

Hoboulet

06/2012

Časopis o životě na Sedmičce

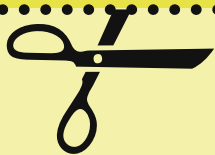
Zdarma, vydává
MČ Praha 7



**SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY
KDE VENČIT PEJSKY NA SEDMIČCE?
PROFIL: RADKA VRÁBLOVÁ**

P R A H A

7



Slevové kupony

Získejte nové zákazníky prostřednictvím slevových kuponů

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

Cena za 1 slevový kupon: 3.000Kč bez DPH

Termín pro objednání do letního dvojčísla: do 15. 6.

Prostor pro kupony je omezený.

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

Hobulet

Zveme Vaše děti!

Prázdninový dětský tábor Pražáček

Praha očima dětí: výlety po Praze, procházky, zábava, výuka, strava 4x denně, pitný režim. Cena 3.500 Kč, od 1. 7. 2012, pondělí - pondělí, 8.00 - 17.30 hod., pro děti od 4 let.

Odborná příprava do školy

1. 9. 2012 zahájíme provoz speciální třídy pro předškoláky. Učebna disponuje špičkovými didaktickými pomůckami. Výukový program: matematika, rozvoj řeči, logické myšlení, plavání, výtvarná činnost, cvičení, sauna, angličtina. Cena pouze 6.500 Kč/měsíc, zápis od 1. 6. 2012.

www.smilingbabyschool.cz
tel.: 222 969 570


**Smiling
Baby
School®**
Každé dítě má talent.



LETNÍ AKCE

3 měsíce 999,- Kč

**Neomezený vstup
v období 1.6. - 31.8.2012
jenom do EXPRESKY Praha Letná**

EXPESKA Praha Letná
Letohradská 62, Praha 7
tel. 222 733 000
praha-letna@expreska.cz



www.expreska.cz
 www.facebook.com/expreska

Vypadejte dobře
cítte se skvěle!



Vážená redakce Hobuletu,

reaguji na akci „Dost anonymního sdílení psích výkalů“. Musím říct, že mne tato akce velice potěšila. Sama mám pejska a uklízím po něm vždy a hlavně všude. Jen se mi nelíbila formulace na cedulkách, které se jednoho dne objevily zapichnuté v psích exkrementech: „Tohoto psa už máme. Jeho adresa je jen otázkou času.“ My lidé jsme přece vinni za to, že po našich psích miláčcích zůstávají na chodnicích (a nejen tam) exkrementy. Denně chodím s pejskem na procházky do Stromovky a musím se přiznat, že jsem znechucena z toho, jak se ve Stromovce na loukách, okolo laviček atd. povaluje neskutečné množství odpadků. Moc by se mi líbila akce pod názvem „Dost anonymního sdílení odpadků volně pohozených“. Děkuji všem, kteří se snaží o to, aby se nám v Praze 7 dobře žilo. Celoživotní občan Prahy 7 – Praumová Gabriela

Milí čtenáři,

děkujeme Vám za velké množství ohlasů, které nám do redakce došlo především v souvislosti s kampaní proti psím exkrementům. Všechny Vaše příspěvky jsme předali Úřadu městské části Praha 7. Na všechny příspěvky bude individuálně odpovězeno. Jsme potěšeni Vaší účastí. Pokud Vás i nadále bude nějaké téma

zajímat a chcete se vyjádřit, prosím, napište nám na naši redakční adresu: redakce@hobulet.cz.
Vaše redakce Hobuletu

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

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

HOBULET ČASOPIS MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 7

Redaktoři: Eliška Míková, Mervyn Sterneck, Jana Tomanová, Petra Kovářová, redakce@hobulet.cz

Grafika, DTP: Petr Hrabánek

Redakční rada:

Marek Ječmének,

MUDr. Tomáš Kaštovský,

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

Inzerce, obsah a design zajišťuje:

MAURI s.r.o., Šaldova 26, Praha 8

inzerce@mauriso.cz, tel.: 731 377 355

SLOUPEK STAROSTY



Vážený spoluobčané,

červnové číslo našeho magazínu Hobulet tentokrát věnujeme seniorům a veškerým informacím a aktivitám, které pro ně nejen městská část v Praze 7 pořádá. Pro další zlepšení našich sociálních služeb pro seniory je pro nás klíčové znát názor všech, kteří je využívají. Proto jsme se rozhodli vypracovat anketu a byli bychom velmi rádi, kdybyste se s námi podělili o Váš pohled na věc.

V rubrice Představujeme seniori najdou tipy, kam na Sedmičce zajít za sportem, vzděláváním či kulturou.

Krásný červen nejen všem seniorům přeje Váš

Marek Ječmének,
starosta MČ Praha 7

OBSAH HOBULET 06/2012

TÉMA, ANKETA	4–6
RODINA	7–9
SENIORŮ	10
PRAHA 7	11–13
KULTURA	14–15
PROFIL	16–17
PŘEDSTAVUJEME	18–19
BEZPEČNOST	21–22
SERVIS	22



MUDr. Tomáš Kaštovský
zástupce starosty MČ Praha 7 (ODS)

„Prosím občany, kteří pečují o starší rodinné příslušníky, aby se zapojili do našeho průzkumu a přispěli svými zkušenostmi k rozvoji sociálních a zdravotních služeb pro seniory v naší městské části.“

ANKETA: SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY ŽIJÍCÍ V MČ PRAHA 7

Jak vznikla myšlenka vytvoření ankety pro zlepšení sociálních služeb v Praze 7, se dočtete v následujícím rozhovoru s jejím iniciátorem MUDr. Tomášem Kaštovským.

Čtenáři Hobuletu mohou v tomto čísle nalézt dotazník věnovaný sociálním službám pro seniory z Prahy 7. Zároveň v sedmé městské části probíhá další průzkum. Na co je zaměřen?

Tento průzkum je věnován rodinným pečujícím čili občanům, kteří se starají o své starší příbuzné. MČ Praha 7 tímto krokem navazuje na obdobné šetření, které jsme realizovali v roce 2005. Vycházeli jsme z poznatku, že problematikou seniorů a jejich potřeb se zabývá řada studií, nicméně oblast potřeb těch, kteří o své blízké pečují, nebyla do té doby podrobněji zpracována. Tento průzkum se setkal s poměrně značným ohlasem. Poznatky, které z něj vzešly, výraznou měrou přispěly do diskuze o problematice péče o seniory v domácím prostředí. Budeme proto velice rádi, když se rodinní pečující do průzkumu zapojí v co největší míře i tentokrát. Dotazníky jsou k dispozici na Odboru sociálním a zdravotním, bytových a nebytových

prostor Úřadu MČ Praha 7, v informačních centrech a v Pečovatelském centru Praha 7.

V čem bude pro rodinné pečující zapojení do průzkumu prospěšné?

Naším zájmem je, aby senior, pokud je to jen trochu možné, mohl zůstat co nejdéle v rodinném prostředí. Nicméně, aby se rodina dokázala o svého staršího člena postarat, potřebuje mnohdy sama pomoc. Existují zde organizace, které v těchto případech poskytují odbornou zdravotní a sociální pomoc. Povědomí o dané problematice však stále není dostatečně velké. Proto chceme prostřednictvím realizovaného průzkumu zmapovat cílovou skupinu rodinných pečujících, zjistit, zda vědí, jaké zde mají možnosti pomoci, jaké služby již využívají, jak jsou s nimi spokojeni a co jim v této oblasti schází. Získané náměty přispějí k rozvoji sociálních a zdravotních služeb na našem území a pomohou nám zlepšit kvalitu

života seniorů i rodinných příslušníků, kteří se o ně starají.

Jaké problémy řeší senioři v Praze 7 dle vašich zkušeností nejvíce? A jak se jim radnice snaží pomoci?

Jednou z velmi palčivých otázek, kterou v současné době řeší nejen naši starší spoluobčané, představují zvyšující se náklady na bydlení. S ohledem na probíhající deregulaci nájemného se řada občanů dostává do obtížných životních situací. Mezi nejvíce rizikové skupiny obyvatel patří v tomto ohledu právě senioři. Mezi hlavní investiční priority Prahy 7 proto v posledních letech patřila výstavba nového Domu pro seniory v Tusarově ulici. Na tomto projektu pracujeme již od roku 2007 a jsem velice rád, že se nyní dostáváme již do jeho závěrečné fáze. K otevření Domu pro seniory by mělo dojít ve druhém pololetí tohoto roku. Praha 7 tímto krokem získá 72 bytů, které budou sloužit našim starším spoluobčanům.

Vážení spoluobčané,

dotazník, který se Vám dostal do rukou, představuje další z klíčových kroků, jimiž se městská část Praha 7 snaží přispět ke zkvalitnění systému sociálních služeb poskytovaných na našem území. Naším hlavním cílem je dosáhnout toho, aby byl tento systém nastaven co nejefektivněji a vyhovoval jak uživatelům, tak i poskytovatelům sociálních služeb. Uvědomujeme si, že tohoto cíle nelze dosáhnout bez toho, aniž bychom do procesu plánování zapojili ty, kterých se tyto služby přímo týkají či do budoucna týkat mohou. Početnou skupinu obyvatel, na něž je systém sociálních služeb zaměřen, tvoří bezesporu senioři. Proto je velice důležité, aby se právě starší spoluobčané do této akce zapojili, a svým dílem tak přispěli k vytvoření podmínek pro jejich hodnotnější a spokojenější život.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

MUDr. Tomáš Kaštovský,
zástupce starosty MČ Praha 7



Instrukce k vyplnění

Dotazník je anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné.

U každé otázky najdete vysvětlující pokyn, odpověď zaškrtněte v malém rámečku, popřípadě vyplňte do volných řádků.

A. Uvedte, prosím, svůj věk:

B. Jste: ☐ muž ☐ žena

Nejprve Vás poprosíme o zodpovězení několika otázek týkajících se Vašeho současného života, Vašich starostí a očekávání v nejbližší budoucnosti.

1. Do jaké míry se v současné době cítíte být se svým životem spokojený/á, šťastný/šťastná?

(Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ velmi spokojený/á
☐ spíše spokojený/á
☐ tak napůl
☐ spíše nespokojený/á
☐ velmi nespokojený/á
☐ nevím, neumím posoudit

2. Co Vás v současné době nejvíce trápí, co Vám přináší největší problémy?

(Zaškrtněte maximálně 5 pro Vás hlavních problémů.)

