

ČTR NAC TKA



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 14

měsíčník
městské části Praha 14
NEPRODEJNÉ

2021/3

www.praha14.cz

TÉMA

Privatizace 2021: prodej bytů
i celých domů strana 04–07

AKTUALITY

Ulice Nedokončená bude
neprůjezdná strana 09

ŠKOLSTVÍ

Mateřské školy Prahy 14
v době pandemie strana 10



florea[®]
řekněte to květinou



Doručíme Vaše květiny se vzkazem
komukoliv v ČR druhý den



florea.cz

VÁŽENÍ PŘÁTELE,



koronavirová pandemie nás nepřestává trápit a média jakoby soutěžila v tom, jak co nejvíce přispět k už tak pochmurné náladě. Přesto doufám, že se Vám daří nacházet důvody k radosti. Víím, že snášet současnou situaci je čím dál těžší, v některých případech již nepřekonatelně, ale prosím, vydržme ještě. Březnové počasí, které s sebou snad přinese více teplejších a slunečných dnů, nám v tom pomůže. Procházky, sport, výlety na kolech, práce na zahradě... to všechno jsou aktivity, při kterých si můžeme přinejmenším vyčistit hlavu a přijít na jiné myšlenky. Snad

Vás potěší i nová grafická podoba časopisu, kterou v tomto vydání poprvé představujeme. Chtěli jsme, aby Čtrnáctka působila moderněji, vzdušněji a aby byla i co do stylu použitého písma lépe čitelná.

Co se pandemie týká, je pravda, že sledovat vládu při tom, jakým způsobem s ní bojuje, je tak trochu o nervy. Jak v Kocourkově. Nejprve premiér a ministři hlásí, že jedinou cestou z krize je vakcinace. Následně, jen co do republiky dorazí první dávky, náhle zjišťují, že máme málo stříkaček a jehel. Pak se konečně spouští registrační systém, který... no, jedni by řekli, že kolabuje, ale pozor, to ne, on je pouze „přetížen“... a nakonec dojíždí na to, že není zajištěn pravidelný přísun dalších vakcín. Nyní, tedy v čase uzávěrky tohoto vydání, vláda připravuje návrat dětí do škol. A podmiňuje ho povinným testováním. Ovšem ouha – nikdo nezajistil dostatek testů a vše se opět řeší na poslední chvíli. Nevím, jak Vám, ale mně to na klidu zrovna nepřidává.

Bohužel, v tuto chvíli nám nezbývá nic jiného než věřit, že se to nakonec zvládne, že to zvládneme. Za městskou část mohu říct, že jakmile nám to vláda a další nadřízené orgány umožní, uděláme vše, co bude v našich silách, abychom k řešení situace maximálně přispěli. Například otevřením dalších míst, kde je možné se nechat testovat, a otevřením očkovacího centra. Jsme na tento okamžik připraveni. Co se týká drobnější podpory a pomoci, už v minulém čísle Čtrnáctky jsme přinesli přehled neziskových organizací, které zájemcům pomohou s hledáním zaměstnání, sepsáním životopisu nebo třeba s rekvalifikací, v aktuálním vydání nabízíme rady psychologa, jak skloubit home office a rodinný život.

Dále se s dostatečným předstihem už v tomto čísle dozvíte o zápisech do mateřských a základních škol či o prázdninovém provozu mateřských škol. Hlavním tématem vydání je pak připravovaná další vlna privatizace, která bude mít dvě formy. Jednak nabídneme k odkupu byty nájemníkům žijícím v domech, kde probíhala předešlá privatizační fáze, jednak se budou privatizovat celé domy, respektive samostatně fungující celky. Ty by měly přejít do družstevního vlastnictví. Získané prostředky chceme využít zejména na financování investičních projektů zaměřených na rozvoj městské části.

V tomto čísle Čtrnáctky také připomínáme, že modernizace radnice přešla do druhé etapy a že je s ní spojené další, tentokrát méně výrazné stěhování některých agend úřadu. Vedle toho se ve vydání dočtete i o začínající rekonstrukci mostu přes Štěrboholskou radiálu v ulici Nedokončená. Je třeba počítat s dopravními omezeními i objížděnými trasami.

Doufám, že blížící se jaro nám umožní načerpat trochu té pozitivní energie. Všichni to potřebujeme jako sůl. Držme si palce a vzájemně si pomáháme, co to jen jde. Jen díky vstřícnosti a toleranci se nám podaří tuto smutnou dobu lépe překonat. Děkuji každému jednomu z Vás za trpělivý a zodpovědný přístup.

Klidný březen všem.

Váš starosta
Mgr. Radek Vondra

Šéfredaktorka:

Petra Trnková

e-mail: Petra.Trnkova@praha14.cz

Pláštná 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,

Ing. 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 • Nevyžádané 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 Svobodová

Na byt nyní dosáhnou i lidé, kteří by si ho jinak nemohli dovolit

REDAKCE

„ZISK Z PRIVATIZOVANÉHO MAJETKU POUŽIJEME NEJEN NA FINANCOVÁNÍ INVESTIČNÍCH PROJEKTŮ ZAMĚŘENÝCH NA ROZVOJ MĚSTSKÉ ČÁSTI, ALE I NA POSÍLENÍ FINANCOVÁNÍ SAMOTNÉ ÚDRŽBY OBCE,“ ŘÍKÁ MÍSTOSTAROSTA PRAHY 14 JIŘÍ ZAJAC. V JEHO GESCI JE SPRÁVA MAJETKU MĚSTSKÉ ČÁSTI, BYTOVÁ POLITIKA I PŘIPRAVOVANÁ DALŠÍ VLNA PRIVATIZACE.



Od poslední privatizační vlny v Praze 14 uplynuly čtyři roky. Nyní se chystá další. V jakém rozsahu ji plánujete?

Chystáme jednak tzv. doprivatizaci bytů v domech, kde probíhaly předešlé privatizační fáze, jednak privatizaci celých domů, respektive samostatných funkčních celků. Ty, pokud vše půjde dobře, přejdou do družstevního vlastnictví. Celý tento proces bychom chtěli zvládnout v letošním roce.

O kolik se celkem jedná bytových jednotek?

V případě objektů, které chceme převést do „družstevního režimu“, tedy prodat družstvům, jež by v těchto domech měla vzniknout, jde o zhruba 100 bytů, respektive přibližně deset procent

bytového fondu, který máme momentálně ve správě. Pokud jde o zmiňovanou doprivatizaci, hovoříme o desítkách bytů.

„Chystáme privatizaci celých domů, měly by přejít do družstevního vlastnictví.“

Proč městská část k privatizaci přistupuje?

Těch důvodů je samozřejmě víc. Jedním z nich je fakt, že jsme se jako ODS k tomuto kroku před volbami zavázali. Dalším důvodem je dlouhodobá snaha

městské části nemít ve správě majetek, u něhož se jen velmi obtížně zajišťuje kvalitní údržba, protože je součástí většího, vlastnický roztržitého celku. To se týká zejména těch bytů spravovaných Prahou 14, které jsou v již privatizovaných domech. Nutno také dodat, že ve chvíli, kdy máme ve správě byt, v němž žije nájemník se smlouvou na dobu neurčitou, což je v současnosti případ většiny našich obydlených bytů, je to majetek, s nímž nemůžeme nijak nakládat, nijak ho zhodnocovat.

Plyne z něj nájemné...

To sice ano, ale výnos z něj je pro městskou část minimální. Praha 14 vybírá jedno z nejnižších nájemných v Praze, tedy pod 100 korun za metr čtvereční. Vyš-

ší platí i lidé žijící v bytech Magistrátu hl. m. Prahy. Jsou městské části, které už zprivatizovaly všechny svůj bytový fond. Realita je taková, že vybrané nájemné bohužel nestačí ani na údržbu samotných domů, natož na jejich větší opravy či rekonstrukce. Privatizace, tedy převod nemovitostí do soukromého vlastnictví, představuje výhru pro obě strany. Pro nás jako pro městskou část i pro lidi, kteří v domech žijí. Nadále zastávám názor, že soukromý vlastník se o svůj majetek postará lépe než jakýkoliv správce. Nezanedbatelným důvodem, proč se do privatizace pouštíme, je pak samozřejmě samotný zisk z prodeje.

S jakou částkou se počítá a na co bude využita?

Pokud vše půjde dobře, prodejem získáme cca 150 až 200 milionů korun. Tam, kde bude probíhat doprivatizace, si zájemci o koupi budou brát hypotéky nebo půjčky, v dalších případech si půjčku vezme družstvo. Peníze Praha 14 využije nejen na financování investičních projektů zaměřených na rozvoj městské části, ale i na posílení financování samotné údržby obce. V souvislosti s pandemií covid-19 a návaznými propady v příjmech v obecních rozpočtech nám mnohdy chybí peníze i na základní provoz. Takže pokud nechceme zvedat daně, případně prodávat jiný majetek využitelný pro širší veřejnost, je privatizace nejvhodnějším způsobem, jak finance získat.

Je městská část připravena lidem, kteří mají zájem o koupi bytu, administrativně pomoci?

Ano, pomůžeme maximálně. Zájemcům z domů, kde bude probíhat zmiňovaná doprivatizace, pomůžeme s hypotékou a potřebnou administrativní součinností nabídneme i nově vzniklým družstvům. V případě družstevního bydlení nejde o vlastnictví bytu v pravém slova smyslu, nýbrž o družstevní podíl. Družstevník má k bytu dekret, může ho tedy například odkázat svým dětem. Byt je zkrátka jeho – pokud tedy platí nájem a splňuje další podmínky vyplývající z držení družstevního podílu. Z mého úhlu pohledu je to velká pomoc. Na byt tak dosáhnou i lidé, kteří by si ho jinak nemohli dovolit.

S každou privatizací bytového fondu se pojí také otázka, jestli se takto městská část nezbavuje majetku, jehož prostřednictvím by mohla pomoci potřebným. Nejen sociálně



slabším, ale i lidem tzv. preferovaných profesí...

Jak jsem zmínil, byty, které chceme zprivatizovat – ať už jedním, nebo druhým popisovaným způsobem, jsou všechny obsazeny nájemníky se smlouvou na dobu neurčitou. Znamená to, že tyto byty nemůžeme nijak využít, případně je někomu jinému nabídnout. Pro tyto účely máme jiný plán.

Jaký?

Desítky nových bytů vzniknou v rámci dvou připravovaných projektů. V tzv. polyfunkčním domě, jenž nahradí stávající 12 let nedostavěné torzo na Černém Mostě, a v objektu, který bude stát v místě dnešního kamenictví v Kyjích. První projekt připravujeme pro zástupce zmiňovaných preferovaných profesí, tedy například pro policisty, hasiče, zdravotníky, učitele a další, druhý bude fungovat v režimu družstevního bydlení. Upozorňuji, že všechny nové byty určené k pronájmu plánujeme pronajímat na dobu určitou. Městská část se tak nepřipraví o možnost o svém majetku rozhodovat a zejména pak o možnost jej operativně nabídnout těm, co ho budou nejvíce potřebovat. Na výstavbu polyfunkčního domu budeme žádat o finanční podporu z magistrátního Fondu rozvoje dostupného bydlení.

V Radě městské části máte na starosti nejen byty, ale i další obecní majetek. Co nového se chystá například na Poliklinice Parník?

Během letošního roku chceme zmodernizovat tamní gastronomický provoz. Bude tam výdejna se zdravými jídly určená nejen pro pacienty a zdravotnický personál,

ale i pro lidi z venku. Pochopitelně nepůjde o restauraci v pravém slova smyslu, její otvírací doba bude korespondovat s provozem polikliniky. Zároveň se nám podařilo získat dotaci od Státního fondu životního prostředí na zavedení systému nuceného větrání s rekuperací, obdobný projekt, který se nyní průběžně realizuje na našich školách.

Co obnáší?

Jedná se o instalaci rekuperačních jednotek, které zajišťují stálou výměnu vzduchu a jeho filtraci od nečistot z venku. Nejen během pandemie to bude velký pomocník. Co se covidové prevence týká, v blízké době chceme také v domech v naší správě včetně budovy úřadu instalovat bezkontaktní ovládání výtahů. Lidé už nebudou muset sahat na tlačítka. A radost mám i z toho, jak jsme pokročili v pronájmech našich garáží na Černém Mostě či v zabezpečování venkovních schodišť před vstupy do domů. Všude jsme naistalovali protiskluzové hrany.

K těm garážím... Praha 14 je usiluje pronajmout dlouhodobě.

Jaká část je tedy již obsazena?

Skoro všechno. Obsazenost se nikdy nedařilo zvednout nad 65 procent a nyní je to tak, že máme volných posledních pár míst. Zafungoval systém slev, který jsme pro naše občany vymysleli. Celkem se jedná asi o tisícovku parkovacích stání, která se tím pádem uvolnila na povrchu. Pokud by měl někdo o garáž zájem, stále se může ozvat pracovníkům Správy majetku Prahy 14. Volných míst už sice není moc, ale pár ještě stále ano.

Foto: Kristýna Bílková

Privatizace 2021: prodej bytů i celých domů

REDAKCE

PRAHA 14 SE POUŠTÍ DO DALŠÍ VLNY PRIVATIZACE – BYTŮ I CELÝCH DOMŮ, RESPEKTIVE SAMOSTATNÝCH FUNKČNÍCH CELKŮ. V PROSINCI LOŇSKÉHO ROKU O TOM ROZHODLO ZASTUPITELSTVO MĚSTSKÉ ČÁSTI. HOTOVO MÁ BÝT BĚHEM LETOŠNÍHO ROKU.



Praha 14 ze vzduchu

Ilustrační foto: Kristýna Svobodová

„Když se u nás privatizovalo v minulosti, vždy se vybral jeden dům, jehož byty byly nabídnuty k odkupu, což bylo nespravedlivé vůči všem dalším potenciálním zájemcům z řad nájemníků. Při první privatizaci v naší režii, tedy té, která probíhala před čtyřmi lety, jsme se rozhodli jít jinou cestou. Šanci získat vlastní bydlení měli všichni, kteří podepsali nájemní smlouvy na dobu neurčitou a žili v domech nezatížených dotačními tituly,“ vzpomíná místostarosta Prahy 14 Jiří Zajac, jenž má ve své gesci majetek městské části a bytovou politiku. Pro chystanou privatizační vlnu si městská část připravila nový scénář. Bude reagovat na fakt, že získat hypotéku či půjčku na bydlení je čím dál obtížnější. „Banky už téměř nepůjčují jednotlivcům. Půjďme tedy, obdobně jako Magistrát hl. m. Prahy, cestou družstev. Ta úvěr získají bez problémů, přičemž lidé budou moci své byty splácet ve formě příspěvku do družstva místo nájemného,“ říká místostarosta Zajac.

„Kdo se nebude chtít stát členem družstva, může zůstat v podnájmu, nebo si byt vyměnit za jiný spravovaný městskou částí,“ říká místostarosta Prahy 14 Jiří Zajac.

DVĚ FORMY PRODEJE

Letošní privatizační vlna bude mít dvě podoby. Půjde jednak o tzv. doprivatizaci bytů v domech, kde již prodej bytových jednotek do soukromého vlastnictví úspěšně proběhl, jednak o prodej celých, samostatně fungujících domů do družstevního vlastnictví. „Do druhé zmiňované formy se pouštíme i proto, že je procesně jednodušší pro obě strany – jedna smlouva místo desítek, jednodušší získání úvěru družstvem a tak dále,“ upozorňuje místostarosta Zajac.

