

1/2
2016



DOLNÝ POČERNICKÝ ZPRAVODAJ



POČERNICKÝ
MASOPUST

Foto: Martina Herštusová



OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝM ROKEM 2015

Vážení spoluobčané,

dovolte mi, abych vás informoval o průběhu roku 2015 v hlavních oblastech veřejného života v Dolních Počernicích. Jako v minulých letech se budu držet v tomto hodnocení našeho Strategického plánu, který je zásadním vodítkem pro činnost naší samosprávy.

Začátek roku 2015 byl poznamenán komunálními volbami, které proběhly v závěru roku 2014. Musím v této souvislosti říci, že změny v **samosprávě MČ** se na její činnosti téměř neprojeví. Chci tím říci, že jak Zastupitelstvo, tak i Rada MČ velmi plynule a bez viditelných problémů navázaly na činnost minulé samosprávy, což nám velmi usnadnilo práci. Změny se uskutečnily i ve složení Úřadu MČ, který vykonává **státní správu**. Tou zásadní změnou byl odchod dlouholeté vedoucí ekonomického oddělení paní Věry Mackové. Přes naše obavy, které se naštěstí nenaplnily, musím konstatovat, že její nástupce Ing. Michal Konejl, se velmi rychle zapracoval a co víc, velmi rychle se také sžil s kolektivem pracovníků úřadu. Změna také nastala v našem Informačním centru, kde nastoupila paní Martina Vondřichová a její kvality se velmi brzy objevily jak v oblasti informatiky, tak v oblasti organizace kultury.

Poslední změnou byl nástup Barbory Hořánkové, kterou znají především naši senioři, kterým rozváží obědy a poskytuje jim i další drobné služby.

Asi nejvíce našimi obyvateli vnímané změny budou v oblasti **územního rozvoje**. Byla zahájena výstavba dvou poměrně rozsáhlých bytových souborů a to při ulici Národních hrdinů pod bývalým autosalonem AUDI a v oblasti severně za starou obcí. Doufáme jen, že tyto stavby a jejich začlenění do běžného života v Dolních Počernicích nám nezpůsobí větší komplikace.

Hl. m. Praha již od r. 2010 připravuje nový Územní plán (Metropolitní plán). Vedení MČ se zúčastnilo několika seminářů na toto téma, zpracovali jsme také několik dotazníků, ale na konkrétní výstupy v této oblasti, které bychom mohli v našem zastupitelstvu a s našimi občany projednat, bohužel stále čekáme. Docela jsme se zalekli návrhu řešení území, které se nachází na katastru Dubče, ale zasahuje severně od Štěrboholské radiály až do blízkosti Českobrodské ulice. Zde si v budoucnu musíme dát velký pozor, abychom minimalizovali negativní dopady tohoto řešení na naši MČ. Zabývali jsme se také podobou staveb 510 a 511, které jsou součástí Pražského okruhu v úseku od Horních Počernic po dálnici D1 u Říčan. Zatím nikdo nedokáže zodpovědně říci, kdy bude stavba 511 Běchovice – Dálnice D1 zahájena, natož kdy bude uvedena do provozu.

V oblasti **infrastruktury** jsme nejvíce pocítili dopady veřejné prospěšné stavby „Prodloužení kanalizačního sběrače H do Běchovic“. Tato stavba se v II. pol. roku již odklonila z ul. Národních do ul. Nad Rybníkem, kde bude pokračovat až k dálničnímu mostu. Tam se odkloní směrem k Rokytce a v budoucnu dále do Běchovic a příp. Újezda nad Lesy.

Tato stavba nejvíce postihla **dopravu** v naší MČ a to v úseku od mostu přes Rokytku po naši školu. Zde bych chtěl poděkovat všem rodičům, kteří vozili své děti do školy a obyvatelům Vinice, kteří toto období díky své trpělivosti a ohleduplnosti „přežili“. Poděkování patří i strážníkům naší městské policie, kteří k překonání složitého období velmi přispěli.

Změnu jsme zaznamenali před naší základní školou, kde byl v programu BESIP vybudován minikruhový objezd. Toto dopravní řešení není zatím ideální, ale po dokončení nových parkovacích stání před školou bude jeho funkce zcela jistě doceněna. Ve spolupráci s RO-

PIDem se nám podařilo přivést linku 296 MHD ke škole a to v obou směrech a doufáme, že naši občané již tento počín ocenili, stejně jako zastřešení zastávky této linky „Ke Hrázi“. Díky pochopení Odboru dopravy MHMP byly na naši žádost prodlouženy intervaly zelené na ul. Národních hrdinů. Není to zlepšení o moc, ale plynulost dopravy na této naší hlavní křižovatce se trochu zlepšila. Zde také vidíme jeden z největších problémů dopravy u nás a to zejména při snížení průjezdnosti Štěrboholské radiály, kdy řidiči unikají z ul. Národních hrdinů přes Vinohrady na Českobrodskou ul., která je v těchto případech paradoxně volná.

V naší **základní škole** byla pro nový školní rok otevřena pouze jedna první třída. Bohužel všichni víme, že současná kapacita naší školy je do budoucna nedostatečná. Odstranění tohoto problému je do nejbližší budoucnosti nejzásadnějším úkolem naší samosprávy. Na druhou stranu se nám podařilo vybavit školu novou informační technologií za téměř půl milionu korun a zřídil při tělocvičně novou posilovnu.

Mateřská škola Duha se již několik let potýká se stoprocentní naplněností. Zde jsme ve fázi, kdy máme zpracovanou projektovou dokumentaci ke stavebnímu povolení na přístavbu dalšího pavilonu pro 56 dětí a požádáno o dotaci z MŠMT.

Velmi dobře u nás funguje soukromá mateřská škola Orangery, do jejíž činnosti (výuka AJ) jsou zapojeny i některé děti naší školy. V minulém roce jsme poskytli formou pronájmu část naší hájovny v Xaverovském háji k provozu lesní školky „V mechu a kapradí“. Jsme rádi, že některé další subjekty v naší MČ se věnují dětem v oblastech zpěvu, hudby, výtvarné výchovy a sportu. V tomto směru se nám nepodařil pokus (bez naší viny) o umístění filmové školy v nově zrekonstruovaném objektu čp. 11.



Dětské sbory Beránci a Rokytka

V **sociální oblasti** každoročně finančně podporujeme organizace, které se zabývají zdravotně postiženými dětmi. Činnost naší MČ při podpoře seniorů (klub důchodců, rozvoz obědů) a při vítání nových občánků (loni 30) je dostatečně známa. Velmi nám pomáhá Komise sociální, zdravotní a bytová, na jejíž doporučení provádí RMČ svá rozhodnutí. Ve **zdravotní péči** v naší MČ nedošlo v r. 2015 ke změně kromě nástupu nového gynekologa.

Asi největší posun jsme zaznamenali v oblasti **životního prostředí**, kdy se nám podařilo revitalizovat velkou část zámeckého parku, kde zejména prostor bývalé štěpnice je od ukončení projektu našimi občany i návštěvníky bohatě využíván. Díky aktivitě hl. m. Prahy byly zrevitalizovány Hostavický a Svěpravický potok a částečně provedena i výstavba I. etapy parku U Čeňku. Rád bych zde uvedl, že se zlepšila čistota u kontejnerů na tříděný odpad, ale to bohužel nemohu. Během roku jsme i při značné stavební činnosti nezaznamenali větší znečištění našich komunikací a také jejich zimní údržba proběhla bez stížností našich obyvatel. Údržba zeleně (sekání trávy) není ideální, ale v r. 2016 očekáváme její zlepšení. Bylo



Hostavický potok

provedeno i minimum nových výsadeb, neboť zjišťujeme, že nám ubývají vhodné plochy, většina z nich je totiž již zazeleněna. V průběhu minulého roku jsme si mohli ověřit přínos nového samosběrného vozu, jehož jste si mohli povšimnout při práci v našich ulicích. Bohužel nestihne uklízet komunikace a chodníky tak, aby chom byli bezesbytku spokojeni.

Rád bych zde poděkoval strážníkům naší městské policie, kteří kontrolují stav **veřejného pořádku** a většinu hrubých znečištění komunikací monitorují a zjednávají okamžitou nápravu.

Při mých jednáních s řediteli obou policejních složek tito vždy zdůrazňují, že **bezpečnost** v naší MČ je ve srovnání s jinými částmi okresu Prahy 14 na dobré úrovni.

Dopravních nehod a krádeží bylo minimálně a i působení poměrně velkého množství zahraničních dělníků na stavbách, probíhajících v Dolních Počernicích, se obešlo bez problémů. Rád bych takto podobně hodnotil i letošní rok. Bohužel se zde musím zmínit o dopravní nehodě s následkem smrti cizího příslušníka v místech u golfového hřiště. Na vině byla nepřiměřená rychlost a alkohol. Doporučuji proto, aby řidiči ve směru do i z Horních Počernic jezdili velmi opatrně.

V naší MČ probíhají stavební práce na rekonstrukci **kulturních památek**. Jedná se zejména o poslední část areálu počernického pivovaru, kde se budeme moci těšit na výrobu „počernického piva“. Práce jsou prováděny spol. Počernický pivovar s.r.o. na majetku, pronajatého od naší MČ.

Kultura se prolíná s využíváním **volného času** našich občanů. V této oblasti vám máme stále co nabídnout prostřednictvím našich tradičních kulturních akcí, které jsme v závěru loňského roku „posílili“ o Adventní setkání, které se těšilo velkému zájmu našich obyvatel. Zde nemohu nezmínit velký podíl paní Vlasty Václavko-

vé a Martiny Vondřichové na organizaci těchto akcí a doufám, že i vaším jménem jim mohu za jejich práci poděkovat. Mám radost z toho, že na kulturním dění v naší MČ se podílejí i jiné subjekty. Na tomto místě ale musím jmenovat bezkonkurenční hotel Svornost, který nám svými programy a pořady přináší mnoho pěkných kulturních zážitků.



Adventní setkání

Výhodou naší MČ je poměrně značné množství **majetku**, který může pronajímat a vytvářet si tak vlastní finanční prostředky pro zajištění bezproblémového chodu MČ. Jedná se o pronájmy pozemků, bytových a nebytových prostor a celých objektů. Vytváříme si tak podmínky, kterými můžeme zajistit údržbu našeho majetku prostřednictvím vlastních finančních prostředků, ale i finančních prostředků našich nájemců. V loňském roce se nám podařilo získat dům čp. 25 v ul. Nad Rokytou, ve kterém zřídíme sídlo pro údržbu MČ místo plechového skladu v zámeckém parku, který bude odstraněn. Největším „počinem“ na našem majetku bylo zateplení objektu čp. 284 – Svornost. Tato akce byla financována z prostředků EU (OPŽP), hl. m. Prahy a z vlastních prostředků naší MČ. Bohužel se nám dlouhodobě nepodařilo narovnat majetkové vztahy s vlastníky autosalonu Citroën a čerpací stanice Medos, jejichž objekty leží bez smluvního vztahu na pozemcích MČ. V této věci stále probíhá vleklý soudní spor. Bezmocní jsme i ve vztahu s majitelem Barborky, který neprojevuje ochotu uvést tento historický objekt do náležitého stavu.

Naši občané mají dlouhodobě v naší MČ dobré podmínky pro provozování **tělovýchovy a sportu**. Tyto činnosti u nás většinou poskytuje TJ Sokol, ale i dětský domov, základní škola, oba jezdecké oddíly, golf a jednou do roka i H-Triatlon, který k nám přichází s hes-



Cvičební prvky

lem „tělo musíme překvapit“. V závěru roku byly do části zámeckého parku umístěny cvičební prvky, které mohou užívat občané všech věkových kategorií.

Oblasti **podnikání** nemůže naše MČ tak úplně ovlivňovat, ale přesto se snažíme podporovat aktivity, které budou prospěšné našim občanům nebo jim alespoň nebudou vadit. Jako příklad uvádím lázně U hastrmana, nový autosalon Hyundai, indickou restauraci a z nově připravovaných to je přemístění minimarketu pana Tranh do objektu bývalé pekárny vedle Barborky, nová prodejna autodílů a výstavba areálu „Prodoma“ na Českobrodské ul., rozšíření autosalonu Suzuki do objektu čp. 34 a další drobné služby.

Naše **příroda a krajina** zaznamenala v r. 2015 poměrně významné změny. Zda tyto změny budou k lepšímu, ukáží až příští léta, ale jsem přesvědčen, že tomu tak bude. Krajinotvorné zásahy byly provedeny na Hostavickém a Svěpravickém potoce. Úpravy koryt těchto toků a jejich nejbližšího okolí měly i protipovodňový charakter. Jižně od sídliště Černý Most byla zahájena realizace přírodního parku U Čeňku, který je budován v převážné většině v našem katastrálním území, ale s největším dopadem na obyvatele Prahy 14. Nejvýraznější změnu zaznamenal náš zámecký park, kde zejména jeho část bývalé štěpnice byla pojata velkoryse a věřím, že ku prospěchu našich obyvatel.



Štěpnice

V loňském roce jsme zaznamenali i zvýšení **cestovního ruchu**. Návštěvníci využívají přírodu Dolních Počernic ke svým procházkám, k cykloturistice, navštěvují naše kulturní akce, sportovní zařízení, restaurační a ubytovací zařízení, procházejí naše naučné stezky. Největší pozornost poutá zámecký areál spolu s Velkým počernickým rybníkem, ale hojně je navštěvován i Xaverovský háj, jehož cca 100 ha se rozkládá na území Dolních Počernic.

Zvýšenou pozornost jsme v loňském roce věnovali i zlepšení **informovanosti** našich občanů. Podstatným způsobem jsme změnili podobu našich internetových stránek, které jsou dnes nejžádanějším zdrojem informací. Dobře funguje informační centrum, očekávané je i každé další číslo Dolnopočernického zpravodaje a k informování našich obyvatel využíváme také informační tabule a vývěsní skřínky.

Od roku 2008 je naše MČ členem Národní sítě zdravých měst ČR. Prostřednictvím této prestižní organizace jsme každoročně průběžně informováni o možnostech využití dostupných dotačních titulů a je nám poskytována metodika pro naplnění principů **Místní agendy 21**, které směřují k udržitelnému rozvoji vybraných municipalit České republiky. Ale o tom někdy příště.

V současné době se samospráva naší MČ zabývá přípravou rozpočtu na rok 2016. Zásadní změna v této oblasti nastala v závěru roku,



Zámecký park

kdy pražské zastupitelstvo schválilo nový model dotačních vztahů hl. m. Prahy k jeho městským částem. Tyto změny byly pro MČ vesměs pozitivní, což pro naši MČ znamená, že si v roce 2016 budeme moci dovolit uskutečnit některé záměry, které jsme z nedostatku finančních prostředků stále oddalovali. Ale s novým rozpočtem a s ním souvisejícími investičními akcemi vás seznámím v dalším čísle Dolnopočernického zpravodaje.

