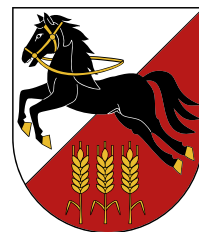




H O R N O P O Č E R N I C K Ý zpravodaj



ROČNÍK 72 | ÚNOR 2024 | WWW.POCERNICE.CZ



4

**ZKAPACITNĚNÍ
PRAŽSKÉHO
OKRUHU**

18

**ZDRAVOTNICTVÍ
V HORNÍCH
POČERNICÍCH**

31

**NOVOROČNÍ
BĚH**

MČ Praha 20, Chvalský zámek, Divadlo Horní Počernice,
Spolek Molechet, SKP HOPO, DDM Horní Počernice,
Restaurace Sezóna a SDH Praha-Chvaly
vás zvou na tradiční

MASOPUSTNÍ

..... průvod z divadla na Chvalskou tvrz

• 10. února 2024 •



Start: ve 14.00 hodin
Divadlo Horní Počernice

Zastávka na trase: Úřad MČ

Cíl: cca 16.00 hodin
Chvalská tvrz



- Průvod masek v doprovodu koňského pvozu s muzikou
- Zabijačkové hody
- Netradiční zvířecí kostýmy

Soutěž o nejlepší masku!

Masky z průvodu si na cestu domů
vyslouží zabijačkovou jitrnici.
Děti se mohou těšit na sladkou odměnu.



Přidejte se také a přijďte do průvodu v masce!

Více na www.chvalskyzamek.cz



Zima na stavbě „Optimalizace železniční trati Vysočany–Mstětice“



Požár v bytovém domě

V pondělí 22. 1. byl v odpoledních hodinách nahlášen požár v bytovém domě. K požáru došlo zřejmě špatnou manipulací s plynovým vařičem na propan-butan. Na místě byly všechny záchranné složky včetně speciálního vozu pro řešení mimořádných událostí. Hospitalizovány byly dvě osoby s lehčím poraněním. Buďte, prosím, opatrní při jakékoliv manipulaci s hořavinami a dbejte na bezpečnostní opatření.

Hana Markulinc Moravcová ■
místostarostka



SLOVO STAROSTY

Vážení
spoluobčané,
milí přátelé,



na druhý únorový den tradičně připadají Hromnice. Tento původně významný křesťanský svátek si dnes většina z nás vybaví pouze díky rčení „Na Hromnice o hodinu více“. A to znamená, že tma konečně ustupuje a už jsme o kousek blíže jaru, byť máme přestupný rok, a tak bude únor o den delší.

Naši školáci už jistě nedočkavě vyhlíží jarní prázdniny. U nás v Horních Počernicích letos připadly na 12. až 18. únor, a tak je většina školáků i studentů nejspíš stráví na horách. Leden ukázal, že zima za to u nás stále umí pořádně vzít, tak doufám, že si tyto prázdniny děti užijí. A beze stresu, vždyť pololetní hodnocení mají za sebou a do konce školního roku je ještě opravdu daleko.

Zapomenout nemohu ani na svátek svatého Valentýna. Ten k nám byl sice importován, ale dokázal se u nás zabydlet. A proč také ne? Je příjemné prosvětlit si šedivé zimní dny květinou a malou, klidně jen domácí oslavou.

Jistě si ji užijete, i pokud se tentokrát rozhodnete vynechat obligátní sklenku růžového sektu a připojit se – třeba i s partnerkou či partnerem – k akci Suchý únor. Podle organizátorů se v roce 2022 zapojilo téměř 14 procent Čechů. Odměnou jim je čistá hlava, lepší spánek, finanční úspora a často i kila dolů, tedy pokud alkohol nenahradí sladkostmi. A hlavně dobrý pocit, že to dokázali.

Rozhodně vás ovšem nenavádím, abyste za každou cenu měnili své zvyklosti. Proti sklence dobrého vína jistě nelze nic namítnout, zvlášť za dlouhých zimních večerů. Právě teď je dobré soustředit se na to, co vás těší a co vás zahřeje i v přeneseném smyslu. Přeji vám, ať jsou pro vás zimní dny co možná nepříjemnější.

Petr Měšťan ■
starosta

DOPRAVNÍ STAVBY V OBLASTI HORNÍCH POČERNIC

Zkapacitnění Pražského okruhu v úseku Satalice–Běchovice

Mezi hlavní cíle přípravných prací patří také návrh takových protihlukových opatření, která v maximální možné míře umožní dodržení stanovených hygienických hlukových limitů, tj. ve dne 60 dB a v noci 50 dB.

Významnou část stavby tak tvoří výstavba nových protihlukových opatření. Zejména se jedná o protihlukové stě-

V druhém díle seriálu významných dopravních staveb v oblasti Horních Počernic, které souvisejí s dostavbou Pražského okruhu, se podíváme na zkapacitnění úseku Satalice–Běchovice. Realizace se předpokládá v letech 2026 a 2027.

Stavba řeší modernizaci a rozšíření části Pražského okruhu, postavené v osmdesátých letech minulého století v úseku Satalice–Běchovice jako čtyřpruhové, směrově rozdělené komunikace se širším středním dělicím pásem, umožňujícím její budoucí rozšíření na komunikaci šestipruhouvou se třemi mimoúrovňovými křižovatkami.

Již v letech 2016 a 2017 byla v rámci obnovy stávajícího úseku provedena příprava na 3 + 3 pruhy včetně položení nízko-hlučného povrchu.



Návrh protihlukových opatření v oblasti Horních Počernic a Černého Mostu – pohled od MÚK Horní Počernice

Informace z radnice

Finance (rozpočet, dotace, granty, dary)

Rozpočtová opatření

Rada MČ schválila navýšení rozpočtu MČ na rok 2023 o příjmy z ubytování ve výši 318,0 tis. Kč; přijetí doplatku účelového neinvestičního transferu z MPSV na financování výkonu v oblasti sociálně-právní ochrany dětí za rok 2022 ve výši 395,4 tis. Kč; schválila přijetí navýšení příspěvku na výkon státní správy na rok 2023 ve výši 731,7 tis. Kč; schválila přijetí dotace – podílu na finančních prostředcích obdržených jako výnos daně z hazardních her a jako odvod z loterií v období 1. 6. 2023 – 30. 11. 2023 ve výši 939,0 tis. Kč a přijetí poskytnuté účelové dotace na předfinancování mimořádných výdajů v rámci poskytování pomoci občanům Ukrajiny ve výši 120,0 tis. Kč.

Dary

Rada MČ neschválila poskytnutí finančního daru na činnost organizace Žádost Cesty domů, z. ú., s tím, že žadatele odká-

zala na Zásady pro poskytování individuálních dotací z rozpočtu MČ Praha 20, které obsahují výslovně uvedené oblasti podpory zdravotních služeb a hospicové péče a doporučila žadateli podat žádost o individuální dotaci v roce 2024.

Přijetí peněžního daru ve výši 125 000 Kč od společnosti P3 Logistic Parks, s. r. o.

Rada MČ souhlasila s přijetím účelově určeného peněžního daru ve výši 125 000 Kč od obchodní společnosti P3 Logistic Parks, s. r. o., IČO: 28215061, na podporu výstavby víceúčelové tělocvičny v Jivanské ulici.

Školství a kultura

Zapojení městské části do projektu na podporu čtenářské gramotnosti „Už jsem čtenář – Knížka pro prvňáčka“ – školní rok 2023/2024

Rada MČ schválila zapojení městské části do projektu na podporu čtenářské gramotnosti „Už jsem čtenář – Knížka pro prvňáčka“ – školní rok 2023/2024, a to formou objednávky knihy spisovatelky Zuzany Pospíšilové a ilustrátorky Ivety Autratové, která byla napsána a ilustrována výhradně pro účastníky projektu v maximální výši 5 000 Kč.

Sociální věci

Přijetí peněžního daru ve výši 10 000 Kč na splnění přání dětí v evidenci OSPOD od Marcely Levé

Rada MČ schválila přijetí účelově určeného peněžního daru v celkové výši 10 000 Kč od subjektu Marcela Levá, IČ: 63 294 991, určeného na splnění přání pro vybrané děti v evidenci OSPOD MČ Praha 20.

Přijetí peněžního daru ve výši 15 000 Kč na úhradu potřeb dětí v pěstounských rodinách od společnosti PEHA Real, s. r. o.

Rada MČ souhlasila s přijetím účelově určeného peněžního




Petra Hronová

Kosmetička
& farmaceutická
asistentka

777 838 852

Odborné laserové a mezzoterapeutické ošetření akné a vrásek
Trvalé odstraňování žilek a chloupků • Chemický peeling na pigmentace a akné
Ošetření kosmetikou s certifikátem BIO • Brazilská depilace • Lash lifting a Botox řas

email: phronova@seznam.cz • www.petrakosmetika.cz

ny v násypovém úseku, oboustranné, s výškou 6 metrů mezi Horními Počernicemi a Černým Mostem [SO 761]. Vlevo v délce 691 metrů, vpravo s délkou 761 metrů a ve středním dělicím pásu o délce 712 m. Stejně tak o protihlukové stě-

ny [SO 760] v mimoúrovňové křižovatce Olomoucká, s výškou 6 metrů, navazující na protihlukové stěny SO 761 a to podél větve z D11 na D0 směr Satalice v délce 1 206 m a podél větve z D0 na D11 směr od Satalic s délkou 259 m. Na svazích ko-

munikací pak bude umístěna zeleň, která bude snižovat prašnost v jejich okolí.

Jan Rýdl ■

vedoucí samostatného oddělení
komunikace Ředitelství silnic a dálnic, s. p.



Návrh protihlukových opatření v oblasti Horních Počernic a Černého Mostu – pohled od Chlumecké ulice

Informace z radnice

daru určeného pro potřeby dětí v pěstounských rodinách v Horních Počernicích ve výši 15 000 Kč od společnosti PEHA Real, s. r. o., IČ: 14073277.

Majetek

Záměry majetkoprávního jednání

Rada MČ souhlasila se záměrem pronájmu části pozemku parc. č. 73 o výměře cca 4 m² společnosti Centrum Čertousy, s. r. o., na dobu určitou, od 25. 1. 2024 do 24. 1. 2029, za nájemné ve výši 22 952 Kč/předmět pronájmu/rok, tj. 1 913 Kč/předmět pronájmu/měsíc, za účelem umístění reklamního panelu a se záměrem pronájmu části pozemku parc. č. 785/4 o výměře cca 1000 m² společnosti Subterra, a. s., na dobu určitou, od 1. 2. 2024 do 31. 8. 2024, za cenu 42 000 Kč/předmět

a doba nájmu, tj. 6 Kč/m²/měsíc, za účelem zřízení dočasného provozně technického zázemí ke stavbě „Optimalizace traťového úseku Mstětice (mimo) – Praha Vysočany (včetně)“.

Majetkoprávní jednání

Rada MČ schválila uzavření nájemní smlouvy k části pozemku parc. č. 4225/4, o výměře cca 5 000 m², se soukromými osobami na dobu určitou od 1. 1. 2024 do 31. 12. 2024, za nájemné 25 000 Kč/předmět pronájmu/měsíc, tj. 5 Kč/m²/měsíc, za účelem provozu kompostárny.

Veřejné zakázky

Rada MČ schválila uzavření smlouvy se společností Odpady-Janeček, s. r. o., na zajištění odvozu stavební sutě na rok 2024 za částku 440 Kč/tuna bez DPH; zadání veřejné zakázky malého rozsahu na stavební práce „Rekonstrukce chodníku Chodovická – SO101.1“ společnosti IPPOS BOHEMIA, s. r. o., s nabídkovou cenou 698 250,16 Kč bez DPH [884 882,69 Kč včetně DPH], dle doporučení výběrové komise; objednání produktů Microsoft Office 365 u společnosti Cheops, s. r. o., IČ: 60202769, za nejnižší nabídkovou cenu ve výši 542 564,00 Kč včetně DPH.

Doprava

Rada MČ vzala na vědomí Dokumentaci podle § 8 zákona č. 100/2001 Sb., o posuzování vlivů na životní prostředí, ve znění pozdějších předpisů, k záměru „D0, stavba 520 Březiněves – Satalice“, podpořila tunelovou variantu záměru „D0, stavba 520 Březiněves – Satalice“ a uvedla požadavky na její doplnění a zapracování připomínek.

Rada MČ schválila zajišťování zimní údržby v lokalitě Beránka, a to zejména ulice Rajhradská, Zábřežská, U Věže (část), K Odpočinku (část).



Obecní úřad na Křovinově náměstí, před rokem 1895 sídlila v budově škola. Foto okolo roku 1900

Redakce Hornopočernického zpravodaje je ze zákona povinna publikovat příspěvky všech zastupitelů MČ. Redakční rada neodpovídá za tyto příspěvky a nezasahuje do nich obsahově ani redakčně.

Kdo řídí redakční radu?

V minulém čísle Hornopočernického zpravodaje mě zaujal článek kolegy Jiřího Benedy ze Společně pro Počernice. O stavu našeho radničního periodika vypovídá už název: „Pro koho platí svoboda slova?“ S textem souhlasím.

Pro koho v Horních Počernicích platí svoboda slova? Pro koalici ve vedení radnice. Ta se ale schovává za „redakční radu“. Většina redakční rady (dvě její členky s postupy RR nesouhlasí, ale nic nezmohou), si u nás statut a tiskový zákon vykládá po svém.

Pokud opoziční zastupitel vyjádří kritický názor, který nejde stávající koalici pod fousy, článek se dočká vysvětlujícího komentáře. Ne ale až v dalším čísle, aby všichni zastupitelé měli možnost o svých názorech a práci vyváženě informovat, ale přímo u článku. Texty přitom nikdy nejsou urážlivé nebo dehonestující. Jsou jen jiné. Jsou odlišné, nesouhlasné s postoji radnice.

Redakční rada se u článku kolegy Benedy ohrazuje proti nařčení z manipulace. Rozhodnutí o nutnosti komentářů u článků opozičních zastupitelů ale promyšlená

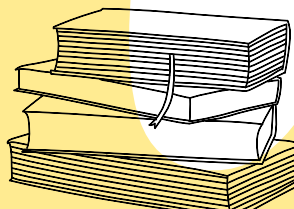
manipulace je. Odvolává se i na tiskový zákon. V roce 2013 ovšem došlo k jeho novele. Přiměřenost a vyváženost informací v radničním tisku zajišťuje tak, že opoziční zastupitel se proti těmto postupům může bránit uplatněním tzv. doplňující informace. Tzn., že má právo doplnit informace, které jsou pro článek nezbytné. Zatím se tak neděje. Věřím, že radní Velišek, který má HPZ v gesci, se o dodržování zákona zasadí.

*Alena Štrobová,
zastupitelka Hnutí občanů Počernic*

Příběhy našich sousedů



Příběhy našich sousedů Praha 20



Dovolujeme si Vás pozvat na slavnostní závěrečnou prezentaci projektu Příběhy našich sousedů

úterý 5. 3. 2024 od 16 hodin

Chvalská stodola

Na Chvalské tvrzi 3103/7
193 00 Praha 20

Na setkání s Vámi se těší žáci základních škol z Prahy 20, zástupci městské části Praha 20 a Post Bellum.



... Post Bellum

paměť
národa

MINISTERSTVO
KULTURY

MČ

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Český rozhlas

MINDOK

CHVALSKÝ
ZÁMEK

CHVALSKÝ
ZÁMEK

Fruitissimo.

Čestmír
Čestmír

Čestmír
Čestmír

Klub seniorů
Horní Počernice

únor 2024

úterý 6. února **FILMOVÉ PŘEDSTAVENÍ**

Promítání (nejen) pro seniory „Tancuj Matyldo“; Divadlo Horní Počernice, začátek ve 14.00 hod.

středa 7. a 14. února
KLUBOVNA-NÁCHODSKÁ

Začátek ve 14.00 hod.

středa 7. února **PODVEČER S HUDBOU**

K tanci i poslechu; Restaurace U Bobra – Xaverov; začátek v 17.00 hod.

úterý 13. února **VÝSTAVA**

„Šaty, které tančí“; Tančící dům; snížené vstupné 100 Kč; sraz v 9.30 hod., stanice metra Černý Most; vede L. Frouzová.

úterý 20. února **VYCHÁZKA**

Rozhledna „Doubravka“; sraz v 10.10 hod. na zast. bus 171, 224 Vajgarská; vede L. Frouzová.

středa 21. února **KLUBOVNA-NÁCHODSKÁ**

Povídání s R. Brunnerem „Když už nemůžeš, tak přidej“; úspěšný český ultramaratonec, začátek ve 14.00 hod.

středa 28. února **KLUBOVNA-NÁCHODSKÁ**

Přednáška Ing. F. Povolného „Toulky Srí Lankou“, začátek ve 14.00 hod.

Cvičení v Sokolovně ve čtvrtek od 9.00 a od 10.00 hod.

Cvičení v bazénu v pondělí – sraz v 10.50 hod. u pokladny

Upozorňujeme, že výroční členská schůze se bude konat 6. března ve 14.00 hod. ve Chvalské stodole. Účast nutná – vybírání příspěvků.