Co se tzv. doprivatizace týká, budou stávajícím nájemníkům nabídnuty k odkupu

desítky bytů v ulicích Krylovecká, Slévačská, Rochovská, Kardašovská, Generála Janouška, Kpt. Stránského a Cíglerova. Tak zvanými oprávněnými zájemci, tedy lidmi, jimž Praha 14 může být v rámci privatizace nabídnout k odkupu, jsou nájemníci se smlouvami na dobu neurčitou, kteří nemají dluh ani vůči městské části, ani společnosti Správa majetku Prahy 14.

V případě „družstevního bydlení“ radnice ještě dopracovává konkrétní podmínky a jednotlivého body celého procesu. Odsouhlasení se bude týkat dvou domů na Černém Mostě. „Jde o osvědčený a jinými městskými částmi odzkoušený způsob prodeje nemovitosti. Není tolik administrativně náročný a skrývá v sobě pro samosprávu i menší rizika,“ vysvětluje místostarosta Zajac. Upozorňuje také, že prodej celých domů přinese do rozpočtu městské části větší částku než prodej tak zvaně po bytech. „Ostatně vysoké náklady, zejména na investice do rozvoje městské

části, jsou jedním z důvodů, proč současná koalice k další vlně privatizace přistupuje," dodává místostarosta Zajac.

KDO PRIVATIZOVAT NECHCE, NEMUSÍ

Pro lidi, kteří byt, v němž žijí, nebudou chtít odkoupit, se podle něj nic nezmění. „Kdo se nebude chtít stát členem družstva, může zůstat, tak jako dosud, v podnájmu, nebo si byt vyměnit za jiný spravovaný městskou částí. Nikoho nemůžeme a nebudeme nutit. Na druhou stranu pro lidi, co zájem o koupi projeví, je to, a to nejen v současné době, finančně nejzajímavější možnost, jak získat byt do osobního vlastnictví. Ceny nemovitostí, zejména bytů, neustále a velmi výrazně rostou," říká místostarosta Zajac. Upozorňuje, že i když u privatizovaných bytů je prodejní cena za metr čtvereční vždy podstatně nižší, než by se pohybovala běžně na trhu, je v nadcházející privatizační vlně třeba počítat s tím, že bude asi o 80 procent vyšší než před čtyřmi lety. „I tentokrát budeme při stanovení prodejní ceny za metr čtvereční samozřejmě vycházet ze znaleckého posudku," uzavírá místostarosta Zajac.



Zdroj: Atelier Secco, s. r. o.

Jedním z připravovaných projektů, který bude řešit otázku dostupného bydlení, tedy zejména byty pro lidi tzv. preferovaných profesí (např. policisté, učitelé, hasiči, záchranáři atp.), je polyfunkční dům na Černém Mostě. Městská část jej chce vybudovat v místě rozestavěného domu nedaleko stanice metra Černý Most. Kromě cca 70 bytových jednotek zde vznikne i informační centrum, kavárna či pobočka městské knihovny. Pokud se městské části podaří získat dotaci (Fond rozvoje dostupného bydlení Magistrátu hl. m. Prahy), s realizací by se mohlo začít ještě v letošním roce.

JAK VNÍMÁTE PŘIPRAVOVANOU DALŠÍ VLNU PRIVATIZACE NA ÚZEMÍ MČ PRAHA 14?



Josef Kutmon, ODS

Jedním z hlavních bodů volebního programu ODS

pro roky 2018–2022 byla možnost odkoupení bytů z majetku Prahy 14 jejich nájemníky. Vzhledem k obtížnějšímu přístupu k úvěrům pro jednotlivé zájemce přistoupíme k prodeji celých domů bytovým družstvům. V současné situaci na trhu s byty v Praze to považujeme za optimální možnost získat byt do osobního vlastnictví. V průběhu letošního roku budou také doprivatizovány zbývající byty v domech, kde již první kolo privatizace proběhlo. Výnosy z prodeje bytů umožní financovat konkrétní projekty, které má koaliční vedení MČ Praha 14 v plánu do konce volebního období realizovat.



Soňa Tománková, Nezávislí – Naše Čtrnáctka

V zásadě jsme

pro privatizaci. Nejprve je však potřeba znát související fakta: Jakou cenu za m² bude současné vedení Prahy 14 požadovat? Na co bude chtít Praha 14 finanční prostředky získané z privatizace použít? Je nyní ten správný čas pro privatizaci? Byli občané s tímto záměrem seznámeni a dotázáni, zda jsou na privatizaci v této složité době připraveni? Jelikož nám dosud nebyly poskytnuty všechny informace, nelze zatím takový záměr hodnotit.



Bc. Michal Prager, MBA, Piráti

Piráti nebyli příznivci privatizace bytů.

Nicméně nám jde o to, abychom měli více dostupných bytů pro vybrané profese a sociální účely. Souhlasili jsme tedy s privatizací domů s byty s nájemními smlouvami na dobu neurčitou. Současně je chystána výstavba bytů nových, které budou sloužit pro účely výše zmíněné. Ve finále tak bude mít městská část pro své občany více dostupných bytů, díky nimž budeme moci lépe realizovat systém prostupného bydlení.



Ing. Karel Med, ANO

Na toto mám dva pohledy. Jako představa SVJ

bych rozhodně schvaloval „doprivatizování“ bytových domů, které již MČ plně nevlastní, zvláště je-li podíl obecních bytů menší než 20 %. Druhý pohled mám jako opoziční zastupitel, kdy při současných nákladech na bydlení je jejich prodej krátkozraký. Zvláště když za takto získané peníze MČ neplánuje stavět nové byty a v současné ekonomické krizi nehrozí, že by je byla schopná zafinancovat z jiných prostředků.

Jak a kdy můžete zapsat děti do první třídy a MŠ?



Zápisy do základních škol Prahy 14 se budou konat od 1. do 30. dubna. Zápisy do mateřských škol se letos uskuteční v termínu od 2. do 16. května 2021.

Přesná data konání a upřesňující informace o zápisech, vzhledem k mimořádné situaci spojené s částečným uzavřením základních škol, najdete na webových stránkách jednotlivých škol.

Plánovaný prázdninový provoz mateřských škol Prahy 14

7.–16. 7. 2021

Mateřská škola Obláček, Praha 9 - Černý Most, Šebelova 874

19.–30. 7. 2021

Mateřská škola, Praha 9 - Lehovec, Chvaletická 917

Mateřská škola JAHODNICE, Praha 9 - Kyje, Kostlivého 1218 + Osická

2.–13. 8. 2021

Mateřská škola, Praha 9 - Hloubětín, Štolmířská 602

Mateřská škola, Praha 9 - Hloubětín, Zelenečská 500

16.–20. 8. 2021

Mateřská škola, Praha 9 - Černý Most, Paculova 1115

Mateřská škola Praha 9 - Hostavice – U Hostavického potoka 803/71

Podmínky a podrobnosti k prázdninovému zápisu do MŠ či případné změny v souvislosti s epidemiologickou situací zveřejní jednotlivé mateřské školy na svých webových stránkách.

pet

CHCEME SE OPĚT MAČKAT NA HROMADNÉ FOTCE?

Očkování většiny populace proti covid-19 je způsob, jak začít žít jako dřív.

Obraťte se na nás pro ověřené informace o očkování.

**Bezplatná linka 800 160 166
ockovani.praha.eu**

Prosíme, dodržujte aktuálně platná opatření v boji proti covid-19.

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

Ukončení ordinace praktického lékaře

Ordinace MUDr. Zdeňka Valentíka, praktického lékaře pro dospělé (Vlčkova 1067/12, Praha 9), na konci letošního března ukončuje svou činnost. „Klienty, kterým se zatím nepodařilo najít jiného lékaře, prosíme, aby se obrátili na svou zdravotní pojišťovnu. Ta jim poskytne kontakt na ordinaci s volnou kapacitou,“ uvedl radní Prahy 14 Bc. Michal Prager, MBA, který má

v Praze 14 na starosti zdravotnictví a sociální oblast. MUDr. Valentík o pacienty, převážně z Černého Mostu, pečoval mnoho let. „Rád bych panu doktorovi touto cestou poděkoval za čas, který za dobu své praxe místním lidem věnoval. Velice si toho vážím, stejně jako jeho odbornosti a laskavého přístupu k pacientům,“ dodal radní Prager.

red

Pozor! Ulice Nedokončená bude dva týdny neprůjezdná



Technická správa komunikací hl. m. Prahy (TSK) začíná s opravami mostu přes Štěrboholskou radiálu v ulici Nedokončená. Provoz na této spojnici Kyjí a Štěrbohol bude částečně, nebo zcela omezen do cca druhého dubnového týdne. „Prosíme řidiče o trpělivost. TSK provádí nezbytnou opravu dilatačních závěrů. Průběžně aktualizované informace jsou

uvedeny na webu správce www.tsk-praha.cz i webu městské části www.praha14.cz. Plánované termíny jednotlivých etap se mohou měnit v závislosti na klimatických podmínkách,“ říká místostarosta Prahy 14 Ing. Petr Hukal, který má na starosti dopravu v městské části.

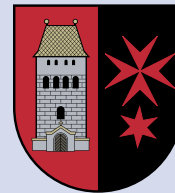
OMEZENÍ PROVOZU

S výjimkou období od 15. do 29. března, kdy bude ulice Nedokončená zcela uzavřena, lze komunikaci využívat. Je však třeba počítat s kyvadlovým provozem, tedy s tím, že na mostě bude po celou dobu oprav průjezdný maximálně jeden jízdní – buď levý, nebo pravý, podle aktuálního stavu prací. Objíždá trasa v termínu úplné uzavírky povede ulicemi Objíždá, Průmyslová, Černokostelecká a Ústřední. Podle současných informací rekonstrukce skončí 11. dubna ve večerních hodinách, kdy TSK předpokládá odstranění provizorních semaforů a obnovení plného provozu v celé Nedokončené.

red

X. zasedání Zastupitelstva MČ Praha 14

30. 3. 2021 OD 15 HODIN
V KD KYJE



Starosta MČ Praha 14 Mgr. Radek Vondra zve občany na X. zasedání Zastupitelstva MČ Praha 14, které se koná 30. 3. 2021

od 15 hodin v prostorách Kulturního domu Kyje, Šimanovská 47. Program jednání bude zveřejněn od 23. 3. 2021 na www.praha14.cz. Interpelace občanů budou probíhat tradičně od 17.00 do 17.30.

Z jednání ZMČ Praha 14 jsou pořizovány přímé online přenosy. Z každého jednání je zároveň pořizován záznam.

INZERCE

SUZUKI 4x4

BEZPEČNĚ A BEZ STAROSTÍ





Way of Life!



PROČ CHTÍT 4x4? JEDNODUŠE PROTO, ŽE DÍKY SUZUKI MŮŽETE!

- Dopřejte si padesát let zkušeností se systémem 4x4 v každém našem modelu díky výhodným cenám i Vy
- Inteligentní pohon všech kol AllGrip pro bezpečnou jízdu a radost z řízení za každého počasí
- Nové motory s mild-hybridním pohonem snižujícími emise i spotřebu
- Bohatá bezpečnostní a komfortní výbava pro Vaše pohodlí a ochranu

Suzuki 4x4 již od 388.900 Kč

www.suzuki.cz | facebook.com/suzukimotorczech | [Instagram.com/suzuki_czech](https://instagram.com/suzuki_czech)



Suzuki Swift 1.2 DualJet HYBRID: emise CO₂ 94–96 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 4,1–4,2 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2 DualJet HYBRID: emise CO₂ 89–89 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 3,9–3,9 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4 BoosterJet HYBRID: emise CO₂ 104–106 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 4,8–4,6 l/100 km. Suzuki Vitara 1.4 BoosterJet HYBRID: emise CO₂ 104–105 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 4,8–4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

TERS
AUTOSALON

Českobrodská 521, 190 12 Praha 9 – Dolní Počernice
tel.: 281 932 360 | e-mail: info@suzuki-ters.cz | www.suzuki-ters.cz

Mikrosvět mateřinek v době pandemie

PETRA TRNKOVÁ

JEDENÁCTÉHO BŘEZNA TO BUDE ROK, CO VĚTŠINA DĚTÍ PŘESTALA CHODIT DO ŠKOLY A PŘEŠLA NA DISTANČNÍ VÝUKU. NÁVRAT PO LETNÍCH PRÁZDNINÁCH NEBYL DLOUHÝ A OD PŮLKY ŘÍJNA JSOU ŠKOLNÍ DĚTI KROMĚ PRVNÁKŮ A DRUHÁKŮ OPĚT DOMA. EXISTUJÍ VŠAK I ŠKOLNÍ ZAŘÍZENÍ, KTERÁ SE BĚHEM PANDEMIE NEZAVŘELA – ŠKOLY MATEŘSKÉ.



Ilustrační foto

Zdroj: Pixabay

„Městská část je zřizovatelem deseti mateřských škol a musím říci, že mateřinky fungují i přes složitou situaci dobře. Zatím jsme nemuseli žádnou školkou kompletně uzavřít, i když se jim nákaza a s ní související karantény bohužel nevyhýbají. Do poloviny února byla situace v rámci Prahy nadstandardní, pak se ovšem dramaticky změnila. V jednom týdnu skončilo v karanténě osm tříd ze čtyř různých mateřských škol. Už opět fungují, ale do karantény se mezitím dostaly dvě další třídy z jiných školek,“ popisuje turbulentní únorový vývoj místostarostka PhDr. Zuzana Jelenová, do jejíž gesce spadá školství v Praze 14.

Kolektiv učitelů a dalších pracovníků často není kompletní, některé učitelky jsou doma na ošetřovném se školními dětmi mladšími 10 let, někdo je v karanténě, někdo nemocný. Například v MŠ Vybíralova v jeden čas onemocněly všechny kuchařky, ale i tuto situaci zvládla MČ ve spolupráci s paní ředitel-

kou vyřešit. „Musím poděkovat nejen paní ředitelce zmíněné školky, ale i všem ostatním ředitelkám našich mateřinek. V krizi se ukázalo, že jsou schopné manažerky a mají vybudovaný kvalitní tým, který je ochotný v rámci možností improvizovat a zaskočit,“ doplňuje místostarostka Jelenová.

PLNÉ, NEBO PRÁZDNÉ ŠKOLKY?

V lednu 2021 kupodivu chodilo do školek Prahy 14 průměrně více dětí, než tomu bylo před rokem. Více dětí bylo například v MŠ Hostavice, za leden ji navštěvovalo 68 % zapsaných dětí, což je pro toto roční období spíše nadprůměrná docházka. Většina školek si chválí spolupráci s rodiči, kteří mají pochopení pro přísnější pravidla a děti s příznaky respiračních onemocnění do školky neposílají. I když výjimky se samozřejmě najdou.

„Věřím, že odpovědný přístup rodičů, kteří respektovali vnitřně nastavená pravidla v MŠ, a zodpovědné chování

všech zaměstnanců, kteří nosili roušky nebo respirátory po celý den, přispěly k tomu, že jsme do půlky února neměli ani jednu třídu v karanténě,“ říká ředitelka MŠ Hostavice Markéta Havelková. Pak se situace v hostavické školce bohužel změnila, volala maminka jednoho dítěte, že celá rodina je covid pozitivní. Hygiena uvalila karanténu na jednu třídu a pak ji rozšířila na několik dětí z třídy druhé, které se setkaly s nakaženým dítětem číslo dvě. „Ještě čekáme na výsledky všech testů, některé děti si je bohužel musí zopakovat. Zatím jsou pozitivní výsledky tři, všichni nakažení byli bezpříznakoví. Ze zaměstnanců neměl první test pozitivní nikdo, ale i tak je to stres a zatím nevíme, kdy karanténa skončí, pokud se ještě někdo pozitivní objeví,“ doplňuje ředitelka Havelková.

