vzájemnou (a nesmírně důležitou) sociální interakci na úkor mobilních telefonů.

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

V každé třídě školy Basic může být maximálně 12 žáků. To učitelé umožňují naprosto individuální přístup. Najdete zde tak žáky, jež jsou aktivně zapojeni do výuky, studují nezávisle a pracují tempem, které jim samotným vyhovuje. Žáci, kteří na učivo potřebují více času tak nemají pocit, že jim ujíždí vlak, a naopak žáci, kteří si učivo osvojují rychleji, se nenudí a pokračují ve svém učebním plánu dál. Je zřejmé, že učitel je na naší škole zejména pozorovatelem a instruktorem, který zajišťuje náplň výuky, pomoc žákům a jejich vedení. Do celého procesu jsou ale aktivně zapojeni i žáci, jak už bylo popsáno výše. Jedině tak mohou být zohledněny a úspěšně zvládnuty všechny předpoklady a potřeby každého dítěte ve třídě.

Respektování dítěte jako jedince, práce s dítětem nejen ve výukovém procesu, zohlednění všech životních podmínek jednotlivých žáků, dítě v centru vzdělávacího procesu. Děti, které se rády učí, které se do výuky samy aktivně zapojují a které jsou v životě úspěšné a šťastné, to je středobodem vzdělávacího procesu na naší škole. To je Basic.

www.basicpraha.cz, www.skolabasic.cz

Kam šly zase peníze...

Členové učitelského sboru s odřenými nosy od rýmy a šálou kolem krku kvůli zablokované krční páteři a žáci sedící ve třídách v mikínách s kapucemi na hlavě, jejichž nemocnost prudce stoupá. To není důsledek chřipkové epidemie, tak vypadá situace na některých základních školách na Praze 14 po spuštění zkušebního provozu nového projektu, tzv. rekuperace.

Investiční projekt, který je dokonce spolufinancován dotacemi z EU, mohl být skvělý. Umístění rekuperačních jednotek do většiny základních škol mělo zajistit řízenou výměnu vzduchu ve třídách a zároveň uspořit 60–80 % energetických výdajů. Na tomto dnes již běžném projektu ale vedení naší radnice znovu prokázalo neschopnost.

Budovy našich základních škol byly postaveny v 70. a 80. letech minulého století, proto nemohou být považovány za nízkoenergetické objekty, u nichž je trend rekuperace samozřejmý. Aby bylo dosaženo očekávané funkčnosti a snížení spotřeby energie, musely by být rekuperační jednotky propojeny se systémem vytápění (jak je tomu např. na školách na Praze 9), což se ovšem nestalo! V reálu proto situace vede k tomu, že zatímco ve třídách na děti i učitele od stropu fouká sice zdravě přefiltrovaný, avšak nepříjemně studený (neohřátý) venkovní vzduch, radiátory se nastavují na maximum, aby bylo možno ve třídách vůbec vydržet.

Projekt rekuperace byl na jednání zastupitelstva představen tak, že přinese energetické úspory a žákům a učitelům vytvoří teplotní pohodu a zdravější, příjemnější prostředí. Zrekapitulujme si proto fakta - většina prací probíhala v době školního roku, což narušovalo výuku, teploty ve třídách jsou nestabilní a prostředí je nepříjemné už jen na pobyt, natož ke studiu. Rekuperace s sebou na naše školy přinesla hodně, ale rozhodně ne slibovanou pohodu nebo energetické úspory, které lze, už jen z logiky věci, těžko očekávat.

Kolik učitelů a dětí musí ještě onemocnět, než vedení radnice uzná špatně připravený projekt a nechá jej přepracovat nebo zastavit?

Vladimír Diviš,
Nezávislí – Naše Čtrnáctka

Blahodárný tanec

Tanec nám pomáhá být lepšími. Příznivě působí na fyzickou zdatnost, ale má i další blahodárné účinky. Kromě paměti zlepšuje též koncentraci, pozornost, řeč, rychlost myšlení či schopnost pochopení informací. A kde s ním začít? Tak například na X. Občanském plese, který pořádáme v sobotu 14. března od 19 hodin v hotelu Svornost v Dolních Počernicích. Kromě radosti z tance vám přinese možnost zúčastnit se tradiční charitativní dražby. Opět budeme dražit zajímavé předměty ve prospěch lidí, kteří to potřebují. Loni jsme výnos z dražby, prostřednictvím Konta Bariéry, věnovali devítiletému chlapci Filípkovi na pořízení bionické ruky. Dnes už ji má a může si bez potíží třeba zavázat tkaničky

nebo jíst příborem. Dražba není samozřejmě jedinou částí programu. Zahájíme klasicky, předtančením. Moc se těšíme na vystoupení studentek tanečního oboru ze Základní umělecké školy na Proseku, které předvedou part z nejslavnějšího baletu všech dob Labutího jezera. Okolo 23. hodiny bude na programu Modrá hra. A o čem bude? O losování hodnotných cen. Můžeme prozradit, že si přijdou na své nejen milovníci cestování, kultury, golfu, ale i kutilové. Podrobnosti k programu, dražbě, tombole a prodeji vstupenek najdete na <http://www.ods.cz/os.praha14>.

Do kola vás srdečně zve
MUDr. Kateřina Pavlíčková,
ODS Praha 14

Začněme nazývat věci pravými jmény

Lednové vydání časopisu Čtrnáctka tradičně patřilo vizím a plánům na nejbližší období a nezapomnělo se ani na shrnutí toho, co se povedlo v předchozím roce. Jakákoli absence kritiky ve čtenáři vyvolává dojem, že žijeme v nejlepší čtvrti v Praze. Kvalita bydlení se ale obtížně měří už proto, že každému vyhovuje něco jiného. Zajímavým ukazatelem ale mohou být ceny nemovitostí. Před pár dny vyšel průzkum cen bytů v okolí stanic metra. A hádejte – nejlevnější byty z celé Prahy najdete v okolí Rájské zahrady a Černého Mostu! Ukazuje se, že bydlení v naší části Prahy moc přitažlivé není.

Jaká pozitiva ke stěhování vlastně Praha 14 oproti jiným čtvrtím nabízí? My, co tu bydlíme dlouho, si tuto otázku neklademe a na kdejaké nedostatky jsme zvyklí. Pro nově příchozí bývá důvodem zdánlivě výhodná cena nemovitosti. Pak ale může přijít rozčarování z toho, jak jsou některé věci nedodělané či věčně slibované, bez reálné vidiny, že se jich lidé dočkají. Například realizace chybějícího přechodu přes

Slévačskou ulici u nové výstavby trvala mojí kolegyni z ANO celé dva roky, kvůli dopisování příslušným úřadům. Bude se vůbec někdy nějaká politická reprezentace schopná domluvit na smysluplné reformě samosprávy, aniž by se vyčerpávala politickým handrkováním? Při pohledu na současnou magistrátní koalici v čele s Piráty zjišťujeme, že v dohledné době to asi nebude.

Zůstaňme ale u Prahy 14. Jahodnici nebo část Hloubětína v posledních měsících trápí drobná kriminalita. Hutě nemají školku, natož školu, ale o těchto věcech a jejich případném řešení se ve Čtrnáctce nedočtete. Místo toho se připravují často nesmyslné projekty, ve kterých se za každou cenu pokračuje, neboť do jejich přípravy už natekly peníze, místo toho, aby se upravily nebo se přiznala chyba a stoply se. Do další dekády bych si proto přál, abychom si především přestali lhát do kapsy, protože prvním krokem k řešení problému je jeho správné pojmenování.

za zastupitelský klub ANO
Ing. Jan Adámek

SCHINDELEHO MINERÁLY

unikátní přírodní produkt z Rakouska

notifikovaný Státním ústavem pro kontrolu léčiv jako zdravotnický prostředek

Hornina s blahodárnými účinky

Když jsem nechal provést první analýzu minerální moučky, začal jsem se studiem vši dostupné literatury o minerálech a došel jsem k závěru, že budu malé množství těchto minerálů jíst sám. Trpěl jsem po těžké otravě masem už mnoho let velmi bolestivým nadýmáním, měl jsem velmi vysoký obsah kyselin v moči a následkem toho jsem trpěl dnou. Dále mne sužovaly neustálé záněty krčních mandlí. Už několik hodin po pozření první čajové lžičky mletých minerálů, které jsem smíchal s vodou, se u mne dostavily velmi intenzivní větry. Ještě téhož dne zmizel tlak v žaludeční krajině. Příštího dne jsem se rozhodl zdvojnásobit dávky minerálu. Po třech dnech jsem byl osvobozen od desetiletých bolestí. Další tři dny nato zmizely bolestivé projevy dny a můj krevní tlak poklesl ze 180/100 na 145/85! Několik týdnů poté byly pryč i moje potíže s krčními mandlemi a v mých sněhobílých vlasech se objevily pramínky černých vlasů. Můj lékař, který mi poté provedl krevní testy, zjistil zcela normální hodnoty. Mohl jsem opět pít alkohol a kávu, kolik jsem chtěl, jíst i tučné maso, těstoviny a sladkosti. Od té doby – od roku 1985 jím denně minerály* (z knihy Roberta Schindeleho o léčivých minerálech z roku 1986).