Zbyněk Richter, starosta

Pro případné zájemce je v našem Informačním centru zdarma k dispozici CD, vypovídající o proměnách zámeckého parku a jeho revitalizaci.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
KONKURENCESCHOPNOST



EVROPSKÁ UNIE

REVITALIZACE A OCHRANA HISTORICKY CENNÉHO ÚZEMÍ ZÁMECKÉHO PARKU V DOLNÍCH POČERNICÍCH




PRAHA & EU

INVESTUJEME DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI

9. ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA MČ PRAHA – DOLNÍ POČERNICE ZE DNE 1. 2. 2016

Zastupitelstvo městské části Praha – Dolní Počernice přijalo následující usnesení:

1. Návrh na změnu jednacího řádu ZMČ

- s c h v a l u j e změnu Jednacího řádu zastupitelstva MČ Praha – Dolní Počernice takto:

1. v čl. I., odst. 3 se slova „vkládány do schránek zastupitelů“ nahrazují slovy „rozesílány elektronicky“,
2. v čl. I., odst. 7 se vypouští text „jsou do schránek členům ZMČ vkládány kopie ověřeného zápisu z posledního zasedání. Tento úkon je považován za splněný i pokud“.

2. Návrh na odsvěření pozemků pod komunikací v ul. Národních hrdinů

- s o u h l a s í s odejmutím pozemku parc. č. 1518/1 v k.ú. Dolní Počernice o výměře 17719 m² ze svěřené správy nemovitostí MČ Praha – Dolní Počernice do vlastnictví Hl. m. Prahy,

- p o v ě ř u j e starostu MČ zajištěním provedení všech úkonů, potřebných k naplnění tohoto usnesení.

3. Park U Čeňku – zajištění údržby III. etapy

- p o v ě ř u j e starostu prověřením alternativních možností údržby III. etapy Rekreačního parku V Čeňku.

4. Prodej plechové haly v zámeckém parku

- s c h v a l u j e

- 1) prodej plechové haly umístěné na parc. č. 613, k.ú. Dolní Počernice, společnosti MV BAU s.r.o., se sídlem Počernická 3104/27, 100 00 Praha 10, IČ: 023 76 351 za cenu 201.000 Kč, stanovenou na základě výběrového řízení,
- 2) smlouvu na prodej nemovitosti uvedené v bodě 1) tohoto usnesení.

5. Stanovení pravidel pro úpravy rozpočtu

- s c h v a l u j e postupy při úpravách rozpočtu MČ Praha – Dolní Počernice takto:

1. Úpravy rozpočtu, nepřesahující částku 500 tis. Kč, při nichž se mění celková příjmová i výdajová část rozpočtu, provádí RMČ
 2. Úpravy rozpočtu, přesahující částku 500 tis. Kč, při nichž se mění celková příjmová i výdajová část rozpočtu, přísluší pouze ZMČ
 3. Úpravy rozpočtu v neomezené výši, týkající se přidělení účelových dotací, provádí RMČ
 4. Vnitřní úpravy rozpočtu, při nichž se nemění celková příjmová ani výdajová část rozpočtu, provádí RMČ, přičemž žádná z upravovaných položek nesmí přesáhnout částku 500 tis. Kč
 5. Vnitřní úpravy rozpočtu, při kterých se nemění celková příjmová, ani výdajová část rozpočtu, avšak některá z upravovaných položek přesáhne 500 tis. Kč, přísluší ZMČ
 6. O úpravách rozpočtu, provedených RMČ informovat ZMČ
- r u š í své usnesení č. 12.1 ze dne 1. 3. 2004

6. Návrh řešení křižovatky Českobrodská – K Horním Počernicím

- v současné době n e s o u h l a s í se zbudováním kruhového objezdu na ul. Českobrodská dle předloženého návrhu,

- p o ž a d u j e, aby Zóna malého a středního podnikání byla napojena přes ulici Národních hrdinů v souladu s platným Územním plánem HMP u nájezdu na Štěrboholskou radiálu (jižně od areálu Pneu Šafránek),

- d o p o r u č u j e řešit napojení „Zóny“ na Českobrodskou ulici až po realizaci výše navrhovaného napojení na Štěrboholskou radiálu z ul. Národních hrdinů.

Zápisy z jednání jsou k dispozici na webových stránkách MČ a v písemné podobě na úřadě MČ.

Pro DPZ zpracovala **Hana Moravcová**

POPLATEK ZE PSA V ROCE 2016 v Dolních Počernicích

Částka:

- za psy chované v **rodinném domě**:

200 Kč důchodci	...další pes téhož poplatníka	300 Kč
300 Kč ostatní	...další pes téhož poplatníka	600 Kč
600 Kč firmy (*)	...další pes téhož poplatníka	900 Kč

- za psy chované v **bytovém domě**:

1.500 Kč ostatní (*)	...další pes téhož poplatníka	2.250 Kč
----------------------	-------------------------------	----------

- úlevy a osvobození (*)

Splatnost: 31. 3. 2016 (částky vyšší než 600 Kč je možno rozdělit do dvou splátek splatných k 31. 3. a k 31. 8.)

Další info:

- poplatek ze psů platí držitel psa obci dle trvalého bydliště nebo sídla
- platí se za psa staršího 3 měsíců a je potřeba se přihlásit na ÚMČ
- v Praze je povinnost označit psa staršího 6 měsíců mikročipem nebo tetováním (provádí veterinární lékař) a do 15-ti dnů od označení psa přihlásit do evidence Magistrátu hl. m. Prahy (lze i prostřednictvím ÚMČ)
- do 15-ti dnů hlásit veškeré změny v ohlášení (čip, úhyn psa, důchod, stěhování, nový pes...)
- přihlásit psa je povinen i držitel psa, který je od poplatku osvobozen

Právní předpisy:

- zákon č. 565/1990 Sb., o místních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů
- obecně závazná vyhláška č. 23/2003 Sb. hl. m. Prahy, o místním poplatku ze psů, ve znění pozdějších předpisů

(*) podrobnosti na ÚMČ (M. Brožová, tel.: 281 021 094, brozova@dpocernice.cz) nebo v právních předpisech

Platit můžete v pokladně/podatelně úřadu v **Po a St 8 – 12, 13 – 15** hodin (hotovostně) nebo převodem na účet č.: **2000712349/0800**, do zprávy příjemci uveďte jméno poplatníka.

Markéta Brožová

JEDNÁNÍ RADY MČ PRAHA – DOLNÍ POČERNICE

Rada na svých zasedáních v období od 2. 12. 2015 do 3. 2. 2016 m. j. projednávala

schválila:

- závazek MČ Praha – Dolní Počernice na spolufinancování projektu „Zkapacitnění MŠ DUHA, Svatoňovická 587“ v minimální výši 15 % z celkových způsobilých nákladů a úhradu neuznatelných nákladů této akce
- podání žádosti o grant na projekty:
 1. II. etapa Stromořadí v ul. Národních hrdinů v rozsahu 20 stromů
 2. II. etapa Geologická zahrada v Dolních Počernicích, a převzetí následné údržby v případě realizace obou projektů
- objednávku pro spol. Finanční poradenství s.r.o. za cenu 45 tis. Kč (bez DPH) na přípravu a realizaci projektu a zpracování žádosti o finanční podporu z programu MŠMT „Fond rozvoje kapacit mateřských a základních škol“
- návrh rozdělení odměn v MŠ a ZŠ za rok 2015 pro zaměstnance včetně ředitelů
- navýšení kapacity Základní školy a školní jídelny v Dolních Počernicích od září 2016 ze stávajících 300 na 350 dětí
- objednávku pro spol. Finanční poradenství s.r.o. na technické zajištění přípravy projektů MČ:
 1. II. etapa Stromořadí v ul. Národních hrdinů v rozsahu 20 stromů
 2. II. etapa Geologická zahrada v Dolních Počernicích, za cenu do 6 tis. Kč (bez DPH)
- úpravy rozpočtu MČ na r. 2015
- Memorandum o vzájemné spolupráci městských částí HMP a obcí Středočeského kraje ohledně protipovodňových opatření na vodním toku Rokytka
- Darovací smlouvu se spol. Česká spořitelna, a.s. o poskytnutí sponzorského daru ve výši 8 tis. Kč na kulturní akce pořádané MČ Praha – Dolní Počernice
- umístění sídla spol. Arnold Classic Company s.r.o. na adrese Národních hrdinů čp. 3, Praha 9 – Dolní Počernice
- předloženou podnájemní smlouvu mezi spol. Počernický pivovar s.r.o. a spol. Arnold Classic Company s.r.o.
- připomínky MČ k záměru stavby „Kanalizační sběrač H – prodloužení do Běchovic – pokračování“
 1. V průběhu celé stavby požadujeme zajistit čistotu komunikací v k.ú. Dolní Počernice používaných stavbou.
 2. Po ukončení stavby požadujeme provést celkovou rekonstrukci povrchu komunikace v ul. Nad Rybníkem v úseku od ul. Národních hrdinů k mostu Pražského okruhu přes Počernický rybník, který je stavbou nejvíce dotčen.
 3. Před zahájením stavby provést pasportizaci komunikace Nad Rybníkem a přilehlých objektů dotčených stavbou.
 4. V průběhu stavby požadujeme zajistit obousměrný provoz v ul. Nad Rybníkem a vytvořit podmínky pro plynulý provoz autobusové linky MHD č. 263.
 5. Vzhledem k tomu, že se stavba nachází v těsné blízkosti PP Počernický rybník, požadujeme maximální ohleduplnost stavby vůči této přírodní památce.
 6. Před zahájením stavby je nutno zajistit informovanost obyvatel při ul. Nad Rybníkem o podmínkách provozu stavby a zabránit vzniku možných kolizních situací při pěším i automobilovém provozu.
 7. Před zahájením stavby monitorovat stav hladiny vody ve studních u přilehlých nemovitostí v ul. Nad Rybníkem.
 8. Obslužnou komunikaci doporučujeme provést formou „Geberit“ s osazenými obrubníky.
- výzvu k předložení nabídek na zpracování strategického plánu rozvoje MČ Praha – Dolní Počernice dle předloženého návrhu
- zapojení MČ Praha – Dolní Počernice v rámci akce Uklidíme Česko, která se koná v sobotu 16. 4. 2016

- stavební úpravy objektu čp. 24 v ul. Nad Rokytkou (sídlo spol. BeA CS, s.r.o.) dle předložené projektové dokumentace
- přidělení bytu č. 7 v čp. 470 v ul. V Čeňku paní Miluši Markové
- účast MČ Praha – Dolní Počernice v soutěži Zlatý erb v r. 2016 (nejlepší webové stránky měst a obcí)
- návrh na zařazení fin. prostředků na investice a opravy do rozpočtu MČ na r. 2016
- Organizační řád Úřadu MČ Praha – Dolní Počernice s účinností od 1. 2. 2016
- Memorandum mezi městskými částmi Praha 8, Praha 9, Praha 14, Praha 11, Praha – Dolní Počernice, Praha-Běchovice, Praha-Kolovraty, Praha-Nedvězí, Praha-Koloděje, Praha-Královice a městem Říčany o vzájemné spolupráci ohledně protipovodňových opatření na vodním toku Rokytka
- poskytnutí finančního příspěvku ve výši 10 tis. Kč na provoz Diakonie ČCE – středisko Praha pro r. 2016 v souvislosti s využitím stacionáře občanem Dolních Počernic
- převzetí záštity a poskytnutí technické podpory 5. ročníku Pražského triatlonu, který se uskuteční v neděli 24. 7. 2016 v severní části Dolních Počernic a uzavírku komunikace ul. Národních hrdinů v úseku od vjezdu do areálu golfového hřiště k ul. Do Svěprav po dobu konání této akce
- objednávku pro spol. ZAOVS s.r.o. na zajištění a organizaci výběrových řízení na akci „Zámecký park Dolní Počernice, 3. část“ za cenu 30 tis. Kč (bez DPH)
- vypsání výběrového řízení na obsazení pracovního místa – pracovník v sociálních službách, jako zástup po dobu mateřské a rodičovské dovolené stávajícího pracovníka

vzala na vědomí:

- zápisy z jednání komisí a výborů
- zápis z 1. dílčího přezkoumání hospodaření MČ Praha – Dolní Počernice za období od 1. 1. 2015 do 30. 9. 2015
- zápis o předání a převzetí prací akce „Snižování spotřeby energie v objektu čp. 284, hotel Svornost, Praha – Dolní Počernice“ ze dne 2. 12. 2015
- rozsudek Nejvyššího správního soudu o zamítnutí kasační stížnosti k rozsudku Městského soudu v Praze o zamítnutí žaloby Mgr. Šantla ve věci ukončení mandátu člena ZMČ

Zápisy z jednání jsou k dispozici na webových stránkách MČ a v písemné podobě na úřadě MČ.

*Pro DPZ zpracovala **Hana Moravcová***

MOBILNÍ SBĚR NEBEZPEČNÉHO ODPADU v 1. pololetí 2016 na území Dolních Počernic

termín: úterý 10. 5. 2016

Zastávky sběrné trasy	doba stání
křižovatka ul. Nad Rybníkem - Bezděkovská	15.00 - 15.20
křižovatka ul. Bohuslavická - Listopadová	15.30 - 15.50

**Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení
svozového vozidla: 725 562 312, 725 562 318**

Dopravní snídane s BESIPem

Závěrečný díl seriálu Dopravní snídane s BESIPem se uskutečnil dne 15. 12. 2015 v Praze. Setkání bylo určeno nejen dopravním expertům, ale i zástupcům městských částí, kteří se zde sešli, aby diskutovali nejpalčivější problémy v oblasti bezpečnosti silničního provozu.

Dlouhodobým cílem BESIPU je snižování počtu usmrcených a těžce zraněných osob v silničním provozu. Na úvodní prezentaci o bezpečnosti provozu proto navázala otevřená diskuse o dopravně problematických místech v Praze, která zahrnovala i prezentaci Centra dopravního výzkumu, v.v.i. a zástupců dopravní policie ČR. Část tohoto vystoupení obsahovala i informace o dopravních opatřeních, realizovaných dle požadavků městských částí a diskutovaných na této akci v roce 2014.

Území hlavního města každoročně vyniká ve srovnání s ostatními kraji, pokud jde o celkový počet nehod, přičemž celková nehodovost v roce 2015 mírně vzrostla. Z předložených statistik rovněž vyplynulo, že nejvíce nebezpečným dnem na silnicích je pátek a že nejčastější příčinou nehody již není nepřiměřená rychlost (38 %), ale nesprávný způsob jízdy (45 %).