KDYŽ ONEMOCNÍ VŠECHNY KUCHAŘKY

MŠ Vybíralova je velká školka, má 11 tříd. Na rozdíl od ostatních MŠ ji v současné době navštěvuje méně dětí, z 250 zapsaných jich chodí zhruba 160. „Nejnáročnější je zajistit dostatek pedagogů a dalších pracovníků, část personálu se s covidem už bohužel potkala. V lednu se stalo, že během týdne onemocněly všechny kuchařky, nicméně ve spolupráci s městskou částí jsme oslovili středisko praktické výuky a to nám týden obědy dodávalo. Mile mě překvapil kolektiv, jak se k této komplikaci postavil, pověřené provozní se převlékly do kuchařského a zaskočily při přípravě svačinek. I když náročnou situaci zvládáme, už se všichni moc těšíme na to, až se naše fungování vrátí do normálu. Snad k tomu přispěje i očkování pracovníků ve školství,“ uzavírá ředitelka MŠ Vybíralova Nina Vatolinová.

Knihovny otevřely knihokna

Dobrá zpráva pro čtenáře. Knihovny, které byly v souvislosti s pandemií covid-19 donedávna zcela uzavřeny, opět částečně obnovily provoz. V reakci na rozhodnutí vlády otevřela Městská knihovna v Praze výdejní okna pro vyzvednutí objednaných titulů nebo vrácení výpůjček. Vládní usnesení z poloviny února dovoluje knihovnám znovu otevřít výdejní okna pro vyzvednutí objednaných titulů nebo vrácení výpůjček. Přehled otevřených poboček a provozní doba Knihoven je dostupná na www.mlp.cz/pobocky. Zcela uzavřeny zůstávají z technických důvodů pobočky na Ostrčilově náměstí a v Hloubětíně. Mimo provoz jsou i bibliobusy pojízdné knihovny.

REZERVACE PRODLOUŽENY

Knihokna slouží zejména k výdeji splněných rezervací. Vyzvednout si je

můžete, ale také nemusíte, všechny výpůjčky i splněné rezervace jsou prodlouženy do 14. března 2021. Knihovna zůstává systémově uzavřená, zpozděné nenabíhá. Platbu za splněnou rezervaci doporučujeme uhradit předem online,

Všechny výpůjčky i splněné rezervace jsou prodlouženy do 14. března 2021.

nebo složenou zálohou, ze které jsou automaticky hrazeny zaúčtované platby. Na místě je možná platba hotově. Knihokna umožňují i vrácení výpůjček, případně prodloužení platnosti čtenářského průkazu nebo dokončení zápisu online čtenáře.

Při návštěvě knihovny prosíme o ohleduplnost. Povinná je ochrana úst a nosu rouškou, ale mnohem lépe respirátorem třídy FFP2, nutné je dodržovat rozestupy a také organizační pokyny knihovníků.

Částečné stěhování radnice

Připomínáme, že cca v polovině března skončí stěhování některých agend úřadu. Souvisí s probíhající rekonstrukcí radniční budovy v ulici Bratří Venclíků, která potrvá do konce letošního října. Část budovy s č. p. 1072 je již opravena, nyní je na řadě druhá polovina objektu č. p. 1073. Pracovníci, kteří měli během první etapy prací kanceláře v budově č. p. 1073, se přesouvají do opravených prostor. Zaměstnanci, již se z důvodu rekonstrukce objektu loni v květnu odstěhovali na dočasná pracoviště v Hloubětíně a na nám. Plk. Vlčka na Černém Mostě, nadále zůstávají na těchto přechodných místech. Do budovy v ulici Bratří Venclíků se vrátí až po kompletní rekonstrukci radnice. Aktuální informace jsou zveřejňovány na webových stránkách městské části www.praha14.cz.

red

MKP

INZERCE








**ZDAJÍ SE VÁM
OBRUBY DRAHÉ?**

**U NÁS JSOU
VŠECHNY ZADARMO!**

- MĚŘENÍ ZRAKU **ZDARMA**
A **BEZ ČEKÁNÍ**
- DROBNÉ OPRAVY **ZDARMA**
- ČIŠTĚNÍ BRÝLÍ **ZDARMA**

Běluňská 2913/11, Praha 9, Horní Počernice
Tel.: 777 700 278
E-mail.: hpocernice@doctoroptic.cz

 OutletOpticCZ  outlet.optic

www.doctoroptic.cz

Obruby zdarma při zhotovení kompletních brýlí.

Plánování s veřejností:

Vybíralka se mění, obnova čeká i Lehovec

REDAKCE

JEDNÍM Z VELKÝCH TÉMAT POSLEDNÍCH NĚKOLIKA LET JE REVITALIZACE PRAŽSKÝCH SÍDLIŠŤ. JAKO PRVNÍ VLAŠTOVKU V CESTĚ ZA POSTUPNOU NÁPRAVOU JEJICH TYPICKÝCH NEDUHŮ – ANONYMITY, ZANEDBANÉ ZELENĚ ČI NEDOSTATKU PŘÍLEŽITOSTÍ PRO AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU – RADNÍ HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY ZVOLILI OBNOVU VNITROBLOKU VE VYBÍRALOVĚ ULICI NA ČERNÉM MOSTĚ. PRVNÍ ČÁST REVITALIZACE, V TOMTO PŘÍPADĚ V REŽII MĚSTSKÉ ČÁSTI, MÁ BÝT LETOS HOTOVA, ZÁROVEŇ SE ZAČÍNÁ S PLÁNOVÁNÍM PROMĚNY LEHOVCE.



V rámci projektu Vybíralka 25 se uskutečnila řada setkání s veřejností

Foto: IPR

Pracím, které probíhají a ještě budou probíhat v rámci projektu Vybíralka 25, předcházela série veřejných projednávání, výstav, happeningů a dalších setkávání s obyvateli vnitrobloku organizovaná Institutem plánování a rozvoje hl. m. Prahy (IPR). Jejím cílem bylo posbírat data pro potřebné studie, respektive plán revitalizace.

Aktuálně jsou v různých fázích příprav či realizace dva projekty – jeden finančně i technicky náročnější, který zpracovává Magistrát hl. m. Prahy, a druhý méně rozsáhlý, který má na starosti Praha 14. Magistrátní projekt vedle úpravy zeleně řeší především rekonstrukce komunikací – konkrétně ul. Vybíralova, Kpt. Stránského a Bryksova. „Hlavní část jeho realizace, která se předpokládá příští rok, je v režii Technické správy komunikací hl. m. Prahy (TSK). Nyní je třeba ještě projektově dorešit dodatečné požadavky městské části na doplnění veřejného osvětlení s nabíjecími body na elektromobily,“ říká koordinátor participace Prahy 14 Nikola Šindler. Druhý dílčí projekt, který má na svých bedrech městská část, bude finišovat le-

tos. V jeho rámci se postupně mění areál ZŠ Vybíralova i MŠ Vybíralova a Jahoda. „Začali jsme loni – rekonstrukcí atria školy, které je již prakticky dokončené, během měsíce zde přibude zezeň a mobiliář. V místě jsme již také vybudovali nové cesty, osvětlení vsakovací plochy a trávníky, dokončili pobytové schody či vsakovací dlažbu před školou,“ vyjmenovává místostarostka Prahy 14 Mgr. Irena Kolmanová, která má v gesci investice městské části. Až se oteplí, bude kolem sadu ZŠ Vybíralova vybudován gabionový plot, který následně – během dvou až tří měsíců – „olemuje“ i pozemek MŠ Vybíralova a Jahoda. „Bude osázen břečťanem, který během dvou až tří let plot obrostne a krásně ho oživí,“ doplňuje místostarostka Kolmanová.

Značná část projektu je podle ní věnovaná efektivnímu nakládání s dešťovou vodou. „Zasakovací povrchy dovedou vodu odvést tam, kde je potřeba, aby měla zezeň vláhu i během teplejších období. Zároveň se voda nedrží v místech, kde by dělala více škody než užitku,“ uvádí místostarostka Kolmanová. Do letošního listopadu, kdy

by měl být projekt městské části již kompletně hotový, budou mimo jiné vybudovány ještě mlatové cesty a pavilon na hřišti Jahoda. Ten poslouží jako zázemí pro návštěvníky hřiště. Celkové náklady na tu část projektu Vybíralka 25, kterou realizuje městská část, šplhají k 24 milionům korun. Z toho bezmála 5 milionů korun pokrývá dotace ze Státního fondu životního prostředí a další téměř devítimilionová finanční injekce je od hlavního města Prahy.

DOTAZNÍK VYPLNILY STOVKY LIDÍ

Obdobný projekt, kterým prošel a prochází vnitroblok Vybíralova, nyní čeká také obyvatelé Lehovce. I v tomto případě se pracuje s myšlenkou spolupráce veřejnosti, klíčových aktérů z dané oblasti – například zástupců neziskového sektoru či škol, městské části a IPR. „Počítá se s využitím nových plánovacích metod, například tzv. projektových karet, které pojmenovávají základní obrysy projektu k jeho prezentaci. Nyní jsme ve fázi přípravy celého procesu plánování, tedy určení jednotlivých fází, jejich časové náročnosti, toho, kdo bude mít co na starosti. Vše se dělá s ohledem na to, že jde o svého druhu pilotní projekt, po jehož vyhodnocení vznikne celoměstský program pro všechny městské části,“ nastiňuje koordinátor participace Nikola Šindler.

V prvním březnovém týdnu končí dotazníkové šetření mezi obyvateli, jež probíhalo jak elektronickou formou, tak osobně. Zúčastnilo se ho již několik stovek lidí z Lehovce i z přilehlých lokalit. „Lidé v rámci šetření uváděli, co je podle nich třeba v oblasti změnit, co jim zde chybí, přicházeli s podněty. Nyní je třeba získané materiály vyhodnotit a zpracovat do podkladových materiálů pro městskou část, Magistrát hl. m. Prahy i Technickou správu komunikací hl. m. Prahy, tedy realizátory budoucí obnovy lokality,“ vysvětluje koordinátor.

Sčítání lidu 2021



Od roku 1869 probíhá každých deset let sčítání lidu. Vzhledem k tomu, že poslední se uskutečnilo v roce 2011, připadá na letošek další opakování této události. Proč je sčítání lidu důležité? Jeho výsledky jsou široce využitelné například při přípravě programů bydlení, pro rozvoj infrastruktury nebo

pro plánování lepší dostupnosti služeb. Informace zjištěné během sčítání ovlivňují činnost veřejné správy, podnikatelské záměry i práci výzkumných či vědeckých pracovišť. Zkrátka – informace vzešlé ze sčítání lidu v konečném důsledku ovlivňují život každého z nás.

To letošní začne o půlnoci z 26. na 27. března. V první fázi má každý možnost sečíst se online prostřednictvím elektronického formuláře na webu nebo v mobilní aplikaci. Kdo se nesečte online, má zákonnou povinnost od 17. 4. do 11. 5. vyplnit a odevzdat listinný sčítací formulář. Jeho distribuci mají na starosti sčítací komisaři a síť kontaktních míst. Za realizaci sčítání lidu, domů a bytů ze zákona odpovídá Český statistický úřad. Pro aktuální informace o přípravách a průběhu Sčítání 2021 můžete navštívit webové stránky www.scitani.cz, zaslat své dotazy na e-mail: dotazy@scitani.cz nebo využít informační linku Českého statistického úřadu 274 056 789.

red

Rozšíření úřední doby radnice

V souladu s rozhodnutím Vlády ČR rozšířil Úřad MČ Praha 14 úřední hodiny pro veřejnost. Od středy 17. února 2021 je přístupný vždy v pondělí a ve středu od 7.30 do 12.00 hodin a od 13.00 do 18.00 hodin. Současně se pro výše uvedené úřední hodiny obnovila možnost rezervace termínu schůzky s úředníkem i na odd. občanských průkazů a cestovních pasů. V případě mimořádné situace je možné dohodnout si individuální návštěvu úřadu mimo stanovené úřední hodiny, a to po předchozí telefonické dohodě s konkrétním úředníkem. Podatelna a Informační kancelář jsou, stejně jako dosud, pro veřejnost otevřeny ve standardním režimu (viz www.praha14.cz). V budově ÚMČ Praha 14 nadále platí přísná hygienická opatření včetně povinnosti nosit roušky. Žádáme návštěvníky, aby osobní kontakt s úředníky omezili na nezbytné minimum a vždy, když je to možné, upřednostňovali elektronickou či telefonní formu komunikace. **red**

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 14

INZERCE

DVEŘE
PODLAHY
KOUPELNY
WOODCOTE

**SLEVA
-50 %**
NA DVEŘE PŘI KOUPI SETU
+ KLIKA ZDARMA.*

Technické
poradenství

3D návrh
ZDARMA

Doprava
zboží

100 %
servis

Po - Pá 8 - 18h, So 9 - 13 h

*Platí na vybrané sety do 30. 6. 2021.

Kolbenova 29, 198 00 Praha 9 Hloubětín

WOODCOTE
Stavebniny

**SÍLA
SPOJENÍ**

WOODCOTE
Voda - Topení - Plyn

DVEŘE
PODLAHY
KOUPELNY
WOODCOTE

dpk.woodcote.cz

Home Office

– odměna nebo spíše trest?

REDAKCE

PŘED ČASEM PŘEDSTAVOVALA OBČASNÁ PRÁCE Z DOMOVA BENEFIT. PANDEMIE KORONAVIRU ALE DONUTILA ŘADU ZAMĚSTNAVATELŮ I ZAMĚSTNANCŮ VŮBEC POPRVÉ VYUŽÍT TENTO PRACOVNÍ MODEL NAPLNO.



Ilustrační foto

Zdroj: poradna Mojra

Někteří zaměstnanci neměli na výběr, ať jim to vyhovovalo, nebo ne, museli se přizpůsobit. Podle psycholožky PhDr. Michaely Miechové z online poradny Mojra není fungování na home office vhodné pro každého. „Akčním a náročným lidem, kteří potřebují sociální kontakt a kolektiv, nebude práce tohoto druhu vyhovovat. Náročná je i pro rodiče, zvlášť v téhle době, kdy jsou spolu s nimi doma i jejich děti. Skloubení rodinného a pracovního života vyžaduje mnohem větší úsilí než kdy jindy. Je na nás vyvíjen velký tlak ze všech stran, jsme ve stresu, máme kolem sebe spoustu rušivých vlivů, přesto všechno se snažíme dobře a včas odvést svou práci, ale zároveň nezanedbávat své rodinné a partnerské povinnosti,“ popisuje PhDr. Miechová.

Někdo to zvládá lépe, někdo hůř, neblahé dopady může situace mít nejen na psychiku, ale i fyzické zdraví. Lidé si stěžují například na bolesti hlavy, žaludku či problémy se spánkem. Není nic snadného balancovat mezi prací, rodinou, osobním časem a koníčky. Je třeba najít vyváženost a to nejde hned.