V čem jsou Schindeleho minerály výjimečné

Hlavní funkcí Schindeleho minerálů jakožto tzv. „léčivé horniny“ je navázat jedovaté látky v trávicím traktu (žaludek-střeva) a vyloučit je z těla ven. Příkladem takových jedovatých látek jsou mykotoxiny (plísňové jedy), které vznikají jako produkty metabolismu toxigenních plísní a patří mezi významné přírodní jedy v potravinách. V současné době je známo přes 200 mykotoxinů, přičemž přibližně 50 z nich je dáváno do přímé souvislosti s mykotoxikózami u lidí a zvířat. Mykotoxiny mohou mít také pozdní neblahé účinky, ať již karcinogenní (vznik nádorového bujení) či imunosupresivní, které obnásají snížení obranyschopnosti organismu a náchylnost k řadě onemocnění, zvláště u starších osob a dětí.



Počet balení	Mleté minerály	Minerály v kapslích
1 balení	695 Kč/ks	1038 Kč/ks
2 balení	646 Kč/ks	963 Kč/ks
3 balení	620 Kč/ks	926 Kč/ks
4 - 5 balení	600 Kč/ks	896 Kč/ks
6 - 11 balení	580 Kč/ks	866 Kč/ks
12 a více balení	556 Kč/ks	830 Kč/ks

Zbavit se jedů i bolesti v těle

Trápí vás bolest spojená s artrózou nebo dnou? Mnoho lidí s těmito potížemi si velmi pochvaluje působení Schindeleho minerálů a zaznamenává znatelný ústup těchto obtíží. Minerály je totiž účinně zbaví zánětů a jedů uložených mimo jiné i v kloubech. Úspěšnost dokládá již zmíněná studie provedená na pacientech s velkými obtížemi. Pro ilustraci přikládáme konkrétní ohlasy našich zákazníků.



Podrobný návod nové na odlepovací etiketě.

SCHINDELE'S OBSAHUJÍ

Kyselina křemičitá, Měď, Hořčík, Chrom, Železo, Nikl, Vápník, Kobalt, Draslík, Vanad, Mangan, Titan, Sodík, Bor, Zinek, Molybden

Dobrovolné ohlasy našich zákazníků

Schindeleho minerály jsem poprvé koupila pro svého manžela (53) v srpnu 2012. Zaujaly mne příznivé ohlasy lidí, kteří trpí dnou. Tento problém má i manžel, obvykle 1x za rok měl akutní problém s klouby, protože dietu nedržel úplně přísně. Po roce pravidelného užívání ještě záchvat nepřišel a celkově se manžel cítí lépe, nebolí ho ani lokty a zvýšený cholesterol se mu upravil

na normál. Také lehce zhubnul na břiše, i když tlustý nebyl. Já užívám minerály od ledna 2013, žádné potíže jsem neměla, ale chtěla jsem to zkusit. Je mi fajn a mírně zvýšený cholesterol se mi po 3 měsících snížil na normál. Ranní „koktejl“ s minerály je již náš rituál.

Marie Veselá, Chotěboř

Rádi vám za váš ohlas zašleme plechovku minerálů nebo jiný hodnotný dárek zdarma. Balení vydrží až 3 měsíce, obsah 400 g, počet kapslí 500 ks. Při objednávce našich produktů DOPRAVA ZDARMA..

www.kammennezdravi.cz

Kamenné zdraví, s.r.o. Dědinská 625/10 • 161 00 Praha 6, Tel.: 233 310 574 • mob.: 777 690 712, 777 337 909

Tradiční čínská medicína v KC Kardašovská s Libuší Čadovou



S MGR. LIBUŠÍ ČADOVOU, PH.D., JSTE SE POPRVÉ MOHLI SETKAT U NÁS V KOMUNITNÍM CENTRU NA JAŘE ROKU 2019 NA KURZU TAIJI. LIBUŠE ČADOVÁ VYSTUDOVALA DOKTORSKÉ STUDIUM V OBORU ANTROPOLOGIE, MATEMATIKU A BIOLOGII. DÁLE PAK ŠKOLU TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY PŘI TCM INSTITUTU A ABSOLVOVALA STUDIJNÍ POBYT V ČÍNĚ.



Foto z přednášky o moxování

MOXOVÁNÍ

Sérii přednášek o TČM zahájila Libuše Čadová v Komunitním centru Kardašovská již na podzim 2019 přednáškou a praktickou ukázkou moxování – terapie prohřívání akupunkturálních bodů. Na besedě nejprve vysvětlila základní principy TČM, jak se pracuje s moxou a jaká místa si může i začátečník nahřívat. Poté každý z účastníků dostal moxovací doutník, vyrobený z pelyňku, a ve dvojicích s parťákem si mohl nahřívání vyzkoušet. Pelyňkový moxovací doutník po zapálení celou dobu žhne a může mít teplotu až 600 °C, proto je opatrnost rozhodně na místě.

STRAVOVÁNÍ DLE PRINCIPŮ TČM

V tomto roce bude následovat dvoudílná přednáška o stravování dle principů TČM. Je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. První část bude zaměřena na představení různých receptů, např. co je dobré jíst v zimě, co je dobré jíst po nemoci, jak se dá zdravě mlsat nebo jak je to s tím pitím převažené teplé vody. Druhá, praktická část bude zaměřena na vaření konkrétních jídel, kdy si společně připravíme nějakou dobrotu. Přednášky proběhnou v úterý 18. a 25. 2.

od 18 hodin a není nutné se na ně přihlašovat.

BAŇKOVÁNÍ

Jako třešničku na dortu jsme si pro vás na letošní rok připravili praktickou besedu o baňkování. Tato metoda spočívá v přikládání skleněných nádobek na pokožku, kdy se vzduch v baňce před aplikací zahřeje, a tím se vytvoří podtlak. Baňka se pak přisaje na kůži, pokožka se prudce prokrví a zčervená. Tato metoda je však naprosto bezbolestná. Baňkování dokáže odstranit bolesti páteře, pohybového aparátu a také příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Jedná se o metodu starou několik tisíc let. Termín besedy je úterý 31. 3. od 18 hodin. Celou besedou povede Libuše Čadová, která vám na dobrovolnících ukáže, jak se s baňkami pracuje. Z důvodu bezpečnosti a práce s otevřeným ohněm je kapacita omezena na 10 lidí. Přihlašování probíhá osobně v KC Kardašovská.

KURZY TAIJI PRO SENIORY

Na Libuši Čadovou se můžete těšit také na oblíbeném kurzu Taiji, který začíná v pondělí 17. února od 13 hodin. Přihlašování probíhá osobně v KC Kardašovská nebo telefonicky. Kurz je ur-

čen primárně pro seniory. Pravidelné cvičení Taiji zlepšuje kondici, pružnost i sílu a podporuje mentální schopnosti. Můžete s ním začít v každém věku, není kontraindikováno ani u nejzávažnějších nemocí. Původem pochází z Číny a stojí na hluboké moudrosti starověkých taoistických mistrů. Jeho tradiční formy jsou složeny z pomalých kruhových pohybů, které si prostě zamilujete.

KURZY ČESKÉHO JAZYKA PRO SLOVANSKY MLUVÍCÍ DOSPĚLÉ

Opět jsme pro vás připravili kurz českého jazyka s velmi oblíbenou lektorkou Mgr. Martinou Havelkovou začínající v úterý 18. 2. Pravidelně se bude konat každé úterý a čtvrtek od 18 do 20:15 hodin. Je primárně pro slovensky mluvící dospělé a je pouze na přihlášení. Cílem kurzu je naučit studenty česky komunikovat a připravit je ke zkoušce A1 pro trvalý pobyt.