Zástupci BESIP využili příležitosti k představení nejnovější kampaň s názvem „Děláš to tak?“, zaměřené na dopravní výchovu dětí. Ačkoliv Česká republika dlouhodobě patří mezi státy s nejmenším počtem dětí usmrcených v souvislosti se silniční dopravou, ročně jich u nás zemřou takřka dvě desítky. Kampaň sestává ze série osmi propagačních videospotů, které poukazují na nejčastější negativní příklady (špatné chování při běžných situacích v dopravním provozu) ze strany rodičů vůči svým dětem. Cíl kampaně je jasný - apelo-



vat na rodiče, aby si uvědomili, že svým neodpovědným chováním a špatným příkladem hazardují se životy svých dětí, tedy toho nejcennějšího, co máme.

Závěrečné téma setkání se soustředilo na větší zapojení veřejnosti při identifikaci nebezpečných úseků silnic. V této souvislosti je třeba vyzdvihnout zavedený webový portál <http://www.vymoly.cz/>. S pomocí bezplatné aplikace zde může každý jednoduše upozornit na nebezpečný výtluk na silnici.

Jan Šroubek, radní MČ pro oblast dopravy

SBĚR BIOODPADU v 1. pololetí 2016

Pomocí velkoobjemových kontejnerů (VOK) proběhne na území naší MČ takto:

V SOBOTU 16. DUBNA 2016

Od 9.00 do 12.00:

- ul. Nad Rybníkem (konečná bus 263)
- ul. V Čenku (u parčíku)

Od 13.00 do 16.00:

- ul. Úpická (u tříděného odpadu)
- ul. V Ráji (parkoviště u hřiště)

V SOBOTU 11. ČERVNA 2016

Od 9.00 do 12.00:

- ul. Úpická (u stanoviště tříděného odpadu)
- ul. V Ráji (parkoviště u hřiště)

Od 13.00 do 16.00:

- ul. Nad Rybníkem (konečná bus 263)
- ul. V Čenku (u parčíku)

Určeno: pouze pro trvale hlášené občany v Praze

Druh sbíraného bioodpadu: listí, tráva, větve, neznečištěná zemina, příp. kuchyňský bioodpad rostlinného původu

NE: živočišné zbytky

V rámci projektu **nebude k dispozici mobilní drtič nebo štěpkovač**, proto by bylo vhodné např. přinesené větve upravit na menší kusy.

Do kontejneru je zakázáno odkládat živnostenský odpad!!!

Uklidme svět Uklidme Česko

I Vy se můžete stát spolu s námi součástí 3. ročníku celorepublikové dobrovolnické akce zaměřené na odstranění černých skládek a drobného nepořádku po celé naší zemi během jediného dne.

Připojte se k nám a pojdme společně uklidit nepořádek v našem okolí, pojdme si vylepšit místa, která chceme mít ještě krásnější!

KDY SE SEJDEME?

16. dubna 2016 v 9:00

před Úřadem MČ, Stará obec 10

Ať jste malí nebo velcí a chcete přiložit ruku k dílu, přihlaste se do 10. dubna telefonicky na **tel. č. 281 865 754** nebo mailem na **infocentrum@dpocernice.cz**. Dle počtu přihlášených dobrovolníků budou připraveny úklidové pomůcky (rukavice a pytle).

Pomoci nám můžete i vytipováním míst, které považujete za vhodné do programu úklidu zařadit.

**Trocha společného úsilí za tu výslednou krásu přece stojí,
co říkáte?**

Budeme se těšit i na Vaši účast!

www.UklidmeCesko.cz



Akce se koná pod záštitou a s podporou MŽP

Ministerstvo životního prostředí



místní Agenda 21

Rádi bychom Vám představili nově otevřené centrum fyzioterapie v Praze 9 – Dolních Počernicích na Česko-broderské ulici.

Co je fyzioterapie?

Fyzioterapie je poměrně mladý zdravotnický obor, zabývající se diagnostikou a terapií funkčních poruch pohybového aparátu, ale stejně tak i jejich prevencí. Zároveň je snahou fyzioterapie co nejvíce omezit dopad jakéhokoliv onemocnění či úrazu na psychickou i sociální stránku. Proto je velmi důležité, aby byl pohled na klienta vždy individuální. Fyzioterapie je součástí celostního lékařství, což znamená, že je třeba zajistit komunikaci a kooperaci s lékaři z oborů jako ortopedie, neurologie, gynekologie, chirurgie, ale i s psychoterapeuty a interními lékaři.

Fyzioterapie je nezdědka zaměřována a omezována na rozcvičení po úrazu, masáže a fyzikální terapii (magnety, proudy, ultrazvuk,...). V dnešní praxi se bohužel až příliš často setkáváme s neosobním přístupem jak lékařů, tak i ostatního personálu a léčba je omezena na fyzikální terapii, 6x cvičení a ultrazvuk na postižené místo, ať už Vás trápí cokoliv. S tímto přístupem se setkáváme spíše ve státních zdravotnických zařízeních, kde jde především o kvantitu a kvalita se vytrácí.

Pro koho je fyzioterapie vhodná?

- pro každého, komu záleží na stavu jeho těla a chce se sám podílet na jeho zlepšení
- pro každého, kdo trpí bolestmi a obtížemi pohybového aparátu, akutními i chronickými
- pro každého po úrazu, operaci či jiném zásahu do těla
- pro každého sportovce, který se chce vyhnout přetížení a následnému poranění
- pro každého, kdo trpí v zaměstnání nevhodnou polohou těla nebo nevhodným zatížením
- pro každého, kdo se chce naučit, jak si může pomoci od bolesti sám
- pro každého, koho zajímá, jak tělo funguje a jak zlepšit svůj aktuální zdravotní stav
- pro každé dítě, které trpí zvýšenou zátěží ve škole, či při sportu



Kinesiotaping.

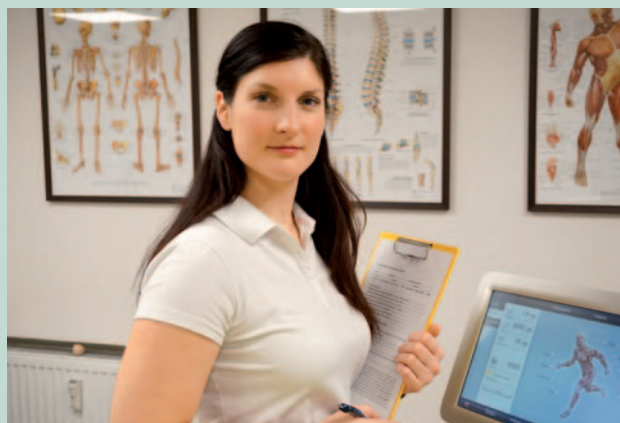
- pro každého dospívajícího, kterého trápí bolesti zad a nevhodné držení těla
- pro každého, kdo je příliš psychicky zatížen a trpí nadměrným stresem

Co musí splňovat dobrý fyzioterapeut?

Fyzioterapeut musí být vysokoškolsky vzdělaný a to buď v bakalářském nebo magisterském studijním programu. Pro samostatnou činnost je třeba splnit několik požadavků a získat tak Osvědčení k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu.

Předpokladem pro úspěšnou léčbu klienta je vždy komplexní přístup. Pokud se terapeut, ale i lékař, omezí pouze na místo „bolesti či obtíží“, často to nevede ke zdárnému cíli a následná úleva je pouze dočasná. Je třeba mít na paměti, že lidské tělo pracuje jako jeden celek, proto je nutné brát vždy ohled na všechny soustavy společně. Vnitřní orgány a jejich onemocnění se vždy projeví na pohybovém aparátu, na kůži, ale i na psychice a chování. Stejně tak např. úraz nohy se projeví na postavení páteře, zatížení ostatních kloubů a celkové nepohodě a to má vliv na držení těla a celkový pohybový projev klienta.

KDO VÁM POSKYTNE ODBORNOU PÉČI?



Bc. Adéla Papoušková, která říká: „Fyzioterapie je mladý, dynamický obor, který mne nikdy nepřestane fascinovat a bavit, jelikož jeho hranice jdou každým dnem dál. Proto se snažím prohlubovat své znalosti a získávat zkušenosti aktivní účastí na kurzech, seminářích a dále se tak ve své praxi zdokonalovat.“

Fyzioterapie pro mne znamená především individuální lidský přístup, komplexní pohled na klienta, poctivou práci a především naši spolupráci. Jsem přesvědčena, že společně dokážeme v krátké době zbavit Vaše tělo obtíží a zamezit jejich opakování a díky moderním technologiím a pomůckám věřím, že Vás čas strávený se mnou navíc bude i bavit!“

Co nám nabízí nové zdravotnické zařízení?

Fyzioterra je soukromé zdravotnické zařízení, které se zabývá nejen diagnostikou, léčbou a prevencí poruch pohybového aparátu, ale i otázkami estetické dermatologie a to především korekcí vrásek a problematikou celulity.



Díky vybavení nejmodernější technologií v podobě **Fokusované rázové vlny** švýcarské firmy STORZ MEDICAL, Vám můžeme nabídnout nejen rychlou a efektivní léčbu funkčních poruch pohybového aparátu, ale i odborně vedenou terapii v oblasti estetiky.

Naši snahou je, abyste se u nás cítili dobře a rádi se k nám vraceli, proto jsme pro Vás vytvořili příjemné a moderní prostředí, které disponuje rezervovanými parkovacími místy přímo v objektu i snadnou dostupností MHD.

Další jsme si za úkol nejen léčit a z kvalitovat život, ale pro zájemce o vzdělávání jsme připravili přehledné a snadno srozumitelné články o zdraví, lidském těle a nejrůznějších poruchách nejen pohybového aparátu.

Naše zařízení **nemá smlouvy se zdravotními pojišťovnami**, proto je péče u nás hrazena klientem.

Pro objednání a terapii ve Fyzioterra není nutné předchozí vyšetření ani doporučení od lékaře. Nicméně bude vhodné, pokud máte zprávy a výsledky z předchozích vyšetření, vzít je s sebou, abychom byli informováni o komplexním stavu a mohli tak pro Vás vybrat tu ideální terapii s ohledem na Vaše individuální potřeby.

Více informací naleznete na www.fyzioterra.cz nebo na telefonním čísle 723 234 852, zde se můžete na terapii i objednat.

V případě jakýchkoliv obtíží můžete využít nabídku KONZULTACE ZDARMA.

Bc. Adéla Papoušková, Fyzioterra s.r.o., Praha



Místní knihovna

Vážení čtenáři,

počátkem roku bych vás seznámila s několika statistickými údaji roku 2015:

počet knih ve fondu: 11 165

počet registrovaných **čtenářů:** 257

počet **návštěv:** 1 972

počet **výpůjček:** 6 507

počet **návštěv internetu** v knihovně: 113

počet **přirůstků:** 389

Zřizovatelem naší knihovny je Městská část Praha – Dolní Počernice a provoz je financován z jejího rozpočtu.

Protože nejsme pobočkou Městské knihovny v Praze, nelze u nás vracet knihy zapůjčené v MLP nebo bibliobusech.

VÝBĚR Z NOVÝCH KNIH

BELETRIE PRO DOSPĚLÉ

Vlastimil Vondruška

Husitská epopej III.
- Za časů císaře Zikmunda

Paula Hawkins

Dívka ve vlaku

Deon Meyer

13 hodin
Dáblova hora

Jiří Březina

Promlčení

Roman Ráž

Lázeňské dobrodružství
Lázeňské naděje

Lenka Požárová

Muž s vůní kávy, žena se špetkou skořice

Matěj Hořava

Pálenka

NAUČNÁ LITERATURA

Ivana Mudrová

Prahou s otevřenými očima V.

Marie Rakušanová

Josef Váchal.
Napsal, vyryl, vytiskl a svázal

Alice Horáčková

Vladimíra Čerepková

Egon Bondy

Básnické spisy

Milan Kundera

Zahradou těch, které mám rád

Vladimír Justl

Skvosty poezie

BELETRIE PRO MLÁDEŽ

Martin Nodl

Proč padají hvězdy

Petra Soukupová

Bertík a Čmuhadlo

Martina Špinková

Anna a Anička

Bill Condon

Přímo do srdce

NAUČNÁ LITERATURA PRO MLÁDEŽ

Renáta Fučíková

Praha v srdci. 189 příběhů města a lidí
Pravěk a starověk Evropy

Petr Sís

Středověk Evropy
Pilot a Malý princ

Pro rok 2016 jsou předplacena tato periodika:

National Geographic, Zdraví, dTest, Bydlení, Rozmarýna, Dekor,
21. století Junior, Čtyřlístek

Základní údaje o knihovně a aktuální informace o provozu najdete
na webových stránkách MČ Praha – Dolní Počernice

<http://praha-dolnipocernice.cz/knihovna>

Světla Parkanová

Vzpomínka na doc. MUDr. Evu Kolihovou, CSc.

Paní Eva Kolihovala se narodila v roce 1928 v Praze. Mládí prožila v části Žižkova, který v 60. letech podlehl demolicí.

Volný čas v dětství často trávila v Dolních Počernicích, odkud pocházela její maminka. Sourozence neměla, a tak se sblížila hlavně se svými bratřenci, nejvíce pak se Zdeňkem Bočkem. Vzpomínala i na několik měsíců docházky do místní obecné školy.

Po maturitě na gymnáziu vystudovala lékařskou fakultu Karlovy univerzity a patřila vždy k těm nejnadanějším studentům. Po studiích se rozhodla pro obor rentgenologie.

V roce 1952 se provdala za Jaroslava Kolihu, vystudovaného akademického malíře, v té době se značně nejistým existenčním zajištěním souvisejícím s jeho svobodným povoláním. Po krátké době, kterou prožili na Vinohradech, se na Žižkov opět vrátili a na Jarově prožili 50 let.

Pracovala nejdříve na Radiologické klinice u profesora Švába. Poté vedla oddělení radiologie v dětské nemocnici na Karlově a po otevření pracoviště ve FN Motol byla pověřena vybudovat moderní radiodiagnostické pracoviště zaměřené převážně na pediatrickou problematiku. V dobách, kdy to nebylo samozřejmostí a vůbec ne snadné, se jí podařilo vybavit pracoviště v té době nejmodernější technikou a zajistit tým schopných a oboru oddaných spolupracovníků. Radiodiagnostické oddělení pod jejím vedením vyrostlo v největší a bezkonkurenčně nejlepší pracoviště pediatrické radiodiagnostiky v Československu, kam se jezdili učit i lékaři ze zahraničí. Docentka Kolihovala se tak nesmazatelně zapsala mezi zakladatele a velikány československé pediatrické radiologie. Na jedné straně přísná a energická vedoucí pracoviště, na druhé straně citlivá a obětavá žena, která vždy ochotně a ráda pomáhala lidem v nouzi. Vedla

také pediatrickou sekci České radiologické společnosti. V důchodovém věku pak ještě konzultovala lékařské nálezy a pomáhala mladým lékařům.