Za výbor:

Jaroslav Kočí, tel.: 776 038 118

Helena Barcalová, tel.: 281 927 099

Libuše Frouzová, tel.: 607 172 008

Oznámení

S lítostí oznamujeme, že náhle zemřela Libuška Kopsová, naše dlouholetá obětavá členka, přítelkyně a kamarádka.

Čest její památce.

Informace pro jubilanty

V naší městské části blahopřejeme jubilantům ve věku 80, 85 a 90+. Těm, kteří se dožívají věku 75, 81 až 84 a 86 až 89 let, zasíláme blahopřání. Všechny tyto jubilanty uveřejníme ve společenské rubrice Hornopočernického zpravodaje. Pokud o blahopřání či zveřejnění vašeho jména v této rubrice **NEMÁTE** zájem, zavolejte, prosím, na číslo: 271 071 657 Martině Krátké nebo pište na e-mail: vitaní@pocernice.cz.

Milan Hejkrlik ■

vedoucí Odboru živnostenského a občanskosprávních agend

Blahopřejeme:

Adamcová Věra
Benešová Jana
Bouchalová Alena
Brzoňová Jana
Čap Vladimír
Čapková Dagmar
Djakovová Eva
Doleček Jaroslav
Hampl Josef
Henyšová Jana
Holá Daniela
Holakovská Jaroslava
Hotěk Luboš
Houska Jaroslav
Hron Milan
Hrušková Bohumila
Hubená Milada
Hušková Jana
Ješátková Marie
Junková Jana
Kadeřávková Vlasta
Karaffa Antonín

Klabík Vladimír
Klímová Marie
Kopecká Marie
Korcová Hana
Košťelová Marie
Kožišková Anežka
Kracíková Václava
Králová Olga
Kratejl Josef
Machová Ludmila
Mayerová Libuše
Mazur Petr
Michalcová Jaroslava
Němcová Marie
Neumann Karel
Nigrin Otakar
Pacitová Zdeňka
Pařízek Josef
Pastýřík Vlastislav
Pavel Otakar
Pečenkova Libuše
Pištěková Blanka

Plotzarová Anna
Poláčková Anna
Procházka Zdeněk
Rychlý Luboš
Řezníček Jaroslav
Řezníčková Alena
Schollová Danuše
Skalová Zdenka
Sládek Pavel
Sladká Zdeňka
Srostlíková Jarmila
Stiborová Marie
Straková Anna
Šercová Milada
Škvorová Ludmila
Špinka Jiří
Šulc František
Zajíčková Eliška
Zárubová Václava
Zelenka Jiří

Oznámení

S lítostí v srdci oznamujeme, že dne 13. 1. 2024 zemřela ve věku 107 let paní Anna Kalistová, nejstarší občanka Horních Počernic.

Vyjadřujeme upřímnou soustrast všem pozůstalým.



Vzpomínka

Dne 18. 2. 2024 by se dožil 95 let můj manžel Josef Kulhavý.

S láskou vzpomíná manželka Milada s rodinou, bratr Jaroslav s rodinou a všichni, kteří ho měli rádi. Za tichou vzpomínku děkuji.



Informace pro uchazeče o střední vzdělávání a jejich zákonné zástupce platné od 1. 1. 2024

Ve školním roce 2023/2024 se mění systém přijímacího řízení na střední školy a konzervatoře.

Termín pro podání přihlášky v 1. kole do maturitních i nematuritních oborů je
od 1. 2. do 20. 2. 2024.

Veškeré informace naleznete na webových stránkách:
www.prihlaskynastredni.cz

NOVĚ je možné podat přihlášku prostřednictvím digitálního přihlašovacího systému (DIPSY), který je dostupný přes výše uvedené webové stránky, nebo bez přihlášení v podobě vytištěného výpisu. Zůstává i možnost podat přihlášku tiskopisem.

NOVĚ si lze zvolit až 3 obory bez talentové zkoušky, pokud byly podány přihlášky na obory s talentovou zkouškou (v termínu k 30. 11. 2023), tak až 5 oborů.

NOVĚ budou uchazeči přiřazeni na SŠ na základě výsledků přijímacího řízení a priorit, už se tedy nepoužívají zápisové listky.

Pro bližší informace lze využít kariérového poradenství kontaktováním výchovného poradce v základní škole, v níž žák plní povinnou školní docházku.

*Helena Víchová ■
Odbor sociálních věcí a školství*

Nebud'te lhostejní!

V zimním období plní sdělovací média články o těžkém životě osob bez domova. Díky tomu je problematika života těchto osob více sledována, což jim může mnohdy zachránit život.

Pokud uvidíte kohokoliv v nouzi, nejen osobu bez domova, volejte v pracovní době úřadu městské části na Odbor sociálních věcí a školství, tel. č.: 271 071 642, 776 194 316, případně 271 071 640, 604 554 194. Po pracovní

době úřadu, večer, o svátcích a víkendech volejte telefonní číslo 156 (městská policie). Na městskou policii se můžete samozřejmě obracet kdykoliv. Může se stát, že o osobě v nouzi již Odbor sociálních věcí a školství ví, ale osoba odmítá

nabízenou pomoc. V takovém případě vás prosíme o pochopení. Nemůžeme pomáhat někomu, kdo o pomoc nestojí, přesto uvítáme vaše postřehy a poznatky.

Děkujeme za spolupráci, můžete svým telefonátem zachránit lidský život.

Monika Brzkovská ■

Odpady

Přistavení velkoobjemových kontejnerů VOK na 1. pololetí r. 2024

místa	místo přistavení	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
1. místo	parkoviště u křižovatky Mezilesí–Běchorská za benzinovou pumpou				14. 4.	12. 5.	9. 6.
			18. 2.	17. 3.	28. 4.	26. 5.	23. 6.
2. místo	Ratibořická u odbočky k DDM a ZUŠ				14. 4.	12. 5.	9. 6.
			18. 2.	17. 3.	28. 4.	26. 5.	23. 6.
3. místo	křižovatka Jeřická–Chvalkovická				14. 4.	12. 5.	9. 6.
			18. 2.	17. 3.	28. 4.	26. 5.	23. 6.
4. místo	Křovinovo nám.				14. 4.	12. 5.	9. 6.
			18. 2.	17. 3.	28. 4.	26. 5.	23. 6.
5. místo	Komárovská–Pavlišovská, naproti bývalé kotelně				14. 4.	12. 5.	9. 6.
			18. 2.	17. 3.	28. 4.	26. 5.	23. 6.

VOK – kontejnery na objemný odpad, odvoz vždy v neděli od 9.00 do 13.00 hodin (označeno zeleně)

Dům dětí a mládeže

Jaké akce nás čekají?

Praha – Horní Počernice,
Ratibořická 1899

Turisták – sobota 24. 2.

Těšilo se vaše dítě na další **Turisták**? V tom případě máme dobré zprávy! V **sobotu 24. 2.** se společně vydáme do **České národní banky**. Budova může návštěvníky oslnit reprezentačními místnostmi banky či pasáží, která v roce 2016 dostala novou tvář a nyní se nazývá „Pasáž českého designu“. V národní bance můžeme také najít stálou **expozici Lidé a peníze**, která se nachází v prostorách bývalého trezoru. **Výstava zachycuje vývoj měny a financí v českých zemích a nezapomíná ani na historii samotné České národní banky.**

Letní tábory

Čas pro přihlašování na **pobytové letní tábory** již nastal, pokud tedy o nějakém přemýšlíte, rozhodně neváhejte moc dlouho! Tento rok, stejně jako ty předešlé, vám nabídneme jak **pobytové tábory**, tak i **ty příměstské**. Co se **pobytových tábů** týče, vyjedeme na **Dobrodružný tábor**

[29. 6. – 7. 7. 2024] a **Výtvarný tábor** [29. 6. – 13. 7.].

Dobrodružný tábor je místo, kde děti zažijí spoustu zábavy a dobrodružství! **Děti se mohou těšit na celotáborovou hru a spoustu dalších menších her! Koupání v bazénu a sportovní aktivity také nebudou chybět.** Ubytování budeme v penzionu Rota Písečné (rota-pisecne.webnode.cz), kde budou mít děti k dispozici hřiště, bazén, brouzdaliště, prolézačky, minigolf, pingpongové stoly a další. Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení. Strava je zajištěna formou plné penze a pitného režimu.

Výtvarný tábor

Dřímá ve vašem dítěti umělec? Rádo tvoří, maluje, ale ani trocha sportu mu nevádí? Co takhle letní **Výtvarný tábor**? Tábor se uskuteční **od 29. 6. do 13. 7.** a budeme ubytováni v Penzionu Lumka, který má **skvělé zázemí pro výtvarný tábor**. Za penzionem se nachází **velký les**. K dispozici budou mít děti mimo jiné **příjemný venkovní prostor**

s hřištěm, bazénem a lanovým parkem. **Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení. Strava je zajištěna formou plné penze a pitného režimu včetně druhé večeře.** Hlavní náplní tábora budou **umělecké činnosti, ovšem neminou nás ani sportovní aktivity, procházky či koupání v bazénu.** Pokud tedy tento tábor zní jak přesně dělaný pro vaše dítě, můžete ho přihlásit na našich webových stránkách, kde najdete i další informace: ddm-hp.

Tak neváhejte a vydejte se s námi na pobyt plný dobrodružství a zábavy! Přihlášení a více informací na: www.ddm-hp.cz.



Akce pro celou rodinu

Velké maškarní bály pro děti

2. 3. 10.00–12.00 a 16.00–18.00 hod.
Chvalská stodola
Hudba, tanec, hry, tombola, dobroty.
Vstupenky Early Birds do 18. 2.:
• 120 Kč/osoba
• 420 Kč rodinná/4 osoby
• děti do 2 let zdarma
REZERVACE na bály: 775 720 585,
hana.schovancova@domumraje.cz

Keramický podvečer – Jarní květina

20. 2. od 18.00 do 19.30 hod.
Přijďte se odreagovat na oblíbené rodinné keramické tvoření. Nehodí se vám termín? Kupte si hlinu a tvořte doma. Pak přineste výrobek vypálit.
Lektorka: Lada Husová
Cena: 350 Kč (barva + výpal)

Herna s programem – Jak zvládat tlak na dokonalost v mateřství

21. 2. od 9.30 do 11.30 hod.
Slyšíte od vašich blízkých nebo sami cítíte, co vše byste jako matka měla zvládat a jak to správně dělat? Přijďte na setkání s dalšími maminkami, kde získáte větší nadhled.
Peer konzultantka: Hana Holá
Cena: 150 Kč/rodina

DOPLŇUJÍCÍ ZÁPISY DO KURZŮ na 2. pololetí (online/telefonicky)

KURZY pro celou rodinu

- **Pohybové:** parkour, hatha jóga, jóga pro zdravá záda, jemná jóga pro ženy
- **Kreativní:** znakování pro batolata, smyslohraní pro děti a rodiče (od 12 měsíců), výtvarka pro děti, výtvarka pro dospělé, keramika pro děti a dospělé, keramika pro děti, hudební kurzy pro děti (1,5–3,5 roku)
- **Jazykové s hlídáním dětí:** Aj konverzace pro dospělé

ŠKOLIČKA (dětí od 2 let)

- po, út, st, pá: 8.00–12.00 hod.
- možnost zápisu v průběhu celého roku

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

Letní příměstská školička

29. 7. – 2. 8. od 8.00 do 16.30 hod.
Pro děti 3,5 – 6 let.
Děti čeká týden plný her, zábavy a tvoření se skřítkem Mumrajdou. Na konci týdne společně podniknou cestu za pokladem. Sourozenci vítáni.
Cena: 3 300 Kč (cena zahrnuje celodenní stravu a pitný režim)

Letní příměstský Mumraj

5. – 9. 8. od 8.00 do 16.30 hod.
Pro děti 3,5–10 let.
Děti čeká celotýdenní hra se skřítkem Mumrajdou. Budeme také létat v závěsných sítích a na konci týdne si užijeme stopovačku a cestu za pokladem. Sourozenci vítáni.
Cena: 3 300 Kč (cena zahrnuje celodenní stravu a pitný režim)

Podpůrná skupina pro maminky, které zradila psychika

28. 2. od 16.00 do 17.30 hod. (setkání se konají vždy ve středu 1x za 2 týdny)
Zveme vás na otevřené setkání žen, které zažily poporodní trápení (úzkost, depresi) nebo mu právě teď čelí.
Vstupné: 70 Kč (díky sponzorovi je od nového roku možnost hlídání dětí zdarma, nebo je můžete mít u sebe).

DO TÝMU HLEDÁME

Průvodkyně do herny

Jste na mateřské či rodičovské dovolené? Chcete poznat další maminky a děti? U nás se můžete podílet na tvorbě programů v hernách pro rodiny a zároveň poznat nové přátele. Máte chuť se přidat?
Ozvěte se Růžence:
ruzena.holcmanova@domumraje.cz

Mumraj

Rodinné a komunitní centrum
Mezileší 2058/6, Praha 9 - Horní Počernice
www.domumraje.cz

Knihovna KKC

Místní veřejná knihovna,
Kulturně komunitní centrum Horní Počernice
Náchodská 754, Praha 9
Tel.: 734 855 263, www.knihovnapocernice.cz

Naši milí čtenáři,

je nám velkým potěšením vám sdělit, že loni jste navštívili knihovnu více než 25 000krát. Začátkem nového roku jako obvykle nakupujeme do našeho knižního fondu audioknihy. Můžete se těšit na nejčtenější knihy roku 2023 ve zvukové podobě, např.: Les v domě, Morový testament, Životice, Dámský gambit a další.

*Za kolektiv knihovny a KKC
Marcela Treščáková ■*



Kniha dětského srdce

Národní pedagogické muzeum a knihovna organizuje Dětskou anketu o nejoblíbenější knihu přečtenou v roce 2023.

Podrobnější informace i anketní lístky vám ochotně poskytnou naše knihovnice v oddělení pro děti a mládež.

Hlasovat lze i elektronicky na <https://www.npmk.cz/form/kniha-detskeho-srdce-cena-v-f-su>.

Kulturně komunitní centrum Horní Počernice

Bezplatná psychologická poradna vedená Mgr. Kateřinou Čížkovou, BCBA každou středu od 13.00 do 17.00 hod. Do poradny je třeba se předem objednat na telefonu: 728 480 434.

Bezplatná právní poradna vedená Mgr. Jiřím Arnoštem každé úterý od 13.00 do 17.00 hod. Do poradny je třeba se předem objednat na telefonu: 702 050 758.

Bezplatná dluhová poradna vedená Petrem Schneedörflerem každé pondělí od 12.00 do 16.00 hod. Do poradny je třeba se předem objednat na telefonu: 728 310 005.

Bezplatné otevřené hodiny angličtiny s rodilým mluvčím vedené Jonem-Paulem Ottem každé úterý od 15.00 do 16.30 hod.

Program na únor 2023

Zarezervujte si místo na našich akcích přímo na našem webu: <https://www.knihovnapocernice.cz/kulturne-komunitni-centrum/>

14. února od 17.00 do 19.30 hod.

Workshop macramé: Lapač snů

Zimní únorový podvečer je jako stvořený pro kreativitu a ruční práce. Přijďte se odreagovat po náročném dni a vyrobte si svůj drhaný lapač snů!

Workshop je vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé, vše potřebné se naučíte na místě. Kromě výuky drátování na vás čeká drobné občerstvení, příjem-

ná tvůrčí atmosféra a báječná relaxace!

Workshop vede **Barbora Šmídová**.

15. února od 16.00 do 17.15 hod.

Trénování paměti

Zaměříme se na obtíže spojené s krátkodobou pamětí, koncentrací, vzpomínáme a naučíme se využívat svoji paměť aktivněji s pomocí mnemotechnik a různých paměťových cvičení.

Velikost skupiny trénování paměti je 12 míst.

Lekci vede certifikovaná trenérka paměti 1. stupně **Mgr. Hana Filipová, DiS.**

20. února od 16.00 do 18.00 hod.

Tvořivé dílničky pro děti: Srdíčko

V únoru slavíme svátek všech zamilovaných. Nepatří to sice k našim tradičním svátkům, ale můžeme toho využít a vyrobit srdíčko třeba pro maminku. Tentokrát bude z papírových ruliček.

Co s sebou: nůžky

Pro děti od 8 do 12 let (max. 10 dětí)

Dílničku vede **Helena Hamplová**.

22. února od 17.30 do 19.30 hod.

Zážitky z cest:

Poutní cesta do Santiaga de Compostela

Poutní cesta za ostatky svatého Jakuba se chodí už celá staletí. Mnozí však mají i jiné důvody se na ní vydat. Dá se během putování nalézt cesta k sobě sa-



mému? A dá se dojít až na konec světa? Dozvíte se, jak jsou na tom nohy poutníků po strastiplné cestě, proč musí mít všichni účastníci vlastní „poutnický pas“ čili credencial, jestli se dá jít jenom pěšky, jak si ze zdánlivě obyčejné dlouhé túry odnesete zážitky na celý život a mnoho dalšího.

O zážitky se s námi podělí **Tereza Košnařová**.

28. února od 18.30 do 21.30 hod.

Seminář: Jak se nepřetěžovat

Je čím dál složitější udržet si psychickou rovnováhu a neskouznout na šikmou plochu vedoucí k vyčerpání a syndromu vyhoření. Jak si doplňovat energii a pečovat o sebe, bude téma dalšího semináře.