Tým KC Kardašovská



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Aktivity KC Kardašovská jsou financovány z projektu Komunitní centrum Kardašovská II, reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000699, spolufinancovaného z Operačního programu Praha – pól růstu ČR.

Projekt na rekonstrukci radnice slaví úspěchy

ASOCIACE POSKYTOVATELŮ ENERGETICKÝCH SLUŽEB LETOS VYHLÁSILA JIŽ DEVÁTÝ ROČNÍK SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ PŘIPRAVOVANÝ ENERGETICKÝ ÚSPORNÝ PROJEKT ŘEŠENÝ METODOU EPC. MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 14 SI ODNESLA PĚKNÉ TŘETÍ MÍSTO ZA PROJEKT NA REKONSTRUKCI RADNIČNÍCH BUDOV.

Revitalizace za více než 100 milionů korun, na kterou Praha 14 získala dotaci z evropských fondů, se momentálně intenzivně připravuje. Výsledkem projektu bude úspora energie o bezmála 50 %. „Chceme, aby i budova odrážela to, kam se městská část v posledních letech posunula a o co usiluje mimo jiné i v oblasti udržitelného rozvoje. Vedle zvýšení komfortu pro návštěvníky je hlavním cílem snížit energetickou náročnost budov, a to nejen s ohledem na životní prostředí, ale i na úsporu nákladů,“ říká starosta Prahy 14 Mgr. Radek Vondra.

První místo v soutěži obsadilo ČVUT, a to s projektem, který je nyní realizován v jeho devíti kolejních areálech. Odborná porota na tomto dosud investičně největším energeticky úsporném projektu ocenila jeho komplexnost. Součástí jsou



nejen energeticky úsporná opatření ve třiceti objektech po celé Praze, ale i zateplení a výměna oken. Jako druhý nejlepší připravovaný EPC projekt roku 2019 porota vyhodnotila počín Ústeckého kraje. Jeho radní chystají energeticky úsporná opatření v sedmi školách a třech objektech sociálních služeb. Metoda EPC je v České republice

používána od roku 1994. Během této doby bylo realizováno více než 250 projektů za celkem 3,6 mld. korun, které zákazníkům dosud pomohly ušpřit zhruba 4,1 mld. korun. Roční souhrn ušpřených nákladů na energie ve všech aktivních projektech v ČR byl pro rok 2019 odhadován na 350 mil. korun a meziročně roste v průměru o 10 %. Nejcitovanějšími projekty jsou realizace v Národním divadle, Kongresovém centru Praha, v Ústavu péče o matku a dítě v Praze Podolí a řadě dalších veřejných institucí, ale i v průmyslových objektech. Výhodou energetických služeb se zárukou úspor (EPC) je, že investice do modernizace vytápění, chlazení či osvětlení je splácena z úspor nákladů na energie, jejichž výši má zákazník smluvně zaručenu.

red, dm



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 14



9. REPREZENTAČNÍ

Ples městské části Praha 14

Akce se koná pod záštitou starosty Mgr. Radka Vondry

6. BŘEZNA 2020 • 19 HODIN •
KD KYJE, ŠIMANOVSKÁ 47, PRAHA 9

Vstupné 250 Kč
Kapacita sálu je omezena. Informace o volných vstupenkách na e-mailu:
Veronika.Berna@praha14.cz

Akci finančně podpořili: TOP 09, Česká pirátská strana,
Josef Kulmon (radní MČ Praha 14 za ODS)

NZDM Autobus se v únoru stěhuje!

NZDM Autobus se stěhuje

NOVÉ PARKOVÁNÍ!

30.1. nás naposledy najdete v areálu firmy Skála s.r.o.

10.2. začínáme na novém místě!

Víc info?
 klub.autobus
 NZDM Autobus




Českoobrodká 367 U Hostavického potoka 830/24

Nově Autobus najdete na adrese U Hostavického potoka 830/24, v novostavbách nedaleko jahodnického workoutu. Otevíráme v pondělí 10. 2. Náš klub je tady pro všechny děti a mladistvé z lokality, kteří chtějí něco probrat, trávit svůj volný čas i jinde než u mobilu, poznat nové lidi, anebo potřebují podporu v kterékoliv oblasti svého

života. Pomáháme dospívajícím zvládat jejich cestu v pohodě a bez rizik. Naše služby jsou zdarma, dobrovolné a anonymní.

Zastavte se, rádi vám všechno vysvětlíme. Více aktuálních informací najdete na Instagramu @klub.autobus, facebooku NZDM Autobus nebo na webu neposeda.org/autobus.

Tereza Kostková a MŠ Sluníčko podruhé

V rámci projektu „Celé Česko čte dětem“ se nám v červnu podařilo domluvit setkání s Terezou Kostkovou, která dětem v Galerii 14 povídala o své práci a četla ze své oblíbené knížky. Také projevila přání, zda by jí děti nenamalovaly nějaký obrázek, a slíbila, že se přijede podívat do naší školky. A tak jsme to zkusili – děti pod vedením učitelek vytvořily velmi zajímavý, moderní a hezký obrázek a těsně před Vánoci si Terezka ve svém přeplněném diáři našla chvíli a objevila se u nás ve Sluníčku.

Děti Terezku většinou znaly z právě skončeného pořadu StarDance, a tak se na setkání moc těšily. Předali jsme Terezce připravený obraz. Měla z něj opravdu velkou radost, s dětmi si zazpívala koledy u stromečku a také jsme se dozvěděli něco o natáčení StarDance i to, jak ona sama tráví Vánoce. Setkání bylo velmi milé, bezprostřední a Terezka děti vyzvala, že si mohou i ve školce zatancovat a zahrát na StarDance. Tak uvidíme.

MŠ Sluníčko



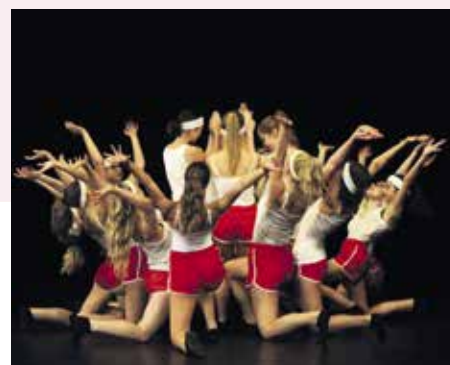
Muzikál Sametová mládež získal nominaci na Studentské Thálie

Studenti Hudebně dramatického oddělení školního klubu pod vedením profesorky Olgy Francové Velické uvedli v divadle v Horních Počernicích autorský muzikál "Sametová mládež". Přípravě muziká-

lu studenti věnovali více než rok. Jejich práce započala v září roku 2018, kdy po večerech začali psát scénář. Hlavním motivem představení je snaha o připomenutí života studentů před sametovou revolu-

cí, kterou celý děj končí. Muzikál je plný dobových písní doplněných tancem. Na výrobě kulis se podílela paní prof. Jana Bačová Kroftová. Premiéra se konala 21. 11. a 22. 11. 2019, dílo bylo diváky nadšeně přijato a náležitě oceněno, mimo jiné bylo nominováno na cenu Studentské Thálie. Další reprízu můžete vidět v pátek 7. 2. 2020, opět v divadle v Horních Počernicích.

**Martin Čáslavský, septima B,
Gymnázium Chodovická**



Ptáčci v zimě

Přírodu každý z nás vnímá jinak. Je ovšem povinností nás dospělých předávat naše poznatky a pocity dětem. Zima je pro přírodu časem odpočinku a klidu, pro zvířátka a ptáčky je ovšem náročným obdobím. Součástí vzdělávacího programu naší MŠ je i environmentální výchova. V průběhu celého roku se dětem snažíme přírodu co nejvíce přiblížit. Nejlepší je samozřejmě vlastní prožitek, často proto vyrábíme za aktivním vzděláváním přímo do přírody.

A co děláme v zimě? Dětem nejen vyprávíme o tom, co zvířátka a ptáčky v tomto ročním období dělají, jací ptáčky odlétají za teplem, kdy se vracejí a čím se živí. Každý den chodíme ven na vycházky do okolí MŠ. Děti společně s učitelkami plní krmítka nejrůznějšími semínky. Jedno hezké krmítko s logem naší školky jsme pověsili v nedalekém parku. Při každé vycházce pak ptáky na krmítko pozorujeme a podle potřeby dosypáváme semínka. Letos se nám zima ještě nepředvedla v celé své kráse. S lojovými koulemi vyčkáváme, pověsíme je s dětmi, až napadne sníh nebo uhodí velké mrazy. Ptáci



jsou v tomto období nejohroženější a my lidé jim musíme pomáhat.