Ve volném čase jezdila i do svých oblíbených Počernic navštěvovat příbuzné, či jen vzpomínat na mládí.

Zemřela v prosinci 2015.

MUDr. Pavel Boček

Jubilanti z našich řad ve II. čtvrtletí 2016

Srdečné blahopřání
k významnému životnímu výročí
patří našim spoluobčanům:

DUBEN

Věra Kaucká, Ladislav Podroužek, Hana Hálová,
Růžena Zdvihalová, Jiřina Nejedlá, Alois Šáda,
Eva Hanibalová, Milan Meliš, Karel Lejčko,
Jiří Lapačka

KVĚTEN

Anna Smrkovská, Josef Suchý, Blažena
Pokorná, Miloslava Černá, Pavel Pícek

ČERVEN

Čeněk Pokorný, Dagmar Polánková,
Věra Bartáková, Jaroslav Bouda, Marie Osvaldová,
Věra Šantlová, Miroslav Houska, Jiří Dyměš,
Květa Romanová, Josef Kanta,
Zdenka Blahoutová, Zdeňka Černá,
František Janota, Ivan Růžička,
Květoslava Zemorová, Zdenka Sychrovská,
Libuše Dušková



Komise sociální, zdravotní a bytová

Do fotbalového nebe odešel pan Josef Jahoda

Dne 7. února 2016 zemřel ve věku 80 let bývalý dolnopočernický občan, velký sportovec, pan Josef Jahoda. Jeho jméno je spojeno s nejmasovějším sportem – kopanou. Svoji kariéru začínal ve Slavoji Vyšehrad, později se stal ligovým hráčem Bohemians. Jako hráč končil u nás v Dolních Počernicích, kde také později působil jako trenér. I když v Dolních Počernicích již nebydlel, vždy se k nám rád vracel. V poslední době nevynechal žádnou oslavu Babího léta, kde se svými přáteli a bývalými hráči vzpomínal na krásné časy, které ho s Dolními Počernicemi po celý jeho život spojovaly. My vzpomínáme také...



Bývalí hráči oddílu kopané

Svatoštěpánské koupání

Dolnopočernická farnost ve spolupráci se zapsaným spolkem POČIN – počernická iniciativa uspořádaly 26. prosince 2015 první ročník Svatoštěpánského koupání v Počernickém rybníce. Očekávali jsme sice, že díky letošní mírné zimě nebude počasí nijak kruté, ale příroda nás zaskočila. Druhý svátek vánoční totiž bylo počasí vskutku jarní. Teplota vzduchu kolem 12 °C, vody kolem 8 °C a hřejivé sluneční paprsky přilákaly nečekaný počet účastníků. Po požehnání, které všem udělil dolnopočernický farář otec Pavel Čáp, SDB, se v rybníce nakonec vykoupano 10 otužilců (včetně otce Čápa) a dalších 15-20 diváků jim z břehu fandilo. Nemůžeme se tedy pyšnit kdovíjakým hrdinstvím, ale pro začátek to bylo fajn. Doufejme, že jsme tak položili základy nové tradice. Těšíme se na všechny odvážlivce opět na svátek svatého Štěpána 26. prosince 2016.

Tomáš V. F. Jirsák Havran



Tříkrálová sbírka *aneb jak jsme koledovali*

Letos vycházeli naši tříkráloví koledníci do ulic a uliček Dolních Počernic vybírat finanční prostředky na Tříkrálovou sbírku už v neděli 3. ledna. Skupinky navštívily informační centrum, úřad, ale hlavně chodily po domech, zpívaly a přály do nového roku. Poslední skupinku koledníků jste mohli potkat v neděli 10. ledna, kdy sbírka končila. Chtěli bychom se omluvit všem, ke kterým se Tři králové letos nedostavili. Není možné se každý rok stavět na stejném místě, protože

není na koledování dostatek času a nebo je málo koledníků, kteří můžou pravidelně během týdne koledovat. Proto pokud budete mít zájem o to, aby k vám příští rok určitě přišli, můžete si jejich návštěvu objednat na e-mailu farnost.dp@atlas.cz. Letos se v Dolních Počernicích podařilo vybrat 10 954 Kč. Srdečně děkujeme všem, kteří přispěli.

Marcela Krňávková



KOSTEL NANEBEVZETÍ PANNY MARIE V PRAZE – DOLNÍCH POČERNICÍCH BOHOSLUŽBY O VELIKONOCÍCH AD 2016

Den		Hodina	Program
20. 3.	Květná neděle	8.30 10.00	v 8.30 průvod s ratolestmi kolem kostela, v 10.00 průvod s ratolestmi od fary
24. 3.	Zelený čtvrtek	18.00	mše svatá na památku Poslední večeře Páně
25. 3.	Velký pátek	18.00	velkopáteční obřady
26. 3.	Bílá sobota	9.00 – 16.00	možnost adorace u Božího hrobu
26. 3.	Vigilie – noc Zmrtvýchvstání	19.00 – 21.15 21.15 – 24.00	velikonoční vigilie velikonoční AGAPÉ na faře
27. 3.	Slavnost Zmrtvýchvstání Páně	10.00	mše svatá s žehnáním pokrmů
28. 3.	Pondělí velikonoční	8.30	mše svatá
3. 4.	2. neděle velikonoční	8.30 10.00	mše svatá mše svatá

Velký pátek – státní svátek

Možná si klademe otázku, proč právě den Velkého pátku byl vyhlášen dnem státního svátku pro občany České republiky. Odpovědi na toto téma již bylo napsáno hodně a taky jsme slyšeli mnohá zdůvodnění, jak ze strany našich politiků, tak i odborníků. Já k tomu přidávám skromnou úvahu.

Jistě, v podvědomí skoro nás všech máme zasunutou myšlenku, že v ten den byl na počátku našeho letopočtu krutě mučen a ukřižován Ježíš Kristus. Muž, který žil v Palestině ne příliš dlouhý život – jak o tom podávají zprávu nejen 4 evangelia z Bible, ale i tehdejší historikové ve svých spisech. Muž, který nemyslel na sebe, ale radikálně žil pro každého člověka, protože žil opravdovou láskou vydání se pro druhé. Ze všech sil se snažil, aby lidé na celém světě žili v pokoji a jednotě jako bratři a sestry. Tento způsob života s prohlášením, že Ježíš se nazýval Božím Synem, byl však některým židovským náboženským autoritám té doby nepohodlný. Proto ho nespravedlivě obvinily a nechaly římskými vojáky ukřižovat za městem Jeruzaléma. Nesobecký život Ježíše Krista a hrdinný skutek obětování se pro ty největší ideály a hodnoty nezapadl však v zapomnění. Byli to a jsou to stále křesťané a lidé dobré vůle, kteří si zvláštním způsobem, rok co rok v den Velkého pátku, tuto, pro ně tak důležitou událost oběti života Ježíše Krista, připomínají.

Pro křesťany má jeho umučení a ukřižování zásadní význam, protože znamená jejich osvobození od moci Zlého ducha – nábožensky řečeno jejich vykoupení a darování možnosti nového života. Ale i pro lidi dobré vůle je nanejvýš důležité si připomínat dobré vzory. A osobnost Ježíše Krista, jeho činy a slova, jsou tím nejlepším a nejvyšším příkladem pro život všech lidí na Zemi.

Dobře to pochopil náš český kníže sv. Václav, který jako věřící člověk chápal do takové hloubky význam smrti Ježíše Krista pro sebe a pro druhé, že neváhal v okamžiku svědectví své víry, dát zase svůj mladý život pro něho. A tak on, právě ve své osobě křesťana a knížete význam víry a tedy umučení a ukřižování Ježíše Krista, spojil natrvalo s počátky naší státnosti a celými českými dějinami. Jedním slovem položil křesťanské základy našeho národa. O několik staletí později to zcela samozřejmě přijala a potvrdila další naše významná osobnost – český král a římský císař Karel IV.

Proto je nejen vhodné, ale i důležité vyhlášení dne Velkého pátku za den státního svátku, aby připomínal občanům České republiky, jak je, nebo může být, tato skutečnost významná i pro jejich životy. Mít před očima vzor muže, který se nebál riskovat život pro dobrou věc a zcela se darovat druhým pro jejich štěstí a radost, nikomu ještě nikdy neuškodilo.

Když si tedy v den Velkého pátku budeme toto všechno uvědomovat a připomínat, připojíme se tak k ostatním evropským národům s křesťanskými kořeny, které již před námi po mnoho let tento den takto slaví.

My křesťané se na tento velký svátek umučení Ježíše Krista připravujeme hned po masopustu. Začínáme Popeleční středou a po dobu 40 dnů se snažíme žít ve střídmosti, modlitbě a ve štědrosti vůči druhým. Bez velké okázalosti a v radosti tak usilujeme o to, aby náš život se stal lepším po vzoru Ježíše Krista.

Přeji vám všem pěkné dny

Pavel Čáp, farář Dolních Počernic

FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ

o profesionální kompakt Nikon Coolpix P7800



Okrašlovací spolek POČINU se chystá k 17. výročí otevření Klubu 26 vyhlásit fotografickou soutěž na téma „Krásy Dolních Počernic“. Podrobné podmínky soutěže budou vyhlášeny k výročí otevření Klubu 26, tedy 21. března 2016, a budou vyvěšeny na nástěnce POČINU na křižovatce třídy Národních hrdinů a Českobrodské ulice a zveřejněny i dalšími cestami. Už teď můžeme prozradit, že hlavní cenou bude fotoaparát **Nikon Coolpix P7800**. Odborná komise bude hodnotit zejména nápad a záběr, technická kvalita není nejdůležitějším kritériem. Uzávěrka přijímání soutěžních fotografií bude 30. června 2016. Fotografie budou vystaveny v rámci dolno-počernické zahradní slavnosti Babí léto a z výběru nejlepších bude sestaven kalendář pro rok 2017. Můžete tedy již teď pátrat ve svých archívech nebo sledovat a dokumentovat krásy ve svém okolí.

Dobré světlo přeje

Tomáš V. F. Jirsák Havran

TENIS



v Dolních Počernicích

Program roku 2016

duben	Zahájení sezóny (ověření formy po zimě...) - singl
květen až srpen	LIGA SoDoPo - singl
červen	turnaj Nazdárek - singl
1. – 5. srpen	tenisový tábor pro děti
6. srpen	turnaj pro Sluneční paprsek - singl + debl
září	turnaj Babí léto - singl + debl
září	turnaj v deblu
31. prosinec	tenisový Silvestr

Za oddíl tenisu **Tonda Zoubek**

Dolnopočernický MASOPUST

Již po šestnácté prošel v úterý 9. února páteřními ulicemi Dolních Počernic veselý masopustní průvod. Vyšel úderem jedné hodiny od zdejší základní školy, ale až poté, kdy Pronobus, p. Mgr. Tomáš Jirsák, zvaný Havran, hlavní aktér a vůdce průvodu, přijal z rukou zástupce starosty pana Bc. Milana Nedvědila pomyslné právo nad obcí. V čele průvodu vyjeli tři jezdci na koních – sliční Slunečník, Měsíčník a Větrník, za nimi Pronobus s mažoretkami v dolnopočernických barvách (žluté, zelené a černé), šestičlenná kapela Tomášové z Kutné Hory a za nimi obrovský rej klasických i kreativních masek, ve kterém nechyběl vozík se šatlavou, kterou bravurně obsluhovali švarní policisté Václav Hašek a Václav Hořánek a kočárek na případné dary, které se nevešly do žaludků a které ostražitě hlídal medvěd. Kapela Tomášové vyhrávala do kroku i do skoku. Početný houfec kouzelníků vyčaroval (oproti katastrofické předpovědi) počasí relativně příznivé, Pronobus mluvil spatra v tak svižné řeči vázané, že až dav žasl. Všude nás přijali s otevřenou náručí. Radosná atmosféra veselícího se davu pokračovala i v hotelu Svornost, kde byl masopust ukončen diskotékou DJ Dereka. Děkuje všem, kteří se zúčastnili – ať v masce, či v civilním oblečení, a svou spontálností přispěli k tomu, že letošní masopust patřil mezi ty nejveselejší a nejpočetnější.

Vlasta Václavková



Foto: Martina Herštusová, Světlá Parkanová



Pobyt Rehabilitačního kroužku dolnopočernického Klubu důchodců v Pasekách nad Jizerou



Navazují na článek „15 let nepřetržité činnosti kroužku“, který uveřejnil náš Dolnopočernický zpravodaj v čísle 1, 2 v březnu roku 2015. Jako každoročně, tak i v loňském roce pobýval náš kolektiv v počtu 32 osob v krásném místě naší vlasti, na rozhraní Jizerských hor a Krkonoš, v Pasekách nad Jizerou. Naším domovem při týdenním pobytu byl hotel Albert, poskytující pro nás vše potřebné. Tedy kvalitní ubytování včetně stravování a rovněž vybavenost pro rehabilitační činnost v průběhu pobytu. Rehabilitaci ke spokojenosti kolektivu již řadu let vykonává odborně vyškolená členka kolektivu p. Anežka Svobodová.

Náš první pobyt jsme zde uskutečnili v roce 2005. Předešlou řadu roků jsme pobývali v nedalekém Vysokém nad Jizerou v objektu České spořitelny, kde o nás vždy vzorně pečoval pan Jiří Počepný. Za léta, kdy se do těchto míst opakovaně rádi vracíme, lze získat slušný přehled a poznání o tomto kraji. Chci se tímto článkem o tyto poznatky podělit.

Paseky nad Jizerou nejsou pouze obcí na rozhraní Jizerských hor a Krkonoš. Obec zdobí krásné chalupy, ve kterých se narodili nebo žili významní občané, kteří se zapsali do povědomí našeho národa. S obcí je spojována Eliška Krásnohorská. Ta si tady údajně zapsala text lidové ukolébavky, který vložila do libreta ke Smetanově opeře „Hubička“.

