

ČTR NAC TKA



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 14

měsíčník

městské části Praha 14

NEPRODEJNÉ

2021/4

www.praha14.cz

TÉMA

Rok s covidem-19

strany 04–07

ZELEŇ

Jaro je tady. Praha 14 bude sázet
stromy i trvalky

strana 09

MĚŇTE S NÁMI PRAHU 14

Do proměny Lehovce se chtějí
zapojit stovky lidí

strana 22

Lepší vzduch pro Prahu

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



www.praha-cista.cz



Pražská
teplárenská

VÁŽENÍ PŘÁTELE,



další měsíc nepříjemných opatření je za námi, a i když stále není vyhráno, věřím, že nás konečně čekají veselejší dny. Přispět by k tomu mělo i teplejší dubnové počasí, které nám umožní trávit více času venku – ať už při sportu, procházkách, nebo při práci na zahradě. Doufejme také, že se brzy začnou děti vracet do škol a školek, aby si před letními prázdninami ještě užily svých kamarádů a aspoň trochu dohnaly, co zanedbaly během distanční výuky. Jedinou cestou k rychlému návratu do normálního

života je očkování. Pevně věřím, že se proočkovanost brzy dostane na takovou úroveň, aby bylo možné začít rozvolňovat a plánovat pohodové léto.

Za městskou část mohu říct, že se ke zlepšení snažíme přispívat, co to jde. Poskytujeme slevy na nájmem, seniorům a lidem ve finanční nouzi rozdáváme respirátory, každému, kdo potřebuje, dáváme lahvičky s dezinfekcí, provozujeme informační linku... Svou roli plní i časopis Čtrnáctka, na jehož stránkách Vás nejen informujeme o aktuální situaci v naší městské části, ale také se Vás jeho prostřednictvím snažíme přivést na jiné myšlenky. Přicházíme s tipy, jak trávit volný čas doma, kde hledat pomoc v případech finančních potíží či ztráty zaměstnání, zájmovými články či s psychologickými radami.

Jako městská část samozřejmě nemáme takové možnosti ani pravomoci jako vláda a ministerstva. O to víc mě mrzí, že musíme – víceméně bezmocně – sledovat, s jakými problémy se nyní lidé potýkají. Jak je aktuální situace finančně i psychicky dostává na dno a pomoc od české vlády nepřichází v takové míře, jak by měla. Přitom neustále slyšíme, kolik stovek miliard korun se na vše vynakládá. Bohužel – v opatřeních, podpůrných programech, ale i v samotném očkovaní panuje neskutečný chaos.

No... ale abych nekončil úplně pesimisticky. Jak jsem zmínil, radost nám v nadcházejících dnech přinese asi hlavně jarní počasí a příroda. Proto Vám v tomto čísle Čtrnáctky nabízíme trochu té jarní inspirace, zábavně-naučné ohlédnutí za právě uplynulými Velikonocemi nebo třeba článek o jarních výsadbách stromů a trvalek. Součástí čísla jsou i tradiční tabulky s termíny přistavení velkoobjemových kontejnerů. Neméně pozitivní zprávou je, že Technická správa komunikací hl. m. Prahy aktuálně začíná s léta slibovanou revitalizací náměstí v Hloubětíně. Nám jako městské části se zase podařilo dokončit další projekt z participativního rozpočtu – Ptačí stezku v Centrálním parku, která může být i novým cílem Vašich výletů. Zároveň bych Vám chtěl připomenout, že pokračuje rekonstrukce radnice MČ Praha 14 v ulici Bratří Venclíků. Dokončili jsme druhou fázi částečného stěhování odborů – než půjdete vyřizovat své záležitosti, podívejte se prosím na web www.praha14.cz, kde jsou aktuální informace o tom, kde mají pracovníci jednotlivých odborů a oddělení momentálně své kanceláře.

Přeji Vám hodně zdraví, optimismu a sil k překonání snad již závěrečné fáze pandemie.

Váš starosta
Mgr. Radek Vondra

Šéfredaktorka:

Petra Trnková

e-mail: Petra.Trnkova@praha14.cz

Plášťová 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: Lucie Hlavačková

Rok s covidem-19

REDAKCE

V PONDĚLÍ 22. BŘEZNA UPLYNUL ROK OD PRVNÍHO ÚMRTÍ NA COVID-19 V ČESKÉ REPUBLICE. OD TÉ DOBY KORONAVIRU PODLEHLO VÍCE NEŽ 25 TISÍC LIDÍ. Z HLEDISKA POČTU PROKÁZANÝCH POZITIVNÍCH PŘÍPADŮ I POČTU ÚMRTÍ PATŘÍ PRAHA 14 K PRAŽSKÝM MĚSTSKÝM ČÁSTEM S NIŽŠÍM VÝSKYTEM NÁKAZY – V DOBĚ UZÁVĚRKY TOHOTO VYDÁNÍ ČTRNÁCTKY (KONEC BŘEZNA) STATISTIKY HLÁSILY CELKEM CCA ŠEST TISÍC PŘÍPADŮ, Z TOHO NECELÝCH 900 AKTIVNÍCH, A BEZMÁLA ŠEDESÁT ÚMRTÍ.



Starosta Prahy 14 Mgr. Radek Vondra s očkovacím týmem z Polikliniky Chodov Comfort Care

Epidemiologická situace se dramaticky nezlepšila ani po zpřísnění opatření, která vešla v platnost na začátku března. Mezi ta nejvýraznější patří povinné respirátory třídy FFP2 a vyšší v obchodech, MHD, nemocnicích a dalších společných prostorách a zákaz cestování mezi okresy – s výjimkou nutných cest například do zaměstnání. Zpřísněná opatření měla podle rozhodnutí Vlády ČR původně platit do 21. března, s ohledem na vývoj situace ale vláda rozhodla o jejich prodloužení minimálně do Velikonoc. V době uzávěrky tohoto vydání nebylo prodloužení platnosti opatření, stejně jako prodloužení nouzového stavu i po dříve avizovaném 28. 3., ještě projednáno Poslaneckou sněmovnou.

Kvůli pandemii pokračuje distanční výuka žáků – po zpřísnění opatření už musely zůstat doma i děti docházející do mateřinek a 1. a 2. tříd základních škol (s výjimkou vybraných ZŠ a MŠ, které pečují o děti lidí působících v kritické infrastruktuře státu – např. lékařů, záchranářů, hasičů či policistů). Všechna platná opatře-

ní naleznete mimo jiné i na průběžně aktualizovaném webu městské části www.praha14.cz.

POMOC Z PRAHY 14

Praha 14 se od samého začátku pandemie snaží být svým obyvatelům co nejvíce nápomocná. Projevilo se to právě i v souvislosti s březnovým přitvřením v opatřeních, kdy vláda zavedla povinné nošení respirátorů či obdobně účinných nanoroušek. S ohledem na finanční ná-

„Připravili jsme stanoviště, kde si občané mohli zdarma vyzvednout respirátory i dezinfekci,“ uvedl starosta Prahy 14 Mgr. Radek Vondra.

ročnost těchto ochranných pomůcek městská část uspořádala dvě akce, během nichž zaměstnanci radnice rozdávali omezené množství respirátorů vybraným skupinám obyvatel – zejména seniorům

a lidem ve finanční nouzi. „Před budovou úřadu na Rajské zahradě a u stanic metra Hloubětín a Černý Most jsme připravili stanoviště, kde si občané městské části mohli vyzvedávat dezinfekci a respirátory FFP2. Pochopitelně zdarma,“ uvedl starosta Prahy 14 Mgr. Radek Vondra. Po ukončení těchto akcí radnice otevřela výdej respirátorů potřebným (max. 3 ks na osobu) v Informační kanceláři ÚMČ Praha 14 (Bratří Venclíků 1070). Do současnosti radnice zájemcům rozdala více než 3 tisíce respirátorů.

Co se dezinfekce týká, tu městská část zájemcům poskytuje od začátku pandemie – jednak v rámci pořádaných výdejních akcí, jednak rovněž v Informační kanceláři úřadu. Dosud takto radnice lidem „rozlila“ asi čtyři tisíce litrů dezinfekce.

Samostatnou kapitolu podpory představovaly také roušky. A to nejen ty jednorázové, poskytované jak občanům, tak zdravotníkům, školským pracovníkům či zástupcům místního neziskového sektoru, ale i látkové. Ty dnes sice nejsou považovány za dostatečnou ochranu, ale zřejmě už navždy budou připomínkou toho, jak se lidé v krizi dokážou semknout a vzájemně si pomáhat. Loni na jaře se – mimo jiné i z látky pořízené městskou částí – ušily tisíce a tisíce roušek. Šilo se ve volnočasovém centru Plechářna, v Kulturním domě v Kyjích, ve velkém se šilo ve školách i školkách... Nakonec se k roušce bez velkých problémů dostal prakticky každý, kdo potřeboval a nemohl si ochranu dýchacích cest opatřit vlastními silami.

SLEVY NA NÁJEMNÉM

Přestože má městská část omezený rozpočet, snaží se nabídnout pomocnou ruku i v ekonomické oblasti. Pro podnikatele a další lidi, kteří se kvůli koronaviru ocitli v krizi a mají pronajaté prostory ve správě Prahy 14, radnice připravila systém slev

na nájemném. Podrobnosti o tom jsou rovněž uvedeny na webu městské části. Zároveň Praha 14 v souvislosti s pandemií zavedla Informační linku Prahy 14 určenou zejména seniorům (viz informační boxy) či aplikaci Mobilní Rozhlas, jejímž prostřednictvím mohou zájemci získat aktuální informace přímo do svého telefonu.

OČKOVÁNÍ PROTI COVID-19

To, co v současnosti patří mezi nejdiskutovanější témata a zároveň je považováno za jedinou cestu z krize, je očkování. Na začátku března městská část zajistila očkování pedagogických i nepedagogických pracovníků místních základních a mateřských škol. Vedle toho návštěvu očkovacího týmu domluvila i v domě zvláštního určení v ulici Kpt. Stránského, který obývají lidé se zdravotním postižením. „Pracujeme také na tom, abychom mohli co nejdříve otevřít očkovací centrum na Poliklinice Parník,“ řekl starosta Vondra. V současnosti stát očkování umožňuje lidem starším 70 let, případně mladším chronicky nemocným, dále zdravotníkům, personálu v domovech seniorů a zaměstnancům škol a školských zařízení, a to prostřednictvím centrálního rezervačního systému. Od začátku března je lidem v této věkové kategorii k dispozici i očkování v ordinacích vybraných praktických lékařů – zaváděno je postupně s ohledem na možnosti a zájem konkrétních lékařů i na kapacitu v zavážení vakcín.

Očkování proti covid-19

Kdo se nyní může nechat očkovat?

Lidé starší 70 let, mladší chronicky nemocní (na základě posouzení zdravotního stavu ošetřujícím lékařem) a další vybrané skupiny obyvatel (např. zdravotníci).

Kde se očkuje?

V očkovacích centrech (seznam očkovacích míst včetně informací o jejich aktuální vytiženosti je dostupný na www.ockoreport.uzis.cz) a ve vybraných ordinacích praktických lékařů. Nejbližší očkovací centra pro obyvatele Prahy 14:

- **Nemocnice Na Bulovce** (Budínova 67/2, Praha 8; otevírací doba: 7 až 19 hodin);
- **LRS Chvaly, o. p. s.** (Stoliňská 920, Praha 9; otevírací doba: 10 až 18 hodin);
- **Poliklinika Prosek, a. s.** (Lovosická 440/40, Praha 9; otevírací doba 8 až 16 hodin).

Musím se na očkování registrovat?

V případě, že splňujete podmínky pro očkování, máte dvě možnosti. Zaregistrujete se pomocí Centrálního rezervačního systému na adrese www.crs.uzis.cz nebo www.registrace.mzcr.cz a postupujte dle uvedených pokynů. Druhou možností je kontaktovat svého praktického lékaře, zeptat se

jej, zda očkování provádí, a pokud ano, domluvit si s ním další postup. Pokud se na očkování domluvíte přímo se svým praktickým lékařem, online registraci neprovádějte, provede ji váš lékař.

Chci více informací o očkování / nevím si rady

Podrobné a přehledné informace k očkování jsou uvedené na pražském webu hl. m. Prahy www.ockovani.praha.eu. Mimo jiné zde naleznete přesný postup, jak se registrovat a co k tomu budete potřebovat. Poradí vám také na:

- **státní bezplatné lince 1221** (všední dny od 8 do 19 hodin);
- **lince Magistrátu hl. m. Prahy 800 160 166** (denně od 8 do 16 hodin; možná asistence při registraci k očkování pro lidi, kteří si nevím rady a nemají se na koho obrátit pro pomoc);
- **informační lince Prahy 14** – tel.: 225 295 222 (každý pracovní den od 8 do 14 hodin; na této lince jsou poskytovány rady či doplňující informace, s ohledem na zákon o ochraně osobních údajů se zde neprovádí přímá asistence při registraci).



Testování na covid-19

PCR TESTY

Máte příznaky covid-19 (nejčastěji: horečka, suchý kašel, únava, dušnost)? Víte o tom, že jste měli rizikový kontakt s osobou, u níž byla nákaza zjištěna? Kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře a domluvte se s ním na vystavení žádanky na tzv. PCR test (absolvovat jej můžete i bez žádanky, v takovém případě ale nebude hrazen z vašeho zdravotního pojištění). Na test je nutné se objednat. Výsledky testu jsou většinou známy do druhého dne. Seznam odběrových míst naleznete na www.covid.praha.eu. Občané Prahy 14 mají nejbližší tato odběrová centra:

- **AESKULAB Praha Vajgarská** (Vajgarská 1141, Praha 9, tel.: 800 737 383, osoby se žádankou i samoplátci, rezervace.aeskulab.cz, provozní doba: středa od 12 do 15 hodin);

- **GenDetective – Černý Most** (Chlumčá 2424, Praha 9, U čerpací stanice Makro, tel.: 731 099 730, osoby se žádankou i samoplátci, app.gendet.cz, provozní doba Po–Ne od 8 do 18 hodin).