Téma zimní zvířátka a ptáci je mezi dětmi i pedagogy velmi oblíbené. Je možné s dětmi ptáky kreslit, malovat, vybarvovat, vystřihovat, vyprávět si o nich, prohlížet obrázky, provádět motivované cviky a pohybové hry, zpívat písničky, vyrobit krmítko a pak pozorovat ptáky v přírodě. Ovšem to nejdůležitější pro nejmenší děti je, aby si uvědomily, co je v přírodě důležité, a zafixovaly si některé poznatky z ptačí říše. Pro nás pedagogy je povinností vést děti k získávání nových poznatků a znalostí a upevňovat u každého z nich správný vztah k životnímu prostředí.



MŠ Paculova

Vyrábění pro dobrou věc

Vánoční těšení je minulostí. Přesto prvňáčci ze ZŠ Generála Janouška stále vzpomínají na předvánoční tvořivé dílničky, které se staly již nedílnou součástí tradičního školního jarmarku.

V dílničkách se celý den tvořilo, vyrábělo a zdobilo. Přicházely stále nové nápady. Za malými dětmi přišli na pomoc s výrobou i jejich spolužáci devátáci. Ti stačili pomáhat, číst, vyprávět i bavit. A tak kromě krásných výrobků vznikla na dílničkách úžasná pohoda. A protože o Vánocích by si lidé měli pomáhat a starat se o sebe navzájem, část z tržby z vánočního jarmarku žáci poslali na pomoc lidem z vyhořelého panelového domu na našem sídlišti. S přáním, aby bylo lépe.

ZŠ Generála Janouška



inSpiral
dance company



irské tance pro děti

KD Kyje, Praha 9 - každé úterý - 16:00-17:30

www.inspiraldance.net info@inspiraldance.net

IRSKÉ TANCE PRO DĚTI (6-12 let) v KD Kyje jsou určeny dětem, které láká vyzkoušet si irský tanec. Zaměření je na oblíbenou sólovou formu irského tance tzv. irský step dancing pro kluky a holky. Lekce jsou vedeny zábavnou formou v přátelském prostředí. Důraz je kladen na správné držení těla, přirozený pohyb, vnímání hudby a rozeznání základních rytmtů. Navíc první lekce je nabízena ZDARMA. Lekce se konají každé úterý od 16 hodin a lze se po předchozí domluvě zapojit kdykoliv v průběhu roku. Tuto aktivitu organizuje pražská taneční škola inSpiral Dance Company.

CVIČENÍ V MALÝCH SKUPINÁCH.
INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

❁ PILATES

❁ JÓGA

❁ ZDRAVOTNÍ
CVIČENÍ

Přijďte si zacvičit do příjemného malého studia na Černém Mostě.

CVIČÍME V PROSTORÁCH
DĚTSKÉHO STUDIA POHÁDKA.

www.pohadka-praha14.cz
jit.sindelarova@seznam.cz
tel.: 739 034 435

Praha 14 pro filmové nadšence a malé diváky

KDYŽ CHCETE ZAJÍT NA FILM, NEMUSÍTE DO KINA. OD NOVÉHO ROKU SE TOTIŽ TŘI KULTURNÍ CENTRA V PRAZE 14 PROMĚŇUJÍ V KINOSÁLY. PROJEKCE SE KONAJÍ JEDNOU DO MĚSÍCE A NABÍZEJÍ ČESKÉ FILMY, POHÁDKOVÉ PŘÍBĚHY PRO DĚTI I ZAHRANIČNÍ TRHÁKY. „NAVAZUJEME NA ÚSPĚCH BIOGRAFU KYJE,“ VYSVĚTLUJE VERONIKA DOČKALOVÁ Z PRAHY 14 KULTURNÍ A DODÁVÁ: „K PRAVIDELNÉMU PROMÍTÁNÍ DOKUMENTŮ TAK PŘIBYDOU DALŠÍ PROJEKCE.

Do promítání se zapojí všechna tři centra spravovaná Prahou 14 kulturní. Filmy tak uvidíte nejen v KD Kyje, ale také na Plechárně a v nově otevřeném volnočasovém centru H55, které od konce minulého roku funguje vedle hloubětínského kostela sv. Jiří.

H55 A ČESKÉ FILMY

„Sál v budově H55 přímo vybízí ke komorním projekcím,“ říká vedoucí volnočasového centra Klára Mišunová. Promítat se budou české filmy natočené podle knižní předlohy. Do akce se zapojila i pobočka Městské knihovny Praha, která v H55 sídlí, a její zaměstnanci vždy připraví úvod s informacemi nejen o filmu, ale také o knize a jejím autorovi. „Budeme promítat jedno pondělí v měsíci, tak si zlepšíme start pracovního týdne,“ směje se Mišunová. Před projekcemi si diváci budou moci koupit něco k pití v kavárně a pak se v sále posadit třeba do plážových lehátek. „Chceme, aby naše kino mělo netradiční atmosféru,“ vysvětluje Mišunová. Série filmů začala snímkem Jana Svěráka Po strništi bos, budou následovat Žert podle známé Kunde-



Série projekcí naváže na úspěch Biografu Kyje (na snímku)

Foto: P14K

rovy knihy nebo populární Rozmarinové léto.

ZA TRHÁKY NA PLECHÁRNU

Kino na Plechárně začalo lednovou projekcí filmu Devadesátky, který sklídl úspěch na loňském festivalu v Karlových Varech. „Kino je fajn zimní aktivita. Brzy se smráká a u nás můžete zkouknout film v klubové atmosféře u stolku se skleničkou vína v ruce,“ láká návštěvníky vedoucí Plechárně Monika Hillebrandová.

Projekce nemají jasně stanovený den, proto je lepší sledovat program Plechárně na webu plecharna.com. Nejbližší se koná 12. února, kdy se můžete podívat na český film Staříci. Až se oteplí, kino se přesune ven. „Už vloni jsme promítali před Plechárou a chceme v tom pokračovat,“ říká Hillebrandová.

PROJEKCE PRO DĚTI V KD KYJE

K pravidelným projekcím dokumentů a aktuálních snímků přibude promítání dětských filmů. „Lidé, kteří chodili k nám do biografu, se zajímali, zda přidáme i projekce pro nejmenší diváky,“ vzpomíná dramaturgyně Biografu Kyje Veronika Dočkalová. „Takže jsme se rozhodli, že o nedělích odpoledne představíme populární dětské filmy, ale i ty, které se do multiplexů vůbec nedostanou,“ dodává. První projekcí 9. února bude naučný snímek Putování za sobíkem, který děti přenesse do divoké přírody Skandinávie. Následovat bude 8. března film Fany a pes, který nás vrátí do roku 1989. „V neděli 5. dubna dětem promítáme pásmo moderních českých animovaných pohádek Karkulka a sedm trpaslíků,“ říká Dočkalová a dodává: „Těšíme se na všechny diváky. Projekce jsme plánovali tak, aby si každý našel film, který ho bude bavit.“



Letní kino na Plechárně

Foto: P14K

P14K

ÚNOR 2020

KD
KYJE

LENKA FILIPOVÁ

ST / 26 / 2 / 19.00

1. 2. TANEČNÍ ODPOLEDNE
 9. 2. BIOGRAF KYJE DĚTEM: PUTOVÁNÍ SE SOBIKEM
 12. 2. VEREJNÉ PROJEDNÁNÍ NÁVRHU DOPRAVNÍCH OPATŘENÍ
 14. 2. PLES ZŠ ŠIMANOVSKÁ
 15. 2. TANEČNÍ ODPOLEDNE
 16. 2. JAK SE BARBORKA ZATOULALA (HUDEBNÍ POHÁDKY – JANA KOUTOVÁ)
 18. 2. DĚTSKÉ FÓRUM
 19. 2. BIOGRAF KYJE – JIŘÍ TRNKA: NALEZENÝ PŘÍTEL
 21. 2. PLES PRINCŮ A PRINCEZEN
 26. 2. KONCERT – LENKA FILIPOVÁ

DĚTI – PRAVIDELNÉ AKCE

KLUB DESKOVÝCH HER	pondělí
JUDO	pondělí (již od 5 let)
TANEC PRO DĚTI	standardní a latinské tance v úterý a čtvrtek (0.–4. třída)
IRSKÉ TANCE	úterý a středa (6–14 let)
INLINE KURZ	neděle

DOSPĚLÍ – PRAVIDELNÉ AKCE

KLUB DESKOVÝCH HER	pondělí
TANEČNÍ KURZY	úterý, čtvrtek, neděle
ANGLIČTINA PRO VŠECHNY	začátečníci–pokročilí úterý, čtvrtek
KLUB SENIORŮ	středa

www.kdkyje.cz
fb.com/kdkyje

Změna programu vyhrazena

14 PRAHA KULTURNÍ



H55 Farní ples



K tanci a poslechu zahraje živá hudba, bude i tombola.



