

Hobulet

05/2013

Časopis o životě na Sedmičce

Zdarma, vydává
MČ Praha 7



**Rekonstrukce
Ortenova náměstí**

**Nebojte se jarního úklidu
Květnové tipy pro rodiny
Profil: MUDr. Aleš Nejedlý**

PRAHA

7

VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ | ŠATNY | NÁBYTEK NA MÍRU



STAKO®

- RODINNÁ FIRMA S 14-TI LETOU TRADICÍ
- KRÁTKÉ DODACÍ LHÝTY
DÍKY VLASTNÍ VÝROBĚ
- GRAFICKÝ NÁVRH
+ KALKULACE ZDARMA
- JEDNODUCHÝ 3D ON-LINE
NÁVRHÁŘ NA STRÁNKÁCH

AKCE KVĚTEN
SLEVA
20 %
+ POSUVNÉ DVEŘE
ZRCADLO STŘÍBRNÉ
ZA CENU
LAMINA!

STAKO NÁBYTEK NA MÍRU S. R. O.
ŠAFRÁNEKOVA 1243/3
155 00 PRAHA 5
stako@stako.cz, www.stako.cz

PŘEVÁDĚCÍ STUDIA:
PRAHA 5 – KOŠÍRE, PLZEŇSKÁ 255/163, TEL.: 257 212 414
PRAHA 7 – HOLEŠOVICE, ARGENTINSKÁ 6, TEL.: 220 876 807

www.stako.cz
stako@stako.cz

BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE NEXT

BEZPEČNÝ DOMOV ZAČÍNÁ DVEŘMI!!



ZDARMA*
BEZPEČNOSTNÍ VLOŽKA EVVA ICS
NOVINKA ROKU 2013
4. BEZPEČNOSTNÍ TŘÍDA, ODOLNÁ BUMPINGU



Pobřežní 8, Praha 8 (Florenc) | 777 335 878 | www.next.cz
* akce platí do 31. 5. 2013 při objednání s dveřmi

NEXT
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA - HOLEŠOVICE

SPORT EXPO
7. VELETRH SPORTOVNÍCH POTŘEB A VYBAVENÍ



9. - 11. 5. 2013
www.sport-expo.cz

INVENTO
VELETRH VYNÁLEZŮ, NOVÝCH NÁPADŮ
A INOVATIVNÍCH PRODUKTŮ



6. - 8. 6. 2013
www.invento.cz

SOUTĚŽ
O NEJZAJÍMAVĚJŠÍ
VYNÁLEZ ČI INOVACI

PRAGUE
INTERNATIONAL EXPOSURE

www.incheba.cz

INCHEBA
EXPO PRAHA



Milá redakce,
společnost ALMA FEMINA, o. s., která je již 6 let útočištěm pro ženy, jež se snaží překonat svou závislost na alkoholu, by ráda prostřednictvím Vašeho časopisu poděkovala MČ Praha 7 za spolupráci a velmi profesionální a vstřícné jednání, které dokazuje, že MČ Praha 7 není lhostejný osud občanů, kteří se dostanou do třízivé životní situace.

Za přispění Evropských sociálních fondů OP Praha-Adaptabilita a OP Lidské zdroje a zaměstnanost podporujeme formou individuálního či skupinového poradenství, zprostředkováním rekvalifikačních kurzů a asistovaných pracovních míst sociální začleňování abstinujících žen a jejich návrat na trh práce. Klientky centra oceňují především rodinné prostředí a vstřícný přístup všech terapeutů a pracovních poradců. Samozřejmostí je spolupráce s dalšími organizacemi v oblasti sociálních služeb a zdravotnictví.

ALMA FEMINA, o. s.

Vážená redakce,
jsem pravidelným čtenářem Hobuletu a každý měsíc pročítám důkladně celý časopis. Nejradeji mám rubriku Představujeme, kde jsem se už mnohokrát dozvěděl o zajímavých podnicích v Praze 7, o kterých jsem do té doby nikdy neslyšel. Minulý měsíc se mi moc líbila Dovážková služba. Jakožto neúplně excellentní kuchař jistě v budoucnu některých restaurací z přehledu využiji a nebudu ztrácet čas vyhledáváním informací. Tímto bych pro vás měl tip na téma do této rubriky na příští měsíc – letní

zahrádky. Myslím, že by bylo přínosné pro velké množství obyvatel Prahy 7, jelikož převážná většina z nás si v létě ráda zajde na vychlazené pivo či kolu a zároveň si při tom užívá teplé sluneční paprsky. Děkuji za zvázení a přeji krásné jaro a léto.
Karel Bělina, Praha 7

Své náměty zasílejte na e-mail redakce@hobulet.cz nebo poštou na adresu: Hobulet, Šaldova 26, 180 00 Praha 8.

Informace pro všechny, kterým také nepřichází Hobulet do schránky:
Prosím, napište nám na redakční e-mail redakce@hobulet.cz své jméno a adresu, a my podáme reklamaci České poště, která distribuci našeho časopisu zajišťuje. Děkujeme, redakce Hobuletu.

HOBULET ČASOPIS MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 7

Redaktori: Tereza Fialová, Mervyn Sterneck, Jana Tomanová redakce@hobulet.cz

Grafika, DTP: Petr Hrabánek

Redakční rada:

Marek Ječméněk,

MUDr. Tomáš Kašťovský, Miroslav Fabián, PhDr. Ivo Železný, Ing. Libor Polášek, Jan Ernst, Jan Wünsch, Antonín Raizl

Distribuce: Česká pošta, s. p.

Náklad 30 000 výtisků.

Nevyžádané rukopisy se nevracejí.

Vydavatel:

B.H.S. Bohemia, a.s., Valčíkova 13, Praha 8

Inzerci, obsah a design zajišťuje:

MAURI s. r. o., Šaldova 26, Praha 8

inzerce@maurisro.cz, tel. 731 377 355

SLOUPEK STAROSTY



Vážení spoluobčané,

všichni máme radost z prvních jarních slunečních dní. Věřme, že nám vydrží co nejdéle a budeme se těšit z májové rozkvětající přírody. Mám velkou radost, jak po dřívější rekonstrukci zkrásnělo Strossmayerovo náměstí. Nyní podobná revitalizace čeká v následujících čtrnácti měsících také dolní Holešovice, konkrétně náměstí Ortenovo. Velmi prosím všechny o trpělivost a pochopení pro krátkodobá omezení spojená s úpravou co do rozlohy největšího náměstí u nás na Sedmičce. Těšit se můžeme na zelenou oázu, ve které děti najdou nové hřiště s pískovištěm a houpačkami. My ostatní oceníme spíše moderní lavičky, krásný park s fontánou, a hlavně klidnější dopravu. Jsem také velmi rád, že součástí parku bude socha Garden Butterfly od Brazilce Romera Britta. Praha 7 bude vedle Miami a New Yorku další destinací, která se může pochlubit dílem tohoto slavného umělce. Věřím, že i díky nové podobě Ortenova náměstí se nám bude žít na Sedmičce zase o trochu lépe.

Krásný květen přeje
Marek Ječméněk

OBSAH HOBULETU 05/2013

TÉMA	4-5
RODINA	6
SENIORI	8
Z RADNICE	9-14
KULTURA	16-17
PROFIL	18-19
PŘEDSTAVUJEME	20-21
SERVIS	22



PRAHA 7 ZAHÁJILA REKONSTRUKCI ORTENOVA NÁMĚSTÍ

» Ve středu 3. dubna 2013 byl zahájen jeden z klíčových rozvojových projektů Prahy 7 a zároveň největší investiční akce roku 2013 – rekonstrukce Ortenova náměstí.

Rozsáhlé úpravy byly připravovány dlouhodobě a zapojila se do nich i široká veřejnost v rámci programu Praha 7 – Místo pro život. Největší náměstí v Praze 7 dostane během následujících 14 měsíců zcela novou podobu. Dojde zde mj. k revitalizaci parkových ploch, rekonstrukci komunikací, úpravám dětského hřiště a zklidnění dopravy před ZŠ T. G. Masaryka.

míst," uvedl zástupce starosty Prahy 7 MUDr. Tomáš Kašťovský.

„Občané se mohli k projektu obnovy Ortenova náměstí opakovaně vyjádřit a navrhovat konkrétní úpravy. Na základě podnětů veřejnosti jsme mj. upravovali počet odpadkových košů, umístění laviček či podobu herních

Kromě úprav zeleně, rekonstrukce dětského hřiště či instalace nového mobiliáře jsme se proto zaměřili také na zklidnění frekventované komunikace před základní školou či navýšení počtu parkovacích míst

„Rekonstrukce největšího náměstí v Praze 7 byla dlouhodobě připravována s cílem upravit prostor Ortenova náměstí pro příjemné a bezpečné trávení volného času obyvatel i návštěvníků Prahy 7. Kromě úprav zeleně, rekonstrukce dětského hřiště či instalace nového mobiliáře jsme se proto zaměřili také na zklidnění frekventované komunikace před základní školou či navýšení počtu parkovacích

prvků na dětském hřišti," doplnil zástupce starosty Prahy 7 Josef Neuberg.

Na Ortenově náměstí dojde v průběhu stavebních prací k úpravám veřejného osvětlení a kanalizace, obnově parkových a sadových ploch (budou zde vysazeny nové stromy a keře), výsadbě nové zeleně (použity budou



MUDr. Tomáš Kašťovský,
zástupce starosty MČ Praha 7 (ODS)

trvalky a cibuloviny) a úpravě záhonů, včetně instalace závlahového systému. Zpevní se zde chodníky a nainstaluje celkem 14 nových laviček a 5 stojanů na jízdní kola a další mobiliář. V centrální části parku bude umístěna fontánka. Úprav se dočká také místní dětské hřiště. Bude tu např. nové pískoviště, houpačky a další herní prvky. Povrch hřiště bude upraven na litou dlažbu,

POSTUP PRACÍ PŘI REKONSTRUKCI ORTENOVU NÁMĚSTÍ

Východní park: likvidace podzemního WC, bourací práce, likvidace keřů s odvozem, přípojka vody a kanalizace k fontáně, veřejné osvětlení, konstrukce chodníků ze zámkové dlažby, odstranění zábradlí, závlahový systém, realizace podzemního kontejneru, realizace fontány a laviček, výsadba stromů, sadové úpravy



Západní park: kácení stromů a keřů s odvozem, bourací práce, odstranění stávajícího mobiliáře a plotu, likvidace keřů s odvozem, přípojka elektro, vody a kanalizace k budoucí kavárně, veřejné osvětlení, rozvody zahradních a vodních prvků, konstrukce chodníků ze zámkové dlažby, nový parkovací záliv, závlahový systém, realizace podzemního kontejneru, realizace nového mobiliáře a laviček, sadové úpravy, výsadba stromů



Komunikace mezi parky: nové dopravní značení včetně cyklistické stezky, úprava křižovatky U Uranie x Osadní

volně vloženou do trávníku. Na Ortenově náměstí bude dále instalováno 6 odpadkových košů (trojité odpadkové koše na tříděný odpad) a dvě stanoviště se třemi podzemními velkoobjemovými kontejnery na tříděný odpad.

Podzemní velkoobjemové kontejnery Praha 7 poprvé využila na Řezáčově náměstí, které prošlo rekonstrukcí v roce 2008. Ukládání odpadu do kontejnerů umístěných pod úroveň komunikací se při udržování veřejného pořádku v ulicích a okolí náměstí velmi osvědčilo.

„Oohlasy občanů na tuto novinku byly velice kladné. Podzemní kontejnery umožňují udržovat okolí náměstí čisté. Absence klasických kontejnerů celý prostor také opticky zvětšuje, doplnil zástupce starosty Prahy 7 Josef Neuberg.

Úpravy Ortenova náměstí se budou týkat také dopravy. Před Základní školou T. G. Masaryka dojde ke zklidnění dopravy změnou profilu komunikace na jeden jízdni pruh v každém směru. Zbylý prostor bude věnován cyklistům a parkování. V ulici Plynární bude vytvořen nový parkovací záliv.

Na základě podnětu veřejnosti jsme mj. upravovali počet odpadkových košů, umístění laviček či podobu herních prvků na dětském hřišti

Na zrekonstruovaném Ortenově náměstí bude mimo jiné instalována také socha Garden Butterfly, kterou městská část Praha 7 obdržela v roce 2009 jako dar od významného brazilského umělce Romera Britta. Ten sochu sedmému pražskému obvodu daroval na základě dohody radnice Prahy 7 s velvyslanectvím Brazílské federativní republiky v ČR, jehož prostřednictvím autor hledal pro své dílo vhodné umístění.