- ☐ zdraví, zdravotní problémy
☐ postarat se sám/a o sebe
☐ dostupnost lékařské péče
☐ dostupnost sociálních služeb
☐ pohyb po městě (nákupy, cesta k lékaři, na poštu apod.)
☐ problémy v rodině
☐ nedostatek financí
☐ osamělost
☐ obavy o bezpečnost, kriminalita
☐ zvyšování nájemného
☐ mezilidské vztahy
☐ ztráta partnera
☐ obavy z budoucnosti
☐ politická a ekonomická situace v ČR
☐ jiné, vyplšte:
.....
.....

3. Jakým aktivitám se v současné době nejčastěji věnujete?

(Uvedte maximálně 3 aktivity.)

- ☐ zaměstnání/podnikání
☐ četba
☐ sledování TV, videa
☐ vzdělávání
☐ cestování, výlety
☐ kultura (divadlo, koncerty atd.)
☐ zahrádkářství
☐ péče/chov zvířat
☐ sportovní/pohybové aktivity
☐ setkávání s přáteli
☐ odpočinek/relaxace
☐ péče o rodinu, blízké
☐ kutilství/ruční práce
☐ jiné koníčky/hobby
☐ jiné, vyplšte:
.....
.....

4.. Jak byste ohodnotil/a současnou životní úroveň Vaší domácnosti?

(Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ velmi dobrá
☐ spíše dobrá
☐ ani dobrá, ani špatná
☐ spíše špatná
☐ velmi špatná
☐ nevím, neumím posoudit

5. Pokud se zamyslíte nad dobou za 2–5 let, domníváte se, že životní úroveň Vaší domácnosti bude:

(Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ rozhodně lepší
☐ spíše lepší
☐ stejná
☐ spíše horší
☐ rozhodně horší
☐ nevím, neumím posoudit

6. Jak byste Vy sám/a ohodnotil/a svůj současný zdravotní stav?

(Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ velmi dobrý
☐ dobrý
☐ ani dobrý, ani špatný
☐ horší
☐ velmi špatný

V druhé části dotazníku se zaměříme na problematiku sociálních služeb.

7. Co všechno si představíte pod pojmem „sociální služby“? Vypište:

.....
.....
.....

8. Považujete svoje informace o možnostech využívání sociálních služeb za dostatečné?

(Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ zcela dostatečné
☐ spíše dostatečné
☐ spíše nedostatečné
☐ zcela nedostatečné
☐ nevím, nedovedu posoudit

9. Kde hledáte, nebo na koho se obracíte, pokud potřebujete nějaké informace o sociálních službách, o možnostech pomoci? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- ☐ na rodinu, své blízké, přátele
☐ na organizaci poskytující sociální služby
☐ na člověka, který nějaké sociální služby již využil, využívá
☐ na místní úřad (radnice)
☐ na lékaře, zdravotnické pracovníky
☐ média (TV, tisk, internet)

- ☐ poradny, poradenská centra (včetně informačních linek)
- ☐ církev
- ☐ charitativní/neziskové organizace
- ☐ nevím
- ☐ jiné, napište:

10. Myslíte si, že by měl někdo v rámci péče o seniory aktivně vyhledávat osamělé a ohrožené starší osoby a nabízet jim pomoc sociálních služeb? (Pokud ano, napište, kdo.)

.....

.....

.....

11. Pečujete Vy sám/a o někoho blízkého (např. manžela/manželku, sourozence apod.)? Pokud ano, v čem Vaše pomoc spočívá? (Vypište stručně komu a jak pomáháte.)

.....

.....

.....

12. A pomáhá někdo Vám? Pečuje o Vás někdo z Vašich blízkých? (Napište, kdo z rodiny Vám pomáhá a s čím.)

.....

.....

.....

13. Využíváte (nebo někdo z Vaší rodiny, z blízkých) v současné době, nebo byste rád/a využíval/a některé sociální služby určené seniorům? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- ☐ již využívám osobně
- ☐ již využívá někdo z rodiny, blízkých
- ☐ rád bych využil/a pro sebe
- ☐ rád by využil někdo z rodiny, z blízkých
- ☐ nevím, nedovedu posoudit

14. Zaškrtněte, které sociální služby pro seniory v Praze 7 využíváte. Do rámečku napište známku, kterou byste tuto službu ohodnotil/a. (Použijte školní známkování, kde 1 je nejlepší hodnocení a 5 je nejhorší hodnocení.)

- ☐ pečovatelská služba (nákup, hygienický servis, praní prádla atd.)
- ☐ rozvoz obědů pro seniory
- ☐ výdejny obědů pro seniory, jídelny
- ☐ dům s pečovatelskou službou
- ☐ zařízení krátkodobého pobytu (včetně doléčení)
- ☐ domov pro seniory
- ☐ kluby seniorů
- ☐ domácí ošetřovatelská péče (poskytování zdravotnických služeb doma, včetně rehabilitace)
- ☐ specializované poradenství pro seniory
- ☐ asistenční služba

- ☐ služby dobrovolnických a charitativních organizací
- ☐ speciální linky tísňového volání (signalizace)
- ☐ jiné, vypište:

15. Zaškrtněte služby, o které byste měl/a zájem, které byste chtěl/a využívat.

- ☐ pečovatelská služba (nákup, hygienický servis, praní prádla atd.)
- ☐ rozvoz obědů pro seniory
- ☐ výdejny obědů pro seniory, jídelny
- ☐ dům s pečovatelskou službou
- ☐ zařízení krátkodobého pobytu (včetně doléčení)
- ☐ domov pro seniory
- ☐ kluby seniorů
- ☐ domácí ošetřovatelská péče (poskytování zdravotnických služeb doma, včetně rehabilitace)
- ☐ specializované poradenství pro seniory
- ☐ asistenční služba
- ☐ služby dobrovolnických a charitativních organizací
- ☐ speciální linky tísňového volání (signalizace)
- ☐ jiné, vypište:

16. Jak byste ohodnotil/a dostupnost lékařské péče v rámci Prahy 7? Myslíme tím dostupnost ve smyslu vzdálenosti umístění ordinace či ve smyslu dopravní dostupnosti.

- ☐ praktický lékař
- ☐ zubní lékař
- ☐ velmi dobrá
- ☐ dobrá
- ☐ tak napůl
- ☐ spíše špatná
- ☐ nevím, nedovedu posoudit

17. Nyní si prosím představte, že byste již nestačil/a na všechnu práci v domácnosti sám/sama, jak pro Vás nejlepším způsobem byste tuto situaci řešil/a? (Zaškrtněte jen jednu odpověď.)

- ☐ budu se snažit i přes to vše řešit sám/sama
- ☐ ve vlastním bytě za pomoci rodiny, svých blízkých
- ☐ ve vlastním bytě za pomoci pečovatelské služby
- ☐ v zařízení pro seniory (dům s pečovatelskou službou, domov důchodců atd.)
- ☐ nevím
- ☐ jinak, vypište:

18. Co by Vám osobně nejvíce pomohlo ke zlepšení kvality Vašeho života?

Vypište:

.....

.....

19. Co by podle Vašeho názoru nejvíce pomohlo ke zlepšení života v regionu Prahy 7, co v tomto regionu nejvíce postrádáte, jaké největší nedostatky pociťujete? Vypište:

.....

.....

.....

Na závěr několik identifikačních údajů, sloužících k hromadnému statistickému zpracování:

C. V jaké lokalitě v současné době bydlíte, žijete?

- ☐ Letná
- ☐ Holešovice
- ☐ mimo obvod MČ Praha 7

D. Jaký je váš rodinný stav?

- ☐ vdaná/ženatý
- ☐ rozvedená/rozvedený
- ☐ vdova/vdovec
- ☐ svobodná/svobodný

E. V současné době jste:

- ☐ zaměstnanec, podnikatel
- ☐ pracující důchodce
- ☐ starobní důchodce
- ☐ invalidní důchodce
- ☐ nezaměstnaný/á
- ☐ ostatní

F. V jaké domácnosti žijete?

- ☐ samostatně, jednotlivec (sám/a)
- ☐ s manželem/kou, partnerem/kou
- ☐ vícegenerační domácnost (s dětmi, s dětmi a jejich rodinami)
- ☐ jiný typ

Děkujeme za spolupráci a čas, který jste nám věnovali.

Vyplněný dotazník můžete odevzdat na těchto místech:

- Úřad městské části Praha 7 – podatelna, dveře č. 86/11, nábrž. Kpt. Jaroše 1000
- Informační centrum Milady Horákové 2
- Informační centrum Dělnická 44
- Informační centrum v budově Ministerstva vnitra ČR (vchod z ul. Milady Horákové)
- Odbor sociální a zdravotní, bytových a nebytových prostor, dveře č. 125, nábrž. Kpt. Jaroše 1000

Sběr dotazníků končí 30. června 2012.

DEN PRAHY 7 OPĚT VE STROMOVCE

V neděli 24. června se uskuteční letošní Den Prahy 7. Tradiční oslavy sedmé městské části proběhnou ve Stromovce od 13 do 18 hodin. Zábavný program pro malé i velké návštěvníky bude probíhat souběžně v centrální části Královské obory a u bývalé Šlechtovy restaurace. „Program bude zahájen ve 13 hodin. Na dvou pódiích a jednotlivých stanovištích se během dne vystřídá několik kulturních či sportovních vystoupení, představí se také řada firem a sdružení z Prahy 7 včetně vítězů ankety Nejlepší na Sedmičce,“ uvedl starosta Prahy 7 Marek Ječmének.

Návštěvníci se mohou těšit na show Václava Třasáka, kapelu STO ZVÍŘAT, TANEČNÍ KLUB DANCERS 4 YOU, vystoupení přední české formace akrobatického rokenrolu Silueta Praha, ukázky fitness a bojových umění, divadelní představení aj.

Na jednotlivých stanovištích rozmístěných ve Stromovce bude k dispozici mimo jiné koktejlový bar, půjčovna kol, obří autodráha, lezecká stěna, in-line škola a další. Navštívit můžete např. stanoviště zoo, botanické zahrady či HC Sparta Praha. Program Dne Prahy 7 bude zakončen v 18 hodin.