ANTIGENNÍ TESTY

Nemáte příznaky, ale chcete se nechat otestovat z preventivních důvodů? Zvolte tzv. antigenní test. Tento druh testů je hrazen ze zdravotního pojištění a v současnosti je poskytován zdarma jednou za tři dny (pokud daný člověk neprodělal covid-19 v předchozích 90 dnech). V posledních týdnech je možné (např. i v supermarketech) zakoupit rovněž samotestovací sady. Pokud si chcete nechat udělat test odborně, můžete se objednat na některé z testovacích míst. Výsledek testu

je znám cca do 30 minut. V případě pozitivního výsledku, musí daný člověk absolvovat ještě PCR test, který má pro odhalování nemoci vyšší citlivost než test antigenní. Přehled testovacích míst je dostupný na www.testovani.uzis.cz. Nejbližší odběrová centra pro občany Prahy 14:

- **AG Covid Point – OC Černý Most** (Chlumčá ul., www.covidpass.cz, tel.: 608 389 699, provozní doba Po–Ne od 9 do 18 hodin; nutná rezervace);
- **AKESO holding – OM Chlumčá – Černý Most** (Chlumčá 40, Praha 9 – Černý Most, parkoviště u vstupu do Sconto nábytek, nutná rezervace; tel.: 725 101 101, www.antigenni-testy-covid.cz; provozní doba Po–Pá od 7 do 19 hodin, So a Ne od 8 do 16.30 hodin).

Když už je promořování poněkud úmorné...

PETRA TRNKOVÁ

BĚHEM PRVNÍ VLNY PANDEMIE SE V ČESKÝCH DOMÁCNOSTECH ČASTO REKONSTRUOVALO A UKLÍZELO, MAJITELÉ ZAHRAD SE VĚNOVALI PĚSTITELSKÝM PRACÍM. JENŽE CO DĚLAT PO ROCE, KDYŽ UŽ MÁTE VŠECHNO OPRAVENÉ, UKLIZENÉ, KEŘE VZORNĚ ZASTŘÍŽENÉ A POŘÁD SE NIKAM NESMÍ?

JAK TRÁVÍTE VOLNÝ ČAS V DOBĚ PANDEMIE COVID-19?



Karel Med, ANO

Pracuji v IT, proto mám v této době spíše více práce a volného času moc nezbyvá. Snažím se i nadále

udržovat kondici cvičením a nedávno jsem začal s otužováním. Více také s manželkou chodíme na procházky. Na Praze 14 a v blízkém okolí je hodně pěkných tras. Někdy se jdeme projít i do centra na Staré Město a přes Karlův most i na Malou Stranu. V těchto týdnech mají tato místa úplně jinou atmosféru a ukazují nám daň, kterou za naše krásné město platíme v podobě masového turismu.



MUDr. Kateřina Pavlíčková, ODS

Jeden kamarád, rozhodně ne introvert, pravil: „Jediný, kdo miluje home office,

je můj pes“. Dlouhé procházky 3x denně, společnost po celý den, to je hotový ráj. Svatá pravda a navíc zde, na Praze 14, je příležitost ke krásným procházkám, běhu, cyklistice víc než dost. A mě to baví taky. Mám radost z probouzející se přírody, prvních kvítků sněženek, krokusů, ptačího cvrlikání, ale také z toho, že se hecnu a zvyšuju si denní průměr „kroků“. I soutěžit se takto dá. Já mám ráda cestu od Kyjského rybníka, podél Rokytky až třeba do Klánovic. Hezkých a zajímavých míst je tu však více. Přidejte se a šťastnou cestu!



Ilustrační foto

Zdroj: Pixabay

Loni na jaře jsme se učili péct kváskový chléb nebo domácí housky. Vzpomínáte si ještě, jak jednu dobu nebylo v obchodech obyčejné droždí? Také si většina z nás myslela, že tehdejší jarní lockdown je první a poslední. Teď po roce už jsme vyčerpaní a unavení. Čas bez živé kultury a kolektivního sportu se vleče a zdá se, že březnem, k jehož „obětování“ vyzývala vláda, oběti bohužel nekončí. Když se po telefonu či přes chatovací služby bavíte s přáteli či rodinou, neptáte se, kdy přijedou na návštěvu a kam jedou o víkendu na výlet, ale na co koukají, co čtou, co vaří a jakou hru hrají jejich děti. Podle průzkumů vzrostla v pandemii domácí spotřeba alkoholu, populace tloustne, roste obliba předplacených poskytovatelů filmů a seriálů typu Netflix či HBO GO a stále více dětí bojuje se závislostí na počítačových hrách či sociálních sítích. Smysluplně trávit volný čas je čím dál tím složitější.

MÁME ČAS ČÍST... A JÍST

I když už se kromě obchodů s potravinami zavřelo téměř všechno, pobočky Městské knihovny v Praze naopak otevřely alespoň formou výdejních okének, kde si můžete vyzvednout splněné rezervace. Okénko v H55 bývá otevřené každé úterý a čtvrtek, to v pobočce Generála Janouška na Černém Mostě pak v pondělí, středu a pátek. Česká národní knihovna pak po dohodě s nakladateli o kompenzacích prodloužila do června studentům přístup do všech digitálních fondů knihoven. Zvláště vysokoškoláci tak mají i nadále přístup ke studijním materiálům, které by jinak v současné situaci složitě sháněli. Druhé potěšení, kterého se současná přísná opatření dotkla jen částečně, je jídlo. Bohužel se ve většině případů nejedná o posun kvalitativní, ale spíše kvantitativní. Jsme více doma, méně se hýbeme, více vaříme a jíme. Vzrostla spotřeba alkoholu, cukru (to pravděpodobně souvisí s domácím pečením) a kávy. Jídlo je náplastí na stres i nudu a řada lidí tloustne.

Neuzobávat, nemlsat, nedojídat a neřešit emoce jídlem

O TOM, JAK BYCHOM MĚLI SPRÁVNĚ JÍST, ABYCHOM V SOUČASNÉ SITUACI NETLOUSTLI, JSME SI POVÍDALI S VÝŽIVOVOU PORADKYNÍ A CERTIFIKOVANOU LIFESTYLOVOU KOUČKOU ING. EVOU PECHÁČOVOU.

Pozorujete během koronavirové epidemie nějaký trend?

Především pozoruji, že už toho lidé mají plné zuby. Chybí jim pevný řád, sociální kontakt, pohyb. Nejhorší je nejistota, nikdo neví, kdy to skončí, jak to bude vypadat potom a bude-li svět ještě vůbec stejný jako před pandemií. A řekla bych, že více touto situací trpí ženy, protože kromě své práce na home office jsou to obvykle ony, jež dohlíží na výuku dětí, obstarávají nákupy, každodenní vaření a celkový chod domácnosti. V důsledku toho lidé určitě jedí hůře. Pozoruji to i u těch, kteří normálně nemají se stravou a váhou problémy. Tím, jak jsme neustále doma a denně se vaří aspoň jedno teplé jídlo (což v běžném režimu, kdy děti jedí ve školní jídelně a dospělí v restauraci nebo v nějaké firemní jídelně, nebývá), je jídlo neustále k dispozici. Více to láká k dojídání po dětech, různému uzobávání a mlsání. Projevuje se tendence k „zajídání“ stresu a všech negativních emocí, ženy často sahají po sladkém, ale také po alkoholu. Často je motivem k jídlu pouhá nuda či frustrace. A samozřejmě zoufale chybí pohyb.

Co bychom měli dělat, abychom v aktuální situaci netloustli?

V době jakékoliv krize je důležité zachovat si řád, dává nám to pocit jistoty a kontroly nad situací. Je dobré stanovit si denní režim a ten pravidelně dodržovat. Ráno vstát, upravit se, i když nejedeme z domu. Věnovat se napřed pracovním aktivitám, pak třeba vaření a domácnosti. Najít si denně čas pro sebe a v něm se věnovat něčemu, co nás těší. Ti, co mají času naopak nadbytek – např. lidé v důchodovém věku, ho mohou využít k dohánění restů (třídění věcí, úklid



Ing. Eva Pecháčová

Zdroj: Optimalnihubnuti.cz

zásuvek apod.) Jinak platí ta samá pravidla jako normálně. Jíst 4–5x denně, pestrá a vyváženou stravu s dostatkem makro- i mikroživin, hodně pít, dobře spát a hýbat se. Neuzobávat, nemlsat, nedojídat, neřešit emoce jídlem. K tomu nám výše uvedený režim dopomůže.

Jakou pohybovou aktivitu v současné situaci doporučujete? Co má dělat člověk, kterého běhání nebaví?

Možnost pohybu je nyní velmi omezená. Cvičit se dá jedině doma a ne každý má tak silnou vůli, že se k tomu donutí. Bohužel žádnou speciální radu nemám. Na internetu je spousta videí ke stažení zdarma, takže cvičit doma je možné. Určitě doporučuji každou hodinu vstát od pracovního stolu, trochu se projít po bytě a protáhnout se. A denně chodit ven, aspoň na půlhodinovou až hodinovou procházku. O víkendu je pak skvělé kolo nebo nordic walking, tedy svižná procházka, kde díky zapojení horní poloviny těla je pohyb efektivnější.

Jak vyřešit společné stravování s rodinou v režimu home office a distanční výuky?

V souvislosti s celkovým větším provozem domácnosti se vyplatí více plánovat. Rozmyslete si, co v následujících několika dnech budete pro rodinu vařit (myslím, že optimální je plán tak na tři až pět dní dopředu), a podle toho nakupujte. Nákupy dělejte s rozmyslem, skutečně kupujte jen to, co potřebujete. Večer den dopředu si přesně rozmyslete, co bude k snídani, co obědu a svačinkám, co budete večeřet. Něco je možné si večer i předpřipravit (např. nakrájet maso, které vydrží v chladnější části lednice, očistit a nakrájet zeleninu...). Jídla si pak podle plánu druhý den připravíte. Nestane se vám pak, že po několikahodinovém sezení u počítače zjistíte, že máte obrovský hlad, a naházíte do sebe první jídlo, co vám přijde pod ruku. Takže např. bílý rohlík se salámem nebo něco podobně nevhodného. Jako varianta rychlé svačinky se nabízí třeba proteinové tyčinky, pár kousků ořechů a nakrájená porce ovoce, knäckebröt s lučinou či žervé a kousky krájené zeleniny... Nezapomeňte na karafu s vodou, která vám neustále bude stát na stole před očima a připomínat, že máte pravidelně pít.

Petra Trnková

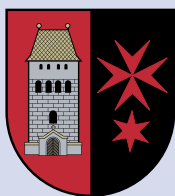
Provoz ÚMČ Praha 14

V souvislosti s rozhodnutím Vlády ČR a současnou epidemiologickou situací je ÚMČ Praha 14 aktuálně přístupný vždy v pondělí a ve středu od 7.30 do 12.00 hodin a od 13.00 do 18.00 hodin. Na tuto dobu je opět možná rezervace termínu schůzky s úředníkem i na odd. občanských průkazů a cestovních pasů. V případě mimořádné situace lze dohodnout individuální návštěvu úřadu mimo stanovené úřední hodiny, a to po předchozí telefonické domluvě 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 respirátory či obdobně účinnou ochranu dýchacích cest. Žádáme návštěvníky, aby osobní kontakt s úředníky omezili na nezbytné minimum a vždy, když je to možné, upřednostňovali elektronickou či telefonní formu komunikace.

red

X. zasedání Zastupitelstva MČ Praha 14

27. 4. 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 27. 4. 2021

od 15 hodin v prostorách Kulturního domu Kyje, Šimanovská 47. Program jednání bude zveřejněn od 20. 4. 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. **Původně avizovaný termín X. zasedání (30. 3. 2021) musel být zrušen z důvodu epidemiologické situace. Děkujeme za pochopení.**

Gratulace k 60. výročí svatby



Zdroj: Archiv rodiny Bečkovy

Jen málokdo je tak silný, nesobecký a pokorný, aby se svým životním partnerem zůstal v dobrém i zlém celých šedesát let. Paní Anně a panu Jaroslavovi Bečkovým se to podařilo. Své diamantové výročí oslaví v úterý 13. dubna 2021. Tak dlouho, jako jsou manželé, žijí v Hloubětíně. Radost jim

dělají nejen děti – dcera Jitka a syn Petr, ale také snacha Maruška, čtyři vnoučata a tři pravnoučata. A pak samozřejmě koníčky. Paní Anna i pan Jaroslav s oblibou vyrážejí do přírody – na procházky nebo na „lov“ hub a samorostů. „Tatínek, profesor elektromechanik, je navíc vášnivým akvaristou, maminka, která roky pracovala jako úřednice, má zase ráda květiny, dobře vaří, šije a hlavně hodně čte,“ shodují se dcera Jitka a syn Petr. Přestože se manželé Bečkoví vídali už na základní škole, jiskra přeskočila až později – seznámili se na tzv. čajích. „Za celou rodinu přejeme mamince a tatínkovi k jejich krásnému výročí jen to nejlepší. Jste našim velkým vzorem, máme vás moc rádi,“ vzkazují oslavenčům jejich děti. Redakce časopisu Čtrnáctka se ke gratulaci připojuje. Jubilantům děkujeme za inspiraci, kterou dávají nejen svým blízkým a přátelům, ale také všem ostatním. I do dalších let jim přejeme pevné zdraví, spokojenost, lásku a štěstí.

red

Anketa spokojenosti občanů

Také letos jsme pro vás připravili anketu spokojenosti zákazníků se službami ÚMČ Praha 14. Průzkum se uskuteční od poloviny dubna do poloviny května, a to za dodržení všech platných epidemiologických opatření. Cílem ankety je získat informace o kvalitě poskytovaných služeb a o možnostech jejich dalšího zlepšení. Jak bude probíhat? Při odchodu z budov Úřadu MČ Praha 14 (ul. Bratří

Venclíků 1072 a detašované pracoviště v ul. Poděbradská 88/55) budou občané požádáni pověřenými pracovníky, aby vyplnili anketní lístky s několika otázkami. Tyto lístky následně vloží do připravených schránek umístěných ve vstupních prostorách. Odpovědi budou vyhodnoceny a možné návrhy realizovány. Všem, kteří se ankety zúčastní, předem děkujeme.

red

Hloubětínské náměstí se začíná měnit



Zdroj: PÍSEK SEYČEK ARCHITEKTI s.r.o.