DOPRUCENÍ:

- Vyčleňte si vhodné pracovní místo – dobře osvětlené, vyvětrané, na kterém se cítíte pohodlně.
- Striktně oddělte pracovní a soukromý čas, vytvořte si a dodržujte hranice. Zvlášť tehdy, když máte doma děti, které neustále vyžadují pozornost a ruší během důležitého hovoru nebo ve chvíli, kdy se opravdu potřebujete soustředit.
- Vytvořte si doma harmonogram, seznamte rodinu s novými pravidly a trvejte na jejich dodržování. Můžete si domluvit určitý signál, dávající najevo, kdy za vámi ostatní mohou přijít a kdy mají počkat – např. zavřené a otevřené dveře, nebo nalepený papírek na vašem notebooku.
- Důležitá je celková duševní hygiena, zdravý životní styl, pravidelný pitný režim a dostatek kvalitního spánku.

NASTAVTE SI PRAVIDLA

„Samotný home office by neměl být synonymem pro práci nonstop, ale také byste neměli přebíhat od jedné činnosti k druhé. Při práci z domova je nejdůležitější individuální přístup k samotné práci, který se odvíjí od osobnosti, motivace a vůle. Někteří lidé mají na jednu stranu pocit, že nepodléhají v takové míře kontrole šéfa či ostatních kolegů, ale na druhou stranu se doma objevuje spousta rušivých elementů navíc,“ vysvětluje PhDr. Miechová. Práci je přitom třeba odvést stejně tak kvalitně jako v kanceláři.

UŽ K VÁM PŘIPLULA PONORKA?

Nesnažte se skrývat své pocity, celá rodina je ve stejné situaci. Děti nemůžou do školy, vy do práce a nevíte, kdy tento stav skončí. Mezi členy domácnosti se může objevit i tzv. ponorková nemoc, při které vznikají zbytečné konflikty nebo hádky. Snažte se je zbytečně nevyhrocovat, dejte si čas, situaci vstříbejte, promyslete ji, a až poté přejděte k jejímu řešení. „Komunikujte se svými blízkými, naslouchajte jim a nepřenášejte negativní emoce na své děti. Jste jedna rodina, měli byste táhnout za jeden provaz. Důležité je zaměřovat se i v tomto emočně nabitém období na to hezké. Naučte se vnímat pozitivní maličkosti každého dne, posilujte emoce mezi sebou navzájem. Nezapomeňte sdílet hezké momenty, ale naučte se najít i čas jen sami pro sebe a relaxovat,“ doporučuje psycholožka. To se týká i práce, prokládejte ji relaxem, může to být ve formě pouhého protažení se, obvyčejného dechového cvičení či dobré kávy. Rad, jak úspěšně zvládnout home office, je spousta, ale jelikož jsme každý jiný, je třeba vyzkoušet, co nám bude sedět nejlépe. „Pokud máte pocit, že ani výše zmíněná pravidla nepomáhají a danou situaci nezvládáte, není žádnou ostudou vyhledat pomoc odborníka,“ uzavírá PhDr. Miechová.

Operace šedého zákalu by se neměla zbytečně odkládat



Je vám přes šedesát a máte pocit, že hůř vidíte? Pak by vás mohl trápit šedý zákal. Toto časté oční onemocnění komplikuje život řadě seniorů, přitom se dá jednoduše vyřešit. Na dotazy pacientů k šedému zákalu odpovídá MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha, které se na léčbu a operace šedého zákalu specializuje.

Co je to šedý zákal a podle čeho pacient pozná, že má šedý zákal?

Šedý zákal je stav, při kterém dochází ke snížení průhlednosti lidské čočky, a to nejčastěji v důsledku stárnutí. Většinou se objevuje ve věku 60 až 75 let a příznakem je zamlžené, zhoršené a zkreslené vidění na blízko i do dálky a také citlivost na světlo. Šedý zákal nelze odstranit nijak jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby. Pacient by tedy operaci neměl zbytečně odkládat. Důvodem je nejen kvalita života, ale i to, že čím více je šedý zákal tzv. uzrálý, tím je operace oka náročnější.

Jak probíhá operace šedého zákalu?

Jedná se o zcela bezpečný, bezbolestný a rychlý chirurgický zákrok, kterého není třeba se obávat. Operace trvá asi 15 minut a provádí se v místním znecitlivění kapkami. Oko je do druhého dne zakryto náplastí a po jejím sejmutí již pacient na oko vidí. V Očním centru Praha je



operace šedého zákalu hrazena všemi zdravotními pojišťovnami.

V čem operace spočívá?

Při operaci šedého zákalu se původní zakalená lidská oční čočka nahrazuje umělou nitrooční čočkou, která zůstává v oku natrvalo až do konce života. Typ nitroočních čoček se volí s ohledem na

problém a požadavky pacienta na vidění. Čím dál více pacientů si uvědomuje, že díky operaci šedého zákalu mají možnost si vybrat, jak se budou dívat na svět po zákroku. I proto mnoho z nich na svých očích nešetří a při operaci si připlatí za multifokální nebo trifokální nitrooční čočky, které je úplně zbaví závislosti na brýlích. Po operaci nám pak často říkají, že opravdu vidí jak zmladla.

Onemocnění sítnice je třeba podchytit včas, hrozí i ztráta zraku!

Onemocnění sítnice je vždy velmi závažné a často nevratné a může vést až ke ztrátě zraku. Důležitá je včasná diagnostika a neodkladné zahájení léčby.

Řada onemocnění sítnice ve svém počátku probíhá skrytě a až v pokročilém stádiu se projeví zhoršeným viděním, které v tu chvíli už však nelze napravit, pouze zpomalit. Každý po 35. roce života by tedy měl podstoupit speciální vyšetření sítnice (tzv. OCT angiografii), která dokáže odhalit mnoho očních onemocnění v počátečním stádiu, kdy ještě pacient žádné příznaky nepocituje.

„OCT angiografie je revoluční zobrazovací metoda sítnice, která oproti standardnímu OCT zobrazuje nejen stav jednotlivých vrstev sítnice, ale zároveň i funkčnost všech jejích struktur.“ vysvětluje MUDr. Dana Černohubá, odborná lékařka Očního centra Praha. Speciální skenování sítnice tak dokáže odhalit závažná onemocnění sítnice jako jsou nádorová onemocnění oka, věkem podmíněná makulární degenerace, cévní onemocnění sítnice (diabetická retinopatie), onemocnění makuly, odchlípení sítnice a další degenerativní změny na sítnici. Vyšetření pomocí OCT angiografie je rychlé a bezpečné, navíc zcela bezbolestné a bez nitrožilního použití kontrastních látek.

Oční centrum Praha má specializované centrum pro léčbu onemocnění sítnice, v rámci kterého pacient získá komplexní péči na jednom místě – od diagnostiky až po následnou laserovou a biologickou léčbu. „Pracovišť, zabývajících se kom-



plexní léčbou sítnice, je v současné době velmi málo a pacienti tak často musí čekat až půl roku na objednání. Bohužel při onemocnění sítnice si pacienti čekání nemohou dovolit. V našem centru pro onemocnění sítnice máme pro pacienty minimální objednací lhůty a nejmodernější diagnostické a léčebné přístroje.“ sděluje paní doktorka Černohubá.

Moderní biologická léčba sítnice

V posledních několika letech se v oftalmologii důrazně prosazuje moderní biologická léčba, která spočívá v aplikaci nitroočních injekcí s anti-VEGF preparátem do sklivce. „Pomocí účinných látek biologického původu jsme tak dnes schopni léčit onemocnění sítnice jako je věkem podmíněná makulární degenerace, edémy sítnice nebo diabetickou retinopatii.“ vysvětluje paní doktorka Černohubá a dodává: „Výhodou této léčby je, že maximálně efektivní, cílená a její

včasná aplikace může zastavit či významně zpomalit postup onemocnění.“

Oční centrum Praha je jedním z mála specializovaných pracovišť v Praze a Středočeském kraji, které může biologickou léčbu sítnice pomocí tzv. anti-VEGF látek poskytovat. Ročně provedeme stovky aplikací nitroočních injekcí a můžeme konstatovat, že biologická léčba je ve většině případů efektivní.

ZDARMA VYŠETŘENÍ ZRAKU PRO OSOBY STARŠÍ 65 LET

Objednejte se do 15. 4. 2021 na preventivní screening zraku, který může odhalit šedý zákal či zachytit onemocnění sítnice. Nabídka platí pro všechny, kteří dosud nepodstoupili nitrooční operaci a v minulosti tuto akci nevyužili. Při objednání uveďte „NOVINY KRAJE“

VOLEJTE: 220 807 757

Oční centrum Praha
Jankovcova 1569/2c, Praha 7 - Holešovice
recepce@ocp.cz, www.ocp.cz

Studenti vyrazili na dobrovolnickou praxi



V rámci projektu naší školy zvaném Gladiátorské hry jsme se zaměřili na problematiku dětí s handicapem. Práce obsahovala teoretickou a praktickou část. Pro naplnění praktické části jsme oslovili Centrum denních služeb v KC Motýlek v Praze 14. Po dvou informačních schůzkách nám bylo nabídnuto několik možností, kterých bychom se jako dobrovolníci mohli zúčastnit. Kolektiv pracovníků v Motýlku byl vždy velmi příjemný, vycházel nám vstříc a pomáhal v různých situacích. Během projektu jsme pracovali v dívčím a sportovním klubu a keramické dílně. Do dílny jsme docházeli pravidelně a nejčastěji. Během jarních a letních prázdnin jsme se zúčastnili týdenních příměstských táborů. S dětmi jsme podnikali různé výlety, chodili do muzeí nebo jsme pro ně připravovali zábavný program. Měli jsme možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, jak se pracuje s dětmi s handicapem. Ke spoustě dětí i k dobrovolnictví jsme si vytvořili citový vztah. Do Motýlku jsme se vždy rádi vraceli a odcházeli jsme pokaždé s úsměvem na tváři. Věděli jsme, že čas strávený v centru je přínosem nejen pro tamní děti a pracovníky, ale především pro nás. Tato zkušenost nám přinesla spoustu nových poznatků, nezapomenutelných zážitků a nových pohledů na různé jevy. Za to jsme všichni opravdu velice vděční. Některé z nás spolupráce ovlivnila natolik, že se tomuto oboru chceme věnovat i v budoucnu. Za celkovou ochotu, zkušenost a milý přístup Komunitnímu centru Motýlek v Praze 14 a všem jeho pracovníkům moc děkujeme!

Tereza Žáková, Ema Ploužková, Sára Svobodová a Jiří Velička ze Septimy B, Gymnázium Chodovická

Čteme napříč generacemi v MŠ Sluníčko

Naše školka je už několik let zapojena do projektu „Celé Česko čte dětem“. Jeho posláním je prostřednictvím společného čtení budovat pevné vazby v rodině. Mateřské školy domácí čtení doplňují. Pravidelné předčítání dětem má obrovský význam pro rozvoj jejich emocionálního zdraví, předčítání rozvíjí paměť a představivost, učí myšlení. Stačí 20 minut denně. Každý den. V letošním školním roce se nám podařilo zrealizovat dílčí projekt „Babička a dědeček do školky“. Tento projekt probíhal od září do prosince ve třídě Tučňák, kde se vybraní senioři jeden týden v měsíci po čtvrt roku věnovali předčítání a povídání s dětmi. Do projektu byly zapojeny i rodiny dětí formou jednoduchých denních úkolů – čtení krátké pohádky doma před usnutím. Tato společná aktivita motivuje rodiče k zavedení či prohloubení rodinného rituálu předčítání.



Kvůli zvýšeným hygienickým opatřením v souvislosti s covid-19 nemohla být zapojena do čtení „prarodičovská“ veřejnost. I přesto si děti, rodiče, naši senioři i paní učitelky projekt užili a byli odměněni malým dárečkem. Děkujeme všem rodičům za účast a spolupráci. Pravidelné čtení dětem je tou nejlepší investicí do úspěšné budoucnosti dítěte.

MŠ Sluníčko

Neviditelné bacily



Nejen v době, kdy je nezbytné dodržovat epidemiologická opatření, upevňujeme u předškolních dětí základní hygienická pravidla. Každé z nich dobře ví, že je důležité důkladně si omývat ruce, že právě na nich ulpívá nejvíce nečistot. „A jsou bacily třeba i na našich hračkách?“ ptaly se paní učitelky děti během týdenního programu „Když ka-

marád stůně“. Zvědavé děti začaly hned se zájmem prozkoumávat povrch dřevěných kostek, dokonce zkusily podívat se na povrch hraček zvětšovací lupou, ale bacily nikde. Aby ne, jsou totiž mikroskopické, pouhým okem neviditelné. Děti zapojily fantazii a zkusily si bacily výtvarně ztvárnit pomocí reflexních barev. Vzniklé skvrny doplnily tuší a nalepovacíma očima. I když některé z bacilů vypadají napohled přátelsky, a dokonce se z obrázků usmívají, děti se dověděly, jak mohou být pro zdraví nebezpečné a jak špatně umyté ruce přispívají k jejich rychlému šíření. Pokud se chcete jako my ve školce naučit správné technice mytí, osvědčila se nám instruktážní básnička Státního zdravotního ústavu: „Aby byly ručičky čisté jako rybičky“.

MŠ Vybíralova 968



To je hraní se sněhem a bílým Ještědem. My se školní družinou vyhráli jsme nad nudou.

ZŠ Generála Janouška

Harmonogram svozu odpadů – duben

Přistavení VOK ze systému MČ Praha 14		
Lomnická/Staňkovská	ÚT	6. 4.
Manž. Dostálových č. p. 1303	ST	7. 4.
Bří. Vencíků/Vlčkova	ČT	8. 4.
Smikova/Gen. Janouška	PO	12. 4.
Bryksova/Fejfarova	ÚT	13. 4.
Bobkova/Maňáková	ST	14. 4.
Trytova/Paculova	ČT	15. 4.
Himrova/Gen. Janouška	PO	19. 4.
Vašátkova/Dygrýnova	ÚT	20. 4.
Lomnická/Zalinská	ST	21. 4.
Bryksova proti č. p. 949	ČT	22. 4.
Bryksova u zad. traktu č. p. 762	PO	26. 4.
Doubecká/Baštyřská	ÚT	27. 4.

Přistavení VOK ze systému hl. m. Prahy			
Konzumní/Na Obrátce	ST	7. 4.	14:00–18:00
Želivská/Metujská	ST	7. 4.	15:00–19:00
Jednostranná	ČT	8. 4.	13:00–17:00
Horusická/Osická	ČT	8. 4.	14:00–18:00
Herdovská/Bošilecká	PÁ	9. 4.	14:00–18:00
Poříčanská/Klánovická	ST	14. 4.	14:00–18:00
Hloubětínská/V Chaloupkách	ST	14. 4.	15:00–19:00
Babylonská/Jordánská	ČT	15. 4.	13:00–17:00
Hamerská/Církvičná	ČT	15. 4.	14:00–18:00
Chvaltická/Vizířská (chodník)	PÁ	16. 4.	14:00–18:00

Přistavení BIO VOK ze systému HMP v roce 2021		
V Humenci x Močovská	24. 4.	9:00–12:00
Jordánská x Svárovská	24. 4.	9:00–12:00
Hejtmanská x Vranovská	24. 4.	13:00–16:00
Žehuňská u separace	24. 4.	13:00–16:00
Spolská x Mílovská	25. 4.	9:00–12:00
Vlkovická x Herdovská	25. 4.	9:00–12:00
Baštyřská x Bezdrevská	25. 4.	13:00–16:00
Nám. Zdenky Braunerové	25. 4.	13:00–16:00

Harmonogram mobilního sběru nebezpečného odpadu		
	Panenská x 9. května	8:00–8:20
	Baštyřská x Bezdrevská	8:30–8:50
	Horusická x Osická	9:00–9:20
	Dářská x Zvíkovská	9:30–9:50
Sobota 24. 4.	Zacharská x Velkoborská	10:00–10:20
	Dvořišská x Vlkovická	0:30–10:50
	Za Školou x Šimanovská	11:10–11:30
	Oborská x Tálinská x U Rybníka	11:40–12:00

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

VOK budou přistaveny po dobu max. 3 hodin. V tomto roce existuje možnost otoček VOK, všude tam, kde dojde k naplnění kontejneru před koncem doby přistavení.