V lukách přímo pod hotelem se nachází roubenka s novou šindelovou střechou, bývalá pasecká škola, ve které působil jako učitelský pomocník všestranný **Věnceslav Metelka** – rodák se sousedních Sklenařic. Jeho osobnost zvěčnil Karel Václav Rais v románu „Zapadlí vlastenci“. Paseky nazval literárně Pozdětínem a nedaleké Vysoké nad Jizerou Větrovem. Metelkovy zápisky, které vyšly knižně, použil jako základ tohoto románu. **V Krkonošském muzeu – Památníku zapadlých vlastenců** je pěkná expozice od roku 1975, v níž se, kromě odkazu věnovanému Věnceslavu Metelkovi a K. V. Raisovi, návštěvníci mohou seznámit s bohatými kulturními tradicemi obce. V roce 1979 byla expozice doplněna stálou výstavou Krkonošské houslařské školy, jejímž zakladatelem byl právě V. Metelka. Součástí této expozice jsou i vzácné nástroje z rukou **mistrů houslařů** této školy, proslavené dnes po celém světě. Pilařové dnes žijí v Hradci Králové a Špindlenové (dříve Přemysl Otakar a dnes jeho syn Jan Babtista) mají ateliér v Praze, Jungmannově ulici.

Při procházkách okolím našeho dočasného domova, přijdeme do centra obce k popsanému muzeu, které s velkým zaujetím řídí paní Andrea Bariaková. Za muzeem se nachází kostel sv. Václava a k němu přiléhá menší hřbitov, odkud se otevírá nádherná vyhlídka na západní hřeben Krkonoš. Obec Paseky byla založena již v době předbělohorské. První písemná zmínka o ní je z roku 1654. Díky nalezištím galenitu a pyritu byly v minulosti v části obce zvané Havírna otevřeny doly, které však brzy zanikly.

Svah nad zdejší lyžařskou sjezdovkou vyúsťuje na rozcestí „Na Perličku“, kde se nachází rázovitá hospoda „Prdek“. Cesta po hřebenu skýtá nádherný pohled na Krkonoše. Další cesta z Perličku směřuje přes Rejdice do Příchovic a Kořenova, kde na vrchu zvaném Hvězda stojí pěkná kanenná **rozhledna** zvaná **Štěpánka**, jejíž návštěvu v případě pěkného počasí vřele doporučuji pod heslem „Rozhlédni se člověče – nežli život mezi prsty uteče“.

Obrátím ještě vaši pozornost opačným směrem a to do Vysokého nad Jizerou. Mineme Sklenařice, rodiště Přemysla Ot. Špidlena, při cestě s rázovitou hospodou Mexiko a přijdeme okolo lyžařského areálu na Šachtách do Vysokého nad Jizerou. Nežli tak učiníme, odbočíme proti areálu na Šachtách vpravo do obce Stanový, kde stojí rodná roubenka spisovatele Antala Staška a jeho syna Ivana Olbrachta. Dnes slouží jako veřejně přístupný památník těmto literátům. Antal Stašek popsal revoluční rok 1848 na vysocce ve svém románu „O ševci Matoušovi a jeho přátelích“.

Vraťme se však do Vysokého, kam směřujeme. Má se čím pochlubit. Mimo jiné se proslavilo pěstováním červeného špičatého zeli „hlavačičtat“. Avšak nejenom zeli proslavilo Vysoké. V roce 1860 se zde narodil **dr. Karel Kramář**, jedna z nejvýznamnějších postav českého politického života. Byl vůdcem našeho domácího odboje proti Habsburkům a stal se naším prvním předsedou vlády. Byl zvolen



na prvním zasedání Národního shromáždění 14. 11. 1918, kde vyhlásil sesazení Habsburků, Československý stát jako republiku a volbu T. G. Masaryka prezidentem.

Další významné osobnosti českého kulturního života lákala do Vysokého krásná horská příroda a kulturní atmosféra města. Takovými vzácnými hosty byli básníci Viktor Dyk, Antonín Sova, Karel Konrád, Konstantin Biebel, spisovatelé K. V. Raš, Helena Malířová, hudebníci Karel Kovařovic, Ladislav Vycpálek, Jar. Kocián, Václav Talich, po matce z vysokého rodu herečka Růžena Nasková - sestra Heleny Malířové, Eduard Kohout, Karel Hašler, Rudolf Deyl starší i mladší, dále známí malíři Adolf Kašpar, Grus, Bílek, Skrbek, sochaři Kafka, Mařatka pocházející z Vysokého a mnozí další. Doporučuji Vám vřele návštěvu tohoto místa a zdejšího **Vlastivědného muzea**, které bylo otevřeno v roce 1936 nedaleko náměstí, kde si lze rozšířit obzor svého poznání. Dr. Karel Kramář zde postavil nádhernou vilu, architekturou připomínající zámek s přilehlým parkem, která stojí za zhlédnutí.

Dalším objektem celorepublikového významu je zdejší **Ústav plastické a rekonstruktivní chirurgie ruky**. Byl otevřen v roce 1975. Před tímto rokem prošel řadou změn. Sloužil jako všeobecná nemocnice, porodnice, léčebna Basedovy nemoci a kostní tuberkulózy. Současná plastická chirurgie je jediný takto specializovaný ústav u nás i ve světě, s roční kapacitou přesahující 4000 operací úrazů rukou, či jejich vrozených vad.



Nesmím opomenout, že ve Vysokém se nachází nejstarší nepřetržitě působící ochotnické divadlo v Čechách. V roce 1986 oslavilo 200 let svého trvání. Má vlastní divadelní scénu pod názvem „Krkonoš“. Naproti kostelu je vyhlášené pekařství a pár kroků od něho budova muzea. V jednom rodinném domku u Vodseďálek lze zhlédnout velký pohyblivý betlém s láskou majitele opečovávaný a kousek cesty lesem pod Vysokým pěkné přírodní koupaliště, v případě teplejších dnů lákající k návštěvě.

Kousek od Vysokého – lze použít autobus z Vysokého do Semil – jsou při cestě Roztoky u Semil. Zde leží v kouzelném údolí mlýn se zachovalým mlecím zařízením sloužící jako muzeum mletí.

Po dalších několika kilometrech přijdete do Bozkova, kde najdeme veřejnosti přístupné dolomitové jeskyně. Okruh prohlídky je v délce cca 1 km. Další krásnou lokalitou vhodnou k návštěvě je kouzelný kaňon na řece Jizeře pod turistickým názvem „Riegrova stezka“, vedoucí ze Semil do Spálova, ukončená vodní elektrárnou.

Pro motoristy je relativně blízko město Jilemnice. V místním zámku, dříve patřícímu hraběti Harrachovi, je rozsahem velké muzeum při správě KRNP, stojící za prohlídku. Opačným směrem se nachází Harrachov s centrem zimních sportů i letní turistiky a nad ním zná-



Zdroj: archiv Správy KRNP

mé Mumlavské vodopády. V přímém sousedství Pasek je Rokytnice nad Jizerou – centrum turistiky a lyžování. V případě vašeho zájmu o poznání tohoto kraje je vskutku kam se vypravit. Přejí samé hezké zážitky a následné vzpomínky.

*Člen Rehabilitačního kroužku dolnopočernického Klubu důchodců
Ladislav Svoboda*

Když věk není překážkou

V září loňského roku oslavil autor předešlého článku s manželkou Anežkou 60 let společného života – diamantovou svatbu. Oba jsou stále aktivní nejen v rodinném kruhu, ale i ve společenském životě.

Paní Anežka Svobodová oslavila v únoru letošního roku osmdesáté narozeniny a ač sama zdravotně postižená, vykonává již šestnáctým rokem – bez jediné absence! – roli cvičitelky našeho Rehabilitačního kroužku při Klubu důchodců. Jako cvičitelka a masérka působila od roku 1990 ve Svazu invalidů Prahy 2, 3 a 9 (později přejmenován na „Sdružení zdravotně postižených“).

Za tuto záslužnou letitou práci zasluhuje uznání a poděkování. Všechny věrné cvičenky jí přejí hodně zdraví, spokojenosti, a ať nám ještě hodně dlouho zpříjemňuje a prodlužuje náš seniorský život. Účast na cvičení nám nepřináší pouze udržení se v dobré fyzické kondici, ale umožňuje nám také setkat se s milými sousedy, se kterými se vždy dobře pobavíme a na chvíli zapomeneme na každodenní starosti. Patří jí náš obdiv.



Foto: Ivana Černá

Za všechny účastnice cvičení Marie Šmolková

MUDr. PAVEL BOČEK

Mezi naše známé sousedy a zároveň dolnopočernické rodáky patří významný lékař Pavel Boček, pediatr, onkolog a odborník v oblasti estetické a korektivní medicíny.

Pavel vyrostl v Dolních Počernicích a navštěvoval zdejší základní školu. Přestože ho zaměstnávaly běžné chlapecké starosti a sport, mimo jiné hrával fotbal za Dolní Počernice, už v tomto věku věděl, jakému povolání by se chtěl věnovat. Moje mamka, která Pavla učila na druhém stupni ZDŠ, vícekrát vzpomínala na Pavlova slova, dost neobvyklá ve věku, kdy děti ještě mívají představy o svém budoucím povolání hodně mlhavé a nestálé: „Budu lékařem a chci léčit



děti.“ Po gymnáziu studoval v letech 1979–1985 na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, v roce 1989 získal atestaci z pediatrie a o tři roky později i z klinické onkologie. Cenné zkušenosti sbíral na dlouhodobých stážích v USA v nemocnici v Houstonu a na univerzitě v Minnesotě, kde se věnoval jak onkologii, tak estetické a korektivní medicíně.

Jeho profesní život je spojený především s Fakultní nemocnicí v Motole, kde působil dlouhá léta na klinice dětské onkologie, na oddělení ambulance a transplantační jednotce, také na cizineckém oddělení a oddělení urgentního příjmu. Náročné práci na pohotovosti v Motole a též na International Medical Services a Health Centre se věnuje stále, přestože se dlouhodobě zaměřuje na další oblast, která jako by už zdánlivě nepatřila k vlastní lékařské péči o dětské pacienty – nejdříve jezdil s dětmi z onkologické kliniky na ozdravné pobyty v Čechách, pak spolupracoval s Výborem dobré vůle, který organizoval ozdravné pobyty pro děti s diabetem a s postižením dýchacích cest a plic. Ozdravné pobyty pro nemocné děti zajišťoval dlouhá léta i jako ředitel Nadačního fondu Kapka naděje.

Občanské sdružení Sluneční paprsek, jehož cílem je vracet do plnohodnotného života děti po onkologických a dalších závažných onemocněních, založil v roce 2009. Dnes se už na ozdravný pobyt Slunečního paprsku dostane ročně na sto dvacet dětí ve věku 7–18 let, které by se jinak k moři, které jim může přinést zlepšení jak fyzického, tak duševního stavu, z různých důvodů nedostaly. Pavel a jeho kolegové se zaměřují na léčebnou rehabilitaci, ať už dechovou, nebo motorickou – právě u moře mohou děti plavat, cvičit a cítit se tam dobře i méně pohybliví. Mnoho z dětí má i kožní nebo plicní problémy, a tak je pro ně mořský vzduch ideální. Neméně důležité je také to, že tu poznají nové kamarády, zasmějí se a vyřádí při různých soutěžích.

Při veškeré činnosti, kterou Pavel stihá, je někdy těžko pochopitelné, že se zvládne aktivně zapojovat do dění v naší obci. Působí jako předseda redakční rady Dolnopočernického zpravodaje, je členem zastupitelstva naší obce a účastní se mnoha akcí pořádaných v Dolních Počernicích. Vzpomeňme třeba na úžasné masky, kterými se neváhá zhyzdít na Masopustní průvod! Pavla často můžeme potkat i na tenisových kurtech, kde pravidelně piluje své pověstné kopce nebo sem doprovází svou dcerku na trénink. Mezi jeho další koníčky patří basketbal (dlouhá léta byl členem zdejšího týmu), squash, četba a vážná hudba, na níž píše i recenze, a především chov oblíbených slepiček. Skutečně je toho spousta, ale zřejmě nejdůležitější je Pavlův přístup ke všemu, co dělá: poctivě, s odhodláním a humorem.

Mgr. Markéta Stehlíková

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA – DOLNÍ POČERNICE A SPOLEČNOST DOBRÝ TRH VÁS ZVOU NA

Není to apríl! Začínáme 1. 4. 2016.

ČESKÝ FARMÁŘSKÝ TRH

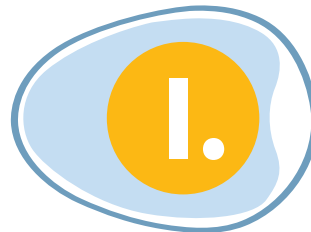
**KAŽDÝ PÁTEK OD 13-18 HODIN
DUBEN - LISTOPAD
V PROSTORU MEZI
ÚŘADEM A INFOCENTREM
(JULKE NÁRODNÍCH HŘADIŇ, STARÁ OBEC A BAKULINOVÁ)**

CO NAKOUPÍTE:
ČESKOU ZELENINU A OVOCÉ, KOŽI A KRAVSKÉ SVRŽ,
LUŠTINÁRY, VÁNOČKA, MED, ČESKÉ KORMÁČKY,
AŽ TAKÉ SÁDKU A REZANÉ KVĚTINY.

PŘIJDE SI NAKOUPIT, A NA KUS REČI... **www.ceskyfarmarskytrh.cz**

český farmářský trh

VEJCE A MY



Blíží se velikonoce a jedním ze symbolů velikonoce jsou vejce a kuřátka. Mnozí o mně ví, že moji chovatelskou láskou jsou slepice, a tak jsem se rozhodl něco o vejcích napsat, resp. udělat seriál rad, proč jsou vajíčka od nepaměti tak důležitá. Každé vajíčko má skořápku a tou bych dnešní povídání začal.

Užitečnost skořápek vajec je známá po celé generace, i tak se ale nejčastěji vyhazují jako nepotřebný produkt. Drcené skořápky znaly už naši předkové a jejich schopnosti běžně využívaly. Proč vyhazovat skořápky od vajec, kterých české domácnosti potřebují opravdu hodně, když mají mnoho užitečných schopností? Obsahují spoustu užitečných látek, které se dají využít mnoha způsoby. V první řadě je to jedinečný zdroj jódu, železa nebo zinku, tedy velmi důležitých látek pro náš organismus. Jsou přírodním hnojivem, dokáží odpuzovat slimáky, zklidňují kůži nebo obsahují velké množství vápníku. Vyhazovat skořápky je opravdu velká škoda. Tolik prospěšných minerálních látek pohromadě, navíc v tak dostupné podobě, jen tak nenajdete! V dřívějších dobách se drcené skořápky přidávaly do jídla rachitickým dětem.

tralizaci žaludečních kyselin a navíc nemají nežádoucí účinky jako je nadměrná sekrece žaludečních šťáv. Pro to, aby se látky lépe rozložily, je vhodné současně konzumovat i sklenici citrónové šťávy. Aby byl účinek správný, doporučuje se prášek konzumovat na lačný žaludek.