Léta slibovaná revitalizace náměstí v Hloubětíně je konečně tady. Do přípravných prací na proměně zanedbané plochy u stanice metra (na straně u Penny Marketu) se její správce – Technická správa komunikací hl. m. Prahy (TSK) -

pustil v závěru března. „Mám z toho obrovskou radost. O to, aby se revitalizace hloubětínského náměstí zahájila, usiluje naše městská část už déle než deset let. Toto prostranství nemá dobrou pověst. Je zanedbané, neustále tu bojujeme s nepořádkem... Těším se na to, až prokoukne a stane se místem, kde je radost třeba i posedět,“ uvedla místostarostka Prahy 14 Mgr. Irena Kolmanová. Po svém dokončení revitalizovaný prostor nabídne nejen upravený povrch a nové osvětlení, ale i nově rozvržené zelené plochy a nový mobiliář. Podrobnější informace k začínající rekonstrukci přineseme v některém z nadcházejících vydání časopisu Čtrnáctka.

red

Jaro je tady. Praha 14 bude sázet stromy i trvalky

Setkání na tradičních dubnových Dnech Země Prahy 14 letos kvůli pandemii není možné. Milovníky přírody tak snad potěší alespoň zpráva o chystaných jarních výsadbách. „Během května plánujeme vysázet 40 nových stromů a několik stovek trvalek a travin,“ uvedla místostarostka Mgr. Irena Kolmanová, do jejíž gesce spadá mimo jiné i péče o zeleň v Praze 14. V okolí Polikliniky Parník na Černém Mostě a dále v ulicích Vybíralova, Fejfarova, Bryksova, Kukelská či Mochovská zahradníci zasadí například javory, a to i červenolisté kultivary, které městský prostor příjemně ozvláštňují, dále smrky, habry, lípy, jírovce, platany nebo poprvé také okrasné maloploché hrušně. Ty budou sloužit i jako potrava pro ptactvo v zimním období. „Některé stromy sázíme jako náhradu za pokácené, jiné na místa, kde dosud nebyly vůbec a hodí se tam. Tam, kde to jde, vycházíme vstříc i podnětům občanů. V takových přípa-

dech vždy zvažujeme například to, zda je požadovaná výsadba dostatečně daleko od domů nebo zda v místě nejsou

KAŽDÝ STROM SE POČÍTÁ

Pokud i vy chcete sázet stromy, doporučujeme navštívit stránku iniciativy www.sazimebudoucnost.cz (koordinátor Nadace Partnerství). Najdete zde mnoho užitečných informací a tipů, jak přispět k rozvoji zeleně a péči o ni. Nově zasazené stromy (a to i ty, které zasadíte na vlastním pozemku) je zde navíc možné registrovat. Na celonárodní úrovni neexistují žádné souhrnné přehledy o kácení a sázení stromů. Registrace nově vysazených stromů je proto velmi důležitá. Na uvedeném webu naleznete i manuály pro různé druhy výsadby.



inženýrské sítě," vysvětlila Ing. Markéta Adámková, vedoucí Oboru životního prostředí ÚMČ Praha 14. V rámci jarních výsadeb vzniknou také nové trvalkové záhony, a to například v jednom z nedávno zrekonstruovaných vnitrobloků u stanice metra Černý Most nebo v parku Vidlák v Hostavicích. „Pilotně bychom chtěli také začít s výsadbou trvalek a travin kolem stromů. Letos kolem nového stromořadí dřezovců v ulici Slévačská nebo v revitalizovaném vnitrobloku Mochovská v Hloubětíně," dodala místostarostka Kolmanová.

red

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

PORTA
DOORS

WOODCOTE
Stavebniny

SILA
SPOJENÍ

WOODCOTE
Voda • Topení • Plyn

DVEŘE
PODLAHY
KOUPELNY
WOODCOTE

dpk.woodcote.cz

Proč a jak slavíme Velikonoce?

PETRA TRNKOVÁ

PRO VĚTŠINU Z NÁS PŘEDSTAVUJÍ VELIKONOCE SVÁTKY JARA, PRO KŘEŠŤANY PAK OSLAVU VŮBEC NEJVÝZNAMNĚJŠÍ UDÁLOSTI LITURGICKÉHO KALENDÁŘE - ZMRTVÝCHVSTÁNÍ JEŽÍŠE KRISTA.

Když vyprávíte cizincům o českém zvyku koledování s pomlázkou na Velikonoční pondělí, většinou nevěřicně krouť oči. Zvláště Američanům připadá naše tradice, při které „muži bijí ženy“, poněkud barbarská. Pomlázka má pravděpodobně předkřesťanský / pohanský původ, v mladých větvičkách je síla, která dokáže omladit, a malované vajíčko zase symbolizuje zrození nového života. V Polsku a na Slovensku se děvčata za stejným účelem polévají vodou. Vajíčka a mláďata - beránci, zajíčky či kuřátka prostě k Velikonocům patří v mnoha koutech světa.

KDYŽ KRÁL MYL NOHY PODDANÝM

V anglosaské kultuře hledají děti v zahradě či domě vejce a sladkosti, které tam schoval zajíček. S nalezenými vajíčky pak můžou soutěžit v jejich kutálení v trávě pomocí vařečky. Nejslavnější závody v koulení vajec, tzv. Easter Egg Roll, organizuje už od roku 1878 Bílý dům. Na jižním trávníku bývá poschováváno 14 000 obarvených vajíček, některá s podpisy slavných osobností. Závody hostí manželka prezidenta a někdy se zábavy účastní i sám pan prezident.

Zatímco americká první dáma „píská“ závody v kutálení vajíček, anglická královna má na Zelený čtvrtek jinou povinnost. Tradice s názvem Royal Maundy sahá až do třináctého století a původně bylo její součástí i mytí nohou. Ano, byl to panovník, kdo umýval nohy chudým a rozdával dary jako gesto pokory a soucitu. Zároveň rituál odkazoval k poslední večeři, při které Kristus umyl nohy svým učedníkům. Během 18. století se od mytí nohou upustilo, zůstalo rozdávání darů. V současnosti oceňuje vládnoucí panovník speciálně raženými mincemi občany v seniorském věku, kteří přispěli k rozvoji a fungování komunity. Obřad se koná v některé z britských katedrál, královna



Foto: Pixabay

je postupně navštívila všechny. Oceněných mužů a žen je vždy tolik, kolik je panovníkovi aktuálně let, a stejná je i hodnota unikátních mincí v pencích.

VELIKONOCE NA PODZIM?

V Austrálii připadají Velikonoce na začátek podzimu a mají ještě jednu zvláštnost. Králíci se tu netěší valné pověsti, kdysi je sem přivezli evropští osadníci a jako invazivní druh se rychle rozšířili, přemnožili a zelené louky přeměnili v poušť. Australané tedy místo velikonočního zajíčka preferují domorodé nosaté a ušaté zástupce vačnatců - bandikuty.

Úplně atypicky pak Velikonoce slaví v Norsku, kde je tento svátek kromě

výletů do hor za posledním sněhem spojen také s detektivními příběhy a hrou na detektivy. Vycházejí speciální edice detektivek, v televizi se to hemží vraždami a krabice na mléko mají speciální potisk s komiksovými detektivními příběhy k vyřešení. Tradice vznikla v roce 1923 jako nečekaně vydařený marketingový plán k propagaci detektivní knihy a od té doby se drží dodnes.

Ať už jste strávili letošní Velikonoce ve společnosti dobré knihy, procházkou v probouzející se přírodě v rámci okresu, kormorní rodinnou verzí pomlázky, či duchovním rozjímáním, doufáme, že jste je prožili ve zdravé a dobré náladě.

Jarní tvoření a pečení

JARNÍ KYTIČKY



Zvládnou je vyrobit i děti a mají tu výhodu, že nevadnou a neuletí.

Potřebujete:

zapékací modelovací hmotu různých barev
zelený drátek
vykrajovátko (lze použít ta na vánoční cukroví)

Postup:

Hmotu rozválejte na tenčí placku a vykrajujete různé tvary kyticí. Jinou barvou hmoty vytvoříte střed, do kvítku zespoda vpíchněte drátek a zelenou hmotou přichyťte drátek ke kvítku. Takto připravené kyticí pokládejte na plech vyložený pečicím papírem a zapéčte při 130 °C 30 minut. Nechte vychladnout a můžete aranžovat.

VLNĚNÍ PTÁČCI



Potřebujete:

tvrdý papír nebo karton
vlnu různých barev
nůžky
tavnou pistolku
1 stránku letáku zmačkanou do tvaru koule
korálky na oči
filc, nebo korálek na zobáček

Postup:

Vystříhnete z kartonu obdélník 9 x 12 cm, vezměte jednu barvu vlny a obtočte ji několikrát kolem kratší strany (9 cm). Na jedné hraně rozstříhnete, to samé udělejte s druhou barvou vlny. Poté přejděte na 12 cm stranu kartonu a znovu ho omotejte třetí barvou vlny. Kousky kratší vlny uprostřed převažte. Delší kousky vlny položte na stůl a do kříže na ně položte svazek krátké vlny. Delší svazek přeložte v polovině přes kratší svazek a svažte ho pod kratším svazkem. Leták zmačkejte do malé kuličky, tu vložte do posledního svazku vlny, tím vytvoříte břicho ptáčka. Spojte všechny svázané svazky vlny, stáhněte a za břichem ptáčka svažte, vznikne tak ocásek ptáčka, který stejnoměrně sestříhnete. Nakonec tavnou pistolí přilepte černé korálky jako oči a zobáček.

red

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](https://www.instagram.com/outlet.optic)
www.doctoroptic.cz

Obruby zdarma při zhotovení kompletních brýlí.

RV2100140/02

Mechový dort

Žádné umělé barvivo, zelenou barvu obstará špenát. Ale nebojte, v chuti cítit není.

Suroviny:

100 ml oleje
100 g baby špenátu
2 vejce
250 ml podmáslí
200 g cukru krupice
320 g hladké mouky
5 g jedlé sody
špetka soli

Na krém:

100 ml šlehačky
250 g mascarpone
10 g vanilkového cukru
35 g moučkového cukru
125 g tučného tvarohu

Ovoce a jedlé květy (sedmikrásky, fialky, růže) na ozdobu

Postup:

Ve vhodné nádobě rozmixujte špenát s olejem do hladka. Ve velké míse pro-



Foto: Petra Trnková

šlehejte vejce, podmáslí, cukr a přilijte špenát. Mouku smíchejte s jedlou sodou a solí, prosijte do mísy a spojte v hladké těsto. Přelijte do dortové formy o průměru 20 cm a pečte 45–50 minut v troubě předehřáté na 175 °C. Korpus nechte vychladnout, vršek seřízněte a odložte stranou. Zatímco korpus chladne, připravte

krém. Šlehačku vyšlehejte s mascarpone a oběma cukry, pak do směsi postupně zašlehejte tvaroh. Krém naneste na připravený korpus. Odříznutý vršek dortu rozdrobte a vzniklou drobenkou posypte připravený krém. Dort ozdobte ovocem podle chuti a případně ho nechte kvést jedlými kvítky.

pet

INZERCE

OBCHODNÍ FIRMA
SCHUBERT PARTNER a.s.

Přijme zaměstnance na pozici:

● řidič, skupina C, E

Typ pracovního poměru:
práce na plný úvazek

Místo pracoviště:
Nedokončená 1618,
Praha 9, Kyje, 198 00

Kontaktní osoba:
Petr Dastych
☎ 731 595 918,
✉ p.dastych@schubert.cz

RV2100569/01

OBCHODNÍ FIRMA
SCHUBERT PARTNER a.s.

Přijme zaměstnance na pozici:

● nákupčí / manažer nákupu

Požadované vzdělání a dovednosti:
- SŠ vzdělání s maturitou.
- Znalost AJ slovem i písmem
- Znalost práce na PC

Typ pracovního poměru:
práce na plný úvazek

Místo pracoviště:
Nedokončená 1618,
Praha 9, Kyje, 198 00

Nástupní plat:
30 000 - 34 000 Kč

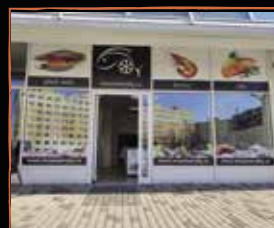
Kontakt pro zaslání životopisu:
z.kubelkova@schubert.cz, 606 435 025

RV2100569/02

mrzeneryby.cz

Nová prodejna ryb na Černém Mostě

Mořské a sladkovodní ryby
Krevety různých velikostí
Raci, krabi, humři
Chobotnice
Kalamáry
Mušle



Kde nás najdete

Obchodní dům Hasso
Breitcetlova 6, Praha 9

☎ +420 775 37 45 45
f @mrzenerybycz

www.mrzenerybycz.cz

RV2100569/01

Velikonoční naděje

Milí sousedé, dovolte mi, abych vám do této zvláštní a těžké doby připomněl dobrou zprávu, kterou v sobě obsahují právě uplynulé Velikonoce.

Většinou je slavíme jako svátky jara – svátky nového života, a proto nám může křesťanský rozměr Velikonoc připadat trochu zvláštní. Jakoby se zde oslavovala něčí smrt, a to ještě smrt provedená jedním z nejkrutějších způsobů, utýráním na kříži. Důvodem však, proč křesťané slaví Velikonoce, je život! Stala se totiž velmi zvláštní věc – ten zmučený, zabitý a pohřbený Ježíš vstal z mrtvých. Nikdo to nečekal, ani jeho vlastní žáci, přestože jim o tom několikrát dopředu říkal. Třetího dne tu najednou mezi nimi stál živý a zdravý, mluvil s nimi, jedl s nimi a ještě se mohli dotknout ran, které mu na rukách, na nohou a na boku po krutém umučení zůstaly. Smrt byla Ježíšem přemožena.