Mezi bioodpad patří: ovoce a zelenina ze zahrad; květiny, tráva, plevel, drny se zeminou bez květináčů; košťály a celé rostliny, zbytky rostlin; listí, větvičky, rozřezané větve; seno, sláma, štěpka; vychlazený popel ze spalování dřeva.

Mezi bioodpad nepatří: podestýlka od drobných domácích zvířat, pleny, pytlíky z vysavače, oharky z cigaret, uhelný popel, smetky z ulice, zbytky jídel (gastroodpad), oleje, kosti. Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení svozového vozidla: 739 412 393, 731 686 777, 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 lahvích)

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

INZERCE




PRODAVAČ/PRODAVAČKA V HORNBACHU ČERNÝ MOST

Jste nadšený kutil a chcete, aby se váš koníček stal povoláním? Pak hledáme právě Vás na pozici prodavač! Pokud není odborný prodej Vaše vysněná práce, pojdte pracovat k nám na pokladnu.

Co nabízíme:

- 6 týdnů dovolené
- jistota pravidelného příjmu
- příspěvek na penzijní připojištění
- příspěvek na stravování
- pravidelné čtvrtletní prémie a příspěvek na dovolenou a Vánoce při plnění cílů

hornbach.jobs.cz

HORNBACH

S námi to zvládnete.

Jsme ve válce

1. března tomu byl rok, co se v ČR objevil první případ koronaviru. O nákaze se již mluvilo, hlavně od chvíle, kdy Čína uzavřela město Wu-chan, které má podobný počet obyvatel jako celý náš stát. Tehdy bylo jen těžko představitelné, jak rychle naběrou věci spád. Od 12. března se uzavřely školy, následovalo uzavření obchodů a služeb nebo práce z domova. Bylo to tvrdé, ale obava z nové nemoci budila respekt k dodržování opatření. Po nařízení povinnosti nosit roušky, které chyběly, si národ spontánně pomohl. Z první vlny nákazy jsme vzešli jako obdivovaní premianti a nálada mezi lidmi byla zcela jiná, než je dnes. Tím bohužel válka s nemocí neskončila, avšak nepřítel hledají lidé, zvláště politici, jinde.

Když byl Winston Churchill po napadení Polska Německem jmenován britským premiérem, sestavil vládu společně s opozicí, aby zabránil vnitřnímu boji, když nepřítel byl jinde. Těžko představitelné řešení pro náš Parlament. Krize o prodloužení nouzového stavu toho byla příkladem. Namísto věcné, empatické, a hlavně odborné diskuze převládají zpolitizované hádky. Někteří z politiků, celebrit, médií a bohužel i lékařů podávají protichůdné informace a jen tím ve společnosti přivívají dlouhodobou krizi důvěry. Odvrací tím též pozornost od závažnosti nemoci, která je naším skutečným nepřítelem. Skoro jako by vir znal úsloví, že když se dva perou, třetí se směje. Dominující britská mutace je o 50 % nakažlivější a to, co platilo na původní typ viru, už nestačí. Opakovaně nakažení pacienti ukazují, že ani imunita po prodělané nemoci nemusí stačit. I přes přísná opatření rostou počty nakažených, počty úmrtí a zdravotnický systém je na pokraji kolapsu. Příležitost pro včasný lockdown jsme zaspali, to však není důvod k rezignaci na řešení.

Většina z nás není zdravotníky, kteří jsou hrdinové dnešních dní, ale hrdinský může být zodpovědný přístup každého z nás. Potřebujeme spolupráci, důvěru a ústupky jedinců, abychom pomohli celku. Už jednou jsme boj s virem zvládli a věřím, že máme na to, vyhrát i celou válku.

Ing. Tomáš Novotný
za zastupitelský klub ANO

Dluhová past?

Představte si, že jste se před časem rozhodli pro nákladnou rekonstrukci domu, kterou budete splácet ještě 10 let. Krátce na to si plánujete vypůjčit ještě větší obnos, protože můžete využít bezúročnou půjčku, a říkáte si, že je to ideální příležitost, jak zafinancovat zajímavé projekty. A protože si už dlouho přejete mít na zahradě bazén, rozhodnete se prodat jednu ze svých nemovitostí, která přináší jen malý zisk, abyste z prodeje bazén zaplatili. Vaše příjmy přitom už před půjčkami a bazénem nepokrývají výdaje. Říkáte si, co je to za hloupost? S trochou nadsázky ovšem přesně takto hospodaří současné vedení naší městské části. Stačí si místo domu představit radnici s půjčkou na rekonstrukci 130 milionů Kč, plánovanou půjčku ve výši 150 milionů Kč, namísto bazénu biotop a místo nemovitosti privatizaci. U jedince bychom to označili jako nerozum, v případě koaličního vedení Prahy 14 jde spíše o nezodpovědné hospodaření se svěřeným majetkem.

Na prosincovém jednání zastupitelstva se hodně hovořilo o ekonomice a opozice opakovaně upozorňovala

na potřebu zodpovědnějšího hospodaření. Zda se bude, či nebude zodpovědněji hospodařit, ukáže až návrh rozpočtu, který má být předložen na březnovém jednání zastupitelstva. Ani nyní, na konci února, ale nemáme podklady k rozpočtu pro rok 2021 k dispozici.

Čekají nás těžké časy, kdy bude potřeba více pomáhat občanům i podnikatelům, což by měla být prioritou. Proto touto cestou opakovaně apeluji na současné vedení Prahy 14, aby o výdajích a majetku rozhodovali s péčí řádného hospodáře. Chápu, že volební období se pomalu blíží ke konci a koalice by se před dalšími volbami chtěla „blýsknout“ populistickými projekty, jako je například biotop. V dané situaci není moudré investovat do akcí, které nejsou nezbytné a nepřinášejí úspory nebo zisk, ale vyžadují další budoucí náklady na provoz. Situace je vážná a za chyby se platí. Proto prosím, milá koalice, neženěte nás do finanční nejistoty a do dluhové pasti jen proto, abyste ukázali, „jak jste dobří“.

Soňa Tománková,
Nezávislí – Naše Čtrnáctka

Rok (ne)pohybu

Už je to téměř rok, co se potýkáme s epidemií, která výrazně mění naše životy a zvyky. Práce z domova, více času v on-line světě a uzavřená sportoviště. I přes řadu negativních dopadů epidemie však vidím i pozitivum. Když počasí dovolí, lidé vyrážejí do přírody za pohybem. V první vlně epidemie zažila boom cyklistika a pěší turistika. Podzim loňského roku byl ve znamení otužilců a začátek letošního roku je díky sněhové pokrývce a mrazům ideální pro řadu zimních sportů. Jsem rád, že mnoho pohybových aktivit je možné vidět i na Praze 14, a zároveň věřím, že počet aktivních lidí poroste, a to i po rozvolnění současných opatření.

O poznání horší situace je v organizovaných pohybových aktivitách, které jsou závislé na vnitřních prostorech.

Organizace se zaměřením na sportovní a pohybové aktivity tvoří v běžném školním roce páteř odpoledního programu většiny školáků a bude velmi důležité, zda se podaří obnovit fungování v plném počtu. Rok v režimu on-line může mít vliv, jak na zažité návyky, tak i chuť ke kolektivnímu sportu, a to následně i na počet místních fotbalistů, softbalistů, roztléskávaček, florbalistů, členů Sokola a dalších uskupení, které na Praze 14 působí.

Blíží se vyhlášení prvního ročníku ankety Sportovec roku Prahy 14, která byla vloni vyhlášena na podporu sportu a pohybových aktivit. Vítězem dalšího ročníku můžete být i Vy. Tak vypněte wi-fi a vzhůru za sportem!

Bc. Petr Vítů, zastupitel za STAN



DO NOVĚ OTEVÍRANÉ KAVÁRNY HLEDÁME SYMPATICKÉ PARTÁKY

CHCEŠ

- být mezi lidmi, komunikovat s hosty,
- obsluhovat kafe mašinu, prodávat dobroty,
- pracovat v Letňanech,
- začít v dohledné době?

Jestli jo, pošli nám svůj životopis s fotkou a kontaktem na e-mail kavarna@regvyd.cz.

MÁŠ

- pozitivní přístup, chuť do práce,
- úsměv a milé vystupování,
- smysl pro pořádek a čistotu,
- zdravotní průkaz (vydává praktický lékař)
- čistý trestní rejstřík?

OČEKÁVÁŠ

- zajímavou a stabilní brigádu u společnosti,
- která drží slovo a plní své závazky,
- fixní plat i pohyblivou složku,
- další benefity,
- zázemí prosperující ryze české společnosti?

RV2100139/25

ČERSTVÉ MASO

přímo od řezníka online



do konce března
**DOPRAVA
ZA 49 Kč**

Nechte si doručit až domů
nebo vyzvedněte na prodejně
shop.novakmasouzeniny.cz



České maso čerstvě zakrojené
našimi řezníky



Rolády, špízy a mleté maso od
našeho řezníka, chlebičky a saláty



Lokální výrobky od Libeřských
lahůdek a dalších výrobců



A žádné tlačenkování (se)
v obchodech!

ČERSTVĚ. ČESKY. ČESTNĚ.

RV2100395/01

Další dva roky fungování komunitního centra Kardašovská

TÝM KC KARDAŠOVSKÁ

ZA DVA ROKY FUNGOVÁNÍ PROJEKTU KOMUNITNÍ CENTRUM KARDAŠOVSKÁ II JSME VYKOUZLILI ÚSMĚV NA MNOHA TVÁŘÍCH. SÍDLIŠTI LEHOVEC JSME PŘINESLI TAK POTŘEBNÉ MÍSTO PRO SETKÁVÁNÍ A TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU. NEBYLO BY TAK ALE BEZ PODPORY Z PROJETU FINANCOVANÉHO Z EVROPSKÉHO FONDU. FUNGOVÁNÍ ZAJIŠŤOVALI 3 INTERNÍ PRACOVNÍCI, KOORDINÁTORKA PROJEKTU A O KVALITU JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ SE STARALO PŘES 15 ODBORNÝCH LEKTORŮ. BYLA TO DŘINA, ALE POZITIVNÍ ZPĚTNÁ VAZBA OD ÚČASTNÍKŮ PRO NÁS FUNGOVALA JAKO HNACÍ MOTOR.

O to víc jsme byli nadšení, když nás v roce 2019 navštívil monitorovací výbor Evropské unie, který nešetřil chválou a označil projekt komunitního centra jako příkladnou ukázkou čerpání

evropských dotací. Během návštěvy měla komise bohatý program, kdy mohla vidět jak ukázky prací z našich aktivit, tak se i sama zapojila do trénování paměti s našimi seniory.

Práce v „Kácéčku“ je moje nejmilejší. A to mám z čeho vybírat

„Dřív jsem si říkal, že patřím k elitě. Dnes už je mi šedesát a zatím vyrostla elita nová. A není úplně příjemné, že umí víc a je rychlejší,“ říká s úsměvem Ing. Miroslav Rada, programátor a jeden z nejoblíbenějších lektorů aktivit pro seniory v KC Kardašovská.



zdroj: archiv Ing. Miroslava Rady

Jaký máte vztah k práci v komunitním centru?

Moc mě baví učit a vysvětlovat, ovšem to s sebou nese nutnost se neustále vzdělávat. Při tom pak v duchu nadávám současným programátorům, že novinky vyvíjejí tak rychle, že se skoro nedají stíhat. Práce v KC Kardašovská je jednoznačně moje nejmilejší, a to mám za celý život z čeho vybírat.

A jak jste se k ní vůbec dostal?

Když před bezmála čtyřmi lety KC Kardašovská začínalo, potřebovali někoho, kdo by učil počítačovou gramotnost. A na základě doporučení paní ředitelky Domova dětí a mládeže z Proseku, kde jsem v té době už několik let učil, oslovili mě. Bodejť

bych na takovou nabídku nekývnul. Právě jsme se přestěhovali z Vinohrad do Vysočan, takže žádné velké dojíždění. A navíc – znamenalo to, že budu seniory učit úplně od začátku, tedy vymýšlet neskutečné paralely a přirovnání, aby látku všichni pochopili. A to už byla výzva.

Jak jste na tom s prací teď, v době pandemie?

Momentálně trávím víc času doma, ale dovolená to zrovna není. Buď visím na telefonu, nebo mám v uších sluchátka, počítač, internet, vzdálené připojování do školy, do firem... Díkybohu mám práci, kterou jde částečně dělat z domova. Výuka seniorů sice stagnuje, ale pečuji aspoň o internetové stránky, které jsem jim dal k dispozici coby diskusní koutek. Sám do něj občas přispívám. Jinak, jestli je v mém životě něco úplně nové, tak natáčení výukových videí. Nikdy bych nevěřil, že se v šedesáti stanu youtuberem. Myslím, že „tam nahoře“ mají velký smysl pro humor...

Počítače nejsou vašim jediným koníčkem...

To je pravda. Mojí velkou láskou je hudba. Nejen pro mě, ale i pro mou ženu je lékem na všechno. Manželka je klavíristka, jinak profesí rovněž programátor, s hlasem od pána boha. Když zpívá, všichni ztichnou. Tohle se nedá naučit, je to prostě dar, talent. Naše hudba patří do kostelů. A my

oba také. Měli jsme v životě štěstí – vydali jsme několik alb a něco z toho se ujalo i v TV Noe a v rádiích.

A vedle hudby? Co vás ještě baví?

Český jazyk. Baví mě psát výukové materiály, které budou srozumitelné a vtipné. Znáte to: Kdo umí, umí. Kdo neumí, učí. Tak učím.

Máte nějaký tip, jak si v dnešní době zachovat nadhled?

Moc se mi líbí výrok pana doktora Radkina Honzáka, známého a zkušeného psychiatra, kterým končil své přednášky pro veřejnost. Měl jsem tu čest jej kdysi osobně poznat. Říkal: „Nenechte se otrávit!“ A za sebe přidám jednu skromnou prosbu. Budme na sebe navzájem hodní. K mé práci patří i středoškolská výuka dívek, které nevidí, nechodí nebo nemohou používat ani své ruce. A přitom patří ve škole k těm nejměvavějším... Děkujeme za každý den. Ať už věříme v někoho nebo v něco, nebo v nic – takové poděkování naslepo nahoru zaručeně nemůže škodit.



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.

Aktivita, která vás zabaví i během pandemie – putovní kamínky

ZA „KAMÍNKÁŘE“ PRAHY 14 EVA MACHÁČKOVÁ

Už se vám stalo, že jste našli malovaný kamínek popsaný pětimístným číslem? Pokud ano, jednalo se pravděpodobně o putovní kamínek. Může ho namalovat každý z nás, označit ho svým poštovním směrovacím číslem a položit někde na vhodné místo.

Malování kamínků je světově rozšířená činnost, ke které potřebujete akrylové barvy či fixy, akrylový lak, kamínky a chuť tvořit. Jak na to? Na vhodném místě v přírodě nebo ve stavebninách si opatříte kamínky, které očistíte a poté na ně akrylovými barvami nebo fixami namalujete obrázek dle své fantazie a schopností. Z druhé strany kamínku pak nakreslíte logo Facebooku a označení skupiny „Kamínky“ a uvedete vaše poštovní směrovací číslo bez mezer.