V semináři budou použité techniky arteterapie, vizualizace, meditace, hudby a pohybu. Netrapte se, že neumíte malovat – nezáleží na výsledku, ale na prožitku. Seminář vede **Ing. Maria Půrová**.

Zavírání Vánoc



Letošní Zavírání Vánoc se tradičně neslo ve znamení cesty tří králů za hvězdou, která zvěstovala Ježíškovo narození. Ta je i s celým jejím průvodem velbloudů a lam zavedla na Chvalský zámek, kde se poklonili svaté rodině a přinesli jí vzácné dary. K tomu jim zpívaly andělské hlásky zpěváčky Beránku a Prámínku sboru Rokytka ZUŠ Dolní Počernice. Chvalský zámek děkuje všem za krásné zimní odpoledne.



Další snímky najdete zde:



Chvalský zámek...

Na Chvalské tvrzi 857/4, Praha 20
Tel.: 281 860 130, E-mail: infocentrum@chvalskyzamek.cz
www.chvalskyzamek.cz

VÝSTAVY:

Helena Zmatlíková dětem – 100 let 18. 11. 2023 – 12. 5. 2024

Výstava k významnému výročí 100 let od narození Heleny Zmatlíkové, nejznámější české ilustrátorky dětské literatury 20. století. Unikátní průřez tvorbou Heleny Zmatlíkové pokračuje ve výstavních prostorách Chvalského zámku. Výstava představuje originální díla nejranější tvorby, prvních skic a návrhů, přes malby až po nejnovější ilustrace, to vše díky laskavé zápujčce pana Ivana Zmatlíka.



Sklepení Chvalského zámku se proměnilo v hernu dětí z Bullerbynu, malí návštěvníci si zde mohou užít kreativní čas ve výtvarné dílničce a v promítacím sále zhlédnout animovaný večer Domeček u tří kotátek. Další zábavnou část výstavy doplnila od poloviny ledna Honzíkova cesta, pátrací hra pro nejmenší.

VÝSTAVA V GALERII

Výstava obrazů Marie Gabriely Lhotové a Taťjany Macholdové Svěrázné interakce bytí

olejomalby 2020–2024, starší a mladší
Vernisáž s úvodním slovem Bc. Miroslava Huptycha proběhne ve čtvrtek 1. 2. v 18 hod.



pátek 2. 2. – neděle 3. 3.

Marie Gabriela Lhotová, klinická psycholožka, maluje a vystavuje své obrazy od studií arteterapie v Českých Budějovicích, žije a pracuje v Praze a Dobříši.

Více na <http://www.lhotova.cz/o-mne.php>.
Taťjana Macholdová, malířka, arteterapeutka, scénografka. Žije a pracuje v Praze. Své obrazy vystavila na více jak padesáti samostatných výstavách v Čechách i v zahraničí.

Více na <https://www.tanja.cz/o-mne/>.

Víla Ohnivka se v únoru opět těší na setkání s dětmi při luštění hravých hádanek. Uhodnete správnou odpověď?



DOPROVODNÝ PROGRAM K VÝSTAVĚ

od soboty 13. ledna

Pátrací hra Honzíkova cesta

V měsíci únoru si užijete pátrací hru, která je inspirována klasikou dětské literatury spisovatele Bohumila Říhy, doplněnou ikonickými ilustracemi Heleny Zmatlíkové. V rámci výstavy Helena Zmatlíková dětem – 100 let na Chvalském zámku mohou nejmenší návštěvníci doprovodit literární postavu Honzika na jeho první velké samostatné cestě vlakem za dědou a babičkou, prožít s ním jeho malá dobrodružství a zároveň si při plnění drobných úkolů zasoutěžit.

V březnu se pak připojí hra inspirovaná Deníkem kocoura Modroočka. Více se dozvíte na našich webových stránkách www.chvalskyzamek.cz nebo na facebookovém a instagramovém profilu Chvalského zámku.



Hra je určena pro děti od 3 do 8 let v doprovodu rodičů. Délka hry: cca 40 minut, cena: 50 Kč.

AKCE

pátek 9. 2., 14.00 – 17.00 hod., Kočárovna Výtvarná dílna: masopustní masky

Přijďte si vytvořit vaši vlastní originální masku a nazítří s ní vyhrát cenu o nejlép-



ší masku hornopočernického Masopustu. Povede vás naše zkušená lektorka, materiál pro výrobu masky je v ceně vstupného. Vstupné: 50 Kč

sobota 10. 2., 14.00 – 17.00 hod.

Masopustní průvod

Jako každý rok i letos se můžete těšit na tradiční masopustní průvod v Horních Počernicích, který má za sebou již více než 20letou tradici. Ani tentokrát nebude chybět veselá muzika a povoz s koníky jako doprovod průvodu, masky z průvodu si na cestu domů vyslouží zabijačkovou jitrnicí a děti se mohou těšit na sladkou odměnu. Přijďte se k průvodu a přijďte v masce (či bez ní)! Vyrážíme ve 14.00 hodin od Divadla Horní Počernice. V cíli na Chvalské tvrzi bude k dispozici teplé občerstvení. Masopustní průvod pro vás pořádají: MČ Praha 20, Chvalský zámek, Divadlo Horní Počernice, Molechet, SKP HOPO, DDM Horní Počernice, Skautské středisko Oheň, Restaurace Sezóna a SDH Praha-Chvaly.



neděle 25. 2., 15.00 hod., obřadní síň
na Chvalském zámku
divadelní představení

**Loutky bez hranic:
POHÁDKO, Z PYTLE VEN!**

Pytel plný pohádkových postav se už těší,
že ho otevřeme a vylovíme z něho další
nečekané pohádkové dobrodružství.

Hrají: Lukáš Bouzek

Pro děti 3+, 45 minut bez přestávky.

Cena: jednotné vstupné 130 Kč



**Výtvarná soutěž „Kouzelné dny
prázdnin“ zná své vítěze!**

V tradiční výtvarné soutěži, jež měla uzá-
věrku 31. 12. 2023, se nám na zámku sešlo
necelých 300 obrázků nejen z Prahy, ale

i ze vzdá-
lenějších
míst jako je
např. Mi-
moň, Blatná
či dokonce
Kroměříž. V
pěti katego-
riích se jí zú-
častnily děti
a studenti
ve věku od 3
do 17 let. Ob-
rázky nám
pak zasílaly nejen školy (celkem 16 subjek-
tů), ale přicházely i od jednotlivců a za to
jsme velmi rádi.

Porota stála před nelehkým úkolem vy-
brat ve všech kategoriích nejlepší díla.
Její výběr vítězných prací najdete na
našem zámeckém webu. Díla budou na



Připomínáme

Fotografická soutěž 2024

„Horní Počernice historické a moderní“
pro kalendář na rok 2025

Uzávěrka 15. května 2024

Pro fotografy od 13 do 100 let

(jeden autor - do 15 fotografií)

Více na www.chvalskyzamek.cz/soutez/

Velikost fotografií: min. 1 MB, max. 5 MB, v minimálním rozlišení 300 Dpi.
Zasílejte přes internetové úložiště (např. uschovna.cz) na jarek.schmidtova@chvalskyzamek.cz
nebo na pevném nosiči (CD/DVD/flash disk) na recepci Chvalského zámku.

Na všechny vaše snímky se velmi těšíme!!!



Chvalském zámku vystavena od 21. 1. do
12. 5. 2024, včetně možnosti prohlédnout
si všechny ostatní výtvarné práce.

CHYSTÁME PRO VÁS V BŘEZNU

**Nový doprovodný program k výstavě
od soboty 9. března**

**Pátrací hra Z deníku kocoura
Modroočka**

Startujeme pro vás nový doprovodný
program k výstavě, tentokrát inspirova-
ný knihou Z deníku kocoura Modroočka,
jež se rovněž pyšní krásnými ilustracemi
Heleny Zmatlíkové.

neděle 17. 3., 10.00 – 17.00 hodin, Kočá-
rovna

Velikonoční dílna:

zdobení vajíček pod vedením výtvarnice
Lucie

CHVALSKÁ STODOLA ÚNOR 2024

každý čtvrtek, 19.00 hod.

Taneční kurzy Artimo

Zimní čas v rytmu tanečních kurzů pro
dospělé pod vedením taneční školy Arti-
mo, jež zúročíte v plesové sezóně 2024!

Více na: www.artimo.cz



pátek 16. 2., 19.00 hod.

**Tančírna ve Chvalské
stodole**

Předvedte své taneč-
ní kreace a ladné křivky
v příjemné společnosti
ve Chvalské stodole.

Ve spolupráci s taneční
školou Artimo.

Vstupné na místě 90 Kč.

sobota 17. 2. od 9.00
do 12.00 hod.

**Burza rybiček –
prodejní výstava
akvarijních ryb**

Akci pořádá Smart Green, s. r. o.

Vstupné na místě: 40 Kč, ZTP a děti do 15 let
v doprovodu dospělé osoby vstup zdarma



pondělí 26. 2., 19.00 hod.

**Hornopočernické stodolohraní ZUŠ
Horní Počernice**

Hudební a taneční večer za doprovodu
skvělého hornopočernického big bandu
ZUŠ – HOPOBANDU a jejich hostů.

Vstupné na místě: 90 Kč

**CHVALSKÁ STODOLA PRO VÁS
CHYSTÁ NA BŘEZEN 2024:**

pátek 1. 3., 19.30 hod.

The Mole's Wings Orchestra

Swingový večer
k tanci i k poslechu

pátek 15. 3., 19.00 hod.

**Tančírna ve
Chvalské stodole**

neděle 31. 3., 15.00 hod.

**Velikonoční pohádka – Teátr Pavla
Šmída**

Divadlo Horní Počernice

Právě hrajeme

ÚNOR

úterý 6. února ve 14.00 hod.

KINO

Tancuj Matyldo

PROMÍTÁNÍ NEJEN PRO SENIORY

Karel Roden a Regina Rázlová ve filmu plném dojetí i smíchu. Příběh úspěšného právníka a jeho syna, jejichž matka a babička onemocněla Alzheimerovou chorobou. *Snižené vstupné 80 Kč platí pro všechny diváky bez rozdílu věku.*

úterý 6. února v 19.30 hod.

KINO

Mamacruz

FILMOVÝ KLUB

Režie: Patricia Ortega

Hrají: Kiti Mánver, María José Mariscal, Paula Díaz

Sedmdesátiletá katolička Cruz žije v rigidní španělské společnosti, kde je navyklá čelit předsudkům vůči ženské sexualitě. Vše se mění ve chvíli, kdy do jejího života vstupuje internet a omylem se proklíká k pornu. Spouští se spirála událostí, které ji vedou ke znovuobjevování vlastního těla. Vtipné i dojemné „sex-positive“ drama o hledání tělesné i duševní svobody.

středa 7. února v 19.30 hod.

KONCERT

Radůza

Koncert osobitě zpěvačky.

čtvrtek 8. února v 19.30 hod.

KINO

Franta mimozemšťan

Hrají: Jakub Prachař, Tereza Ramba, Vasil Fridrich, Petra Hřebíčková, Jiří Langmajer a další

Poklidný život malé moravské vesnice rozbouří podivné úkazy. Místní amatérský astronom je přesvědčen, že návštěva z kosmu je tady. Jen mu to nikdo nevěří.

pátek 9. února v 19.30 hod.

DIVADLO

Roman Vencel a Jan Ťoupalík

Všechno je dovoleno

Režie: Vlasta Hartlová

Hrají: Ivo Šmoldas, Michaela Kuklová, Miluše Bittnerová, Miroslav Šimůnek / Tomáš Krejčíř

Komedie o dvou manželských párech, které se vzájemně neznají, ale čeká je společná rodinná dovolená v Chorvatsku.

sobota 10. února v 19.30 hod.

KINO

Tancuj Matyldo

Karel Roden a Regina Rázlová ve filmu plném dojetí i smíchu. Příběh úspěšného

ho právníka a jeho syna, jejichž matka a babička onemocněla Alzheimerovou chorobou.

úterý 13. února v 19.30 hod.

KINO

Jedeme na teambuilding

Co se stane na teambuildingu, zůstane na teambuildingu. Nová bláznivá komedie od tvůrců Známí neznámí.

středa 14. února v 19.30 hod.

DIVADLO

*Co na srdci...?

Strašnické divadlo

Režie: Josef Hvert

Hrají: Monika Timková / Irena Máchová, Lucie Linhartová, Ladislav Ondřej / Radomír Švec, Václav Liška

Našlapaná komedie ze života, která vás dostane do kolen. Říká se: „Co na srdci, to na jazyku,“ ale je tomu tak?

čtvrtek 15. února v 19.30 hod.

KINO

Franta mimozemšťan

Hrají: Jakub Prachař, Tereza Ramba, Vasil Fridrich, Petra Hřebíčková, Jiří Langmajer a další

Poklidný život malé moravské vesnice rozbouří podivné úkazy. Místní amatérský astronom je přesvědčen, že návštěva z kosmu je tady. Jen mu to nikdo nevěří.



sobota 17. února v 16.00 hod.

KINO

Nerozlučná dvojka

Animované dobrodružství o jednom neobvyklém přátelství od scenáristů filmu Toy Story: Příběh hraček.

sobota 17. února v 19.30 hod.

KINO

Aristokratka ve varu

Hrabě František Kostka s rodinou a trochu výstředními zaměstnanci spravuje restituovaný zámek, ale peněz se stále nedostává. Jako spása se objeví Deniska, která rozvíří poklidné vody rodového sídla.

úterý 20. února v 19.30 hod.

KINO

Sucho

Velké příběhy obyčejných lidí v novém filmu držitele mnoha Českých lvů a řady zahraničních cen režiséra Bohdana Slámy.

středa 21. února v 19.30 hod.

DIVADLO

Patrik Marber

FC Rudý lev

Režie: Filip Nuckolls

Spolek Kašpar, Divadlo v Celetné

Hrají: Jan Zdražil, Jan Potměšil, Miloslav Tichý

Klub je rodina, klub je zákon, klub je všechno.

Po desetileté pauze napsal autor [známý svým Na dotek] text, který je na první pohled vyznáním fotbalu, ale ve skutečnosti jde o životní vítězství a prohry. O tom, co nás žene dál a dává sílu pokračovat.

čtvrtek 22. února v 19.30 hod.

KINO

Matka v trapu

Hrají: Petra Hřebíčková, Lenka Vlasáková, Bohumil Klepl, Jaroslav Plesl, Jana Švandová a další

Sylvie má lásku, rodinu, manželství, dobrou práci. Je pracovitá a zodpovědná. Sylvie všechno zvládne. Proto na ni ostatní spoléhají. Jenže... Najednou má pocit, že se jí život hroutí pod rukama a už to prostě nedává.

sobota 24. února v 16.00 hod.

KINO

Kočka a pes: Šílené dobrodružství

Ztřeštěná francouzská zvířecí komedie pro celou rodinu.

sobota 24. února v 19.30 hod.

KINO

Matka v trapu

viz představení 22. 2.

úterý 27. února v 19.30 hod.

KINO/DIVADLO

Cyrano

Martin Hofmann exceluje ve své životní roli jako nosatý šermíř z Bergeracu. Užijte si beznadějně vyprodané představení v jedinečné kvalitě filmového záznamu.

středa 28. února v 18.00 hod.

Rado Jarábek:

VERNISÁŽ

„čmárání a RADOvání“

Vernisáž výstavy obrazů slovenského naivního malíře.

Vstup je zdarma.

čtvrtek 29. února v 19.30 hod.

Matka v trapu

viz představení 22. 2.

KINO

BŘEZEN

neděle 3. března v 15.00 hod.

O vodníkovi z Čertovky

DIVADLO

Divadlo Kampa

Pohádkové vyprávění o velké vodnické lásce. Podle staré pražské legendy žije v potoce Čertovka vodník Vrbina. Chcete se s ním setkat? Tak si přijďte poslechnout jeho vyprávění o velké lásce sirotka Aničky a mladého vodníka Vlnky, také o zlé tetě a kouzelném puškvorcovém elixíru.

pondělí 4. března v 19.30 hod.

Laura Wade

Jsem doma, zlato!

DIVADLO

Divadlo Radka Brzobohatého

Režie: Lukáš Burian

Hrají: Zuzana Kajnarová, Roman Říčař, Jana Švandová / Valérie Zawadská, Jana Bernášková, Romana Goščíková, Petr Semerád

Hra současně britské autorky, ověnčená řadou cen a nominací. Jak hanebně šťastné může manželství být? Tradiční uspořádání domácnosti v kulisách 50. let. Až na to, že se píše rok 2022. Postupně se ukazuje, že být domácí bohyní ze starých časů není tak snadné, jak se zdá.

úterý 5. března ve 14.00 hod.

KINO

Aristokratka ve varu

PROMÍTÁNÍ NEJEN PRO SENIORY

Hrabě František Kostka s rodinou a trochu výstředními zaměstnanci spravuje restituovaný zámek, ale peněz se stále nedostává. Jako spása se objeví Deniska, která rozvíří poklidné vody rodového sídla.

Snížené vstupné 80 Kč platí pro všechny diváky bez rozdílu věku.

úterý 5. března v 19.30 hod.