Hodnotný doplněk stravy

K jednodušší konzumaci prášku můžete zvolit docela lákavou formu – prášek smíchaný s alkoholem. Při přípravě se využívá schopnost skořápek rozpustit se v citrónové šťávě. Naloží se do ní 10 celých vajec, které se po rozpuštění skořápky rozmačkají a přecedí. Přidá se med a rum jako při výrobě domácího vaječného likéru, a pak už stačí 3krát denně jedna lžička.

Všestranné využití vaječných skořápek

- Na zahradě: vaječné skořápky budou v boji proti slimákům na vaší straně, stačí je rozsypat kolem záhonku na pevnějším povrchu a slimáci se mu raději vyhnou. Jiné zkušenosti zase hovoří o tom, že je stačí rozsypat kolem ohrožených rostlin. Výskyt skořápek nevyhovuje ani kočkám.
- Na jaře, kdy rostliny potřebují dostatek živin, se mohou drcené skořápky přimíchávat do půdy. Jako přírodní hnojivo prospějí rostlinám na zahradě i v květináči.
- Vaječné skořápky mají i schopnost vybělit prádlo. V látkovém obalu společně s několika plátky citronu mají bělicí účinky.
- Na vesnici žádná překvapivá novinka, ale známý fakt: slepicím se do krmiva přidává prášek ze skořápek (nebo alespoň co nejjemnější drť) na podporu snášlivosti.
- Skořápky prospívají krásě: prášek se v kombinaci s vyšlehaným bílkem aplikuje jako výživná pletěvá maska, působit nechte alespoň 15 minut.

„Tajný lék“ pro regenerace zubů

Problémy se zuby jsou jedním z častých problémů, a to se ani nemusí jednat o špatnou zubní hygienu. Nedostatek vápníku při vývoji tak bývá velký problém. Prášek ze skořápek vyrovná stav a dokonce může pomoci při regeneraci zubů.

(Zvýšený přísun vápníku má podle některých zdrojů za následek zavápňení, což je zase důvod dalších zdravotních neduhů. Vápník se ukládá nejenom v kostech, ale i v jiných orgánech, které se projeví například vznikem ledvinových kamenů.)

Vajíčko – celkem nenápadná surovina, která má v jídelníčku nezastupitelné místo. Využít by se ale mělo celé, i se skořápkou, která v sobě má tolik vápníku, jako málokterý drahý doplněk stravy. Neměla by přijít vniveč a ve formě prášku ji nepozorovaně konzumovat v jakémkoliv jídle.

Vedle vápníku by ale neměl zůstat opomenutý třeba i fosfor, který je důležitým partákem vápníku a tvoří spolu neoddělitelnou dvojici. Příště si něco řekneme o žloutku a bílku.

S použitím časopisu Chytré bydlení zpracoval MUDr. Pavel Boček

http://www.chytre-bydleni.cz/w/chytrebydleni/cache/fotolia_52566035_xs_1600x900ms.jpg



Příprava prášku ze skořápek

Před vlastním drcením nezapomeňte skořápky pořádně omýt. Dobře omyté skořápky se suší v troubě, aby byly zničeny všechny nežádoucí látky, které by na nich mohly ulpět. Stanou se křehčími a výroba prášku bude jednodušší. Následující krok je zároveň poslední. Skořápky se rozdrtí na prášek a uchovávají se v uzavřené sklenici. Konzumují se v nápojích nebo pokrmích, jen je potřeba dávat pozor na to, aby v jídle nebyl tuk, který zabraňuje procesu vstřebávání minerálních látek ze skořápek.

Rozdrcené na prášek pak spolehlivě nahradí jedlou sodu pro neu-

Zimní jezdecká příprava v POČINU

Zima nám letos ukázala již všechny své tváře a v jezdeckém klubu Počin se změnila podmínky pro výcvik k horšímu. Víc bláta, větší zima a zimní únava zahání jezdců spíš do vyhřátých domečků než vymrzlé klubovny a studeného sedla. I koně si zaslouží teplíčko a tak si vynahrazujeme trénink z jízdárny výjezdy na halová soustředění a závody do okolí. Již tradičně jezdíme na drezurní soustředění do zrcadlové haly do Podolanky k paní Habáskové. Na Hradištku u Sadske se účastníme série skokových soustředění s panem Vachutkou a pro zpestření občas vyjedeme na závody. A co napsala jedna z účastnic našich soustředění?

Letošní druhé drezurní soustředění dopadlo úspěšně. Tentokrát se jelo v jiné sestavě než minule, ale i tak bylo vidět zlepšení koní i jezdců. Pro některé to byla první zkušenost s intenzivním tréninkem na tělo. Pro jiné zas zpestření všedních tréninků. Tak či tak, všichni si s sebou odnesli nějaké to plus, někteří i pochvalu za viditelné zlepšení.

V neděli 31. 1. jsme s našimi čtyřmi koňmi vyjeli na hobby závody JK Harfa v Ohrobci. Na startu se prostřídalo pět jezdců, a i když byla konkurence velká, odvezli jsme domů spoustu skvělých umístění. V parkuru do 50 cm se na prvním místě umístila Lenka Špindlerová s koněm Luckou, na třetím místě Terezie Tůmová, také s koněm Luckou a na čtvrtém místě byla Tereza Titěrová s koněm Grace. V parkuru do 80 cm zvítězila Tereza Šmeráková s koněm Sunny a Petra Bacílková s koněm Angel Face skončili na 5. místě. Hol-

ky se nenechaly rozhodit ani velkou konkurencí, či nepříznivým počasím a odjely závody s čistou hlavou. Koníci doma dostali zaslouženou odměnu v podobě velké večeře a věřím, že i jezdkyňe své úspěchy doma podobným způsobem oslavily. Jako psychická podpora a fotografování jeli Hanka Špindlerová, Vendula Titěrová a Filip Manda, kteří nám byli vždy při ruce a snažili se pomáhat ze všech sil. Děkuje.

Petra Bacílková

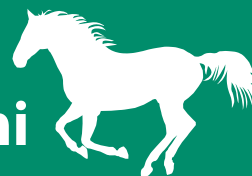


Nové informační cedule v okolí areálu JK Počin

V rámci dokončení projektu **Pozoruj, poslouchej, pohlad' a přivoň si** náš klub v okolí areálu instaloval dřevěné informační cedule, kde bychom chtěli veřejnost více seznámit s našimi aktivitami a zvířaty. Cedule jsou umístěny v areálu na boxech směrem k cyklostezce, další u jízdárny a za výběhem směrem k Hostavicím, poslední v areálu u východu na jízdárnu.



Letní tábory Počinu s koňmi



Již tradičně pořádá jezdecký klub **tábor s koňmi v termínu 17. 7. – 31. 7. 2016**. Tábor je určen nejen dětem z našeho klubu, ale všem milovníkům zvířat a přírody. Táborová základna je asi 70 km od Prahy na samotě u mlýna Rousínov. Více informací a přihlášky na www.jk-pocin.cz nebo u Hanky na mob. čísle 605 285 426. Na nové táborníky se těšíme.

Do našeho táborového týmu bychom rádi přivítali plnoletého odpovědného pomocníka ke koním. Pokud byste chtěli s námi strávit 14 dní v přírodě, těšíme se na vás.

Prasátka v Počinu

Ne že by snad parta dětí u koní nebyla čistotná, ale divoké prase si asi vyhlídlo naši jízdárnu s nově osázenými keři na okraji, a navštěvuje nás prakticky každou noc. Z usilovné zahradnické práce již mnoho nezbylo, divočáci vyryli keře, geotextilii a mulčovací kůru rozházeli všude kolem. Zatím se zdá být boj velmi nevyrovnaný, protože myslivecké sdružení nemůže regulovat stavy černé zvěře v osídlené zástavbě a prasátka se tak nekontrolovaně množí a škodí, kde se dá. Pevně věříme, že se podaří najít opatření ke snížení jejich stavu.

Krásná těla v 15 letech



Dřívější občanské sdružení Počernická iniciativa – POČIN, podle nového občanského zákoníku zapsaný spolek POČIN – počernická iniciativa, se snaží přispívat k lepšímu kulturně společenskému klimatu v Dolních Počernicích a zejména jeho Okrašlovací spolek si klade za cíl usilovat o Dolní Počernice stále krásnější. Toho dosahujeme sbírkami, získáváním grantů, na které třeba by nedosáhl místní úřad, ale i vlastní činností. A nejde jen o Počernice neživé (osvětlení některých památek, cyklostezka na ČM), ale i živé (grant v oblasti zeleně). Nejživějším počinem Okrašlovacího spolku však jsou Krásná těla. Jde o název sdružení několika dam (jediný statečný muž, který byl s to s nimi držet krok, již postoupil do vyšší ligy a přidal se k těm dolnopočerničákům, kteří se spolu se svatým Petrem starají o dobré počasí pro velké dolnopočernické akce), které se rozhodly

pod vedením paní Ludmily Kaplanové pečovat pravidelným cvičením o svou tělesnou schránku. Zda je pojmenování, které tato skupinka od někdejšího předsedy POČINU přijala, popisem aktuálního stavu či vytýčeným, byť nedosažitelným cílem, mi nepřísluší posuzovat. Vím však, že úkol, který si stanovily, jistě není snadný a jeho plnění je třeba přinášet mnohé oběti. Dosvědčují to děsivé zvuky, které se již 15 let (!) pravidelně každý týden ozývají z tělocvičny v suterénu budovy našeho MÚ. Nemálo bylo jistě těch, kteří, když večer procházeli kolem setmělé radnice a zaslechli lupání kloubů a praskání kostí doprovázené hrůznými vzdechy, nářky a hekáním, museli se zděšením nabýt dojmu, že bylo v naší obci obnoveno právo utrpné nebo že na radnici straší. Opak je však pravdou: neděje se zde nic nelidského, ale naopak se jedná o činnost navýsost bohubilou. O tom se ostatně můžeme přesvědčit každoročně při našem dolnopočernickém masopustu, pro nějž si Krásná těla vždy připraví nějaké originální vystoupení a skupinové maskování. Vzpomínáte na ty útlé mažoretky, sličné Marfušky, drobounké Japonečky a jiné krásky, které každoročně o masopustu vytančí z dolnopočernické fary a připojí se k našemu průvodu, v němž zajišťují veselou náladu, tanec a protivné konfety na klíně a za krkem průvod míjejících řidičů? Kde se berou Krásná těla na faře, ať raději zůstane i do budoucna tajemnou záhadou. Já do té budoucnosti všem statečným cvičenkám k jejich 15. výročí přeji zdravého ducha ve zdravém těle. Světu mír a Dolním Počernicím Krásná těla!

Tomáš V. F. Jirsák Havran, předseda POČINU

Pohár vítěznému dětskému domovu předal Richard Genzer

Dětské domovy, které v loňském roce závodily v rámci Dětského domov cupu, opět zakončily svoji sportovní sezonu v Divadle Broadway. Do Prahy přijelo 30 týmů z celkových 51, které bojovaly v pěti sportovních soutěžích.

„Dětský domov cup pořádáme dvanáct let a povedlo se nám vytvořit skvělý a všestranný sportovní projekt, který děti z dětských domovů baví a protože kromě sportu nabízí i vědomostní část, může je i něco nového naučit,“ říká Michaela Veselá z pořadatelské 1. Sportovní.

Kromě dárek a cen si děti odvezly i zážitek z Vánoční partičky. Dárky a ocenění dětem předali její hlavní protagonisté. „Děti jsou skvělé obecenstvo a rádi jsme podpořili dobrou věc,“ řekl Richard Genzer.

Vítězem sportovního klání se stal a obří putovní pohár na rok získal dětský domov Dlažkovice, druhý skončil Horní Slavkov a Cheb, bronzovou příčku obsadil pořadatelský dětský domov Dolní Počernice.

Pro náš dětský domov je to ohromný úspěch a já jsem vděčný dvojnásob - dětem, které celoročně sportovaly a připravovaly se na všechny závody, a pak našim „tetám a strejdům“, kteří mají velký podíl na úspěchu.



Poděkování patří partnerům:

Fotbalová asociace České republiky, Hlavní město Praha, Policejní prezidium České republiky, Policie ČR krajské ředitelství hlavního města Prahy, Městská policie Praha, Pro Football, České dráhy, Crocodile, Kadeřnický servis, Golemfinance, Dorty domu, Prescogroup a Divadlo Broadway **Pořádali:** Dětský domov Dolní Počernice a 1. Sportovní

Martin Lněnička, ředitel DD

Zápis do I. třídy

Jak se již stalo v posledních letech zvykem, i letošní zápis se nesl ve znamení velkého počtu zájemců o první třídu. Samotný zápis se uskutečnil 20. ledna a podílely se na něm všechny paní učitelky I. stupně a s výrobou drobných upomínkových dárečků pomáhali učitelé II. stupně. Rád bych touto cestou všem poděkoval.

A nyní již k samotným počtům. K zápisu dorazilo 76 dětí, což je sám o sobě počet na tři I. třídy. Vzhledem ke kapacitě školy a prostorovým podmínkám jsme však mohli otevřít „pouze“ třídy dvě. Velmi rádi bychom vyšli vstříc všem zájemcům a každé odmítnuté dítě nás velice mrzí. Zájmu rodičů si velmi vážíme, ale skutečně

není v našich silách uspokojit všechny zájemce. Mohli jsme tak přijmout všechny děti z Dolních Počernic a i děti, které mají již v naší ZŠ sourozence, což činilo 51 prvňáčků. Po zatím šesti odkladech jsme museli tedy odmítnout 18 dětí.

Na spolupráci s rodiči a budoucí prvňáčky se už nyní těšíme a koncem tohoto školního roku proběhne první třídní schůzka. O jejím termínu vás budeme v dostatečném předstihu informovat. Pevně věřím, že se nám v blízké budoucnosti podaří naši školu rozšířit, či realizovat výstavbu školy nové, na čemž se zřizovatelem intenzivně spolupracujeme.