Romero Britto v současnosti žije a tvoří převážně ve Spojených státech amerických. Díky nezaměnitelnému stylu jsou jeho díla vystavována v galeriích na 5 kontinentech. Své obdivovatele našel také mezi významnými světovými osobnostmi politického i kulturního života od španělského krále, rodiny Kennedyových až po Madonnu či Michaela Jacksona. Jako představitel



Josef Neuberg,
zástupce starosty MČ Praha 7 (ODS)

nevšedního umění je Romero Britto pravidelně zván k přednáškám na univerzitách, jako jsou Yale, Harvard nebo Georgetown.

Celkové náklady na obnovu Ortenova náměstí činí 42,2 mil. Kč. MČ Praha 7 obdržela na rekonstrukci dotaci hl. m. Prahy ve výši 12,7 mil. Kč. Rekonstrukce náměstí by měla trvat zhruba 14 měsíců.

POZVÁNKA NA RODINNOU OLYMPIÁDU

Letošní Den dětí na Tusarce oslaví mateřská i základní škola společně formou olympijského klání. Soutěžit se bude v netradičních disciplínách, podmínkou je však tým složený z dítěte a dospělého člena rodiny. A co všechno vás v průběhu odpoledne čeká? Kromě soutěžení to bude slavnostní vyhlášení vítězů a rekordmanů za účasti známé osobnosti z řad sportovců a v poslední části odpoledne, přibližně od 17 hodin, pak pódiová show Milky BAR s hudbou, tancem, soutěžemi a sladkým rautem. Přijďte se pobavit v úterý 4. 6. 2013 od 14.30 do areálu ZŠ a MŠ Tusarova! Pozor – na rodinné týmy v jednotních dresech čeká zvláštní prémie!

DEN PRAHY 7

V rámci Dne Prahy 7 Stromovku opět oživí bohatý zábavný program plný kultury, sportu a volnočasových aktivit. Tradiční oslavy sedmé městské části proběhnou 22. června od 13 do 18 hodin. Stejně jako loni bude program Dne Prahy 7 probíhat v centrální části Stromovky souběžně na několika stanovištích a dvou pódiích. Zábavní aktivity pro děti i dospělé připraví zúčastněná občanská sdružení, neziskové organizace, sportovní kluby a firmy. Budou zde prezentovány také ukázky činnosti divadel, kina, galerií a mnoho dalšího.

PŘÍRODNÍ VĚDY V HLÉDÁČKU BUDOUCÍCH ŠESTÁKŮ

Máte pocit, že vaše dítě není dostatečně vytíženo, že má takzvaně na víc? Přáli byste mu zdravý a motivující třídní kolektiv? Pak byste měli vědět, že Základní škola Tusarova v Praze 7 otevře i ve školním roce 2013/2014 třídu se zaměřením na matematiku a přírodní vědy. Žákům budoucího 6. ročníku nabídí práci v kvalitním třídním kolektivu a výuku vedenou zkušenými aprobovanými učiteli. Upravený učební plán pro tuto třídu obsahuje více hodin matematiky, přírodopisu, zeměpisu, fyziky i chemie. Další, především praktické zkušenosti mohou žáci získat díky široké nabídce povinně-volitelných předmětů. Více informací a přihlášku získáte na webu školy www.skolatusarova.cz. Přihlášky spolu s kopí pololetního vysvědčení 5. třídy nutno podat do 31. 5. 2013.



AKTUÁLNÍ TIPY PRO RODINY

ODHALTE TAJEMSTVÍ PŘÍRODY VE STROMOVCE

Všichni milovníci ptactva a přírody jsou zváni. Přijďte uvítat a oslavit krásu jarní přírody! Na programu je pozorování ptáků a naslouchání jejich hlasům. Nebudou chybět také zajímavé informace o jejich ochraně. Sraz je v neděli 5. května v 6.30 u vchodu stanice metra C Vltavská. Vycházka povede do Stromovky, známé též jako Královská obora – jedná se o největší park v Praze, který vznikl postupnou přeměnou lužních lesů. Do Stromovky se půjde starou holešovickou zástavbou, která až překvapivě kypí životem. Dalekohled a svačinu si vezměte s sebou. Průvodci vám budou Tomáš Telenský (telensky@birdlife.cz) a Lucie Hošková. Akci v rámci Vítání ptáčího zpěvu pořádá Česká společnost ornitologická. Celkem se koná více než 100 akcí po celé ČR: www.cso.cz/vitani2013.html

CIRKUSOVÁ ŠKOLA PRO DĚTI LETNÍ LETNÁK

Mezinárodní festival nového cirkusu a divadla Letní Letná otevří další ročník školy pro děti nazvané Letní Letňák. Během dvou týdnů od 19. do 30. srpna si účastníci vyzkouší různé divadelní a výtvarné techniky – žonglování, jízdu na jednokolce, výrobu loutek a masek, malování, divadlo a chůzi na laně. Škola je určena všem dětem ve věku od 6 do 15 let a probíhá formou „příměstského tábor“ ve všední dny od 8 do 17 hodin. Dílny povedou zkušené lektorky. Děti, které se Letňáku zúčastní více než sedm dní, se mohou zapojit do společné přípravy divadelního představení s režisérkou Belou Schenkovou a divadlem ANPU, které potom v závěru festivalu Letní Letná odehrají veřejnosti. Přihlášky co nejdříve na e-mail letnak@letniletna.cz nebo tel. č. +420 772 284 500. Více informací na www.letniletna.cz

KULIČKOVÝ TURNAJ NA LETNÉ

Ve středu 15. 5. proběhne od 16 do 18 hodin na písečném hřišti Pod Kaštany tradiční Kulíčkový turnaj. Zúčastnit se mohou děti cca od 4 let. Vítěz získá Pohár Mistra Kulíčky, ale malou odměnu si odnese každý. Pro menší děti budou připraveny soutěže. Vstup zdarma.

RC Letná pro vás připravila sérii tří seminářů z oblasti partnerských vztahů:

Komunikace mezi partnery (7. 5.), Konflikty a způsob jejich řešení (21. 5.), Partnerský vztah a založení rodiny (28. 5.). Přednášky, které se budou konat na adrese Janovského 24, od 16 do 18 hodin, jsou zdarma. Nutná rezervace na dobrovolnici@rcletna.cz. Možnost hlídání dětí v herně za 40 Kč/hod.

Veletrh KREATIVITA-HOBBY

Workshopy, dílničky z oblasti tvorění, materiály, pomůcky, handmade výrobky a mnohem více je pro vás přichystáno na veletrhu KREATIVITA-HOBBY, který se uskuteční od 24. do 26. května. Přijďte si užít dny plné zábavy a tvoření na Výstavišti Praha-Holešovice. Akce se koná pod záštitou starosty MČ Praha 7 Marka Ječménka. Více o akci na www.kreativita-hobby.cz

DIVADELNÍ FESTIVAL ŠKOL A ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍ PRAHY 7

Městská část Praha 7 a ZŠ TGM Ortenovo náměstí vás 22. května od 9 do cca 14 hod. zvou na 12. ročník Divadelního festivalu škol a školských zařízení Prahy 7, který je pořádán v rámci projektu primární nespecifické prevence 10x Sedmička. Cílem vzájemného setkání školních dramatických souborů je poskytnout dětem prostor pro smysluplné využití volného času a motivovat je pro další aktivity.

Dobrý den, vážení spoluobčané, jsme vaše holešovická realitní kancelář RE/MAX Well na adrese Tusarova 37, Praha 7.

Nabízíme vám: své zkušenosti, perfektní znalost trhu, nejvyšší finanční záruky. Jsme na vaší straně, hájíme vaše zájmy, PRACUJEME PRO VÁS!



Co jsou energetické štítky?

Kdo si je musí zajistit a jak na to?

Ano, od začátku tohoto roku nastala povinnost vyplývající z novely č. 406/2000 Sb. zákonem č. 318/2012 Sb. o hospodaření energií.

Co to je? Energetický štítek je v podstatě lidové označení Průkazu energetické náročnosti budovy, ve zkratce se setkáme pouze s „PENB“.

A k čemu pak to slouží? Slouží pro jednoduché zhodnocení budovy z hlediska jejích nároků na energie potřebné na její provoz.

Koho se to týká? Jedná se o novostavby, nebo pokud dojde k větším stavebním úpravám stávajících budov. U bytů štítek budete potřebovat až od roku 2016, zatím si při prodeji bytové jednotky či objektu nad 50 m² vystačíte předložením vyúčtování za tři předchozí období, tj. tři faktury za elektrinu, plyn nebo nákup tuhých paliv. Dále u prodeje či pronájmu činžovního či rodinného domu.

Kolik to stojí? V případě rodinného domu zhruba od 5.000 Kč výše a u bytových domů od 7.000 Kč.

Kde si jej mohu zajistit?

Štítky zajišťují energetickí specialisté, jejich seznam je veden Ministerstvem průmyslu a možnost nahlédnutí poskytuje tato webová stránka: <http://www.mpo-enex.cz/experti/>. Štítky dále zajišťují některé realitní kanceláře, včetně té naší. Cena tímto není nikterak pro klienta navýšena.

Zůstávám s přátelským pozdravem a přání mnoha úspěchů,

Bc. Kristýna Ishihara

RE/MAX Well, Tusarova 37, Praha 7

www.remaxwell.cz



ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA, PRAHA 7, ŠIMÁČKOVA 16

6. 5. 2013 absolventský koncert	Atrium	18.30
7. 5. absolventský převedký koncert.....	České muzeum hudby	18.30
16. 5. absolventský koncert	Konzervatoř Jana Deyla	18.30
21. 5. instrumentální a převedký koncert	AMU, Sál Martinů	18.30
2. 6. absolventský koncert, Filip Vacínek, David Vaner, Tereza Žižková – bicí nástroje ... Palác Akropolis ...	19.00	
9. 6. sborový koncert Pueri gaudentes	Koncertní sál Pražské konzervatoře	19.00
23. 6. jazzový a muzikálový koncert	koncertní sál ZUŠ Taussigova	18.00

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ	14. – 16. května 2013	15 – 18 hodin
PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY NA ŠKOLNÍ ROK 2013/2014	28. – 30. května 2013	15 – 18 hodin

hudební obor přípravná hudební výchova, klavír, varhany, cembalo, akordeon, housle, violoncello, kontrabas, harfa, kytara, zobcová flétna, hoboj, flétna, klarinet, fagot, trubka, pozun, lesní roh, bicí nástroje, cimbál, sólový zpěv, jazzová interpretace, základy skladby, komorní a orchestrální hra, dětský převedký sbor Radost – Praha, chlapecký sbor Pueri gaudentes, komorní sbor Puellae • **výtvarný obor** kresba, malba, grafika, enkaustika, vitráže, kombinované techniky, prostorová tvorba • **taneční obor** pohyb, tanec, tvorivost, baletní průprava, lidové písni a hry, scénický tanec

www.zuspraha7.cz, zus.simackova@seznam.cz, tel. 220875863

Inzerujte v Hobuletu a získejte iPad

Ke 4 inzercím v průběhu roku 2013 získáte nejen výhodnou slevu, ale navíc jako dárek iPad 2 Wifi+3G 16GB nebo iPad mini Wifi+Cellular 16GB



Formát 1/4 strany se slevou 25 % + iPad

Základní cena = 16.700 Kč

Cena po slevě 25 % = 12.525 Kč

Formát 1/3 strany se slevou 30 % + iPad

Základní cena = 22.200 Kč

Cena po slevě 30 % = 15.540 Kč

Formát 1/2 strany a větší se slevou 35 % + iPad

Základní cena = 33.200 Kč

Cena po slevě 35 % = 21.580 Kč

Ceny jsou uvedeny bez DPH. Nabídka platí do vyprodání zásob.

iPad získáte do 14 dnů po uhrazení všech faktur za inzerci.

Veškeré Vaše dotazy rádi zodpovíme, prosím kontaktujte nás na tel. **731 377 355**

nebo prostřednictvím emailu: inzerce@maurisro.cz

ŽIVOTNÍ JUBILEA**ZLATÁ SVATBA MANŽELŮ MARTYNOVÝCH**

V březnu oslavili manželé Ljubov a Jevgenij Martynovi společných padesát let v manželství – zlatou svatbu. Manželství uzavřeli v Omsku. Od roku 1992 žijí v Česku. Pan Jevgenij pracoval jako stavební inženýr a paní Ljubov jako chemička. Mají dve dcery a pět vnoučat. Věnovali se sportu a rádi si přečítou pěknou knížku. Za městskou část Praha 7 jim blahopřál radní Jiří Koutský.

**PHDR. ELIŠKA NOVÁKOVÁ OSLAVILA SVÉ 102. NAROZENINY**

Paní Eliška Nováková z Prahy 7 oslavila v dubnu své 102. narozeniny. Stále čte bez brýlí, a tak si hned začala listovat knihou Praha 7 známá neznámá, kterou jí za městskou část Praha 7 předal společně s kyticíkou, dortem a ostatními dárkami radní Jiří Koutský. Kromě četby je jejím koničkem také luštění krížovek. Pracovala na katedře neslovanských jazyků, kde učila němčinu, je spolu-autorkou jazykových učebnic a věnovala se mimo jiné i překladům textů psaných švabachem.

