

9/10
2024



DOLNOPOČERNICKÝ ZPRAVODAJ



CYKLOHRÁTKY
2024

Foto: Martina Adlerová



Průběh povodně 2024



Vážení spoluobčané, dovoluji mi, abych vás ve stručnosti seznámil s průběhem povodňových dnů, které jsme si „užili“ v naší MČ ve dnech 12. – 16. září. Počátek mých povodňových aktivit byla jednání na Povodňové komisi Prahy 14, kde jsme se připravovali na možný III. stupeň povodňové aktivity. V předstihu jsme si zajistili pytle s pískem a dopravce, kteří by v nehorších případech poskytli svoji techniku. Naštěstí nic podobného nebylo třeba. Po vyhlášení

prvního, pak druhého stupně povodňové aktivity, a nakonec třetího stupně nevznikly na majetku naší MČ a našich obyvatel žádné škody. Naše činnost spočívala v neustálém kontaktu s Krizovým štábem HMP, Povodňovou komisí Praha 14 a v kontaktu se starosty MČ na horním toku Rokytky a Říčanského potoka, kteří nám sdělovali průběh povodňových stavů v jejich katastrech. Tato komunikace je velmi důležitá a občas ji nanečisto „trénujeme“. Jak jsem sdělil, třetí stupeň nám nezpůsobil vážné problémy, voda se vylila z koryta Rokytky pouze na část tréninkového hřiště kopané a na část areálu pro chov huculských koní. Ale pozor, mohlo by být i hůř! My jsme sledovali stav hladiny na vodoměrné lati a porovnávali míru vylití Rokytky z koryta, pro případ dalších povodňových stavů a potřebných preventivních opatření. Musím konstatovat, že organizace všech zapojených složek byla na vysoké úrovni a ve zpětném pohledu možná až příliš důsledná. Nikdy ale nevíte, co vodní živel může způsobit!

Našimi poznatky bylo bezpečné vylití Hostavického potoka do okolní krajiny, dále naplnění suchého poldru v Hostavicích, který zachytil obrovské množství vody, a zejména navýšení levého břehu

Rokytky v zámeckém parku v r. 2015, které dostatečně zabraňuje vylití vody na ul. Národních hrdinů a V Ráji.

Závěrem děkuji všem členům naší povodňové hlídky, obyvatelům ul. V Ráji při manipulaci s pytli s pískem, pracovní četě ÚMČ a zejména radní MČ Markétě Stehlíkové a mému zástupci Pavlu Bočkovi, kteří se se mnou nejvíce podíleli na veškeré organizaci a informační činnosti. Za sebe musím říci, že těch 5 dní jsem musel přesně zpracovat prakticky hodinu po hodině, neboť jsme povinni průběh povodně zaslat všem nadřízeným složkám a archivovat jej v Povodňové knize naší MČ.

I když jsou povodňové stavy určitou atrakcí, zejména při sledování hřmicí vody na bezpečnostním přelivu Počernického rybníka, tak naším jediným přáním bylo, aby konečně přestalo pršet.

Zbyněk Richter, starosta



JEDNÁNÍ RMČ PRAHA – DOLNÍ POČERNICE

RMČ na svých jednáních v období od 13. 8. 2024 do 1. 10. 2024 mj.

schválila:

- program 15. zasedání ZMČ
- smlouvy týkající se bytů a nebytových prostor MČ
- darovací smlouvy na finanční dary od fyzických a právnických osob
- úpravy rozpočtu MČ v r. 2024
- upravený ceník pronájmů v KC Jako doma
- žádost o výpůjčku pozemku parc. č. 1340/2 (v Záhorském) ve prospěch MČ za účelem rozšíření dětského hřiště
- výměnu 2 ks oken v MŠ DUHA
- zadávací podmínky pro výběr zhotovitele na stavbu „Revitalizace veřejného prostoru - park U Váhy“
- vítěze výběrového řízení na stavbu „Revitalizace veřejného prostoru - park U Váhy“, kterým se stal Bonsoft, s.r.o.
- smlouvu na dodávku a servisní činnost elektronické úřední desky
- vypracování dokumentace na výměnu topného systému v MŠ DUHA
- smlouvu o dílo s Davidem Exnerem na vytvoření keramické sochy pro parčík U Váhy
- finanční dar ve výši 50 tis. Kč pro obec Stará Niva, postiženou povodněmi
- aktualizovaný Povodňový plán MČ a složení Povodňové komise MČ

- krátkodobou smlouvu o výpůjčce nebytových prostor v objektu ÚMČ čp. 10 pěveckému sboru Rokytka
- objednávku na opravu vstupní cesty do zámeckého parku

souhlasila s(se)

- stavebními úpravami objektů soukromých vlastníků
- přijetím finančních darů pro MČ a příspěvkové organizace MČ
- prodloužením dočasné stavby spol. Car Star Immo, s.r.o. na Česko-brodské ul. do r. 2028
- stavebním záměrem ŘSD ČR (doplnění kabelů) na mostu přes Počernický rybník
- vytěžením kódu míry využití ve prospěch projektu HMP „Dolní Počernice-projekt 1“ za podmínky přidělení 10 bytů MČ Praha – Dolní Počernice
- koupí nového elektrokotle pro byt č. 3 v čp. 470
- zrušením akce „Babí léto“ z důvodu špatného počasí bez náhrady
- žádostí MHMP o odkoupení pozemku parc. č. 1586 v k. ú. Dolní Počernice od spol. PRO-DOMA pro investiční akci č. „45 709 Dolní Počernice – projekt 1“ z důvodu zajištění pěšího propojení severní a jižní části Dolních Počernic budoucím podchodem pod železničním tělesem ČD
- opodstatněnými výjimkami pro průjezd nákladních vozidel na Česko-brodské ul.
- rozdělením mzdových prostředků posílených z rozpočtu MHMP zaměstnancům ZŠ
- s návrhem vyhlášky o aktualizaci cenové mapy na území hl. m. Prahy pro rok 2025

nevyhověla

- žádostem o pronájem garážového stání v čp. 10 z důvodu potřeby stání pro automobil MČ

projednala

- zápisy z výborů ZMČ a komisí RMČ
- stížnosti a podněty občanů
- havarijní stav římsy na čp. 3 a přijala opatření na její opravu
- Akční plán MČ bez připomínek

požadovala

- zveřejnění dopravního opatření na úřední desce MČ, na webových stránkách a facebooku MČ v souvislosti s rekonstrukcí pěších lávek u mostu přes Rokytku
- zadat zpracování projektové dokumentace na rekonstrukci kotelny ve zdravotním středisku a MŠ DUHA

pověřila

- radního Lněničku k projednání podnětů občanů MČ na řešení dopravních situací v MČ

vzala na vědomí

- vydání společného povolení na stavbu č. 0134-TV Dolní Počernice, etapa 0030 – Nad Rybníkem
- zápisy z kontrolních dnů stavby č. 8548 Kanalizační sběrač H2

- zprávu Komise pro činnost seniorů, zápisy z jednání Redakční rady DPZ

JEDNÁNÍ ZMČ PRAHA – DOLNÍ POČERNICE**ZMČ Praha – Dolní Počernice na svém 15. zasedání dne 10. 9. 2024**

- Ing. Pavla Říhová složila slib zastupitelky MČ
- nevolilo žádného člena na doplnění stavu Kontrolního výboru ZMČ
- nevolilo předsedu Kontrolního výboru ZMČ
- uložilo RMČ Praha – Dolní Počernice, aby zajistila realizaci vybraných projektů Participativního rozpočtu MČ na rok 2024
- schválilo Akční plán MČ Praha – Dolní Počernice na období 2024 – 2026
- schválilo finanční odměnu členu ZMČ Praha – Dolní Počernice JUDr. Petru Kšádovi za mimořádné úsilí nad rámec běžné činnosti zastupitele ve prospěch MČ

Upozorňujeme zájemce o podrobné informace z jednání RMČ a ZMČ, že zápisy z jednání těchto samosprávných orgánů MČ jsou uveřejněny na webových stránkách MČ Praha - Dolní Počernice a v písemné podobě jsou dostupné na úřadu MČ nebo v Kanceláři starosty.

Kancelář starosty

Akční plán MČ Praha – Dolní Počernice na r. 2024–2026

Vážení spoluobčané, zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Počernice schválilo na svém 15. zasedání Akční plán (dále jen AP) na období 2024–2026. Co AP znamená a jak a proč vlastně vznikl? Vysvětlení je jednoduché. ZMČ si v roce 2023 schválilo Strategický plán do roku 2030. Tento dokument směřuje rozvoj naší MČ ve střednědobém horizontu. Ze zkušenosti z minulých období však víme, že se nelze řídit tímto dokumentem bez jeho aktuálních úprav. Rozvoj naší MČ se v mnoha oblastech veřejného života rychle mění a je třeba tyto změny zaznamenat. Schválený AP na změny v rozvoji MČ pružně reaguje a určuje naší samosprávě strategické cíle v klíčových oblastech, které jsme schopni uskutečnit do konce tohoto

volebního období, tedy do října 2026, kdy proběhnou nové komunální volby. V AP je též uvedeno, jakých cílů jsme již v krátkém období dosáhli a ze Strategického plánu je vyřadili. Akční plán vypracoval starosta Zbyněk Richter ve spolupráci s dalšími členy RMČ a předložil jej k projednání zastupitelstvu. I přes poměrně obsáhlou diskusi nakonec nikdo ze zastupitelů nepředložil žádný konkrétní návrh na úpravu textu AP. Lze tedy vyvodit, že AP byl zpracován kvalitně na základě fundovaných znalostí o dění v naší MČ a jejím rozvoji.

Pokud vás obsah AP bude zajímat, naleznete jej na stránkách naší MČ pod odkazem „Strategický a Akční plán“.

Rada MČ Praha – Dolní Počernice

Konec největšího jasanu v zámeckém parku

Vážení spoluobčané,

Při revitalizaci zámeckého parku v r. 2015 musela být snesena koruna největšího jasanu v našem zámeckém parku a možná i v jeho širokém okolí. Na můj pokyn byl kmen ještě celého stromu sepnat dvěma ocelovými obručemi, které měly zabránit rozšiřování podélné praskliny kmene. Po arboristickém zákroku v r. 2015 byla snesena koruna stromu a bylo ponecháno pouze torzo jasanu, jako připomínka na jeho dlouhověkost a úctyhodné rozměry – obvod kmene 380 cm, průměr kmene 120 cm, věk cca 130 let, výška 30 m, koruna 23 x 20 m. Při nedávných dlouhotrvajících deštích byl kmen silně podmáčen a vlastní vahou padl. Pohled na vnitřek kmene byl pro nás varovný v tom smyslu, že nelze zachraňovat donekonečna všechny stromy, ale je nutno předcházet riziku jejich pádu či zlomení odstraněním. Dřevní hmota padlého kmene je prakticky nepoužitelná a bude vyvezena na skládku.

V zimním období dojde v našem zámeckém parku k odstranění dalších nebezpečných stromů. Zájemci o odběr dřeva se mohou hlásit na podatelnu ÚMČ Praha – Dolní Počernice

Zbyněk Richter, starosta





Foto (z dronu): Jiří Šimonek Malé fotky: Markéta Stehliková





Jak je to s Počernickým rybníkem při povodních

Vážení spoluobčané,

již několikrát se mi stalo, že při povodňových stavech jsem nucen odpovídat na dotazy, proč se v předstihu nevypouští Počernický rybník, když se podle předpovědi počasí očekávají dlouhodobé deště. Odpověď na tyto dotazy jsem konzultoval s ředitelem organizace Lesy hl. m. Prahy inženýrem Ondřejem Paličkou. Rybníky v hl. m. Praze nemají protipovodňovou funkci a jejich případné upouštění je pomalé a nemá prakticky žádný význam. Retenční schopnosti rybníků jsou velmi omezené a jejich kapacita se při povodňových stavech velmi rychle naplní.

V případě Počernického rybníka plní hlavní protipovodňovou funkci jeho bezpečnostní přeliv, který zabraňuje přelití hráze rybníka a je vyprojektován na stoletou vodu. Průtoky na bezpečnostním přelivu nelze při povodních ovlivnit, musí následně zafungovat protipovodňová opatření na Rokytkce dále po proudu. To je však jiná kapitola, kterou popisují v jiném článku našeho zpravodaje. Preventivními opatřeními proti povodním jsou úpravy koryt vodních toků tak, aby zadržovaly vodu v krajině. Příkladem je vytvoření několika tůní nad nátokem Rokytky do Počernického rybníka nebo vytvoření meandrů např. na Hostavickém potoku nebo na Rokytkce v Hrdlořezech. Velmi účinným protipovodňovým opatřením bylo vybudování suchého poldru v Hostavících, který zadrží podobné množství vody, jako je v Počernickém rybníku. Tento suchý polder je však účinný pouze pro území dále po proudu Rokytky (Kyje, Hloubětín, Vysočany a Libeň). Závěr tedy vyznívá tak, že rybníky mají protipovodňovou funkci velmi omezenou a městské části, které „leží“ na Rokytkce, si musí pomoci samy na základě svých povodňových plánů.