Většina těch, kteří se s ním za jeho života potkali, byla náramně povzbuzena. Nalezli někoho, komu bylo možno



Foto: Pixabay

věřit, na jehož slovo se dalo spolehnout, kdo se zajímal o chudé, utlačované, nemocné a dokázal jim opravdově pomoci a kdo se zároveň nebál konfrontovat zlo a neřády ve společnosti. Vypadalo to, že má moc, aby dal celý svět do pořádku. Jeho popravou však byly jejich naděje zmařeny.

Zrada blízkého přítele, zášť a závist náboženských elit, zkorumpovanost vládní moci a zmanipulovaný dav ho odstranily.

Nyní však stál opět před svými žáky živý a víc než zdravý! Že to nebyla pohádka, kterou si vymyslelo pár spiklenců, o tom svědčí celé zástupy prvních křesťanů, které byly ochotny za tuto pravdu položit život, místo toho, aby svou víru pohodlně zapřely. Je-li to pravda, znamená to, že je možné se s tím, který přemohl smrt, setkat i dnes. Uprostřed vši naší bídy – zrazených přátelství, zdravotních problémů, zklamání a beznaděje. On tomu rozumí, on nad tím zvítězil a pomůže i nám, jestliže se na něj obrátíme. Nabízí nám život, který smrtí nekončí. Tuto velikonoční naději přeji i vám. Jak říká Werich: „Čtěte bibli, tam to všechno je.“ Zkuste začít aspoň jedním evangeliem.

Mgr. Pavel Trefný,
kazatel Církve bratrské
na Černém Mostě

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



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

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



Zápisy do základních škol Prahy 14 se konají od 1. do 30. dubna 2021. Přesná data konání a upřesňující informace o zápisech, vzhledem k mimořádné situaci spojené s 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 - Lehovce, 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

Antifetfest 2021. Natáčejte a hlase se!

I v letošním roce bylo vyhlášeno další kolo soutěžního festivalu Antifetfest. Dnes již tradiční přehlídka žákovských a studentských filmů se zaměřuje na palčivá témata dnešní doby – kriminalitu, drogy, šikanu, domácí násilí, záškoláctví a další patologické jevy. A právě teď je ten správný čas se do ní přihlásit. Školy, školská zařízení a nízkoprahové kluby mohou do soutěže vyslat jednotlivce nebo skupiny maximálně 5 tvůrců. Soutěží se ve dvou kategoriích: žáci druhého stupně základních škol či studenti nižších ročníků víceletých gymnázií a studenti středních škol nebo odborných učilišť. Do filmového klání lze poslat maximálně desetiminutový snímek tematicky odpovídající zaměření festivalu.

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

14. května 2021 – termín pro vyplnění závazných přihlášek do soutěže za Prahu 14 (místní kolo) a konečný termín pro dodání soutěžních snímků. Tento je třeba prostřednictvím webového úložiště zaslat protidrogové koordinátorce Prahy 14, Mgr. Veronice Havlíčkové (veronika.havlickova@praha14.cz). Spolu s filmem soutěžící odevzdávají i přihláš-



ku, a to rovněž v elektronické podobě.

červen 2021 – výběr vítězů z oblastního (celopražského) kola, odeslání vítězných snímků do celorepublikové soutěže, udělení cen zúčastněným;

září 2021 – celorepublikové finále, slavnostní promítání a vyhlášení výsledků. Přihláška na festival a související podrobná pravidla zájemci naleznou na webu www.praha14.cz. Nelze vyložit, že termíny budou s ohledem na vývoj epidemiologické situace upraveny. Antifetfest každoročně vyhlašuje městská část Praha 12 ve spolupráci s Národní sítí Zdravých měst ČR. MČ Praha 14 se do akce zapojuje v rámci mezinárodního programu místní Agenda 21, který již několik let úspěšně naplňuje.

red

Rekonstrukce mostu na Hutích začne v květnu

Technická správa komunikací hl. m. Prahy (TSK) pokračuje v přípravách na rekonstrukci mostu v ulici Za Černým mostem vedoucím přes železniční trať. Jedná se o akci, která přinese poměrně výrazná dopravní omezení – most bude pro dopravu zcela uzavřen. „V současné době připravujeme takzvané dopravně-inženýrské opatření, které řeší dopravu v průběhu rekonstrukce. Bohužel se uzávěra dotkne i městské hromadné dopravy,

vzniknou dočasné zastávky,“ vysvětluje místostarosta Prahy 14 Ing. Petr Hukal, do jehož gesce spadá doprava v městské části. Práce by měly začít v druhé polovině května, podrobné informace přineseme v následujícím vydání časopisu Čtrnáctka, na webu městské části www.praha14.cz, na facebookovém profilu i prostřednictvím aplikace Mobilní Rozhlas, který rozesílá informace přímo do mobilních telefonů přihlášených uživatelů.

pet



ING. PETR HUKAL, MÍSTOSTAROSTA

Máte dotazy či podněty týkající se dopravy v Praze 14? Napište nám přes kontaktní formulář na hlavní straně webu městské části www.praha14.cz nebo se obraťte přímo na místostarostu Ing. Petra Hukala, do jehož gesce tato oblast spadá. Psát můžete na e-mail Petr.Hukal@praha14.cz.

FOTOVOLTAIKA – INVESTICE DO ÚSPOR V ROCE 2021

SOLÁRNÍ PANELE SE DEFINITIVNĚ STALY SOUČÁSTÍ ENERGETICKÉHO MIXU ČESKÉ REPUBLIKY. MŮŽEME SE S NIMI SETKAT NA POLÍCH, STŘECHÁCH RODINNÝCH DOMŮ, VÝROBNÍCH HAL ČI JINÝCH KOMPLEXŮ. MNOZÍ Z VÁS URČITĚ PŘEMÝŠLÍ, KDY PŘIJDE TA SPRÁVNÁ CHVÍLE PRO INSTALACI SOLÁRNÍCH PANELOU NA VLASTNÍ DŮM ČI DO VLASTNÍ FIRMY. MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE NEJVHODNĚJŠÍ CHVÍLE MŮŽE BÝT PRÁVĚ NYNÍ! POJĎME SI SPOLEČNĚ ŘÍCI, JAKÉ KRITÉRIA BY VAŠE NOVÁ SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNA MĚLA SPLŇOVAT.

Kritérium číslo 1

Hlavním kritériem instalace vlastní solární elektrárny je ekonomická kalkulace. Ekologické myšlení je chvályhodné, většina správně zamýšlených projektů je však především o kalkulaci úspor a celkové návratnosti do instalovaného zařízení. Zde přichází silný argument k instalaci fotovoltaiky nyní: dotace. Dotační příležitosti jsou v případě fotovoltaiky rodinných domů na úrovni 50% z pořizovací ceny, maximálně však 150 tis. Kč. Reálně tato částka odpovídá optimalizaci spotřeby rodinného domu s roční spotřebou okolo 4000 kWh. Důležitou podmínkou pro možnost využití dotace je nutnost instalace bateriového úložiště a celkově ekonomický smysl instalovaného systému. Správně nastavený projekt by měl dosahovat hodnot návratnosti optimálně okolo 8 let a méně.

Kritérium číslo 2

Druhým zásadním kritériem je dlouhodobá stabilní spotřeba daného odběrného místa, například rodinného domu. Celosvětové využití fotovoltaiky přineslo dlouhodobé zkušenosti z pohledu trvanlivosti panelů, která již není důvodem sebemenších obav jak z pohledu dlouhodobé životnosti, tak z pohledu např. poškození kroupami apod. Pro člověka uvažujícího nad instalací fotovoltaiky na vlastní dům to znamená především skvělou příležitost dosáhnout při vložených financích dostatečně vysokého výkonu solárních panelů tak, aby výkon solární elektrárny odpovídal či lehce převyšoval požadavky domu a aby životnost celého systému byla minimálně 25 let. Není třeba se obávat, že po 25 letech přestane systém fungovat. V dnešní době je výrobci garantováno, že po 25 letech výkon solárních panelů klesne na cca 80% a celý systém tak bude dále generovat elektřinu a tím zvyšovat vaše úspory. Kombinací vysokých dotací v roce 2021 a celosvětově přívětivých cen instalovaných komponent máte výjimečnou možnost realizovat svůj projekt s vysokým výkonem a dlouhou životností – a to za dodržení eko-

nomické návratnosti do max. 8 let a bez jakýchkoliv kompromisů v kvalitě použitých dílů.

Máte-li tedy rodinný dům či firmu se spotřebou minimálně 4000 kWh ročně, dostatečný prostor na instalaci fotovoltaických panelů a alespoň částečně optimální možnosti jejich natočení směrem ke slunci – nyní je ta správná chvíle na realizaci vlastní fotovoltaické elektrárny! Realizujeme fotovoltaiku od A do Z, tzn. na klíč – a to včetně vyřízení dotací. Neváhejte využít služeb Krel Central a.s., dodavatele vaší nejlevnější energie pod sluncem!

Krel Central a.s. je tuzemskou firmou zabývající se instalací průmyslových elektrocentrál, fotovoltaických systémů, velkoobchodem v oblasti fotovoltaiky a vývojem v oblasti elektromobility. V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat!



Krel Central a.s.
www.elektrocentrally.cz
 800 66 22 44

K C KREL CENTRAL

Stěhování části úřadu – první fáze rekonstrukce radnice dokončena

REDAKCE

REKONSTRUKCE RADNIČNÍ BUDOVY V ULICI BRATŘÍ VENCLÍKŮ NA ČERNÉM MOSTĚ POKROČILA DO DALŠÍ ETAPY. ČÁST BUDOVY S Č. P. 1072 JE JIŽ OPRAVENA, NYNÍ JE NA ŘADĚ DRUHÁ POLOVINA OBJEKTU Č. P. 1073.

Pracovníci úřadu, kteří měli během první etapy prací kanceláře v budově č. p. 1073, se během března přesunuli do opravených prostor (aktuální rozpis umístění jednotlivých odborů a oddělení viz níže). „Zaměstnanci, již

se z důvodu rekonstrukce objektu loni v květnu přesunuli na dočasná pracoviště v Hloubětíně a na nám. Plk. Vlčka na Černém Mostě, zatím zůstali na těchto přechodných místech. Do budovy v ulici Bratří Venclíků se vrátí až

po kompletní rekonstrukci radnice. Do-
končení prací předpokládáme letos v říj-
nu,“ vysvětlila místostarostka Prahy 14
Mgr. Irena Kolmanová, která má na sta-
rosti investice městské části.

red

KOHO A KDE PO STĚHOVÁNÍ NAJDETE?

BUDOVA v ul. Bratří Venclíků 1072, Černý Most

VEDENÍ MČ PRAHA 14

- Starosta: Mgr. Radek Vondra
- Tajemník: Ing. Luděk Lisý
- Místostarostové: Jiří Zajac, Ing. Petr Hukal, PhDr. Zuzana Jelenová, Mgr. Irena Kolmanová
- Uvolnění radní: Jaromír Krátký, Bc. Michal Prager, MBA
- Sekretariáty starosty, místostarostů a radních

ODBOR KANCELÁŘE STAROSTY

- Odd. strategického plánování a komunikace (vyjma referenta kultury)
- Úsek územního rozvoje
- Úsek interního auditu

ODBOR KANCELÁŘE TAJEMNÍKA

- Sekretariát odboru
- Oddělení kontroly a stížností
- Úsek RMČ a ZMČ
- Úsek krizového řízení

ODBOR INFORMAČNÍCH TECHNOLOGIÍ

ODBOR ŘÍZENÍ EKONOMIKY

A ŠKOLSTVÍ

- Odd. účetní evidence – pracovník pokladny
- Odd. místních daní a poplatků (vyjma poplatků z pobytu)

ODBOR VÝSTAVBY

- Odd. průmyslových, vodohospodářských staveb, inženýrských sítí, pozemních komunikací a reklam
- Odd. bytové a občanské výstavby

- Odd. územního rozhodování a povolení staveb zvláště rozsáhlých

ODBOR PRÁVNÍCH A KONTROLNÍCH ČINNOSTÍ

- Vedení odboru
- Odd. přestupků

ODBOR ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

- Odd. veřejného pořádku

ODBOR SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

A ZDRAVOTNICTVÍ

- Odd. ekonomiky a administrativy
- Odd. sociálně právní ochrany dětí
- Odd. sociální pomoci a prevence

OBČANSKOSPRÁVNÍ ODBOR

- Ověřování
- Odd. osobních dokladů
- Ohlašovna a evidence obyvatel
- Občanské průkazy
- Cestovní doklady

PRACOVISŤE na nám. Plk. Vlčka

695/8, Černý Most

ODBOR KANCELÁŘE STAROSTY

- Odd. strategického plánování a komunikace – referent kultury

ODBOR KANCELÁŘE TAJEMNÍKA

- Odd. matriky

PRACOVISŤE v ul. Poděbradská

88/55, Hloubětín

ODBOR EVROPSKÝCH FONDŮ

- Odd. projektového řízení

ODBOR KANCELÁŘE TAJEMNÍKA

- Odd. personální
- Mzdová účtárna a vzdělávání

ODBOR ŘÍZENÍ EKONOMIKY

A ŠKOLSTVÍ

- Odd. rozpočtu

- Odd. účetní evidence (vyjma pracovníka pokladny)
- Úsek vedlejší hospodářské činnosti
- Odd. místních daní a poplatků – pouze poplatky z pobytu
- Odd. školství

ODBOR INVESTIČNÍ

- Odd. administrace investičních projektů
- Odd. realizace školských projektů
- Odd. realizace investičních projektů

ŽIVNOSTENSKÝ ODBOR

- Úsek metodicko-právní
- Odd. registrace podnikatelů
- Odd. kontroly

ODBOR PRÁVNÍCH

A KONTROLNÍCH ČINNOSTÍ

- Sekretariát, evidence smluv
- Odd. právní a veřejných zakázek
- Úsek systému řízení kvality

ODBOR ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

- Odd. ochrany prostředí

ODBOR DOPRAVY

BUDOVA v ul. Bratří Venclíků 1070,

Černý Most

ODBOR HOSPODÁŘSKÉ SPRÁVY

- Technické odd.
- Úsek ekonomicko-provozní

ODBOR KANCELÁŘE TAJEMNÍKA

- Informační kancelář, CzechPOINT

ODBOR SPRÁVY MAJETKU

Podrobné informace o obsazenosti

jednotlivých kanceláří jsou uvedeny
na webových stránkách městské části
– www.praha14.cz.