AKTUÁLNÍ POZVÁNKY KLUBŮ SENIORŮ**Klub seniorů, Tusarova 42**

2. 5. v 15.00 – přednáška RNDr. Pavla Mrázka s názvem Busem na sklenku minerálky

9. 5. v 15.00 – klavírní koncert – účinkuje paní Klaudová

16. 5. v 15.00 – hudební vystoupení – Trio M. Vitiny – Hudba amerických filmů 30.–60. let

23. 5. v 15.00 – přednáška PhDr. Martina Šámalu s názvem Dr. Emil Holub

30. 5. v 15.00 – přednáška Mgr. Tomáše Kavky s názvem Za příběhy, které napsala pošta

Klub seniorů, U Studánky 15

15. 5. v 15.00 – hudební vystoupení – Trio M. Vitiny – Hudba amerických filmů 30.–60. let

22. 5. v 15.00 – přednáška PhDr. Martina Šámalu s názvem Dr. Emil Holub

29. 5. v 15.00 – přednáška Mgr. Tomáše Kavky s názvem Za příběhy, které napsala pošta

Jednodenní výlety:

21. 5. odjezd v 8.00 **zámek Hořovice**

18. 6. odjezd v 7.30 **zámek Třeboň**

Nutno se přihlásit u koordinátorek PS na tel. číslech:

B. Sloupenská 220 580 136, I. Melicharová 233 370 980, Z. Vegrichtová 220 874 602.

Sraz je vždy v Kamenické ul. 46 (před budovou SOČ), cena zájezdu činí 150 Kč, částku je třeba uhradit předem u koordinátorek PS.

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA
DÁLE INFORMUJE:****Péče o seniory je prodloužena**

Pečovatelské centrum Praha 7 prodlužuje dobu poskytování služby – péče našim uživatelům poskytujeme každý den včetně sobot a nedělí od 7.30 do 19.30. K tomuto opatření nás přivedla snaha vyjít vstříc potřebám našich uživatelů.

Terénní pečovatelská služba –

vypomáhání s nutnými pracemi v domácnosti, s nákupy, péčí o osobní hygienu a dalšími životními potřebami.

Více informací získáte na:

Pečovatelské centrum P7,
Heřmanova 1,
www.pecovatelskecentrum.cz,
tel. 220 874 600 (paní Zdena Koněrzová)

TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ PRO SENIORY

„Městská část Praha 7 se na základě velice dobrých zkušeností z minulých let rozhodla i letos nabídnout seniorům a tělesně postiženým občanům možnost napojení na systém tísňového volání. Ten je určen osobám, které se pro omezenou pohyblivost, osamělost či věk necítí být zcela soběstačné,“ uvedl radní MČ Praha 7 Jaroslav Kopecký.

Jak systém tísňového volání funguje? V případě nouze – nevolnosti, pádu, napadení, požáru nebo jiné krizové situace – stačí stisknout tlačítko alarmu, které nosí klient neustále u sebe, např. zavěšené na krku. K přenosu poplachového signálu do centrálního dispečinku dojde automaticky, aniž by postižený musel zvednout telefonní sluchátko. Dispečink poskytuje odbornou pomoc nepřetržitě po celých 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Systém sám spouští další naprogramované funkce, především zapíná hlasitý odposlech telefonu, takže klient může hovořit s dispečinkem, i když leží na zemi a nedosáhne na telefon (na pevnou linku či mobilní telefon).

Zapojuje se také tzv. smyčka časového dohledu, která po uplynutí nastavitelného intervalu oznámí absenci pohybu v bytě. Pohybového čidla je možné zároveň využít k hlídání bytu při dlouhodobější nepřítomnosti. Operátorky dispečinku jsou kvalifikované zdravotní sestry a sociální pracovnice, které v případě potřeby zařídí okamžitou lékařskou nebo jinou pomoc.

Instalaci výše uvedeného zařízení u klienta hradí městská část Praha 7. Poplatek za provoz a nepřetržitou tísňovou péči činí 400 Kč měsíčně a je hrazen klientem. Projekt tísňového volání pro seniory je realizován pod záštitou radního MČ Praha 7 Jaroslava Kopeckého. V případě zájmu o tuto službu nebo bližší informace kontaktujte osobně nebo telefonicky pracovníka Úřadu městské části Praha 7: Bc. Petra Šundová ved. oddělení bezpečnostní prevence Úřad městské části Praha 7 nábř. Kpt. Jaroše 1000 170 00 Praha 7 sundovap@p7.mepnet.cz tel. 220 144 118



STAŇTE SE SOUČÁSTÍ

DNE PRAHY 7

V sobotu 22. června se od 13 do 18 hodin ve Stromovce uskuteční již tradiční akce s názvem Den Prahy 7. Program bude stejně jako v předchozích letech probíhat v centrální části Stromovky a v prostoru u bývalé Šlechtovy restaurace. Jedná se o rodinné odpoledne pro širokou veřejnost s bohatým programem plným sportu, kultury a volnočasových aktivit.

Záměrem městské části Praha 7 je nabídnout všem návštěvníkům Stromovky den plný zábavy i odpočinku a současně představit veřejnosti nabídku živnostníků, firem, občanských sdružení a spolků působících na území Prahy 7. Účastí a prezentací jednotlivých partnerů se MČ Praha 7 snaží přirozenou formou propojit spolupráci veřejného a soukromého sektoru.

Všem firmám, živnostníkům, občanským sdružením a spolkům z Prahy 7 nabízí MČ Praha 7 možnost stát se součástí této celodenní akce, a to zcela zdarma. Bezplatně poskytne prostor pro vaši prezentaci, kde budete moci představit veřejnosti své aktivity, výrobky i služby.

V případě, že máte zájem se Dne Prahy 7 aktivně účastnit a prezentovat svou firmu či sdružení, obraťte se prosím pro bližší informace nejpozději do 17. května na Lukáše Fátora, pov. ved. odd. vnějších vztahů – Odbor Kancelář starosty, tel. č. 220 144 013/732 410 734, e-mail: fatorl@p7.mepnet.cz, nebo na Alenu Louthanovou, tel. č. 220 144 222, e-mail: louthanova@p7.mepnet.cz.

AKADEMIE CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ V PRAZE 7 NABÍDNE UKÁZKOVÉ PŘEDNÁŠKY ZDARMA

V dubnu tohoto roku zahájila v sedmé městské části svou činnost Akademie celoživotního vzdělávání. Ta všem zájemcům nabízí ukázkové přednášky zdarma. Kurzy se uskuteční v Základní škole Korunovační v Praze 7.

„Cílem Akademie celoživotního vzdělávání je poskytnout občanům možnost kvalifikovaného získávání nových poznatků. Občané se s obsahem kurzů mohou seznámit zcela zdarma a nezávazně v rámci ukázkových přednášek,“ uvedla radní MČ Praha 7 Mgr. Marcela Justová. **Ukázkové přednášky se uskuteční**

v ZŠ Korunovační (vchod ul. Sládkova 2) v následujících termínech:

30. 4. a 28. 5.

Od aktivního poslechu k praktickému muzicrování (14.00–16.30)

21. 5. a 4. 6.

Finanční vzdělávání (9.00–11.30)

Na kurzy se není nutné předem přihlásit, bližší informace občanům sdělí kdykoliv během úředních hodin na Odboru sociálním a zdravotnictví, bytových a nebytových prostor (kancelář č. 125, 1. patro Úřadu MČ Praha 7, nábř. Kpt. Jaroše 1000).

DEN MATEK

Městská část Praha 7 vás v pátek 10. května od 15 do 17 hodin zve do Letenských sadů na komunikaci pro přeši v blízkosti dětského hřiště a tenisových kurtů, kde se uskuteční akce u příležitosti Dne matek.

Pro maminky i děti budou připravené drobné dárfky, soutěže, skákací hrad, klaunské vystoupení, malování na obličeji, kadeřnické a kosmetické služby, poradenství v oblasti výživy, zdravého životního stylu a další. Vstup zdarma.

POZNEJ SVOU PRAHU 7

V rámci předmětu metodika průvodcovské činnosti připravili studenti 1. ročníku VOŠ cestovního ruchu pro žáky základních škol průvodcovanou trasu po Výstavišti v Holešovicích. Akce, která se uskuteční 31. května, je určena žákům pátých a šestých ročníků. Studenti VOŠ seznámí děti s historií a památkami Výstaviště. Na závěr budou mít žáci možnost zúčastnit se vědomostní soutěže o zajímavé ceny (batohy, DVD, pexesa, puzzle). Žáci mohou se svými učiteli přicházet na místo srazu mezi 9. a 10. hodinou, předpokládané ukončení akce je cca ve 13 hodin. Přihlášky do 10. 5. Kontakt: Mgr. Marta Lažánková, e-mail: Lazankova.Marta@seznam.cz

Májová cesta Letenskými sady s nordic holemi

Spolupráce MČ Praha 7 s o. s. Nordic walking klub Praha pokračuje aktívni procházkou Letenskými sady. Chůze s nordic walking holemi je nenáročná sportovní aktivita, při níž zapojíme až 90 % svalů a která je velmi prospěšná pro dýchání, srdce, metabolismus, psychiku i regulaci váhy. Pravidelným vykonáváním můžete velmi zvýšit svou celkovou pohyblivost a kondici. Se základy správné realizace nordické chůze vás seznámí instruktorka Tereza Chaloupková z o. s. Nordic walking klub Praha a hole účastníkům bezplatně zapojí APM sport. Start akce je 29. 5. v 16 hodin od Letenského zámečku. Registrace účastníků probíhá telefonicky na č. 220 144 242.

PIETNÍ AKT

Praha 7 vás zve na pietní akt u příležitosti významného dne Květnové povstání českého lidu a státního svátku Den vítězství, který se uskuteční v pátek 3. 5. od 10.00 u pomníku Obětem z povstání v květnu 1945, u paty mostu Barikádníků, Praha 7.

MUDR. CAJTHAMLOVÁ:

U DĚTÍ JE TŘEBA DŮSLEDNĚ DBÁT NA KVALITU A SLOŽENÍ POTRAVIN

» Nenechte si ujít rozhovor místostarosty Daniela Štěpána s MUDr. Cajthamlovou, poradkyní na výživu a zdravý životní styl, o stravování dětí ve školách i v rodinách.

D. Štěpán: V naší městské části proběhla „zdánlivě“ nenápadná přednášková akce MUDr. Cajthamlové ohledně stravování našich dětí mimo školu, která však přinesla závažná zjištění. Tato akce je součástí projektu Zdravá škola, který zavedl na škole TGM pan ředitel Šmíd. Součástí projektu je např. to, že si děti samy sestavují každodenní svačiny a každá třída jednou měsíčně hraje na téma stravy divadlo. Pan ředitel, jako první v naší MČ, zrušil ve škole automaty na jídlo a pití. Tím končí svévolné přejídání sladkostmi a soutěžením, kdo má na dražší pokrm. Za jeho celkový přístup a zájem o zdravější stravu mu velice děkuji, protože děti v tomto věku si utvářejí stravovací návyky na celý život. Paní doktorka prováděla výzkum mezi dětmi o tom, jak se stravují. Pro komunikaci zvolila vynikající strategii, kdy se děti mezi 7 a 9 lety nadšeně hlásily, odpovídaly se zájmem na otázky a vyprávěly své příběhy. Diskuse se zúčastnilo 70 % dětí. Ale po chvíli se dalších 15 % chlapců přidal, když viděli, že většina veselé komunikuje a nikdo je nenutí k účasti.

MUDr. Cajthamlová: Já, díky mé dietě, učím rodinu i kamarády, aby dbali na složení potravin, protože při „optimalizaci receptur“ nadnárodní firmy zlevňují výrobky různými náhražkami, např. zahušťováním jogurtu škrobem, ztuženým tukem nahrazují kakao, a tím si zvyšují své zisky. Aplikací těchto různých náhražek dostáváme do těla méně kvalitní vstupní potraviny, než si myslíme, a to velice negativně ovlivňuje naše zdraví. Ale nejenom k mému zděšení je mezi dětmi daleko závažnější problém. Některé děti vypadají, že trpí obezitou, ale ve skutečnosti jsou podvyživené. Děti doma jedí velice málo a některé nejdí skoro vůbec!!!