Zbyněk Richter, starosta



Co se staví u Štěrboholské spojky?

Někteří z našich občanů se dotazují na to, jaká stavba vzniká při ul. Národních hrdinů mezi PNEU - Šafránek a Štěrboholskou spojkou. Jedná se o stavbu společnosti ESPRIT, s.r.o., kterou jste možná v uplynulých letech zaznamenali v objektu bývalé „Rybárny“ (roh ul. V Ráji a Malšovského náměstí).

Tato společnost se již téměř 30 let zabývá prodejem a montáží akustických minerálních podhledů a stěnových obkladů, akustických textilních závěsných prvků, absorbérů, žaluzií, textilních designových obkladů, všech typů kovových podhledů, dřevěných

akustických obkladů apod. Zaměřují se na komplexní služby včetně akustických studií a projektů a řeší prostorovou akustiku různých objektů, např. i ve školách, průmyslových či sportovních halách.

Dosavadní pronajaté prostory firmě již přestaly stačit, proto se rozhodli vybudovat zde vlastní zázemí pro svou podnikatelskou činnost. Předpokládají, že nové sídlo společnosti i skladové prostory budou dokončeny přibližně v polovině příštího roku.

RR DPZ

Revitalizace veřejného prostoru – park U Váhy

Vážení spoluobčané, počátkem října byla zahájena revitalizace parkové plochy podél Českobrodské ulice s názvem „U Váhy“. Pro mnohé z vás je tento název možná podivný, ale vězte, že v minulosti zde byla umístěna průmyslová váha k vážení různých nákladů. Historie názvu tedy přetrvává do dnešních dnů. V tomto článku nelze popisovat celou podobu projektu, ale jeho cílem je úprava veřejného prostoru při vstupu (vjezdu) do naší MČ. Součástí projektu je i úprava prostoru po bývalém tržišti, který nám až do současnosti nedělal dobrou vizitku. Rádi bychom vás požádali o trpělivost a ostražitost při

pohybu v okolí staveniště a abyste pro své cesty k nádraží používali okolní chodníky a přechody pro chodce na Českobrodské ulici, nikoliv průchod staveništěm! Součástí stavby je i nutné kácení některých stromů, avšak také výsadby nových stromů, keřů a květinových záhonů. Stavba by měla být dokončena do konce letošního roku. Projekt byl projednán s naší veřejností a věřím, že jeho konečná podoba bude ke spokojenosti našich obyvatel. Stavbu provádí spol. Bonsoft, s.r.o. dle projektové dokumentace spol. Living in green a Oresta.

Zbyněk Richter, starosta

Železniční zastávka čitelná

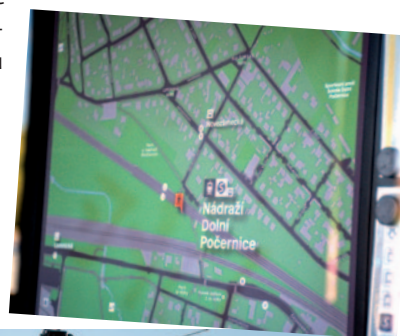
V projektu nového systému pražské navigace Čitelná Praha, komplexního systému městské navigace pro veřejnou dopravu a prostranství, se pilotní stanicí pro testování doplňkových prvků k celostátnímu systému Správy železnic stala vlaková zastávka Praha – Dolní Počernice.

Nejdříve byl v červenci v těsné blízkosti zastávky instalován tzv. obelisk (informačně navigační prvek pro pěší). Po určitých rozpacích, a nutno říct oprávněných podnětech k uvedení následných stanic (na koleji č. 1, z níž se pokračuje směrem na Kolín, bylo umístěno schéma stanic nacházejících se na trase směr Praha až Beroun), došlo v srpnu k nápravě. V září následovalo osazování dalších prvků, kterými jsou tabule uvnitř zastávek doplněny novými vitrínami, které nahradí dosavadní plechové desky. Obzvláště k těmto vitrínám ROPID uvádí, že budou testovat, jak odolávají vandalismu. Také byl doplněn na Českobrodskou ulici tzv. totem – velká prosvětlená kostka se symbolem vlaku a eska, která je připevněna na sloupu veřejného osvětlení. Ta má lidem, kteří necestují vlakem pravidelně nebo nejsou místní, usnadnit orientaci a už z dálky upozornit na cestu k zastávce.

Navigační systém včetně doplňkových prvků v prostorách Správy železnic realizovala na základě návrhu designérů ze Side2 a A69 organizace ROPID, která uvádí, že pokud se nový systém osvědčí, rádi by jím osadili všechna vlaková nádraží na trasách páteřních vlakových linek S, a to i na území Středočeského kraje. Co se týká vandalismu, bohužel se už za poměrně krátkou dobu od osazení navigačních prvků stačil projevit.

Jako každá novinka znamenající změnu v prostředí, v němž se pohybujeme, také tento navigační systém vede k diskusi i třeba kritice. Je však možné uplatnit své podněty, výtky či pochvaly prostřednictvím online dotazníku na stránkách projektu Čitelná Praha, popř. se stát respondentem v odborném průzkumu. Více na <https://pid.cz/citelná-praha/zpetna-vazba/>

Markéta Stehlíková



Rekonstrukce pěších lávek přes Rokytku

Rekonstrukce pěších lávek, se kterou vás podrobněji seznámil prostřednictvím DPZ, webu i facebookové stránky naší MČ starosta Zbyněk Richter, je již v plném proudu. Můžeme si shrnout podstatné informace: pěší lávky nejsou součástí mostní konstrukce, projekt zpracovala společnost PONTEX, s.r.o., zakázku realizuje společnost Metrostav TBR, a.s., investorem je hl. m. Praha, oprava východní (návodní) lávky započala 30. 9. 2024 a je naplánována do 17. 1. 2025. Oprava západní lávky bude následovat až po skončení topné sezóny v r. 2025, neboť pod lávkou jsou vedeny inženýrské sítě, zejména plynové potrubí, které není možné v zimních měsících odstavit z provozu.



S rekonstrukcí souvisí i dopravně inženýrské opatření – místo prací je adekvátně označeno, na ul. Národních hrdinů poblíž křižovatky s ul. V Ráji vznikl přechod pro chodce umožňující přejít na protější chodník a využít západní, tj. povodňní lávku, která zůstane po celou dobu prací v provozu. Také je možné, aby pěší využívali cestu přes zámecký park.

Z důvodu demontáže a montáže konstrukce lávky však bude ve čtyřech termínech uzavřen celý most, a to pouze v nočních hodinách. Jedná se o tyto dny a hodiny:

Demontáž:

14. 10. 2024 od 23:45 hod. až 15. 10. 2024 do 4:15 hod.

15. 10. 2024 od 23:45 hod. až 16. 10. 2024 do 4:15 hod.

Montáž:

21. 11. 2024 od 23:45 hod. až 22. 11. 2024 do 4:15 hod.

22. 11. 2024 od 23:45 hod. až 23. 11. 2024 do 4:15 hod.

Objízdna trasa bude vedena po ul. Českokobrodská, Mladých Běchovic, Ve Žlábku, Božanovská, Na Svěcence a Do Svěpravic, tedy přes Běchovice a Horní Počernice. Dopravní značení pro tuto objízdnu trasu bude včas instalováno.

Prosíme, dbejte zvýšené opatrnosti a respektujte dopravní značení. Věříme, že přijmete dočasná omezení související se stavbou a omezením dopravy s pochopením. Nové lávky již byly skutečně potřeba, o čemž svědčí i pořízené fotografie. Navíc, rekonstrukce s sebou přinese i zlepšení vzhledu tohoto prostoru v centru naší městské části.

RMČ



BAZÁREK & ŠATNÍK



Dolní Počernice Hotel Svornost

v pátek 8.11.2024 od 15 do 19

- Dámské, pánské, dětské oblečení a boty, hračky, sportovní potřeby, věci do domácnosti
- Vše na jednom místě, akce se koná za každého počasí
- Registrace prodejního stolu 100Kč a bližší info: andrea.stejskalova@centrum.cz

AKCE JE POŘÁDÁNA VE SPOLUPRÁCI S OÁZOU DOLNÍ POČERNICE A KC JAKO DOMA



ZASTUPITELÉ ODPOVÍDAJÍ

Jaké hodnoty jsou pro vás v životě důležité a co je naopak pro Vás nepřijatelné?



MUDr. Pavel Boček, PP

Důležité je pro mě mít kolem sebe lidi, na které se mohu spolehnout. Zdraví, čest, spravedlnost. Nesnáším udavačství, hloupost a povrchnost



Danka Exnerová, ODS

Každý z nás má různé hodnoty – záleží na výchově, společnosti, době, kdy jsme vyrůstali, na našem zaměření, životním stylu apod. Mé hodnoty jsou zdraví, domov – rodina, přátelé, práce, zajišťují mi bezpečí a jistotu, společenské potřeby, ale i seberealizaci. A co je pro mne nepřijatelné?

Lidé, kteří ať už svým verbálním nebo neverbálním přístupem jsou schopni ubližovat jiným...



Mgr. et Mgr. Petr Hartoš, ODS

Se starověkým řeckým filozofem Hérakleitem se pojí citát: „Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“ Vnímám to tak, že v době konjunktury a prosperity musíme prakticky ke všemu přistupovat s pokorou. Dříve nebo později přijde

konflikt v práci, nějaká nemoc, velká voda, nebo třeba válka a pak se teprve projeví charakter každého z nás. Pomáhá opřít se o názory a hodnoty dané starostlivými rodiči, respekt budícím učitelem nebo třeba naslouchajícím farářem. Obavy naopak oprávněně vyvolává stále silnější volání po právu šaría na západě a devastující násilí i korupce na východě.

V Dolních Počernicích lidé rozhodují o svém bezprostředním okolí. I zde jsou některé věci jen obtížně pochopitelné. Jako například blokování výstavby základní školy a vandalismus. Jaké hodnoty se skrývají za nimi je mi záhadou.



JUDr. Petr Kšáda, ODP

Pro mě je významnou hodnotou důvěra. Jak v osobním, tak i profesním životě. To, že se mohu na někoho nebo na něco spolehnout. Důvěra je pocit, že je o věci dobře postaráno. Je v ní lidská blízkost a otevřenost. Když naopak ve vztahu důvěra chybí, tak se časem vše rozpadá.

Co je pro mě nepřijatelné? Těžko snáším lidskou přetvářku a pokrytectví.



Bc. Martin Lněnička, ODP

V životě považuji za důležité rodinu, přátele, upřímnost, harmonické vztahy, ale i snahu odevdat výkon nejlépe, jak jen to jde.

Co je nepřijatelné se možná pozná až v případě, kdy k takové situaci dojde. Řekl bych, že je nepřijatelné, pokud nechci napravit chybu.



Jan Paul, akademický malíř, DOLNÍ

Jednoznačně na prvním místě láska k Bohu a k bližnímu svému, k rodině a vůbec k živým tvorům. A také láska k umění a k ověřeným hodnotám, které lidská kultura vytvořila. Jako konzervativce mám také úctu k tradici. Mám rád otevřenost a upřímnost, když člověk nic nepředstírá a je schopen sdělit i nepříjemné věci. Ctím důslednost, odhodlanost, přirozenou autoritu a odvahu být sám sebou. Cením si přátelství bez podlézavosti a prospěchářství, které je založeno na vzájemném respektu a toleranci odlišných názorů a postojů. Nepříjatelná je pro mě ješitnost, přetvářka, pokrytectví a jakákoliv snaha o manipulaci lidského jednání a myšlení. Nemám rád škatulkování, nálepkování a rozdělování lidí na dobré a zlé. Nesnáším jakýkoliv projev diktatury, nespravedlnosti a násilí, ať už psychického či fyzického. Jsem pacifista a po zkušenosti dvouleté základní vojenské služby je mi odporné vojenství a válečnictví. Nevěřím, že mír a lásku lze vybojovat, věřím, že lidé mají vždy schopnost vyjednat dobro. Zodpovídám se jen Bohu a svému svědomí.



Zbyněk Richter, ODS

Na otázku č. 1 odpovídám: Rodina, zdraví, práce
Otázka č. 2: Faleš



Ing. Pavla Říhová, DOLNÍ

Každý z nás má různé hodnoty – záleží na výchově, společnosti, době, kdy jsme vyrůstali, na našem zaměření, životním stylu apod. Mé hodnoty jsou zdraví, domov – rodina, přátelé, práce, zajišťují mi bezpečí a jistotu, společenské potřeby, ale i seberealizaci. A co je pro mne nepřijatelné?

Lidé, kteří ať už svým verbálním nebo neverbálním přístupem jsou schopni ubližovat jiným...



Mgr. Jiří Schwarz, ODP

Laskavý čtenář našeho zpravodaje promine, že se nedozví z obdobného triptychu „rovnost, volnost, bratrství“ či „víno, ženy, zpěv“, jaké konkrétní hodnoty řídí mé kroky. Nechám si je s dovolením pro sebe. Prozradím snad jen tolik, že příčky mého pomyslného hodnotového žebříčku jsou obsazeny tak, aby mé jednání vedlo k jakémusi celkovému „lidství“ nebo chcete-li „člověčenství“ a nemusel jsem chodit oklikou okolo zrcadla. Za zcela nepřijatelné považuji lež a pokrytectví.