Jak vnímají terminál Černý Most občané?

Autobusový terminál u konečné stanice metra Černý Most je už dlouho ostudou hlavního města Prahy. V příštích letech by se měl dočkat postupné revitalizace. Institut plánování a rozvoje hl. m. Prahy (IPR) aktuálně zpracovává koncepční studii, která bude před dokončením představena veřejnosti k připomínkování.

Koncem loňského roku IPR uspořádal dotazníkové šetření mezi občany, kteří tak měli možnost se ke stavu a proměně terminálu vyjádřit. Vzhledem k epidemiologické situaci probíhal sběr dat pouze online, celkem se zapojily téměř 3000 lidí. Přibližně třetina z dotazovaných žije v Praze 14, ostatní v blízkosti terminálu pracují nebo tu přestupují z metra na autobus či opačně.

Všechny skupiny respondentů považují za nejvýraznější problém zanedbanou údržbu, významným nedostatkem je i bezpečnost – slabé osvětlení, členitý nepřehledný prostor a přítomnost lidí bez domova, podnapilých a uživate-

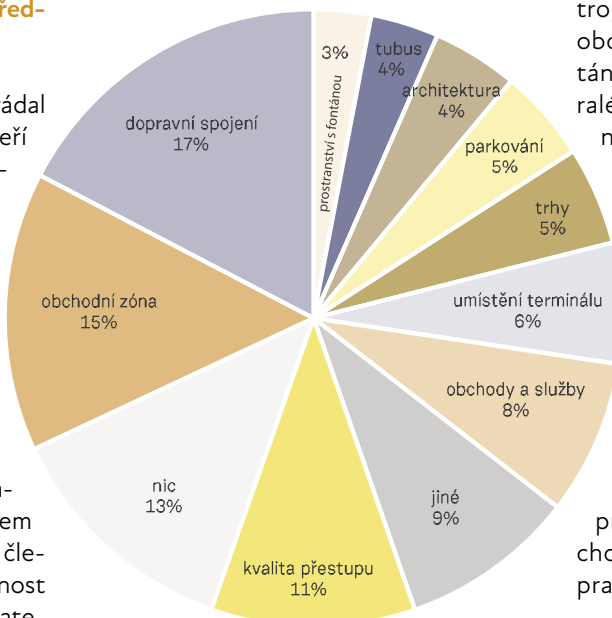
lů drog. Řada respondentů v průzkumu zmínila nedostatečný komfort a vybavení pro cestující – absenci pohodlné čekárny, neuspokojivý stav mobiliáře a zeleně,

průvan. K dalším slabším terminálu patří komplikovaná orientace (kdo je tu poprvé, obvykle bloudí) a nutné překonávání řady výškových bariér (schodů).

Pozitivně hodnotí dotazovaní možnost přestupu z povrchové dopravy na metro, polohu na okraji Prahy, blízkost obchodního centra a náměstíčko s fontánou, přestože ho považují za zchátralé. Terminál dlouho neměl vyjasněnou vlastnickou strukturu, relativně nově je ve správě Technické správy komunikací hl. m. Prahy. Aktuálně je vnímán jako místo, které slouží k přesunu na nějaké jiné, hezčí místo. Přesto v Praze 14 tvoří přirozený uzel a řada lidí si zde dává sraz. Cílem budoucí revitalizace by tedy mělo být zjednodušení prostorových vztahů v rámci terminálu, jež umožní vytvořit plnohodnotné městské prostředí, tedy náměstí příjemné pro chodce s živým parterem, stromy a dopravním terminálem.

Petra Trnková, IPR

CO NA TĚM OCEŇUJETE?



INZERCE

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

**CHCETE
VYDĚLÁVAT?
PRODÁVEJTE INZERCÍ
V NAŠICH MÉDIÍCH!**

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

**V REGIONECH
TO FUNGUJE**

**Moderně vybavená zubní
ordinace v Poliklinice Vysočanská
přijímá nové pacienty.**

Kompletní vyšetření:

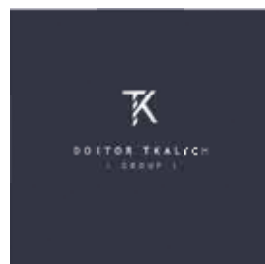
tomografie, RTG, dentální hygiena, estetická
stomatologie, ošetření pod
mikroskopem, stomatochirurgie a implantologie,
protetické ošetření keramickými korunkami
a fazetami. Bezbolestné ošetření. Individuální přístup.
Smlouvy se všemi ZP.

Adresa:

Poliklinika Vysočanská, 6. patro, levé křídlo.

**Doktor TKALYCH group,
Sokolovská 810/304**

Tel. 608 492 227, 608 045 335



Daně a smrt

Zatímco loňské Velikonoce jsme slavili s vírou ve „zmrtvýchvstání“ a s očekáváním návratu k normálnímu životu, letošní Velikonoce jako by se nesly v duchu „boje o přežití“. Děti už dlouho žijí virtuálním životem, rodiče jsou vyčerpaní, senioři izolovaní a všichni čelíme psychickému tlaku. Denně slyšíme, že situace v ČR je jedna z nejhorších, málo se očkuje a lockdown se zdá být nekonečný. Máme historicky nejvyšší schodek státního rozpočtu, nezaměstnanost stoupá, řada podnikatelů působících ve službách ukončila činnost a celá řada dalších bojuje z posledních sil o přežití. Na konci března bylo v České republice evidováno přes 25 tisíc úmrtí s covidem-19. To je mimochodem více než počet obyvatel Černého Mostu, nebo chcete-li, polovina obyvatel celé Prahy 14. O tom, že současná pandemie bude mít dlouhodobé dopady v mnoha směrech, není pochyb. I proto jsem už na prosincovém zastupitelstvu zmiňovala důležitost zodpovědného přístupu k rozpočtu Prahy 14 pro rok 2021, protože bude potřeba více pomáhat našim občanům i podnikatelům. Minulý měsíc jsem znovu apelovala na potřebu hospodárného přístupu a ponechání finanční rezervy. Když už jsme se pustili do zbytečně nákladné rekonstrukce radnice, měli bychom si odpustit, nebo alespoň odložit investice, které nejsou nezbytně nutné, jako je biotop nebo stavba nového komunitního centra. V obou případech by záměr snesl odklad, zvláště když jsou projekty nákladné a přinesou další náklady na provoz v době, kdy ani není jisté, jak budou moci fungovat. Nic z toho ale navržený rozpočet nereflektuje. Naopak jede nadoraz a Praha 14 si dokonce musí zajistit kontokorentní úvěr!

„Na světě jsou pouze dvě jistoty – daně a smrt.“ Když Benjamin Franklin vyklkl tento krutý citát, nemluvil pouze o penězích, ale o spravedlnosti a o tom, že za každé naše jednání platíme určitou daň. Riziko konce života je nám bohužel blíže než kdy jindy, ovšem riziko zbytečně vysoké daně, kterou zaplatí Praha 14, je nám bezpochyby mnohem blíže.

**Soňa Tománková,
Nezávislí – Naše Čtrnáctka**

Vyhraje rozum, nebo ego?

Pro jedny radost, pro druhé starost. Nadšení dětí a rodičů z hřiště v Jiráskově čtvrti rozhodně nesdílí obyvatelé Koberkovy ulice, jejichž dům od plotu hřiště dělí sotva pět metrů. Není pochyb o tom, že je hřiště oblíbené. Zatímco se na něm během dne vystřídá mnoho dětí, obyvatelé zmíněného domu nemají v dnešní době home office a on-line výuky kam utéct. Nechtěná zvuková kulisa dětského povyku se zvuky herních prvků navíc rezonuje díky protihlukové zdi, která má paradoxně chránit před hlukem provozu z Rožmberské ulice. Prokazatelně zde došlo k narušení pohody bydlení, což je podnět k zahájení soudního řízení. Občané se však s radnicí chtěli domluvit. Nespokojenost vyjádřili v petici i osobně na prosincovém zastupitelstvu, kde jim bylo vedením MČ přislíbeno obnovení jednání o řešení. Ani v březnu, po opakovaných připomínkách předkladatelů petice, však k jednání nedochází. Z radnice prý pouze zaznívá, že čekají na další odborné posouzení.

Možná je vám ten příběh povědomý. Psal jsem o něm už v únorovém vydání Čtr-

náctky ve sloupku s názvem „Kdo vydrží déle“. O tom, jak byl název příhodný, svědčí i fakt, že řešení stále nepřichází. Podobný scénář přitom možná prožíváte i vy. Zaznamenal jsem nespokojenost lidí s parkourovým hřištěm u Kpt. Stránského, s hřištěm u nízkoprahového klubu Pacific v Bouřilově ulici i dřívější stížnosti na workoutové hřiště ve Vlčkově ulici. Provází je stejný průběh. Městská část obnoví, rozšíří, nebo postaví nové hřiště v nesouladu se schválenou koncepcí rozvoje dětských hřišť a sportovišť pro roky 2012–2021 a bez jednání s dotčenými obyvateli. Lidé se o tom dozvědí, až když „přijede bagr“. MČ vyzývá, aby se lidé se stížnostmi obraceli na městskou policii. To však nikdy nepřináší dlouhodobou úlevu. Řešení je zcela jednoduché – vrátit se ke schválené koncepci, nedělat hřiště pod okny bytových domů, uznat chyby a nebát se je napravit. To by však současné vedení muselo uznat, že chybovalo, a to je, zdá se, největší problém. Jak to dopadne – vyhraje rozum, nebo koaliční ego?

**Ing. Tomáš Novotný
za zastupitelský klub ANO**

Pomozte změnit život konkrétní rodině

Vážení spoluobčané, v záplavě negativních zpráv a kvůli všeobecnému chaosu způsobenému naprosto nekompetentní populistickou vládou se často zapomíná na ty nejslabší. ODS programově a systematicky prosazuje pomoc konkrétním potřebným lidem. V této nouzové situaci se však na Vás obrácíme s prosbou: Pomozte prosím dětem a dospívajícím, kteří nikdy nepoznali život v normálních funkčních rodinách. V poslední době se však do problémů dostávají i takové rodiny, které byly před pandemií koronaviru bez existenčních problémů. Nároky na sociální služby stoupají a kromě toho, že o ně žádá stále více krizí zasažených osob, rozšiřuje se i spektrum jejich potřeb.

Dětem a dospívajícím, kterým z nejrůznějších důvodů rodiče nepokrývají ani základní životní potřeby, dlouhodobě pomáhá Komunitní centrum Motýlek v Praze 14. Za dobu uzavření školních jídelen zde zdarma rozdali 1275 obědů, klienty podporují v plnění školních povinností, zlepšují jim praktické dovednosti a návyky, umožňují aktivně a bezpečně trávit volný čas. Motýlek zřídil krizový fond a prostředky z něj putují například na nákup potravin, léků, školních potřeb, obuvi, zajištění lékařské

péče, to vše pro potřebné děti a dospívající. Pro mnoho z nás jsou tyto příběhy neuvěřitelné, bohužel ale nejsou výjimečné... Devítiletý Honza nosil celou zimu dřavé kecky nebo crocsy. Maminka přišla o brigádu a dostala se do vážných finančních problémů. Nová zimní obuv ho nesmírně potěšila, s maminkou zůstávají v kontaktu a pracují s ní na zlepšení situace. U chronicky nemocného Vojty střídala jedna nemoc druhou a pediatrička doporučila lék na posílení imunity. Díky laskavým dárcům se mu léku dostalo. Vzácností nejsou ani špatné stravování nebo nedostatečná hygiena. Sandra svou první návštěvu u zubního lékaře absolvovala coby náctiletá potě, co si zoufalého stavu chrupu všiml sociální pracovník. Dívce našel zubaře, doprovodil ji na ošetření, hrozila jí ztráta několika zubů. Doplatek na péči byl též uhrazen z krizového fondu.

Staňte se dárce, který dokáže změnit život v konkrétní rodině. Zastupitelé za ODS opět přispějí důstojnou částkou. Připojte se k nám? Děkujeme.

Sbírkový účet 2501883883/2010
www.motylek.org

**Josef Kutmon,
předseda klubu zastupitelů za ODS**



DEMOAUTOPLAST

HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE DO VÝROBY

MĚSÍČNÍ ODMĚNA 33.000 Kč

STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ, **6 TÝDNŮ DOVOLENÉ**
PRÁCE V ČISTÉM PROSTŘEDÍ
STRAVENKY, SVOZ A DALŠÍ BENEFITY
NEZKUŠENÉ ZAUČÍME

Adresa společnosti DEMOAUTOPLAST s.r.o.
Prologis Park Jirny, Hala DC7, Poděbradská 773, Jirny
Email adresa: prace@safe-demo.com



Harmonogram svozu odpadů – květen

Přistavení VOK ze systému MČ Praha 14

9. května/Písčítá	PO	10. 05.
Bouřilova/Bojčenkova	ÚT	11. 05.
Šromova/Gen. Janouška	ST	12. 05.
Kpt. Stránského/Vybíralova	ČT	13. 05.
Anderleho/Gen. Janouška	PO	17. 05.
Mansfeldova/Kučerova	ÚT	18. 05.
Vašátkova/Doležalova	ST	19. 05.
Travná/Kostlivého	ČT	20. 05.