D. Štěpán: Jak jste toto zjištění přijala a jak přesvědčit rodiče dětí, popř. jak může pomoci školské zařízení?

MUDr. Cajthamlová: Zjištění, že děti



prakticky nejedí, je překvapivé jen málo. K podobnému závěru docházejí i průzkumy zdravotního stavu dětí v době po režimní změně, kdy zmizel institut školních lékařů i ozdravovny, kam byly posílány děti, jejichž BMI se odchylovalo ve smyslu plus i minus od optima. Školní zařízení mohou pomoci tím, že budou nabízet kvalitní obedy, případně budou upozorňovat na problematiku dětí ze sociálně slabých rodin svého zřizovatele, který může financovat například ovoce či mléko do škol, jako tomu bývalo dříve. Apel na rodiče je v době krize a v situaci, kdy škola ztrácí nástroje ke komunikaci s rodiči, pravděpodobně jen omezeně možný. Nepředpokládám, že by rodiče NEVĚDĚLI, že děti nejedí. Spíš předpokládám, že některé rodiny jsou v těžké finanční situaci a nemají na kvalitní stravu pro děti prostředky.

D. Štěpán: Po přečtení vašich článků a doporučení mi možná chybí větší apel na snídani.

MUDr. Cajthamlová: Na snídani apeluju vždy a všude. Snídani považuji za velmi důležitý start do celého dne a měla by tvořit cca čtvrtinu energetického příjmu dětí. U školáků navíc kvalitní snídáně zaručuje dostatek energie po první polovinu dne, kdy jen snídáně, případně svačina dodají pracujícímu mozku i svalům dětí energii a podpoří zápis informací do mozku.

D. Štěpán: Z diskuse ve škole vyplynul problém anorexie, nebylo by částečné řešení omezit mediální vystupování těchto jedinců ve veřejnoprávních médiích, aby neinspirovali nebezpečnými návyky?

MUDr. Cajthamlová: Na škodlivost vyhublých vzorů v médiích apelují zdravotníci i sportovci léta marně. Trend alternativního modelingu (modelek fyziologické tělesné stavby) se rovněž neujal. Bohužel, pouhý apel bez nějaké systematické kampaně, případně legislativních zásahů (alespoň ve veřejnoprávních médiích), považuji rovněž za méně účinný. V době internetu jsou navíc zdroje a inspirace k omezování potravy u dětí „v zájmu“ vyhublosti dostupné právě v tomto médiu.

D. Štěpán: Dále jsem se dočetl, že nedoporučujete ohřívat jídlo. Z jakého důvodu?

MUDr. Cajthamlová: Strava, která je delší dobu skladovaná, přichází o některé vitaminy a antioxidanty, mění se v ní složení cukrů, mohou se v ní pomnožit bakterie. Zejména to poslední je velmi rizikový rys stravy skladované a ohřívané. Některé bakterie totiž produkují termostabilní toxiny, které se degradují teprve mnohaminutovým varem, což opět znehodnocuje potravu z hlediska optického i chuťového a dále omezuje množství antioxidantů v ní.

D. Štěpán: Doporučujete ryby, ale já vidím velký problém v kvalitě dovážených ryb...

MUDr. Cajthamlová: V České republice je několik chovatelů sladkovodních ryb, kteří jsou schopni i ochotni dodávat svou produkci ve stavu čerstvém, chlazeném i vakuově baleném až ke spotřebiteli. To, že o tuto produkci není mezi spotřebiteli adekvátní zájem, považuji za smutné...

D. Štěpán: Doporučujete šest hodin spánku, dle posledních studií je ideál pro dospělého

člověka 8 hodin a pro školáky až 10 hodin (při nedostatečném spánku se zvyšuje cukr v krvi – desatero www.jaknaskoly.cz).

MUDr. Cajthamlová: Doporučuji pro dospělé minimálně 6 hodin spánku, u dětí je spánek samozřejmě ještě důležitější. Z průzkumu na škole TGM však vyplynulo, že řada dětí spí i méně než 8 hodin. Dlouho sledují televizi a většina dětí tráví (dle vlastní dokumentace) denně i čtyři hodiny sledováním internetu. Bohužel, tento trend vede rovněž k večernímu mlsání a nahrazování potravin pochutinami. Zvlášť pokud (děti i dospělí) jedí jen jedno teplé jídlo denně, stává se pak pro ně racionální strava hůře stravitelná a ve večerních hodinách instinctivně vyhledávají stravu nízkoobjemovou a vysokoenergetickou, bohatou na jednoduché cukry a živočišné

i rostlinné tuky (čokoláda, chipsy, tučné sýry, paštiky, tučné uzeniny, tučné sladkosti).

D. Štěpán: Nestálo by při vaší sledovanosti a schopnosti komunikovat i s dětmi rozšířit vaše stránky o sekci pro děti? Také z důvodu, že si určitě doporučení pro dospělé vztahují děti na sebe a to jim neprospívá.

MUDr. Cajthamlová: Pokud by si děti vztahovaly doporučení pro dospělé na sebe, pravděpodobně by to pro ně mělo pozitivní důsledky (pravidelnost v jídle, odpocinku i pohybu venku, jídlo sestávající z potravin nepříslazovaných, nepřesolovaných a s nižším množstvím živočišných tuků, konzumace ovoce či zeleniny ke každému jídlu, dostatečná

konzumace luštěnin, ryb a potravin se známým složením). Bohužel, děti jsou nejvíce ohroženy nevhodnými vzory v rodinách – ať už vlivem těch, kdo jim chtějí „doprát“, mlsají, nebo se inspirují pod vlivem rodinných příslušníků střídáním různých bizarních diet a hladovek, které na sebe z neznalosti aplikují.

D. Štěpán: Závěrem bych chtěl mnohokrát poděkovat paní MUDr. Cajthamlové za čas a energii, kterou bezplatně vložila do projektu na škole TGM. Na základě této poznatků jsem došel k přesvědčení založit transparentní konto SEDMIČKA DĚTEM, kde bych chtěl přispívat těm pář jedincům, kteří z důvodu kritické sociální situace rodiny nedostávají od rodičů peníze na obědy.

INZERCE

Holešovičtí si raději pronajímají bezpečné sklepy

Možná jste už zaznamenali, že v Holešovicích existuje možnost pronajmout si bezpečné úložné prostory. Jde o pronájem malých skladovacích prostor pro domácnosti.

Tzv. samoskladování vám pomůže vyřešit problém s uložením věcí, které část roku vůbec nepotřebujete. Do pronajatých kójí si můžete bezpečně uložit třeba i vybavení domácnosti na dobu, než vymalujete nebo zrekonstruujete byt, dům nebo sklepy. Sklady jsou vhodné pro soukromé osoby i pro firmy.

Jak to funguje? Pronajmutí skladovacího boxu je snadné. Stačí přijít do některé z poboček City Self-Storage, vybrat si vhodný prostor

a uzavřít smlouvu. Celý areál je zabezpečen kamerovým systémem. Největší výhodou celého systému je pružnost – úložné prostory mají velikost od 1 do 50 m² a lidé si je mohou pronajmout i na velmi krátkou dobu již od 1 měsíce. Dostupné jsou i ceny. Nemusíte si dělat starosti ani se sháněním krabic nebo stěhováním. Součástí služby je prodej obalů a zprostředkování stěhování.

V současné době existují tři pobočky City Self-Storage v Praze, z nichž ta v Argentinské ulici v Holešovicích dostala nový kabát. Obyvatelé Holešovic už si na „úschovnu za rohem“ docela zvykli, vždyť pobočka má nyní pronajato téměř 500 kójí.

**Vše zařídíte během
pár minut po zavolání
na zákaznickou linku
800 800 807.
www.cityselfstorage.cz**

Věděli jste, že... SNÍDANĚ JE ZÁKLAD dne?

Kdo z vás snídá? Kdo z vás si myslí, že snídá dobré?

Snídaně je základ. Má nám dodat energii a podpořit nás v začátku každého dne. Únava a špatná nálada jsou často důsledkem nevhodných ranních stravovacích návyků. **Namítnete, že nemáte čas a nestiháte?**

My jsme vyřešili tento problém za vás!

Připravili jsme pro vás zcela nové, čerstvé snídaňové menu, díky kterému dobře nastartujete den. Kromě plnohodnotné snídaně na vás čeká také nabídka domácích čerstvých štáv, aby bylo ráno ještě příjemnější... Jste vítáni každé ráno od 8.00 v Molo22...

Cafe Restaurant Molo 22

U Průhonu 22
Praha 7 – Holešovice
www.molo22.cz
www.facebook.com/molo22

molo22



PRAŽSKÉ ULICE OPĚT OVLÁDNOU VYTRVALCI

Druhý květnový víkend je v Praze již tradičně vyhrazen vytrvalostním běžcům. Kromě královské disciplíny je na Maratonský víkend připravena i řada dalších sportovních a kulturních akcí. Obyvatelé Prahy 7 si o tomto víkendu přijdou na své. Již ve čtvrtek se otevřou brány holešovického Výstaviště, které hostí největší sportovní veletrh v ČR – Sport Expo. Návštěvníci zde nalezou nabídku sportovního vybavení, expozice světoznámých značek i bohatý doprovodný program. Vstup na veletrh je zdarma. V sobotu nabízí Maratonský víkend několik možností. Novinkou je Barmanský běh, který se koná ve 14 hodin před pavilonem Sport Expo. Od 16 hodin se ve Stromovce rozeběhnou spolu s běžci také pejsci, jelikož se zde koná již tradiční Procházka se psy. První den Maratonského víkendu bude zakončen koncertem kapely Žlutý pes, který se koná od 18 hodin na Staroměstském náměstí.

Neděle 12. května patří 9000 běžců z celého světa, kteří se vydají na trasu 42,195 km. Volkswagen Maraton Praha se koná již po devatenácté a patří k jedněm z nejkrásnějších maratonů na světě. Závod startuje ve 12 hodin na Staroměstském náměstí a vede samým srdcem Prahy, historickým centrem Prahy 1 a městskými částmi Prahy 2, 4, 5, 7 a 8. Zlatým hřebem na trati je běh přes architektonickou chloubu hlavního města, přes Karlův most.

Ti, kterým by se maratonská trať zdála příliš dlouhá, si ji mohou rozdělit na čtyři úseky a přihlásit se s kolegy či kamarády do štafety. První tři absolvují trať po 10 kilometrech, poslední běží zbývajících 12,195 km. Další možností je běžet jako tým, kdy každý ze čtyřčlenného týmu absoluuje celou maratonskou trať, výsledné časy se sečtou a porovnají se s časy ostatních družstev.

Kdo si netroufá na celý maraton, může se zapojit do Volkswagen Rodinného

Minimaratonu, jehož trať měří jednu desetinu celkové vzdálenosti, tedy 4,2 km. Nesoutěžní Minimaraton je zde pro ty, kteří mají rádi sport a zároveň chtějí strávit příjemný den se svými blízkými. Trať je navržena tak, aby ji zvládl úplně každý – maminky s kočárky, děti, tatínkové, babičky i dědečkové. Jde zejména o to si to užít a být součástí neopakovatelné atmosféry mezinárodních závodů.

„Volkswagen Maraton Praha si za 19 let svého trvání získal věhlas jak v Česku, tak v celém světě. Svědčí o tom nejen spousta pozitivních ohlasů od běžců, ale i fakt, že všech 9000 startovních čísel bylo vyprodáno více než měsíc před startem,“ říká předseda organizačního výboru Carlo Capalbo.

Svou prestiž si získal Volkswagen Maraton Praha zejména díky profesionální organizaci, která byla oceněna nejvyšší známkou kvality IAAF Gold Road Race Label, a také nádhernému

prostředí, kterým traf vede. Volkswagen Maraton Praha je součástí seriálu závodů RunCzech běžecké ligy, která dohromady jako jediná na světě vlastní celkem 5 známk kvality. Další závodem s nejvyšším oceněním je Hervis 1/2Maraton Praha, stříbrnou známkou se pak pyšní Grand Prix Praha, Mattoni 1/2Maraton Olomouc a Ústí nad Labem.

PŘIJĎTE FANDIT NA MARATON

Městská část Praha 7 bude letos již po osmé na svém území hostit vytrvalce ze zemí celého světa. Doprovodná show k Pražskému mezinárodnímu maratonu se uskuteční v neděli 12. května od 9 do 15 hodin před budovou Lighthouse Vltava Waterfront Towers (Jankovcova 2c), kde bude speciální „fandicí místo“. Těšit se můžete na vystoupení DJ – hudební doprovod a taneční vystoupení JNS Cheerleaders.

DNY INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU VE STROMOVCE

Občanské sdružení Zdraví-zivot pořádá 16. 5. ve Stromovce vedle Šlechtovy restaurace Dny integrovaného záchranného systému.

Jedná se o dopolední speciální výukový program s prvky dárcovství krve za přítomnosti legendárního baviče a komika

Václava Upíra Krejčího. Odpoledne se pak uskuteční Dětský den plný her a soutěží o spousty cen a sladkostí.

Další Den IZS se uskuteční 28. 5. od 9.00. Akce se koná pod záštitou radního MČ Praha 7 Jaroslava Kopeckého.

.....