KINO

Manželé Stodolovi

FILMOVÝ KLUB

Temný milostný příběh inspirovaný životy skutečného manželského páru sériových vrahů.

sobota 9. března v 15.00 hod.

O perníkovém srdci a čarodějně knize

DIVADLO

DAP Bednářová

Zcela nová výpravná činoherní pohádka.

neděle 10. března v 19.30 hod.

The Cello Boys

KONCERT

Neuvěřitelně originální a jedinečný zvuk, který nikde jinde v České republice ne-



najdete. Dvě elektrická violoncella a bicí souprava vytváří hudební atmosféru, která vám doslova rozproudí krev.

úterý 12. března v 19.30 hod.

Carlotta Clerici

Dnes večer ovuluji

DIVADLO

JT promotion

Režie: Pavel Šimák

Hrají: Iva Pazderková

Iva Pazderková v roli Clare, svobodné nezávislé moderní ženy, nás vtáhne do děje matky aspirantky. Návštěvy gynekologů,



čekárny specialistů, svérázné rady kamarádek, euforie z prvních pokusů a zklamání z prvních neúspěchů. I přes četné chvíle posměchu, beznaděje a zklamání nachází sílu vytrvat. Clare to dítě prostě chce!

pátek 15. března v 19.30 hod.

Tim Firth

Holky z kalendáře

DIVADLO

DS Právě začínáme

Režie: Jana Sůvová, Klára Šimicová

Hrají: Jana Keilová, Klára Šimicová, Ivana Ptáčková, Jana Sůvová, Eva Bartoňová, Alexandra Vytlačilová, Zdeňka Víznerová a další

Dvanáct svérázných členek váženého dobročinného spolku hledá nové možnosti, jak získat peníze na charitu. Tradičním zdrojem příjmu je každoroční kalendář spolku, ale tentokrát by ho chtěly udělat trochu jinak. Nechtějí se sice vzdát tradičních fotografií, ale konečnou podobou kalendáře všechny doslova šokují.

sobota 16. března v 15.00 hod.

Pohádka o strašidelném nádraží

DIVADLO

Divadlo Láryfáry

Veselá divadelní pohádka plná písniček.

pátek 22. března v 19.30 hod.

Královský balet: Manon

KINO/BALET

Záznam baletního představení z Royal opera house v Londýně. Proslulá Manon britského choreografa Kennetha MacMillana slaví letos již padesát let od svého vzniku.

sobota 23. března v 15.00 hod.

KINO

Maxipes Fík

Divadlo Krapet

Divadelní vyprávění podle oblíbeného večerníčku.

úterý 26. března v 19.30 hod.

Philip LaZebnik, Kingsley Day

Dokonalá fraška

DIVADLO

Komorní divadlo Kalich

Režie: Zdeněk Dušek

Hrají: Lucie Štěpánková, Ladislav Hampel Herci střídají role, kostýmy, přízvuky, paruky, masky... Chvillemi jsou převleky a tempo tak rychlé, až si člověk říká, že to není ve dvou možné stihnout, ale inscenace po celém světě dokazuje, že to jde.

Změna programu vyhrazena.

* Označuje pořady, které jsou v pronájmu.
Filmová představení jsou do programu dodávána průběžně. Aktuální program sledujte na: www.divadlopecernice.cz.

Rád vzpomínám na všechny případy, které přes počáteční špatnou prognózu dopadly dobře

Ondřej Švanda měl k lékařství velmi blízko. Jeho rodiče jsou lékaři, a tak téma pomáhání lidem v jejich nemoci bylo na denním pořádku. Nebylo tedy divu, že se rozhodl studovat medicínu. V prvním ročníku se seznámil se svou budoucí ženou, a ještě během studia se jim narodil první syn. Nyní spolu vedou ordinaci praktického lékaře po své mamince.

V našem rozhovoru vám představíme Ondřeje Švandu, který nás provede svou lékařskou kariérou a životem v Horních Počernicích. Zjistíte, jakými cestami se dostal k tomuto povolání a jaké výzvy přinesla pandemie. Jak se snaží budovat důvěru s pacienty a jakými způsoby se vyrovnává se svým pracovním a osobním životem.

Proč jste se rozhodl stát se praktickým lékařem? Ovlivnila vás vaše maminka, která dlouhá léta působila jako lékařka v Horních Počernicích?

Oba mí rodiče jsou lékaři. Máma je praktická lékařka a táta je internista. Od mala jsem poslouchal, jak se doma o práci baví. Takže mě asi ovlivnili oba rodiče.

Chodil jste jako malý kluk rád za maminkou do ordinace?

Samozřejmě, jen jsem si musel dávat pozor, ať nic nerozbiji a ať neruším při vyšetřování.

Spousta pacientů mi občas připomene, že si mě pamatují jako malého kluka.

Měl jste hned jasno, že budete praktickým lékařem nebo jste zvažoval jiné obory? Kdy jste se rozhodl převzít lékařskou ordinaci po své mamince a pokračovat v rodinné tradici?

Dlouhou dobu jsem chtěl být internista jako můj táta. Náзор jsem změnil až v 5. ročníku, kdy jsem docenil rozmanitost praktického lékařství. Na internu jsem ale úplně nezanevřel. Stále chodím několikrát měsíčně sloužit na interní oddělení nemocnice Milosrdných sester svatého Karla Boromejského.

Vaše manželka je také lékařka, kde jste se poznali?

S manželkou jsme se poznali v Dobronicích na seznamovacím kurzu před 1. ročníkem. Chodit jsme spolu začali během 2. semestru a celou medicínu jsme prošli spolu včetně všech volitelných kurzů. Navzájem jsme se podporovali.

Na začátku pandemie jste jako první začal očkovat proti covidu. Toto období muselo být pro lékaře velmi náročné. Jak na ty první měsíce vzpomínáte?

To, že se nám podařilo zajistit vakcíny tak brzy, je zásluha hlavně naší sestřičky Kateřiny Mrázové, která neúnavně obvolávala i ta nejvyšší místa. Vakcíny jsme díky tomu měli mezi prvními praktickými lékaři v Praze. Začátek vakcinace pro nás byl příjemný i proto, že jsme konečně pro pacienty jako praktici mohli udělat více než jen vyplnit žádanku na PCR.

Jak jste zvládali takový nápor nemocných v ordinaci?

Počet pacientů v ordinaci na začátku pandemie byl relativně malý. Lidé dodržovali epidemiologická opatření a snažili se co nejvíce věcí řešit po telefonu. Na to období vzpomínám jako na období neustálého telefonování, vyplňování žádanek na PCR a na období domácích návštěv u rizikových covid pozitivních pacientů, kde ještě nebyla nutnost hospitalizace.

V naší ordinaci byl největší nápor až v dalších vlnách, kdy se nám čekárna plnila pacienty přicházejícími z mnoha důvodů. A to jak nemocnými, tak se zájmem o očkování a díky tomu, že se opět rozběhly operační výkony u neakutních pacientů, přicházelo i velké množství lidí se žádostí o předoperační vyšetření.

Jak se vám podařilo motivovat pacienty k očkování?

Ze začátku vakcinace nebylo třeba pacienty motivovat. Vakcín bylo málo. Spíš



bylo těžké vybrat, komu vakcínu nabídneme jako prvnímu. Pokud se náhodou stalo to, že někdo nepřišel a vakcínu bychom jinak museli znehodnotit, stačilo jen doslova otevřít okno a zeptat se lidí směřujících do lékárny, zda nechtějí naočkovat a vakcínu jsme udali. Navíc všichni měli nějakého blízkého s těžkým průběhem, to byla asi ta nejlepší motivace se nechat naočkovat.

Jaký je teď u vás zájem o očkování? Je vyšší i na ostatní očkování například proti chřipce?

Určitě je nyní zájem o očkování výrazně vyšší. Letos se u nás nechalo naočkovat proti chřipce asi o 30 % lidí více než v předchozích letech. Nejvýraznější nárůst vidíme u mladých lidí, kteří ještě nemají nárok na vakcínu z úhrady pojistovny a platí si ji jako samoplátci. Lidé mají nyní k očkování vyhraněný názor. Buďto očkování fandí nebo jej odmítají, což má ale v celkové proočkovanosťi lepší výsledek než laxnost z let před covidem.

Jaký byl pro vás nejdůležitější okamžik v souvislosti s vaší lékařskou kariérou?

Nejdůležitější okamžik nastal asi ještě před dokončením studia, kdy se nám na konci 5. ročníku narodil syn. Ze dne na den se mi změnila priority. Dodalo mi to sebevědomí a schopnost převzít zodpovědnost.

Na jaký případ z vaší praxe rád vzpomínáte? Setkal jste se i s nějakou kuriózní chorobou?

S kuriózními chorobami se setkáváme až překvapivě často. Jako příklad bych uvedl to, že se nám v ordinaci podařilo zachytit pacienta s Familiární středomořskou horečkou, což je dědičné onemocnění, které se u nás prakticky nevykytuje. A v České republice jej má jen několik rodin původem ze zemí v okolí Středozemního moře.

Rád vzpomínám na všechny případy, které přes počáteční špatnou prognózu dopadly dobře.

Jaký je váš pohled na lékařskou péči ve vaší oblasti?

V posledních letech pozorujeme zhoršení dostupnosti lékařské péče v hlavním městě.

Každý den neradi odmítáme několik pacientů, kteří shánějí praktického lékaře. Nedostatek je i specialistů a objednávací doby jsou někdy extrémně dlouhé. Za příklad stojí, že jednomu našemu pacientovi nabídli termín na revmatologii



za více než rok. S tím jsou spojeny i výzvy, jak se postarat o závažně nemocné pacienty.

Momentálně nepřijímáte nové pacienty. Kolik jich nyní máte a je šance, že v budoucnu opět začnete přijímat?

V naší ordinaci je registrováno téměř 2 500 lidí. To už úplně není počet lidí, o který se dokáže jeden lékař adekvátně postarat. Proto se těším na návrat manželek z rodičovské dovolené, kdy si práci v ordinaci opět rozdělíme a bude více času na preventivní vyšetření, na která v současnosti z důvodů péče o akutní pacienty není čas.

S čím vás nyní nejčastěji navštěvují pacienti?

Je období respiračních infekcí. Od běžných nachlazení, přes covid, chřipka je na hranici epidemie.

Lidé navštěvují pravidelně zubaře, ženy gynekologa, ale na pravidelné prohlídky u praktického lékaře často zapomínají. Čím myslíte, že to je?

Asi to bude tím, že většina praktických lékařů z kapacitních důvodů k preventivním prohlídkám nevyzývá. To nedě-

láme ani my, snažíme se prevence dělat u pacientů s riziky v anamnéze a v rizikovém věku. Plošně zvát k preventivní prohlídce bychom nyní nezvládli, i když by to bylo ideální.

Co vše se dá na pravidelné prohlídce odhalit?

Během preventivní prohlídky se dá odhalit lecco, ale nejčastěji jde o záchyt arteriální hypertenze, hyperlipidemie. To jsou věci, které na sobě většina pacientů nijak nepociťuje, ale přitom ho mohou ohrožovat na životě. Dále záchyt diabetu, srdečních arytmií, chlopenních vad. V neposlední řadě také včasný záchyt nádorových onemocnění jako je karcinom prsu, prostaty nebo tlustého střeva.

Jak správně rozeznat nachlazení od chřipky? Kdy je lepší zůstat doma a kdy je již nutné vyhledat lékaře?

Chřipka je typicky charakterizována horečkami, suchým kašlem a výraznými bolestmi svalů, kloubů.

Obecně většinou platí pravidlo, že pokud choroba zasahuje více systémů (rýma, kašel, bolesti v hrdle), jde o virózu. Pokud zasahuje jeden systém, například jen bolesti v hrdle, nebo jen kašel, je vel-

ká šance, že jde o bakteriální onemocnění a odkládání návštěvy lékaře může být chyba.

Starší a riziková pacienti by měli kontaktovat lékaře při jakémkoliv horečnatém onemocnění. Pokud by šlo o covid nebo o chřipku, je indikována terapie antivirových léků.

Praktický lékař je ve velmi úzkém a dlouhodobém kontaktu s pacientem, k tomu je potřeba důvěry. Jak se snažíte budovat dobré vztahy mezi vámi a vašimi pacienty?

Myslím, že nám pomáhá to, že jsme rodinná ordinace a s ženou navazujeme na péči mamky. Řekl bych, že krom ordinace jsme zdělili i tu důvěru. U některých pacientů je třeba k získání důvěry čas. To je podle mě největší chyba velkých řetězců praktických lékařů, kdy je při každé návštěvě pacienta přítomen jiný lékař, tam se asi vzájemná důvěra navázat nedá.

Navíc u našich pacientů prosazujeme partnerský přístup, kdy pacientovi terapii nepřikazujeme, snažíme se s ním domluvit a edukovat ho.

Můžete nám něco říct o svých koníčcích a zájmech mimo lékařskou praxi? Jak se snažíte vyvážit pracovní a osobní život?

Se ženou máme tři děti, tak prostoru pro koníčky je málo. Pokud to ale čas dovolí, snažím se věnovat sportu. Tedy hlavně basketbalu, který hraji za místní Sokol. Také zde pomáhám s trénováním dětí kategorie U10, kde hraje i můj syn.

Jaký je váš názor na život v Horních Počernicích?

V Počernicích jsem vyrostl. Mám to tu rád. Rok od roku se ale zhoršuje dopravní situace, obzvláště z pohledu chodce nebo cyklisty. Syn by rád jezdil do školy na kole, ale průjezd Počernicemi v ranní špičce opravdu není bezpečný. Mnoho rodičů tak vozí děti až před školu autem a tím se situace jen horší.

Na druhou stranu mám radost z opravy parků a stavby nové tělocvičny v Jívanské ulici.

Jaká místa zde rád navštěvujete?

Rád navštěvuji Chvalský zámek. Na jaře a v létě mám rád procházky v okolí Biologického rybníku. Samozřejmě nemůžu zapomenout na místní sokolovnu, kde se cítím jako doma.

Lenka Bartáková ■
redaktorka



Seznam lékařů v Horních Počernicích a jejich ordinační doby

Praktičtí lékaři

MUDr. Taťána Železná

Chodovická 466/5, tel.: 281 922 573, www.mudrzelezna.cz

Ordinační doba – po předchozím objednání

Po	12.00 – 18.00
Út	7.00 – 13.00
St	7.00 – 13.00
Čt	7.00 – 13.00
Pá	7.00 – 13.00

MUDr. Hana Juklová

Mezilesí 609/87, tel.: 270 006 017

Ordinační doba

Po	7.30 – 11.00	11.00 – 13.00 (pro zvané)
Út	7.30 – 11.00	11.00 – 13.00 (pro zvané)
St		13.00 – 18.00
Čt	7.30 – 11.00	11.00 – 13.00 (pro zvané)
Pá	7.30 – 11.00	11.00 – 12.30 (pro zvané)

MUDr. Jana Švandová, MUDr. Ondřej Švanda

Lhotská 2072/3, tel.: 281 922 815,
e-mail: ordinace.svandova@gmail.com,
www.ordinace-svandova.cz

Ordinační doba

Po	13.00 – 17.00	17.00 – 18.00 (pro zvané)
Út	7.30 – 8.00 (pro zvané)	8.00 – 12.30
St	7.30 – 8.00 (pro zvané)	8.00 – 12.30
Čt	7.30 – 8.00 (pro zvané)	8.00 – 12.30
Pá	7.30 – 8.00 (pro zvané)	8.00 – 11.30



MUDr. Ivana Vobecká

Lhotská 2072/3, tel.: 281 924 850,
www.ivanavobecka.sluzby.cz

Ordinační doba		
Po	7.00 – 12.30	13.00 – 14.00 (pro zvané)
Út	13.00 – 17.00	17.00 – 18.00 (pro zvané)
St	7.00 – 12.30	13.00 – 14.00 (pro zvané)
Čt	7.00 – 12.30	13.00 – 14.00 (pro zvané)
Pá	7.00 – 11.30	13.00 – 14.00 (pro zvané)

MUDr. Irena Chudomelová

Lhotská 2071/1, tel.: 281 920 785,
e-mail: irena.chudomelova@seznam.cz,
www.ordinace.cz

Ordinační doba		
Po	12.00 – 14.00 (pro akutní stavy)	14.00 – 17.00 (pro objednané)
Út	7.00 – 8.00 (pro objednané)	8.00 – 10.00 (pro akutní stavy)
St	7.00 – 8.00 (pro objednané)	8.00 – 10.00 (pro akutní stavy)
Čt	7.00 – 8.00 (pro objednané)	8.00 – 10.00 (pro akutní stavy)
Pá	7.00 – 8.00 (pro objednané)	8.00 – 10.00 (pro akutní stavy)

MUDr. Jana Bruothová

Náchodská 867/26, tel.: 732 554 188,
e-mail: ordinace@tiliamed.cz, www.tiliamed.cz

Ordinační doba – po předchozím objednání		
Po	8.00 – 13.00	
Út	8.00 – 13.30	
St	8.00 – 13.00	
Čt	9.30 – 13.30 (pro zvané)	13.30 – 18.00
Pá	7.00 – 13.00	

Pediatři**MUDr. Jarmila Blažková**

Náchodská 380/184, tel.: 281 920 246, www.pediclin.cz,
objednávání na očkování a do poradny: pediclin@seznam.cz

Více zde: <https://mudrblazkova.webnode.cz/ordinacni-hodiny/>

Ordinační doba		
Po	8.00 – 9.30 (poradna)	10.00 – 12.00 (nemocní)
Út	13.00 – 14.30 (nemocní)	15.00 – 17.00 (prevence)
St	8.00 – 9.30 (poradna)	10.00 – 12.00 (nemocní)
Čt	8.00 – 9.30 (poradna)	10.00 – 12.00 (nemocní)
Pá	8.00 – 9.30 (poradna)	10.00 – 12.00 (nemocní)

MEDICLINIC PLDD PRAHA 9 – LHOTSKÁ**– MUDr. Alena Hanzlová, MUDr. Dominika Konstantinová**

Lhotská 2072/3, tel.: 281 924 800,
Pracoviště praktického lékaře pro děti a dorost –
Praha 9 – Horní Počernice | mediclinic.cz,
e-mail: detske6-Praha@ordinace.mediclinic.cz

Pro telefonické objednávání je vymezen čas 7.30 – 8.00 hod.,
ev. 11.30 – 12.00 hod. Ten zároveň slouží k telefonickému
sdělování výsledků. Pokud potřebujete vyřdit objednání očková-
ní, preventivní prohlídky, změnu termínu, výpis z dokumentace,
potvrzení přihlášky apod., využijte e-mailovou komunikaci.