PÁ / 14. 2. 2020 / 19:00

Vstupné 180 Kč. Předprodej v H55, na čísle 606 216 840 nebo mailu ivanka.hulkova@seznam.cz.

Volnočasové centrum H55

Hloubětinská 5
198 00 Praha 14info@h55.cz
www.h55.cz

f /Hloubetinska55

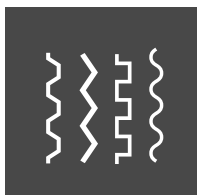
Městská knihovna v Praze



únor

akce

so 15:00 1|2
 Divadelní pohádka: Skřítek, který to nevzdal
 Zamilovaného skřítky přenášejí láska přes hory a dolů. Interaktivní divadelní představení pro děti hraje Divadlo 100 opic.
 Vstupné 50 Kč, pro děti do 3 let zdarma



so 15:00 8|2
 Divadelní pohádka: Šípková Růženka
 Klasickou pohádku vám zahrají půl metru veliké loutky. Nebojte, všechno dobře dopadne! Hraje Divadlo matky Vackové.
 Vstupné 50 Kč, pro děti do 3 let zdarma

st 20:30 12|2
 Film na Plechárně: Stařiči
 V originální road movie o pomstě a spravedlnosti exceluje Jiří Schmitzer.
 Vstupné 50 Kč

so 15:00 15|2
 Divadelní pohádka: O chytré kmotře lišce
 Chytrá kmotra Liška dokáže vyzrát na kde koho, pobaví vás veselými eskapádami i písničkami. Hraje Divadlo Andromeda.
 Vstupné 50 Kč, pro děti do 3 let zdarma

ne 14:00 16|2
 Ušijte si nákupní tašku nebo polštář!
 Naučte se šít tašku nebo polštářek. Rezervujte si místo předem, více info na www.sijusradosti.cz.
 Vstupné 1450 Kč

so 14:00 22|2
 Divadelní pohádka: Kolem světa za pohádkou
 Během dobrodružné plavby se seznámíme s exotickými pohádkami a naučíme se písničky. Hraje Divadlo A Šmytec.
 Vstupné 50 Kč, pro děti do 3 let zdarma

so + ne 22+23|2
 Travel stand-up festival
 Dvoudenní akce spojuje stand-up komedii a cestování. Co víc si přát? Vstupné dle kategorie na webu

st 18:00 26|2
 Workshop: Výroba ptačí budky
 Vyrobit budku ze dřeva a zbytkového materiálu. Vstupné 250 Kč

Kompletní program akcí a kurzů v Plechárně najdete na stránkách www.plecharna.com. Akce a kurzy u nás mají různé pořadatele. Pokud chcete být jedním z nich, mrkněte na náš web.

14 PRAHA KULTURNÍ



PLECHÁRNA

H55 Program/Únor 2020



3. 2. / 19:00
 Filmový klub/
 Po strništi bos
 Vstupné 90 Kč

9. 2. / 15:00
 Zvířátka a loupežníci
 (Divadlo Kubko)
 Vstupné 50 Kč

12. 2. / 18:30
 Půl roku sama s batohem po Jižní Americe
 Cestovatelská přednáška
 Doporučené vstupné 100 Kč

Kurzy/Únor 2020

PO / 10:00–11:00
 Zdravotní cvičení pro seniory s prvky jógy a pilates

PO / 16:00–17:00
 Pohybové hrátky pro předškolní děti

13. 2. / 16:00–17:30
 Výtvarné dílny pro děti - Světlo a niť
 Vstupné 70 Kč/lekcce nebo 300 Kč/kurz

14. 2. / 19:00
 Farní ples
 Vstupné 180 Kč

16. 2. / 15:00–17:00
 Maškarní bál v Hloubětíně!
 Vstupné 50 Kč

ÚT / 19:30–21:00
 Cvičení pro ženy

ST / 18:00–19:30
 Kurz angličtiny

ČT / 10:30–12:00
 Cvičení (nejen) na diastázu

Volnočasové centrum H55

Hloubětinská 5
198 00 Praha 14info@h55.cz
www.h55.cz

f /Hloubetinska55

Městská knihovna v Praze

14 PRAHA KULTURNÍ



**Každý měsíc vám představíme jednu organizaci, která v Praze 14 působí.
Dozvíte se tak, že zdejší život je bohatší, než jste si mysleli.**



Se samotou i problémy bojuje Pacific

Každý den přijdou do nízkoprahového klubu Pacific děti, aby tu hledaly pomoc, radu nebo nového kamaráda. Zaměstnanci neziskové organizace už podali pomocnou ruku mnohým školákům a práce je pořád baví. „Neustále se tu děje něco nového,” shodují se.

Pacific představuje bezpečný přístav pro všechny děti z Černého Mostu, kterým je mezi 6 a 18 roky. Má otevřeno od pondělí do pátku vždy odpoledne od dvou do šesti hodin a zájemci ho najdou v budově Komunitního centra Motýlek. „Dětem nabízíme bezpečné zázemí pro trávení volného času, pomáháme jim tu získat kamarády a řešíme s nimi problémy, které je tíží,” vysvětluje vedoucí klubu Barbora Janurová. Klub nabízí také kompletní anonymitu, protože je mnohdy těžké o problémech mluvit a svěřit se. Všechny služby klubu jsou samozřejmě zdarma.

Starosti, se kterými děti přicházejí do Pacificu, zahrnují vztahy v rodině, první lásky, osamělost, ale i různé formy závislostí nebo hazard a sebepoškozování. „Snažíme se pomáhat dětem, které to nemají v životě zrovna snadné,” shrnuje Janurová. „Zároveň ale chceme nabízet i aktivity, které dětem poskytnou rozptýlení a nové vědomosti,” dodává.

Zaměstnanci nízkoprahového klubu tak připravují měsíční program plný pravidelných i jednorázových akcí. „Pořádáme tvořivé dílny, workshop fotografování, trénujeme stolní fotbal a fotbal nebo pomáháme s přípravou do školy,” vyjmenovává Janurová. Pracovníci centra s dětmi také vyrážejí na výlety do ZOO, aquaparku, kina nebo na populární lasergame.

Jednou do týdne se navíc setkávají s žáky v ZŠ Bratří Venclíků. Nabízejí tak své služby v terénu pro děti, které se ostýchají hledat pomoc přímo v klubu. „Děláme smysluplnou a potřebnou práci, to je pro nás důležité,” přibližuje Janurová. Odměnou jsou pak nadšené úsměvy dětí, kterým zaměstnanci pomohli. „Jedna z klientek nám v minulosti řekla, že jí dal Pacific hezké dětství, to mluví za vše,” usmívá se Janurová.

Kontakt
Vlčkova 1076/12
Praha 14 Černý Most
www.motylek.org
pacific@motylek.org



Praha 14 kulturní / únor 2020





14

Po těžkém úrazu nový začátek

Byla odkázána na pomoc druhých a bojovala o své zdraví i přežití. „Zažila jsem, jak osaměle se lidé v určitých obdobích svého života mohou cítit,“ vypráví Pavlína Sitta, umělkyně a vizážistka z Černého Mostu.

Dříve vedla kreativní dílny pro veřejnost a arteterapii pro seniory. Jejími proměnami prošla nejedna žena, nevěsta či maturantka z Černého Mostu a její květinové dekorace zdobí dodnes svatební síně. Nejednou také přispěla ke slavnostní atmosféře plesů MČ Prahy 14. Úraz ji na čas vyřadil ze života, Pavlína se ale nevzdala, a nejenže se vrátila do normálního života, ale začala se starat o komunitu lidí okolo sebe.

Díky tomu, čím si sama prošla, umí ocenit podporu sousedů a přátel. A tak například se svou sedmdesátiletou sousedkou se pustily do společné úpravy prostor za domem, které bývaly zpustlým dětským hřištěm. Za pomoci městské části pozemek uklidily, zkuřovaly a osázely. Dnes tam rostou bylinky, okrasné keře a květiny pro potěchu všech.