Více na www.zdravi-zivot.cz

V Praze 7 byla zprovozněna nová gynekologická ordinace

Příspěvková organizace Sdružené ambulantní zařízení v Praze 7 přijímá nové pacientky k registraci a ošetření. Bez vstupního poplatku. Objednávejte se telefonicky na č. 220 190 663. SAZ Praha 7 Poliklinika Strossmayerovo nám. 6 www.saz7.cz





Hobulet

SLEVOVÉ KUPONY

-40% PŘÍSPĚVKU NA FOTBAL ZA ROK 2013

Sleva na členské příspěvky pro nové hráče fotbalu, ročníky nar. 2001 - 2007, které hledá oddíl kopané TJ Sokol Troja.

Informace Jaroslav Fliegl,

tel. 602 150 374

Platnost kuponu do konce roku 2013.

-30% NA STANY A SPACÁKY

Předsezonní sleva na STANY A SPACÁKY.

Kontakt: Ferrino, Dukelských hrdinů 33, Praha 7, tel. 776 800 070, www.ferrino.cz.

Slevy nelze sčítat.

Platba v hotovosti.

Platnost kuponu do 30. 6. 2013

KÁVA 1+1 ZDARMA !!!

Ke kávě dle Vašeho výběru druhá káva ve stejné hodnotě ZDARMA

NACAFE - kavárna, bar, zahrádka, Šmeralova 390/15, Praha 7 - Letná

Tel. 776 887 339,

www.nacafe.cz

Platnost kuponu do 30. 6. 2013

1000 Kč SLEVA NA AUTOŠKOLU

Každý, kdo přijde s tímto kuponem do naší autoškoly, dostane uvedenou slevu na kurz

Normal na ŘP sk. B.

Autoškola P+R, U Uranie 20/1475, Praha 7

Tel. 723 289 236, 605 592 199

Platnost kuponu

www.autoskola-holesovice.cz

do 30.6.2013

-10% NA KURZY JÓGY

Od května 2013 sleva 10% na kurzy hatha jógy a flow jógy. Wabi Sabi Body & Mind Studio,

Dobrovského 20, Praha 7 - Holešovice

Tel. 776 222 022, 605 236 371, studio@wabisabi.cz

www.wabisabi.cz

Platnost kuponu do 30. 6. 2013

KONVIČKA ČAJE PRO VÁS

Ke každému snídanovému menu – čerstvý máťový či zázvorový čaj, jako pozornost restaurace Molo 22 pro Vaše lepší ráno!

CAFE RESTAURANT MOLO 22

U Průhonu 22, Praha 7 - Holešovice

Tel. 220 563 348

Platnost kuponu do 30. 6. 2013

ZÍSKEJTE NOVÉ ZÁKAZNÍKY

Chcete efektivně oslovit obyvatele Prahy 7 pomocí slevových kuponů?

Prosím, kontaktujte nás na tel. 731 377 355 nebo na e-mailu: inzerce@maurisro.cz



Zleva: Bc. Daniel Štěpán, zástupce starosty MČ Praha 7 (ČSSD), Hana Hamšíková, ředitelka MŠ Kostelní, MUDr. Tomáš Kaštovský, zástupce starosty MČ Praha 7 (ODS)

PRAHA 7 DOKONČILA REKONSTRUKCI

TĚLOCVIČNY V MŠ KOSTELNÍ

» Ve čtvrtek 28. března 2013 se v MŠ Kostelní uskutečnilo slavnostní zakončení rekonstrukce tělocvičny. Náklady na stavební úpravy činily 1 mil. korun, z čehož 600 tis. korun pokryla dotace hl. m. Prahy.

Rekonstrukce tělocvičny v MŠ Kostelní probíhala od prosince 2012 do března 2013.

„Těší mě, že se nám úpravy tělocvičny podařilo zrealizovat v relativně krátkém čase, stavební práce v MŠ Kostelní však pokračují i nadále. V průběhu celého roku zde bude realizována největší letošní investiční akce v oblasti školství. Po jejím dokončení v roce 2014 získá MŠ Kostelní zcela novou moderní podobu. Mimo jiné zde bude rovněž realizována přistavba, která zvýší kapacitu školky o dvě třídy,“

uvodil zástupce starosty MČ Praha 7 MUDr. Tomáš Kaštovský.

V tělocvičně MŠ Kostelní došlo k výměně povrchu podlahy a dřevěných obkladů stěn. Rovněž zde proběhla repase dřevěných oddělujících stěn, ribstolů, zábradlí a schodů. Osazeny byly nové kryty na tělese ústředního topení a zasouvací dveře mezi jídelnou a tělocvičnou. Došlo také k úpravám elektrických rozvodů a provedení sádrokartonového podhledu. Realizována zde byla rovněž nová malba stěn, dveří a krytů rozvodů ústředního topení.

NADPRŮMĚRNÉ VÝSLEDKY ŽÁKŮ

FZŠ PedF UK UMĚlecká

V uplynulém školním roce 2011/2012 (na jaře 2012) se ve vybraných školách ČR uskutečnilo rozsáhlé mezinárodní šetření – projekt OECD PISA (Programme for International Student Assessment). Tohoto šetření se účastnili i žáci 9. tříd FZŠ PedF UK UMĚlecká.

Mezinárodní projekt PISA dlouhodobě sleduje úroveň čtenářské, matematické a přírodovědné gramotnosti patnáctiletých žáků. Tento projekt klade důraz na prověření znalostí a dovedností, které mladí lidé potřebují pro úspěšné uplatnění v budoucnosti. Šetření probíhá ve tříletých cyklech. Součástí cyklu PISA 2012 bylo navíc i zjišťování, jaká

je finanční gramotnost patnáctiletých žáků a jak umí řešit problémové úlohy mezipředmětového charakteru.

Do projektu se zapojilo 69 zemí z celého světa. Srovnávacího projektu se zúčastnilo celkem 297 škol (6535 žáků) z ČR.

Ve všech sledovaných oblastech skončila FZŠ PedF UK UMĚlecká s nadprůměrnými výsledky.

GRAMOTNOST	průměr v ČR	průměr školy
ČTENÁŘSKÁ	9,2	10,6
PŘÍRODNÍ VĚDY	9,4	10,4
MATEMATIKA	9,2	9,7
FINANČNÍ	9,2	10,4
ŘEŠENÍ PROBLÉMU	9,6	10,7

BEZPLATNÉ PORADNY NA SEDMIČCE

PORADNA PRO ZAHRÁDKÁŘE

Klívie (*Clivia miniata*)

Potřebuji poradit, jak pečovat správně o klívii, aby bohatě kvetla. Mám doma jednu starší rostlinu, zatím jsem se však květu nedočkal, přestože ji pravidelně a pečlivě hnójím a zalévám.

Jaroslav Žížala



Aby klívie hodně kvetla, mělo by být stanoviště dobře osluněné, ale chráněné proti letnímu úpalu. Teplota v zimě by měla být okolo 15 stupňů Celsia. V období plného růstu, tj. na jaře a v létě, klívii vydátněji zaléváme a přihnojujeme plným tekutým hnójivem. V tuto dobu probíhá zakládání květů. Od srpna zastavíme přihnojování a od září se postupně snižuje zálivka, během vegetačního klidu zaléváme minimálně. Od ledna začneme opět pozvolna více zalévat a na počátku března začneme s přihnojováním. Pak by se rostlina měla časně z jara odměnit bohatou násadou oranžových květů. Klívím vyhovují stísněné podmínky. Obecně se tedy doporučuje květináč menší a pravidelné doplňování vody a živin. Pokud už rostlina kvete, stačí ji přesazovat jednou za čtyři roky, mladší rostliny pak ve dvouletých intervalech. Ludmila Dušková

PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

Prosím, poznamenejte si aktuální termíny právní poradny pro první pololetí 2013.

KDY: 13. května, 27. května, 10. června, 24. června

KDE: Úřad MČ Praha 7,
nábř. Kpt. Jaroše 1000,
místnost č. 225, od 15.00 do 18.00

PORADNA POLICIE ČR

Policisté z MOP Holešovice nabízí obyvatelům dolních Holešovic individuální poradenství v oblasti prevence kriminality. Schůzku si lze dohodnout telefonicky každý den mezi 14. a 19. hodinou na tel. čísle 736 702 957.

BEZPLATNÁ

FINANČNÍ

PORADNA V ROCE 2013



Každý první čtvrttek v měsíci od 9 do 11 hodin pokračuje bezplatné finanční poradenství. Přijďte si pro odpovědi na svoje otázky na Úřad MČ Praha 7 do místnosti č. 188.

Finanční slovníček aneb Co je to?

Rozhodčí doložka k úvěrové smlouvě je další dokument, který nebankovní společnosti až na několik výjimek vyžadují podepsat. V případě nesplácení pak následuje rozhodčí nález, který je podkladem k exekuci. O tom, zdali se skutečně nesplácelo a kolik, tak nerohoduje rádný soud, ale osoba, již takto svěřujeme svou budoucnost.

Poradna při finanční tísni, o.p.s., bezplatná poradenská linka 800 722 722

BEZPLATNÁ REALITNÍ PORADNA

Dobrý den, dočetl jsem se o nutnosti doložení tzv. energetického štítku při prodeji nemovitosti. Je nutné pořídit energetický štítek i v případě, kdy naši nemovitost (byt) hodláme nejdříve pronajmout a následně prodat?

Fr. Žežula, Praha 7

Dobrý den, při prodeji i pronájmu bytu je zde i možnost nahradit energetický štítek fakturami za energie za poslední tři roky. Kupující však může štítek vyžadovat, protože od ledna letošního roku je majitel budovy (společenství vlastníků) povinen energetický průkaz zajistit při prodeji budovy nebo její ucelené části, tedy i bytu. Pro pronájem bude tato povinnost platit až od roku 2016.

J. Kašpar

Bezplatnou realitní poradnu můžete navštívit 13. a 27. 5. v době od 13 do 17 hodin na adresu Viva Reality, Komunardů 25, Praha 7.

HARMONOGRAM SVOZU

NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Třídením ochraňujete nejen životní prostředí, ale i zdraví lidí okolo vás. Do nebezpečného odpadu patří: baterie, akumulátory, nádoby od sprejů, zahradní chemie, mazací oleje a tuky, ředitla a barvy, léky a teploměry, kyseliny a hydroxidy, lepidla a pryskyřice, detergenty (odmašťovací přípravky), fotochemikálie, pesticidy (přípravky na hubení hmyzu, hlodavců, plevelu, odstraňování plísní), zářivky a výbojky, chladničky a mrazáky či vyřazené elektrické a elektronické spotřebiče.

Praha 7 – trasa B

28. 5. – úterý, 11. 9. – středa

ul. U Vody 15.00–15.20

Ortenovo nám. (u č. 13 /1488) 15.30–15.50

křížovatka ul. U Parního mlýna – Jankovcova 16.00–16.20

křížovatka ul. V Háji – U Průhonu 16.30–16.50

křížovatka ul. Tusarova – Na Maninách 17.00–17.20

křížovatka ul. Tusarova – Osadní 17.30–17.50

křížovatka ul. Osadní – U Průhonu 18.00–18.20

křížovatka ul. Na Maninách – U Průhonu 18.30–18.50

Praha 7 – trasa B

28. 5. – úterý, 12. 6. – středa

ul. U Vody 8.00–8.20

Ortenovo nám. (u č. 13 /1488) 8.30–8.50

křížovatka ul. U Parního mlýna – Jankovcova 9.00–9.20

křížovatka ul. V Háji – U Průhonu 9.30–9.50

křížovatka ul. Husarova – Na Maninách 10.00–10.20

křížovatka ul. Husarova – Osadní 10.30–10.50

křížovatka ul. Osadní – U Průhonu 11.00–11.20

křížovatka ul. Na Maninách – U Průhonu 11.30–11.50

Praha 7 – trasa A

12. 6. – středa, 27. 8. – úterý

křížovatka ul. U Sparty – Jana Zajíce 15.00–15.20

křížovatka ul. Muzejní – Letohradská 15.30–15.50

křížovatka ul. Kostelní – Františka Křížka 16.00–16.20

ul. Na Ovčinách 16.30–16.50

Řezáčovo nám. 17.00–17.20

křížovatka ul. Šimáčkova – U Smaltovny 17.30–17.50

křížovatka ul. Ovencecká – Nad Královskou oborou 18.00–18.20

křížovatka ul. Jana Zajíce – Nad Královskou oborou 18.30–18.50

SIMPLY CLEVER



Očekávejte jen to nejlepší!



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů ŠKODA v provedení Fresh: 4,4-8,0 l/100 km, 114-189 g/km
Illustrační foto

Akční modely ŠKODA Fresh s extra výbavou již od 189 900 Kč

Připravte se na samá příjemná překvapení. Akční model ŠKODA Fresh pořídíte za cenu již od 189 900 Kč*. Na výběr máte z modelových řad Fabia a Fabia Combi, Roomster, Rapid nebo Yeti. Pro bližší informace se můžete s očekáváním jen toho nejlepšího vypravit do našeho autosalonu, kde se budete moci na vlastní kůži s nabízenými modely podrobně seznámit.