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

Přistavení VOK ze systému hl. m. Prahy

Svépravická/Šestajovická	ST	05. 05.	14:00–18:00
Hejtmanská/Vranovská	ST	05. 05.	15:00–19:00
Tálinská/Oborská	ČT	06. 05.	13:00–17:00
Splavná/Svárovská	ČT	06. 05.	14:00–18:00
Koclířova/Kačínská	ST	12. 05.	14:00–18:00
Spolská/Milovská	ST	12. 05.	15:00–19:00
Lásenická/Lipnická	ČT	13. 05.	13:00–17:00
Rožmberská/Podlišovská	ČT	13. 05.	14:00–18:00
Šimanovská/Za Školou	PÁ	14. 05.	14:00–18:00
Kukelská/Chvaletická	ST	19. 05.	14:00–18:00
Jezdovická/Froncova	ST	19. 05.	15:00–19:00
Lipenské náměstí	ČT	20. 05.	13:00–17:00

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, tiskařské barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), léčiva, baterie a akumulátory
Kapalné 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.



Přistavení BIO VOK ze systému MČ Praha 14

Sadská x V Humenci	22. 05.	8:00–8:30
Svatojánská x Vodňanská	22. 05.	8:45–9:15
Borská x U Járku	22. 05.	9:30–10:00
Světská x Lipnická	22. 05.	10:15–10:45
Žehuňská u separace	22. 05.	11:15–11:45
Hůrská u č.p. 528	22. 05.	12:00–12:30
V Chaloupkách x Poříčanská	22. 05.	12:45–13:15
V Chaloupkách x Kyjská	22. 05.	13:45–14:15
V Chaloupkách x Hloubětínská	22. 05.	14:30–15:00
Svépravická x Šestajovická	22. 05.	15:15–15:45
Tálinská u č.p. 1038	23. 05.	8:00–8:30
Hodějovská u separace	23. 05.	8:45–9:15
Vlkovická x Dvořištská	23. 05.	9:30–10:00
Poděvorská x Podlišovská	23. 05.	10:15–10:45
Rožmberská x Medlovská	23. 05.	11:15–11:45
Sýkovecká x Pávovské nám.	23. 05.	12:00–12:30
Lomnická x Panenská	23. 05.	12:45–13:15
9. května x Písčítá	23. 05.	13:45–14:15
Doubecká x Baštýřská	23. 05.	14:30–15:00
Staňkovská x Pasecká	23. 05.	15:15–15:45

Přistavení BIO VOK ze systému HMP

Borská x Těrlická	15. 05.	9:00–12:00
Travná naproti č. p. 472	15. 05.	9:00–12:00
Šestajovická x Svépravická	15. 05.	13:00–16:00

Harmonogram mobilního sběru nebezpečného odpadu

Úterý 18. 5.	Trytova x Paculova	15:00–15:20
	Vašátkova x Dygrýnova	15:30–15:50
	Smikova x Generála Janouška	16:00–16:20
	Himrova x Generála Janouška	16:30–16:50
	Vybíralova x Kapitána Stránského	17:00–17:20
	Fejfarova x Bryksova	17:30–17:50
Sobota 22. 5.	Kučerova x Mansfeldova	18:00–18:20
	Šedova x Arnošta Valenty	18:30–18:50
	Zámečnická x Mochovská	8:00–8:20
	Sadská x V Novém Hloubětíně	8:30–8:50
	Klánovická x Liblická	9:00–9:20
	Šestajovická x Svépravická	9:30–9:50
	Cidlinská x Maršovská	10:00–10:20
	Kukelská x Chvaletická x Žárská	10:30–10:50
	Rochovská x Kardašovská (u nákupního střediska)	11:00–11:20
	Hejtmanská x Vranovská	11:30–11:50

Mateřinky se zhluboka nadechnou. Praha 14 chystá další rekuperace

Jak zajistit, aby ve školách bylo zdravé, nevydýchané prostředí, a přitom vyhovět současným trendům v zavádění energeticky úsporných opatření? Ideální cestu nabízí systém tzv. nuceného větrání s rekuperací odpadního tepla, který „pohlídá“ dostatečný přísun čerstvého vzduchu i bez neustále otevřených oken.

„V uplynulých letech se nám podařilo tuto technologii zavést ve třech místních základních školách a dvou mateřských školách. Letos jsou na řadě další mateřinky. Ve druhé polovině roku bude projekt na instalaci rekuperačních jednotek realizován v MŠ Generála Janouška, Bobkova a ve všech třech budovách MŠ Vybítalova,“ řekla místostarostka Prahy 14 PhDr. Zuzana Jelenová, do jejíž gesce kromě školství spadá i získávání peněz z dotačních programů. Dostatečný přísun čerstvého vzduchu je pro zdravý život zásadní. Vydýchaná místnost – to je vlastně přebytek oxidu uhličitého,

kte­rý způsobuje únavu, bolest hlavy, zhoršuje soustře­dění... Úkolem nového systému výměny vzduchu je těmto situ-

„Zajištění zdravého a příjemného klima ve školách považuji za zásadní. Mám radost, že se nám na to podařilo získat evropské dotace,“ říká PhDr. Zuzana Jelenová, místostarostka Prahy 14 zodpovědná za oblast fondů EU

acím zabránit. Rekuperačními jednotkami budou opatřeny všechny učebny školek. U těch, které jsou situovány na jih a v létě se v nich kvůli vysokým teplotám prakticky nedá existovat, projekt počítá také s chladicími moduly – teplotu ve třídách pomohou udržet na přijatelné úrovni. Oproti větrání okny mají rekuperace celou řadu výhod. Nepředstavují bezpečnostní riziko, protože se jimi nedá

vypadnout na chodník, neplýtvají tepelnou energií a přispívají ke snižování emisí skleníkových plynů, jejichž množství v ovzduší je přímo úměrné míře propálených fosilních paliv. Navíc – opatření zaměřená na snižování energetické náročnosti budov, tedy například zateplování, která jsou sice velmi důležitá, ale zdravé cirkulaci vzduchu spíš překážejí, proměňují ve spolehlivé partáky. „Budovy mateřských škol byly relativně nedávno zateplené, byla zde vyměněna okna a dveře. Těmito opatřeními chtěla městská část snížit energetickou náročnost objektů. Ruku v ruce s takovými úpravami však jde i nutnost efektivně vykompenzovat snížení cirkulace vzduchu, ke kterému při obdobných realizacích dochází. Tuto kompenzaci představují právě rekuperace,“ vysvětlila místostarostka Jelenová. Projekt je spolufinancován z evropských fondů – konkrétně z Operačního programu Životní prostředí.

red

INZERCE



**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?

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?

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

Do proměny Lehovce se chtějí zapojit stovky lidí

REDAKCE

PROJEKT, NA JEHOŽ KONCI MÁ BÝT POSTUPNÁ REVITALIZACE LEHOVECKÉHO SÍDLIŠTĚ, POKROČIL DO DALŠÍ FÁZE. V UPLYNULÝCH TÝDNECH MEZI MÍSTNÍMI OBYVATELI MĚSTSKÁ ČÁST ZORGANIZOVALA DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – ONLINE I OSOBNÍ FORMOU, JEHOŽ CÍLEM BYLO ZJISTIT, CO LIDÉ, KTERÝ NA LEHOVCI BYDLÍ, POSTRÁDAJÍ, PŘÍPADNĚ ZDA BY BYLI OCHOTNI SE SAMI ZAPOJIT DO PROMĚNY LOKALITY. V PRŮZKUMU ODPOVÍDALA VÍCE NEŽ PĚTISTOVKA RESPONDENTŮ.

„Sešlo se velké množství podnětů a připomínek. Téměř 60% dotázaných řeklo, že by se rádi zapojili do plánovacích setkání k projektu budoucí revitalizace, případně že by sami přiložili ruku k dílu. Třeba při společném úklidu,“ uvedl koordinátor participace Nikola Šindler.

Z vyplněných dotazníků vyplývá, že obyvatelé Lehovce nejvíce trápí nedostatek parkovacích míst. Rádi by také, aby se věnovala větší péče úpravě zeleně a údržbě veřejného prostoru. „Do šetření se zapojilo opravdu hodně lidí. Jasně to vypovídá o tom, že většině místních není lhostejná budoucnost místa, kde žijí. Moc jim za je-

jich zájem děkuji,“ řekla místostarostka Prahy 14 Mgr. Irena Kolmanová, která má ve své gesci mimo jiné i naplňování místní Agendy 21, mezinárodního programu zaměřeného mimo jiné i na podporu participace veřejnosti na rozvoji městské části. Jak z výše uvedeného vyplývá, projekt na revitalizaci Lehovce je v současnosti ve fázi příprav – respektive ve fázi přípravy celého plánovacího procesu. Do něj budou kromě veřejnosti zapojeni i klíčoví aktéři z dané oblasti – například zástupci neziskového sektoru či škol, zástupci městské části a pracovníci Institutu plánování a rozvoje hl. m. Prahy (IPR). IPR je

zároveň garantem plánování revitalizace. To, že se nyní připravuje rozsáhlá proměna lokality, neznamena, že by do Lehovce významnější investice dosud neplynuly. V posledních dvou letech byla například vybudována nová polytechnická zahrada v MŠ Chvaletická, zrekonstruováno hřiště u místní základní školy, radnice zde nechala prořezat živé ploty nebo třeba vysázet nové stromořadí dřezovců podél ulice Slévačská. A změny se udály i na silnicích – hlavní město Praha loni například dokončilo rekonstrukci ulic Žehuňská, Maršovská a Knínická, přičemž další obdobné realizace momentálně připravuje. **red**

Nové ptačí království



Kdo se půjde projít do Centrálního parku, přímo k černomosteckému rybníčku Aloisov, toho upoutá zbrusu nová ptačí stezka – panel s informacemi o ptactvu, které v lokalitě žije, krmítka i se „zásobníkem“ na krmivo a hned několik ptačích budek. Jedná se o další z projektů, které místní obyvatelé podávali v rámci druhého ročníku participativního rozpočtu Čtrnáctka podle vás. Jeho realizaci městská část dokončila v březnu. „Věděli jste třeba, že v parku žije i ledňáček nebo žluna? Myslím, že leckoho překvapí, na kolik ptačích druhů tu může narazit. A možná i to, co všechno by se nemělo dávat do krmítek, protože bychom tím mohli ptákům uškodit. Návod, co je vhodné a co ne, jsme nechali dát k zásobníku. Autorce projektu děkuji za krásný nápad,“ řekla místostarostka Prahy 14 Mgr. Irena Kolmanová, do jejíž gesce realizace projektů podaných v rámci participativního rozpočtu spadá. Stejně jako v případě prvního ročníku, i v tom druhém radnice realizuje občanské projekty za celkem 5 milionů korun. Autorkou projektu na vybudování Ptačí stezky je paní Mgr. Irena Bátorlová.

red

Pronájem ordinací Poliklinika Parník

Společnost **Správa majetku Praha a.s.** jako poskytovatel podnájemních prostor v **Poliklinice Parník** v ulici Generála Janouška na Praze 14, kde se nachází mnoho lékařských profesí, ale například také rentgenologické pracoviště, laboratoře nebo lékárna, poptává do nově zrekonstruovaných prostor odbornosti na následující pozice:

Praktický lékař

Psychiatr

Imunolog

Gerontolog

Kardiolog

Rehabilitační lékař



Zájemci, poskytující tyto uvedené profese, se mohou obrátit na paní **Ing. Petru Junkovou** (e-mail p.junkova@spravamaj14.cz), která jim poskytne podrobné informace o nájmu, včetně možnosti prohlídky pronájemných prostor.

Nehodou to začíná

ELIŠKA ALTSCHMIEDOVÁ, SEPTIMA A, GYMNÁZIUM CHODOVICKÁ

ZAČÁTKEM 2. POLOLETÍ PROBĚHLA PRO STUDENTY VYŠŠÍCH ROČNÍKŮ NAŠEHO GYMNÁZIA PŘEDNÁŠKA OD SPOLEČNOSTI DEKRA S NÁZVEM „NEHODOU TO ZAČÍNÁ“. VZHLEDEM K EPIDEMIOLOGICKÉ SITUACI SE PŘEDNÁŠKA KONALA ONLINE PROSTŘEDNICTVÍM ŽIVÉHO PŘENOSU NA SOCIÁLNÍ SÍTI YOUTUBE. TATO AKCE BYLA ORGANIZOVÁNA V RÁMCI PREVENTIVNÍ VÝCHOVNÉ ČINNOSTI A SEŠLO SE NA NÍ CELKEM TĚMĚŘ 400 STUDENTŮ A UČITELŮ.

Do tématu nás uvedl moderátor Jiří Do-
ležal, který nám objasnil, čemu se bu-
deme věnovat – dopravním nehodám.
Postupně jsme rozebrali hlavní příčiny
dopravních nehod, jak je možné neho-
dám předcházet, a také bezpečnost-
ní zásady při jízdě (například pravidlo
dvou vteřin). Dále jsme se dozvěděli
i podrobnější informace o drogách (jak
dlouho zůstávají v lidském těle) a na zá-
věr postup, kterým bychom se měli řídit
při dopravní nehodě.

Celá přednáška byla zpestřena různými
ukázkami dopravních nehod a hlavně
crashtestů, které byly velmi zajímavé.



Ilustrační foto

Zdroj: Pixabay

Jednotlivým tématům se věnovali od-
borníci na danou věc, kteří byli na akci

pozváni jako hosté – Martin Bednář,
Dis. (odborník na dopravní nehody),
PhDr. Ivan Douda (odborník na drogo-
vou problematiku a psycholog), Ing. On-
dřej Rechner (expert na dopravní neho-
dy) a Bc. Alan Mejstřík, Dis. (záchranář
pražské záchranky).

Přednáška byla podle mého názoru ve-
lice zajímavá a užitečná hlavně pro nás
budoucí řidiče. Uvědomili jsme si rizika
řízení a nutnost zodpovědnosti za vo-
lantem. Je důležité, abychom si byli vě-
domi toho, co můžeme nepozorností
způsobit, a abychom se uměli ve správn-
ý čas správně rozhodnout.