Mgr. Markéta Stehlíková, PP

Hodnoty... to je termín, z něhož mám pocit, aby cokoli, co se vyjádří, neznělo jako klišé. Ale zkusím to, stejně jako jistě i další zastupitelé. Pokud chápeme hodnoty jako nějaké ideály, vrcholy směřování, něco, čeho si vážíme, něco, o co má cenu usilovat, tak za ty hlavní uvádím: dobré vztahy, přátelé a rodina; práce, která dává smysl, tvořivost; pozitivní myšlení; svoboda s respektem k pravidlům.

Co je pro mě nepřijatelné? Manipulativní a falešné jednání, nedodržování slibů.



Mgr. Jan Šroubek, PP

Hodnoty, které v životě považuji za klíčové, se v průběhu času vyvíjejí, ale v současnosti bych mezi ně zařadil zdraví, rodinu, práci, klidný domov, harmonické vztahy, přátelství, přírodu, touhu po cestování, mír a svobodu. V kontextu mé role zastupitele jsou pro mě velmi důležité dobré vztahy s lidmi a ochrana životního prostředí. Snažím se tyto hodnoty uplatňovat ve svém každodenním životě. Naopak, co považuji za nepřijatelné, je závislost na návykových látkách, která ničí nejen jednotlivce, ale i jejich blízké.

„Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“ Seneca (římský filozof)



Ing. Pavel Vermach, Ph.D., DOLNÍ

Ve veřejné správě je důležité zachovat si soukromí. Proto je moje odpověď na otázku mířící do osobní sféry přiměřeně stručná.

Nepřijatelné jsou pro mě nepravdivé kampaně. Typickým příkladem je založení politické dráhy jedné místní volební stany před volbami 2022 na pomluvách našeho týmu DOLNÍ. Většina z nás již měla v úmyslu svoje veřejné aktivity tlumit, ale pomluvy nás motivovaly k tomu, abychom prostor neuvolnili. Tento přístup s námi sdílel tak veliký počet voličů, že nám svěřili třetinu mandátů. Bylo to povzbudivé a položená anketní otázka je dobrou příležitostí říci ještě jednou „děkujeme“.

Pokud vás zaujalo vyjádření některého ze zastupitelů a rádi byste získali doplňující informace, obraťte se přímo na autora příspěvku. Někteří zastupitelé se k položené otázce nevyjádřili. Kontaktní údaje naleznete na webových stránkách <https://praha-dolnipocernice.cz/zastupitele-mc>

Redakční rada DPZ

Představení nové zastupitelky

Koncem července tohoto roku ukončila svůj zastupitelský mandát moje dobrá kamarádka Draha Kráčmarová. Mrzí mě, že mám jít na její místo, protože Drážka je pro společnost, nejen zdejší, skutečný klenot. Ale naprosto respektuji tuto změnu, protože je spojena s velmi zodpovědným postem diplomata, který nyní zastává její manžel.

Od září tedy přebírám pomyslnou štafetu a nastupuji na post zastupitelky za uskupení Dolní. Jmenuji se Pavla Říhová a původem jsem stavař. V Dolních Počernicích má kořeny část mojí rodiny, dědeček byl místní truhlář. Od roku 2008 žijeme v domečku po něm. V roce 2012 jsem si musela sáhnout na dno, kdy jsem se po nečekaném kómatu probudila kompletně ochrnutá. Tehdy jsem byla nucena znovu se naučit spoustu věcí od nuly včetně chození či mluvení. Hledala jsem v těle nové cesty pro funkčnost, protože ty původní prostě nefungovaly. Nějakou dobu potom trvalo, než jsem zase mohla být nápomocna jiným. Pracuji pro můj osobní projekt, který jsem nazvala Cesta Vážky. V rámci Dolních Počernic jsem v roce 2020 pomáhala s úpravami interiéru zdejší fary. Nebo jsem byla pomocná organizační složka při Noci kostelů, kterou svým nezapomenutelným rukopisem vedla právě Draha. Nově získaného postu si opravdu vážím a jedině, co mohu slíbit, že vše budu vykonávat nejlépe, jak umím a mohu.

Ing. Pavla Říhová skládá do rukou pana starosty slib zastupitele v pondělí 9. 9. 2024 na 15. zasedání zastupitelstva MČ Praha – Dolní Počernice.



Foto: Iveta Zelenková



DOLNOPOČERNICKÉ KULTURNÍ A INFORMAČNÍ CENTRUM

STARÁ OBEC 6, 190 12 PRAHA 9 - DOLNÍ POČERNICE, tel.: 281 865 754, www.oazadopo.cz

V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ PRO VÁS CHYSTÁME:

20. 10. neděle	14.30 – 16.30	Louka pod Dercsenyiho ul.	DRAKIÁDA s Oázou
29. 10. úterý	19.00 – 21.30	Hotel Svornost	Koncert ASHTON & VEJSADOVÁ
31. 10. čtvrtek	17.00 – 19.00	Zámecký park	HALLOWEENská párty a stezka parkem
8. 11. pátek	15.00 – 19.00	Hotel Svornost	BAZÁREK & ŠATNÍK
26. 11. neděle	19.00 – 21.30	Hotel Svornost	Koncert ŠPORCL a host KODETOVÁ
3. 12. – 18. 12.	dle objednání	OÁZA	VÁNOČNÍ PEČENÍ pro MŠ a 1.st. ZŠ
3. 12. – 20. 12.	otevírací doba	OÁZA	VÝSTAVA BETLÉMŮ
6. 12. pátek	14.00 – 19.00	OÁZA, Komunitní centrum	MIKULÁŠSKÁ (nadílka, peklíčko...)
8. 12. neděle	9.30 – 13.30	Hotel Svornost	VÁNOČNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ (Jahelka)
20. 12. pátek	14.00 – 18.00	OÁZA, KC, park	ADVENTNÍ ZASTAVENÍ

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA, SLEDUJTE NÁŠ WEB A SÍŤ.

Podzim v centru Jako doma

Zacvičte si každý den ve vašem komunitním centru, stačí si vybrat:

Pondělí – **Večerní jóga pro dívky a ženy** s Monikou od 18.00 – 19.00 hod.

Pondělí – **Večerní jóga pro dívky a ženy** s Monikou od 19.30 – 20.30 hod.

Úterý – **Posílení břicha a zad s Aničkou** od 18.45 – 19.45 hod.

Středa – **Ranní jemná jóga** od 7.30 – 8.30 hod.

Středa – **Hatha & Vinzasa jóga** od 18.00 – 19.00 hod.

Čtvrtek – **Zdravotní cvičení** s Verčou od 17.30 – 18.30 hod.

Čtvrtek – **Kondiční cvičení** od 18.40 – 19.40 hod.

Pro naše milé seniory už jsou aktivity v plném proudu: patchwork, rehabilitační cvičení, keramika, jóga, výtvarné techniky,

trénink paměti, ping-pong, angličtina a literární čajovna. Témata podzimních seminářů Univerzity 3. věku: České dějiny a jejich souvislosti a Dějiny oděvní kultury.

Dne 12. listopadu 2024 od 10.00 hod. se uskuteční přednáška neziskové organizace Tichá linka na téma kompenzační pomůcky pro lidi s částečnou ztrátou sluchu. Jak si vybrat a jak používat naslouchátka.

Hledáte nové přátele, zábavu a osvěžení svého života? Už se na vás těšíme. Vyplatí se nás sledovat, stačí se přihlásit k odběru novinek na emailu info@kcjakodoma.cz. Rozvrh pravidelných aktivit najdete na našich webových stránkách www.kcjakodoma.cz.

Zdena a Uli z KC Jako Doma

Pozvánka na výstavu NE! V PŘÍRODĚ

Mám radost! Naše komunitní centrum má tu čest hostit žádanou putovní výstavu NE! V PŘÍRODĚ.

Srdečně zveme všechny na vernisáž výstavy dne 19. listopadu 2024 od 18 hodin.

Tato výstava vznikla z potřeby **odboru Ochrany prostředí Magistrátu hlavního města Prahy** reagovat na nevhodné chování některých návštěvníků četných lesů a parků na svém území. Formou osvětové kampaně upozorňuje na aktivity, které nejsou v naší nejen městské přírodě vítány. Výstavu budeme hostit pouze 14 dní. Zájem je veliký, a proto je doba zapůjčení krátká.

Z fotografií do kampaně od známého fotografa a art direktora Matěje Derecka Harđa vznikla putovní výstava. Tyto velkoformátové fotografie si můžeme prohlédnout v nejvyšší kvalitě v KC Jako doma a k tomu v rámci vernisáže zhlédnout krátký dokumentární film o průběhu focení a poslechnout si komentář známých osobností na fotografiích.

Kampani propůjčila tvář řada známých osobností: umělec Jiří Korn, herečka Dagmar Havlová, zpěvák Ben Cristovao, šéfkuchař Přemek Forejt, sportovec David Svoboda, zpěvačka Tonya Graves, snowboardistka Eva Samková, zpěvák Matěj Ruppert, zpěvák a herec David Kraus, zpěvačka Sharlota, herečka Andrea Kerestešová-Růžičková nebo modelka Kateřina Sokolová. Všechny však spojuje pozitivní vztah k přírodě.

Fotograf prostřednictvím originálních snímků neotřelou formou upozorňuje na nejrůznější neduhy, kterých by se lidé měli při návštěvě lesů či parků vyvarovat. Fotografie jsou záměrně teatrální a předimenzované, aby upoutaly co největší pozornost.

Zdeňka Čápková



VÝSTAVA V KC JAKO DOMA

Tajemství tužky – Návraty Evy Camprové

Do 10. listopadu 2024 je v Komunitním centru Jako doma přístupná výstava kreseb paní Evy Camprové. Skýtá možnost ponořit se do světa, ve kterém autorka svými díly vypráví příběhy plné fantazie a originality. Na výstavě si můžete prohlédnout přes 20 jejích děl, především kresby tužkou, které doplňuje několik barevných ilustrací k její připravované dětské knize.

Vernisáž očima autorky

Slavnostní zahájení výstavy proběhlo 1. října v počernickém Komunitním centru Jako doma. Mně, jako autorce, nezbyvá než nešetřit vděčností. Děkuji KC Jako doma v čele s paní Zdenou Čáповou za příležitost uspořádat výstavu, za poskytnuté prostory a hlavně za pomoc s přípravou výstavy i vernisáže. Na vernisáži zahráli dva zdejší malí hudebníci a jim patří také mé poděkování. Na kytaru a klavír zahráli bratři Maxmilian a Mathias Lickovi, žáci 3. třídy počernické základní školy. Krásně a s odvahou si poradili se skladbami od J. S. Bacha či Karin Gross. Děkuji za všechny úžasné ohlasy na moji tvorbu, za sdílení vašich dojmů z výstavy a zase nové, inspirativní pohledy na moje díla. Poděkování patří i rodině, přátelům, známým a všem sousedům z Počernic, kteří mě přišli podpořit a vykouzlili skvělou atmosféru!

Pro výstavu jsem zvolila název Návraty. Tento název vychází hned ze dvou důvodů. První je ten, že jsem počernická rodačka. Žila jsem zde 22 let a uspořádání výstavy v Dolních Počernicích je pro mě milým návratem do místa, které mám velmi ráda. Nejen kvůli svým kořenům, ale vracím se sem ráda i kvůli příjemné a vstřícné atmosféře, kterou jsem jinde v takové míře nezažila. V mých očích je naprosto výjimečná! Dolní Počernice jsou podle mě

skvělé místo pro život a věřím, že se sem jednou vrátím natrvalo. Obklopené krásnou přírodou, kam dojde člověk za pár minut pěšky, nádherný park, upravené a čisté ulice, vyplané zahrádky... Nikde není úplně všechno dokonalé, ale tady je vidět jasný zájem a péče jejich obyvatel, které se Počernicím dostává.

Když se vrátím k právě probíhající výstavě Návraty, tak ten druhý důvod, proč jsem ji tak nazvala, je ten, že každá kresba je pro mě malým návratem na cestě k sama sobě. Před asi pěti lety jsem se znovu vrátila ke kreslení, ve chvílích, kdy jsem prožívala těžší období a hledala jsem, jak z toho ven. Vzpomněla jsem si, že kreslení mě bavilo už od dětství, ale postupem času jsem na to trochu zapoměla. Zkusila jsem probudit tento koníček a kreslení mě naplnilo obrovskou radostí a pomohlo mi těžké chvíle překonat.

Eva Camprová



O autorce

Paní Eva Camprová je povoláním architektka, která se ve volném čase věnuje výtvarné tvorbě, především kresbě tužkou. Pochází z Prahy – Dolních Počernic. V rodném městě vystudovala Střední uměleckoprůmyslovou školu na Žižkově náměstí (obor Propagační grafika) a Fakultu architektury ČVUT. Eva se vrátila ke kresbě po mnoha letech, ve chvíli, kdy hledala určitou životní rovnováhu. Tehdy si vzpomněla, že kreslení ji bavilo už od dětství, jen si na to nenašla dostatek času. Tvorba jí pomohla překonat těžké období a naplnila ji obrovskou radostí, kterou se rozhodla sdílet dál.