*Cena platí při využití SKODA Finance od Škofinu

www.jentonejlepší.cz facebook.com/aboservis.cz youtube.com/skodacz

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

ABO servis, spol. s r. o.

Jateční 41
vjezd z ulice Na Maninách
Praha 7 - Holešovice
Tel.: 220 801 135, e-mail: prodej@aboservis.cz
www.aboservis.cz



LÉKAŘSKÝ DŮM PRAHA 7

Janovského 48, Praha 7 – Holešovice

Komplexní služby plastické a estetické chirurgie

- augmentace – zvětšení prsou
- face-lift
- laserové ošetření obličeje
- operace nosu
- operace očních víček
- modelace a zmenšení prsou
- abdominoplastika
- operace odstálých uší
- liposukce
- depilace laserem
- iontoforéza
- injekční výplň
- mezoterapie
- zvětšení rtů



Tel.: +420 242 426 432,
+420 731 503 123
www.plasticka-chirurgie.us

Krása z rukou
profesionálů

Hobulet

*Nezapomeňte
objednat
inzerci!
Uzávěrka červnového
vydání 15. 5.*

Ceny inzerce (bez DPH)

1/12 strany	4 900 Kč
1/8 strany	8 400 Kč
1/4 strany	16 700 Kč
1/3 strany	22 200 Kč
1/2 strany	33 200 Kč
řádková inzerce	500 Kč

U více opakování
výrazné slevy

Kontakt:

E-mail: inzerce@maurisro.cz

Mobil: 731 377 355



NOC LITERATURY A JEJÍ AKTÉŘI NA SEDMIČCE

Do zahájení oblíbeného literárního happeningu zbývá již jen měsíc. V podrobném přehledu se dozvítěte, na které herce a knihy se můžete těšit a také jaká bude trasa letošního putování za literaturou. Všechny další informace sledujte na Facebooku Noci literatury: www.facebook.com/noci.literatury.

Podrobnosti o autorech a dílech už brzy také na nových webových stránkách www.nocliteratury.cz.

Připomínáme, že letošní Noc literatury proběhne 15. května, čtení budou probíhat paralelně a v pravidelném půlhodinovém intervalu od 18 do 23 hodin na 18 místech Letné mezi Stromovkou, Letenskými sady

a Vltavou. Nenechte si ujít například čtení z knihy Černoch s bílým srdcem od nizozemského autora Arthur Japina, úryvek přeče Otakar Brousek ml. ve Studiu Alta (u Výstaviště 21). Příběh dvou afrických princů na dvoře krále Viléma I. rozvíjí téma vlastní identity a konfliktu mezi touhou být sám sebou a snahou přizpůsobit se okolí.

NOC LITERATURY 2013 – 15. května 18.00–23.00

Místo

Alfred ve dvoře, Františka Křížka 36
ARCHIP, Františka Křížka 1
Bio Oko, Františka Křížka 15
Club Avion, Heřmanova 25
Divus Prager Kabarett, Bubenská 1
Havas Worldwide Prague EXPO 58, Letenské sady 1500
Husův sbor, Farského 3
kostel sv. Klimenta, Kostelní ulice
Lapidárium, Výstaviště 422
metro Vltavská
Moderní galerie AVU, U Starého výstaviště 188
Národní technické muzeum, Kostelní 42
Ouky Douky Coffee, Janovského 14
Pidivadlo, Letohradská 44
Studio Alta, U Výstaviště 21
Studio Hrdinů, Dukelských hrdinů 47
Studio Kostelní, Kostelní 6
Veletržní palác, Dukelských hrdinů 47

Kniha

Julian Barnes: Vědomí konce
Dinis Machado: Co tvrdí Molero
Juan Marsé: Kaligrafie snu
Thomas Glavinic: Láska Carla Haffnera k remízám
Ričardas Gavelis: Paměti mladého člověka
Wilhelm Genazino: Deštník pro tento den
Erwin Mortier: Marcel
Catalin Dorian Florescu: Jacob se odhodlá milovat
Péter Esterházy: Harmonia caelestis
Michał Witkowski: Královna Barbara
Alexis Jenni: Francouzské umění válečné
Jonas Jonasson: Stoletý starík, který vylezl z okna...
Gib I. Mihăescu: Ruska
Elena Ferrante: Dny opuštění
Arthur Japin: Černoch s bílým srdcem
Jean-Philippe Toussaint: Koupelna
Gaute Heivoll: Než shořím
Dominik Tatarka: Písáčky pre milovanú Lutécii

Země

Velká Británie
Portugalsko
Španělsko
Rakousko
Litva
Německo
Belgie – Vlámsko
Švýcarsko
Maďarsko
Polsko
Francie
Švédsko
Rumunsko
Itálie
Nizozemsko
Belgie – Valonsko
Norsko
Slovensko

Úryvek přeče

Ladislav Mrkvička
Pavel Kikinčuk
Vojtěch Kotek
Lukáš Hlavica
Jaromír Nosek
Luboš Veselý
Matěj Hádek
Filip Čapka
David Prachař
Jiří Štrebl
Roman Zach
Jaromír Meduna
Martin Písářík
Vanda Hybnerová
Otakar Brousek ml.
Karel Dobrý
Petr Vodička
Marko Igonda



THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW

» Nejslavnější tributní kapela The Australian Pink Floyd Show se po roce opět vrací zpět do Evropy!

The Australian Pink Floyd Show vyprodávají haly po celém světě. Kapela vznikla v roce 1988 a od té doby prodala přes tři miliony vstupenek na svoje akce. Bubeník opravdových Pink Floyd v nadsázce řekl: „Jsou skvělí, možná ještě lepší než my!“

Po loňském fenomenálním úspěchu přivezou do České republiky zcela novou show Eclipsed by the Moon Tour 2013, která připomene 40. výročí vydání legendárního alba The Dark Side of the Moon. V průběhu dvouhodinové show zazní i další klasické skladby Pink Floyd z mnoha jejich alb. Chybět nebude legendární The Great Gig in the Sky, Us And Them ani dva singly z alba Dark Side of the Moon – Money a Time. Kapela věrně zachycuje jak atmosféru, tak samotný zvuk. Fanoušci si tak budou mocí v pátek 10. května od 20.00 opět vychutnat mistrovskou show plnou floydovských melodií, laserů, videí a efektů.

Vstupenky v předprodeji na www.ticketportal.cz.

TIPSPORT ARENA, Za Elektrárnu 1, www.tipsportarena-praha.cz

NERUDA S MATĚJEM RUPPERTEM V KVĚTNU V LA FABRICE

» Nenechte si ujít oblíbeného zpěváka v projektu producenta Romana Holého, možná vás překvapí svým syrovým rockovým pojetím.

Skupina Neruda zahráje 10. května svěží jarní koncert v La Fabrice! Hřmotné, podladěné, syrové rockové kytary, tepající basy, ostré texty v češtině a rytmus, který nedá vdechnout. A někde mezi tím vším ladně plynoucí soulový hlas Matěje Rupperta. Skupina Neruda byla založena začátkem roku 2010 producentem Romanem Holým a zpěvákem skupiny Monkey Business Matějem Ruppertem, kteří také tvoří základní sestavu. Kapela stvořila dvanáct nerudních písni postavených na výbušné změti hypnotických kytarových rifů, závažné absenci elektroniky a kláves a českých textech Martina Rusáka Kadnára, Ivana Wernische, Fandy Pánka, Vladimíra 518, Oty Klempíře a Pavla Vrbky.

Kromě Matěje Rupperta a Romana Holého tvoří sestavu Nerudy kytaristé Lukáš Martinek a Petr Škarohlíd, basista Frederik Janáček a slovenský bubeník Martin Valihora (nový člen skupiny od roku 2013).

La Fabrika, Komunardů 30, www.lafabrika.cz



TIPOS LATINOS

Výstavu plakátů latinsko-amerických typografických studií je možné zhlédnout do 11. května v galerii Vernon. Výstava je součástí celosvětového exhibičního turné a představí přes 70 vítězných plakátů z dílen argentinských, brazilských, kolumbijských, venezuelských, mexických a mnoha dalších studií.
Galerie Vernon, U Průhonu 22, www.galerievernon.com



ŽIVĚ V BIU OKO

Projekt ŽIVĚ v květnu nabídne dva přímé přenosy z evropských metropolí. Těšit se můžete na pondělí 13. 5., kdy bude od 19.30 vysílána opera LA GIOCONDA přímo z Paříže. V pondělí 27. 5. si od 19.45 nenechte ujít Jezerní paní z Royal Opera House v Londýně. Více informací naleznete na webových stránkách projektu.

Bio Oko, Františka Křížka 15, www.biooko.cz, www.izive.net



MOTÝLI

Do 12. května (denně od 9.00 do 18.00) je možno navštívit tradiční výstavu tropických motýlů ve skleníku Fata Morgana. Skutečně velkou atrakcí je líhnutí motýlů z kukel, které do botanické zahrady v pravidelných zásilkách přichází po celou dobu trvání akce z motýlí farmy v anglickém Stratfordu nad Avonou.

Botanická zahrada, Nádvorní 134, www.botanicka.cz



OBRÁZKOVÝ OSTROV

Městská část Praha 7 vás zve na vernisáž autorské výstavy výtvarnice a kreslířky Lenky Procházkové s názvem Obrázkový ostrov, která se uskuteční 5. 6. v 17.30 v Galerii na úřadě, nábr. Kpt. Jaroše 1000, Praha 7. Vstup na akci je zdarma.



CENA PAVLA KOUTECKÉHO

Open air projekce dokumentárních filmů nominovaných na Cenu Pavla Kouteckého za rok 2013 se bude konat 31. 5. a 1. 6. od 19 do 23 hodin u Šlechtovy restaurace v Královské oboře (Stromovka). Ocenění je udělováno již od roku 2007 za osobitý počin v české dokumentární tvorbě. Více o promítaných filmech na www.cenakoutecky.cz

Nejdůležitější je pochopení možnosti

Rozhovor s koryfejem české plastické chirurgie doc. MUDr. Alešem Nejedlým z Kliniky plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Bylo odjakživa vaším přáním stát se plastickým chirurgem, nebo jste se k tomu dostal přes jiné odvětví lékařství?

S plastickou chirurgií jsem se setkával již během svých studií na 3. lékařské fakultě, která měla tu obrovskou výhodu, že měla vlastní kliniku. Po studiích, v roce 1981, jsem nastoupil do nemocnice na Vinohradech, na oddělení obecné chirurgie, kde jsem absolvoval první atestaci z chirurgie. Považuji za nesmírně důležité pro každého plastického chirurga, aby měl praxi právě v obecné chirurgii. Dnešní jednostupňový systém studia nám trochu komplikuje život. Když se pak v nemocnici otevřala nová Klinika plastické chirurgie, přešel jsem na ni a zůstal zde vlastně celý svůj dosavadní profesní život.

Byla již tehdy vnímána plastická chirurgie tak jako dnes, to znamená převážně jako kosmetická, nebo se jednalo ještě o ryze rekonstrukční chirurgii?

Existuje jen jedna plastická chirurgie. Kosmetická, nebo též estetická, chirurgie je součástí plastické chirurgie a u nás není samostatným oborem. Kvůli mediálnímu využití plastickou chirurgii zřejmě vnímá převážně jako chirurgii estetickou. Plastická chirurgie je však mnohem více. Zabývá se i vrozenými vadami, získanými vadami, krytím defektů, rekonstrukcí určitých částí lidského těla.

Do jaké míry mají kosmetické operace vliv na psychiku?

Pozitivní vliv na psychiku a sebevědomí by měl mít každý úspěšný zákrok v obou odvětvích plastické chirurgie. Důležitým kritériem pro to, aby u kosmetické chirurgie byl pacient spokojen, je nejen dobré provedená operace, ale i správná indikace výkonu lékařem a konzultace s pacientem, která musí předcházet každému zákroku. Velmi důležité je, aby plastický chirurg pochopil představy

pacienta a dobře odhadl, jaký druh zákroku pomůže pacientovi tyto představy splnit, a nesmírně důležité je, aby pacient pochopil, jaké jsou možnosti plastického chirurga. Ideálním stavem pak je, když možnosti výkonu splní představy pacienta. V opačném případě, jsou-li představy pacienta nerealizovatelné, by mohlo dojít k problémům.

Takže kdybych si přál po operaci vypadat jako Brad Pitt, byl bych zřejmě zklamán?

Není v silách plastické chirurgie kompletně změnit identitu člověka. To se děje pouze ve filmech.