PROGRAM (24. 6., 13.00–18.00)

CENTRÁLNÍ ČÁST

Pódium

- 13.00–13.45 – Pídivadlo – O pejskovi a kočičce
14.00–14.05 – Slovo starosty
14.30–16.00 – Show Václava Třasáka
16.15–16.20 – Silueta Praha
16.20–16.25 – Pro fitness Praha
16.25–16.35 – Rotunda CPS O-A metoda – senioři
17.00–17.50 – STO ZVÍŘAT
18.00 – Závěr

Aktivity

13.00–18.00 – divadlo, sport, prezentace

ŠLECHTOVKA

Pódium

- 14.45–15.00 – Dancers 4U
15.00–15.25 – Rotunda CPS – posturální trénink
15.30–16.00 – Dancers 4U
16.15–17.00 – Divadlo Radar – „Fimfárum“
18.00–20.00 – PETRA HAPKOVÁ & BAND
20.00–22.00 – BOBBY HOUDA

Aktivity

13.00–18.00 – workshopy, tvořivé dílny, soutěže...

Změna programu vyhrazena.

PROGRAM INFOSTÁNKU U ŠLECHTOVKY

8. 6., 16.00–22.00

Zábavné odpoledne s KEDJOM-KEKU

9. 6., 17.00–21.30 Veggie Parade 2012 (workshopy, přednášky, ochutnávky)

14. 6., 19.30–21.30 MAY DAY (koncert Pavla Gregora a Jiřího Haška)

15. 6., 19.30–21.30

J.A.M. – rock & pop unplugged

16. 6., 20.00–22.00

Vasilův rubáš (koncert)

17. 6., 14.00–22.00

Eclectica slunovrat – hudební festival

21. 6., 15.00–20.00

Šlechtovka + Emotion = Tanec!!!

(taneční odpoledne)

21. 6., 20.00–22.00

Oslava slunce „Slunovrat“, Václav Kořínek v rytmu šamanských bubnů

22. 6., 19.00–22.00

Rolling Stones Revival Prag

23. 6., 19.30–22.00 Ivo Spyder – kytara

26. 6., 18.00–20.00

Komorní koncert Pražské konzervatoře

28. 6., 19.00–22.00

Václav Rout (skotské dudy)

29. 6., 19.00–22.00 Soul Collection

30. 6., 13.00–19.00 Den pro UNICEF (výtvarné sportovní odpoledne)

Více informací naleznete na
www.slechtovka.com

www.next.cz

Důvěřujte silným!

Bezpečnostní dveře NEXT

- ✓ bezpečnostní certifikát 3. a 4. třídy
- ✓ protipožární odolnost
- ✓ návštěva technika zdarma
- ✓ nonstop servis
- ✓ záruční doba 3 roky
- ✓ slevy na pojistném

Lukáš Kováčik

mistr Evropy v boxu
s nejsilnějším pravým hákem

Pobřežní 8, 186 00 Praha 8 (Florence)
tel.: 224 816 458, 602 335 878



NEXT
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

INLINE MARATON 2012

Již nyní můžete posílat přihlášky na 4. ročník akce Pražské inline maratony 2012, které se uskuteční 16. června ve Stromovce. Tratí závodu je okruh na 1750 metrů ve Stromovce. Trasa bude uzavřena a je mimo silniční provoz. Přihlášku získáte na www.mohila.cz. Uzávěrky jsou: 16. června pro přihlášky zaslané poštou a 15. června do 12.00 pro internetové přihlášky. Další možnost je přihlásit se přímo na startu. Přijetí přihlášky a přidělení startovního čísla je podmíněno úhradou startovného.

STARTOVNÉ

rodiče s kočárky a děti do 14 let:

startovné nehradí

kategorie přichozí: 100 Kč

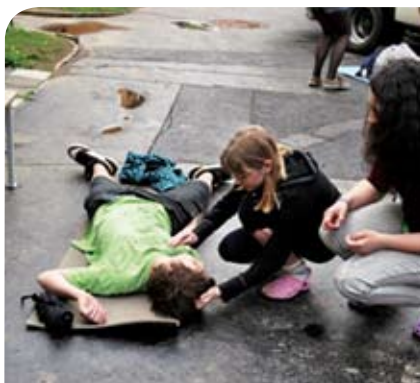
pro maraton a půlmaraton:

200 Kč (na startu 250 Kč)

rodinné týmy: 200 Kč (na startu 200 Kč)

ostatní týmy: 300 Kč (na startu 400 Kč)

Závod se koná pod záštitou starosty MČ Praha 7 M. Ječménka a náměstka primátora hl. m. Prahy I. Kabického. Akce se pořádá za finanční podpory MČ Praha 7.



HLÍDKY MLADÝCH ZDRAVOTNÍKŮ

Ve středu 3. května se žáci ZŠ Strossmayerovo náměstí umístili na prvních místech v soutěži podávání zdravotnické pomoci. Je potěšující, že děti projevují zájem o cvičení v první pomoci v době, kdy něco takového není příliš populární a i z dospělých umí pomoc pro záchranu života málokdo poskytnout.

PTAČÍ BUDKY V LETENSKÝCH SADECH

Děti ze ZŠ Strossmayerovo náměstí s pomocí Veroniky Vondřichové z projektu Ptačí budky a s panem RNDr. Lubomírem Peškem rozmístili v Letenských sadech budky pro ptáky. Pomohli nejen ptákům s přístřeším, ale učí se tak nenásilnou formou i ekologickému chování.

TŘÍDA SE ZAMĚŘENÍM NA MATEMATIKU A PŘÍRODNÍ VĚDY

Základní škola Tusarova otevře ve školním roce 2012/2013 další třídu se zaměřením na matematiku a přírodní vědy. Žákům budoucího 6. ročníku nabídne více hodin matematiky, přírodopisu, zeměpisu, fyziky i chemie.

Více informací a přihlášku získáte na webu školy www.skolatusarova.cz. Přihlášky spolu s kopií pololetního vysvědčení z 5. třídy budou přijímány do 8. 6.

TURNAJ VE VYBÍJENÉ V ZŠ PLAMÍNKOVÁ

Dne 9. května se uskutečnil 3. ročník turnaje ve vybíjené školních družin Prahy 7 o putovní pohár ZŠ Fr. Plamínkové. Letošní ročník vyhrála a putovní pohár obhájila školní družina ZŠ Fr. Plamínkové. Na výborném druhém místě se umístila školní družina ZŠ Umělecké a na krásném třetím místě pak školní družina ZŠ T. G. Masaryka.

INZERCE

NEZAPOMEŇTE OBJEDNAT INZERCÍ DO LETNÍHO DVOJČÍSLA!

Termín pro objednání inzerce: do 15. 6.

CENY INZERCE: 1/12 strany: **4 400 Kč** bez DPH, 1/8 strany: **7 600 Kč** bez DPH, 1/4 strany: **15 200 Kč** bez DPH, 1/3 strany: **20 200 Kč** bez DPH, 1/2 strany: **30 200 Kč** bez DPH. **Inzerce v Hobuletu sevyplatí!**

KONTAKT: Tel. 731 377 355, e-mail: inzerce@maurisro.cz



*Srdečně vás zveme
na návštěvu bazaru*

B & B

Dobrovského 9, P-7

KOMISNÍ PRODEJ

- Značkový textil a obuv (dámské, pánské, dětské)
- Autosedačky a kočárky
- Knihy, LP, CD a mince
- Obrazy, sklo a keramika

ZA INTERNETOVÉ CENY S VÝHODAMI KAMENNÉHO OBCHODU

- Nářadí, bytové ventilátory a klimatizace
- Poradíme s nákupem značkových e-cigaret včetně náplní
- Kosmetika Oriflame
- Hračky a potřeby pro psí miláčky
- Informace a zajištění zájezdů do Vietnamu

Dršina
EKONOMICKÉ PORADENSTVÍ
tradice od roku 1990

Ing. Josef Dršina
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@dratina.cz
www.drtina.cz

Potřebujete opravit Váš dům a nemáte dostatek finančních prostředků?
Nabídněte nám Váš **PŮDNÍ PROSTOR** a rekonstrukci provedeme **ZDARMA...**



PŘED REKONSTRUKCÍ / PO REKONSTRUKCÍ

PRAŽSKÉ PŮDY

PRAŽSKÉ PŮDY s. r. o.
Přemyslovská 8/1135, Praha 3
Telefon: +420 222 222 232
Mobil: +420 602 77 88 99
E-mail: info@prazskepudy.cz

www.prazskepudy.cz

AKVAZOO

**KRMIVA,
CHOVATELSKÉ
POTŘEBY**

- výhodné akce každý měsíc
- široký sortiment
- živá zvířata
- věrnostní program

Milady Horákové 23/400
Praha 7 (pod tramvajovou zastávkou Kamenická)

Tel.: 233 312 673

Email:

akvapraha7@seznam.cz

www.akvaraj.cz



Daniel Štěpán
zástupce starosty MČ Praha 7 (ČSSD)

SVIŠTI A KOUZELNÁ FAZOLKA

– AKTIVITY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V ZŠ KORUNOVAČNÍ

Třída pro předškoláky, kterou otevírá ÚMČ Praha 7 v Základní škole Korunovační, má už svůj název. Malí SVIŠTI se mohou těšit na program rozvíjející jejich tvořivost a zdravý životní styl. Do programu třídy je zařazena řada aktivit, které skutečně připomínají oblíbené činnosti sympatických zvířátek – pravidelné cvičení s prvky jógy, saunování, dlouhé procházky a společné hry.

HRA je klíčovým slovem programu, protože prostřednictvím her se děti tím nejpřirozenějším způsobem učí důležitým návykům a dovednostem, potřebným pro první třídu (od zlepšení prostorové orientace po rozvoj jemné motoriky). Svišti se ale budou podílet i na životě školy a absolvovat tradiční aktivity, společně s ostatními budou připravovat mimo jiné i vánoční trhy.

Druhou novinkou v Základní škole Korunovační je zahájení činnosti centra pro rodiny s dětmi v předškolním věku v srpnu 2012. KOUZELNÁ FAZOLKA nabídne rodinám s dětmi LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY.

„Tábory budou týdenní, s otevírací dobou od 8 do 17 hodin. Děti v předškolním věku se mohou těšit na Putování z pohádky do pohádky, Expedici do pravěku, Cestu kolem světa nebo zažít dobrodružství v přírodě při hledání vrby ve Stromovce,“ uvedl zástupce starosty městské části Praha 7 Daniel Štěpán.