INZERCE

**On-line noviny
do celé rodiny!**

**Nyní nás najdete i na
www.novinykraje.cz**

NOVINYKRAJE.cz

RV2100139/44

Komunitní centrum Kardašovská

– nový projekt č. III

TÝM KC KARDAŠOVSKÁ

ZIMU JSME STRÁVILI PILNOU PŘÍPRAVOU NOVÝCH AKTIVIT, KTERÉ MĚLY BÝT SPUŠTĚNY SE ZAČÁTKEM BŘEZNA ROKU 2021. V ÚNOROVÉM ČLÁNKU JSTE SI MOHLI DO DETAILU PROČÍST, JAKÝ BOHATÝ PROGRAM SI NA VÁS CHYTÁME – OD HRANÍ RODIČŮ S DĚTI PŘES CIRKUSOVÝ A HOOPOVÝ KROUŽEK AŽ PO NĚMČINU A JÓGU PRO SENIORY.

Jsme připravení na spuštění ihned, jakmile to situace dovolí. Každý týden očekáváme, kdy se podmínky začnou zlepšovat a my se znovu společně uvidíme osobně tváří v tvář na nějaké lekci či hodině. Nicméně aktuální nařízení nám velí zůstat doma, a tak jsme projekt Komunitního centra Kardašovská III. rozjeli od našich PC obrazovek v online prostředí našich sociálních sítí.

Pro zhlédnutí našich videí z pohodlí vašeho domova otevřete svůj internetový prohlížeč. Poté jděte na adresu www.youtube.com/kckardasovska a tam naleznete přehledně všechna naše videa online aktivit. Ty, kteří mají Facebook, tímto způsobem pěkně prosíme o navštívení našeho profilu www.facebook.com/kckardasovska a zmáčknutí tlačítka To se mi líbí. Neuniknou vám tak žádná nová videa ani aktuality kolem dění v Komunitním centru. Uděláte nám tím radost a dáte nám najevo, že se vám naše současná práce líbí. Se zpětnou vazbou od vás se nám bude také mnohem lépe pracovat.

Jsme tři děvčata, která dobře znáte, Bětko, Jířa a Verča. Společně pro vás během týdne natočíme, sestříháme a uveřejníme šest videí podle rozvrhu. Každá jsme jiná a máme různé zájmy, do nového programu jsme se snažily vtisknout to nejlepší z každé z nás. Pojdme se tedy společně podívat na témata lekcí, která můžete aktuálně sledovat na výše zmíněných online platformách.

ONLINE LEKCE PRO KAŽDÉHO

V pondělí se s vámi podíváme na to, jak krásně se dá tančit s obroučemi v našem seriálu Hoop Dance. Lektorka Verča hoop dance poprvé vyzkoušela v roce 2016. Obrouče si hned zamilovala. Hlavně proto, co vše se s nimi dá dělat. Hoop dance totiž rozhodně není jen pro děti.



V úterý dopoledne se rozprouíme při pravidelné lekci Yoga pro každého od Jíři, která se věnuje praktikování různých druhů jógy od svých 17 let. Sama říká, že jí cvičení těla pomohlo uklidnit především ducha, nalézt svoje lepší a klidnější já. I když velmi vítaným vedlejším produktem cviků je lepší mobilita a koordinace těla, ruku v ruce jde jóga neodmyslitelně i s vyrovnáním se s vlastní energií těla, zvýšením obranyschopnosti organismu a větší odolností proti negativním výkyvům okolního prostředí. Proto toto téma vybrala právě do této doby, kdy jsme nuceni být více sami se sebou.

Opoledne si pak společně zazpíváme s Bětkou. V KCK III. na vás čeká kroužek Pěveckého sboru pro dospělé. Cílem videí bude předávání informací o hlasové hygieně, rozezpívání, a hlavně o samotném zpívání. Lektorka Alžběta zpívá od 4 let. Nejprve chodila do pěveckého sboru, ale časem přešla na sólový zpěv. Středa je den, kdy se zaměříme na Tvoření módních doplňků s Verčou. Tvoření ji provází celý život. Baví ji totiž realizovat nové nápady a je to pro ni i čas na relaxaci.

Po čtvrté poledni se pak můžete těšit na pravidelné kurzy práce na počítači. Tentokrát jsme se zaměřili na práci s textovými

mi editory, především na editor Microsoft Word, kde si během našeho seriálu pomalu vysvětlíme práci s tímto programem. Tato videa pro nás připravuje odborník Ing. Miroslav Rada, s kterým jsme uveřejnili rozhovor o jeho názorech a pocitech ohledně současného dění v minulém březnovém čísle. Jeho klidný, lehce hořkosladký, avšak vždy vtipný přístup k životu na vás dýchne i z těchto jeho cvičebních videí.

Pátek by sice měl být odpočinkovým dnem, ale my nezahálíme a máme pro vás připravený seriál Rukodělný kroužek a ruční práce online s Bětkou. Jedná se o kombinaci videí zaměřených na vyrábění dekorativních předmětů a šití na stroji. V KCK III. na vás čekají kroužky s názvy: Ruční práce – šití a Rukodělný kroužek pro seniory. Cílem videí bude předávání kompletních návodů, jak si vyrobit nebo ušít něco pěkného a praktického.

Sami vidíte, že náš online program je opravdu nabitý, a my doufáme, že i vy si najdete to, co vás bude bavit stejně tak, jak to baví nás. Nejdůležitější je totiž za žádnou cenu nepodléhat trudomyslnosti a my pevně věříme, že i když naše online aktivity nemohou za žádnou cenu zastoupit radost ze společného setkávání, mohou se stát příjemnou součástí vašeho volného dne.

Proto posíláme srdečný pozdrav všem čtenářům Čtrnáctky z Komunitního centra Kardašovská za Verču, Bětku a Jířu a těšíme se na vás!



Informace o projektu

Název: Komunitní centrum Kardašovská III.

Reg. číslo: CZ.07.3.63/0.0/0.0/20_077/0001803

Doba realizace: 1. 3. 2021 – 28. 2. 2023



PLECHĀRNA

TOTEVŘENÁ DÍLNA

**POTŘEBUJETE NĚCO OPRAVIT
A CHYBÍ VÁM NÁŘADÍ ČI PROSTOR?
NAŠE DÍLNA JE TADY PRO VÁS!**

A NA CO MŮŽETE NAŠI DÍLNU VYUŽÍT?

Drobné opravy pro kutily i začátečníky
Truhlářské práce • Oprava domácího nábytku
Menší opravy domácích spotřebičů

Nástroje i vhodný prostor
jsou připravené, vám postačí jen
odhodlání a trocha šikovnosti.

VSTUP JE ZDARMA.

Jsmo k dispozici od pondělí do pátku po předchozí rezervaci. **VŠE DEZINFIKUJEME PO KAŽDÉM POUŽITÍ!**
Rád vám odborně poradí David Mudra
Kontakt a rezervace: david.mudra@praha14kulturni.cz, tel.: +420 703 395 315
www.plecharnacernymost.cz


14 PRAHA
KULTURNÍ


PLECHĀRNA

PŮJČOVNA SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ

**NEMUSÍTE JÍT „JEN“ NA PROCHÁZKU,
ZAHRAJTE SI VENKU NĚJAKOU HRU.**

**SPORTOVNÍ VYBAVENÍ SI MŮŽETE ZAPŮJČIT ZDARMA
U NÁS V KAVÁRNĚ NA PLECHĀRNĚ.**

- Basketbalový míč
- Volejbalový míč
- Fotbalový míč
- Líný tenis
- Kroket
- Pétanque
- Florbalové hokejky
- Badminton
- Plážový tenis
- Létající talíř
- Vytyčovací překážky (kužely)

K PŮJČENÍ ZDARMA
Standardně půjčujeme vše na 1 hodinu.
VŠE DEZINFIKUJEME PO KAŽDÉM POUŽITÍ!

www.plecharnacernymost.cz


14 PRAHA
KULTURNÍ


PLECHĀRNA

Platím dvě kávy!

Jednu, co jsem vypil,
a JEDNU ZAVĚŠENOU.

CHCETE NĚKOHO POTĚŠIT NAŠÍM KAFÍČKEM NEBO ČAJEM?

Jen tak, pro dobrý pocit obdarovat jiného člověka voňavou kávou
nebo horkým čajem z naší plechářenské nabídky?

Stačí si vybrat z nabídky a říci kouzelnou formulku:
„Platím dvě kávy, jednu, co jsem vypil, a jednu zavěšenou.“

Náš personál se postará, že Váš dobrý skutek najde svého adresáta,
kterého určitě nejenom příjemně překvapí, ale i zahřeje.

www.plecharnacernymost.cz

14 PRAHA
KULTURNÍ

SPORTOVEC ROKU PRAHY 14 ZNÁ NOMINACE

Po důkladných rešerších i ve spolupráci se všemi našimi kluby jsme sestavili kandidátku neboli nominaci na nejlepší sportovce Prahy 14.

Navzdory složité situaci a výrazně zredukovanému kalendáři sportovních zápasů, turnajů a závodů v uplynulém roce se nám podařilo plně obsadit všech šest kategorií. Vybrali jsme pestrou nabídku reprezentující široký záběr sportovních odvětví.

O vítězích teď budou ve druhém kole hlasovat zástupci všech 26 sportovních oddílů sídlících v naší městské části a také zástupci radnice a pořádající Prahy 14 kulturní. Už dříve vybrala široká veřejnost online hlasováním za Hvězdu roku nadějnou sprinterku Barboru Křížovou.

Těšíme se na slavnostní vyhlášení výsledků prvního ročníku Sportovce roku Prahy 14, které proběhne jako společenská akce „naživo“, jakmile nám epidemiologická situace dovolí.

| Tomáš Nohejl

SPORTOVEC ROKU

JAN BAŠNÝ (3B SPORTS), SKATEBOARD, 32 LET

šéf týmu, finalista krajských kol českého poháru v kategorii Pro, 19. na World Tour v Číně

TOMÁŠ KLEIN (SK SPECTRUM), SOFTBAL, 28 LET

kapitán české reprezentace a sedmého ligového týmu, v závěru roku hostoval v mistrovském Havlíčkově Brodě, člen all-stars výběru české ligy, za Spectrum hraje 20 let

SÁRA SVOBODOVÁ (SK KAMIWAZA), KARATE, 18 LET

vítězka přeboru Prahy v kategorii kata a kumite, 5. na mistrovství ČR, členka medailového týmu juniorek z MS 2019

LUCIE VELIČKOVÁ (FIT STUDIO D), AEROBIC, 22 LET

vítězka jediné české kvalifikace v triu 17+, medailistka z ME i MS v předchozích letech

MARIE VLASÁKOVÁ (SK NEPTUN), UMĚLECKÉ PLAVÁNÍ, 23 LET

čerstvá členka reprezentace v páru s trojnásobnou olympioničkou Alžbětou Dufkovou

TRENÉR ROKU

DAVID BAREŠ (SLAVOJ TESLA HLOUBĚTÍN), TENIS

dlouholetý a obětavý trenér dětí a mládeže

JOSEF DUDA (SK SPECTRUM), SOFTBAL

trenér juniorek, které vyhrály druhou ligu a postoupily do první

TOMÁŠ MIKA (MIKA TRAINING), TRIATLON, VYTRVALOSTNÍ SPORTY

profesionální trenér 30 sportovců – běžců, cyklistů a mj. i medailisty z mistrovství ČR v dlouhém triatlonu Davida Jílka, sám ještě 12. na mistrovství ČR v atletickém krosu. Spolupracuje s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

TÝM ROKU

TRIO 17 + FIT STUDIO D (LUCIE VELIČKOVÁ, MICHAL TOMAN, ADÉLA SOUKUPOVÁ), AEROBIC

vítězové jediné české kvalifikace roku 2020

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA TJ KYJE, FOTBAL

za maximální a poctivý přístup týmu i kouče Martina Halenkoviče k tréninkům i v těžkém roce, kdy se nedohrála soutěž přípravků PFS

JUNIORKY SK SPECTRUM PRAHA, SOFTBAL

vítěz druhé ligy juniorských softbalistek

NADĚJE ROKU (DO 18 LET)

ANETA BAREŠOVÁ A OLDŘICH DANĚK (SLAVOJ TESLA HLOUBĚTÍN), TENIS, OBA 15 LET

členové první stovky pražského žebříčku starších žáků

MARIANA DUBOVÁ (SPECTRUM PRAHA), SOFTBAL, 17 LET

členka reprezentačního týmu a ligového týmu juniorek

DAVID JANEČEK (3B SPORTS), SKATEBOARDING, 16 LET

semifinalista mistrovství ČR dospělých, finalista závodu Pražskéj démon

MARKÉTA RYŠAVÁ (FIT STUDIO D), AEROBIC 17 LET

třetí místo v jediné české kvalifikaci ve fitness týmu, účastnice MS a ME v předchozích letech

ANNA ZUSKOVÁ A JAN FALEŠNÍK (BUBBLEGYM), SPORTOVNÍ GYMNASTIKA, 6 A 11 LET

účastníci mistrovství Prahy i mistrovství ČR

SÍŇ SLÁVY (LEGENDA)

DANIEL PASINI (SPECTRUM PRAHA), SOFTBAL

zakladatel elitního českého klubu původem z Horních Počernic, nyní z Černého Mostu, stále aktivní trenér

LUMÍR RUZHA IN MEMORIAM (TJ KYJE), STOLNÍ TENIS

bývalý hokejista Slavie, později majitel 9 medailí z MS i ME veteránů (naposledy v roce 2018 v Las Vegas v 91 letech)

JAN ŠIML (SK NOVIS), VYTRVALOSTNÍ SPORTY

všestranný vytrvalec, i v pozdním věku 81 let běžel Kbelskou 10, spoluzakladatel triatlonového klubu, cvičitel senior fitness

KATEŘINA VOSTÁRKOVÁ (SK NEPTUN), UMĚLECKÉ PLAVÁNÍ

zakladatelka zásadní české buňky synchronizovaného plavání v Hlubětíně

DAGMAR ZÍTOVÁ (FIT STUDIO D), AEROBIC

zakladatelka uznávané bašty aerobiku, za víc než dvacet let vychovala řadu kvalitních závodnic



Kouzelná stezka

PRO DĚTI I RODIČE

30. dubna 2021

17:00 - 20:30

**Start od křižovatky Farská a Jakubovská
v Hostavicích**

**Pomoz zachránit
dobrou vílu!**



CELOROČNÍ VENKOVNÍ HRA

ÚTĚKY JOSEFA BRYKSE

HRAJTE S NÁMI



Zaujme všechny generace



Je bezbariérová



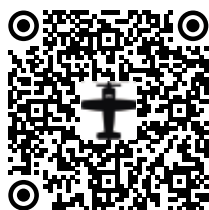
Čekají na vás zábavné úkoly



Odkaz minulosti okem současnosti



Nakonec najdete i poklad



Nemáte internet? Nevadí!