Když se blíže podíváme na motivace, které vedou člověka k absolvování kosmetických zákroků, jaké jsou častější? Profesní, nebo soukromé?

Nevím, zdali se to dá takto rozdělit. Jsou to vždy lidé, kteří mají s něčím problém, vědí, že se s tím dá možná něco udělat, a přijdu to prokonzultovat. Zásadou by vždy mělo být, aby pacient chtěl zákrok sám pro sebe, a ne pro někoho jiného. Operace z ryze profesních důvodů nepovažuju za šťastné, protože je pacient absolvuje primárně pro své okolí, které jej například přesvědčilo, že je to pro výkon té či oné profese potřebné.

Otázku však je, zda zákrok tyto požadavky a představy jeho okolí splní. Plastický chirurg se pouští na tenký led, protože posouzení výsledku není v tomto případě závislé na pacientovi, nýbrž na subjektivním názoru někoho jiného. Je proto důležité, aby chirurg byl i trochu psychologem a dokázal rozpoznat, do jaké míry se jedná o autentické přání pacienta, popřípadě jaký vliv na jeho rozhodnutí mělo okolí, ať již profesní, či partnerské.

Kosmetické zákroky a věk. Jak se stavíte k zákrokům na velmi mladých pacientech?

V případě, že zákrok není indikován ze zdravotního důvodu, je na profesní kultivovanosti chirurga, aby k některým druhům zákroků přistupoval zdrženlivěji a velmi dobře jejich realizaci zvažoval.

Soutěže krásy a plastická chirurgie.

Kolik je dle vašeho názoru na soutěžících ještě autentického?

Tato otázka se samozřejmě týká i modelek. Upřímně řečeno jsem to ale nikdy nezkoumal.

Kosmetická chirurgie dnes umí mnoho, proč si přesto nedokáže poradit s jizvami?

Jizvou se tělo hojí. Jaká jizva bude, má řadu aspektů. Kde je řez umístěný, jakým směrem je vedený, jak jest s tkáněmi v okolí řezu zacházeno. Například jizva po operaci očních víček nebo při faceliftingu v blízkosti ucha bude pro laika po určité době již jen těžko rozpoznatelná. Naopak jsou známá místa, kde vznikají ošklivé jizvy, například na ramenou, v oblasti nad hrudní kostí. Při chirurgických zákrocích lze mnohdy tvorbu jizvy ovlivnit, existují jizvy však odstranit nelze. Zkoušela se řada postupů, u nepříznivých jizev, které označujeme za keloidní – obrúšování, kortikoidy, zatím nic nepomáhá. Čím více se snažíte takovou jizvu odstraňovat, tím více se brání.

Kromě vinohradské nemocnice ordinujete i v Lékařském domě v Janovského ulici. Máte i jiné vazby k Praze?

Zíjí zde celý život, dokonce jsem se i narodil na Štvanici a nemám potřebu se stěhovat někam jinam. Je zajímavé, že si člověk za minulého režimu neuvědomoval, jak příjemné bydlení to tu je. Máme tu dva krásné velké parky, na Václavské náměstí je to půl hodiny pěšky. Když člověk žije ve velkém městě, tak v něm má skutečně žít. Čím jsem starší, tím víc to tu mám rád.



Tři oblíbená místa:

- Restaurace Na Mělníku
- Ulice Milady Horákové
- Gerstnerova ulice



NEBOJTE SE JARNÍHO ÚKLIDU

» S příchodem teplých a prosluněných dnů je čas na důkladný jarní úklid. Využijte některou z úklidových firem či služby hodinových manželů a malířů, kteří zkrášlí a rozzaří váš byt do nadcházejících letních měsíců.

ÚKLID

Vyberte si úklidovou firmu, která umyje vaše okna od 8 Kč/m², podlahu od 4 Kč/m², vycistí koberec od 9 Kč/m² či pohovku od 80 Kč/kus.

Václav Najman
jednorázové či pravidelné úklidy domácností, čištění koberců a čalounění, renovace podlah, mytí oken
Kontakt: U Uranie 9, 604 634 529, www.vaclavnajman.cz

Uklizený dům
strojový úklid a renovace podlah, zametání, luxování a čištění koberců, umývání oken a žaluzí
Kontakt: U Průhonu 5, 731 117 988, www.uklizenydum.cz

AKYPA servis
jednorázový či pravidelný úklid, mytí oken
Kontakt: U Topíren 2, 777 053 263, www.akypaservis.cz

František Najman
úklid, čištění koberců, čalouněného nábytku, mytí oken, malířské a natěračské práce
Kontakt: U Smaltovny 20/g, 605 378 447, www.najman.mypage.cz

Juve
úklid, mytí oken, čištění koberců, úklidy po malování
Kontakt: Jateční 9, 603 469 294, www.juve.cz

REAL HAPPY HOME

úklidy domácností, praní, žehlení
Kontakt: U Měšťanského pivovaru 9, 724 792 209, www.praha-sprava-nemovitosti.cz

Úklid Praha 7

úklid domácností, čištění koberců, sedaček, lustrů, mytí oken, čištění podlah
Kontakt: Milady Horákové 55, 733 409 419, www.uklidpraha7.cz

T-AR

čištění, tepování sedacích souprav a koberců, mytí oken, speciální čištění a údržba kůže, dřevěných materiálů
Kontakt: Pplk. Sochora 5, 777 242 744, www.uklid-ytar.cz

B+L Úklid

mytí oken, čištění koberců, úklid po řemeslnících, čištění čalouněného nábytku, mytí podlah a voskování
Kontakt: Bubenská 13, 603 420 635, www.firmabiba.webnode.cz

Amostar

úklid denních ploch, čištění koberců a čalouněného nábytku, mytí oken, ošetření podlah
Kontakt: U Průhonu 22, 603 416 865, www.amostar.cz

Vaux

mytí oken, praní a věšení záclon, strojové čištění koberců a čalounění, kompletní úklid po řemeslnících
Kontakt: U Smaltovny 20, 220 804 085, www.vaux.cz

FIX Servis

úklidové, podlahářské, malířské či lakýrnícké práce

Kontakt: Na Maninách 11, 603 413 193, www.fixservis.cz

J-M-H

veškeré úklidové práce, čištění koberců a čalounění, mytí oken

Kontakt: Jateční 21, 774 725 568, www.jmh.uklid.sweb.cz

Altera

úklid domácností, sklepů, půdních prostor, mytí oken a skleněných ploch, vyklízecí práce

Kontakt: Argentinská 12, 603 501 732, www.altera-praha.cz

Lucie Kozáčiková

veškeré pomocné práce v domácnosti – i pro seniory a zdravotně postižené (úklid, žehlení, obstarání nákupu, doprovod)

Kontakt: Nad Královskou oborou 17, 606 448 358, www.luciekozacikova.webmium.com

Arideon

komplexní jednorázové či pravidelné úklidy bytů či domů, žehlení, praní prádla, úklid interiérů aut

Kontakt: Ortenovo náměstí 18, 725 955 145, www.arideon.cz

Petr Bíly

Nabídka pravidelných i jednorázových úklidů domů i bytů, mytí oken i výloh.

Kontakt: Ortenovo náměstí 9, 603 750 038, www.petrbily.sluzby.cz

PEČOVATELSKÉ CENTRUM

Klienti pečovatelského centra mohou využít služeb pečovatelek, které provádějí běžný úklid a údržbu domácnosti (pro velký úklid pomohou se zprostředkováním úklidové služby), zajistí také běžné nákupy a pochůzky. Cena 120 Kč/hod. (jestliže je doba kratší než 1 hodinu, výše úhrady se krátí), praní a žehlení osobního a ložního prádla 60 Kč/1 kg prádla.

Kontakt: Heřmanova 1, 220 874 601,
www.pecovatelskecentrum.cz

MALOVÁNÍ

Ceny za malování pokojů se pohybují od 22 Kč/m². Ze seznamu malířů si jistě vyberete.

Martin Šilhart

malířské, tapetářské, lakýrnické práce, hrubý či celkový úklid

Kontakt: Janovského 34, 603 211 262,
www.malovani-silhart.cz

Pražský partner

firma zaměřená na malířské práce, povrchové úpravy interiérů a exteriérů budov se znalostí provádění většiny známých malířských a lakýrnických technik

Kontakt: Přivozní 2, 606 284 766,
www.maliri-pokoju-praha.webnode.cz

Malba

malování interiérů domů a bytů, tapetování, komplexní úklid po malování

Kontakt: Dobrovského 8, 731 170 147,
www.malbapraha.cz

Tomáš Dušek

malířské a lakýrnické práce, speciální služby – dekorativní, figurální a ornamentální malby, renovace podlah

Kontakt: Přístavní 10, 720 519 894,
www.dekmal.websnadno.cz

Václav Špáta

firma zaměřená na úpravu interiéru i exteriéru – malířské, lakýrnické, natěračské a zednické práce

Kontakt: U Uranie 20, 608 827 830,
www.malirazednik.cz

FIRMA LESK

malování pokojů, tapetování, kladení koberců a PVC, kompletní úklid

Kontakt: Jankovcova 14, 286 890 388,
www.leskmaliri.cz

Carnitte

nátěry oken, zábradlí, radiátorů, dveří, malování pokojů

Kontakt: Schnirchova 18, 602 886 463,
www.carnitte.webnode.cz

Martin Svoboda

malířské práce všeho druhu, lakýrnické a natěračské práce oken a dveří, služby hodinového manžela, úklidové služby

Kontakt: U Uranie 3, 608 801 878,
www.malirsvojoda.webmium.com



OPRAVY - HODINOVÝ MANŽEL

Pokud potřebujete připevnit poličku, opravit upadlou dlaždičku či namontovat garnýž, jistě uvítáte služby hodinového manžela, který vám pomůže jak s manuálními, tak remeslnými pracemi. Orientuje se v oblasti truhlářské, instalatérské, elektrikářské, zámečnické, zednické či malířské. Hodina práce se pohybuje od 175 Kč.

Drobné opravy – Praha

Kontakt: U Staré Plynárny 1539, 608 253 692, www.drobneopravy.7x.cz

Jan Vytásek

Kontakt: Letohradská 16, 602 286 028
www.vytasek.estranky.cz

OPBH7.CZ

Kontakt: Letohradská 19, 723 703 119,
www.opbh7.cz

Pavel Kofroň

Kontakt: Letenské náměstí 6,
www.hodinovy-manzel-praha.eu

Martin Herzog

Kontakt: Trojská 161, 777 025 416,
www.hodinovy-manzel-praha.com

Petr Duřt

Kontakt: Janovského 5, 731 480 887,
www.idealnimanzel.cz

Robert Neumann

Kontakt: U Průhonu 15, 775 378 474,
www.robert-neumann.cz

Jiří a Milan Rýparovi

Kontakt: Kostelní 8, 602 421 427,
www.hodinovymanzel-praha7.cz

Valia Praha

Kontakt: Malá Plynární 4, 777 773 415,
www.valiapraha.cz

Global Art

Kontakt: Jirečkova 11, 777 968 365,
www.hodinovymanzel.globalart.cz

Agentura ŘEMESLO a SLUŽBY

Kontakt: Umělecká 5, 777 57 95 95,
www.agremesloasluzby.firemni-web.cz

PRÁDELNY A ČISTÍRNY

Prádelna Letná

praní pro veřejnost či firmy, ruční žehlení, mandlování ubrusů, prostírání, ručníků, ložního prádla

Otevřací doba: po–čt 8.30–18.00,
pá 9.00–17.00

Kontakt: Ovenceká 7, 242 412 735,
www.pradelnaletna.cz

Jana Schánělová

mandlování, žehlení, napínání záclon, deček

Otevřací doba: po, st 8.00–12.30,
út, čt 13.00–18.00

Kontakt: Veverkova 5, 607 960 045,
schanelova.jana@seznam.cz

Pradlenka

praní, mandl, ruční žehlení

Otevřací doba: po–čt 9.00–18.00

Kontakt: Osadní 31, 737 479 030,
i.balounova@centrum.cz

A-SUPO

čištění koberců a čalounění v domácíchech přímo u zákazníka či v provozovně (s odvozem i dovozem)

Kontakt: U Elektrárny 10, 603 722 727,
www.a-sup.cz

RADA MČ PRAHA 7 MIMO JINÉ souhlasila:

- s umístěním mobilního sběrného dvora na pozemku č. parc. 282/1 kat. území Holešovice, a to v měsíci květnu a v měsíci září 2013
-
- s návrhem na schválení spolupráce městské části Praha 7 s Nordic walking klubem Praha, o. s., při realizaci procházek s nordic walkingovými holemi v roce 2013
-
- souváhla:**
- realizaci pietního aktu u příležitosti významného dne Květnové povstání českého lidu a státního svátku Den vítězství dne 3. 5. 2013 od 10 hodin u pomníku Obětem z povstání v květnu 1945 u paty mostu Barikádníků, Praha 7
-
- podporu realizace XII. ročníku projektu Plavecko-běžecký pohár, který pořádá občanské sdružení R TEAM v termínu 24. 6. 2013 v bazénu na Výstavišti a Královské oboře, Praha 7
-
- objednávku na vypracování Prognózy demografického vývoje do roku 2020 v rámci MČ Praha 7
-
- realizaci VII. ročníku preventivně-bezpečnostní akce Bezpečné prázdniny dne 6. 6. 2013 v Královské oboře, Praha 7
-
- podporu účasti dívčích rock'n'rollových formací Angels a Cheers tanecního a sportovního klubu Silueta Praha na ME formací v Lyonu ve Francii
-

POLITICKÉ STRANY ZASTOUPENÉ V ZASTUPITELSTVU MČ PRAHA 7

ODS

Oblastní kancelář
OS ODS Praha 7
adresa: Dukelských hrdinů 50
Zastupitelské dny: každou středu 17-18 hod
e-mail: info@odspraha7.cz
telefon: 603 489 866
www.odspraha7.cz

TOP 09

adresa: Dobrovského 535/18
e-mail: pha7.top09@seznam.cz
www.top09praha7.cz

ČSSD

Ovobodní výkonný výbor ČSSD
Praha 7
adresa: Veletržní 33
telefon: 602 459 174
e-mail: ovv.praha7@cssd.cz
www.praha7.cssd.cz

Strana zelených

telefon: 731 272 090
frantisek.vosecky@zeleni.cz
www.praha7.zeleni.cz

KSCM

adresa: Kamenická 50
telefon: 233 379 620
e-mail: ov.praha7@kscm.cz

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

Magistrát hlavního města Prahy mění od 1. 8. 2012 systém přistavování velkoobjemových kontejnerů (VOK)! VOK budou přistavovány v uvedených termínech vždy od 16 do 20 hodin. Součástí přistavení je obsluha, která koordinuje ukládání odpadů.