„Kouzelná fazolka – zdravá školička s prvky Montessori“ bude v návaznosti na svůj letní program od září 2012 nabízet pravidelné předškolní vzdělávání pro děti od 2,5 do 6 let. Jde o školičku rodinného typu s nízkým počtem žáků. Prostory školičky budou uzpůsobeny zdravému fyzickému vývoji a rozvoji motoriky dětí. V nabídce služeb nebudou chybět ani odborné psychologické služby, fyzioterapeutické služby, volnočasové aktivity pro děti i rodiče a různé nadstandardní akce, jako např. rodinné výlety.

Služby budou v přijatelné výši zpoplatněny. Více informací na www.kouzelnafazolka.cz nebo info@kouzelnafazolka.cz.

POJĎTE CVIČIT DO STROMOVKY

V termínu od 4. 6. do 26. 9. se v Královské oboře ve spolupráci s občanským sdružením Sedmička v pohybu uskuteční 2. ročník akce Kondiční cvičení pro veřejnost. Cvičit se bude dvakrát týdně, v pondělí a ve středu od 10 do 11 hodin u Planetária. Důraz bude kladen na mírnou, opakovanou zátěž a cílené posilování hlavních svalových skupin.

Účast není věkově omezena. Cvičení je zdarma.

Hobuleť

SLEVOVÉ KUPONY

-10% na veškeré služby

Přijďte se podívat do nově otevřeného studia KOSLEMA. Sleva platí na veškeré služby: kadeřnictví, pedikúra, manikúra a nehtová modeláž, kosmetika a solárium - novinka v ČR. KOSLEMA, Na Manínách 316/6, Praha 7, 723 338 001, www.koslema.cz

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

-20% NA POJIŠTĚNÍ

Sleva platí na pojištění domácnosti a nemovitostí uzavřené v pojišťovací kanceláři: Osadní 716/37a, Praha 7, tel: 605 766 921, www.vyhodnapojistka.cz

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

-15% KNIHY

Platí na veškerý sortiment. Kontakt: Knihkupectví LETNÁ, Veverkova 1407/16, Praha 7, Tel: 233373119, e-mail: knihy.letna@volny.cz, Po-pá 9-18, So 9-12t

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

-15% NA VŠE

Restaurace nad Královskou oborou nabízí slevu 15% na konzumaci od 15:00. Akce se nevztahuje na jiné slevové akce (Happy hours, Královské dny).

Nad Královskou oborou 31, www.nadkralovskouoborou.cz Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

-10% V TUTTO BENE

To nejlepší z italských regionů za skvělé ceny. Sleva se vztahuje na veškerý sortiment. Tusarova 39, Praha 7, tel. 734 731 296, www.tutto-bene.cz, Po - Ne 9:00-21:00

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

-10% sleva na všechny služby ShapeCentra

BodySpace, BodyRoll, Vibrační plošiny, Vibrosauna, lymfoven, diagnostika těla InBody 230, měření stavu cév MaxPulse Medicore, sestavení redukčního jídelníčku, NutriCentrum a ShapeCentrum, Veverkova 1229/9, www.shapecentrum.cz, www.nutricentrum.cz

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

LETNÍ AKCE: 3 MĚSÍCE 999,-

3 měsíce neomezeného vstupu za 999,-! EXPRESKA Praha Letná (fitness pro ženy) nabízí zvýhodněnou permanentku na cvičení od 1.6. do 31.8. EXPRESKA Praha Letná, Letohradská 62, 222 733 000, paha-letna@expreska.cz

Platí po předložení kuponu do 30. 6. 2012

PLACENÝ ZÁPIS ZDARMA

Ke každému novému účtu k podnikání ERA získáte zdarma placený zápis na www.hobuleť.cz po dobu 6 měsíců. Máte-li zájem, kontaktujte nás na hobuleť@hobuleť.cz, tel.: 731 377 355.

Platí pouze při založení účtu ERA prostřednictvím Hobuleťu do 31. 8. 2012

ZLATÁ SVATBA MANŽELŮ RUBENOVÝCH

Manželé Jaroslava a Karel Rubenovi oslavili v dubnu tohoto roku svou zlatou svatbu. Paní Rubenová pracovala jako pokladní v obchodním domě Máj a pan Karel odcházel do důchodu z Knižního velkoobchodu. Oba jsou velmi společenští, žijí velmi kulturním životem, rádi si přečtou pěknou knížku. Pan Karel také píše o historické Praze. Rubenovi vychovali dvě děti – dceru Pavlu a syna Karla. K významnému životnímu jubileu jim v obřadní síni MČ Praha 7 blahopřála Silvie Kratochvílová, členka Zastupitelstva městské části Praha 7.



PREZENTACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V PRAZE 7

Městská část Praha 7 vás zve ve středu 6. června 2012 do sálu Elektra v KC Vltavská, kde v době od 13.00 do 16.00 proběhne prezentace poskytovatelů sociálních služeb. Zde se dozvíte, jak zajistit pečovatelskou službu, doprovod nemocného k lékaři, jak umístit člena rodiny v zařízení odlehčovací služeb nebo kde hledat volnočasové aktivity pro děti. Součástí akce bude možnost nechat si zdarma změřit krevní tlak a tělesný tuk. Můžete zde také odevzdat vyplněné anketní lístky (strana 5 a 6). Na prezentaci srdečně zve Mgr. Marcela Justová, radní MČ Praha 7.



Mgr. Marcela Justová
radní pro sociální oblast MČ Praha 7 (ODS)

ČERVNOVÉ AKCE V KLUBU SENIORŮ

13. 6. v 15.00 – Křeslo pro hosta s Dalimírem Klappou, divadelním, filmovým, televizním a dabingovým hercem

20. 6. v 15.00 – přednáška RNDr. Pavel Mrázka s názvem Kam arcibiskupové jezdili na houby

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA DÁLE INFORMUJE:

Péče o seniory je prodloužena

Pečovatelské centrum Praha 7 prodlužuje dobu poskytování služby – péči 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 Koněřzová)

INZERCE

RESIDENCE U KEDLOST SALABKA TROJA



spol. s r.o.

- VČ. PARKINGŮ, TERAS A ZAHRÁDEK
- K NASTĚHOVÁNÍ LISTOPAD 2012
- BEZPEČNÉ FINANCOVÁNÍ

JEDINEČNÁ PŘÍLEŽITOST!

NEJVĚŠÍ BYT PRODÁNÍ

PRODEJ 4 LUXUSNÍCH BYTŮ
V EXKLUZIVNÍ TROJI U VINICE



WWW.SALABKA.CZ
TEL: 233 320 256
+420 604 268 827

cermakova.kr@zlata-praha.eu

ROZHOVOR SE STAROSTOU MARKEM JEČMÉNEM: O NOVÉ BUDOVĚ RADNICE MČ PRAHA 7

Zastupitelstvo MČ Praha 7 na svém dubnovém zasedání rozhodlo o referendu k nové radnici. Referendum nakonec vyhlášeno nebylo. Co bylo důvodem?

Předně je třeba uvést, že zastupitelstvo nehlasovalo o tom, zda by si referendum přálo, či nikoli. Rozhodovalo se výhradně o přípustnosti navržených otázek s ohledem na zákon o místním referendu. Všichni zastupitelé měli k dispozici odborné posudky, které na naši žádost zpracovalo Ministerstvo vnitra ČR, odbor veřejné správy, jako věcně a metodicky příslušný odbor k problematice agendy a vedení místního referenda, a doc. JUDr. Martin Kopecký, CSc., který řadu let působí jako vysokoškolský učitel na katedře správního práva a správní vědy Právnické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Jsem velmi rád, že JUDr. Kopecký byl rovněž přítomen na zasedání zastupitelstva, aby zodpověděl případné nejasnosti a okomentoval snahu některých opozičních zastupitelů tyto posudky zpochybnit.

Posudky Ministerstva vnitra ČR i JUDr. Kopeckého se jednoznačně shodly na tom, že otázky formulované v petici za vyhlášení místního referenda jsou nejasné, vnitřně rozporné a ve svých důsledcích by hlasování o těchto otázkách bylo v rozporu s právními předpisy. JUDr. Kopecký v rámci diskuze před samotným hlasováním upozornil na skutečnost, že v případě vyhlášení referenda by mohlo snadno dojít k tomu, že by jeho výsledek byl jen jediný občan zpochybnil a soud následně platnost referenda s ohledem na zmiňované rozpory se zákonem zrušil. Musím říct, že mě velice mrzí, že takto zásadní věc nebyla ze strany iniciátorů celé akce lépe připravena. Obzvláště přihlédneme-li k tomu, že v přípravném výboru byli zastoupeni opoziční zastupitelé za TOP 09, Stranu zelených a SNK-ED. Místní referendum vnímám jako zcela legitimní prvek přímé demokracie, ale zároveň jako záležitost velice složitou a citlivou. Již pan primátor Svoboda při své návštěvě na únorovém zasedání zastupitelstva upozornil na to, že formulace přesných otázek do referenda, které by byly v souladu se zákonem a mohl z nich plynout jednoznačný závazek pro městskou část, musí být velmi precizní. Zdůrazňoval, že je třeba dbát maximálně

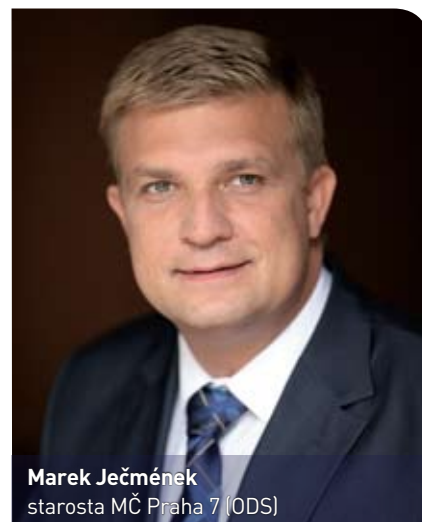
na to, aby se kvůli nepřesným a zavádějícím formulacím referendum nedostalo do rozporu s platnými právními předpisy.