Při kreslení paní Eva zažívá čas jen sama se sebou a svými myšlenkami. To ji obohacuje v jejím vnitřním světě. S každou kresbou se navrácí stále více sama k sobě.

Ve své tvorbě se často zabývá tématem „domova“. Najdete však i témata týkající se mateřství, dětství, snů i těžkostí. Každý obraz doplňuje krátký text, ve kterém jsou zachyceny autorčiny myšlenky z procesu tvorby. Prozkoumejte překvapivé kresby na pomezí reality a fantazie s detaily, které vás určitě uchvátí. Více informací o paní Evě Camprové a co zrovna tvoří, najdete na jejím webu www.camprova.cz.

Martin Šíla



Vodní rozhovor

Voda je opravdu zajímavý živel – po miliony let spoluvytvářela naši planetu, je zásadní životní podmínkou, neobejdeme se bez ní, a zároveň nám poskytuje možnost zábavy, relaxace, prostor pro sport. Jako každý živel však má svá úskalí a někdy pro lidi znamená vážnou hrozbu. Představujeme našim čtenářům vodní záchranářku a instruktorku plavání dětí **Mgr. Jitku Huškovou**, se kterou jste se mohli v Dolních Počernicích již několikrát setkat.

M. S.: Jitko, zajímalo by mě, zda Tě to k vodě táhlo vždy, od mala?

J. H.: Určitě, od mala. Rodiče mě učili plavat už jako malou na Jordáně v Táboře, kde jsme tehdy bydleli, starší brácha mě tam vozil asi jako pětiletou na lodičce (což ovšem naši nevěděli). A když jsme se brzy přestěhovali do Prahy, táta mě bral plavat do Podolí v létě i v zimě, jako větší jsem už pak skoro každý den sama docházela do bazénu v Edenu – bydleli jsme kousek. Prostě, měli problém mě z vody „vytáhnout“. Roky běžely, a když se mi pak narodila dcera, zaujalo mě plavání s miminky a batolaty, které jsem s ní a pak i se synem v pravidelných kurzech navštěvovala – tuhle činnost jsem si zamilovala, pak jsem absolvovala potřebný akreditovaný vzdělávací kurz a stala jsem se instruktorkou plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Už je to dlouho, co působím ve Studiu Kytka v Kyjích. Taky jsem tu několik let učila v mateřské škole.



M. S.: Takže se dá říct, že to vše mělo nějaký svůj, asi přirozený vývoj. Jak ses dostala ke službě ve Vodní záchranné službě? Příznám se, že jsem o této organizaci donedávna neměla ani ponětí...

J. H.: Ani já ne. :-) Jeden čas jsem kromě vedení plaveckých kurzů pracovala v kryocentru (pozn.: kryoterapie – léčebná metoda, během které se organismus na velmi krátkou dobu vystaví extrémně nízkým teplotám), kde jsem se dala do řeči s klientem – vodním záchranářem. Tak jsem se dozvěděla o Vodní záchranné službě Českého červeného kříže (VZS). Hodně mě to zaujalo, další vzdělávání, tahle profese, služba, poslání, skvělá parta dobrých lidí, kteří jsou srdcaři. Tak jsem do toho skočila rovnýma nohama. Jsme dobrovolníci, i když jsme jednou ze sekundárních složek Integrovaného záchranného systému. VZS má po celé republice mnoho poboček, pobočných spolků – ten náš je pobočný spolek Praha 6 a za úkol máme, kromě dalších aktivit, službu na vodní nádrži Slapy, kterou zajišťujeme každoročně od půlky června do konce srpna. Přes zimu se školíme, máme pravidelné tréninky, účastníme se přednášek,

ale také vzděláváme ostatní. To jsou akce zaměřené na bezpečné chování u vody a první pomoc, aktivně tak cílíme nejen na prevenci úrazů a tonutí, ale také motivujeme lidi k odvaze a ochotě pomáhat. Ukazujeme, jak bezpečně na to, když je to třeba. Potkat nás můžete také například na různých akcích na Vltavě – zajišťujeme závod Tři jezy, plavání otužilců, závody dračích lodí, kde máme i vlastní závodní tým, nebo nádherné slavnosti Navalis, zajímavá je však i silvestrovská služba na Vltavě apod.

M. S.: Co vše, jaký výcvik jsi musela absolvovat?

J. H.: Bylo to náročné a je toho opravdu hodně. Kromě různých zkušeností a dovedností, které mi život přinesl, se mi také hodilo, že jsem chodila na střední školu, která měla jednak zaměření sociální, jednak zdravotní, ale spoustu předmětů i praxí jsme měli společných se zdravotníky. V průběhu dalších let jsem prošla i pedagogickým vzděláváním, a nakonec vzděláním v oboru sociální práce, vlastně celý život držím stejný kurz. Práce s lidmi a pro lidi mě baví a naplňuje. Absolvovat výcvik a stát se členem Vodní záchranné služby mi tedy přišlo jako přirozené pokračování. Pro to, aby se stal zájemce vodním záchranářem, musí mít čas, hodně času, který je schopen nezištně, upřímně a rád věnovat druhým lidem. Pak už stačí jen aktivně zvládnout náročnou fyzickou přípravu, naučit se techniky a dovednosti spojené se záchranou z vody, teorii i praxí v oblasti první pomoci a pak úspěšně splnit odborné zkoušky. To je však jen začátek, protože stejně se dál školí a limity musí splňovat i potom, a samozřejmě pravidelně musí obnovovat své dosažené kvalifikace. Záleží, jak moc vážně a s nadšením se člověk této činnosti chce věnovat. Po splnění potřebné základní kvalifikace jsem ještě absolvovala kurz minimum volná voda, nutný pro možnost být zařazen do služby, dále kurz vůdce malého plavidla, abych získala oprávnění řídit loď, také se mi podařilo získat i oprávnění vůdce záchranného plavidla i oprávnění řízení auta pod majáky.

M. S.: S Vodní záchrannou službou se setkáváme v Dolních Počernicích na Dětském dnu nebo také na neméně oblíbených Cyklohrátkách. O tom všem nám také jistě povíš. Ale tvůj vztah k naší obci je staršího data, pamatuješ si na to?

J. H.: No jasně, pamatuju. I když je to už opravdu dlouho, kdy jsme začali s rodiči jezdit do Dolních Počernic. Naši se spřátelili s rodinou





Vítochových z Ráje a pak spolu založili a vedli nakladatelství a knihkupectví. Pamatuju si, jak jsme v zimě bruslili na Počernáku i jsme tam občas v létě plavali, ale spíš jsme se chodili koupat do Čeňku. Vzpomínám také, jak jsme běhali za Rokytku se dívat ke koním a do Pískovny, tam bývala teda dost nehezká skládka, nebo do zákoutí starého zámeckého parku. Ten ještě v té době, koncem 80., začátkem 90. let vypadal hrozně, naši nás tam pomalu nechťeli pouštět. A ty budovy tam byly zarostlé, strašidelné, chtěli jsme to jako děti prozkoumávat – třeba mlýn – ale, jak říkám: zákaz! :-). Je to velká změna, jak se podařilo u vás vše dát dohromady, opravit! No, a vlastně v jedné z opravených budov jsme měli, když jsem se vdávala, svatební hostinu, a to v Českém statku. Slavili jsme zde nejedny narozeniny či jiné rodinné oslavy, a stejně tak vzpomínám i na hotel Svornost. S Dolními Počernicemi jsem navždy spojena, nejen vzpomínkami, ale mám zde i přátele. Ráda se sem vracím.

M. S.: Tak to jsem také velmi ráda :-). A jak vnímáš právě vaše akce zaměřené na prevenci, třeba na našich Cyklohrátkách?

J. H.: Já mám moc ráda i tuhle část služby, baví mě to, zvláště když jsou to akce pro děti. Tady se asi projevuje také to, že jsem byla učitelka v MŠ. Ale co je zajímavé, že za celkem nedlouhou dobu, co jsem u VZS, zjišťuju, že některé děti se vrací, že si znovu přijdou zkusit třeba masáž srdce. A řeknou, nebo je to i vidět, že už u nás byly, znají některé zásady poskytování první pomoci. To je prima. Myslím, že takové akce mají velký smysl. Motivují.

M. S.: Co bys ze své zkušenosti instruktorky a záchranářky lidem doporučovala, jak se chovat u vody?

Určitě jsem pro to, aby se děti učily co nejdříve plavat, jako maličké, pro větší děti by bylo navíc užitečné, aby věděly, co jim u vody hrozí, ale také, aby si uměly poradit, když třeba jejich kamarád spadne do vody. Myslím, že by byl užitečný speciální program zaměřený na prevenci tonutí a základy první pomoci. Používat plavecké pomůcky, ale ne křídýlka, kruhy – protože to jsou vlastně hračky. Brát děti na vodu, až když jsou na to zralé, vždy je vybavit vestou. Nikdy nenechávat děti u vody bez dohledu, ani na minutku. U dospělých jde hlavně o nepřeceňování svých sil, velice rizikový je alkohol, nespektování zákazů a doporučení, skoky do neznámé vody, plavání mimo vyznačený prostor pro plavce bez plavecké bóje nebo doprovodného plavidla a také neznalost první pomoci. Takže by se i v případě dospělých hodil plošný, třeba celostátní preventivní program. Tak to jen v krátkosti...

M. S.: Stěžejní je ale vaše činnost na Slapech. Přiblížíš nám ji?

J. H.: Máme na starost oblast přehrady a blízkého okolí od hráze k Cholínskému mostu, dál už to kvůli dojezdovým časům není efektivní. Ale i tam někdy působíme – na vyžádání ostatních složek IZS.

Samozřejmě, že se, bohužel, setkáváme s případy, kdy jde o utonutí, ale poskytujeme hlavně první pomoc při kolapsových stavech, alergických reakcích po bodnutí hmyzem, různých zraněních – cokoli, co se stane, řešíme tzv. v první linii. Po přehradě jezdíme člunem, což je výhoda i pro urychlení transportu zraněného – můžeme ho předat záchranné službě dřív, než kdyby se přehrada objížděla. Kromě zdravotnických zásahů máme i technické výjezdy. Pomůžeme třeba posádce plavidla, které se stalo neovladatelným, bezpečně přistát





u břehu nebo asistujeme při nějaké činnosti policii či hasičům, někdy je nutné odstranit předmět z plavební dráhy, zajistit potápěčící se loď či uvolněný hausbót. Mezi výjezdy se najde i čas na prevenci, povídání o pravidlech bezpečného chování u vody a ukázky první pomoci dětem, které jsou u přehrady na táboře. Součástí služby je i trénink – trénujeme postupy pro různé situace i několikrát za letní sezónu, cvičíme součinnost s dalšími složkami IZS. Na Slapech sloužíme nepřetržitě 24/7 po celé léto vždy v posádkách, které se střídají po týdnu. Když přijde výzva k zásahu ve dne, musíme vyjet ze základny do dvou minut, v noci do pěti. Na tyto služby si bereme ze svého zaměstnání dovolenou. Dobrovolná činnost u VZS mě opravdu „chytla“, službu vlastně беру jako odměnu. Loni jsem sloužila, ještě jako stážistka, jeden týden. Letos se mi podařilo sloužit dva týdny.

M. S.: Víím, že jste významně pomáhali i při záchranných pracích při povodních v září tohoto roku. V čem vaše práce spočívala a kde jste působili?

J. H.: Kvůli hrozivým předpovědím jsme měli už v týdnu pohotovost, bylo třeba sestavit posádku, dát dohromady materiál a nachystat auta, v pátek jsme byli vysláni na jižní Moravu. Ale ukázalo se, že situace je a bude mnohem horší na severu, takže jsme se v sobotu (14. září) přemístili do Jeseníku. Působili jsme tam jako první rescue team VZS v přímé spolupráci a pod velením Hasičského záchranného sboru. Viděli jsme, jak se situace hodinu po hodině mění, zhoršuje. K ryse u jednoho z jeseníckých mostů označující výšku hladiny při katastrofálních povodních v roce 1997 zbývalo jen pár centimetrů. V noci a především v neděli ráno už to bylo kritické. Za-

jišťovali jsme evakuace, proud byl ale tak silný, že jsme museli evakuaci v některých případech i odložit. Ono se to z fotek kolikrát ani nezdá, ale ta síla proudící, valící se vody, která s sebou nese spoustu materiálu, je neskutečná. Byl to fakt zmar v přímém přenosu, totální destrukce všeho, a to velmi rychle. Přestala jít elektrina, na mnoha místech byl cítit velmi silně plyn. Voda poničila celou infrastrukturu. Nefungovalo spojení, mohli jsme se domlouvat jen našimi vysílačkami, a to jen na kratší vzdálenost. Společně s hasiči jsme prováděli záchrany asi 50 až 60 osob (a také zvířat), měli jsme tu i další zásahy, třeba převoz rodičky, kterou voda odřízla od přístupu do nemocnice, převoz batolete po křečích s chvilkovým bezvědomím, doprovod diabetika pro náhradní inzulínové pero... V následujícím týdnu jsem pak jela s kolegou na otočku do Krnova, tam je také povodeň hodně zasáhla. Byli jsme požádáni o dovoz materiálu k likvidaci následků povodně (dezinfekce, gumové rukavice, čisticí prostředky, lopaty, rejžáky, podlahové stěrky), potřeba byla také balená voda a suché potraviny. Kromě toho jsme dovezli domů do Krnova našeho úspěšného reprezentanta záchrannářského sportu, který se zrovna v době povodně vrátil z mistrovství světa v Austrálii. Když jsme se s mladíkem loučili, byla to citlivá chvíle, v jedné ruce měl kufr se sportovním vybavením, pod paží ploutve a v druhé ruce držel lopatu a několik igelitek s dezinfekcí a úklidovým materiálem. I to je příběh letošních povodní.