Ordinační doba					
Po	7.30 – 8.00 pro objednané	8.00 – 9.00 prevence MUDr. Dominika Konstantinová	9.00 – 11.30 ambulance MUDr. Dominika Konstantinová	11.30 – 12.00 pro objednané MUDr. Dominika Konstantinová	12.00 – 13.00 prevence MUDr. Dominika Konstantinová
Út	7.30 – 8.00 pro objednané	8.00 – 9.00 prevence	9.00 – 11.30 ambulance	11.30 – 12.00 pro objednané	12.00 – 13.00 prevence
St	7.30 – 8.00 pro objednané	8.00 – 10.00 prevence	10.00 – 11.30 ambulance	11.30 – 12.00 pro objednané	12.00 – 18.00 prevence
Čt	7.30 – 8.00 pro objednané	8.00 – 9.00 prevence	9.00 – 11.30 ambulance	11.30 – 12.00 pro objednané	12.00 – 13.00 prevence
Pá	7.30 – 8.00 pro objednané	8.00 – 9.00 prevence MUDr. Dominika Konstantinová	9.00 – 11.30 ambulance MUDr. Dominika Konstantinová	11.30 – 12.00 pro objednané MUDr. Dominika Konstantinová	12.00 – 13.00 prevence MUDr. Dominika Konstantinová

PEDIMED –
MUDr. Jaroslava Chaloupková,
MUDr. Zuzana Křížová,
MUDr. Mária Freibertová

Lhotská 2072/3,
 tel.: 602 266 487, 607 118 888,
 www.pedimed.cz,
 e-mail: info@pedimed.cz

Ordinační doba			
Po	8.00 – 13.00 ordinace pro nemocné		14.00 – 16.00 prevence na objednání
Út	8.00 – 10.00 ordinace pro nemocné	10.00 – 13.00 poradna pro kojence	14.00 – 16.00 prevence na objednání
St	8.00 – 11.00 ordinace pro nemocné	11.00 – 13.00 poradna pro kojence	14.00 – 16.00 prevence na objednání
Čt	8.00 – 12.00 prevence na objednání	13.00 – 15.00 poradna pro kojence	15.00 – 18.00 ordinace pro nemocné
Pá	8.00 – 13.00 ordinace pro nemocné		14.00 – 16.00 prevence na objednání

Odborní lékaři

Gynekologie

GYNOSAN s. r. o. – MUDr. Jiří Bastl

Chodovická 484/10, tel.: 281 924 057, 737 520 031,
 GYNOSAN s. r. o. – MUDr. Jiří Bastl – Gynekologie – Praha 9 –
 zdravotniregistr.cz [narodnizdravotniregistr.cz]

Ordinační doba		
Po	7.00 – 15.00	
Út	7.00 – 12.00	13.00 – 18.00
St	7.00 – 14.00	
Čt	7.00 – 15.00	
Pá		

GYNEKOLOGIE HORNÍ POČERNICE – MUDr. Šárka Pánová, Prim. MUDr. Martin Pán, MUDr. Markéta Pernikářová

Jivanská 634/4, tel.: 602 179 991,
 e-mail: info@gynekologiepocernice.cz,
 www.gynekologiepocernice.cz

Ordinační doba	
Po	8.00 – 15.00
Út	8.00 – 13.00
St	8.00 – 13.00
Čt	8.00 – 14.00
Pá	8.00 – 13.00

GYNREA s. r. o. – MUDr. Jan Jíra

Lhotská 2072/3, tel.: 281 925 822, 606 631 652,
 e-mail: gynrea-ordinace@seznam.cz, www.gynrea.cz

Ordinační doba	
Po	13.00 – 18.00
Út	7.30 – 13.00
St	7.30 – 13.00
Čt	13.00 – 18.00
Pá	7.30 – 12.00

Osteodenzitometrie – MUDr. Jan Jíra

Lhotská 2072/3, tel.: 702 222 303
 e-mail: info@vasekosti.cz, www.vasekosti.cz

Ordinační doba	
Po	8.00 – 17.00
Út	8.00 – 13.00
St	8.00 – 13.00
Čt	8.00 – 17.00

Interna

MEDICINAE INTERNAE s. r. o. – MUDr. Eva Astlová

Spojenců 1054/10, tel.: 281 924 825, 732 308 881,
 e-mail: astlova.ordinace@seznam.cz, www.interna-astlova.cz

Ordinační doba	
Po	8.00 – 16.00
Út	8.00 – 15.00
St	8.00 – 14.00
Pá	klinický den

Běloveská 656, Praha 9

Ordinační doba	
Čt	8.00 – 12.30

Obědová pauza 12.30 – 13.00 hod.

Odběry pondělí – pátek od 8.00 do 10.00 hod.

Poslední pacient půl hodiny před koncem ordinační doby.



ORL – ušní, nosní, krční – MUDr. Marcela Růzhová

Václavická 366/12, tel.: 281 925 494,
e-mail: mruzehova@volny.cz, ORL Praha 20 | MUDr. Marcela Růzhová [orl-ruzhova.cz]

Ordinační doba		
Po	8.00 – 12.00	13.00 – 18.00
Út	8.00 – 12.00	
St	8.00 – 12.00	
Čt		13.00 – 18.00
Pá	8.00 – 12.00	

ORTOPEDIE – MUDr. Michal Trnovský s. r. o.

Lhotská 2071/1, tel.: 281 828 894,
e-mail: trnda.m@volny.cz, MUDr. Michal Trnovský –
kontakt [webnode.cz]

Ordinační doba		
Po		
Út	8.00 – 12.00	
St		
Čt	8.00 – 15.00	
Pá	8.00 – 12.00	

Poslední pacient 30 min. před koncem ordinační doby.

NEUROLOGIE – MUDr. Hana Trnovská

Lhotská 2071/1, tel.: 603 739 683, Neurologie Trnovská |
Neurologická ordinace MUDr. Hany Trnovské
www.neurologie-trnovska.cz

Ordinační doba		
Po	8.00 – 12.00	13.00 – 16.00
Út		
St	8.30 – 12.00	13.00 – 15.00
Čt		
Pá	9.00 – 11.00 (pouze zvaní pacienti)	

**ENDOKRINOLOGIE – MUDr. Nataša Kaňová, MUDr. Markéta Gudevová**

Lhotská 2071/1, tel.: 777 904 830,
e-mail: endopraha@gmail.com, endomg@seznam.cz,
www.endopraha.cz

Ordinační doba		
Po	8.30 – 16.30 MUDr. Gudevová	
Út	7.30 – 15.30 MUDr. Kaňová	
St	7.30 – 12.00 MUDr. Kaňová	12.30 – 15.30 MUDr. Kaňová
Čt	7.30 – 14.00 MUDr. Kaňová	
Pá	8.30 – 16.30 MUDr. Gudevová	

PSYCHIATRICKÉ A PSYCHOTERAPEUTICKÉ CENTRUM LÉČBA DUŠE – MUDr. Ivana Kozlová

Lipí 2556/3, budova Oční kliniky 1. patro, tel.: 733 312 172,
e-mail: info@lecbaduse.cz, www.lecbaduse.cz
Aktuálně nepřijímají nové pacienty.

OČNÍ KLINIKA

Obchodní 2694/2, tel.: 281 865 664, 602 105 355,
e-mail: info@ocniklinikahp.cz, www.ocniklinikahp.cz

Ordinační doba		
Po	8.00 – 17.00	
Út	8.00 – 16.00	
St	8.00 – 17.00	
Čt	8.00 – 16.00	
Pá	8.00 – 15.00	

AMBULANCE LÉČBA BOLESTI – MUDr. Šimon Kozák

Náchodská 867/26, tel.: 774 590 100,
e-mail: info@lecbabolesti.cz, www.lecbabolesti.cz,
předem objednat

Ordinační doba		
Po	Léčba bolesti	15.00 – 20.00
Út	Neurologie	15.00 – 20.00
St	Léčba bolesti	15.00 – 20.00
Čt	Psychologie	15.00 – 20.00
Pá	Psychologie Fyzioterapie	8.00 – 15.00 15.00 – 20.00

Stomatologie pro dospělé**ZUBNÍ ORDINACE REMADENT –**

Lhotská 2072/3, tel.: 281 923 737,
www.remadent.com

Ordinační doba		
Po	7.30 – 15.00	
Út	7.30 – 14.00	
St	11.00 – 18.30	
Čt	7.30 – 13.00	
Pá	7.30 – 12.00	

MUDr. Libor Vajzr, MUDr. Marcela Vajzrová

Pavlišovská 2283/1, tel.: 281 921 507,
e-mail: vajzrovi@volny.cz

Ordinační doba		
Po	8.00 – 15.30	
Út	8.00 – 15.30	
St	8.00 – 15.30	
Čt	8.00 – 15.30	
Pá	8.00 – 13.00	

MUDr. Mladen Tzvetanov, Dr. Petya Dandarova

Náchodská 816/10, tel.: 281 921 537, 603 268 958,
e-mail: mindentist.ordinace@centrum.cz, Zubní ordinace –
Mindentist, s. r. o.
dentální hygienistka Bc. Mariana Bugošová tel.: 771 160 173

Ordinační doba

Po	8.00 – 17.30
Út	8.00 – 17.30
St	8.00 – 14.00
Čt	8.00 – 17.30
Pá	8.00 – 13.00

Smile Centrum Horní Počernice

Náchodská 762/65, tel.: 222 222 230,
e-mail: scstomatologie@gmail.com, Smile Centrum Horní
Počernice

Ordinační doba

Po	7.00 – 19.00
Út	7.00 – 19.00
St	7.00 – 19.00
Čt	7.00 – 19.00
Pá	7.00 – 15.30

Stomatologie pro děti**STOMATOLOGICKÁ ORDINACE PRO DĚTI A DOROST –****MUDr. Věra Rausová**

Pavlišovská 2283/1, tel.: 281 921 508

Ordinační doba

Po	8.00 – 12.30	13.00 – 17.00
Út	8.00 – 12.00	12.30 – 14.00
St	8.00 – 12.30	13.00 – 18.00
Čt	8.00 – 12.00	12.30 – 15.00
Pá	8.00 – 13.00	

**Pohotovost dětí****Záchranná služba****155****Dopravní sanitka****tel.: 267 313 333****Dětská pohotovost:****FN Bulovka,**

Praha 8, Budínova 2, budova č. 2

tel.: 283 842 224 denně od 16.00 do 6.00 hod., sobota a neděle, svátky nonstop

Všeobecná FN,

Praha 2, Ke Karlovu 2, Areál DAK, budova E3a

tel.: 223 967 777, 223 967 778, 223 967 776, denně od 16.00 do 7.00 hod., sobota a neděle, svátky nonstop

FN Motol,

V Úvalu 84, Praha 5,

tel.: 224 433 654, 224 433 653, 224 433 652, denně od 19.00 do 6.00 hod., sobota a neděle, svátky nonstop

FN Krč, PAVILON B1, Vídeňská 800, Praha 4,

tel.: 261 083 783, 603 566 587, denně od 19.00 do 6.30 hod., sobota a neděle, svátky nonstop

Zubní pohotovost dětská:**FN Motol,**

V Úvalu 84, Praha 5,

tel.: 224 433 654, 224 433 653, 224 433 652

denně od 19.00 do 6.00 hod., sobota a neděle, svátky nonstop

Sociální a ostatní služby

Sociální a ostatní služby nejen pro seniory, které zajišťují zaměstnanci Odboru sociálních věcí a školství

Pečovatelská služba MČ Praha 20 je terénní sociální služba, poskytovaná dle § 40 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba je poskytována ve vymezeném čase v domácnostech osob.

Pečovatelská služba MČ Praha 20 nabízí základní a fakultativní činnosti, a to:

- základní sociální poradenství,
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Fakultativní činnosti

- dohled, návštěvu, kontrolu,
- doprovod dospělých osob na procházky a podobně.

Fakultativní činnosti nejsou nárokové a poskytují se dle možností poskytovatele.

Bližší informace o službě naleznete na https://www.pocernice.cz/app/uploads/2022/10/Tisnova-pece-pravidla_zadost_2022-1.pdf, případně u Mgr. Olgy Švrčulové, tel.: 724 829 333, Ing. Moniky Brzkovské, tel.: 271 071 640, 604 554 194.

Služba „SENIOR AUTO MČ PRAHA 20“ pro seniory starší

70 let a osoby se sníženou soběstačností je určena občanům, kteří mají trvalé bydliště v Praze 20 a splňují jedno nebo více těchto kritérií:

- senioři od 70 let nebo osoby se sníženou soběstačností,
- občané, kteří jsou držiteli průkazu ZTP, ZTP/P,
- mají uzavřenou smlouvu o poskytování pečovatelské nebo jiné sociální služby, žijí osaměle nebo žijí v nepříznivých sociálních podmínkách (nemají příbuzné, příbuzní žijí mimo místo trvalého pobytu žadatele, příbuzní se o žadatele nestarají apod.).

Městská část Praha 20 si vyhrazuje právo na výběr osob, kterým bude poskytnuta tato služba, zejména s ohledem na náležitost, pořadí a kapacitní možnosti. Na poskytnutí služby není nárok.

Bližší informace o službě naleznete na <https://www.pocernice.cz/zivotni-situace/senior-auto-mc-praha-20/>, případně u Mgr. Olgy Švrčulové, tel.: 724 829 333, Ing. Moniky Brzkovské, tel.: 271 071 640, 604 554 194.

Služba „Údržba domácnosti“ je určena občanům Městské části Praha 20, kteří splňují jedno nebo více těchto kritérií:

- senioři nebo osoby se sníženou soběstačností, kteří mají trvalé bydliště v Praze 9 – Horních Počernicích,
- mají uzavřenou smlouvu o poskytování pečovatelské nebo jiné sociální služby,
- žijí osaměle nebo žijí v nepříznivých sociálních podmínkách (nemají příbuzné, příbuzní žijí mimo místo trvalého pobytu žadatele, příbuzní se o žadatele nestarají apod.).

Městská část Praha 20 si vyhrazuje výběr osob, kterým bude poskytnuta tato služba, rozsah poskytnuté služby a termín poskytnutí služby, zejména s ohledem na kapacitní možnosti. *Bližší informace o službě naleznete na <https://www.pocernice.cz/zivotni-situace/h-pravidla-pro-vyuzivani-služby-udrba-domacnosti-pro-obcany-mc-praha-20/>, případně u Mgr. Olgy Švrčulové, tel.: 724 829 333, Ing. Moniky Brzkovské, tel.: 271 071 640, 604 554 194.*

Služba „Poskytování tíšňové péče prostřednictvím výpůjčky zařízení tíšňové péče“

Zapůjčení zařízení tíšňové péče z majetku MČ je určeno občanům, kteří splňují zejména tato kritéria:

- mají trvalé bydliště v Praze 9 – Horních Počernicích,
- žijí osaměle nebo žijí v nepříznivých sociálních podmínkách (nemají příbuzné, příbuzní žijí mimo místo trvalého pobytu žadatele, příbuzní se o žadatele nestarají apod.),
- mají sníženou soběstačnost, hrozí riziko neočekávaných pádů, nevolnosti, slabosti a podobně, jsou uživateli pečovatelské služby, nebo potřebují využívat sociální službu.

Městská část Praha 20 si vyhrazuje výběr osob, kterým bude poskytnuta tato služba.

Bližší informace o službě naleznete na https://www.pocernice.cz/app/uploads/2022/10/Tisnova-pece-pravidla_zadost_2022-1.pdf, případně u Mgr. Olgy Švrčulové, tel.: 724 829 333, Ing. Moniky Brzkovské, tel.: 271 071 640, 604 554 194.