V této souvislosti mě proto zarazí, když se dočtu na stránkách iniciátorů petice, že přípravě otázek pro referendum věnovali celé dvě hodiny. Považuji to za velký hazard s důvěrou občanů. Já osobně si velice cením iniciativy všech občanů, kteří se pod petici podepsali. Signál, že jim není situace ohledně nové radnice lhostejná, vnímám velmi silně a s jejich požadavkem učinit maximum pro to, abychom zvolili co nejlevnější a nejefektivnější řešení, se zcela ztotožňuji.

Jaký je tedy v současnosti stav výběru budoucího sídla nové radnice?

Stále se mě obrací občané s tím, že jim scházejí informace o tom, jaké kroky k získání nové radnice Praha 7 dosud vlastně učinila. Tento stav sice již byl na stránkách Hobuletu několikrát popsán, ale jistě nebude na škodu jej znovu zopakovat. Snahou Prahy 7 bylo od počátku otevřít výběr nové radnice jakýmkoliv myslitelným variantám, z nichž by bylo možné vybrat tu nejvýhodnější. Proto jsme se počátkem minulého roku rozhodli nerealizovat závaznou veřejnou zakázku, ale obecně nastavený průzkum trhu, který nám měl odpovědět na otázku, jaké veškeré možnosti se v Praze 7 pro umístění radnice nabízejí.

Nikoho jsme nechtěli předem diskriminovat, všichni nabízeleli měli stejnou startovací pozici. Východí parametry byly nastaveny tak, aby se do nich vešly variabilní nabídky od hotového objektu až po pozemek vhodný pro výstavbu, přičemž jsme již předem věděli, že nabízená cena nám pouze nastaví strop, který budeme na základě již konkrétních úsporných požadavků maximálně snižovat. Na tomto postupu se ostatně shodla pracovní skupina, včetně členů z řad opozičních zastupitelů. Z původních jedenácti nabídek jsme vybrali ty, které splňovaly naše základní požadavky. Do finálního výběru pak prošly dvě nejlevnější varianty. Pevně věřím, že pokud by zde nebyla snaha nastartovaný proces v jeho průběhu účelově zablokovat, již bychom se mohli v rámci uvedeného postupu dostat na požadovanou cenu pod 500 mil. Kč.



Marek Ječmének
starosta MČ Praha 7 (ODS)

Praha 7 se zároveň snaží vyčerpat všechny varianty možné součinnosti se státem či hlavním městem, jako bylo požádání o svěření Holešovické tržnice. I o této variantě budeme s hlavním městem dále jednat. Pro úplnost dodávám, že zastupitelstvo bylo seznámeno s výsledkem šetření Úřadu pro ochranu hospodářské soutěže, na který se městská část obrátila v minulém roce s žádostí o prověření korektnosti dosavadního postupu výběru nové radnice. V dopise ze dne 11. 4. 2012 ÚOHS uvádí, že podnět přezkoumal a neshledal důvody pro zahájení správního řízení.

ČESKÝ ROZHLAS REGINA 92.6 FM ZVE NA KARLÍNSKÉ FILMOVÉ LÉTO

V úterý 19. června bude u příležitosti sedmdesátiletého výročí operace Antropoid slavnostně zahájeno Karlínské filmové léto 2012 projekcí filmů připomínajících události roku 1942. V rámci prvního filmového týdne můžete vidět např. filmy Lidice, Vyšší princip, Atentát či Romeo, Julie a tma. Představení začínají vždy ve 21.30 v letním kině na zahradě Karlínské budovy Českého rozhlasu, Hybešova 10, Praha 8. Vstup na všechna představení stejně tak jako ochutnávka pravého protektorátního guláše – zdarma. V dalších letních týdnech a měsících pak jednotné vstupné činí 29 Kč a ještě v červnu se můžete těšit např. na Půlnoc v Paříži, Probudím se včera a další filmy.

**Karlínská budova Českého rozhlasu,
Hybešova 10, www.regina.rozhlas.cz**

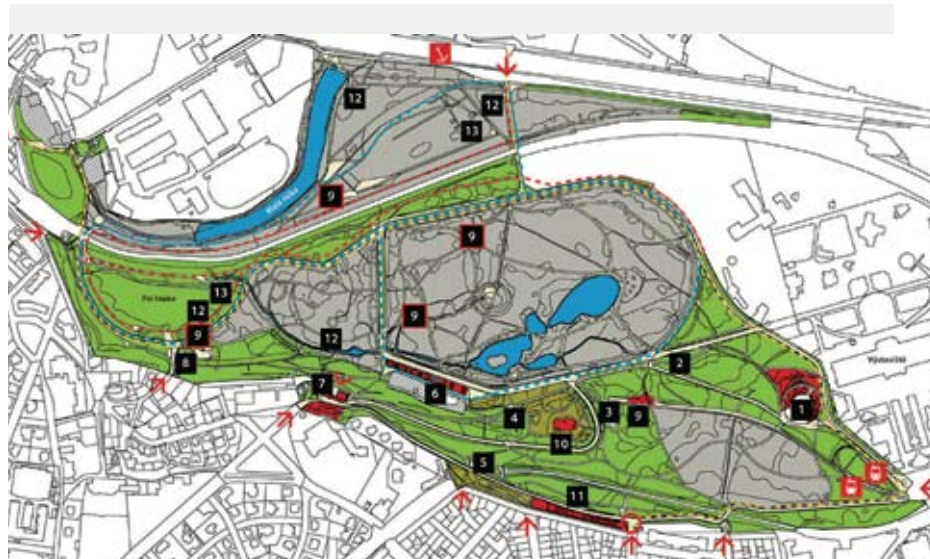
KDE VENČIT PEJSKY NA SEDMIČCE?

Vážení spoluobčané,

řada z Vás se na Prahu 7 často obrací s dotazy, kde je na území naší městské části povoleno venčit psy na volno, a kde je naopak pohyb psů bez vodítka zakázán. Podstatná část těchto dotazů se týká především Stromovky a Letenských sadů, které bývají častým cílem pejskařů z naší městské části i celé Prahy. Návštěvnost těchto parků se pochopitelně zvyšuje s příchodem letních měsíců. Proto Vám přinášíme plánky, které mohou sloužit jako užitečný průvodce při venčení Vašich čtyřnohých mazlíčků.

Prosíme pejskaře, aby lokality, kde je volný pohyb psů zakázán, respektovali, a umožnili tak všem návštěvníkům strávit ve Stromovce a Letenských sadech příjemný a nerušený pobyt.

Marek Ječmének,
starosta MČ Praha 7



STROMOVKA

- 1 Planetárium
- 2 Bývalá ledovna
- 3 Vozovna – restaurace, WC
- 4 Vodárenský domek
- 5 Bývalý drážní domek
- 6 Šlechtova restaurace
- 7 Místodržitelství letohrádek
- 8 Budova bývalé myslivny
- 9 Dětské hřiště
- 10 Dětské hřiště Koniček
- 11 Dětské hřiště Kaštánek
- 12 Piknikové místo
- 13 Fitness prvky

- volný pohyb psů
- pohyb psů pouze s vodítkem
- dětské hřiště/parter – zákaz vstupu psů
- rekreační louka – vstup na trávník povolen – pes na vodítku
- ➔ vstup do parku
- cyklostezka
- trasa pro kolečkové brusle – pes na vodítku
- koňská cesta

LETENSKÉ SADY

- 1 Hanavský pavilon – restaurace
- 2 Metronom
- 3 Letenský zámek – restaurace
- 4 Kolotoč
- 5 Expo 58
- 6 Dětské hřiště v Kostelní
- 7 Dětské hřiště „U Hrocha“
- 8 Dětské hřiště „Pod Kaštany“
- 9 Mobilní WC
- 10 Občerstvení a veřejné WC
- 11 Veřejné WC
- 12 Vjezd do Letenského tunelu
- 13 Rudolfova štola
- 14 Domek poddůlního Rudolfovy štoly
- 15 Štefánikův most
- 16 Čechův most
- 17 Sv. Máří Magdaléna
- 18 Úřad vlády ČR
- 19 Kramářova vila
- 20 Bílkova vila
- 21 Stadion AC Sparta
- 22 Letenská vodárenská věž
- 23 Ministerstvo vnitra
- 24 Zemědělské muzeum
- 25 Národní technické muzeum
- 26 Gymnázium Nad Štolou



- volný pohyb psů
- pohyb psů pouze s vodítkem
- dětské hřiště – zákaz vstupu psů
- rekreační louka – vstup na trávník povolen – pes na vodítku
- ➔ vstup do Letenských sadů
- cyklostezka
- trasa pro kolečkové brusle – pes na vodítku
- trasa Rudolfovy štoly

ROZBĚHNĚTE SE **VE ŠLÉPĚJÍCH EMILA ZÁTOPKA**

Zátopkův zlatý týden je běžecký seriál konající se u příležitosti šedesátiletého výročí vítězství Emila Zátopka na olympijských hrách v Helsinkách. Všichni zájemci o účast se mohou registrovat na: **www.zatopek2012.cz**

Na co se můžete v rámci seriálu Zátopkův zlatý týden těšit?

- **závod Zlatá desítka Emila Zátopka** se uskuteční v pátek **20. července** na běžecské dráze v areálu Centra sportu MV v parku Stromovka.
- **závod Zlatá pětka Emila Zátopka** proběhne **24. července** na stejném místě.
- **závod Zlatý maraton Emila Zátopka** ukončí seriál **27. července** se startem a cílem v areálu Výstaviště Holešovice.

Na 27. července 2012 je naplánována beseda a autogramiáda s paní Danou Zátopkovou (olympijskou vítězkou z Helsinek 1952 v hodu oštěpem) a Jarmilou Kratochvílovou (mistryní světa z Helsinek 1983 v běhu na 400 m

a 800 m). Ve stejný den se můžete zúčastnit i veřejného závodu na 10 km se startem v 19.30 hodin a nesoutěžního veřejného běhu na podporu boje s rakovinou. Pro všechny účastníky bude u příležitosti otevření OH v Londýně 27. července připraven zábavný doprovodný program. V plánu je živé vysílání otevíracího ceremoniálu olympijských her na velkoplošné obrazovce. Připravený je hudební doprovod, vystoupení známých osobností a různé atrakce. Patrony akce jsou paní Dana Zátopková a primátor hlavního města Prahy doc. MUDr. Bohuslav Svoboda, CSc., Český atletický svaz a Český olympijský výbor. Akce se koná za finanční podpory MČ Praha 7.