A odvděčit se svým sousedům za podporu v těžké situaci chtěla i dál. Tak se inspirovala populární televizní show



a začala organizovat sousedské Prostřeno. „Pravidelně se setkáváme a užíváme si hostitelské kuchyně a vzájemné lidské blízkosti,“ usmívá se Pavlína. „Každý je jedinečný a každý jedinečně i vaří,“ dodává a vyjmenovává, co všechno už při společných večeřích ochutnali. Její neslyšící soused je rybář, takže byla rybí kuchyně a jeho nakládané rybí speciality. Sedmdesátiletá sousedka zase připravila poctivou českou kuchyni – svíčková, domácí knedlíky a sváteční štrůdl, který chutnal úplně jako od babičky. Pavlína zase vaří ráda moravské speciality, protože je původem z Moravy. „Není mi lhostejné, kde žiju. Chci, aby kolem mě bylo hezky a lidé se cítili příjemně,“ uzavírá. „Cítím vděčnost za to, že můžu tvořit tam, kde žiji.“

1
SO

TANEČNÍ ODPOLEDNE
14:00 Pan kapelník Šrám a skupina Color Club Praha vás roztančí každou druhou sobotu.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč, www.kdkyje.cz

DIVADELNÍ POHÁDKA: SKŘÍTEK, KTERÝ TO NEVZDAL
15:00 Zamilovaného skřítky přenáší láska přes hory a doly. Interaktivní divadelní představení pro děti.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 50 Kč, www.plecharna.com

3
PO

FILMOVÝ KLUB – PO STRNIŠTI BOS
19:00 Poetický film sleduje osudy malého kluka, který se za války musí stěhovat z Prahy na venkov.
H55, Hloubětínská 5, Hloubětín, 90 Kč, www.h55.cz

5
ST

HÁČKUJEME KRÁTKÝ SLOUPEK
9:00 Naučte se s námi, jak správně držet háček na háčkování. Vytvořte svůj první řetěz a krátký sloupek.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, <http://bit.ly/KCKardasovska>

CHYSTÁME SE DO ŠKOLKY
10:00 Program pro děti ve věku 2,5–4 roky s rodiči rozvíjející jejich schopnosti a dovednosti.
MC Klubíčko YMCA Praha, Vlčkova 1067, Černý Most, 50 Kč, www.mcklubicko.cz

VALENTÝNSKÉ PŘÁNÍ
16:00 Valentýn se blíží a nastává správný okamžik vytvořit přání technikou quilling.
Městská knihovna v Praze – Černý Most, Generála Janouška 1060/2, Černý Most, zdarma, www.mlp.cz

KOMUNITNÍ VAŘENÍ – SUPU YA KUKU
16:00 Jedná se o silný kuřecí vývar se zeleninou. Společně si ho uvaříme, následovat bude beseda.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

CESTOPISNÁ BESEDA – ZANZIBAR A TANZANSKÉ SAFARI
18:00 Poznejte Afriku, jako byste tam byli. Cestovatelé Pavel Chlum a Petr Kvarda vás provedou.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

5-27

VÝSTAVA V GALERII 14
Výstava Světlo dřeva Romana a Andreje Čerňákových bude otevřena vždy v út, st, čt od 14 do 18 h.
MC Praha 14, nám. Plk. Vlčka 686, Černý Most, zdarma

6
ČT

IT SEMINÁŘ: CHYTRÝ TELEFON – UŽITEČNÝ A BEZPEČNÝ
15:00 Nabízí mnoho možností využití, skýtá i rizika. Seminář probíhá formou komentované prezentace.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

7
PÁ

ENKAUSTIKA – MALOVÁNÍ HORKÝM VOSKEM
11:00 Enkaustika pro začátečníky. V případě zájmu se hlase v KC. Kapacita omezena.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

8
SO

DIVADELNÍ POHÁDKA – ŠÍPKOVÁ RŮŽENKA
15:00 Klasickou pohádku vám zahrají půlmetrové loutky. Nebojte, všechno dobře dopadne!
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 50 Kč, www.plecharna.com

9
NE

BIOGRAF PRO DĚTI – PUTOVÁNÍ SE SOBÍKEM
15:00 První Biograf Kyje pro děti. Sobík Ailo zavede děti do divoké a krásné krajiny Laponska.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč, www.kdkyje.cz

ZVÍRÁTKA A LOUPEŽNÍCI
15:00 Vydejte se na dobrodružnou výpravu se zvířátky ze statku, která se musí vypořádat s loupežníkem.
H55, Hloubětínská 5, Hloubětín, 50 Kč, www.h55.cz

11
ÚT

PŘEDNÁŠKA – DĚDICKÉ ŘÍZENÍ
18:00 Získáte informace o průběhu a náležitostech dědického řízení a dědictví.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

12
ST

PRAKTICKÉ ZKOUŠENÍ VEŠKERÝCH STEHŮ
9:00 Základy šití na stroji pro začátečníky. Pouze pro přihlášené, kapacita je omezena.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

RODINA V SÍTI
10:30 Interaktivní seminář pro rodiče s lektorkou Ing. Mgr. Marií Novákovou.
MC Klubíčko YMCA Praha, Vlčkova 1067, Černý Most, 50 Kč, www.mcklubicko.cz

VEŘEJNÉ PROJEDNÁNÍ NÁVRHU DOPRAVNÍCH OPATŘENÍ
17:30 Diskutujte se zástupci Prahy 14 o otázkách týkajících se dopravy.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, zdarma, www.kdkyje.cz

PŮL ROKU SAMA S BATOHEM PO JIŽNÍ AMERICE – CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA
18:30 O své zážitky se podělí iberoamerikanistka Kristýna Omastová... než zase vyrazí na další cestu.
H55, Hloubětínská 5, Hloubětín, doporučené vstupné 100 Kč, www.h55.cz

FILM NA PLECHÁRNĚ – STAŘÍCI
20:30 V originální road movie o pomstě a spravedlnosti exceluje Jiří Schmitzer.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 50 Kč, www.plecharna.com

13
ČT

ZPÍVÁNÍ PRO RADOST
15:00 Zazpívejme si spolu známé písně za doprovodu kytary.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

VÝTVARNÉ DÍLNY PRO DĚTI – SVĚTLO A NIT
16:00 Dílny vede zkušená lektorka Kateřina Švejdová. Určené žákům 1. stupně, rezervujte si místo.
H55, Hloubětínská 5, Hloubětín, vstupné 70 Kč/lekce nebo 300 Kč/kurz, www.h55.cz

14
PÁ

FARNÍ PLES
19:00 K tanci i poslechu vám zahraje živá hudba. Nebude chybět ani oblíbená tombola.
H55, Hloubětínská 5, Hloubětín, 180 Kč, www.h55.cz

15

SO

19:30

PLES ZŠ ŠIMANOVSKÁ
Zatancujte si s kapelou Hitos – budou šlágry, polka i valčík. Vstupenky zakoupíte v ředitelně školy.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 250 Kč, www.kdkyje.cz

14:00

KREATIVNÍ DÍLNY – MASOPUST
Sobotní akce s výtvarným tvořením pro celou rodinu.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

12:00

TANEČNÍ ODPOLEDNE
Pan kapelník Šrám a skupina Color Club Praha vás roztančí každou druhou sobotu.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč, www.kdkyje.cz

13:00

DIVADELNÍ POHÁDKA – O CHYTRÉ KMOŤE LIŠCE
Chytrá kmoť Liška dokáže vyvrátit na kdekoho, pobaví vás veselými eskapádami i písničkami.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 50 Kč, www.plecharna.com

16

NE

14:00

UŠIJTE SI NÁKUPNÍ TAŠKU NEBO POLŠTÁŘ
Naučte se ušít tašku nebo polštářek. Rezervujte si místo předem, více info na www.sijuscadosti.cz.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 1450 Kč, www.plecharna.com

15:00

POHÁDKOVÉ NEDĚLE: JAK SE BARBORKA ZATOULALA
Dobrodružnou pohádku doplňují známé písničky Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč, www.kdkyje.cz

15:00

MAŠKARNÍ BÁL V HLOUBĚTÍNĚ
Děti si zatancují, zahrají si hry a zúčastní se soutěže o nejlepší kostým!
Hloubětínská 5, Hloubětín, 50 Kč, www.h55.cz