M. S.: Jitko, co Tě čeká v dohledné době? Bude to zase něco spojeného s vodou? :-) Nebo úplně z jiné oblasti?

J. H.: Děkuji za tuto otázku a vlastně za celý rozhovor, který jsme zvládly při posezení u oběda (pozn. M.S.: oběd se trochu protáhl a obávám se, že Jitka toho mnoho nesnědla). V dohledné době mě čekají samé zajímavé akce, například taktické cvičení s hasiči, jednodenní pochod v Brdech, ale i účast v týdenním kurzu zaměřeném na první pomoc v outdooru, který budu absolvovat na Vysočině. Nově mám v plánu přednášku týkající se prevence tonutí a seznámení dětí s první pomocí v ZŠ v Rudné u Prahy. Jinak se taky blíží čas, kdy budu muset obnovovat svoji záchrannářskou kvalifikaci, je platná jen dva roky. Je to hodně o tréninku, takže ano, mé plány jsou spojené i s vodou. Jsem ale taky máma, a tak mě čekají i třídní schůzky, rodinné oslavy všech blížících se narozenin a prodloužená v Lucerně :-). Na vše, co přijde, se už teď moc těším...

M. S.: Děkuji Ti velmi za rozhovor i za fotografie a doufám, že se s Tebou a dalšími vodními záchrannáři v naší městské části zase setkáme. Přeju hodně úspěchů i štěstí jak Tobě, tak i dalším kolegům z VZS. Díky za vaši práci.

Mgr. Markéta Stehlíková



Den farnosti 2024

Čas od času si naše farnost uspořádá větší setkání, které má za cíl prožít společně část dne i mimo pravidelné aktivity, probrat nějaké důležité otázky, navzájem se poinformovat, ale také se neformálně pobavit. Říkáme tomu „den farnosti“ a zpravidla bývá v neděli, protože mnozí členové naší dolnopočernické farnosti nejsou jen z Dolních Počernic, ale v neděli k nám jezdí na mši i z okolí, tak aby nemuseli jezdit extra. Den farnosti proto začíná mší v našem starobylém kostelíku Nanebevzetí Panny Marie.



Foto: Josef Nožička

A protože letos jsme ho naplánovali na začátek září, nebyla to mše obyčejná, ale pan farář při ní požehnal našim školákům aktočky, aby dětem sloužily k poznávání Dobra a Pravdy a pomáhaly jim stát se dobrými lidmi. A v průběhu mše se nám také představil animátor bohoslužeb pro rodiny s dětmi pro letošní školní rok. Tyto bohoslužby (nejen) pro nejmenší se v našem kostele konají jednou měsíčně; rozpis je k dispozici na webu farnosti. Letos bude jejich průvodcem rybář Petr Skála, tak se na něj můžete někdy s dětmi přijít podívat.

No, a po mši už jsme spěchali na farní zahradu, kde bylo připraveno posezení ve stínu sadových stromů, na ohni se pekly buřty, na grilu klobásky a maso, stoly se prohýbaly pod donesenými dobrotami a k tomu teklo proudem nealko i domácí pivo rodiny Vošahlíků, kteří sice bydlí těsně za hranicemi Dolních Počernic, ale patří mezi nás jako mnozí další přespolní. A nechyběl ani skákací hrad pro děti.

A co že důležitého se letos řešilo? Nic menšího než pravidelný začátek mše v našem kostele do budoucna. Nakonec jsme společně potvrdili závěr, který vzešel už i z předchozích diskusí a ankety. **Od října 2024 tedy začínají nedělní mše svaté v našem kostele v 9:30.**

Více informací o farnosti na www.farnostdolnipocernice.cz.

Tomáš V. F. Jirsák Havran

POZVÁNKA

LGBT+ věřící v církvi

Farnost Dolní Počernice zve všechny zájemce na přednášku a besedu o životě LGBT+ věřících v katolické církvi, a to 5. listopadu 2024 od 18:30 na faře. Pohovoří předseda zapsaného spolku Logos Česká republika, do roku 2010 známého jako Logos Praha, tedy ekumenického křesťanského společenství, Jiří Votava, případně i jiní členové a příznivci téhož společenství, o tom, jak se v naší římskokatolické církvi žije LGBT+ lidem.



Pozlacený svatostánek

Pokračují další opravy v našem kostele – akademický malíř Jan Paul provedl pozlacení dveří tzv. svatostánku, což je nejposvátnější místo v katolických kostelích určené pro ukládání liturgických nádob s eucharistií. Má do něho přístup pouze kněz nebo člověk knězem pověřený, nesmí do něj nic vkládat, brát nebo s ním jakkoli jinak manipulovat nikdo jiný (např. ministranti, kostelník, návštěvníci kostela).



Dům dětí a mládeže Dolní Počernice zahájil nový školní rok plný aktivit a akcí

Kroužky a volnočasové aktivity v Domě dětí a mládeže Domě UM – Dolní Počernice jsou v plném proudu! Kapacity se rychle plní, což nás velmi těší.

První akce **V Domečku i před Domečkem**, kterou jsme pořádali, předčila všechna naše očekávání. Přišlo k nám mnoho návštěvníků, kteří si s radostí prohlédli nově zrekonstruované prostory a užili si pestrý program.



Pro děti byla připravena skvělá zábava v podobě skákacího hradu, opičí dráhy a různých deskových i zahradních her. Oblíbenou aktivitou se stalo malování na hrníčky, z nichž si každý mohl vytvořit originální suvenýr. Atmosféra byla plná radosti a pohody, a všichni odcházeli s úsměvem na tváři.

Také jsme se s nadšením zúčastnili akce **Stop Zevling**, která se uskutečnila v parku U Čeňku. Na této skvělé události jsme si to společně s Oázou opravdu užili a bylo báječné být její součástí.

CHYSTANÉ AKCE A DÍLNIČKY

Před námi je nyní řada dalších akcí a dílniček, na které se můžete těšit:

Keramická dílna – 23. 11. 2024

Od 14:00 do 16:00 si budete moci v naší keramické dílně vyrobit krásné vánoční dekorace nebo jiný libovolný výrobek podle vaší fantazie.

Cena dílny je 200 Kč.

Výroba adventních věnců – 30. 11. 2024

Tvořivá dílna pro všechny nadšence do adventní výzdoby se uskuteční v několika blocích: od 10:00 do 12:00, od 13:00 do 15:00 a od 15:00 do 17:00 ve Výtvarném ateliéru Domu UM. Na místě budou k dispozici veškeré materiály – chvoji, bodce, korpusy na věnce, tavné pistole a různé přízdoby.

Cena za věnec pouze s bodci na svíčky (bez svíček) je 280 Kč.

Dárek na poslední chvíli – 14. 12. 2024

Přijďte si vyrobit jedlé vánoční dárky! Od 14:00 do 17:00 budeme tvořit domácí granolu do ozdobené skleničky a nakládat sýry. Vyrobené dárky si krásně zabalíte, a navíc přidáte osobní přáníčko. Tato dílna je ideální příležitostí připravit originální dárek pro rodiče, prarodiče nebo kamarády.

Cena je 150 Kč.

Na všechny dílny je omezená kapacita a už se začínají plnit, proto pokud máte zájem užít si tvůrčí sobotní odpoledne, neváhejte napsat a zarezervovat si místo na e-mailu:

m.harlasova@dumum.cz

Těšíme se na vás v Domečku a přejeme vám krásný a tvořivý podzim!

Markéta Harlasová

OTEVŘENÁ DÍLNA PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

DÁREK NA POSLEDNÍ CHVÍLI

14. PROSINCE 14:00 – 17:00
cena: 150,-



Přijďte k nám do domečku strávit pohodové předvánoční odpoledne vyráběním jedlých dárků. Granola, nakládané sýry v originálním vánočním balení s přáním vykouzlí dárek, kterým můžete potěšit Vaše blízké.

REZERVACE POSÍLEJTE MAILEM NA harlasova@dumum.cz

DŮM 

DDMDP
DOLNÍ POČERNICE



ADVENTNÍ VĚNCE

Sobota 30. 11. 2024
(10:00 – 12:00, 13:00 – 15:00, 15:00 – 17:00)
cena: 280,- za věnec bez svíček



Více informací a rezervace na m.harlasova@dumum.cz nebo na www.dumum.cz

Dům dětí a mládeže Praha 10 - Dům UM - Dolní Počernice,
Národních hrdinů 26, 19012

DŮM 

Zájezd seniorů do Jindřichova Hradce

V úterý 10. 9. 2024 jsme vyrazili na poslední celodenní výlet do Jindřichova Hradce. Cesta byla velice příjemná a počasí nás mile překvapilo. Naším cílem byla prohlídka Krýzových jesliček a ostatních památek města. Tomáš Krýza, jindřichohradecký punčochářský mistr, vytvořil největší lidový mechanický betlém na světě. Jesličky obsahují 1 398 figurek lidí a zvířat, z nichž se 133 pohybuje. Figurky jsou vyrobeny z kaširovací hmoty a ze dřeva. Původní mechanismus, který byl zpočátku poháněn ručně, rozvádí pohyb z jediného elektromotoru. Jelikož je betlém součástí městského muzea, měli jsme možnost si prohlédnout i další místnosti a je-

jich dekorace. Jeli s námi manželé Hana a Pavel Moravcovi, ostřílejší turisté. Pavel je rodák z Jindřichova Hradce, tudíž se ujal funkce našeho průvodce. Vzal partu seniorů k zámku, kde nám vyprávěl o vzniku a funkci rondelu. Naše kroky pak vedly ke krásné barevné fontáně. Je potřeba poděkovat manželům Moravcovým, že se nás všech ujali a prováděli nás po památkách Jindřichova Hradce. V 15 hodin jsme se vydali na cestu domů. Opět jeden velmi vydařený výlet.

Marie Konopová,
členka komise pro činnost seniorů



Foto: Miroslav Konopa



DDM DŮM UM DOLNÍ POČERNICE - NÁRODNÍCH HRDINŮ 26

KERAMICKÁ DÍLNA

SOBOTA 23. 11.
14:00 - 16:00
CENA: 200,- /OSOBU

Přijďte strávit poklidné sobotní odpoledne do tvůrčích prostorů naší keramické dílny. Akce je určena pro děti i dospělé. Všichni si vyzkouší základní techniky práce s keramickou hlinou a vytvoří si tak vlastní originální výrobky nejen na Vánoce.

Termín glazování výrobků bude 7. 12.
více info na www.dumum.cz

NA DÍLNU JE NUTNÁ REZERVACE MÍSTA MAILEM NA FILOPOVA@DUMUM.CZ KAPACITA JE OMEZENÁ

DDMDP
DOLNÍ POČERNICE

DŮM

OZNÁMENÍ

Komise pro činnost seniorů v součinnosti s ÚMČ Praha – Dolní Počernice zjišťuje vážný zájem o lázeňský pobyt seniorů v jarních měsících roku 2025.

Tato úspěšná akce se konala již několikrát, naši senioři si oblíbili prostředí lázní Mšené. Na zájezd účastníci dostávají příspěvek od MČ, jež spravuje dotaci paní Nápravové, určenou pro seniory Dolních Počernic. Organizačně akci po několik let zajišťují manželé Konopovi (příhlášky přijímá paní Marie Konopová, telefon 702 016 010, nebo pan Miloslav Konopa, telefon 601 589 431).

ÚMČ Praha – Dolní Počernice

INFLAGRANTI ve Svornosti

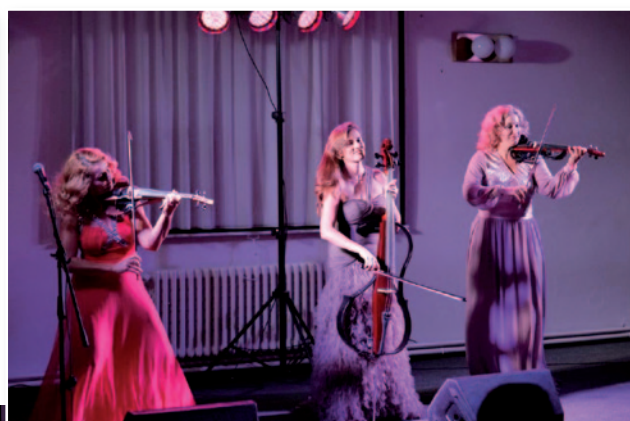
Z důvodu špatné předpovědi počasí jsme koncert na poslední chvíli přesunuli do sálu Hotelu Svornost a mohli jsme si k tomuto rozhodnutí jen blahopřát, v parku byla večer 12. 9. opravdu nevlídná a nehostinná atmosféra, hlavně zima a vlhko po dlouhotrvajících deštích... Oproti tomu teplo a důstojné prostředí společenského sálu ve Svornosti vytvořilo pro dlouho očekávané vystoupení elektrického smyčcového tria Inflagranti příjemné podmínky.