TEXT: MČ PRAHA 7, FOTO: ARCHIV

INZERCE

Dostali jsme úrokové sazby **na vrchol**

Nejvýhodnější spoření s pevnou úrokovou sazbou

- garantovaný úrok po celou dobu spoření
- výhody termínovaného a spořicího účtu v jednom
- široké možnosti spoření od 1 do 24 měsíců

pevný úrok až

4,3 %
p.a.

Výše vkladu (v tisících Kč)	Výpovědní lhůta (měsíce)				
	1	3	6	12	24
100 - 400	3,0	3,0	3,1	3,1	3,2
400 - 800	3,0	3,1	3,2	3,3	3,5
800 - 1 200	3,2	3,3	3,4	3,6	3,7
1 200 - 3 000	3,2	3,3	3,5	3,6	4,0
3 000 - 10 000	3,2	3,4	3,6	3,7	4,1
10 000 - 30 000	3,2	3,4	3,7	4,0	4,3

Úrokové sazby v % p.a., platné od 26. 3. 2012.
Vklady jsou pojištěny dle zákona č. 87/1995 Sb.

Navštivte naši pobočku v Praze na Senovážném náměstí 19

www.mpu.cz | 800 678 678



**moravský
peněžní ústav**



New Order



Blink 182

PRAGUE CITY FESTIVAL

Po loňském úvodním ročníku, na který dorazilo 10 000 návštěvníků, se Prague City Festival letos stal dokonce dvoudenním festivalem. Proběhne 29. a 30. června na Výstavišti.

„Potěšilo nás, kolik příznivců si vloni festival získal, a proto jsme se v rámci možností při výběru kapel pro letošní ročník inspirovali jejich tipy,“ prozrazuje pořadatel festivalu Borek Jiřík. Vedle již dříve oznámených Blink 182 bude druhým headlinerem festivalu new wave legenda New Order. Brazílský DJ Amon Tobin uvede na festivalu v české premiéře svoji monstrózní audiovizuální show Isam a po necelém roce od vyprodaného koncertu v Incheba Areně se do Prahy vrátí kanadští Simple Plan. Program dále posílí velšská rocková skupina Lostprophets, američtí The All-American Rejects, naděje post grunge rocku Black Stone Cherry nebo punkrockoví perkusionisté z Los Angeles Street Drum Corps. Dále se návštěvníci mohou těšit na latinského Señora Coconuta. Pro velký úspěch si zopakují vystoupení na Prague City

Festivalu britští Hadouken, kteří tentokrát vystoupí na hlavní scéně. Z české scény se návštěvníci mohou těšit na electropopové duo Cartonnage, stálíci českého pop-rocku Clou nebo stále úspěšnější skupinu The Pooh.

Prague City Festival se navíc letos nerozroste jen v délce trvání, ale také v počtu pódíí. Vedle hlavní scény, která bude opět umístěna na Bruselskou cestu, a druhé scény, která se přestěhuje do Incheba Areny, přibude ještě velká chill out zóna v Průmyslovém paláci. „Pohodlí mimopražských návštěvníků jsme se rozhodli zvýšit zřízením stanového městečka a pro zábavu všech jsme se domluvili s pražským Výstavištěm na zpřístupnění horské dráhy a ruského kola exkluzivně pro návštěvníky festivalu. Další doprovodný program bude ozna-

mován průběžně. Navážeme také na vloni úspěšně započatou spolupráci s Českými drahami, ze které pro mimopražské publikum vyplývá možnost zakoupení jízdenek na vlak se slevou,“ dodává Jiřík.

Vstupenky jsou zakoupení exkluzivně v síti Ticketportal v ceně od 990 Kč za jednodenní vstupenku.

SEZNAM DOSUD POTVRZENÝCH ÚČINKUJÍCÍCH:

29. 6.: Blink-182, Lostprophets, Simple Plan, The All-American Rejects, Black Stone Cherry, Street Drum Corps, Clou, The Pooh

30. 6.: New Order, Amon Tobin: Isam, Hadouken, Shantel & Bucovina, Señor Coconut, Dubioza Kolektiv, Cartonnage
Prague City Festival, Výstaviště Praha, www.cityfestival.cz



PRAŽSKÁ MUZEJNÍ NOC JE OPĚT TADY!

Již po deváté otevrou pražská muzea a galerie své dveře návštěvníkům v netradičním čase – v nočních hodinách. Unikátní akce proběhne 9. června 2012 od sedmé hodiny večer až do jedné hodiny ráno.

Pražská muzejní noc opět zpřístupní svým účastníkům kulturní objekty zdarma! Můžete se těšit na tradiční expozice, výstavy a kulturní pamětihodnosti, které ve večerních hodinách ožijí neobvyklými zážitky a akcemi. Pro snadnější pohyb mezi objekty jsou opět vypraveny speciální autobusy Dopravního podniku hl. m. Prahy, které zdarma přepraví návštěvníky mezi objekty na speciálně připravených linkách. Centrálním přestupním bodem je jako obvykle náměstí Jana Palacha u stanice metra A – Staroměstská.

Akci pro vás pořádá Národní muzeum, Dopravní podnik hlavního města Prahy a Asociace muzeí a galerií ČR ve spolupráci s dalšími institucemi, a to vše za finanční podpory Ministerstva kultury ČR a Magistrátu hlavního města Prahy.

Více informací naleznete na www.prazskamuzejninoc.cz.

Seznam zapojených institucí z Prahy 7:

- Botanická zahrada hl. m. Prahy
- Galerie hlavního města Prahy (Zámek Troja)
- Muzeum kávy Alchymista
- Národní galerie v Praze (Veletřní palác)
- Národní muzeum (Lapidárium)
- Národní technické muzeum
- Národní zemědělské muzeum Praha
- Technické a dokumentační muzeum pražské energetiky
- The Chemistry Gallery

SLOVANSKÁ EPOPEJ NA SEDMIČCE

Po 84 letech se do Veletřního paláce v Praze vrátil cyklus Slovanská epopej – rozměrné obrazy Alfonse Muchy, jejichž loňské stěhování z Moravského Krumlova vyvolalo bouřlivou diskusi.

„Pořádat takovou výstavu v Praze je velká pocta,“ říká Milan Bufka, ředitel Galerie hlavního města Prahy. Dvacet Muchových pláten je vystaveno na ploše 1400 metrů čtverečních. Restaurátoři a kurátoři připravovali výstavu tak, aby na sebe jednotlivá plátna navazovala. „Obrazy jsou řazeny chronologicky podle výjevů, které jsou na nich znázorněny,“ upozornila Lenka Bydžovská, která se na instalaci podílela. Expozice nabídne také novinku – poprvé bude pohromadě viděn triptych Kouzlo slova, který vyobrazuje husitské hnutí.

Výstava je pro veřejnost otevřena od úterý do neděle od 10.00 do 18.00. Vstupné je 180 korun.

TIP: Po návštěvě výstavy se můžete zastavit v experimentální kavárně Nová syntéza v přízemí Veletřního paláce. Více informací najdete na www.novasynthese.cz.

Veletřní palác, velká dvorana, Dukelských hrdinů 47, www.ghmp.cz



LUSOFÓNA

Pestrobarevné filmy z Brazílie, Portugalska a Afriky, bubenická show a koncert slavné skupiny Diabo na Cruz, to jsou hlavní lákadla

festivalu Lusofona, který proběhne od čtvrtka 21. do soboty 23. června v Biu Oko.

Vstup je zdarma.

Bio Oko, Františka Křížka 15, www.biooko.net, www.facebook.com/Lusofonafestival



KNIŽNÍ MALOTRH V KLUBU CROSS

V neděli 10. června 2012 proběhne v holešovickém klubu Cross knižní malotrhlík – svou knižní produkci tam

nabídnou nakladatelství Argo, Bylo nebylo, Dokořán, Dybbuk, Novela bohemia, Paseka, Volvox Globator a mnoho dalších. Těšit se můžete také na autorská čtení, módní přehlídku, divadelní a hudební program.

Klub Cross, Plynárenská 1096/23, www.crossclub.cz



MŠE V TROJI

Mše svatá v kapli Trojského zámku se uskuteční v sobotu 2. června v 18 hodin. Sloužit ji bude P. Pavel Semela, farář u sv. Antonína

v Praze 7-Holešovicích. Na tuto již tradiční bohoslužbu vás srdečně zve Pastorační rada svatoantonínské farnosti.

Trojský zámek, U Trojského zámku 1, Praha 7, www.svatyantonin.cz

UTLUMENÍ ČINNOSTI KC VLTAVSKÁ

Na základě usnesení zastupitelstva ukončí KC Vltavská ke 30. 6. 2012 své působení v objektu Bubenská 1. Městská část řeší přemístění některých kulturních a vzdělávacích programů do jiných prostor. Bližší informace přineseme v dalším čísle Hobuletu.



DESET LET POTÉ

Povodně z roku 2002 a jejich následky v oblasti Holešovic připomene výstava s názvem Deset let poté. Představí fotografie od autorů z Prahy 7

a také texty, mapy a informace týkající se protipovodňové ochrany. Vernisáž proběhne 6. června v 17.30 v Galerii na úřadě a výstava potrvá do 7. září. Vstup je zdarma.

Galerie na úřadě, nábr. Kpt. Jaroše 1000, www.praha7.cz

NEJLEPŠÍ NA SEDMIČCE

V celkem deseti kategoriích služeb čtenáři Hobuletu volili své oblíbence. Vítězkou kategorie Krása a relaxace a zároveň absolutní vítězkou ankety se stala nehtová designérka Radka Vráblová. Dostatečný důvod pro to, aby si Hobulet s Vaší vítězkou pohovořil nejen o její profesi, nýbrž i o jejím vztahu k Sedmičce.

Design zdobení nehtů je dnes skutečným uměním, vyžadujícím nejen zručnost, ale i inspiraci. Kam chodíte vy na nápady?

Existuje řada akcí, na kterých se můžete seznámit s novými trendy a vyměnit si zkušenosti. Dobrým zdrojem inspirace je i internet, na kterém můžete získat přehled o tom, co se aktuálně děje v zahraničí. A v neposlední řadě je to samozřejmě vlastní představitost a fantazie.