Ustanovení zvláštního příjemce dávky důchodového zabezpečení

Oprávněný příjemce důchodu není schopen vzhledem k nepříznivému zdravotnímu stavu přebírat svůj důchod a hospodařit s ním. Žádost o ustanovení zvláštního příjemce podává oprávněný prostřednictvím formuláře. Nemůže-li ze zdravotních důvodů tuto žádost podat, může žádost uplatnit osoba, která hodlá být zvláštním příjemcem důchodu oprávněného.

Bližší informace naleznete na <https://www.pocernice.cz/zivotni-situace/h-zadost-o-ustanoveni-zvlastniho-prijemce-duchodu/>, případně u Mgr. Štěpánky Konejlové, tel.: 271 071 642, 776 194 316.

Vydání parkovacího průkazu, označujícího vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou

Určeno pro občany MČ Praha 20, kteří jsou držiteli platného průkazu osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P.

Bližší informace naleznete na <https://www.pocernice.cz/zivotni-situace/parkovaci-prukaz-pro-ztp-a-ztp-pl/>, případně u Mgr. Štěpánky Konejlové, tel.: 271 071 642, 776 194 316.

Monika Brzkovská ■
vedoucí OSVŠ

LRS Chvaly, o. p. s.**Odborný léčebný ústav rehabilitační, provoz nepřetržitý**

Sesterna tel.: 281 040 771
Sesterna II tel.: 281 040 112
Vrchní sestra tel.: 281 040 773
E-mail: vrchni@chvaly.cz

Rehabilitační ambulance (pojišťovny 205, 207, 211)

Pondělí–čtvrtek 8.00 – 12.00, 13.00 – 16.00
Pátek 8.00 – 12.00
Tel.: 281 040 742
[mezi 12. – 13. hod., záznamník – vzkaz]
E-mail: rehabky.ambulance@chvaly.cz

Terénní domácí péče (Home-Care)

Pondělí–pátek 7.00 – 15.00 hod.
Tel.: 281 040 730, 605 457 152
E-mail: sukova@chvaly.cz

Pečovatelská služba

Pondělí–pátek 7.00 – 15.00 hod.
Tel.: 281 040 744, 777 207 867
E-mail: janavalesova@gmail.com

Očkovací centrum

Pondělí 12.45 – 13.45
Tel.: 605 457 152
E-mail: sukova@chvaly.cz

Žili mezi námi – Jekatěrina Konstantinovna Breško – Breškovskaja

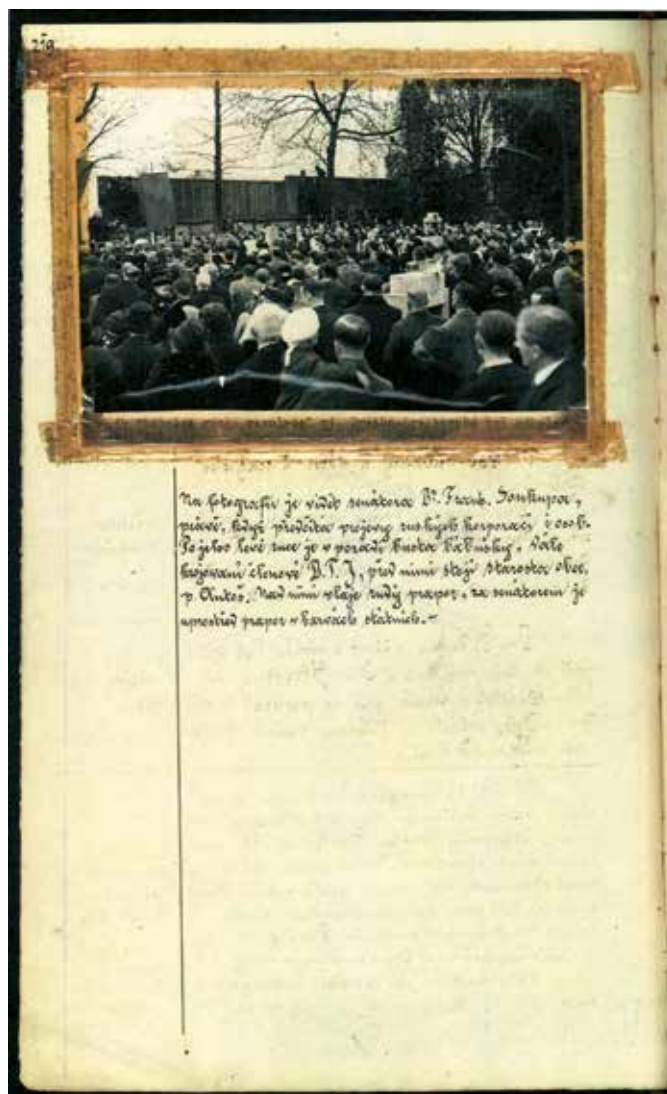
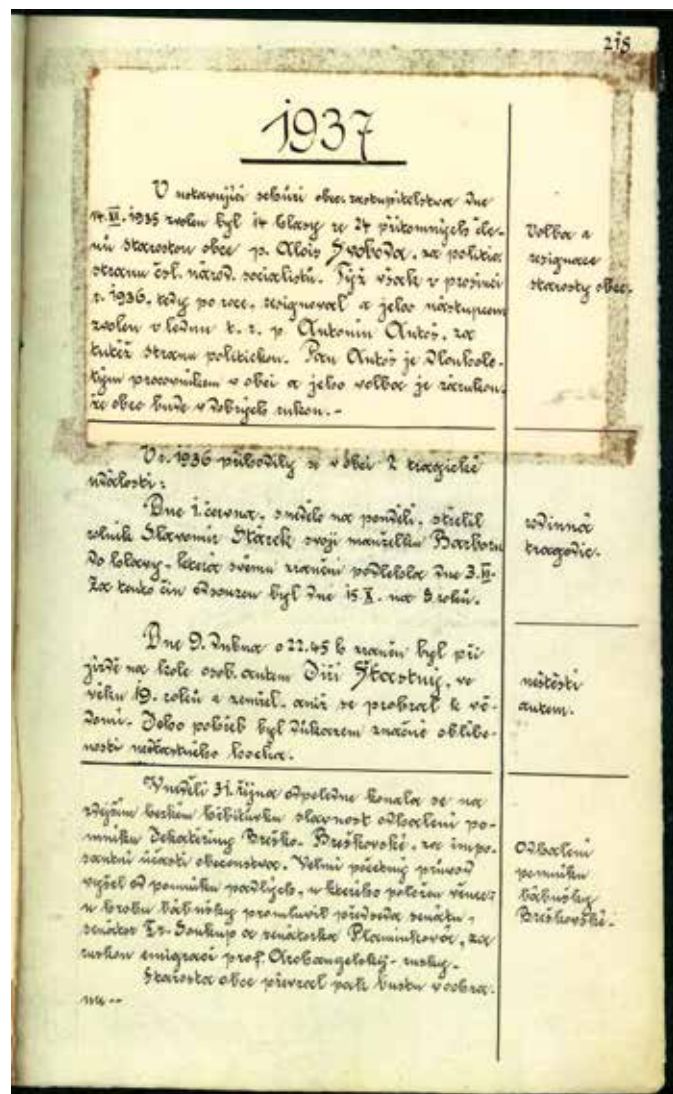
Vážení čtenáři, bude tomu letos již třicet dva let, kdy v našem Zpravodaji našel své místo článek Jana Fialy, počernického pamětníka, věrného sokola a všímavého občana čertouzského. Bylo to v září 1992, kdy Jan Fiala stanul nad hrobem Jekatěrinny Konstantinovny Breško – Breškovské na Chvalském hřbitově a pojal myšlenku osvětit její život, její osud, význam, vztah k naší zemi, naší obci. A napsal tehdy v rubrice „Žila mezi námi“ krásnou vzpomínku o této statečné, vzdělané, významné ruské občance, která už od poloviny svého života nesla pro svůj nesmiřitelný boj proti carskému samoděržaví přídomek „babuška ruské revoluce“.

Od té doby uplynulo přes třicet let, mnohé se změnilo, nejméně jedna generace opustila tento svět. Ale na Chvalském hřbitově, v jeho nejzadnější části, stále leží hrobka se vztyčenou bustou hrdě

Jekatěrinny – „babušky ruské revoluce“. Chápu, že není snadné se k tomuto hrobu z nejrůznějších důvodů pohodlně a v klidném čase dostat, není čas, ani důvod. A tak mi dovozte, abych pro vás, vážení

čtenáři, osvětlil příběh této statečné ruské ženy, která nechtěně skončila svůj dlouhý život v Čechách, zemřela na Chvalech a místo svého posledního odpočinku našla na našem chvalském hřbitově.

J. K. Breško – Breškovská se narodila 26. ledna 1844 jako dcera ruského šlechtice K. M. Verigo. Brzy odmítla panský způsob života a pustila se do usilovného boje za zlepšení podmínek života a duchovního povznesení prostého ruského lidu. Od mládí bylo jejím cílem bojovat proti porobě ruských sedláků, za reformní kroky v jejich prospěch. Založila školu pro vesnické děti a stala se její učitelkou, stála u založení ruského družstevnictví, založila úvěrní spořitelní spolek, stala se inspirátorkou kroužku pokrokových zemských činitelů újezdu, kde žila. Její nadčasové aktivity ve prospěch prostého lidu a odpor proti carské moci nezůstal bez trestu. V roce 1874 byla uvězněna a téměř 25 let strávila v káznici na Sibiři. Po propuštění z vězení žila dál jako neochvějná bojovnice za lidská práva a svobodu. Využívala každé příležitosti, aby doplnila své vzdě-





Hrob J. B. B. na Chvalském hřbitově

lání. Objížděla ruská města, zejména v evropské části Ruska, podněcovala revoluční hnutí, organizovala revoluční mládež. Její úsilí nesnížil ani neúspěch ruské revoluce v roce 1905. To už měla za sebou první cestu do Spojených států, kde na besedách informovala o životě v Rusku za cara, usilovně přesvědčovala posluchače o potřebě revoluce v Rusku. Po návratu do Ruska pokračovala ve své agitační činnosti. Byla opět zadržena a uvězněna v Petropavlovské pevnosti a na Sibiři. I ve svých sedmdesáti letech se nebála z vězení utéct. Útěk se nezdařil, vězení se posunulo dál na východ, do Jakutska. Zima stáří a nedobrému zdravotnímu stavu Jekatěrinu nepřála. S pomocí přátel se jí podařilo přemístit do bližší věznice s teplejším podnebím. Přišel rok 1917, zdravotní stav jí neumožňoval více se zúčastnit ruské revoluce v tom roce. I tak, vítězná leninská ruská revoluce zdaleka nesplňovala její revoluční představy, vláda bolševiků ji neuspokojovala. Svoji nevoli dávala na veřejnosti jasně najevo. Před pronásledováním bolševiků se uchýlila do Zavalží. Odtud bylo blízko na Podkarpatskou Rus, která tehdy patřila Československu. Zde ji pomohli k definitivnímu útěku z Ruska českoslovenští le-

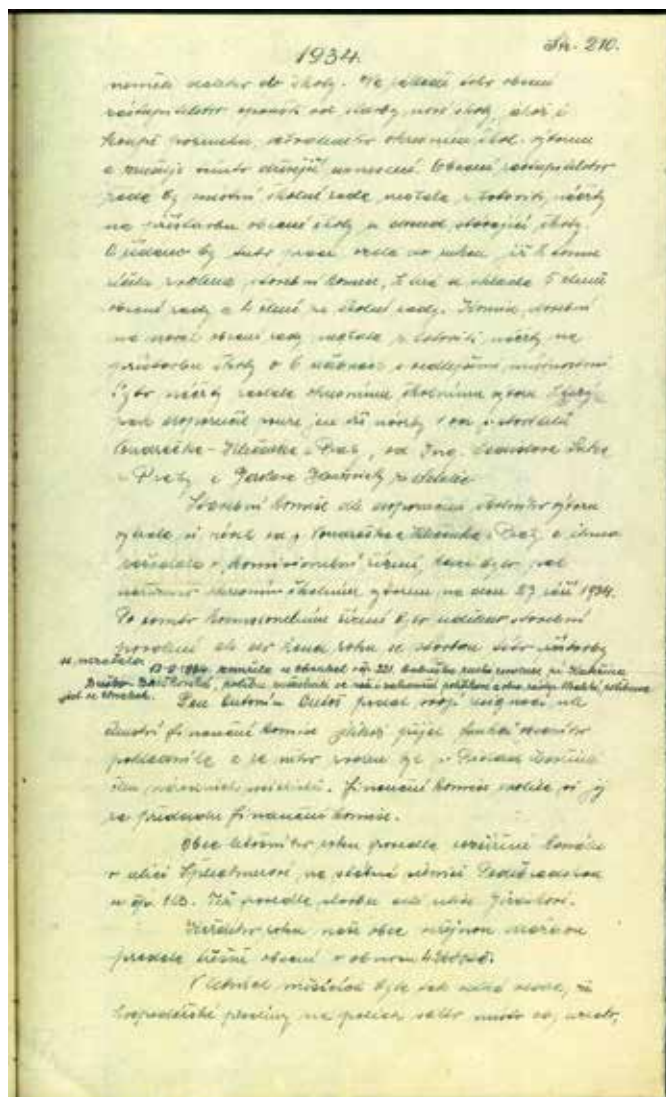
gionáři. Opět vyjela do Spojených států. Po čtyřech měsících přednášek a besed se vrátila do Evropy. Přes Paříž a Prahu se chtěla vrátit do Ruska. Ale bolševici, kteří se již tehdy zmocnili vlády nad celým Ruskem, jí odmítli dát povolení ke vstupu do rodné země. Zůstala v Československu a jako emigrantka se dále věnovala osvětové činnosti. S pomocí amerických fondů u nás založila dva internáty pro výchovu zemědělských dětí, na Podkarpatské Rusi otevřela Ruskou tiskárnu.

Svůj pobyt v Praze orientovala na východ města a usadila se na Chvalech, v domě majitele drůbežářské farmy, ruského emigranta Archangelského. Zde mezi dalšími ruskými emigranty v klidu dožila svůj bouřlivý, plodný, ale krásný život v domě tehdejšího čísla 221 na Chvalech. Zemřela 12. září 1934 ve věku 90 let.

Pohřeb „babušky ruské revoluce“ v sobotu 15. září 1934 na Chvalském hřbitově byl pozoruhodný a velkolepý. Mezi věnci a kyticemi, které spolu s rudým praporem ruských revolucionářů zakrývaly její rakev, vynikala krásná kytice od prezidenta Československé republiky T. G. Masaryka, kterého na pohřbu zastoupila jeho dcera Alice. Pohřbu se dále zúčastnili senátor dr. Soukup a také předseda někdejší ruské demokratické vlády F. A. Kerenský. Na poslední cestě přišli „babušku“ doprovodit příslušníci ruské emigrace, zástupci Československé obce legionářské, oddíly tělocvičných jednot a dalších spolků. Pohřební průvod ve chvalských ulicích sledovaly davy občanů. Čestnou stráž u hrobu tvořili zástupci dělnických tělovýchovných jednot z Chval a Svěpravic. O tři roky později, v září 1937, se na Chvalském hřbitově konalo ještě větší shromáždění

než při jejím pohřbu. Na jejím hrobě byl vztyčen sloupový pomník s její bustou. Slavnostnímu aktu byli tenkrát přítomni významní činitelé naší vlády v čele se senátorem dr. Soukupem, zástupci ruských korporací, za naše obce byl přítomen tehdejší starosta p. Antoř. Přátel J. K. Breško – Breškovské se tehdy netajili nadějí, že její hrob v bratrském Československu bude jen dočasný, že zesnulá se alespoň po smrti vrátí do vlasti, po které nikdy nepřestala toužit. A tehdy autor shora uvedeného článku v HPZ 9/1992 Jan Fiala na jeho konec doplnil verš slavného ruského básníka Alexandra Sergejeviče Puškina: „Věř kamaráde, přijde den, kdy Rusko střese těžký sen a kdy i nad ním svítat začne. Pak v trosky despotie mračné lid vpíše značky našich jmen.“ Dodnes se slova básníka ani Jana Fialy nenaplnila, Rusko svůj těžký sen nese-třásá ani teď a chudák Jekatěrina Breško – Breškovská se v hrobě na Chvalském hřbitově hrůzou obrací.

Ivan Liška ■
kronikář



Věřím v Boha

Víra musí být důvěrou. Není-li víra důvěrou, stane se nástrojem organizované demagogie. Ale důvěřovat lze jen tomu, koho mám rád. Což mohu mít rád Boha? Boha, kterého nevidím? Mohu. Ježíš kdysi vyprávěl o Božím království. Představil lidem neviditelného Boha jako milujícího otce. A víru jako důvěru k němu.

„To bylo jednou...“ začal Ježíš s příběhem, „...to tehdy utekl nejmladší syn z domu. A rovnou se všemi penězi, o které si den předtím drze řekl. Ale pak přišel na zemi hlad. Půjdu domů, pomyslel si, snad mě otec nevyžene. Možná mě zaměstná jako čeledína.“

Otec viděl vracejícího se syna ve chvíli, kdy byl ještě daleko. Vyběhl mu naproti. A pak, někde mezi poli, se spolu setkali. Otec neměl v ruce hůl. Nevyrkl trest. Nezavolal na psa, aby nezbedného kluka zahnal. Místo toho rozevřel svou náruč. Synovy oči se otevřely v úža-

su a srdce se mu rozbušilo jako zvon. Uslyšel neuvěřitelnou větu, ze které se tajil dech.