Tam jsme pak zažili téměř dvě hodiny sršící energie elektrizujících skladeb i vtipných vsuvek mluveného slova z pódia (občas i mimo něj při výletech muzikantek mezi diváky :-)) v podání housliček Markéty Muzikářové a Dagmar Sečkařové a violoncellistky Sylvvy Jablonské. Interpretky svým neotřelým projevem a předvedeným zpracováním vážné i populární hudby zaujaly a potěšily diváky v sále na výbornou.

Markéta Brožová, Oáza Dolní Počernice



Foto: Martina Adlerová



BABÍ LÉTO a PIVOBRANÍ

Letošní festival Babí léto se kvůli rozmarům počasí neuskutečnil v plném rozsahu, proběhl jen omezeně zářijový doprovodný program místních subjektů – „29. Dolnopočernické zářijové slavnosti Babího léta“. Myslím, že ještě všichni máte v živé paměti, že v inkriminovaném období zasáhly naše území obrovské přívaly deště, povodně a silný vítr...

Opravdu jsme se snažili najít náhradní termín, ale skloubit nabitý program spousty účinkujících, zvukaře a dalších souvisejících okolností se nakonec ukázalo jako nereálné. **Hudební festival jsme se tedy nakonec rozhodli přesunout na příští rok, stejně jako Počernický pivovar své Pivobraní.**

Děkujeme za pochopení a těšíme se napřesrok :-)

Markéta Brožová, Oáza Dolní Počernice

Naše společná propagace na STOP ZEVLINGU

Oáza Dolní Počernice společně s místní pobočkou DDM Praha 10 Dům UM přijala pozvánku na akci STOP ZEVLING, která se konala již po osmnácté na Plechárně na Černém Mostě v sobotu 21. 9. 2024. Připravily jsme dětem doprovodný program jako házení na plechovky, přírodovědné kvízy, bosou stezku či výrobu placek s vlastním motivem třeba na triko nebo batoh. Především jsme pak po celé odpoledne prezentovaly rodičům i dětem svoji činnost a nabídku akcí, kroužků a dalších aktivit, které během roku pořádáme.

Markéta a Jana z Oázy a Markéta a Kačka z Dům UM



Foto: KC Jako doma



ASHTON VEJSADOVA (AŠK4)

blues, folk, country, rock

29.10.2024 od 19:00

Hotel Svornost
Novozámecká 284, PRAHA 9 - Dolní Počernice

Vstupenky: www.smsticket.cz
infocentrum Oáza Dolní Počernice, Stará obec 6

VÁNOCE
NA MODRÝCH
HOUSLÍCH

PAVEL ŠPORCL

HOST: **BÁRA KODETOVÁ**

26.11.2024 od 19:00

Hotel Svornost
Novozámecká 284, PRAHA 9 - Dolní Počernice

Vstupenky: www.smsticket.cz
infocentrum Oáza Dolní Počernice, Stará obec 6

Jak jsme se rozloučili s létem

Tak zase to počasí v hlavní roli... Původní akcí „Rozloučení se školou“ nám ve čtvrtek 27. 6. vzala blesková průtrž mračen a malé tornádo nad Prahou, které kompletně poničilo naše stany a poházelo je po celém parku dřív, než bys řekl „švec“, a tak nám nezbylo než akci odvolat a zrušit těsně před jejím začátkem, když už skoro všichni aktéři byli na místě. Nechtěli jsme se ale vzdát a děti připravit o náramnou podívanou, a tak jsme napjali všechny síly, nechali opravit rozbité stany, dokoupili nové a připravili vše v náhradním termínu na neděli 22. 9. Ovšem přejmenování akce bylo nutné, takže jsme děti a jejich rodiče tentokrát pozvali na „Rozloučení s létem“... :-)

Na začátek vystoupila s cirkusovým programem skupina Comedy & Beat, která kromě hudebního vystoupení s dětmi žonglovala, učila je bubnovat, vyráběla zvířátka z balonků a vypouštěla obrovské bubliny...

Hudebního propojení všech odpoledních vystoupení se perfektně zhostil dýdžej Paul Krist, který nám pouštěl vybrané hudební pecky dle svého výběru nebo dle přání účinkujících.

Pokračování bylo víc než napínavé. Parta skvělých kluků ze skupiny Skillzquad nám všem ukázala, co všechno lze natrénovat při cvičení se svou vlastní vahou na workoutovém hřišti. Je k tomu potřeba ovšem hodně píle, úsilí a odvahy. Odměnou jsou ovšem krásně vysportovaná těla, která obdivoval každý přihlížející, a tak se po ukázce spousta z nich nahrnula na cvičební nářadí, aby si něco mohli sami vyzkoušet pod dohledem a radou „profiků“.

Očekávaná barmanská show měla nemenší úspěch. Barman „Priky“ Tomáš všem předvedl, že to opravdu „umí“ a své řemeslo zvládá dokonale. Diváci jen zírali, co všechno dokázal se šejkrem a ohněm, a trpělivě pak vystáli frontu na svůj od Prikyho osobně namíchaný nealko drink...

Závěrečné letní kino – fantasy film Dungeons & Dragons – Čest zlodějů už sice nezůstalo sledovat tolik diváků, kolik by jich asi bylo na začátku léta, ale ti vytrvalí si ho, troufám si tvrdit, užili i tak, zachumlání do vlastní nebo zapůjčené deky...



Markéta Brožová, Oáza Dolní Počernice

Foto: Martina Adlerová





Memoriál Tomáše Krále

V neděli 29. 9. se na školním atletickém ovále v Dolních Počernicích uskutečnil již 3. ročník veřejných atletických závodů Memoriál Tomáše Krále. Závody pořádáme na počest našeho bývalého kamaráda a trenéra atletiky pro všechny malé nadšence do sportu. Za příjemného počasí se sešly desítky dětí od nejmenších atletů po starší žáky, aby mezi sebou soutěžily v atletickém víceboji. Tradičními kategoriemi víceboje byl skok do dálky, běhy a hod. Nejlepším třem ve všech disciplínách byly rozděleny medaile, a nakonec byl vyhlášen víceboj všech kategorií. Moc děkujeme všem dobrovolníkům za pomoc a všem sportovcům za účast. Tak zase za rok!

Foto: Martina Adlerová

Terezka, Adam a Tomáš,
atletický oddíl, Sokol Dolní Počernice





Bára a Simča ve spolupráci
s Oázou Dolní Počernice pořádají

HALLOWEEN

čtvrtek 31. 10. 16 - 19 hod.

na dvorku infocentra Oázy

16.00 - 17.00
Pohádkové zpívání s Martinou a Kristýnou

17.00 - 17.30
hallowenská discopárty v maskách

17.30 - 18.30
tajuplná stezka parkem

drobné odměny pro všechny masky

inzerce

LAVOR

SAMOBSLUŽNÁ PRÁDELNA
LAUNDRY

PO - PÁ: 6:00 - 21:00
SO - NE: 6:00 - 21:00

SAMOBSLUŽNÁ PRÁDELNA LAVOR

Horní Počernice

Nemáte doma pračku, děláte generální úklid nebo vás už nebaví trávit víkendy chozením od pračky k sušáku?

U nás vyperete a vysušíte až 51 kg prádla za 1 hodinu (veškeré osobní prádlo i jemné, polštáře, deky, povlečení, spacáky, podsedáky, péřové bundy, obaly na matrace, plyšové hračky a další).

Praní nikdy nebylo rychlejší a jednodušší. • Vybrat si můžete ze dvou velikostí sušiček a z několika sušících programů s teplotou od 65 do 90 °C. • Zároveň si můžete zvolit dobu sušení od 12 do 36 minut.

Pračka na 11 kg prádla 170 Kč
Pračka na 18 kg prádla 220 Kč
Sušička na 16 kg prádla od 90 Kč / 12 min
Sušička na 25 kg prádla od 190 Kč / 36 min

LAVOR Horní Počernice, Náchodská 641/122, Praha – Horní Počernice,
tel.: + 420 725 384 541, www.pradelny-lavor.cz

CYKLOHRÁTKY 2024

Foto: Martina Adlerová

První říjnovou neděli se už podeváté sjeli do zámeckého parku milovníci cyklistiky na naše tradiční cyklohrátky. Zde si tentokrát na deseti stanovištích mohli vyzkoušet svou zručnost a zvládnutí techniky jízdy na kole při překonávání různých překážek, prověřit své znalosti v oblasti dopravních předpisů a zvládnutí základů první pomoci, udržet svou rovnováhu na slackline, zkusit jízdu na velocipedech či dvoukole, dozvědět se něco o historii cyklistiky či se naučit vyměnit píchlou duši... Bylo toho víc než dost na jeden dvouhodinový blok, a tak mnozí návštěvníci si rádi vše zopakovali ještě v tom druhém. Na konci každého soutěžního bloku ukázal Pepa Dressler při své ukázce „Školy kola“, že ze svých dřívějších závodnických let skoro nic nezapomněl, a také odvážlivci z řad dětí se snažili rodičům ukázat, jaké nové triky a smyky se naučili.

Soutěžilo se tradičně o nejrychlejšího či „nejpomalejšího“ jezdce nebo (letos nově) o výměnu duše na čas. Na jednotlivých stanovištích byly odměnou různé šikovné pomůcky jako blikačky, reflexní pásky apod., tradičně bonbony a na závěr drobný dárek dle výběru. Do dvou slosování nám sponzoři věnovali hodnotné ceny jako knihy, pumpy, brašny a lahve na kolo, bloky, hrnky, vouchery na oběd, ovoce či čokolády a další předměty, za které jim mnohokrát děkujeme.

Nemenší dík si zaslouží všichni organizátoři a pomocníci na stanovištích a také „ukázkově ukáznění“ návštěvníci, kteří si přišli s námi užít toto krásné a inspirativní cykloodpoledne...

Markéta Brožová, Oáza Dolní Počernice





Kreativní podzim Rokytky

Desátou sezonu jsme zahájili vystoupením na Mariánské pouti u Čertouské kapličky. Hned týden na to následovalo tradiční soustředění v dolnopočernické škole, na kterém jsme se začali chystat na všechny krásné akce, které nás na podzim čekají. Odstartovali jsme první frekvenci natáčení CD na Chvalském zámku a hned den na to pilně cvičili taneční choreografii k písni Singing in the rain s duhovými deštníky, kterou vytvořila baletní choreografka Petra Březovská.

Měsíc září nebyl jen o zpívání, ale také o hledání nového prostoru pro naše nejmladší přípravné oddělení – Beránky. S laskavou podporou městské části Dolní Počernice můžeme nyní zkoušet v prostorách pod úřadem, za což jsme velmi vděční a městské radě patří velký dík.

Nyní nás v listopadu čeká zahajovací koncert festivalu Porta Musicae, na který jsme pozvaní jakožto vítězové předešlého roční-



ku. Další krásné koncerty nás pak čekají během prosince a jste na ně prostřednictvím webových stránek srdečně zváni.

Andrea Čančarová Houfková, sbormistryně Rokytky

Rýmy, kašle a jiné radovánky následujících měsíců

Podzim a následná zima je období s nejvyšší nemocností obecně. Chladnější počasí, mlhy, smog, rychlé střídání tepla v bytech a zimy venku jsou faktory, které se na této skutečnosti podílejí. Máme vůbec šanci zůstat zdraví?

Z těch preventivních opatřeních můžeme vyjmenovat pobyt na čerstvém vzduchu, vyhýbat se styku s nemocnými, při vysoké nemocnosti v okolí nosit roušky, vitamíny, dostatek tekutin, doma větrat. K posílení imunity se samozřejmě doporučují vitamíny, také glukany (obsažené například v hlívě ústřičné) mají pozitivní vliv



na náš imunitní systém. Až v 90 % případů jsou nejčastější příčinou respiračního onemocnění viry. Rýma, škrábání v krku, kašel – to jsou nečastější příznaky, mnohdy doprovázené teplotou. Ke dni 4. 10. 2024 bylo pro infekci Covidem hospitalizováno 341 pacientů. V současné době je Covid zřejmě nejčastější příčinou respiračních obtíží. Nicméně v drtivé většině případů probíhá jako spíše lehká viróza a nález pozitivity je spíše překvapením.