Čechova před č. 17	13. 5.	10. 6.
Jana Zajíce x U Sparty	27. 5.	24. 6.
Tusarova proti č. 5	20. 5.	17. 6.
Ortenovo nám. x U Pergamenky	27. 5.	24. 6.
U Průhonu x Na Maninách	28. 5.	25. 6.
Kamenická před č. 53 x U Akademie	28. 5.	25. 6.
Letohradská x Ovencecká	6. 5.	3. 6.
Osadní x Dělnická	13. 5.	10. 6.
Tusarova před č. 52	7. 5.	21. 5. 4. 6., 18. 6.
U Městských domů x Poupeťova	30. 4.	14. 5. 11. 6.
U Vody x Jankovcova	14. 5.	10. 6.
Za Papírnou	7. 5.	4. 6.
Šimáčkova, proti domu č.p. 8	6. 5.	20. 5. 3. 6., 17. 6.
Pplk. Sochora, proti domu č.p. 14	21. 5.	18. 6.

Do VOK je možné odložit starý nábytek, koberce a linolea, zrcadla, umyvadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty. **Do VOK nelze odkládat** živnostenský odpad, nebezpečný odpad (např. tautobaterie, zářivky, barvy, rozpouštědla, motorové oleje a obaly od nich), bioodpad, stavební odpad, dále pak pneumatiky, elektrospotřebiče, televizory a pc monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky.

ŘÁDKOVÁ INZERCE:

Koupím byt nebo rod. dům kdekoliv v Praze, i ve špatném stavu, na velikost ani vlastnictví nezáleží, může být i za odstupné – nájemní, družstevní, LBD, i nečlena družstva, služební, podnikový apod. Nechám čas na vystehování, uhradím za vás případné dluhy na nájmu, exekuce, privatizace atd., vyřídím i právně velmi komplikované případy, podílová spoluúvlastnictví, stáhnu soudní výpověď, žalobu atd. Koupím i nemovitost neoprávněně obsazenou, s nežádoucím nájemníkem, příp. dám náhradní byt či domeček mimo Prahu a doplatek apod. Platím v hotovosti, záloha možná ihned. Tel. 222 941 032 nebo 603 420 013

VODA-PLYN-TOPENÍ, montáž a oprava rozvodů a spotřebičů. Veškeré instalatérské, plynařské a topenářské práce, čištění odpadů, revize plynu.
Vladimír Tymeš,
tel. 603 937 032,
www.voda-plyn-tymes.cz

Privatizace a převody bytu do osobního vlastnictví, prohlášení vlastníka, smlouvy o převodu, zakládání SVJ. Konzultace na schůzi představenstva BD zdarma. Právní servis, rychlé jednání. Tel. 724 304 603

Nabízíme čištění koberců a čalounění, mytí oken a výloh, úklid bytů, kanceláří a domů, pokládku koberců a PVC, malování, údržbu zeleně. Václav Najman,
mob.: 604 634 529,
tel.: 220 801 542.

BD nabízí garáž o velikosti 20 m² ve dvoře v Bubenské ulici k dlouhodobému pronájmu. Kontakt: 721 719 812.

Přijďte si s námi zacvičit:
Aerobic Mix Po-St 19-20 hod.
Zdravotní cvičení Po 17-18 hod.
Těšíme se na Vás.
TJ Sokol Bubeneč
Korunovační 29, Praha 7,
tel: 233 370 389.

ŠICÍ STROJE – opravy
A PRODEJ. Opravy všech značek šicích strojů a overlocků. Revize a opravy elektro-spotřebičů. Autorizovaný servis Singer, Klapkova 74, Praha 8.
Tel: 272 773 079,
www.singerservis.cz

Nehtové studio – manikúra a pedikúra. Profesionálně a bez objednání.
Tusarova 31 - Praha 7, 170 00.
Po - Pá: 09:00 - 19:00,
So - Ne: 10:00 - 17:00.
Tel.: 602 88 33 66, www.vnails.cz.

BUDEME SE STĚHOVAT?

Chystáte se i s pejskem odstěhovat z Prahy 7?
Sdělte nám prosím všechny nové informace, protože je nutné splnit svoji oznamovací povinnost.

Kontaktujte nás prosím na telefonních číslech 220 144 042 nebo 732 556 499.
Můžete využít i e-mailovou adresu pejsekpraha7@p7.mepnet.cz



Hledám byt pro 2 osoby v Praze především u dobré MHD do 12000 Kč i s poplatky.

Za nabídky děkuji. T: 774 514 241

Čistíme koberce a čalouněný nábytek mokrou metodou profi stroji Kärcher-zbavte se prachu a roztočů, které nevidíte, ale pořád jsou s Vámi.
Rychle, kvalitně a levně.
Doprava Praha 7 ZDARMA.
Tel.: 777 717 818,
www.cistimekoberce.cz.

Koupím byt v Praze 7 nebo v Praze 6. Výměra cca do 80 m². Může být i v horším stavu nebo před rekonstrukcí. Cena dohodou dle stavu. Platím v hotovosti. Pošlete SMS, ozvu se zpět nebo volejte tel.: 702 505 305. Děkuji.

Nabízím vám kadeřnické služby všeho druhu v prostředí vašeho domova a dle vašich časových možností. Volejte 774 901 193

Máte zájem o řádkovou inzerci? Kontaktujte nás: tel. 731 377 355, inzerce@maurisro.cz. Cena: 605 Kč včetně DPH za 200 znaků včetně mezer.

pudnibuty.cz

Chcete opravit **ZDARMA** Váš dům?
Nabídněte nám jeho **PŮDNI PROSTOR...**

PRAŽSKÉ PŮDY s.r.o. • Přemyslovska 8/1135 • Praha 3 – Vinohrady
info@pudnibuty.cz • telefon: +420 602 77 88 99

květinářství Belles Fleurs
Den matek se blíží! **3x v Praze**

Belles Fleurs

7 květin za 99 Kč
* platnost akce do 31. 5. 2013 nebo do vyčerpání zásob

Milady Horákové 39, Praha 7, Po-Ne 7.30 – 19.30
Bělehradská 124, Praha 2, Po-Ne 7.30 – 20.30
Jindřišská 2, Praha 1, Po-Ne 7.00 – 21.00
www.bellesfleurs.cz **Otevřeno 365 dní v roce**

MEXICKÁ RESTAURACE
7 TACOS STEAK & GRILL
Restaurace s poctivými steaky!

OD KVĚTNA OTEVÍRÁME ZAHRÁDKU!
NOVINKA: Tequila Margarita za 65 Kč
Ovocná tříšť za 25 Kč

PŘIJDE NA VEČERI
K NÁM NA ZAHRÁDKU!

VEČERÉ OD 95 KČ
(doporučujeme: Zapečené Nachos, různé druhy!)
Navíc: ke každé 9. večeři dostanete Zapečené Nachos **ZDARMA!**

Ortenovo náměstí 22, Tel: 220 407 088
Otevřací doba: Po-Ne: 6:30–23:00 • 5 min od metra Nádraží Holešovice!
www.7tacos.cz, www.facebook.com/7TacosSteakGrill

lexium

NOVÁ ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ
NA PRAZE 7

Komplexní právní servis pro firemní i soukromou klientelu.
Profesionální přístup a mezinárodní zkušenosti za férové ceny.
První konzultace zdarma.

JUDr. Ing. Soňa Sedláčková, advokátka
Kamenická 56, Praha 7 - Letná
tel. 233 085 236, 775 373 017
www.lexium.cz

Drtina
EKONOMICKÉ PORADENSTVÍ
tradice od roku 1990

Ing. Josef Drtina
daňový poradce č. 744

◆ daně
◆ účetnictví
◆ mzdy

1. konzultace za 500 Kč

Praha 7 – Letná, Kostelní 44
Národní zemědělské muzeum
tel./fax: 233 37 38 38
e-mail: info@drtina.cz
www.drtina.cz

Prádelna Letná
nabízí své služby na
praní prádla,
samostatné mandlování,
ruční žehlení košíl.
Dále praní menších
přehozů a dek z dutého
vlákna.

Prádelna Letná
Ovenceká 7, Praha 7 – Letná
Za rohem Milady Horákové
Tel. 242 412 735, 605 283 289
pradelna.letna@seznam.cz
www.pradelnaletna.cz

Hobulet
SLEVOVÉ KUPONY

Slevové kupony Vám **část zákazníků přivedou přímo do Vaši firmy**, takže zjistíte přímý efekt Vaši inzerce.
Plní zároveň roli klasické grafické inzerce – Vaše společnost se zákazníkům připomene.

Cena: 3 000 Kč bez DPH za 1 kupon

Termín pro objednání červnového čísla: do 15. 5. 2013.
Prostor pro kupony je omezený.

Kontaktujte nás na tel.: 731 377 355
nebo na inzerce@maurisro.cz.

Lucky Luciano

Mafiánský pizza – restaurant

Naše restaurace Lucky Luciano je otevřena již 9 let, a to i díky Vám, našim zákazníkům. Uvědomujeme si, že současná gastronomie objevuje stále nové trendy, a to se odráží i na našem stylu vaření. Jídla připravujeme z čerstvých surovin pravděpodobně kvality. Těstoviny vyrábíme každý den sami a ručíme za jejich čerstvost a kvalitu. Rovněž ostatní suroviny jsou od těch nejlepších dodavatelů na našem trhu.

Kromě stálého jídelního lístku, na kterém najdete pizzu, pastu, steaky, bohatý výběr salátů a samořejmě skvělých domácích dezertů, nabízíme také týdenní jídelní lístek, jenž se snažíme obměňovat a přizpůsobovat sezónní nabídce surovin.

Naší předností je velká venkovní zahrada obklopená zelení s kapacitou až 60 míst.

Samořejmě myslíme i na ty nejmenší hosty. V restauraci je pro ně dětský koutek s hračkami a stolečkem na malování a venku je samostatný koutek s pískovištěm, zahradním domkem a sklužavkou.

Jako bonus navíc k nápojovému lístku nabízíme v leteckém období domácí citronádu a domácí ledový jahodový čaj. K dobré náladě a posezení, doufáme, přispěje i naš příjemný a dlouholetý zkušený personál.

Těšíme se na Vaši návštěvu...



Polední
menu od 85,-Kč



Lucky Luciano II
Dělnická 28, Praha 7
Otevírací doba: po–pá 11.00–23.00
so–ne 11.30–23.00
www.luckyluciano.cz

rezervace
na tel. 220 875 900

Freestyle park arena v Harfě

27. – 31. května

13:00 – 18:00

Freestyle park arena pro veřejnost

- možnost půjčení sportovních pomůcek **ZDARMA**
- tréninky za doprovodu profesionálů

1. – 2. června

10:00 – 19:00

VSA Xtreme team

- exhibice VSA Xtreme teamu
- soutěže o ceny
- workshopy pro veřejnost
- výuka základních triků



Vstup
ZDARMA!

VSA Xtreme
www.janevents.com


galerie
HARFA
plná obchodů