17

PO

10:00

MASOPUSTNÍ KARNEVAL SE SOUTĚŽEMI
Přijďte prožít zábavné dopoledne na náš tradiční masopustní karneval.
MC Klubčko YMCA Praha, Vlčkova 1067, Černý Most, 50 Kč, www.mcklubicko.cz

18

ÚT

8:00

DĚTSKÉ FÓRUM
Děti budou debatovat s politiky a zaměstnanci Úřadu městské části Praha 14 o aktuálních tématech.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, zdarma, www.kdkyje.cz

18:00

STRAVOVÁNÍ DLE PRINCIPŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICíny – TEORETICKÁ ČÁST
Představení různých receptů, které se řadí do tradiční čínské medicíny. Není nutné se přihlašovat.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

19

ST

9:00

ANGLICKÁ KONVERZACE – SVATÝ VALENTÝN
Druhá lekce anglického jazyka pro začátečníky na téma svátku všech zamilovaných.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

16:00

MASOPUSTNÍ MASKA – PRO DĚTI I DOSPĚLÉ
Buďte originální a v knihovně si s námi letos vyrobte masku vlastní.
Městská knihovna v Praze – Černý Most, Generála Janouška 1060/2, Černý Most, zdarma, www.mlp.cz

19:00

BIOGRAF KYJE – JIŘÍ TRNKA: NALEZENÝ PŘÍTEL
Zjistěte více o známém českém autorovi animovaných filmů Jiří Trnkovi v novém dokumentu.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč, www.kdkyje.cz

20

ČT

15:00

IT SEMINÁŘ: BEZPEČNÝ INTERNET
Naučme se rozpoznat nebezpečí. Seminář probíhá formou komentované prezentace.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

21

PÁ

15:30

PLES PRINCŮ A PRINCEZEN
Oblíbený ples pro malé prince a princezny bude plný zábavy, her a hudby.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 50 Kč děti, 100 Kč dospělí, www.kdkyje.cz

22

SO

14:00

DIVADELNÍ POHÁDKA: KOLEM SVĚTA ZA POHÁDKOU
Během dobrodružné plavby se seznámíme s exotickými pohádkami a naučíme se písničku.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 50 Kč, www.plecharna.com

22-23

SO-NE

14:00

TRAVEL STAND-UP FESTIVAL
Dvoudenní akce spojuje stand-up komedii a cestování. Co víc si přát? Program na webu Plechárny.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 350/450 Kč, www.plecharna.com

25

ÚT

18:00

ŠTRAVOVÁNÍ DLE PRINCIPŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICíny – PRAKTICKÁ ČÁST
Vaření konkrétních jídel, které se řadí do tradiční čínské medicíny. Není nutné se přihlašovat.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

26

ST

9:00

MALOVANÝ MODROBÍLÝ LES
Malování jako relaxace. Vraťme se do dětských let.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

18:00

WORKSHOP – VÝROBA PTAČÍ BUDKY
Vyrobit budku ze dřeva a zbytkového materiálu. Kapacita 8 osob, cena 250 korun, nutná rezervace.
Plechárna, Bryksova 1002/20, Černý Most, 250 Kč, www.plecharna.com

18:30

KONCERT KOMORNÍ HUDBY
Vystoupí Duo Nuages. Zazní skladby Antonia Carlose Jobima, Astora Piazzolly, Erika Satie a dalších.
MC Praha 14, nám. Plk. Vlčka 686, Černý Most, zdarma

19:00

KONCERT – LENKA FILIPOVÁ
Jedna z nejznámějších českých hudebnic vystoupí v KD Kyje.
KD Kyje, Šimanovská 47, Kyje, 300 Kč, www.kdkyje.cz

19:30

DIVADLO RADAR: DORUČENO. ZOBRAZENO. PŘEČTENO.
Divadelní soubor Šupitopresto vám zahraje drama, které zapadá do dnešní digitální doby.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

27

ČT

15:00

ZPÍVÁNÍ PRO RADOST
Zazpívejme si spolu známé písně za doprovodu kytary.
KC Kardašovská, Kardašovská 626/5, Hloubětín, zdarma, bit.ly/KCKardasovska

29

SO

9:00

TURNAJ VE STOLNÍM TENISU
Pro neregistrované hráče od 15 let, pro hráče organizace PRST od 50. místa žebříčku mužů, ženy bez omezení.
MC Praha 14, Hloubětínská 80, Hloubětín, 50 Kč

BYDLENÍ

- Koupím jakýkoliv byt na Praze 14 a v nejbližším okolí jako budoucí investici pro moje děti. Nevadí i právně komplikované případy. Výkup bytu i s věcným břemenem na dožítí možný. Děkuji za nabídku, tel.: 728 384 509
- Koupím chatu, chalupu do 50km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku, tel.: 725 911 070
- Hledám menší byt do 15 tisíc nebo větší do 20 tisíc pro 2 osoby – pár. Dlouhodobě, lodžie výhodou, ale nemusí být, centrum do 30 minut. Zařízení na dohodu. RK nevolat. Děkuji. 605 845 088
- Rodina se dvěma malými dětmi vymění byt 2+kk Prahy 14 za větší. Doplatek jistý! Tel.: 607 633 909
- Koupím chalupu, domek nebo chatu s dobrým dojezdem do Prahy. Může být i před rekonstrukcí. Děkuji za nabídku tel.: 720 031 400
- Přímý zájemce koupí byt. Seniora mohou nechat v bytě na dožití. Na velikosti a stavu bytu nezáleží. Na vystěhování nespěchám. Vyplatím dluhy nebo uhradím privatizaci. Tel.: 608 661 664
- Koupím Váš byt a nechám bydlet. Tel.: 727 866 605, Praha

SLUŽBY

- Vážení zákazníci, nabízíme malířské práce, štukování stěn i stropů. Tel.: 606 227 390, jsaifrt@seznam.cz
- OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODÍČÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A BAL. DVEŘÍ. Tel.: 733 720 950, zdenek.janci@email.cz

- Akce – povánoční sleva 10% – na čištění koberců, sedaček a mytí oken – česká firma „Dámy s luxem“ nabízí kvalitní služby za rozumnou cenu. Praxe více než 8 let. Tel.: 732 212 022

- **!! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU !!** Vykližení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Na ložnice a odvezeme cokoli. Vše za rozumnou cenu. Stěhování–Doprava. Tel.: 773 484 056

- Vyučuji angličtinu dle moderních materiálů jednotlivce i ve firmách. Připravím na zkoušky PET, FCE, CAE i k maturitě. Volejte nebo pište navečer. Tel.: 777 562 931

- Stěhovací a vyklízení práce provádíme již 6 let. Máme zkušenosti, svały, vybavení a kvalitní vozový park. Svátky a víkendy bez příplatků. Km po Praze zdarma. 775 631 233, www.stehovaniivrana.cz

- Rekonstrukce bytových jader, provádíme kompletní rekonstrukce bytů, domů a nebytových prostor. Tel.: 732 359 883, www.rek-bachr.cz

- Čištění koberců a čalounění, pro firmy i domácnosti. Jedná se o hloubkové čištění profesionálním strojem. Informace a objednávky na tel.: 603 701 992

- Výroba a montáž nábytku, vestavné skříně, kuchyně, komody, stoly, postele. Vše na míru dle vašich požadavků. Velký výběr dekoru. Příznivé ceny. E-mail. mojeskri-ne@seznam.cz, Tel.: 775 576 668.