Příznaky mohou být různé, od teploty po kašel, „divné pocity“, slabost, průjem. Nicméně, jak jsem již uvedl, drtivá většina infekcí probíhá lehce a ani příčinu neodhalíme. Rozšíření je ve školách, pracovních kolektivech. Dalšími etiologickými agens (příčinami respiračních infekcí) jsou nyní Bordetella pertusis (černý kašel), RSV virus. To je poměrně běžný virus, kterým se obvykle nakazí většina dětí

do dvou let věku. Virus postihuje především dýchací cesty, ve kterých způsobuje infekce. Ty pak mohou kulminovat až k akutnímu zánětu průdušnice či průdušek.

Černý kašel je pak nebezpečný hlavně u neočkovaných kojenců nebo u seniorů, ale výskyt může být v kterékoli věkové skupině.

Nejčastějším příznakem je kašel. Dalšími viry způsobujícími onemocnění dýchacích cest jsou různé druhy virů – rozlišujeme rhinoviry, chřipkové viry, adenoviry, enteroviry.

V zásadě při léčbě se musíme řídit charakterem kašle. Je suchý? Vlhký? Dusivý? Laryngelní (zní štěkavě)? No, a samozřejmě celkovým stavem a teplotou. Kdy k lékaři? U kašle, pokud přetrvává více jak 7 dní, pokud jsou vysoké teploty více než 48 hodin a dušnost.

Samozřejmě toto není univerzální návod, ale přeci jen drtivou většinu nachlazení, katarů bychom měli zvládnout sami.

U dětí zvláště školkového věku se musíme smířit s tím, že 8–10 nachlazení (respiračních onemocnění) v období říjen až začátek dubna je norma, není třeba se znepokojovat, že by dítě mělo být jinak nemocné. Stejně tak při opravdu dlouhodobé, opakující se nemocnosti i přes letní měsíce, respektive zvláště na jaře, lze uvažovat o alergickém terénu.

Vím, že roušky jsou symbolem covidové doby, ale jejich funkce a použití je na místě jako ochrana před infekčním pacientem, a zvláště člověk s příznaky by ji měl ve veřejných prostorách nosit.

A tak přeji všem hodně vitamínů, pohybu, žádné kapesníky a rozvahu co, jak a kdy očkovat ve spolupráci s obvodním lékařem.

MUDr. Pavel Boček

inzerce

JSEM TU VŽDY PRO VÁS

Vladka Branská

vladislava.branska@re-max.cz

T 774 163 374

www.re-max.cz/horizont



25 let cestování po světě

Je to k neuvěření, ale první cestopisná beseda se stylovým občerstvením, kterou jsme uspořádali v Dolních Počernicích, se konala v tehdejší sále zámecké oranžerie již před 25 lety – 18. listopadu 1999 (název cyklu „Každý poslední čtvrtek novou zemí“ vznikl až o pár měsíců později). Za tu dobu se nám podařilo procestovat nejen několik vhodných obecních prostor (klub důchodců, velkou zasedačku aj.), ale hlavně mnoho zemí světa v doprovodu nejrůznějších, často velmi zajímavých cestovatelů, dobrodruhů, horolezců, mořeplavců, potápěčů, vědců a expertů, expatů (tedy, těch co žijí dlouhodobě „mimo otčinu“) a podobně, ale třeba i dovolenkářů a cestovatelských elévů. Všechny naše besedy jsou samozřejmě doprovázeny promítáním – dříve mnohdy diapositivů nebo dokonce papírových fotografií snímáných a na obrazovku přenášených VHS videokamerou, později zpětným projektorem. Dnes už téměř všichni promítají digitální fotografie a videa. To by ale nebylo až tak neobvyklé.

Čím naše cestopisné besedy výrazně vybočují z řady obdobných počínů jiných organizací je vynikající **stylové občerstvení**, které každou z nich obohacuje. Buď se jedná o typický pokrm země, kterou zrovna poznáváme, nebo někdy také o stravu související s akcí, kterou nám vypravěč přibližuje. Občerstvení, až na několik málo výjimek, celé to čtvrtstoletí neúnavně připravuje královna světové gastronomie **Hanka Jirsáková**, které za to patří obrovský dík. A velké poděkování si zaslouží také horolezec **Jirka Poloch**, který díky svým velmi rozvětveným kontaktům mezi horolezci, cestovateli a všemožnými dobrodruhy mezi nás přivedl velkou část našich cestovatelských průvodců, často ty nejzajímavější. Přestože si zřejmě málokdo z nich tento článek přečte, musím zde i jim všem poděkovat, protože všichni nám přišli o svých cestách povídat bez nároku na honorář, což nám mj. umožňuje, že **účast na besedách je pro návštěvníky zdarma**, i když jsme samozřejmě vděční za případný dobrovolný příspěvek na režii (hlavně suroviny k výrobě občerstvení).

V neposlední řadě je třeba poděkovat také vedení naší obce, které náš cyklus besed podporuje jak poskytováním prostor, tak často i techniky. V posledních letech je tato podpora zprostředkována zejména KC Jako doma, v jehož prostorách se naše cestopisné besedy konají.

No, a na závěr ještě děkuji všem, kteří (někdy už ve druhé či třetí generaci!) projevují o naše besedy neutuchající zájem a zachovávají nám návštěvníckou věrnost. Doufám, že i do dalšího čtvrtstoletí se nám podaří pro ně připravovat poutavý program a lahodné občerstvení.

Přijďte se mezi nás podívat **poslední listopadový čtvrtek od 18:30 do KC Jako doma**, kdy při již 203. cestopisné besedě **společně oslavíme uplynulých 25 let**.

Tomáš V. F. Jirsák Havran, předseda POČINu



Podzim v JK POČIN v plném proudu

Po prázdninách zarostlá pastvina JK POČIN uvítala celé stádo odpocáté a ve zdraví zpět. Naši koně jako obvykle strávili léto na domovských loukách východočeského mlýna na Čáslavsku. Aby nezaháleli příliš, zapojili se do provozu tradičního dětského tábora v červenci, a poté někteří i do intenzivního čtyřdenního hipoterapeutického pobytu pro postižené děti. Všechny svěšené děti dosáhly zjevného pokroku a v rámci svých individuálních možností zlepšení stavu. Máme z toho velkou radost.

Nyní už koně opět pracují v rámci dětského jezdeckého kroužku i hiporehabilitačního provozu 5 dní v týdnu. Jako obvykle, všechna volná místa do kapacity našeho lidského i koňského teamu už jsou nyní obsazena, přijímáme jen náhradníky.

S krásnými podzimními dny se setkáváme s počernickými občany, kteří nám nechávají dobroty pro koně a poníky. Prosíme, v naší

nepřítomnosti laskominy pro koně jako je dobře usušený chléb, mrkev nebo jablka dávejte na nástupní rampu mimo dosah zvířat. Prosíme, nikdy naše ani jiné koně nekrmte samostatně bez dohledu a souhlasu majitele zvířat. Hrozí vám i koním úraz a koním navíc závažné zažívací potíže s drahým a nejistým léčením. Nikdy totiž nevíte, jaké má který kůň zdravotní omezení nebo dietu a kolik ten den už čeho dostal.

Děkujeme vám a přeje krásné a pestré podzimní dny.

za JK POČIN Jitka Hausnerová

LAMPIONOVÝ PRŮVOD PŘIPOMÍNKA VZNIKU ČSR

se letos bude konat **v pondělí 4. listopadu 2024**. Sejdeme se opět **u Lípy republiky** před dolnopočernickým hřbitovem, a to **v 18 hodin**. Na závěr průvodu nás čeká **VELKÉ PŘEKVAPE-NÍ!** Prosím všechny skauty, kteří se průvodu zúčastní, aby mne předem kontaktovali na tel. čísle +420 73 7766 383. Děkuji a těším se na všechny účastníky.

Za POČIN Tomáš V. F. Jirsák Havran



JESLIČKY ORANGERY

Na konci srpna se s námi rozloučila většina dětí, a tak září bylo plné adaptací. Nutno říct, že letošní partička si zvykla na nové prostředí opravdu rychle. Dokonce už během prvního měsíce si většina dětí zvládla zapamatovat svou značku, už vědí, co kdy během dne děláme. K tomu nám pomáhají naše rituály. Písnička k uklidu hraček, ranní kroužek, kde si zpíváme, cvičíme a povídáme. Společně jsme si vytvořili strom přátelství. Pravidelné procházky zvládáme zatím jen v nejbližším okolí. Naše oblíbená je kolem vlaku, ale i u rybníka je co pozorovat. Poprvé jsme se připojili k Food festivalu Orangery v parku s občerstvením pro nejmenší děti. Potěšila nás hojná účast našich dětí s rodiči. Z dalších akcí, které jsme si v jesličkách užili, byla canisterapie. A pak také klasické podzimní pouštění draka na louce a dlabání dýně. Nechyběla dopolední diskotéka ve strašidelných kostýmech.

Medvídci



ŠKOLKA ORANGERY

Vážení čtenáři, školní rok 2024/2025 se nám po zábavných a horkých prázdninách dal rychle do pohybu. Dětičky nastoupily do mateřské školy Orangery nadšené a plné očekávání, jaký tento školní rok bude. Potěšila je krásná nová zahrada, na které celý tým Orangery pilně pracoval a kde už zbývá jen pár dodělávek k dokonalosti.

Hned na začátku září proběhly rodičovské schůzky ve všech třídách. Děti se v září mohly v klidu a pohodě rozkoukávat ve třídách a okolí školky. V polovině září si jak děti, tak i rodiče užili náš tradiční FOOD FESTIVAL, kde si každý mohl pochutnat na dobrotách z různých zemí. Hlavní kuchaři byli naše učitelé ze zahraničí. Ve stáncích bylo jídlo z chilské, brazilské, americké, filipínské a slovenské kuchyně. Do vaření a pečení se zapojily i naše šikovné děti.

S říjnem přišel i dlouho očekávaný podzim a s ním i plno barevných aktivit, akcí a výletů pro děti. Nejmenší berušky a žirafky začaly opět navštěvovat ozdravnou solnou jeskyni a ke konci měsíce se celá školka byla podívat za zvířátky do šestajovické svíčkárny, kde si každý vyrobil i něco pro radost.

MŠ Orangery dbá na well-being a pohodu dětí, a proto má školka ve svém harmonogramu zařazen i pravidelný program pro osobní růst a rozvoj dětí se školní psychologkou, která je všem k dispozici. Každá třída má zařízený i úžasný program canisterapie, kde si s dětmi chodí do třídy pohrát cvičitelka psů se svým huňatým kamarádem.

S blížícím se Halloweenem ve školce nechybělo ani dlabání dýní, zdobení, tvoření a hlavně nejoblíbenější přehlídka halloweenských kostýmů a halloweenská párty. Školka byla plná smíchu a nadšení a bylo zřejmé, že se děti už teď těší na další podzimní dobrodružství a pomalu přicházející čas vánoční.

Za MŠ Orangery Bc. Adéla Frišová



ZŠ ORANGERY

Září je ve školství vždy obdobím nových začátků a letos v ZŠ Orangery tomu není jinak! S radostí oznamujeme, že jsme nejen zahájili další školní rok, ale také spustili náš dlouho očekávaný druhý stupeň. Školní budova opět ožila a učitelé jsou plní nápadů a energie, kterou se snaží předávat svým žákům. Společně tvoříme místo, kde se děti nejen učí, ale i baví, objevují nové věci a rozvíjejí svůj potenciál. Nejzajímavější je nový školní rok pro prvňáčky. Letos jsme jich v lavicích přivítali dokonce 18!

Jednou z nejvýznamnějších událostí letošního září byl Food Festival, který jsme uspořádali ve spolupráci s naší spřátelenou školou Sofia a mateřskou školou Orangery. Tato akce nabídla skvělou příležitost poznat rozmanité kultury skrze ochutnávání tradičních jídel, která připravili nejen naši žáci společně s rodilými mluvčími, ale také sami rodiče. Naši žáci si ke svým pokrmům připravili informační plakáty, na kterých popsali nejen původ jednotlivých jídel, ale přidali také zajímavé informace o zemích, odkud tato jídla pochází. Každý, kdo se zúčastnil, mi jistě dá za pravdu, že to bylo úžasné odpoledne plné chutí, vůní a sdílené radosti.

Na začátku října vyrazili někteří naši žáci na plaveckou školu v přírodě, kde nejen zdokonalovali své plavecké dovednosti, ale

zároveň si užívali společné chvíle a posilovali týmového ducha.

Na konec října plánujeme tradiční oslavu Halloweenu, na kterou se těší nejen děti, ale i učitelé. Na jeden den se celá škola promění v tajemné místo plné duchů, strašidel a dýní, které zdobí chodby i třídy. Na programu je tematická výuka, odpolední dlabání dýní a samozřejmě nesmí chybět ani strašidelný lampionový průvod. Halloween na ZŠ Orangery je vždy plný zábavy, smíchu, lehkého strašení, ale hlavně setkávání.

Je toho mnoho, co plánujeme jako škola, a mnoho, co plánuje každý jeden učitel se svým týmem. Ne vždy všechny plány vyjdou podle našich představ, ale ať už zažíváme radosti či starosti, víme, že na to nejsme sami. Stojí za námi celá Orangery rodina - vedení, kancelář, učitelé, rodiče i děti. Pokud vás zajímá, jak se nám daří, přijďte se podívat na některý z našich Dní otevřených dveří, sledujte nás na Instagramu či Facebooku nebo se i příště začtěte do Dolno-počernického zpravodaje.