Otec poručil okolo stojícím sluhům: „Dejte mu boty, dejte mu plášť, dejte mu prsten!“ To snad není možné, napadlo syna. Komu to mají dát? Jsem tu jen já a otec. To mluví o mně? To mají přinést mně? Vždyť jsem o to všechno přišel!

Pět sloves čteme v Bibli o otci, které udělal, když viděl špinavého syna! Spatřil ho, byl hnut lítostí, běžel, objal ho a políbil. A také pět příkazů, které dal svým sluhům: oděv, prsten, obuv, tele a veselí. Oděv ten nejlepší, prsten ten synovský, obuv na ty rozbité nohy, vy-

krmené tele k hostině a veselí. Jde o pět sloves a pět podstatných jmen Boží lásky k člověku. Bůh neposlal Ježíše proto, aby soudil, ale aby svět spasil.

Proč se služebníci nezeptali, kde je prsten? Jaké šaty a jaké boty mají přinést? A které tele připravit k hostině? Proč hned vědí, o kterých věcech jejich pán mluví? Protože Otec je má dávno připraveně! Mnohokrát o nich mluvil. Často říkal: „Až se jednou vrátí můj syn, tento oděv je pro něj, tady je ten prsten synovství, tady jsou jeho boty a krmte támhleto tele pořádně!“

V Božím srdci jsme skryti dávno před tím, než se k němu vrátíme. Miluje nás odvěkou láskou. Čeká na nás i když jsme všelijak zatoulaní a ztracení. Má otevřenou náruč. Ježíš nepřišel kvůli spravedlivým, ale kvůli hříšným. V setkání s Ním se rodí víra, která je důvěrou. Proto věřím v Boha. Proto ho miluji celou svou duší.

„Bůh prokazuje svou lásku k nám tím, že Kristus za nás zemřel, když jsme ještě byli hříšní.“ (epištola Římanům 5:8)

Pavel Mošner ■

kazatel Církve bratrské ve Chvalech



Kříž na poli od ulice K Berance směrem ke Klánovickému lesu
Foto: Lenka Víchová



TJ SOKOL
HORNÍ POČERNICE

Vás zve
na 11.ples sportovců

„Ano, i sokolové tančí...“



Kde: Chvalská stodola v Horních Počernicích
Kdy: **24.2.2024 v 19.00**
Vstupné: **300,- Kč**

K tanci a poslechu Vám zahraje skupina ROŠÁDA

Čeká Vás slavnostní uvítání a záhájení plesu, úvodní předtančení, bohatá tombola a hlavně dobrá hudba k tanci.

Informace a předprodej vstupenek v kanceláři TJ SOKOL Horní Počernice
Chvalkovičská 2031, Praha Horní Počernice, tel: 724155088

Není nad to, zůstat po škole

ZŠ SPOJENCŮ – Často dnes slýcháme, že v životě je důležité dělat to, co nás skutečně baví. Určitě je skvělé, když máme to štěstí a můžeme ve studiu či v práci zúročit svůj talent, zájem a přirozené schopnosti. Nicméně, ve škole jde také o to, osvojit si učivo a dovednosti, které nás nebaví vůbec. Jak by asi dopadlo, kdybyste se žáků prvního stupně



zeptali, jak moc je baví učit se z paměti vyjmenovaná slova nebo pravidla shody přísudku s podmětem? Přes veškerou snahu pojmout výuku zábavně, je škola také místem, kde se žáci učí vytrvalosti a přemáhání. Jde však o to, najít mezi prací a zábavou zdravou rovnováhu.

Právě k vytvoření této rovnováhy nabízí naše škola velké množství zájmových kroužků, na které děti mohou docházet po vyučování v rámci školní družiny. Bez dojíždění a náročné organizace mají žáci možnost vybrat si z pestré nabídky aktivit, které jsou svým zaměřením velmi různé. Kroužky se každý rok obměňují a pochopitelně záleží na tom, o co děti a jejich rodiče projeví zájem. Například v uplynulém pololetí měly děti možnost navštěvovat kroužek drátkování, vědeckých pokusů, bojových sportů, jógy, šachů a pět různých kroužků angličtiny, navržených na míru pro každý ročník. Náplň kroužků je přitom jak relaxační, tak rozvíjející. Při vědeckých pokusech



si děti pod profesionálním a bezpečným vedením mohou zkusit zajímavé experimenty a hravou formou tak získat základní poznatky z chemie a fyziky. Drátkování zase umožňuje rozvíjet jemnou motoriku při činnosti, ke které se děti obvykle samy doma nedostanou.

Žáci tak dostávají příležitost užít si aktivity, na které v běžných předmětech pro množství učiva již nezbývá čas a zdokonalit se v dovednostech, které potřebují cvik. Osvědčí se tak stará pravda, že když nás něco baví, chceme se to učit, a když se něco naučíme, začne nás to bavit.

Lenka Dvořáková, Magda Matulíková ■
učitelky

Návštěva z Poslanecké sněmovny PČR

SOŠ – Jako jeden z našich důležitých úkolů vnímáme to, aby naši žáci v dnešní složité době dokázali o světě přemýšlet a vytvářet si vlastní názory. To jim umožňujeme i tím, že zveme hosty z celého politického spektra. Jedním z nich byl ve středu 10. ledna místopředseda Poslanecké sněmovny PČR Karel Havlíček. Ke studentům promluvil o fungování sněmovny i ministerstev, poté ochotně a věcně odpovídal na všechny dotazy, které mu studenti kladli.

Předvánoční aktivity

Před Vánocemi probíhají v naší škole různorodé akce – turnaj ve volejbalu, kde se studentské týmy utkávají s týmem učitelů i mezi sebou, jednodenní zahraniční zájezdy, letos do Mnichova a do Drážďan, exkurze do muzeí, např. do Národního, Náprstkova, Armádního či Policie ČR, strom splněných přání a těsně před prázdninami i pěvecká soutěž Raise Your Voice. Ta se měla letos konat v pátek 22.

prosince, den po tragických událostech na FF UK, ale právě z tohoto důvodu byla zrušena. V rámci našich charitativních aktivit se ale odehrálo setkání se zástupci z Dětského domova v Dolních Počernicích, kteří se studenty besedovali o své práci a v závěru setkání převzali dárky od jednotlivých tříd ze stromu splněných přání pro „své“ děti.

Alpy 2023

Jako předzvěst lednových lyžařských kurzů proběhl v prosinci zájezd studentů vyšších ročníků do alpského střediska Passo Tonale. Počasí účastníkům zájezdu většinou přálo, a tak si všichni předvánoční lyžování užili.

Předposlední den otevřených dveří

Přestože jsme dveře naší školy otevřeli bezprostředně po vánočních prázdninách, navštívily nás téměř dvě stovky zájemců o studium. Vedení školy, garanti jednot-



livých oborů, ale i současní žáci, jejich průvodci po škole všem ochotně zodpovídali všechny dotazy. Poslední letošní DOD proběhne ve středu **7. února opět od 14 do 19 hodin**. Jste srdečně zváni!

Petra Bergmannová ■
učitelka



Lyžařský kurz kvint v Rakousku

GYMNÁZIUM CHODOVICKÁ – Jak už to každý rok bývá, i letos obě kvinty našeho gymnázia vyrazily na lyžařský výcvik do střediska Tauplitz v rakouském Štýrsku.

Je to menší lyžařské středisko, ale mimo jiné může nabídnout široké, krásně upravené sjezdovky, ideální pro lyžaře i snowboardisty. Počasí nám sice ne vždy přálo, bývalo zamlženo či hustě sněžilo, ovšem když už se mlha rozestoupila a vysvitlo slunce, otevíraly se nám ze sjezdovky krásné pohledy na horské štíty a údolí pod nimi. Z organizačních důvodů jsme bydleli na třech různých chatách, ale na večerní program jsme se scházeli na chatě Berghof. Zde nám například jeden večer kvinta B přichystala hru na stanovištích, ten následující jsme luštili vědecké přesmyčky českých přísloví a dále hráli hru Tajný přítel (v níž někteří pojali svůj úkol opravdu kreativně). Myslím si, že šlo o „lyžák“ velmi vydařený, a nejen lyžování si všichni užili.

Veronika Vlčková ■
kvinta A

Partnerství mezi 1. A a 9. A

ZŠ RATIBOŘICKÁ – Stejně jako každý rok, i letos provází žáčky prvních tříd jejich patroni ze tříd devátých. Počáteční chvilky studu byly rychle překonány a celé září bylo věnováno nejen vzájemnému poznávání, ale také seznamování se školou. Při procházení školní budovou deváťáci ukázali svým malým kamarádům třídy, ve kterých se učí a kam se prvňáčci dostanou ve výuce až za několik let. Tajemné putování školou deváťáci připravili na Halloween.

V listopadu se žáci chopili lopatek, hrabiček, motyček a společně sázeli cibulky žlutých krokusů jako připomínku jednoho a půl milionu židovských dětí a tisíců dalších obětí, které zemřely během holocaustu. Všichni se budeme těšit na jarní rozkvetlý trávník.

Další setkání se uskutečnilo ve školních lavicích prvňáčků. Ti svým velkým kamarádům ukázali, jak zvládli první krůčky ve čtení. Deváťáci poté předali budoucím čtenářům Slabikáře, nad jejichž stránkami se jistě ještě společně sejdou.

Společně si malí i velcí užili nejen čertovské řádění při návštěvě Mikuláše, ale také předvánoční chvíle s českým jazykem a hodinu fyzikálních pokusů.

Radka Hubálková ■
učitelka



Zažijte dobrodružství s DofE

ZŠ STOLIŇSKÁ – V prosinci otevírá naše škola novou kapitolu v osobním rozvoji žáků prostřednictvím Mezinárodní ceny vévody z Edinburghu, známé jako program DofE. DofE začal jako program zaměřený pouze na mladé chlapce, inspirovaný vévodou z Edinburghu. Avšak časem prošel významnými změnami a dnes poskytuje rovnocenné příležitosti mladým mužům i ženám. Histo-

rie programu je jakousi cestou vývoje a adaptace, která nakonec posouvá hranice možností pro mladé generace.

Program DofE není pouze o udělování certifikátů a odznaků. Jedná se o hluboký pohled do vlastních schopností a odkrytí nových dovedností. Trojice výzev – pohybu, dobrovolnictví a dovedností – se stává osou osobního růstu. Žáci si vytvářejí ambiciózní

cíle v každé z těchto oblastí, a když dosáhnou svého úspěchu, čeká je slavnostní ceremonie oceňující jejich úspěch.

V prosinci a lednu se mohou žáci o programu na škole dozvědět veškeré informace a do programu se zapojit. Věříme, že program DofE přinese naší škole nejen novou dimenzi, ale také poskytne našim žákům příležitost rozvíjet se a odhalovat svůj potenciál.

Jakub Hromas ■
učitel



Tomáš Boura ve finále IT Slotu

FZŠ CHODOVICKÁ – Naše škola startovala ve finále IT Slot, kterého se účastnilo pouze 50 postoupivších žáků z celé České republiky, z krásného 2. místa, a to díky Tomášovi Bourovi z 9. C. Tom se držel statečně, ale pod tíhou lehké nervozity, která se podepsala na výsledku, neobhájil svou původní pozici. Každopádně úctyhodné 32. místo ze všech účastníků hovoří za vše. Tome, děkujeme za vzornou reprezentaci školy a ještě jednou gratulujeme ke krásnému výsledku. Za celkovou účast naši školu jsme si odnesli krásné 9. místo. Těšíme se na další ročník.

Nizozemí

FZŠ CHODOVICKÁ – Na konci roku jsme se s dětmi z 8. a 9. ročníků vydali na cestu do Nizozemí. Amsterdam nám naprosto učaroval svou atmosférou již od brzkých ranních hodin. Navštívili jsme krásný dominantní přístav, pohádkové nádraží, historickou část města, květinové trhy, plavili se po romantických kanálech. Ve večerních hodinách jsme měli dokonce štěstí navštívit dům Anny Frankové, což byl velmi silný a emotivní zážitek.

Další den jsme se dobře odpočinutí vydali do skanzenu Zaanse Schans v Zaandamu, který dokumentuje jednu z nejstarších průmyslových oblastí Evropy. Děti měly možnost nahlédnout do výroby sýrů a dřeváků a dále jsme navštívili překrásné rybářské městečko Volendam, kde jsme poobědvali na břehu Severního moře čerstvé ryby a plody moře a pokračovali do tajemného Naardenu, uctít památku J. A. Komenského.

Michaela Špánková ■



Pozvánka na koncerty v únoru

Koncert žáků klavírní třídy Larisy Urich
pá 9. 2., sál ZUŠ od 17.00 hod.

V. Hudební večer

Tradiční koncert žáků ZUŠ
st 21. 2., Chvalský zámek od 17.30 hod.

Koncert žáků klavírního oddělení
po 26. 2., Chvalský zámek od 17.30 hod.

Hornopočernické stodolohraní

K tanci a poslechu zahraje místní HoPoBand a jeho host Jazz Orchestra ze ZUŠ F. A. Šporka, Lysá nad Labem.
po 26. 2., Chvalská stodola od 19.00 hod.



SRPMŠ CHODOVICKÁ, z.s. PRAHA - HORNÍ POČERNICE

**Máte doma předškoláka?
Nevíte, na kterou počernickou školu jej zapsat?
Zajímají vás zkušenosti ostatních rodičů?**

Srdečně zveme (nejen) všechny rodiče budoucích prvňáčků na už tradiční diskusi s rodiči dětí hornopočernických základních škol.

Rodiče rodičům



**21.2.2024
od 20:00 hodin**

**v Kulturně komunitním centru
Náchodská 754, Horní Počernice**

VSTUP ZDARMA! NUTNÁ REGISTRACE NA E-MAILU SRPMŠ
srpms@ms-chodovicka.cz

VÍCE INFO: email: srpms@ms-chodovicka.cz, facebook: SRPMŠ Chodovická
web: www.ms-chodovicka.cz

Rodiče rodičům

Máte doma předškoláka? Váháte, na kterou počernickou školu jej zapsat? Zajímají vás zkušenosti ostatních rodičů? SRPMŠ Chodovická, z. s., srdečně zve (nejen) rodiče předškoláků na debatu s rodiči školáků počernických základních škol.

Představíme FZŠ Chodovická, ZŠ Ratibořická, ZŠ Spojenců, ZŠ Stoliňská, nově vznikající domácí školu SINAJ a Dětský lesní klub V Hájence. V diskusi probereme nejrůznější témata: komunikaci ze strany školy a vyučujících směrem k rodičům, způsob hodnocení, výuku cizích jazyků, organizaci školní družiny, nabídku zájmových kroužků či úspěšnost žáků v přijímacím řízení na výběrové SŠ.

Debate se uskuteční ve středu 21. 2. 2024 od 20.00 hodin v Kulturně komunitním centru Horní Počernice, Náchodská 754. Vstup je zdarma. Prosíme o potvrzení účasti na e-mail: srpms@ms-chodovicka.cz.

*Za SRPMŠ Chodovická, z. s.
Martina Sochorová*

Víte, že...

...před 101 lety, v neděli 19. srpna 1923, byly zakoupeny nové zvony v kostele sv. Ludmily na Chvalech posvěceny od světitelů biskupa Sedláka? Větší zvon nazván Václav a váží 498 kg, menší je zasvěcen Marii a váží 240 kg a nejmenší – „Umíráček“ – váží 11 kg. Celková cena všech zvonů byla 28 334,83 Kč. (IL)

42. ročník Novoročního běhu Horními Počernicemi

Po dvaadvacáté se letos 1. ledna 2024 konal tradiční Novoroční běh „Poklusem do nového roku“. První sportovní akce v novém roce v hlavním městě Praze je stále populárnější a letos byl překonán počet účastníků – včetně nejmenších startujících v předškolních kategoriích se závodů zúčastnilo celkem 120 běžců.

Závod probíhal v ulicích a parcích v Horních Počernicích a trať měřila v jednom okruhu 3 250 m, ve dvou okruzích celkem 6 500 m. V hlavní kategorii mužů na 6 500 metrech zvítězil Petr Šnábl z Prahy 2, který tak vylepšil své loňské druhé místo časem 22,17 min. a stal se nejrychlejším závodníkem dne. Jeho stejně stará partnerka Jana (roč. 1984) vyhrála závod žen, když jeden okruh zaběhla časem 13:34 min. Za zmínku stojí ještě úspěch domácí běžkyně Kateřiny Algeriové, která si vybrala trať 6 500 m a dva okruhy zdolala časem 29,50 min. Nejstarším závodníkem se stal domácí běžec František Černý (roč. 1942). Závod se běžel na tradiční trati se startem a cílem u sportovního areálu TJ Sokol ve Svěpravicích. I letos závodníkům počasí přálo, teplota vystoupala k poledni až na 6 stupňů. Loňský

teplotní rekord 16 stupňů ovšem překonán nebyl. Pořadatelé závodu z místní TJ Sokol se i letos mohli spolehnout na perfektní sportovně-technické zázemí závodu od společnosti CSG se startovním válcem, startovními čipy i elektronickým systémem vyhodnocení účasti, pořadí a časů všech závodníků. K celkově vzornému uspořádání letošního ročníku opět přispěli trenérky místního atletického oddílu, příslušníci městské policie a pan Martin Březina z Chval, který již tradičně opatřil trať fáborky. Za technickou a organizační spolupráci děkujeme i Úřadu MČ Praha 20. Za sponzorské ceny pro vítěze děkujeme Únětickému pivovaru. Tak za rok zase na shledanou na startu!