Kamínek po zaschnutí přelakujete, aby vydržel venkovní podmínky a neponičil barvou místo, kde bude položen. Pak ho vezmete s sebou ven a na vybraném místě položíte. Myslet musíte na bezpečí nálezců, ale i na to, abyste neponičili přírodu nebo nějakou kulturní památku. Pokud máte účet na Facebooku, můžete pak ve zmiňované skupině sledovat, zda



se kamínek od vás objeví, a dozvíte se, kam až doputoval.

Z názvu „putovní kamínky“ vyplývá, že ideální je nalezený kamínek vzít, dát zprávu o nalezení a přemístit ho jinam. Některé kamínky jsou ale pro nálezcce tak zajímavé či osudové, že si je nechají. To samozřejmě nevadí. Kamínek sice doputoval, ale hlavním motivem je radost nálezce. Praha 14 se může pyšnit stále větším počtem dětských i dospělých malířů kamínků, kteří rozdávají radost mezi sebou navzájem i těm, co zatím sami nemalují, ale možná díky těmto řádkům začnou. A proč nezačít právě v této době, kdy máme omezené možnosti trávení volného času? Máte důvod jít ven, strávíte čas se svými blízkými, vykouzlíte nálezci úsměv na tváři a v neposlední řadě naleznete nové přátele.

INZERCE



PŘEMÝŠLÍTE O PRODEJI SVÉ NEMOVITOSTI V PRAZE 9?



POMOZTE NÁM!

RODINNÝ DŮM, STAVEBNÍ POZEMEK, KANCELÁŘSKÉ ČI OBCHODNÍ PROSTORY?

Společnost zaměstnávající zdravotně postižené hledá ke koupi prostory pro zajištění dalšího fungování (100–200 m²), tedy např.:

- KANCELÁŘSKÉ ČI OBCHODNÍ PROSTORY
- RODINNÝ DŮM
- POZEMEK PRO STAVBU TAKOVÉHO DOMU

Za rozumné peníze hledáme zázemí, kde bychom mohli i nadále tvořit noviny.

Prosíme, kontaktujte paní Růženu Hrdou, telefon: 775 681 222, e-mail: hrda@regionalnivydavatelstvi.cz.

RV2100139/26

HLEDÁME POSILY



terénní pracovník

manažer vzdělávacích středisek

ředitel školky

Chcete se s námi starat o lepší život ve městě?

Máme v jahodovém týmu na Černém Mostě několik volných pozic a hledáme ty správné nadšence. Zjistěte více na www.jahoda.cz/volna-mista



RV2100384/01

Přijmeme do hlavního pracovního poměru nové kolegy na pozici

ZÁMEČNÍK-SVÁŘEČ

- zámečnické a svářečské práce v dílně provozu ocelových konstrukcí v Praze 9 – výroba ocelových mostů a komponentů na průmyslové stavby

PŘEDPOKLADY:

- vyučení v oboru
- praxe alespoň 3 roky
- svářečský průkaz CO₂, státní zkouška výhodou
- zkušenost se svařováním plechů o síle 30 mm a více
- více informací najdete na www.metrostav.cz/cs/kariera



RV2100336/01

Zjistili jsme, že v tom nejsme sami



Klára (na snímku vlevo) nyní v KC Motýlek pracuje jako sociální pracovnice, její sestra Lucie je bývalou klientkou centra. Motýlek obě dívky provázel celým jejich dětstvím

MOTÝLEK je mnoho let součástí rodiny Šedých, vyhledali ho s tehdy sedmiletou dcerou Lucí s mentálním postižením. Byla zcela závislá na péči rodiny a v Motýlku našla laskavé přijetí, pochoopení i odbornou pomoc. Naučila

se tu spoustě praktických dovedností, jejichž nácvik doma odmítala, našla zde kamarády. Mladší Kláru život se sestrou a jejich společná docházka do Motýlku ovlivnila natolik, že se rozhodla zkušenosti zúročit studiem speciální pedagogiky a následně i práci právě v Motýlku. Klára k tomu říká: „Tehdy pro mě bylo úžasné vědět, že v takové situaci nejsme jenom my. V Motýlku nás přijímali se vším všudy a záchvaty vzteku, křik a sebepoškozování Lucky nevnímali jako nic mimořádného. Zároveň bylo hodně důležité, že jsem zde poznala další sourozence dětí s postižením, a i to mi pomohlo necítit se tak... jiná. Společné akce přispěly k vytvoření skvělé party rodin, jež se scházejí dodnes a sdílejí radosti, starosti a zkušenosti ze života s člověkem s postižením...“

Pomáhejte s námi těm, kteří to opravdu potřebují. Laskavým dárcům děkujeme! Bankovní účet 11 35 27 036/5500

KC Motýlek poskytuje tři registrované sociální služby. Kromě rodin s dětmi se zdravotním postižením vzal pod svá křídla i ohrožené děti, které navštěvují nízkoprahový klub Pacific. Pomoc zde nacházejí také rodiny v krizové životní situaci. Jen v loňském roce zda našlo podporu 416 klientů. V komunitním centru pracuje tým stálých zaměstnanců, externích spolupracovníků a v práci mu pomáhají i desítky dobrovolníků. Za to jim patří velký dík!

Motýlek pomáhá už 20 let

PÍŠE SE ROK 1999. JEN KOUSEK OD NEDÁVNO OTEVŘENÉ STANICE METRA RAJSKÁ ZAHRADA, V MATEŘSKÉM CENTRU UPROSTŘED SÍDLIŠTĚ, SE POPRVÉ SETKÁVAJÍ DVĚ MLADÉ MAMINKY ZUZANA JELENOVÁ A HANA URBANOVÁ. POD NOHAMA SE JIM V JEDNOM KUSE PLETOU DVA MALÍ CAPARTI A ONY TEHDY JEŠTĚ NEMOHOU TUŠIT, ŽE SE Z NICH STANOU KAMARÁDKY A Z JEJICH NÁPADŮ A ENERGIE BUDE ČERPAT NESPOČET DĚTÍ A RODIN, A TO PŘEDEVŠÍM TĚCH, SE KTERÝMI SE ŽIVOT NEMAZLÍ.



Zakladatelky KC Motýlek Zuzana Jelenová a Hana Urbanová – krátce poté, co bylo komunitní centrum otevřeno

Spolu se Zuzanou Jelenovou, nyní předsedkyní správní rady neziskovky, a Hanou Urbanovou, ředitelkou organizace, jsme zavzpomínaly, jak to všechno začalo.

Co vás přivedlo k založení Motýlku?

Do mateřského centra docházely i maminky s dětmi se zdravotním postižením a právě od nich jsme se dozvěděly, že na Černém Mostě chybí jakékoliv podpůrné služby. Otevřely jsme tedy hernu s programem šitým na míru těmto dětem a postupně přidávaly další aktivity. Zájem o ně začal přesahovat možnosti našeho „dobrovolničeni“, rodičovská dovolená nám končila, a tak jsme se rozhodly posunout dál a založily jsme samostatnou neziskovou organizaci.

Jaké vás provázely těžkosti na cestě k profesionální organizaci?

Začátky byly krušné, ani nevíme, kde jsme k tomu kroku sebraly odvahu, ale s odstu-

pem už na toto dobrodružství vzpomínáme s úsměvem. Byly jsme bez prostor i kapitálu, posilovány jen vírou, že naše rozhodnutí ulehčit život rodinám, které pečují o dítě s postižením, má smysl. Prostory bývalé restaurace, které se nám podařilo pro naši činnost získat do pronájmu od Úřadu městské části Praha 14, byly zdevastované a čekala nás rozsáhlá, finančně náročná rekonstrukce. Všechno ale dobře dopadlo a nám se podařilo otevřít Komunitní centrum Motýlek.

V čem spatřujete výjimečnost Motýlku ve srovnání s dalšími organizacemi?

Skoro se tomu ani nechce věřit, ale máme informace, že v Praze dosud není stejné zařízení, kde by děti a mladí dospělí s postižením mohli po škole aktivně trávit volný čas, v partě kamarádů. A co je hlavní, zároveň se učít spoustě dovedností potřebných pro co nejjednodušší život. Moc rády slyšíme, že naše jedinečnost spočívá i ve skvělé atmosféře, která tu vládne. Další věc, na kterou jsme hrdé, je to, že Motýlek pomáhá i dětem z rodin, které se nacházejí v tíživé životní situaci. Díky tomu jsme vytvořily funkční pomocnou síť pro velké množství dětí, které neměly v životě to štěstí, že jsou zdravé, zabezpečené, milované...

Ze spousty dětí, které Motýlkem prošly, jsou dnes dospělí lidé. Víte, kam se ubíraly jejich cesty?

S některými bývalými klienty jsme stále v kontaktu. Velkou radost nám dělá to, že směřují k aktivnímu uplatnění v životě. A o to nám vždy šlo. Podpořit je, aby rozvinuli svůj potenciál.

Texty zveřejněné na této stránce dodalo KC Motýlek

Jak se během pandemie změnily sociální služby v Jahodě?

DAVID MITRENGA, JAHODA, Z. Ú.

SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ, CHUDOBA A PROBLÉMY RODIN A DĚTÍ BĚHEM PANDEMIE NEZMIZELY. NAOPAK. PŘI OHLÉDNUTÍ ZA TERÉNNÍ PRACÍ A VYTÍŽENÍM NÍZKOPRAHOVÝCH KLUBŮ V POSLEDNÍM ROCE JE PATRNÉ, ŽE KRIZE VELMI DOPADÁ TAKÉ NA TY NEJZRANITELNĚJŠÍ – DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ A PROHLUBUJE SOCIÁLNÍ PROBLÉMY MĚSTSKÝCH SÍDLIŠŤ.



Aktivity v Jahodě



Zdroj: Jahoda, z. ú.

Počáteční nedostatek ochranných pomůcek a dezinfekce vystřídal potřeba částečně digitalizovat oblast sociálních služeb a reagovat na nové problémy potřebných. Lidé s omezenými kompetencemi oceňují pravidelný informační servis, který jim sociální pracovníci poskytují v nové a nepřehledné situaci. Nízkoprahové kluby se proměnily v prostor, kde se dětem ze sociálně slabých rodin pomáhá s domácími úkoly a výukou a zajišťuje se technické vybavení, které je k distančnímu vzdělávání potřeba.

„Když nám v březnu pandemie převrátila životy, sociální služby a pomoc dětem a mládeži se musely přizpůsobit novým podmínkám a pomáhat třeba i na dálku,“ vysvětluje Vendula Fendrychová, manažerka sociálních služeb v neziskové organizaci Jahoda. „Největším problémem znevýhodněných dětí na sídlišti je v době pandemie absence školní

výuky, a tím i ztráta důležitých sociálních kontaktů a pravidelného režimu. Pomáháme často dětem a dospívajícím, kteří mají problém zapadnout do kolektivu a dlouhá izolace od vrstevníků jim v tom nepomáhá,“ doplňuje Fendrychová.

CO S DĚTMI DĚLÁ IZOLACE?

Omezení sociálních služeb, volnočasových aktivit a školní docházky mělo často za následek růst negativních jevů sídliště, například popíjení alkoholu nebo experimentování s návykovými látkami. „Následkem dlouhé izolace pozorujeme u dětí také psychickou a emoční nepohodu, která se projevuje zvýšenými úzkostmi, depresí nebo tendencemi k sebepoškozování či poruchám příjmu potravy. Tyto symptomy se projevují i u dětí z běžných rodin, které by se do fokusu nízkoprahových sociálních služeb, pracujících s dětmi ohroženými sociálním vyloučením, jinak nedostaly,“

podotýká Martina Zikmundová, ředitelka České asociace streetwork, která tyto sociální služby zastřešuje.

Výzvou pro oblast sociálních služeb bude v příštích měsících také nutnost zvládnout dopady krize, která prohloubí problémy sociálně vyloučených. Bude poměrně složité obnovit motivaci ke studiu některých dětí, které měly se vzděláním problémy i za normálních okolností. Připravit se také můžeme na růst chudoby daný nižší finanční gramotností sociálně vyloučených v kombinaci s propouštěním, nedostatkem práce a brigád a zadlužováním. „Současná situace nám znovu ukazuje nedostatky zákona o sociálních službách, který třeba vůbec nepočítá s poskytováním služeb on-line na dálku. Právě částečná digitalizace služeb je kvůli pandemii nezbytnost a velká výzva, která nás čeká,“ uzavírá Magda Jurášková, ředitelka neziskové organizace Jahoda.

SPORTOVNÍ HVĚZDOU ROKU PRAHY 14 JE MLADÁ SPRINTERKA KŘÍŽOVÁ

Žije a bude! Sportovec roku 2020, anketa, která se zrodila v těžkých časech covidového roku a v ještě těžších současných týdnech se derou na svět její výsledky, vyhláší prvního vítěze. Na základě hlasování široké veřejnosti se sportovní Hvězdou roku Prahy 14 stává nadějná atletka Barbora Křížová.

Šestnáctiletá sprinterka se připravovala pod vedením manželů Purnanových na Spartě na Podvinném Mlýně v Praze 9, od nového roku je členkou SK Jeseniova. Už předloni byla vyhlášena na Staroměstské radnici nejlepší atletkou, starší žákyní, celé Prahy. Získala několik medailí i na mistrovství ČR ve své věkové kategorii. Loni byla šestá na 60 m v hale za 7,93 a na 150 m v osobním rekordu 18,39 dokonce stříbrná (na stejné trati se stala přebornicí Prahy). Rok předtím už reprezentovala v mezinárodním žákovském souboji ve Slovinsku.

Na druhém místě za ní skončili se shodným počtem bodů Tomáš Mika, triatlonista Ironman a výborný běžec, který loni zvládl i premiéru na mistrovství republiky v krosu v nedalekých Běchovicích těsně před vánočními svátky, a softba-

lista Tomáš Klein, kapitán týmu mužů Spectrum Praha, kde hraje už dvacet let a odkud se dostal i do reprezentačního týmu. Hlasy dostalo 15 sportovců (viz pořadí na konci textu).

„Potěšila nás řada lidí, která se napoprvé zapojila, a poslala nám své tipy s důkladnými komentáři. I díky nim jsme objevili další sportovce, kteří žijí v Praze 14 a ve sportovním světě jí tak dělají dobré jméno,“ říká Simona Vlašimská, ředitelka pořádající Prahy 14 kulturní.

Hlavní kategorie ankety – Sportovec roku, Trenér, Tým, Naděje i Síň slávy prodloužily uzávěrku prvního kola nominací. Do nich přispívají zástupci celkem 26 klubů a oddílů sídlících v Praze 14. „Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci nemusíme spěchat. Naši prio-

ritou je uspořádat společné slavnostní vyhlášení, kde chceme představit naše nejlepší sportovce a zároveň jim dát možnost poznat se i mezi sebou a tím podpořit lokální patriotismus naší pražské části. I kdyby to mělo být později zjara v rámci bezpečnostních opatření třeba pod širým nebem,“ doplňuje Zuzana Jelenová, místostarostka Prahy 14.