Mgr. Jiří Schwarz, ředitel školy

SNĚHULÁCI

Jelikož tuto zimu nevydržela sněhová nadílka v Dolních Počernicích déle než tři dny, napadlo nás společně s paní učitelkou Priknerovou, že si při pracovních činnostech vyrobíme takové sněhuláky, kteří nám nikdy neroztají. Potřebovali jsme hlavně bílou vyřazenou ponožku, trochu dalších barevných hadříků, knoflíky, rýži na výplň a tvoření mohlo začít. Z výsledku jsme měli takovou radost, že jsme vymysleli i tuto básničku:

*Sníh nám taje, není mráz,
odchází nám zimní čas.
Sněhuláky vyrábíme,
plnou tašku rýže máme.
Tihle tři všem vzkazují,
že nikdy neroztají!*

Soňa Syříštová a Marie Stehlíková, 5. A



Hudební představení Hodina zpěvu

Dne 2. února se naše první třída vypravila do divadla U Hasičů na hudební představení Hodina zpěvu. Celé představení zvládl pan Jaroslav Uhlíř sám, pan Zdeněk Svěrák pozdravil děti aspoň po telefonu. Panu Uhlířovi pomáhaly svým zpěvem všechny děti v sále. Stačily první dva takty a děti okamžitě nadšeně reagovaly. Poznávaly také různé zvuky, pomáhaly vymyslet slova k písni a jeden chlapec dokonce oslavil s celým sálem své narozeniny. Připomněli jsme si písně z pohádek Ať žijí duchové, Princové jsou na draka, Tři veteráni a Lotrando a Zu-

bejda. Dále jsme zpívali písně Krávy, krásy, Narozeninová, Chválím tě země má a Skálo, skálo. U některých si děti i zatančily. Stejně reagovali i všichni dospělí, kteří rozhodně nepůsobili jako pasivní doprovod. Všichni jsme si to moc užili.

Mgr. Hana Hubáčková



Výtvarná soutěž „KAREL IV. – Otec vlasti“



V letošním roce si připomeneme 700 let od narození „Otce vlasti“, krále českého a císaře Svaté říše římské Karla IV., jehož považuje český národ za nejvýznamnější osobnost své historie.

U příležitosti 700. výročí narození Karla IV. vyhlásilo hnutí Na vlastních nohou Stonožka a Arcibiskupství pražské výtvarný projekt „KAREL IV. – Otec vlasti“, kterého se zúčastnilo velké množství žáků z českých i slovenských škol. Na základě dobrovolnosti do něj vstoupilo svými výtvarnými pracemi i šest žáků naší třídy 5. B. Upřímně jsme ani nepočítali s umístěním na předních příčkách v takové konkurenci. Příjemný pocit jsme prožívali po obdržení Pamětního listu za výtvarné práce v této soutěži od arcibiskupa pražského J. Em. Dominika kardinála Duky OP a prezidentky hnutí Na vlastních nohou Běly Gran Jensen.

V současné době usilujeme o zapůjčení putovní výstavy „10 INSPIRACÍ KARLA IV.“. Prostřednictvím výstavy budeme rozvíjet a inspirovat se nejznámější postavou naší

historie, poznáme a budeme rozvíjet odkaz Karla IV. jako vizionáře, myslitele, vzdělance, mecenáše, budovatele, státníka, cestovatele, hospodáře, křesťana a diplomata – tedy 10 INSPIRACÍ KARLA IV.

Výstava bude instalována ke zhlédnutí pro širokou veřejnost v termínu **od 18. dubna do 2. května 2016 (včetně sobot a nedělí) v přízemních prostorách Úřadu MČ Praha – Dolní Počernice.**

Ivana Hájková, 5. B

Matematická olympiáda

V tomto školním roce jsme se mohli jako pátáci poprvé zúčastnit již 65. ročníku Matematické olympiády. Žáci v ní řeší příklady zaměřené na schopnost logického úsudku. Výsledkem často není číslo, ale důkaz. V každém případě se žádá podrobné zdůvodnění myšlenkového postupu. Do okresního a zároveň posledního možného kola nakonec postoupili tři žáci z 5. B. Na gymnáziu Litoměřická změřili 19. ledna své schopnosti s dalšími téměř devadesáti dětmi stejného věku. Úkolem bylo vyřešit tři úlohy během devadesáti minut. Všichni si vedli výtečně. Nejlépe **Sofie Slezáková** (7. místo), **Štěpán Ferfecki** (10. místo) a **Lucie Popová** (13. místo). Ještě jednou všem gratulujeme!

Pokud si myslíte, že to měli jednoduché, můžete se pokusit vyřešit jednu z úloh okresního kola: **Jeden měsíc měl čtyři pondělky, pět nedělí a jeden pátek třináctého. Na který den v týdnu připadl toho roku Nový rok? Kterým dnem v týdnu bude Nový rok v roce následujícím?**

Ivana Hájková, 5. B



ATELIÉR KOUZELNÁ ZAHRADA

nabízí všem kreativním dětem:

Jarní kurz kreslení a malování

	Ateliéř kouzelná zahrada 17. 2. - 4. 5. 2016	ZŠ Dolní Počernice 18. 2. - 12. 5. 2016
Středa	14:30 - 16:00 a 16:00 - 17:30	
Čtvrtek		15:00 - 16:30

Kreativní kurz

	ZŠ Dolní Počernice 15. 2. - 9. 5. 2016
Pondělí	15:00 - 16:30



Letní příměstské tábory 2016

Více informací na www.atelier-kouzelnazahrada.cz

Zprávy z Mateřské školy DUHA

Nejdříve chceme pozdravit všechny čtenáře a popřát jim příjemný a pohodový rok 2016. Jistě jste zvědaví, co nového se událo v naší školce. Začátek roku 2016 jsme přivítali v radostném očekávání sněhové nadílky, a tak se také stalo. Moc jsme si užili těch pár dní zimy a sněhu. Děti si konečně mohly postavit i sněhuláky a zažít pořádnou koulavačku na školní zahradě. Měly možnost poznat, co se stane, když začne mrznout – experimentovaly se sněhem, pozorovaly, jak se sníh vlivem tepla rozpouští na vodu a vlivem mrazu se voda promění v led – rampouchy. Ve všech třídách jsme spolu s dět-

mi připravovaly krmítka pro ptáčky, děti se seznamovaly jak a čím krmit ptáčky v zimě. Nejstarší děti se připravovaly na zápis do základní školy. Za dětmi jako každý měsíc přijela divadelní společnost a děti tak měly možnost vidět opět pěknou pohádku. Nechyběla ani oslava narozenin a s tím mlsání dobrot od maminek. Velký zážitek měly děti z masopustního veselí a karnevalové oslavy v MŠ spolu divadélkem „O kamarádství“. Mějte se báječně a zase příště.

Danka Exnerová, ředitelka MŠ a Jana Hradská, učitelka MŠ



Novinky z MŠ Orangery

Rok 2016 začal v MŠ Orangery v poklidném tempu. Leden byl zasvěcen ještě částečným vzpomínkám na Vánoce a adventní čas, ale pak se zase vše vrátilo do normálních kolejí. Již během prvních dvou měsíců roku se v naší školce uskutečnila spousta akcí. První z nich byl Beach day, který míváme kdy jindy, než v zimě. Je to vždy milá změna se ze zimních bund a bot převléci do plavek. Děti si jako vždy přinesly deky, plavací kruhy, křídélka a nafukovací míče a zábava mohla začít. Namíchali jsme si plážové barevné drinky, školkou se nesla příjemná letní hudba, a tak doufáme, že jsme příchod jara a léta trochu popohnali.

Také jsme vyrazili s dětmi na dva výlety. První byl do Muzea Antónína Dvořáka, kde si děti vyzkoušely zahrát Rusalku. Nejvíce se asi líbilo převlékání z kostýmu do kostýmu. Ještě pár týdnů poté se školkou linula slova „Čury mury fuk“. Dále jsme zavítali na výstavu Archa Noemova v Nové budově Národního muzea. Naše průvodkyně nám povídala zajímavosti o různých druzích zvířat, viděli jsme živočichy vodní i suchozemské, malé i velké, domácí i exotické. Děti znají o zvířatech spoustu věcí, a tak se s paní průvodkyní hezky doplňovaly – občas doplňovaly možná více než by si přála.

V únoru jsme také v rámci školky oslavili masopust. Děti přišly v tradičních kostýmech (někteří ani ne tak v tradičních, jako spíš v kostýmu Spidermana nebo kosmonauta...), řekli jsme si, co je masopust a proč se slaví a naučili jsme se taneček.

V březnu se chystáme na tradiční měsíc knihy, při kterém k nám do školky chodí rodiče a prarodiče dětí a předčítají nám své oblíbené knihy. Celá akce bude završena Nocí s Andersenem první dubnový den.



Největší novinkou v Orangery je určitě otevření jeslí pro děti od jednoho roku do tří let. Slavnostní otevření proběhlo 29. února na Dni otevřených dveří a provoz byl zahájen 1. března, a to v novém prostoru naproti mateřské škole v čp. 11. O děti se starají zdravotní sestry, které mají zkušenost s prací v jeslích a s dětmi ve věku od 1 roku. V současné době ještě do jeslíček přijímáme přihlášky, a to na e-mailu jeslicky@orangery.cz, kde Vám také poskytneme více informací, stejně tak na telefonu 736 115 442. Budeme se těšit na případnou návštěvu.

Za MŠ Orangery Hanka Švamberková

Jak jsme prožili zimu v lesní škole a školce

Jsme rádi, že jsme si letos v zimě v Xaverovském háji zimu užili ve všech jejích podobách. V prosinci jsme se v hájence naplno věnovali přípravě na Vánoční slavnost a jarmark, a to nejen výrobou dárků a dekorací k prodeji, ale také nacvičováním příběhu o narození Ježíška. Slavnost se velmi vydařila, z výtěžku jsme dětem do školky pořídili speciální voskovky ze včelího vosku, které nádherně voní a malují, ale také přirozeně svým tvarem podporují správný úchop tužky. K rukodělným aktivitám, na rozvoj jemné motoriky u dětí, jsme také pořídili ovčí rouno. V lednu jsme z něj na mokro filcovali míčky na hraní a andělíčky pro dobré snění. Ze společně vydělaných peněz jsme také zlepšili prostředí hájenky, pořídili jsme lanko na závěs před dveře, aby nám v chladných dnech z hájenky neutíkal teplo.

V mrazivých dnech vyrazily děti ze školy i školky společně na zamrzlý rybník, kde si užily spousty legrace i poznání. Když mráz opadl a sníh roztál, objevili jsme dvě nová místa, která jsme pojmenovali „Kančí jámy“ a „Padlý smrk“ a zde jsme postavili i náš první, větrový domeček. V lednu jsme se ve školce též naučili pojmenovat dny v týdnu i je spočítat.

Únor jsme zahájili svátkem Hromnic. I když jsme usoudili, že díky vynálezu pana Divíše (hromosvodu), již není třeba při bouři zapalovat v okně svíčku hromničku s prosbou o ochranu před bleskem, přesto jsme svíčky hromničky vyrobili a vyrobili jsme jich dost i na Velikonoční slavnost a jarmark.

Věnovali jsme se také ptáčkům, kterých je u nás na zahradě i v lese opravdu hodně. Pozorujeme je, vyrábíme jim krmítka, malujeme

je, posloucháme jejich hlásky, zpíváme si o nich a na masopustní slavnost jsme si vyrobili ptačí kostýmy. Nechyběly sváteční koláče a slavnostní průvod lesem. Už víme, že únor je časem předjaří, proto zkusíme vypěstovat i pár sazeniček do naší zahrádky...

Návštěvy, které se za námi nestihly podívat v den otevřených dveří, který proběhl v lesní škole a školce ve středu 3. února, mají ideální příležitost přijet se za námi podívat právě při příležitosti pořádání **Velikonočního jarmarku, který pořádáme pro veřejnost ve středu 23. 3. 2016.**

Veronika Friebová



Vánoční a novoroční čas ve Veselém čertíku

Přehoupl se nám rok ze starého do nového a nyní, když se ohlédneme za uplynulým rokem, mám hezký pocit z toho, co všechno jsme s dětmi v ČERTÍKU prožili. Uplynulý rok byl po všech stránkách zajímavý a přínosný a již nyní se těšíme na další aktivity s dětmi.

Malé ohlédnutí za posledním měsícem v roce se nese hlavně v duchu adventního času a s ním spojené krásné chvíle při představení dětí z Divadelní přípravy a také koncertu dětského sborečku Beránci. Obě představení byla nejenom pro rodiče zážitkem,

ale hlavně pro děti možnost ukázat, jak moc jsou šikovné. Děkuji za krásné dva podvečery a těším se na další představení.

Začátek roku, ač bez sněhové nadílky, jsme v ČERTÍKU měli malou nadílku ve formě semináře o zdravé výživě našich nejmenších. Maminky se dozvěděly spoustu zajímavých informací a hlavně si odnášely mnoho tipů a inspirace na vaření dobrot pro malé strávníky. Připravovali jsme se také na nové pololetí, které je již v plném proudu. Nově máme v centru Baletní tanečky a Jógu pro rodiče s dětmi, kde se při cvičení plně zapojí jak děti, tak i rodiče. V nejkratším měsíci v roce jsme spolu s restaurací Léta Páně uspořádali již tradiční dětský karneval. Tombola plná krásných a zajímavých věcí, bohatý program a malování na obličej se opět setkalo s velkým úspěchem jak u dětí, tak i u rodičů a prarodičů. V únoru nám dětská kadeřnice moc hezky ostříhala malé čertice a čertíky a také pyžámkové noční dobrodružství bylo plné smíchu a pohody.

Pomalou se nám blíží jaro a s ním tradiční jarní bazárek, seminář o výchově chlapců a samozřejmě velikonoční tvoření. Veškeré informace o dění v centru najdete na našich webových stránkách www.veselycertik.cz a také na Facebooku.

Za Veselého čertíka přeji všem krásné a pohodové jarní dny.