Za ZŠ Orangery **Mgr. Barbora Honzíková**

Podzimní čas v MŠ Duha

Léto se přehouplo do babího léta, nově přichází děti už nepláčou a všichni se těšíme, co nám ten podzim přinese. A už teď víme, že nám přinese hromadu tvoření z přírodních materiálů, protože není nic krásnějšího než nádherně zbarvené listy na stromech, veliké oranžové dýně, plné košíky hub, pozorování zvířátek, jak se ukládají na zimu, a tak bych mohla jmenovat donekonečna. A toto všechno se promítne do práce s dětmi. Pokud je hezké počasí, naše děti se vyřadí na zahradě, kde staví z listů a klacíků domečky pro broučky na zimu. Je úžasné je pozorovat, jak detailně probírají „architekturu“ těchto domečků. Jejich představivost je nekonečná. Každý den objevují nové a nové podněty. Třída Motýlků například nepřehlédla u jednoho domku obrovské dýně a paní učitelky hned pohotově vytvořily fotku na památku. Samozřejmě se těšíme na výlov rybníku. Ono vidět pořádnou štikou naživo a ještě si ji pohladit je určitě něco jiného, než obrázek v knize. A určitě si od pánů rybářů odneseme šupinku pro štěstí.

Ve školce proběhlo první divadelní představení tento školní rok, pohádka „Jak si vzal Franta princeznu“. Děti byly, jako vždy, skvělé. Na některých třídách probíhá výuka anglického jazyka. Všechny třídy se zapojily do akce „Pěšky do školy“. Tedy, jak se děti ráno dopravily do školky. Když šly pěšky, vybarvily zeleně své políčko, pokud autem, tak oranžově. A musím říci, že 90 % políček bylo zelených. Snažíme se takto chránit životní prostředí a zároveň posilovat imunitu a tělesnou kondici.

Na podzim nesmí chybět halloweenská party, to bude zase plno pavouků a pavučin, vydlabaných dýní a nepřeberné množství kostýmů. Proběhne také drakíada a nesmí chybět „bramboriáda“. Prostě každý den máme co dělat, protože přírodního materiálu je dostatek. Paní uklízečky z toho nemají velkou radost, když je třída i herna zaplavena kaštanů, ale i ony se rády podílejí na výrobě zvířátek z kaštanů a žaludů.

Ani se nenadějeme a podzim se přehoupne do zimy. Tak si jen přejme, abychom vše stihli, aby moc nepršelo a aby to babí léto bylo co nejdelší. Krásný podzim všem, žádné podzimní chmury a užívejte si té podzimní nádhery kolem nás.

Za celou MŠ Duha **Hana Marková**, učitelka třídy Včelky

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem přátelům, známým, sousedům a kamarádkám za pomoc, kterou mi nabídli v době těžké nemoci mého manžela Jana Mentlíka.

Na jejich pomoc se mohu spolehnout i nyní, kdy jsme se s manželem rozloučili. Velice si toho vážím, a ještě jednou za všechno moc děkuji.

Hana Mentlíková



Plavecko-běžecký pohár

V tomto školním roce s podporou vedení ZŠ jsme se opět jako školní tým zapojili do Plavecko-běžeckého poháru. K ostříleným závodníkům tak přibyli nováčci ze čtvrtých tříd. Věříme, že kromě sportovních zážitků poznají nové kamarády ze starších ročníků. Pohár přišel letos s charitativním záměrem. Za každého závodníka, který se postaví na start, věnují sponzoři 10 Kč. Vybrané peníze putují handicapovaným sportovcům. Takže v tomto případě platí: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“. A i přesto, že jsme jako učitelé tělesné výchovy rádi, že je o závody zájem napříč ročníky, máme radost i z obsazení předních příček v průběžném pořadí. A to hned v několika kategoriích. Doufáme, že nadšení našim sportovcům vydrží celý školní rok a samozřejmě jim budeme držet palce k co nejlepším výsledkům.

Štěpánka Kratochvílová, Lukáš Kratochvíl



Na kolech za svatým Václavem



Bližil se Den české státnosti a každý rok si ve škole tento svátek připomínáme. A protože počasí doslova lákalo ven, vyrazili jsme s dětmi na kole přímo do Staré Boleslavi. Ve Staré Boleslavi na infocentru nás čekala paní průvodkyně, která nám umožnila zamknout a schovat si kola. A my se společně mohli vydat k románské bazilice sv. Václava, která byla založena spolu s kapitulou a kryptou sv. Kosmy a Damiána roku 1039 knížetem Břetislavem I. Bazilika byla založena v místech, kde byl údajně zavražděn a původně pohřben sv. Václav. Děti kromě krásné přednášky mohly navštívit významné místo. Věřím, že tato přednáška byla dětem velkým přínosem. Okolo poledního byl ten správný čas vydat se zpět do školy na oběd. Kromě historické přednášky jsme využili krásný podzimní den a společně se třídou si užili čtyřicet pět kilometrů na kolech.

Štěpánka Kratochvílová, třídní učitelka 7. B

Školní výlet do Londýna

V pátek 11. 10. jsme se po dlouhé době vydali na školní výlet do Londýna. Tentokrát jsme necestovali autobusem, ale letěli jsme letadlem. Pro některé to byl první let, všichni ho beze strachu zvládli.

V Londýně nás přivítalo krásné, slunečné počasí. Prošli jsme se po nejznámějších londýnských památkách, jako je katedrála sv. Pavla, Millenium bridge, Trafalgar Square, Piccadilly Circus, Big Ben a mnoho dalších. Během víkendu jsme si udělali výlet do Oxfordu, kde jsme se podívali na jednu z nejstarších univerzit. Také jsme se projeli na lodičkách, na kterých nás vezli právě studenti oxfordské univerzity. Víkend jsme zakončili návštěvou Harry Potter studií a některých londýnských muzeí.

V pondělí jsme už zažili typické anglické počasí. Nám to ale nevadilo, protože jsme si zašli do Toweru, kde jsme byli před deštěm ukrytí a kde jsme si mohli prohlédnout britské korunačnické klenoty. Byl to pěkný výlet, který jsme si všichni moc užili!

Michaela Zimmermannová



Navzdory větru a dešti se děti ze 3. A a 3. B vydaly 16. září na školu v přírodě na Benecko. Za slunečného počasí zvládly 3D bludiště, přednášku Horské služby a mnoho her i kilometrů.

třídní učitelky N. Heráková a J. Lukášová



Zprávy z volejbalového oddílu

TURNAJ BABÍHO LÉTA

V sobotu 14. 9. 2024 jsme pořádali tradiční volejbalový Turnaj babího léta, který se ovšem z důvodu špatného počasí letos přesunul dovnitř. A jelikož se přihlásilo 7 týmů, museli jsme kromě sokolovny využít i tělocvičnu ZŠ (tímto děkujeme Sokolu i ZŠ). Po urputných a leckdy hodně vyrovnaných zápasech od rána do večera to všechno vzájemné snažení skončilo takhle: 1. Zoufalci, 2. Mravenci v kredenci, 3. Rokytky, 4. Carcoolky, 5. Štíky, 6. Rumáci ze severu, 7. Přátelé DDDP



Pořádající družstva **Rokytky a Štíky**,
Sokol Dolní Počernice



ŽENSKÝ LIPRD (ryze amatérská volejbalová liga pro radost)

Protože je nás v oddíle hodně holek, přihlásily jsme se letos poprvé do ženského LIPRDu. V sobotu 28. 9. 2024 jsme odehrály první zápasový den ze čtyřkolové série v Kyjích a umístily se o pouhopouhý jeden bod na krásném druhém místě ze šesti družstev. Tentokrát ve složení: Adri, Ála, Bára, Ilona, Kačka, Kristy, Petra a Radka.

Štíky, Sokol Dolní Počernice

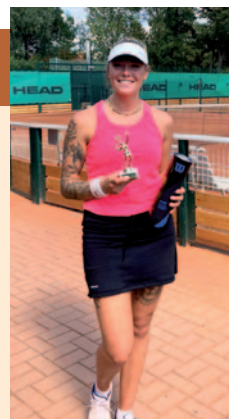
Zprávy z tenisového oddílu

MEMORIÁL ONDŘEJE LUKEŠE

V sobotu 7. 9. 2024 se odehrál v našem tenisovém areálu další ročník turnaje v deblu, M-OL. Organizátor, předseda TO Jirka Brejcha, rozdělil hráče do skupin. Po odehrání vyrovnaných zápasů se dospělo k pořadí: 1. místo Tomáš Brejcha, 2. místo Petr Bartoníček, 3. místo František Škrdlant. Občerstvení během turnaje zajistila Květa Langhammerová, moc děkujeme.

V průběhu turnaje proběhlo vyhlášení amatérské ligy SoDoPo 2024: **Celkové pořadí:** 1. Daněček Jan, 2. Daněčková Eliška, 3. Brejcha Tomáš; **Dámy:** 1. Daněčková Eliška, 2. Böhm Milena, 3. Rohlíková Lucie

TO Sokol Dolní Počernice z.s., **Tonda Zoubek**



PRVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TENISOVÝ KEMP POD VEDENÍM NOVÉHO HLAVNÍHO TRENÉRA



V termínu 26. 8. – 30. 8. 2024 se uskutečnil první tenisový příměstský kemp pod vedením nového hlavního trenéra Sokola Dolní Počernice Tondy Kračmana. Zúčastnilo se ho celkem 15 dětí trénujících v Sokole. Na kempu se podíleli mimo hlavního trenéra jako trenéři ještě Michal Kračman a Štěpán Zoubek. Kemp proběhl úspěšně a bez jakýchkoli problémů. Na programu byl po úvodní atletické rozcvičce dopolední trénink a po obědě sparringové zápasy. Kemp byl vždy zakončen závěrečným protažením. Děkujeme všem za účast i snahu, Sokolu za poskytnutí kurtů, zázemí, stravování i bazénu ve velkém vedru.

HT TO Sokol Dolní Počernice z.s., **Tonda Kračman**

SOBOTNÍ LOUČENÍ S KURTY 23. 9. 2024

Krásné, a hlavně slunečné počasí jsme využili k uspořádání posledního turnaje a k rozloučení s letní sezonou. A protože tato akce přilákala téměř 40 účastníků, zvolili jsme formát minitenisu pro všechny věkové kategorie s rozdělením do čtyř skupin. Děti hrály singl a dospěláci debl. Nechybělo nadšení ani dobrá nálada, a kdyby nepřišla tma, tak někteří hrají ještě teď. V kategorii dospělých se z vítězství radoval pár Kiki Pospíšilová a Petr Bartoníček, žákovskou kategorii ovládli Honzík Daněček a Emča Melčová a v nejmladší kategorii Ondra Daněček a Kubík Herrer. Děkuji Květě za pomoc s pochoštěním a všem ostatním za organizaci skvělé akce.

František Škrdlant



Lili Clinic

Dermatologicko kosmetická klinika a ordinace estetické medicíny

Omlazující zákroky laserem nejnovější generace

Léčba kožních onemocnění

Šetrně odstraníme:

- Novotvary (bradavice, muluska, xantilasma, fibromy, névy, papilomy a další.)
 - Nehtovou mykózu
 - Nežádoucí ochlupení
 - Zredukujeme tukové polštářky
 - Nežádoucí pigmentace, jizvy, žilky
 - Kožní výrůstky mezi řasy, očních víčkách, v obočí a vlasové části a intimních partií
- Nabízíme aplikaci botoxu, výplní a modelace rtů
 - Léčba akné



Ošetřujeme i dětské pacienty

Jsme rodinná společnost s ordinací kousek za Prahou **s dobrou dopravní dostupností**. Dokážeme vám nabídnout individuální přístup, diskrétnost a profesionalitu **za dostupné ceny**.



773 111 059



Pod Zahrady 632C, Praha východ Přebuz



www.liliclinic.cz



RECEPCE@LILICLINIC.CZ

Dolnopočernický zpravodaj /ročník XXXIX/číslo 9,10/2024, vychází 31. 10. 2024, uzávěrka příštího čísla: 2. 12. 2024

Vydává: Městská část Praha – Dolní Počernice, Stará obec 10, 190 12 Praha – Dolní Počernice, IČO 00 240 150, Kontakt: zpravodaj@dpcernice.cz.

Periodický tisk – vychází 6x ročně. **Distribuce:** zdarma do všech domácností MČ Praha – Dolní Počernice. Registrován pod evidenčním číslem MK ČR E 23482

Redakční rada: Martin Šíla (předseda a editor), ak. mal. Jan Paul (místopředseda), Mgr. Tomáš Jirsák, Mgr. Markéta Stehlíková, Lucie Žiluvová, Michaela Zimmermannová, Markéta Brožová. Za obsah textů odpovídají jejich autoři. Na www.praha-dolnipocernice.cz najdete toto číslo v elektronické podobě. Grafická úprava a sazba: Martin Štěpán. Tisk: Grafotechna Plus s r. o.