V naší Praze 14 (Černý Most, Hloubětín, Kyje, Jahodnice, Hostavice a Hutě) žije přibližně padesát tisíc obyvatel. Díky rozjezdu ankety známe už i další zvučná sportovní jména, která se k ní hrdě hlásí. Kromě těch, kteří dostali hlasy, sem patří třeba šermířský olympionik a držitel mezinárodní ceny fair-play Jiří Beran nebo bývalí ligoví fotbalisté Petr Mikolanda, Tibor Mičinec a další.

| Tomáš Nohejl



POŘADÍ HVĚZDA ROKU 2020

1. MÍSTO

Barbora Křížová (atletika)

2.–3. MÍSTO

Tomáš Mika (triatlón) a **Tomáš Klein** (softbal)

4. MÍSTO

Mariana Dubová (softbal)

5. MÍSTO

Jaroslav Voříšek in memoriam (atletika a další)

6.–15. MÍSTO

Marek Bělor (futsal) **Martina Bonnerová** (beach volejbal)
Radanu Budzanovská (pole dance) **Jan Dolejš** (atletika)
Josef Dressler (biketriál) **Ondřej Faltin** (taek-won-do)
Natálie Kukačková (kanoistika) **Tobiáš Nohejl** (fotbal)
Eliška Nohejlová (sport. gymnastika) **Jan Šiml** (atletika ad.)



Lepší vzduch pro Prahu

Díky tepnám Pražské teplárenské soustavy má město teplo a může volně dýchat



www.praha-cista.cz



Pražská
teplárenská



Po operacích kolen a ochrnutí **UBĚHLA MARATON**

Simona je na Čtrnáctce známá jako vedoucí KD Kyje. Málokdo však slyšel její neuvěřitelný životní příběh. Ten poddhaluje kniha M. Škorpila *Běhání pro všechny* (2019). Jako mladá nadějná sportovkyně, několika-násobná mistryně republiky v plavání, třikrát získala dorostenecký titul mistryně republiky v triatlonu. Bohužel ji v devatenácti letech po několika operacích kolen postihla borelióza tak, že úplně ochrnula, trpěla i poruchami vidění. Sedm let strávila v plném invalidním důchodu. Ale tahle zdánlivě křehká žena to nevzdala. Díky své vnitřní síle se znovu postavila na nohy a začala znovu naplno sportovat. Tehdy dokonce vzbudila senzací. „To je ta ochrnutá, co uběhla maraton“, psalo se o ní.

V Kyjích i Hostavicích ji místní pamatují jako maminku s kočárkem v běhu, běhala také s jinými maminkami na Černém Mostě, tři z nich dokonce dovedla až k maratonu. V bývalém zaměstnání založila Dámský běžecký klub, učí plavat děti i dospělé, v hloubětínském bazénu sama hltá kilometry, dobře ji znají rybáři z Kyjského rybníka, na Černém Mostě pořádá charitativní běh pro nemocné cystickou fibrózou... Simona je také aktivní dávkyní krve, zároveň se stala patronkou projektu Daruj krev s Miřejovickým půlmaratonem. Studovala medicínu, učila anatomii na 1. lékařské fakultě, 16 let pracovala v nadnárodní společnosti,

pečovala v domácím hospici o nevléčitelně nemocné. Je zkrátka stále věrná svému mottu Nikdy se nevzdávej.

Otáčet se musí i v domácnosti. Se svým partnerem se stará celkem o pět dětí, nejmladší dvojčata jsou právě v první třídě.



V Plavecké škole Lachmánek učí plavat děti i dospělé

Simono, jak ses dostala k práci v Praze 14 kulturní?

Kupodivu také díky běhání. Byla jsem na mateřské dovolené s dvojčátky, když mě kontaktoval Miloš Škorpil, náš známý ultramaratonec, se žádostí, abych se účastnila schůzky na Plechárně nad otázkou běhání s veřejností na Černém Mostě a zároveň uspořádání běžeckého závodu na Praze 14. Kývla jsem na vše, včetně uspořádání závodu. Tenkrát jsem o půlnoci přijela z olomouckého půlmaratonu, ihned jsem začala péct nugátové šátečky a perník pro závodníky, následovalo značení závodní trasy, jela jsem non-stop. Závod se vydařil a krátce na to jsem dostala nabídku práce pro Prahu 14 kulturní.

Od léta řídíš celou Prahu 14 kulturní, která o prázdninách i na podzim uspořádala spoustu úspěšných akcí.

Co se vám nejvíc povedlo?

Vzhledem k neúprosným statistikám v počtu utonulých, jsme před prázdninami uspořádali u Kyjského rybníka ve spolupráci se záchranáři akci, kde jsme veřejnosti ukázali záchranu tonoucího v praxi. Lidé si vyzkoušeli základy kardiopulmonální resuscitace, zapojili jsme děti i dospělé. Biograf Kyje přinesl premiéru filmu Běžci v Etiopii. Součástí byl také společný výběh aktérů filmu s veřejností, uběhli jsme 6 km okruh, který vedl samozřejmě kolem Doubravky. Přijela také Česká televize a natočila zde vstup pro Olympijský magazín. Všechny naše objekty nabídly přes prázdniny příměstské tábory. Na srpen jsme přeložili akci Setkání kultur, Staročeský jarmark, který se vinou pandemie nemohl uskutečnit, jsme nahradili Svatobartolomějskou poutí v srpnu. Zde patří ohromný dík vedoucí H55 Zdeňce Rudolfové a panu faráři Edwardu Walczykovi. Chci také zmínit prezentaci dokumentu Hloubětínský kronikář vypravuje a výstavu betlému pana Břínka na H55, detektivní fotosoutěž na Plechárně a on-line adventní kalendář KD Kyje s programem na každý den, který přinesl 26 výstupů. S paní místostarostkou Zuzanou Jelenovou jsme rozsvítili vánoční strom na Rájské zahradě a přinesli lidem pohled alespoň prostřednictvím Facebooku. Ze sálu kulturního domu zprostředkovalo KC Motýlek charitativní koncert. The Brownies tak přinesli hřejivý kulturní zážitek do našich domovů. Paní místostarostka Jelenová také zahájila řetěz dobročinnosti na Praze 14.

Simono, životem běžíš opravdu rychlým tempem a daří se ti. Ale přece jen, jak v poslední době stíháš sport, rodinu a práci?

Jsem skutečně hodně unavená. Moc toho nenaspím, práci ošidit nemohu a rodinu už vůbec ne. A tak na oltáři skončil sport. Vyběhnu si jen sporadicky, Kyjský rybník mi zamrzl, a tak si do něj před

prací neskočím, zůstalo mi jen pár sedleňů a expandéry doma na zábradlí. Zahájili jsme spolupráci s BeMagic on-line, dávám si ranní patnáctiminutovky. Víc toho nestíhám. Ale nestrádám, děti mi vše vynahrazují. Aktuálně se pro naši organizaci hledá nový ředitel, těším se, až ze mě sejme kus mé dosavadní agendy. Když si myslím, že už jsem na dně, nalijí se do mě nečekaně nové síly. Mým motorem jsou mé děti, jsou to lumpíci nabití energií. Dvojčátka spí ještě s námi, předáváme si navzájem teplo. A Terezka je moje velká pomocnice.

Ted' jsou všechna kulturní centra uzavřená, co podnikáte v on-line prostoru?

V únoru jsme instalovali kamenné sochy Michala Janigy z cyklu Prométheus v zahradě H55. Sochy jsou pohyblivé a když budete všímaví, zjistíte, že spolu komunikují. H55 také nabízí on-line pohybové divadelní dílnu a nadále pokračuje i kurz Světlik – dílna se světlem a o světle. Vypravit se můžete na 2. část procházek za uměním. Současná situace vybízí k využívání volného prostoru, a tak Plechárna nabízí projekt s pozitivním poselstvím Útěky Josefa Brykse, v květnu můžete navštívit Design market. Kulturní dům Kyje nabízí on-line jógu ve spolupráci s BeMagic, chystáme také kurzy hry na hudební nástroje a výuku rétoriky pro dospělé. Pokud to situace dovolí, rádi bychom uspořádali pálení čarodějnic, kurzy první pomoci pro veřejnost a pak také filmový festival studentských filmů v koprodukcii se studenty FAMU. Věřím, že opět uspořádáme oblíbené akce Staročeský jarmark, Setkání kultur, Svatobartolomějskou pouť, Posvícení u Doubravky, snad opět uvidíme koně na pódiu v rámci Svatomartinských slavností v Kyjích. Touto cestou bych ráda poděkovala paní místostarostce Jelenové za její zájem a nesmírnou podporu.

Je něco, co ti covid vzal a co ti naopak dal?

Chybí mi naši senioři, kteří pod křídly paní Blanky Řádové každý týden plnili sál v KD Kyje. Chybí mi také malí kamarádi, kteří navštěvovali divadelní pohádky a tematické dílničky, chybí mi hudba linoucí se po budově z našich tanečních kurzů, obecně mi chybí jistota otevřených dveří našich center. Covid mi naopak přinesl nová přátelství, za která jsem vděčná. Konkrétně teď hovořím o sousedech z ulice Za školou, se kterými se denně setkáváme při předávání našich prvňáčků do školy, poznala jsem také sousedy od nás z Hostavic, děti spolu běhají po venku až do večera. Všichni jsme náročné období zvládli pozitivně a ve zdraví. Zkrátka se nikdy nevzdáme. ❌

| mark

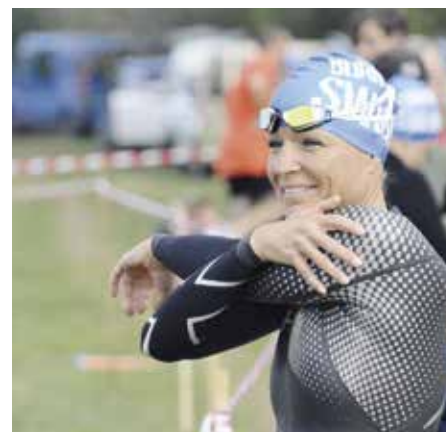
| fotoarchiv S. Vlašimská



V KD Kyje jsme na jaře ušili 2.500 roušek



„Mým motorem jsou mé děti“



Před startem Gigathlonu 2020

Trénování paměti je zábava

nejen
pro
seniory

CO MOŽNÁ NEVÍTE...

Trénování paměti má stejně důležitý význam jako tělesné cvičení. Být svěží na duchu i na těle dodává životu optimismus a v neposlední řadě posiluje i odolnost vůči stresu a nemocem.

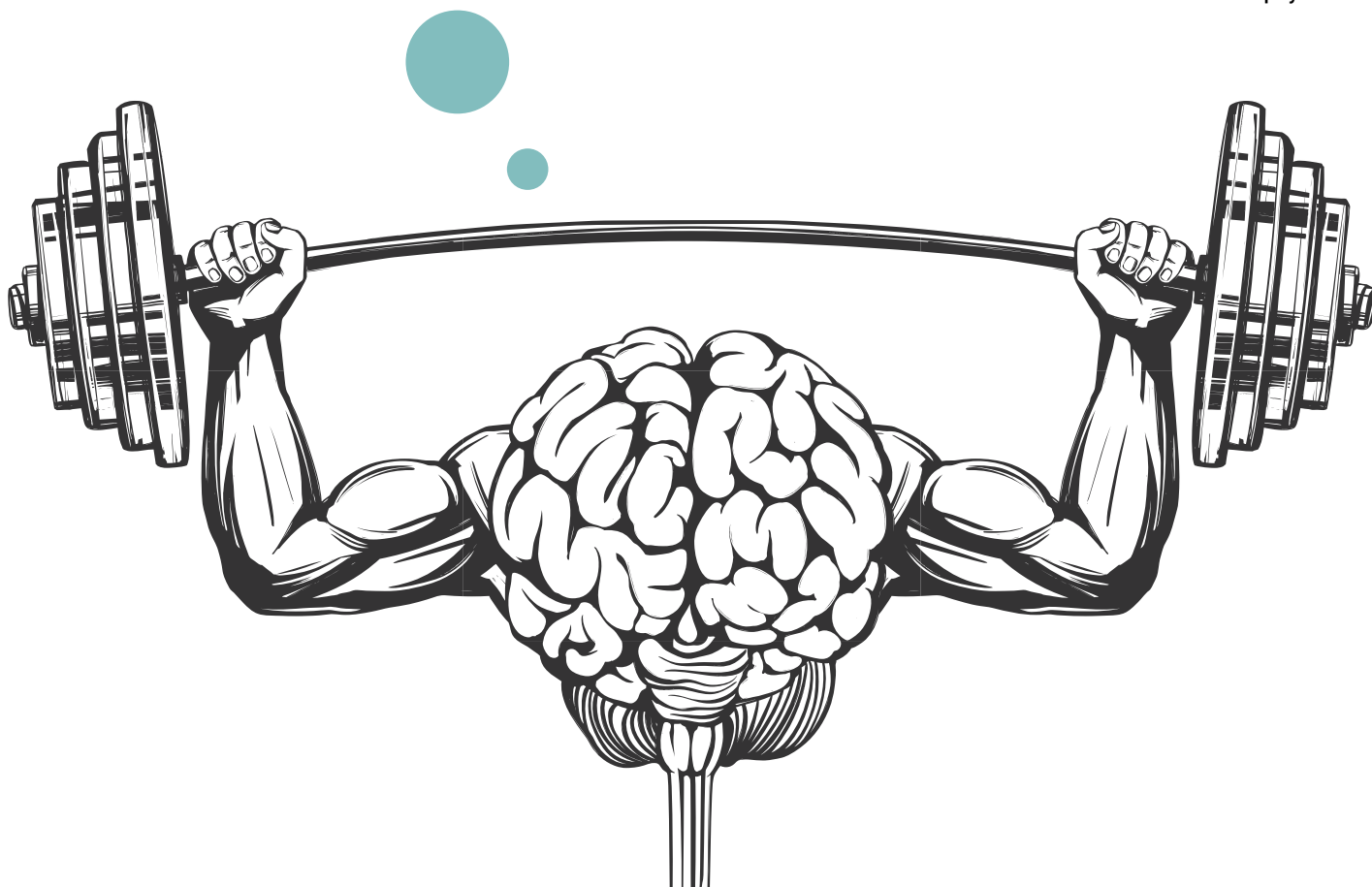
Od roku 1996 se v březnu každoročně koná celosvětová akce Brain Awareness Week – Týden uvědomění si mozku. Národní týden trénování paměti v České republice při této příležitosti zahajuje 15. března a klade si za cíl srozumitelnou formou představit veřejnosti prospěšnost trénování paměti.

Trénování paměti se dlouhodobě doporučuje všem věkovým kategoriím, prospívá jak dětem, tak seniorům. Mozek si totiž zachovává schopnost učení až do vysokého věku, ale musí být používán a podněcován k práci, jinak nepoužívané nervové buňky a jejich propojení odumírají. To však neznamená, že pokud jsme třeba i několik let zaháleli, snížila se nám nevratně kapacita. V mozku se totiž nacházejí neuronové buňky, které se doplňují po celý život. Říká se tomu neurogeneze. Nové nervové buňky se pak stávají součástí již existujících neuronových sítí nebo si vytvářejí sítě nové. Díky neuroplasticitě se nervové sítě neustále přetvářejí. Mozek má schopnost přizpůsobit se strukturálně i funkčně novým podnětům či změněným podmínkám, reorganizovat neuronové cesty pod vlivem nových či opakovaných zkušeností, výjimečně dobře reaguje na systematické trénování pomocí specifických cvičení. Tato duševní cvičení mohou být i zábavná a po prvních úspěších i „návyková“, dokonce mohou napomoci zvednout zdravé sebevědomí. Navíc je velmi praktické naučit se pár užitečných mnemotechnik právě ke snadnějšímu zapamatování. Trénování paměti je v rámci jednoho procvičování vhodné rozdělit na podkategorie, aby se paměť procvičila na všech úrovních. Zpravidla se zaměřuje na pozornost a koncentraci, psychomotoriku, krátkodobou a dlouhodobou paměť, vizualizační podněty, řečové dovednosti a jazykové hry, logické myšlení.