Ilona Dušková



MĚSÍC	TERMÍN	NÁZEV AKCE	POPIS	MÍSTO A ČAS KONÁNÍ	POŘADATEL
BŘEZEN	sobota - neděle 5. – 6. 3.	V hlavní roli krevety	Šéfkuchař se svým týmem pro vás připravil krevety v nejrůznějších úpravách.	Restaurace Léta Páně	Počernický pivovar www.pddp.cz
	sobota - neděle 12. 3. – 13. 3.	Velikonoční inspirace	Stodola Českého statku, prostory místního muzea a informačního centra	Stodola Českého statku, prostory místního muzea a informačního centra 10:00 – 17:00	MČ Praha-Dolní Počernice www.praha-dolnipocernice.cz
	neděle 13. 3.	Vynášení Morany	Vynášení zimy dle starodávného pohanského zvyku.	Amfiteátr v zámeckém parku – zahájení průvodu 14:00	MČ Praha-Dolní Počernice www.praha-dolnipocernice.cz
	čtvrtek 17. 3.	Březnové „Deskovky“	Vstupte do světa deskových her!	Informační centrum Dolní Počernice 17 – 19:30	Mise Hero s.r.o. www.misehero.cz/krouzky
	pátek 18. 3.	Pyžámková noc pro malé čertíky	Dobrodružná noc v čertovském doupěti.	MC Veselý čertík 18 – 10:00	MC Veselý čertík www.veselycertik.cz
	sobota 19. 3.	Jarní bazárek	Tradiční bazárek dětského oblečení a hraček.	Divadelní sál Léta Páně 14 – 17:00	MC Veselý čertík www.veselycertik.cz
	středa 23. 3.	Velikonoční slavnost a jarmark		Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ 15:00	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ www.vmechu.cz
	sobota - pondělí 26. – 28. 3.	Velikonoční menu	Na svátky jsou pro Vás připraveny speciality z jehněčího a kůzlečího masa.	Restaurace Léta Páně	Počernický pivovar www.pddp.cz
	úterý 29. 3.	Steamboat Stompers a Eva Emingerová	Jazz and dance.	Hotel Svornost 19:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	čtvrtek 31. 3.	139. cestopisná beseda	Pravidelný cyklus „Každý poslední čtvrtek novou zemí“.	Zasedací síň Úřadu MČ, Stará obec 10 18:30	o.s. POČIN
	čtvrtek 31. 3.	Seminář „Jak vychovávat chlapce“	Úspěšný seminář vedený maminkou čtyř kluků Mgr. Vladislavou Bartákovou.	MC Veselý čertík Čas konání nebyl k datu uzávěrky DPZ stanoven.	MC Veselý čertík www.veselycertik.cz
	čtvrtek 31. 3.	Seminář „Školní zralost a příprava na školu“	Cyklus jarních seminářů pro rodiče, pedagogy a pečující o děti s PhDr. Ilonou Špaňhelovou.	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ Registrace a bližší informace na e-mailu: lesniskolka@vmechu.cz	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ
DUBEN	pátek 1. 4.	Farmářský trh	Zahájení prodejní sezóny.	Před Úřadem MČ, ul. Stará obec a Bakurínova 13:00	Dobry trh s.r.o. www.ceskyfarmarskytrh.cz
	sobota - neděle 9. – 10. 4.	Festival opomíjených mas	Zavítejte ochutnat speciality z opomíjených partií mas, připravené a servírované dle našich babiček.	Restaurace Léta Páně	Počernický pivovar www.pddp.cz
	úterý 12. 4.	Rangers band	Tradiční country saloon, jako host vystoupí skupina Lignit.	Hotel Svornost 19:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	středa 13. 4.	Uklidme Xaverovský háj	Uklízíme Xaverovský háj v rámci celorepublikové dobrovolnické akce. Přijďte se k nám!	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ www.vmechu.cz Bližší informace na e-mailu: lesniskolka@vmechu.cz.
	středa 13. 4.	Zápis do MŠ	Zápis dětí do MŠ.	MŠ Duha 8:30 – 11:30 13:00 – 16:30	Více informací v MŠ Duha
	pátek 15. 4.	Pyžámková noc pro malé čertíky	Dobrodružná noc v čertovském doupěti.	MC Veselý čertík 18 – 10:00	MC Veselý čertík www.veselycertik.cz
	sobota 16. 4.	Uklidme svět, uklidme Česko	Uklízíme Počernice v rámci celorepublikové dobrovolnické akce. Přijďte se k nám!	Sraz dobrovolníků před Úřadem MČ 9:00	MČ Praha-Dolní Počernice www.praha-dolnipocernice.cz
	čtvrtek 21. 4.	Spirituál kvintet	Koncert české folkové skupiny.	Hotel Svornost 19:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	sobota - neděle 23. – 24. 4.	Grilujeme a rožníme	První grilování a rožnění na terase Léta Páněv tomto roce. Na rožni se bude točit selátko a ochutnat budete moci steaky z grilu z těch nejlepších mladých mas.	Restaurace Léta Páně	Počernický pivovar www.pddp.cz
	neděle - úterý 24. – 26. 4.	Dětský domov Cup	17. ročník Memoriálu Lucie Hanušové za podpory Policie ČR a ukázek jejich složek.	Zámecký park Dolní Počernice	Dětský domov Dolní Počernice www.domovpocernice.cz
	úterý 26. 4.	Steamboat Stompers a Jan Šmigmator	Jazz and dance.	Hotel Svornost 19:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	čtvrtek 28. 4.	140. cestopisná beseda	Pravidelný cyklus „Každý poslední čtvrtek novou zemí“.	Zasedací síň Úřadu městské části, Stará obec 10 18:30	o.s. POČIN

MĚSÍC	TERMÍN	NÁZEV AKCE	POPIS	MÍSTO A ČAS KONÁNÍ	POŘADATEL
DUBEN	čtvrtek 28. 4.	Seminář „Příprava na školku“	Cyklus jarních seminářů pro rodiče, pedagogy a pečující o děti s PhDr. Ilonou Špaňhelovou.	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ Registrace a bližší informace na e-mailu: lesniskolka@vmechu.cz.	Dětský lesní klub HÁJENKA V MECHU A KAPRADÍ www.vmechu.cz
	pátek 29. 4.	Jarní koncert	Jarní koncert dolnopočernického pěveckého sboru Rokytka. Vystoupí skupina J*A*M*M.	Divadelní sál Léta Páně 18:00	Počernický dětský sbor Rokytka www.sbor-rokytka.cz
	Datum včas najdete na webu a FB organizátora	Logopedický seminář		MC Veselý čertík	MC Veselý čertík www.veselycertik.cz
KVĚTEN	úterý 10. 5.	Rangers band	Tradiční country saloon.	Hotel Svornost 19:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	sobota 14. 5.	FASHION BAZAR	Milé dámy, pojďte si s námi na jaře obměnit svůj šatník! Každá máme ve skříni něco, co nenosíme a druhé by udělalo radost. Módní kousky můžete prodat i nakoupit!	Trámový sál Léta Páně 13:30 – 18:00	HH a spol.
	sobota 14. 5.	Ježkovy oči	Hudební festival věnovaný 110. výročí narození Jaroslava Ježka.	Hotel Svornost 17:00	Hotel Svornost www.svornost.cz
	čtvrtek 19. 5.	Veřejné fórum	Přijďte společně diskutovat o problémech v naší městské části a sdílet své názory. Přijďte se podílet na zlepšení kvality života v Dolních Počernicích.	Hotel Svornost 18:00	Zdravá MČ Praha-Dolní Počernice www.praha-dolnipocernice.cz
Akce na celý měsíc květen budou otištěny v příštím čísle Dolnopočernického zpravodaje (vychází v pol. 5/2016)					

K termínu uzávěrky nebyly známy všechny termíny plánovaných akcí. Aktuální program sledujte na: www.praha-dolnipocernice.cz/kalendar-akci.

Pro DPZ zpracovala **Martina Vondřichová**





místní Agenda 21

ZDRAVÁ MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA – DOLNÍ POČERNICE
spolu
se základní školou, občanským sdružením POČIN, dětským domovem, mateřskou školou DUHA, Pensionem Český statek, místními podnikateli a r.k. Veselý čertík

si vás dovolují pozvat na

VÝSTAVU

VELIKONOČNÍ INSPIRACE

spojenou s ukázkami tradičního pečiva, vizovického pečiva, zdobení kraslic, pletení pomlázek, drátování a dalších tradičních i netradičních velikonočních technik, která se uskuteční

ve dnech 12. a 13. března 2016
vždy od 10 do 17 hodin
v prostorách
INFORMAČNÍHO CENTRA a REGIONÁLNÍHO MUZEA
(ul. Stará obec čp. 6)
a ve stodole PENSIONU ČESKÝ STATEK
(ul. Stará obec čp. 7)

V neděli 13. března 2016 od 14 hodin – PRŮVOD
„NESEME MORANU ZE VSI“
Průvod vychází od přírodního amfiteátru v zámeckém parku.



FASHION BAZAR

Trendy posledních let ukázaly, že se ne- jedna z dam zamýšlí nad tím, co s kousky, které zůstaly zapomenuty v šatníku. Fashion bazary jsou elegantním a ekologickým řešením přeplněných skříní. A s několika přeplněnými skříněmi se zrodil i nápad na Fashion Bazar v Dolních Počernicích. První Fashion Bazar se konal v sobotu 23. ledna v trámovém sále restaurace Léta Páně a ukázal, že nejen v centru pražské metropole se dají objevit módní poklady. Princip je v tom, že „pošlete dál“ to, co už nenosíte a zároveň si za jedinečné ceny můžete pořídit módní, společenské i casual oblečení. Lednový Fashion Bazar byl zaměřen hlavně na zimní oblečení, takže si dámy vybíraly ze svetrů, svetříků i kabátů. Nechyběly ale ani šťastné obličeje, když byly objeveny černé společenské šaty pro všechny příležitosti nebo úchvatné značkové střevíčky.

Pro velký úspěch (ve který jsme tak trochu doufaly) v řadách nakupujících i prodávajících jsme se rozhodli, že nezustaneme u jednoho Bazaru. Proto nebudte smutní, jestli jste zimní Fashion Bazar propásli. Můžete se připravovat na jarně-letní, který se bude konat opět na stejném místě a to už **v sobotu 14. května**.

V závěru ještě dovolte poděkovat právě Léta Páně za prostory, které nám pronajali, a vstřícnost obsluhy, která se o nás starala. Projděte tedy svůj šatník a objevte, co v něm chybí a co přebývá! Bude- me se těšit na příjemně strávené sobotní odpoledne plné módy. Na vi- děnou 14. května!

Za tým FASHION BAZARU **Hana Hlávková**

nejen
v centru Prahy





Nový život opravdu stojí za to!

mobil 702 155 078

Návštěvu Světa zdraví jsem neustále odkládala, snažila se situaci řešit po svém. K nadváze se přidala únava, špatná nálada, podráždění, zažívací problémy, bolesti kolen a začaly mi vadit čím dál častější narážky okolí týkající se mé váhy a vzhledu. Vše začalo nástupem do práce, život najednou byl jiný než ve škole, hektičtější, řešit vše okolo a sebe dát do pozadí. Během dne jsem akutní hlad přebíjela energetickými bombami, které mě nějakou dobu udržely na nohou. Holdovala jsem sladkému a energetickým drinkům, které jsem proložila něčím zdravým z vlastní zahrady, ale to na výsledku už nic nezměnilo. Výsledkem bylo téměř 90 kg, které nešly dolů ani pravidelným pohybem. Tehdy jsem se dostala do bludného kruhu neustálého přibírání a pocitu, že už to nikdy nebude lepší. Nad vodou během uspěchaného dne mě držely přislazované nápoje a káva. Výsledkem byly časté migrény, nevolnosti a enormní nedostatek vody v organismu.

Do světa zdraví jsem šla společně s mamkou. Obě jsme od začátku pochopily, že nejde o dietu, ale o komplexní změnu životního stylu, kde hraje důležitou roli plnohodnotná strava a správná fyzická aktivita a to nás nadchlo od začátku. Najednou jsem zjistila, že je mi mnohem lépe, vše je optimističtější a že vše nevidím tak černě. Únava hned po měsíci zmizela, klouby s úbytkem váhy přestaly výrazně bolet a brzy se dostavily pozitivní reakce okolí. Po půl roce mám dole **16,3 kg, 18 cm v pase a 15 cm přes boky.** Díky těmto výsledkům Svět zdraví navštívili i známí, kteří pochopili, že nový život opravdu stojí za to!

Mamka: nebyla jsem spokojená se svým zdravotním stavem. Bolesti kotníků a kolen byly způsobeny nadváhou a teď už vím, že i špatnou životosprávou a životním stylem a chtěla jsem podpořit svou dceru, která chtěla také zhubnout. Po půl roce je vše jinak: **14,7 kg úbytek váhy (a v pase 20 cm a přes boky 9 cm dole), do schodů chodím bez problémů, baví mě vařit jinak a oblékat se také jinak.** Děkuji své dietoložce za vedení, rady ke spokojenému způsobu života.

Dagmar a Lucie Peukertová

Svět zdraví VENUS

Stoliňská 819/6
Praha 9 – Černý Most
mobil: 702 155 078
e-mail: venus@svet-zdravi.cz
www.svet-zdravi.cz

Konzultace za 150 Kč!!!

Po předložení tohoto kupónu a objednání telefonicky nebo e-mailem.

INFORMACE O INZERCÍ

- <http://praha-dolnipocernice.cz/dolnipocernicky-zpravodaj>
- email: zpravodaj@dpocernice.cz
- tel. 2 81 93 15 53

ZUBNÍ ORDINACE
MUDr. Richard Mindžák, tel. 775 263 322

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY

www.zubnujezd.cz Oplanská 2665, Újezd nad Lesy

KOMINICTVÍ
SERVIS PLYNOVÝCH ZAŘÍZENÍ
www.kominictvinemec.cz
TEL.: 775 132 921

Sekání neudržovaných ploch, mulčování,
kácení stromů a štěpkování.
Opravy a údržba zahradní techniky.



608 827 794 jajservis@seznam.cz



Mateřská v pohybu!

STROLLING®

Aktivní procházka

Zasportujte si s kočárkem a Vaším dítětkem. Uděláte něco pro sebe, budete se svým dítětem a přitom na čerstvém vzduchu. Zároveň poznáte spousty dalších maminek, se kterými si můžete mateřskou prostě užít.

Cvičení se skládá z kondiční chůze doplněné o posilování s vahou vlastního těla či pomůckami a strečink. Cílem cvičení je zvýšení kondice, zpevnění problematických partií a získání dobré nálady :-).

První hodina je zdarma.

Úterý 10:00 - 11:00
Dolní Počernice
Sraz v Zámeckém parku před Léta Páně

Čtvrtek 10:00 - 11:00
Černý Most
Sraz u betonové pergoly u ulice Marešova a mostku přes ulici Ocelkova

Více informací získáte na níže uvedených kontaktech.

www.strolling.cz Jana Čechová, jana.cechova@strolling.cz, Tel. 734 417 040

Dolnopočernický zpravodaj / ročník XXXI / číslo 1, 2 / 2016 vychází v březnu 2016

Vydává: Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Počernice, Stará obec 10, 190 12 Praha – Dolní Počernice, IČO 00 240 150. Periodický tisk - vychází 5x ročně

Distribuce: zdarma do všech domácností MČ Praha – Dolní Počernice. Registr. č. 310006184

Redakční rada: MUDr. Pavel Boček (předseda), Světlá Parkanová (editor), PhDr. Dagmar Jílková, Olga Stárková, Vlasta Václavková, Mgr. Markéta Stehlíková, Markéta Brožová, Hana Jirsáková, Mgr. Tomáš Jirsák Havran, Ivana Hájková, ak. mal. Roman Franta, Martina Vondřichová, Bc. Ondřej Uher.

Za obsah textů odpovídají jejich autoři. Na www.praha-dolnipocernice.cz najdete toto číslo v elektronické podobě.

Grafická úprava a sazba Citadela s.r.o.