Vše potřebné pro hru dostanete
v kavárně na Plechárně.

(PO–NE 13–18h)



@plecharna



@plecharnacernymost



plecharnacernymost.cz

14 PRAHA
KULTURNÍ

PLECHÁRNA

V HLOUBĚTÍNĚ SE ŽIJE DOBŘE

říkají manželé Vejmelkovi,
autoři aplikace Hravýlety

Michaela a Martin Vejmelkovi z Hloubětína vytvořili aplikaci Hravýlety, která nabízí výlety po českých leších a parcích. Vznikají tak hry plné příběhů, fantazie a úkolů pro malé výletníky. Aplikace je dostupná ke stažení zdarma na mobilních zařízeních a na výlet se tak můžete vydat kdykoli. Manželů Vejmelkových jsme se zeptali na pár otázek.

Jak dlouho žijete v Hloubětíně?

Společně čtyři roky, od narození naší první dcery. Míša je „přistěhovalec“ z Proseka, Martin tu strávil většinu života.

Co se vám na bydlení v Praze 14 líbí a co naopak nelíbí?

Moc se nám tady líbí. Hlavně příroda všude okolo. Pěšky můžeme nachodit dlouhé kilometry. Na kole nás cyklostezky dovedou bez použití silnice do krásných okolí Prahy. Bydlíme blízko lesa a užíváme si klid, který tato lokalita nabízí.

Těžké najít něco, co se nám tu nelíbí. Možná by bylo pěkné zrevitalizovat okolí metra. A taky nějaká příjemná restaurace by se hodila a otevřít více kaváren.

Jste součástí nějaké místní komunity?

Aktivně součástí místních komunit nejsme. Rádi se ale účastníme akcí, které komunitní centra nabízejí.

Jak se vám jakožto mladé rodině se dvěma dětmi žije v Hloubětíně?

Skvěle. Pro jejich věk (4 a 2 roky) je tu naprosto ideální vyžití. Lesy, rybníky, pár hřišť, kde vždy někoho potkáte, ale nejsou přeplněná. A od té doby, co tu máme H55, je to skvělý cíl krátkých procházek. Zahradu děti milují a taky kakao a dětský koutek :-). Ale střídáme spoustu parků a míst na Praze 14. Je tu fajn a klidná atmosféra.

Vytvořili jste aplikaci Hravýlety, která obsahuje spoustu zajímavých procházek a výletů. Co vás k tomu vedlo?

Máme hravou partu kamarádů. Sami jsme před dětmi absolvovali spoustu zážitkových závodů a výprav. Teď s dětmi jsme začali dělat zážitkové výlety a bojovky pro ně. Uvědomili jsme si, že lidé, kteří tvoří pro svoje děti či okolí, je hodně. Proto umožňujeme lidem publikovat v rámci aplikace vlastní příběhy spjaté s výletem. Stále pracujeme na tom, aby vytvoření výletu bylo co nejjednodušší, ale poskytovalo mnoho možností a zábavy. Chceme spojit výletníky s inspirací a fantazií s jinými, kteří se chtějí při výletě bavit.



| Archiv manželů Vejmelkových

Pro koho je aplikace určena?

V tuto chvíli hlavně pro rodiny s dětmi do osmi let. Najdou v aplikaci 40 pohádkových výletů a procházek. Platforma ale umožňuje široké použití. Je jen na tvůrcích her a výletů, pro jakou věkovou skupinu a s jakým zaměřením je budou připravovat. Můžou vzniknout třeba výlety historické, vzdělávací, sportovní, umělecké...

Většina výletů v aplikaci je založena na příběhu. Proč?

Příběhy jsou klíčové pro přijímání informací, zapojení se do akce i při zapamatování si hry a zážitku z ní. Příběhy probouzejí emoce, podněcují zvědavost a rozvíjejí fantazii. Příběhem je tak možné také duševně růst, nebo se vzdělávat. Což je zásadní nejen u dětí.

Najdeme v aplikaci i nějaké výlety po Praze 14?

V tuto chvíli 4 výlety. Můžete se vypravit za vodníkem Zelenáčem k Hořejšímu rybníku, vysvobodit skřítky Aloisíky do lesa Aloisov, zatrénovat si s trenérem Doubravou u rozhledny Doubravka anebo v Podvinném mlýně rozveselit princeznu.

Další výlety se chystají v okolí Běchovic a Klánovic. Vzhledem k tomu, že projekt je primárně platforma, kde tvoří lidé pro lidi, záleží i na místních, jestli se pustí do dalších výletů na Prahu 14.

Jaké máte s aplikací plány?

Do budoucna hlavně pokrytí většího území ČR, v tuto chvíli je 75% výletů v Praze. Rádi bychom také rozšiřovali zaměření výletů a s tím i věkové rozpětí výletníků.

Můžou se nějak zapojit i obyvatelé Prahy 14?

Určitě. Projekt roste právě s tím, jak se zapojují další lidé, kteří chtějí přispět hravým podáním procházky. Budeme rádi, když se na nás obrátí každý, kdo má nápad, jak v okolí Prahy 14 zpestřit čas trávený venku na procházce. 

BYDLENÍ

- Koupím jakýkoliv byt na Praze 14 a v nejbližším okolí jako budoucí investici pro moje děti. Nevadí i právně komplikované případy. Výkup bytu i s věcným břemenem na dožítí možný. Děkuji za nabídku, tel. 728 384 509
- Koupím chatu, chalupu do 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 dožítí. 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
- Instalátorské práce, topení, zedn. práce. Výměna kuch. desek a dřezů. Volek Tel. 602 649 359

■ Stěhovací a vyklízecí 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

■ Matematiku perfektně doučím středoškolský profesor. Ukázková hodina zdarma. 603 909 327

■ Potřebujete vymalovat? www.malovaninativni.cz. Nabízíme profesionální malířské služby. Provádíme všechny práce v nejvyšší kvalitě. Malujeme s úsměvem, rychle a kvalitně. Tel. 775 303 050

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

■ Trápí vás počítač? Počítejte s námi! Provádíme čištění, opravy, instalace, aktualizace, konzultace, obnovu dat i výkup zařízení. Volejte 731 732 737. Těšíme se na vás. Váš itcan.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

■ !! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU !! Vyklízení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-Doprava. Tel. 773 484 056

■ ODHAD CENY NEMOVITOSTI ZDARMA. Prodáváte nemovitost? Využijte naše zkušenosti. www.realitykoci.cz, tel. 777 777 599, koci@sterlingreality.cz ,

■ MATRACE NA MÍRU – prodej – molitany, mol. drť, koženky, potahové látky, juta, plát na a jiné. Čalounictví Na Veselí 2 – za rohem domu, P4, parkování v místě. Tel. 241 402 270, www.molitany.cz

■ 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

■ DÁMY S LUXEM - nabízíme čištění koberců a sedaček extrakčním strojem Kärcher Puzzi. Jedná se o neúčinnější metodu čištění. Dále nabízíme mytí oken včetně rámu a parapetů. Tel. 732 212 022

■ MYTÍ OKEN včetně rámu a parapetů. Pracujeme v RESPIRÁTORECH a používáme vlastní přípravky. Tel. 737 139 900

OSTATNÍ

■ KOUPIM KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTATOSTI 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



Pomozte, aby se děti v nemocnicích zase smály. Má to smysl! Vážně.

Darujte smích: 20 20 20 20 / 0600
www.zdravotniklaun.cz

ZDRAVOTNÍ KLAUN

RV200139/46

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

RV2001975/04

Řádkovou inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:

Růžena HRDÁ

733 720 744
hrda@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:

Zuzana TOMASCHKOVÁ

605 405 799
tomaschkova@regvyd.cz



REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

V tajence najdete části citátu Milana Kundery, českého spisovatele a básníka: „... je místem mých...“

POMŮČKA: ELMAR, ERR, ISIS	RUMUN. SIDLO	KUS TRÁVNÍKU	FRANCOUZ- SKÉ POMOCNÉ SLOVESO	MENSTRU- ACE		NĚKAM (BÁSNICKY)	VIDINY VE SPÁNKU	ANGL. ONO	KLEPETA	OBRNĚNÉ VOZIDLO		ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	ASOCIACE TELEV. ORGANIZACÍ (ZKR)	DĚVČE (NÁŘ.)		MEZINÁ- RODNÍ KÓD TOKELAU	ČESKÁ MALÍRKA	BRATŘIČ- KOVAT SE
KAINŮV OTEC					OBLÍČEJ (EXPRE- SIVNĚ)						IN. VÝTVAR. DEJNEKY				MEZINÁRODNÍ KÓD VÝCHODNÍHO TIMORU			
PŘEDTÍM					CEST. KANC. JIHOMORAV. KRAJE						ŠUTRÁK				ČÁSTI OBRAZU			
DÍLA AUTORSKY NEPOTVR- ZENÁ					ANGL. PLODIT						ANGL. ČLÁNEK							
	LEHKÝ DOTEK MÍČE	KANADSKÁ DRUŽICE					ZAKLENÍ					VEJČITÁ						
		REZIGNOVANÝ SOUHLAS					AEROSOL					ALENA DOMÁCKY		NĚM. ASI			OZNAČENÍ LETADEL ETIOPIE	
BRITSKÝ OSTROV						ZKR. SVĚTOVÉ STRANY			ZN. UNIVER- SÁLNÍHO ORCHESTRU	ŽVÁSTY							PŘEDLOŽKA	
					ANGL. JÍST					PSYCHOT- ROPNÍ LÁTKA							PRÁŠEK NA HMYZ	
NÁZEV HLÁSKY			TAJENKA 1													DOLINA		
			SPOTŘEBNÍ DÁN													ETIOP. SIDLO		
FIN (ZAST.)				NADÍLKA				CENA AMER. FILMOVÉ AKADEMIE							ŘÍMSKÝCH 1506			
				ZNAK				DĚTSKÝ POZDRAV							PLATIDLO (INDOCINY (DR.))			
	DUB	KÓD PERU			NÁRAZY KRVĚ			ZKR. DUTÉ MÍRY (DECILITR)				ULPÍVAT	DOSLOVNĚ UVEDY CIZÍ TEXT					
		NAŠ NAKLADA- TEL (DR.)			SEVERÁN			JAS						HODNĚ				
NEŮČTA						SVĚT				ZNAČKA OBJEKTIVU							DOMÁCKY LEOŠ	OBJEKTIV S PROMĚNLI- VOU OHNISKOVOU VZDALENOSTÍ
						SPLAV				OČISTIT TŘENÍM							VLASTNÍ IRMÉ	
SPZ LITOMĚŘIC			BÁCHORKA					SLOVEN. VE VSAKOVÁNÍ VODY DO HORNIN			OCHUTIT							
			MRÁVNÍ ČISTOTY								BOJOVÝ TVAR							
ČAS (MEZIN. ZKR)				TAJENKA 2												ALPSKÁ HORSKÁ SKUPINA		
				DOMOV												ZN. TELLURU		
UKAZOVACÍ ZÁJMENO					ZPŘÍSNIT													
					DOPRAVNÍ PROSTŘE- DEK								VELKÝ PES (EXPRES)		ZNAČKA LIMONÁDY			
															TLACHAT			
	SVOLOČ	POČITA- ČOVÁ FIRMA				POŠTOVNÍ ZASILKA						ZKRATKA PRO POLY(PHENY- LENE OXIDE)					ANGL. KODŽ	
		LESKNOUT SE				ZAKVÍČENÍ VEPŘE						POHŘEBNÍ HOSTINA					EINSTEI- NOVÝ INICIÁLY	
CITOSLOVCE VÝZVY K TICHU			ANGL. TY				KOCOUR (NÁŘEČNĚ)				SLONÍ ZUB						ZAJISTĚ	
			NĚM. VEJCE				SOLMIZAČNÍ SLABIKA				OBČER- STVENÍ V PŘÍRODĚ						DEŠTOVKY	
PRVE								VELKÝ NOS (EXPR)	STOVKA	PRŮCHODY								PŘÍSTROJ PRO ZACHYCOVÁNÍ ZVUK, SIGNÁLŮ NA LODI
									DOPRAVNÍ PROSTŘE- DEK								PATŘÍČÍ EVĚ	
OMÁMENO					TAJENKA 3												VLASTNÍ IROVI	
					NABÍTÁ ČÁSTICE ATOMU													
ZN. DYSPROSIA			SLOVEN. IROVĚ				OPUCHLINA					PŘÍMÝM PŘENOSEM						
			ZKR. ALBAN- SKÁ TISK. AGENTURA				ZKR. KATEORY ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY					ŠVĚD. SÍDLO						
TA TAKÉ					KOKSÁRNA										TAXA			
					ZKR. RUKOPISU KRÁLOVED- VORSKEHO										EDWARD			
ODRŮDA VOJTĚŠKY									FR. ŘEKA								ŽENSKÝ KLIN	
NÁJEZD						UKAZOVACÍ ZÁJMENO			ODKUD							CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		

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

Tajenka březnového vydání časopisu Čtrnáctka (2021/3) zní: „LÁSKA JE VŽDY NÁSLEDOVÁNA STÍNEM STRACHU“

Vylosovaní výherci jsou: Irena Nechvátalová, Praha 9; Jana Svobodová, Praha 14; Jan Topercer, Praha 8.

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.



ECO SENSE



ECO  SENSE



NÁKUPY UDRŽITELNĚ

MY V CENTRU ČERNÝ MOST MYSLÍME NA NAŠI PLANETU.

POJĎTE SE SPOLEČNĚ S NÁMI ZASADIT O JEJÍ
UDRŽITELNOU BUDOUCNOST.