*Za pořadatele
Ivan Liška ■*



O vázu Horních Počernic

V neděli 17. prosince uspořádal oddíl sportovní gymnastiky při TJ Sokol Horní Počernice již 43. ročník závodu O putovní vázu H. P., kterého se zúčastnilo 14 oddílů SG z celé republiky s celkovým počtem 133 závodnic.

Závodilo se na všech čtyřech nářadích – přeskočce, bradlech, kladině a prostnách. Do hlavního závodu byly u každého oddílu započítávány nejlepší výsledky z kategorie

ženy + juniorky, starší žákyně, mladší žákyně čili závodila tříčlenná družstva. Vázu v letošním ročníku vybojovaly závodnice SGC Ostrava, stříbrné byly gymnastky z TJ

Doksy a naše děvčata ve složení: **L. Bohatová, S. Kovaříková a M. Matoušová** si vyskočily na **bronzový** stupínek.

Závod zahájil pan místostarosta Richard Stára a předseda TJ pan Jindřich Jukl. K příjemné atmosféře přispěla většina trenérů, rozhodčích, rodičů i přítomných diváků. Všem organizátorům mnohokrát děkujeme.

*Lenka Barešová ■
předsedkyně odd. AE a SG*



Novoroční koupání bez Elišky

Letošní koupání se muselo uskutečnit v náhradním bazénu. Rybník Eliška, nebo pod známějším pojmem Koupaliště, je vypuštěn za účelem odbahnění a dalších úprav pro přípravu budování nového koupaliště.

Zázemí poskytl pravidelný účastník otužilecké párty Petr Šašek v jeho bazénu na zahradě. Sympatické je, že otužilci nechťeli porušit mnohaletou tradici a našli si náhradní vodu. V téměř domácím prostředí a perfektním zázemí pozorného hostitele se odehrál pravidelný ponor.

Možná, že příští rok již bude rybník napuštěn, a tak se uvidíme v původních kulisách novoročního koupání.

*Jaroslav Hněvkovský ■
organizátor*

Když už nemůžeš, tak přidej

Ve středu 21. 2. od 14.00 hodin se v knihovně Horní Počernice na Náchodské ulici uskuteční beseda s ultramaratoncem Radkem Brunnerem, který v životě dosáhl skvělých mezinárodních sportovních úspěchů jako ultramaratonec. V České republice ne úplně sport, o kterém by se často psalo a hovořilo.

Radek za svoji sportovní kariéru dosáhl na vše, co je v tomto vytrvalostní běhu možné. První místo MČR 100 km 2014, první místo MČR 24 hodin 2014, první místo MČR trail ultramaraton 2014, páté místo

MČR v maratonu 2015, dvacáté páté místo MS v běhu na 24 hodin, 241,2 km (osobní rekord) a další sportovní úspěchy. Ale asi ty nejnáročnější sportovní akce a úspěchy. V letech 2017, 2018, 2021 ob-

sadil druhé místo na světovém ultramaratonu Spartathlon, v roce 2016, 2019 třetí místo a v roce 2022 skončil pátý. Tyto dálkové závody se běhají v Řecku. A snad na závěr. Je několikanásobným mistrem ČR v běhu na 100 km, a i několikanásobným mistrem ČR v běhu na 24 hodin. Beseda s tímto vrcholovým sportovcem z Horních Počernic bude zajímavá i proto, že Radek otevřeně hovoří o své Bechtěrově nemoci, s kterou se potýká dlouhodobě a díky sportu se s ní dovede poprat.

Jaroslav Kočí st. ■



Seminář pro trenéry

V rámci vzdělávání proběhl v pátek 15. 12. v tělocvičně ZŠ Šimanovská seminář pro naše trenéry na téma kondiční trénink, prevence zranění.

V první polovině proběhla teoretická část, na kterou navázala část praktická, kde si trenéři měli možnost jednotlivá cvičení vyzkoušet na vlastní kůži a zároveň tak navnímat správné provedení cvičení a jeho účinky. Doufejme, že si poznatky uchováme a přeneseme adekvátně do své praxe.

*David Lukeš ■
šéftrenér mládeže*



Za Libuškou Kopsovou

Provázela nás svými úsměvy, upřímnými i veselými pohledy, vlídným slovem. V každé situaci, mezi sportovci, seniory, přáteli, kamarády. Měli jsme ji rádi, nikdy nezkazila legraci, ráda nabídla ochotnou pomoc, těšili jsme se z její společnosti.

Byla aktivní mezi seniory, organizovala cvičení žen s jógou, byla vítána s gratulacemi jubilantům. Měla ráda sport, s manželem stála po boku svých dětí i vnoučat v jejich úspěšných sportovních aktivitách. Po boku svého manžela pro-

žila v Horních Počernicích i léta přízně k fotbalu, ráda sdílela i sportovní úspěchy v oddílech sokolské jednoty.

V polovině ledna nečekaně opustila manžela, rodinu, kamarády, seniory, přátele, sportovce.

Čest její památce!

Kamarádi

CHVALSKÝ ZÁMEK

od 2. 2. do 3. 3.

Výstava obrazů Marie Gabriely Lhotové a Taťjany Macholdové

9. 2. od 14.00 do 17.00 hod.

Výtvarná dílna: masopustní masky

25. 2. od 15.00 hod.

Loutky bez hranic:**Pohádka, z pytle ven!**

do 12. 5.

Helena Zmatlíková dětem – 100 let**CHVALSKÁ STODOLA**

16. 2. od 19.00 hod.

Tančírna ve Chvalské stodole

17. 2. od 9.00 do 12.00 hod.

Burza rybiček – prodejní výstava akvarijních ryb

24. 2. od 19.00 hod.

Ples sportovců

26. 2. od 19.00 hod.

**Hornopočernické stodolohraní ZUŠ
Horní Počernice****DIVADLO**

6. 2. od 14.00 hod.

Tančuj Matyldo

6. 2. od 19.30 hod.

Mamacruz

7. 2. od 19.30 hod.

Radůza

8. 2. od 19.30 hod.

Franta mimozemšťan

9. 2. od 19.30 hod.

Všechno je dovoleno

10. 2. od 19.30 hod.

Tančuj Matyldo

13. 2. od 19.30 hod.

Jedeme na teambuilding

14. 2. od 19.30 hod.

***Co na srdci...?**

15. 2. od 19.30 hod.

Franta mimozemšťan

17. 2. od 16.00 hod.

Nerozlučná dvojka

17. 2. od 19.30 hod.

Aristokratka ve varu

20. 2. od 19.30 hod.

Sucho

21. 2. od 19.30 hod.

FC Rudý lev

22. 2. od 19.30 hod.

Matka v trapu

24. 2. od 16.00 hod.

Kočka a pes:**Šílené dobrodružství**

24. 2. od 19.30 hod.

Matka v trapu

27. 2. od 19.30 hod.

Cyrano

28. 2. od 18.00 hod.

Rado Jarábek:**„Čmárání a RADOvání“**

29. 2. od 19.30 hod.

Matka v trapu**KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM**

14. 2. od 17.00 do 19.30 hod.

Workshop macramé:**Lapač snů**

15. 2. od 16.00 do 17.15 hod.

Trénování paměti

20. 2. od 16.00 do 18.00 hod.

Tvořivě dílničky pro děti: Srdíčko

21. 2. od 14.00 hod.

Beseda s ultramaratoncem Radkem Brunnerem

21. 2. od 20.00 hod.

Rodiče rodičům

22. 2. od 17.30 do 19.30 hod.

Zážitky z cest: Poutní cesta do Santiaga de Compostela

28. 2. od 18.30 do 21.30 hod.

Seminář: Jak se nepřetěžovat**MUMRAJ**

od 1. 2. [online/telefonicky]

Dodatečné zápisy do kurzů a do Školičky na 2. pololetí 2023/24

20. 2. od 18.00 do 19.30 hod.

Keramický podvečer – Jarní květina

21. 2. od 9.30 do 11.30 hod.

Herna s programem –**Jak zvládat tlak na dokonalost v mateřství**

28. 2. od 16.00 do 17.30 hod.

Podpůrná skupina pro maminky**ZUŠ**

9. 2. od 17.00 hod.

Koncert žáků klavírní třídy Larisy Urich – sál ZUŠ

21. 2. od 17.30 hod.

V. Hudební večer – Chvalský zámek

26. 2. od 17.30 hod.

Koncert žáků klavírního oddělení – Chvalský zámek

26. 2. od 19.00 hod.

Hornopočernické stodolohraní – Chvalská stodola**OSTATNÍ**

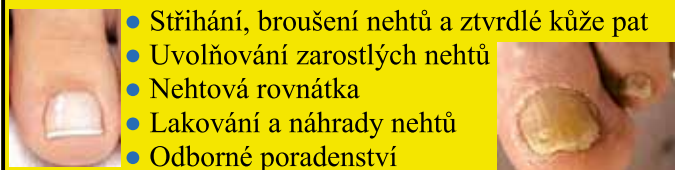
10. 2. od 14.00 do 17.00 hod.

Masopustní průvod – start od Divadla Horní Počernice

HORNOPOČERNICKÝ ZPRAVODAJ | MČ Praha 20, ročník 72, únor 2024 | vychází měsíčně, kromě letních prázdnin | Periodický tisk územního samosprávného celku | Náklad 6 400 ks | VYDAVATEL: MČ Praha 20, REGISTRACE povolena Magistrátem hl. m. Prahy pod číslem MK ČR E 12559 | SÍDLO VYDAVATELE: MČ Praha 20, Jivanská 647, 193 21 Praha 9 – Horní Počernice, IČO: 00240192 | GRAFIČKA ÚPRAVA a DTP: Vladimír Spivál | Není-li uvedeno jinak, fotografie pořídila redakce | REDAKČNÍ RADA: předsedkyně Zuzana Hubálková; Mgr. Alžběta Cíbochová, Marcela Kousalíková, Bc. Ivan Liška, Mgr. Iva Rosová, Bc. Jana Víchová | PŘÍJEM INZERCE: po, st: 7.30 – 18.00 hod., út, čt: 7.30 – 15.00 hod., pá: 7.30 – 14.00 hod. | Telefon: 271 071 611, e-mail: inzerce@pocernice.cz | Články odeslané po uzávěrce nebudou přijaty do tištěného Zpravodaje | Za obsahovou a stylistickou správnost příspěvků ručí autor | Příspěvky nemusí odrážet názor redakce | Autorská práva vyhrazena | Přetisk pouze se souhlasem vydavatele | Redakce si vyhrazuje právo příspěvky krátit | Nevýžádané příspěvky a fotografie se nevracejí | Neoznačené fotografie: archiv | NEPRODEJNÉ | REDAKCE: Lenka Bartáková, tel.: 774 422 374, e-mail: redakce@pocernice.cz, www.pocernice.cz | TISK: Integraf, s. r. o. | REKLAMACE DISTRIBUCE HPZ: 271 071 690, tel. číslo na ÚMČ Praha 20: 271 071 611 (711) | Další číslo vyjde 2. 3. 2024.

Uzávěrka pro Hornopočernický zpravodaj je vždy k 10. dni měsíce do 12.00 hodin.
Dbejte prosím na kvalitu zasílaných fotografií, minimální velikost pro uveřejnění je 500 kB.

PŘÍSTROJOVÁ PEDIKÚRA



- Stříhání, broušení nehtů a ztvrdlé kůže pat
- Uvolňování zarostlých nehtů
- Nehtová rovnátka
- Lakování a náhrady nehtů
- Odborné poradenství

- Parafinový zábal • Depilace • Masáže nohou
- Analýza a korekce chodidel i prstů • Vložky do bot



Diabetikům hrazeno pojišťovnou

CRaZ Perla, Ratibořická 1166/12, Horní Počernice

Objednávky tel.: 605 289 420, www.masaze-perla.cz

LEKCE HRY NA KYTARU
LADISLAV FIRSOV,
 LEKTOR S ÚSPĚŠNOU PRAXÍ,
 VÁS NAUČÍ SPOUSTU PÍSNÍČEK
 I ZÁKLADY HUDEBNÍ NAUKY.
 LEKCE PROBÍHAJÍ U KLIENTA.
 T.: +420 777 909 997
 e-mail: ladaef@seznam.cz

CYKLO POČERNICE

Půjčovna lyží skiservis

Po - Pá 9.00 - 18.00
 So 9.00 - 12.00

Náchodská 708/79, Horní Počernice, Praha 9

www.cyklopocernice.cz ☎ 281 928 897

20 LET
 2002-2022

MONTANA
 AUTORIZOVANÝ SKI SERVIS

WINTERSTEIGER

Bezkonkurenční ceny
 půjčovny
 a skiservisu

Kominictví Němec

opravy, čištění, revize. Tel. 775 132 921

VODA, TOPENÍ, KANALIZACE, ZEDNICKÉ PRÁCE,
 REKONSTRUKCE BYTŮ, DOMŮ NA KLÍČ, MALÍŘSKÉ PRÁCE.
 TEL: 775 080 907

**OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK –
 NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A DVEŘÍ –
 SÍTĚ PROTI HMYZU**

Tel: 733 720 950, pavel.janci@email.cz

Příjmu prodavačku do prodejny s textilem, požaduji částečnou
 znalost v oboru. Hlaste se na adrese Náchodská 641, Horní
 Počernice, tel. 602 295 175, nástup možný ihned.

Sportovní hospoda přijme servírku,
 Info. 603 946 189, nástup možný ihned.

REALIZUJEME – zednické, obkladačské, instalatérské
 a topenářské práce – pokládání zámkové dlažby – fasády –
 montáž sádkrokartonů – kompletní montáž a rekonstrukce
 kuchyní a bytových jader.

Reference k vidění 603 494 203, info@gemos.cz

Restaurace v Horních Počernicích přijme paní na úklid a mytí
 nádobí. Info. 603 946 189.

! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU !

Vyklízíme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme
 a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ.
 Tel: 773 484 056

Odhady, posudky pozemků, domů, bytů a areálů provede
 znalec Ing. F. Smetana. Tel: 602 970 835, 281 924 588

KNIHY A KNIŽNÍ POZŮSTALOSTI KOUPÍM
 tel: 286 891 400

STAVEBNÍ FIRMA

- novostavby rodinných domů
- rekonstrukce rodinných domů a bytů
- projektové práce

STEMI STAV s.r.o.

Provádění staveb, jejich změn a odstraňování

STEMI STAV s.r.o. Běchorská 2230 Praha 9, IČ 24294152

STEMI STAV s.r.o. Semonická 3004/36 Praha 9

Tel.: 602 547 824

stepan@stemistav.cz

www.stemistav.cz



WWW.VYKUPVECIZDOMACNOSTI.CZ koupí veškeré vybavení
 domácností např. hudební, filmové nosiče (DVD, VHS, CD, LP),
 knihy, sklo, porcelán, nářadí. Další info se dozvíte na webu.
 Tel: 704 142 317, 602 262 786,
 e-mail: Dominikkovarik11@seznam.cz

Koupím byt v Horních Počernicích.
 Tel: 604 617 788

MASÁŽE U PARKU

regenerační, relaxační a beauty procedury.

Tel: 730 543 361

www.masaze-u-parku

OK CUKRÁRNA

ZAHAJUJE ROZVOZ VEŠKERÝCH VÝROBKŮ –
 DORTY, ZÁKUSKY, MINIZÁKUSKY, ZÁVINY, MARCIPÁN
 I CHLEBÍČKY. OBJEDNÁVKY NA TEL. 731 206 004



Váš makléř pro Horní Počernice
služebně nejstarší makléř kanceláře

 **606 796 657**
martin@drlicka.cz

Hodnocení makléře: ★★★★★★

RE/MAX Horizont
SLUŽEBNĚ NEJSTARŠÍ
★ makléř kanceláře ★



Martin Drlicka - Váš certifikovaný realitní profesionál

Děkuji vám za **dlouhodobé hodnocení 5/5!** Všechny mé reference naleznete na www.martindrlicka.cz

Vaše nemovitost
může být právě

ZDE!

Stačí mi jen zavolat

 **606 796 657**

PRODEJ



Dvojdomy - 1x prodáno
Radechovská, Horní Počernice

PRODEJ



Dvojdomy - 1x volné
Radechovská, Horní Počernice

PRODEJ



Rodinný dům
Spojenců, Horní Počernice

VR PROHLÍDKY



Prohlídky ve virtuální realitě
jsou součástí mých služeb

PRODEJ



Pozemek - zeleň 2338m²
Dobrošovská, Horní Počernice

PRODÁNO



Rodinný dům
Jana Bílka, Dolní Počernice

PRODÁNO



Byt 3+1/L 74m²
Mezilesí, Horní Počernice

Děkuji vám za spolupráci a důvěru, díky které jsem
získal ocenění **makléř měsíce kanceláře RE/MAX**
Horizont za měsíc prosinec 2023.