Kdo ve světě dnes udává trend? Jaká země je největší kolébkou nových nápadů?

V designu nehtů je dnes hodně v popředí Rusko a Německo.

Jaký okruh žen patří k vašim zákaznicím?

Ženy napříč všemi věkovými vrstvami a profesemi.

S jakými reakcemi na výrazně zdobené nehty se setkáváte?

Mužům se to většinou líbí. Samy ženy jsou opatrnější. Jsou to ale spíše přežitky způsobené tím, jak byly vychovávány, nebo že se s výraznějšími nehty spojuje celá řada předsudků a ženy nechtějí být vystavovány hloupým komentářům, bohužel ale většinou právě z řad žen samých. Proto i moje klientky zpočátku chtějí většinou jen něco jednoduchého. Do půl roku ale téměř každá přijde s tím, že by ráda, abych jí něco zajímavého vymyslela. Mnohdy je to i právě proto, že zjistí, jak se to jejich mužům líbí.

Jaké barvy jsou v současné době oblíbené a jakou máte nejraději Vy?

V současnosti je dost oblíbená fialová barva, odstíny hnědé a červené, oblíbené jsou i kombinace dvou barev. Já osobně za nejpřirozenější a nejkrásnější barvu nehtů považuji červenou.

Motivy 3D vypadají nádherně, ale musí být hodně náročné na pracnost. Nebo se dají koupit jako polotovary?

Něco se dnes koupit dá, já ale dělám motivy ručně přímo na nehty. Nejprve nanesu modelovací hmotu na nehet a pomocí navlhčeného štětce modeluji a vyhlazuji požadovaný tvar.

Co otázka praktičnosti? Věřím, že řada lidí by měla obavy z omezení, která by mohla s upravenými nehty vyvstat.

Je to otázka zvyku. Já dělám v domácnosti naprosto stejné práce jako každá jiná žena a nemám dojem, že bych kvůli upraveným nehtům byla nějak handicapovaná. V některých případech bych dokonce řekla, že upravovaný nehet je výhodou. Zcela kontraproduktivní je v tomto ohledu například směrnice Evropské unie, která nařizuje zdravotním sestrám přirozené nehty. Tím, že se o nehet pravidelně pečuje a zabrušuje se, snižuje se mnohem více pravděpodobnost proříznutí chirurgické rukavice, která je u vlastního a vždy ostřejšího nehtu mnohem větší. Navíc nehty, o které se pečuje, jsou mnohem méně náchylné k tvorbě onemocnění nehtů.

Nehty zdobené nějakým krásným motivem také odrůstá a prodlužuje se. Jak se o něj pečuje?

Veškeré zdobení ať formou malování, či různé kamínky a podobně je chráněno tenkou vrstvou gelu, čili je možné je odstranit, nehet zkrátit a opět nově ozdobit bez toho, aby bylo nutné celý nehet dělat od začátku znovu.

Od dětství žijete Sedmičce. Když se na dnešní Prahu 7 díváte, zasteskne se vám po něčem z minulosti?

Možná bývalo více klidu, zeleně a čistoty. Že je mnohem více aut, je asi neovlivnitelnou skutečností a týká se to jakéhokoliv místa v Praze. V době mého

dětství byly ale ulice nejen zelenější, bylo na nich mnohem více stromů, ale byly i neporovnatelně čistší. Nebylo na nich tolik odpadků, nedopalků, psích výtrusů. Celkově to prostě působilo čistším dojmem. Celá řada věcí se mi ale i líbí více, například renovaci Holešovického pivovaru považuji za velmi zdařilou. Pamatuji si jej ještě z dob, kdy areál fungoval jako pivovar, chodila jsem tam za maminkou, která tam pracovala, a žádná okrasa okolí to nebyla.

Je ještě něco, co se vám v Praze 7 oproti minulosti líbí více?

Přibyla celá řada malých obchůdků. Mám ráda malé obchůdky, a naopak mám panickou hrůzu z nákupních center. Každý mužský, který by se mnou šel například do Tesca v Letňanech, by si mnul ruce radostí. Popadnu vozík a prolétnu to rychlíkovým tempem.

Jako dítě jste na Sedmičce chodila do školy, dnes zde do ní chodí vaše děti. Víte, že je to těžké to posoudit jednou z pozice žáků a podruhé rodiče, přesto však, co si myslíte o kvalitě dnešního místního školství?

Myslím si, že se jednoznačně zlepšilo. Dnes vedou děti mnohem více k samostatné práci. Má to však své pro i proti. Dnes se rodina s dětmi na druhém stupni neobejde bez určitého nepostradatelného vybavení, jako je třeba internet, který je sice výborným zdrojem rychlých informací, které děti potřebují pro svoji práci, na druhou stranu ale způsob, kterým jsme si my za mého mládí museli vyhledávat informace po knihovnách, pít si, člověka podněcoval a nutil k činnosti venku mezi lidmi. Při frekvenci a různorodosti úkolů, které dnes dostávají, by se to ale tím tehdejší způsobem nedalo časově zvládnout.



**3 oblíbená
místa
v Praze 7:**

1. Posezení s přáteli v ulici
U Městských domů a Osadní
2. Salon Selective
3. Venkovní posezení
v sportbaru Vltavín.

TIPY NEJEN PRO SENIORY

S nadcházející sezonou vám přinášíme tipy nejen pro seniory. Přečtěte si, kde si v létě můžete zacvičit nebo si něco zahrát, kam za kulturou, kde dostat patřičnou péči nebo kde se potkat s novými lidmi.



Cvičení ve Stromovce

S DAVIDEM HUFEM

Dvakrát týdně dopoledne se ve Stromovce koná cvičení pod vedením trenérů z týmu Davida Hufa – bývalého mistra světa v aerobiku. Využívat se budou fitness stroje umístěné v parku. Pro milovníky chůze se zde koná také nordic walking. Cvičení je určeno především pro seniory a je zdarma.

Fitness program pro seniory: čtvrek: 10.00–10.50, **nordic walking:** pátek: 10.00–10.50. Místo setkání před cvičením: před restaurací Stará vozovna. www.budfitseniore.cz

POJĎTE CVIČIT DO STROMOVKY

V termínu od 4. 6. do 26. 9. se v Královské oboře ve spolupráci s občanským sdružením Sedmička v pohybu uskuteční 2. ročník akce Kondiční cvičení pro veřejnost.

Více informací se dozvíte na straně 7.

www.fitklubhj.cz

Bazén Incheba – plavání pro seniory

Městská část Praha 7 pro vás již tradičně pořádá rehabilitační plavecké kurzy, které probíhají vždy 60 minut jednou týdně a jsou zdarma. Kurzy, které vede rehabilitační sestra ze SAZ, obsahují vždy část rehabilitační a pak volné plavání. Aktuální kurzy končí v květnu a přihlásit se lze opět od září. Kapacita je omezena – je třeba se osobně zaregistrovat na Úřadu MČ Praha 7, nábrž. Kpt. Jaroše 1000, 1. patro, odd. vnějších vztahů, kancelář č. 172. www.praha7.cz

Outdoor Fitness Park Lighthouse

V pěkném počasí si můžete zacvičit také v outdoorovém fitness centru v rámci komplexu Prague Marina. Zacvičit si zde můžete na šlapadlech, bradlech, běžeckých lyžích a dalších strojích. Každý byl navržen pro procvičování určité svalové skupiny. Adresa: Jankovcova 14a

www.lighthouse-prague.cz/praguemarina.php

Rotunda – cvičení pro seniory O-A metodou

V klubu volného času v Tusarově ulici a ve Slavoji Holešovice můžete navštěvovat cvičení O-A metodou, které je zaměřeno na celkové zpevnění těla a jeho pružnosti. Lekce probíhají v úterý a ve středu.

Adresa: Tusarova 21a, U Průhonu 52, www.rotunda-cps.cz

Arnika – Zumba Gold

Zumba pro starší dospělé a seniory probíhá každé úterý ve 20.00 v regeneračním centru Arnika v Jankovské ulici 11. Cvičení je vytvořeno pro starší generaci a pro zájemce, kteří neprovozovali delší čas fyzické aktivity nebo jsou jinak fyzicky limitováni. Adresa: Janovského 11, www.rc-arnika.cz

Slavoj Holešovice – dopolední cvičení pro každý věk

Cvičení probíhá každé úterý a čtvrtek 9.00–10.00 ve Slavoji Holešovice, U Průhonu 52, a je pro všechny, kteří si chtějí protáhnout a posílit svaly, uvolnit klouby, naučit se správně dýchat a držet tělo.

Adresa: U Průhonu 52, www.slavojholesovice.cz

Pétanque na Letné

Kdo propadl pohodové francouzské hře pétanque, může si zajít zahrát na Letenský zámek. Tato nenáročná relaxační hra se stříbrnými koulemi je úplně pro každého. Může ji hrát začátečník i profesionál. Letenský zámek nabízí také zorganizování turnaje až pro 60 hráčů.

www.letenskyzamecek.cz

Bio Oko – dopolední projekce

Kino Bio Oko pořádá pravidelné dopolední zlevněné projekce nejen pro seniory. Tento cyklus umožňuje starším lidem zhlédnout nové zajímavé filmy v rozumnou denní dobu, vyhnout se tak frontám i přeplněnému sálu při večerních projekcích. Filmy jsou vybírány cíleně pro tuto věkovou kategorii z aktuálních filmových novinek. Vstupné bývá zpravidla 60 Kč.

Adresa: Františka Křížka 15, www.biooko.net

Počítačové kurzy pro seniory

Pokud máte zájem zdokonalit se v práci s počítačem, můžete se přihlásit na PC kurzy, které pořádá městská část v ZŠ Korunovační 7. Kurzy jsou pro úplné začátečníky nebo pro pokročilé. Další seminář začíná v říjnu.

Registrovat se můžete u paní M. Nejedlé na telefonu 220 144 190. Adresa: Korunovační 7, www.praha7.cz

Centrum celoživotního vzdělávání (CCV)

Tato oblíbená instituce, která působí v Praze 7 již léta, sdružuje pod sebou spoustu vzdělávacích aktivit především pro seniory: Univerzitu třetího věku, Univerzitu volného času, Experimentální univerzitu pro prarodiče a vnoučata a Klub aktivního stáří. CCV vede Ing. Dana Steinová, která také osobně přednáší na kurzech trénování paměti. Většina aktivit probíhá ve dvou semestrech – obdobně jako na klasických vysokých školách. V létě doporučujeme Letní meteorologický tábor Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata (29. 7.–4. 8. v Rekreačním a školicím středisku ČHMÚ v Radostovicích).