Ve volnočasovém centru H55 je možné trénovat paměť a procvičit tělo v rámci kurzu Pohybu pro seniory, které obnovíme od září 2021. Programy vede lektorka Hana Strejčková, autorka uvedených cvičení.

Vzhledem k epidemiologické situaci jsme se rozhodli představit a přiblížit tento projekt právě vám, čtenářům Čtrnáctky. Hanka Strejčková, certifikovaná trenérka paměti I. stupně, pro vás připravila následující cvičení.

| tým P14K



PROCVIČTE SI S NÁMI PAMĚŤ

01

Fyzické cvičení pro trénování paměti

Cvičení na rozehrání čili propojení obou mozkových hemisfér (analytické a kreativní). Důležité je vždy cvičit s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav, nepřetěžovat se a necvičit přes bolest. Zásadní je nezapomenout přirozeně dýchat a neměnit příliš rychle pozice.

Pravá ruka jako by natírala zeď odshora dolů. Pohybuje se před trupem do výšky čela k pasu, dlaní ven. Ve chvíli, kdy se pohyb pravé ruky téměř zautomatizuje, přidáme levou ruku, která před trupem opisuje pomyslné kolo. Každá ruka sleduje zcela odlišné trajektorie. Po půl nebo celé minutě je vhodné ruce vyklepat, protáhnout a pohyby vyměnit.

02

Cvičení na krátkodobou paměť

Zkuste si třikrát přečíst nákupní seznam, poté si jej zakryjte a napište, jaké položky ze seznamu jste si zapamatovali.

5 rohlíků, 1 krabice plnotučného mléka, 4 bílé jogurty a 1 jahodový, 1 balení kuřecí šunka, 100 gr. tvrdého sýra, zmražená pizza, bílé víno, žitný chléb, máslo, 2 citróny, česnek.

Jak si efektivně zapamatovat nákupní položky? Můžete si seznam roztřídit na základní kategorie. Anebo vás napadne jiný efektivní způsob?

03

Strategie prvního písmene a technika pro zapamatování čísel

V tomto cvičení si ukážeme způsob zapamatování si praktických detailů, jako jsou např. římské číslice. Římské číslice I, V, X, L, C, D, M.

Příklad řešení: Ivan vedl Xenii lesní cestou do města.

Pomůcka pracuje s technikou, kdy na první písmeno domýšlíme slovo, které pak v souvislosti s ostatními vytvoří příběh. Čím absurdnější, tím snáz se udrží v paměti.

Podobně je možné si zapamatovat telefonní číslo. Na základě příkladu si zkuste vytvořit vlastní mnemotechnickou pomůcku pro telefonní číslo, které si opravdu chcete zapamatovat.

Příklad telefonního čísla: 601 276 459

Příklad řešení: V 60. roce se 12 rozhněvaných mužů setkala se 7 statečnými. A v 64. roce si 5 dětí poslechlo pohádku o 9 krkavcích.

04

Cvičení na pozornost

Soustředění aktivizuje mozek. Obsahuje skupina písmen aspoň tři shodné dvojice?

A B C R E S
H F K V I Ž
L D B G Q A
S Ý N P W X

05

Jazykové hry

Zkuste vymyslet větu ze slov (včetně předložek, částic, citoslovců), která začínají na níže předepsaná písmena.

Příklad: A Z V R Řešení: Až zaprší, vykvete rozmarýna.

K V J P
K L Z N D
K H T C D P
K T C D J B Z

V následujícím cvičení budou přibývat písmenka mezi prvním a koncovým písmenem K.

Příklad: K _ _ K Řešení: K I u k

K _ K
K _ _ K
K _ _ _ K
K _ _ _ _ K
K _ _ _ _ _ K

Ve hře můžete pokračovat, dokud vás bude objevování vhodných slov bavit.

Vyberte si jedno písmeno, např. D. Cílem cvičení je najít co nejvíce slov začínajících na D v kategoriích: zvířata, města.

Příklad řešení: datel, dudek / Davle, Dukovany atp.

Zadání: písmeno S, písmeno L

Vyberte si některou kategorii a najděte co nejvíce písní, v nichž se daná slova vyskytují. Pro příklad zelená barva.

Příklad řešení: Travička zelená, Na tý louce zelený

Zadání: Pokuste se vybavit si co nejvíce písní, v nichž se vyskytují křestní jména.

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 dožití možný. Děkuji za nabídku, tel. 728 384 509
- Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku, tel. 725 911 070
- 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 mohu nechat v bytě na dožití. Na velikosti a stavu bytu nezáleží. Na vystěhování nespěchám. Vyplatím dluhy nebo uhradím privatizaci. Tel. 608 661 664

SLUŽBY

- Vážení zákazníci, nabízíme malířské práce, štukování stěn i stropů. Tel. 606 227 390, jsaifrt@seznam.cz
- OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODÍCÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – VERTIKÁLNÍ ŽALUZIE NA LODŽIE – SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A BAL. DVEŘÍ – SÍTĚ PROTI HMYZU. Tel. 733 720 950, pavel.janci@email.cz
- Psí salon Groommistr – kompletní úpravy psů a poradenství v péči o srst. Trimování psů. Úpravy koček – stříhání a vyčesávání. Expresní línání psů a koček. T: 776 155 530, www.groommistr.com

- Rekonstrukce bytových jader, provádíme kompletní rekonstrukce bytů, domů a nebytových prostor. Tel. 732 359 883, www.rek-bachr.cz
- !! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU !! Vyklízení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-Doprava. Tel. 773 484 056
- Stěhovací a vyklízení práce provádíme již 6 let. Máme zkušenosti, svaly, vybavení a kvalitní vozový park. Svátky a víkendy bez příplatků. Km po Praze zdarma. 775 631 233, www.stehovanivrana.cz
- MATRACE NA MÍRU – prodej – molitany, mol. drt, koženky, potahové látky, juta, plátana a jiné. Čalounictví Na Veselí 2 – za rohem domu, P4, parkování v místě. Tel. 241 402 270, www.molitany.cz
- Instalátorské práce, topení, zedn. práce. Výměna kuch. desek a dřezů. Volek – Tel. 602 649 359
- Potřebujete vymalovat? Nabízíme profesionální malířské služby. Provádíme všechny práce v nejvyšší kvalitě. www.malovaninatirani.cz. Malujeme s úsměvem, rychle a kvalitně. Tel. 775 3303 050
- DÁMY S LUXEM - nabízíme čištění koberců a sedaček extrakčním strojem Kärcher Puzzi. Jedná se o nejúčinnější metodu čištění. Dále nabízíme mytí oken včetně rámu a parapetů. Tel. 732 212 022
- ODHAD CENY NEMOVITOSTI ZDARMA. Prodáváte nemovitost? Využijte naše zkušenosti. www.realitykoci.cz, tel. 777 777 599, koci@sterlingreality.cz

- Čištění filtrů DPF: www.centrumdpf.cz, tel. 605 359 078
- Výroba a montáž nábytku. Kuchyně, vestavné skříně, stoly, komody, šatny, postele. Vše na míru dle vašich požadavků. Konzultace a zaměření zdarma. Tel. 775 576 668, e-mail: mojeskrine@seznam.cz
- MYTÍ OKEN včetně rámu a parapetů. Pracujeme v RESPIRÁTORECH a používáme vlastní přípravky. Tel. 737 139 900
- MASÁŽE PRO ZDRAVÍ TĚLA I DUŠE. Manuální LYMFODRENÁŽ, rekondiční, medová, lávové kameny, těhotenská, uvolňující, relaxační, bez čekání, P 9 Kyje, nebo příjezdu, 725 174 978 Milan Kučera

- Trápí vás počítač? V roce 2021 počítejte s námi! Provádíme čištění, opravy, instalace, konzultace, obnovu dat i výkup zařízení. Volejte 731 732 737. Těšíme se na vás. Váš itcan.cz

OSTATNÍ

- KOUPIŤ KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTALOSTI NABÍDNĚTE. TEL. 603 247 819, E-MAIL: CENTRUMS.T@POST.CZ
- Hledám spolehlivou asistentku/asistenta v dobré kondici k výpomoci pro ležící důchodkyni. Flexibilní – nepravidelná asistence. Občasné nákupy, úklid, pomoc na vozíček, za finanční odměnu. 725 368 188
- Vykoupím staré knižní pozůstalosti, staré tiskoviny, sbírky starých pohlednic, poštovních známek, fotografií, obrazy, staré rybářské a myslivecké potřeby apod. 731 489 630



CHCETE VYDĚLÁVAT? PRODÁVEJTE INZERCI V NAŠICH MÉDIÍCH!

Pošlete nám životopis a motivační dopis na e-mailovou adresu
nabor@regionalnivydavatelstvi.cz.

**V REGIONECH
TO FUNGUJE**

Koňský 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

Řádkovou inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

Růžena HRDÁ

733 720 744
hrda@regvyd.cz



Pomůžete nám s očkováním?

Hledáme posily do velkokapacitního vakcinačního centra ÚVN v O₂ Universum (Českomoravská, Praha 9). Předpoklad otevření centra v dubnu 2021. Obsazujeme tyto pozice na DPČ:

- Lékař/ka
- Všeobecná/praktická sestra
- Farmaceutický asistent
- Sanitář/ka
- Technik ICT podpory
- Administrativní pracovník

Blíže informace najdete na našich stránkách KARIERA.UVN.CZ.

V tajence najdete citát Osha, duchovního učitele, mystika a guru pocházejícího z Indie.

POMŮCKA: ASAR, GRIVE, CHOES, SACHN, SASSA, TALA	ZN. JIŽDNÍCH KOL	JEMNÁ OMÍTKA		PODPORA	JELENOVA DRUŽKA		BÁSEŇ K. J. ERBENA	NOŽEM ODDĚLIT	SPZ KLDNA	STLAČO- VANY	MOMENT	ČIDLO ČICHU	CITOSLOVCE BOLESTI		OMAMNÁ DROGA ROST- LINNEHO PŮVODU	SUKOVA SYM.F. SKLADBA	ZEVNĚ	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO
NÁZEV HLÁSKY Š			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO OKOLÍ (ZDROB.)			KNIKS								POŘAD JIDEL				
ŠLÁPOTA						NEPŘÍMO								PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA SPZ GALANTY				
DÁMSKÝ KLOBOUK						INIC. HERCE RODENA ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			GERMÁN				FRANCOUZ- SKÝ DROZD OSOBNÍ ZÁJMENO					
HEDVÁBÍ					POBÍDKA NA TOTO MÍSTO				OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.) NASYCENÝ UHLOVODIK			OPLATKA SPZ ISLE OF WRIGHT (V. BRITÁNIE)						STROP (NÁREČNĚ)
	KÓD SLOVENSKÉ KORUNY	TAJENKA 1 DĚKAN												NABITÁ ČÁSTICE ATOMU ANGL. ESO				
SPIŽÍRNA						JEDNOTLI- VOST VČELÍ JED							ANGL. ANDĚL LKÁT					
ČÁST PRAHY				ALŠOVY INICIÁLY ANGL. BĚŽET			BOJOVÉ PÁSOVÉ VOZIDLO ANGL. PŘÍLBA					OZN. VLAKU SUPER CITY SUROVINA NA CHLEBOVÉ TĚSTO			ZKR. REZNÁ OCEL	SLEPIČÍ SLABIKA LETOPOČET		
PLEMENO PSA (HOVOR)					KÓD FILIPÍN KOSTRA		PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY NĚMECKÝ RYM			JAKÉ TELEVIZE							ALKOHOLIK	STARÁ LOTÝŠSKÁ MINCE
	FR. MATEMATIK NĚMECKÝ NOC							SPODEK NÁDOBY	TVOJE ZN. MOUKY					SLOVEN. OREL CITOSLOVCE RUZNÝCH POCITŮ				
ZN. NEONU			TAJENKA 2 TOKY												PANAMSKÁ LET. SPOL. NEODKRÝT			
AUTOMA- TICKÝ SYSTÉM ŘÍZENÍ (ZKR.)				DĚTÁTKO BAMBUS (BOT.)						NÁDVORÍ U MEŠITÝ KRMIT SE						ANGL. ONO ŠOKY		
DEN ŘECKÝCH SLAVNOSTÍ					VERNEŮV KAPITÁN NAUTILLA NĚM. ČIN				VĚŽT SE ČÁST KOLA AUTOMO- BILU					POLOVODI- COVÝ OBLVOD (OZN.) MYS KANADY				SPZ MOSTU
TLOUCI ROHY					ZN. TELLURU PIPATI			PODÉKO- VÁNÍ TEMNĚT					VRCHEM AMID CYKLIKÝ					
	CHUTĚ	VYTAŽEK Z LÉČIVÝCH BYLIN AJERBAJŽÁN- SKÁ HUDBA				V IDEALISTI- CKÉ FILOZOFII DUCH JAKO PRINCIP SVĚTA DRUH JEHLONATÉ DŘEVINY DĚTSKÝ PŘÍ- PRAVEK (ZN)						COKOLI JMÉNO POLÁRNÍKA AMUNDSENA						
ZKR. ŠEDO- MODRÉ			TAJENKA 3 OKOLO														ISLAND. SIDLO	PLATIDLO
UTRPENÍ					PTÁK BAHŇÁK ZKR. JEDNOTKY ČASU						OBELSTIT PŘEDLOŽKA							
JAPON. SIDLO NA OSTROVĚ HONŠŮ				HORSKÝ CELEK TÁŽACÍ ZÁJMENO					JATERNÍ ENZYM ŠPÁDOVÁ KARTA									
KLENCOVÝ VELMI ROZŠÍŘENÝ NEROST							STAŘEC (EXPRES)							JIHOEVRO- PAN				
INIC. MONTANDA			MACHA- ROVO DÍLO				A SICE			ZKR. DĚLKOVÉ MÍRY				PŘÍTOK DRINY				

Tři vylosování luštětel získají dárkové balení předmětů od MČ Praha 14. Správné řešení tajenky se svou adresou a telefonním číslem pošlete do 15. března 2021 e-mailem na adresu: ctrnactka@regvyd.cz, nebo v označené obálce s heslem KŘÍŽOVKA na adresu: Úřad MČ Praha 14, Bratři Venclíků 1070, 198 21, Praha 9. Řešení tajenky lze také odevzdat osobně v zalepené a označené obálce na podatelnu úřadu.

Tajenka únorového vydání časopisu Čtrnáctka (2021/2) zní: „ŽIVOT MŮŽE BÝT NÁDHERNÝ, KDYŽ SE HO NEBOJÍTE.“

Vylosování výherci jsou: Jiřina Švecová, Praha 9; Gabriela Motlová, Praha 14; Josef Koudelný, Praha 9.

Všichni 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.

SAFE TOGETHER



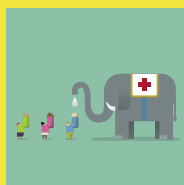
Vaše bezpečnost je pro nás na prvním místě.



Veškeré prostory centra důkladně a pravidelně dezinfikujeme.



Vstupujte s respirátorem, nanorouškou nebo dvěma chirurgickými rouškami.



Dezinfekce je vám k dispozici u vstupu.



Prosím dodržujte mezi sebou vzdálenost minimálně 2 metry.



Nakupujte raději od pondělí do pátku mimo vytížené hodiny.

#spolutozvladneme