- Nabízím instalátorské práce, rekonstrukce koupelen, WC, výměna van, sprchových koutů, umyvadel, dřezů a související práce. Volejte 607 116 573, nebo pište na martin.posselt@tiscali.cz

- Nová mobilní pedikúra a manikúra. Ráda za Vámi přijedu až domů, vždy úterky a pátky. Praha Kyje, Jahodnice, Černý Most, Běchovice, Dolní Počernice. Volejte 722 968 811

- **MASÁŽE PRO ZDRAVÍ TĚLA I DUŠE**, manuální lymfodrenáž, rekondiční, medová, lávové kameny, uvolňující, relaxační... **NOVĚ OTEVŘENO**, bez čekání, P 9 Kyje, nebo přijedu, 725 174 978 Milan Kučera

- Kácení a řez stromů stromolezeckou technikou, řez živých plotů. Tel.: 606 527 091

- Instalátorské práce, topení, zedn. práce. Výměna kuch. desek a dřezů. Volek–Jižní Město. Tel.: 602 649 359

OSTATNÍ

- **KOUPÍM KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTALOSTI NABÍDNĚTE.** TEL.: 603 247 819 E-MAIL: CENTRUMS.T@POST.CZ

- Pronajmu zahrádku 301 m² v zahr. kolonii ul. Nad Hutěmi, s chatkou, skleníkem, elektřina a voda celý rok. Tel.: 605 275 661

PRÁCE

- Hledám pro syna (7. třída ZŠ) učitele/studenta na domácí vyučování (Hostavice) hlavních předmětů během rekonvalescence po operaci. Prosím sms/wa na 777 092 221

Košský hnůj zdarma

doprava za symbolickou cenu, dovozy písků, štěrků, betonů, zeminy – objednávky po telefonu, odvozy odpadů, sutí atd. Pech Karel • Praha 14
tel.: 602 371 605, 602 207 116

Římskokatolická farnost u kostela
sv. Jiří v Praze v Hloubětíně
vás zve na

FARNÍ PLES

14. února 2020
v 19:00

Koná se v prostorách
volnočasového centra H55
Hloubětínská 1138/5

K tanci a poslechu živá hudba

Tombola
Vstupné: 180,-

Předprodej vstupenek
v H55, nebo na čísle
606 216 840

E-mail:
ivanka.hulkova@seznam.cz



Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

Vít VRBICKÝ

603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

Cvičení, hubnutí,
relax a výživové
poradenství
pro ženy

STUDIO MODELACE
776 230 255
MAŇÁKOVA 752,
PRAHA 9 - ČERNÝ MOST



STUDIO MODELACE - WWW.MODELACE.CZ

V tajence najdete citát francouzského spisovatele Émila Zoly.

POMŮČKA: ERICA, KOA, PIA, TORA	PAVLÁČKA (NÁR.)	EPILOG	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	OZNAČENÍ DRUHOU VLAKŮ	KÚLNÝ NA SENO		PŘEDLOŽKA	DŘEVĚNÁ NADOBA	ZRŮDA		JEDOVATÁ BYLINA S BILYMI KVÍTKY	VŘES	TENKÉ VLÁKNO	BAŠÁNSKÝ MYTH. KRÁL		OBEZNÁ- MENA	POMOCNÝ DĚLNÍK	SPZ PRAHY- MĚSTA
UMOŘOVÁNÍ						ČIDLO ČICHU				BLACHU- TOVO JMÉNO					SPZ ZNOJMA			
ANGL. HLAS						NAHÝ LIDSKÝ MODEL				PŮVODNÍ VYHOTOVENÍ								
						VYSOKÉ KARTY				OPATRIT OBUVÍ								
DOMÁCKY ISABELA				NEDAT DOVOLENÍ										PŘEDLOŽKA				ITAL. ŘEKA
				PROVINĚNÍ										VZRYV				
SNĚMOVNA LIDU			Tajenka 1 PLACENÝ SPOLEČNÍK										DÁVAT POVELY					
													UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
NAUKA O SPRÁV- NEM USUZOVÁNÍ							PÁDOVÁ OTÁZKA	ĐÁBEL RYPÁK DIVOČÁKA							SLOVENSKÝ SOUHLAS			
															ČÁST ÚST			
PATŘÍČÍ EVĚ						PLAVECKÝ STYL						ZLUTOHNEDE BARVIVO SBORNIK CIRKEVNÍCH PÍSNÍ				SLOVEN. IR		
						JEDNOU										SKVRNA V OBLÍČEJI		
	KRKONOŠ- SKÁ ŘEKA	SPZ GALANTY TYP POČÍTAČOVÉ PAMĚTI			OTÁZKA NA ČAS ZKR. NAŠÍ BANKY				TAKHLE POLOVODI- ČOVÝ OBVOD (OZN.)				TUŘIN POTOM (HUD.)					
ZKR. ÚSTŘEDNÍ RADY ODBORŮ				Tajenka 2 ZKRATKA AMERICKÉHO DOLARU						JELÉN SUDO- KOPYTNIK PRŮVEK UŽÍVANÝ V LEKÁŘSTVÍ							JEDNOTKA EL. ODPORU	DVOJZPĚVY
PATRA NA LODI							ZN. VOLTAM- PERMETRU	ZN. TERBIA VYSOKÁ ŠKOLA UMĚLECKÁ			ZÁVAR DO POLÉVKY ZKRATKA POJIŠTOVNÝ					VRH OTOČNÝ NOSNÍK NAKL. VOZIDEL		
STARŠÍ ČESKÉ JMÉNO					LIDÉ S MOHUTNOU MUSKULATU- ROU NAŠ HEREČ									HAWAJSKÝ OSTROV SCHŮZOVAT				
	KUJNÉ NEROSTY	RAZNÉ	INIC. ZPĚVÁKA HŮLKY EINSTEINOVY INICIALY			AKADEMIE VĚD LOM NA KÁMEN			CIZOPASNÉ HOUBY OPIČÍ				ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ KRÍŽENEC KO- NĚ A OSLICE			ALŠOVY INICIALY ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE		
ŘEKA V JAR				ARMIA KRAJOWA INICIALY ZPĚ- VÁCKY VON- DRAČKOVÉ			ZN. UNIVER- SÁLNÍHO ORCHESTRU TRUP		VÁHAVÉ PŘEDPLATI- TELE								RUSKÁ ŘEKA	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
ZAHNAT								DĚTSKÝ POZDRAV ZÁPOR			NEKOSIT VÝSADA OSADNÍKŮ							
INIC. PRVNÍHO ČESKÉHO PRESIDENTA (VACLAV HAVEL)			Tajenka 3 OZNAMOVAT														HOVOROVÝ SOUHLAS ČÁST KUTNÉ HORY	
ANGL. TY				MLADÉ PRASETE KÓD TOKELAU					ASPEKT NÁMOŘNÍ LUPÍČ							NA JAKÉ MÍSTO VLNĚNA TKANINA Z KROUCENÉ PŘÍZE		
	PRÁŠEK NA HMYZ ŽERT				OVŠEM TU MÁŠ			INIC. BASNIKA OVIDIA POKRÝVKA PTAČINO TĚLA				VYHR- NOVATI ANGL. KYSELINA						
ZÁKLADNÍ TEXTILNÍ SUROVINA							UCTIVÝ OHLED MEZINÁRODNÍ KÓD TOKELAU						KOPYTNA- TEC ADAMOVA ŽENA				JMÉNO HEREČ. JANŽUROVÉ	POPRAVEC
PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY				STRÍDÁNÍ HEREČŮ V JEDNÉ ROLI SPZ MICHALOVCE										CVIK PLOŠNÁ MÍRA				
SLOV. JINAM					ZOTAVIT SE						PATŘÍČÍ IVANOVI							
ZPÍVATI					ROZEMILATI						VĚNOVAT							

Tři vylosovaní luštitelé získají dárkové balení předmětů od MČ Praha 14. Správné řešení tajenky se svou adresou a telefonním číslem pošlete do 15. února 2020 e-mailem na: krizovka@casopis14.cz, nebo v označené obálce s heslem KRÍŽOVKA na adresu: Úřad MČ Praha 14, Bratří Venclíků 1073, 198 21, Praha 9. Řešení tajenky lze také odevzdat osobně v zalepené a označené obálce na podatelnu úřadu.

Tajenka prosincového vydání časopisu Čtrnáctka (2020/1) zní: VYPADAJÍ CHYTŘE DOKUD JE NESLYŠÍTE MLUVIT. Vylosovaní výherci jsou: Jana Petrová, Praha 9; Petr Vladyka, Praha 14; Martina Dolejší, Praha 9. Výherci získávají dárkové balení předmětů od MČ Praha 14. Gratulujeme!

Výhry si můžete vyzvednout v budově Úřadu MČ Praha 14, číslo kanceláře 509. Před vyzvednutím prosím kontaktujte pověřené pracovnice na e-mailech: veronika.berna@praha14.cz, nebo: lucie.hlavackova@praha14.cz.



UNEXPECTED ADVENTURE

POKOŘTE LEDOVOU STĚNU

**LEDOLEZENÍ S INSTRUKTORY A VÝBAVOU
VÝŠKA 10 METRŮ / PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ**

AŽ DO 16. 2.

1.–2. 2. víkendová akce „Vysokohorská expedice“.

VIP hosté: mistr světa v lezení **Adam Ondra** a česká reprezentantka v ledolezení **Aneta Loužecká**.



Výtěžek ze vstupného bude provozovatelem darován na zřízený transparentní účet k rekonstrukci vyhořelých domů č. p. 995 a 996 v ul. Kpt. Stránského na Praze 14.