V případě zájmu kontaktujte paní Ing. Danu Steinovou na e-mailu: dana_stein@volny.cz

www.vltavska.cz

Pečovatelské centrum Praha 7 a Klub seniorů

Pečovatelské centrum Praha 7 poskytuje seniorům široké spektrum služeb v oblasti terénní pečovatelské služby – od doprovodu k lékaři po úklid v domácnosti až po dovážku jídla. Dále zajišťuje chod Domů s pečovatelskou službou v Praze 7 a provozuje Sociálně odlehčovací centrum – pobytové zařízení, které poskytuje celodenní ošetřovatelskou péči o seniory, a pomáhá tak rodinám pečujícím o své blízké. V tomto zařízení probíhají různé aktivity – od pondělního cvičení tai-chi přes výtvarnou dílnu až po oblíbenou kavárnu. Rodinám s malými dětmi do tří let věku nabízí PCP7 péči o ně v Denních dětských jeslech formou každodenního pobytu či nárazové hlídací služby.

V neposlední řadě provozuje Pečovatelské centrum Praha 7 Klub seniorů (U Studánky 15, Praha 7), který nabízí každé pondělí rekondiční cvičení při reprodukování hudby a kurz cvičení paměti. Ve středu se konají kulturní pořady, přednášky s promítáním videa či hudební koncerty. Ve čtvrtek probíhá pravidelná bohoslužba. V jarních a podzimních měsících jsou připraveny oblíbené

Právní poradna pro seniory

Městská část Praha 7 zprostředkovává svým seniorům bezplatné právní rady a konzultace dvakrát do měsíce od 15.00 do 18.00. Poradna je k dispozici na Úřadě MČ Praha 7 (nábř. Kpt. Jaroše 1000, místnost č. 225). Nejbližší termíny jsou: 4. a 18. 6. www.praha7.cz

Měření tlaku a tělesného tuku

MČ Praha 7 ve svých Infocentrech pravidelně pořádá měření krevního tlaku a tělesného tuku zdarma.

www.praha7.cz

Jubilejní svatba

Pokud vás čeká významné jubileum, městská část Praha 7 pro své občany poskytuje zdarma svatbu v obřadní síni.

Pro objednání nebo více informací kontaktujte paní Zdenu Doubravovou na tel. 220 144 014. www.praha7.cz

Tísňové volání pro seniory

Pro seniory a osoby s omezenou pohyblivostí nebo celkovou soběstačností městská část Praha 7 nabízí systém tísňového volání.

Více podrobností najdete na straně 21.

Senior telefon

Pokud byste se o prázdninách ocitli sami nebo si potřebujete popovídat, poradit se, máte možnost zavolat na Linku důvěry a pomoci Senior telefon. Linka funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a je úplně zdarma! Služba je diskrétní a anonymní. Volejte zdarma na tel. 800 157 157 nebo pište na e-mail: seniortelefon@zivot90.cz. www.zivot90.cz

jednodenní výlety za krásami našich památek a zajímavostí. Adresa a kontakt: Heřmanova 1, tel. 220 874 601

www.pecovatelskecentrum.cz

Pečovatelská služba Galium

Chcete-li ušetřit čas a potřebujete určitý zdravotnický servis, můžete se obrátit na agenturu Galium. Ta je složena výhradně z profesionálních zdravotních sester, které vám zajistí odběr krve, měření tlaku nebo jiné zdravotní úkony přímo u vás doma. Adresa: Bubenská 21, www.galium.cz

Občanské sdružení Hwer

Nechcete-li být o prázdninách sami nebo potřebujete osobní asistenci, můžete se obrátit na občanské sdružení Hwer, které se zabývá asistenční službou. Pečovatelé z Hweru se vám mohou věnovat nepřetržitě v jakoukoli denní či noční hodinu, o víkendech i svátcích. Služba je placená.

www.pecovatel.cz

PŘEDNÁŠKY O BEZPEČNOSTI PRO SENIORY NA SEDMIČCE

Přednášky o bezpečnosti určené seniorům z Prahy 7 pořádá sedmá městská část ve spolupráci s Krajským ředitelstvím Policie hl. m. Prahy a Nadací BESIP. Obsahově jsou přednášky zaměřeny na oblast zdraví, zabezpečení nemovitostí a prevence.

Cílem přednášek je zvýšit informovanost seniorů v oblasti prevence kriminality.

„Významnou roli v otázce ochrany osobního bezpečí, zdraví a majetku sehrává v první řadě každý sám. Seriál přednášek na téma bezpečné chování přinášíme seniorům zdarma,“ uvedl radní městské části Praha 7 Jaroslav Kopecký.

Zhruba dvouhodinový program seminářů zahrnuje mimo přednášky

také videoukázky. Seniori jsou během nich informováni ohledně bezpečnosti v dopravě, zabezpečení svých domů či varování před praktikami podvodného jednání např. při manipulaci s platební kartou apod.

Letos v dubnu pořádala městská část Praha 7 dvě přednášky pro seniory na téma bezpečné chování. Na podzim letošního roku se uskuteční ještě další dvě akce.

www.praha 7.cz



Jaroslav Kopecký
radní MČ Praha 7 (ČSSD)

INZERCE

Loft 2+kk
od 2,6 do 3,6 mil. Kč

3 minuty pěšky na metro 7 minut do centra Prahy

LOFT

- ✓ nízkooenergetické bydlení
- ✓ nízké provozní náklady od 1 550 Kč/měsíc
- ✓ kvalitní materiály a nadstandardní design
- ✓ navštivte náš vzorový byt

www.x-loft.cz

Design Development
telefon: 733 123 400, 227 085 085

KLIDNÉ BYDLENÍ V LIBNI

ŘRD 7 + 1 SAUNA, VINNÝ SKLÍPEK



Obytná plocha: 274 m²

Plocha pozemku: 400 m²
10.800.000 Kč



Váš osobní prodejce nemovitostí

Ing. Jitka Sedlářová

NEMOVITOSTI
Group

Přijedu, poradím, postarám se. tel.: 725 823 344

Řadový rodinný dům v klidné ulici, vhodný pro větší rodinu, lze i dvougenerační, krásná pěstěná zahrada, do centra cca 10 minut autem, 15 minut městskou dopravou, škola, školka i nemocnice na Bulovce v docházkové vzdálenosti.

TÍŠŇOVÉ 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 tíšňového 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 tíšňového 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. 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 pracovníce, 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 tíšňovou péči činí 400 Kč měsíčně a je hrazen klientem. Projekt tíšňového 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
Úřad městské části Praha 7
Odbor Kanceláře starosty – oddělení
bezpečnostní prevence
nábř. Kpt. Jaroše 1000
170 00 Praha 7
tel. 220 144 118

TEXT: MČ PRAHA 7, FOTO: ARCHIV

INZERCE

Nejste v katalogu firem Prahy 7?

Zaregistrujte se ZDARMA na www.hobulet.cz



V elektronické verzi Katalogu firem a živnostníků v Praze 7 najdete základní informace o firmách přehledně utříděné v jednotlivých kategoriích.

Každá společnost se sídlem či provozovnou v Praze 7 se může zdarma zaregistrovat.

Kontaktujte nás:

Tel.: 731 377 355

E-mail: inzerce@maurisro.cz

RADA MČ PRAHA 7 MIMO JINÉ schválila:

- poskytnutí daru výši 120 000 Kč občanskému sdružení Silueta na realizaci IX. ročníku mezinárodní soutěže v akrobat. rock'n'rollu Letenský pohár 2012, konané dne 20. 10. 2012 v Aréně Sparta Podvinný mlýn

- smlouvu o partnerství mezi MĚSTSKOU ČÁSTÍ PRAHA 7 a společností Cirk La Putyka

- realizaci golfových kurzů pro žáky ZŠ MČ Praha 7 v golfovém centru GALAXY INDOOR GOLF v měsících květnu–červnu 2012

- poskytnutí finančního daru ve výši 50 000 Kč občanskému sdružení I. Český Lawn Tennis Klub na podporu realizace série tenisových turnajů pro mládež v tenisovém areálu na Štvanici v termínu od 8. 7. do 2. 9. 2012

- realizaci semináře na téma Úvod do problematiky extremismu v rámci specifické primární prevence pro žáky ze ZŠ Fr. Plamínkové a ZŠ Korunovační

Souhlasila:

- se svoláním 3. řádného zasedání Zastupitelstva MČ Praha 7 dne 18. 6. 2012 od 15.00 do velké zasedací místnosti č. 227 Úřadu MČ Praha 7, nábreží Kpt. Jaroše 1000, Praha 7

POLITICKÉ STRANY ZASTOUPENÉ V ZASTUPITELSTVU MČ PRAHA 7

ODS

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

TOP 09

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

ČSSD

Obvodní výkonný výbor ČSSD
Praha 7
adresa: U Průhonu 52
telefon: 602 459 174
e-mail: ov.praha7@cssd.cz
www.praha7.cssd.cz

Strana zelených

Předseda SZ Praha 7
– Ondřej Mirovský
telefon: 724 833 286
ondrej.mirovsky@zeleni.cz
www.praha7.zeleni.cz

KSCM

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

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

Stanoviště

Jana Zajíce x U Sparty	4. 6.
Tusarova proti č. 5	4. 6.
Ortenovo nám. x U Pergamenky	4. 6.
U Průhonu x Na Maninách	4. 6.
Kamenická před č. 53 x U Akademie	4. 6.
Letohradská x Ovinecká	4. 6.
Osadní x Dělnická	18. 6.
Tusarova před č. 52	18. 6.
U Městských domů x Poupětova	18. 6.
U Vody x Jankovcova	18. 6.
Šimáčkova, proti domu č.p. 8	18. 6.
Pplk. Sochora, proti domu č. 14.	18. 6.

Odpad je také možné odevzdat:

Sběrný dvůr hl. m. Prahy, Votčářova,
Praha 8, tel. 266 00 72 99;
provozní doba: po–pá 8.30–17.00, so 8.30–15.00

ŘÁDKOVÁ INZERCE:

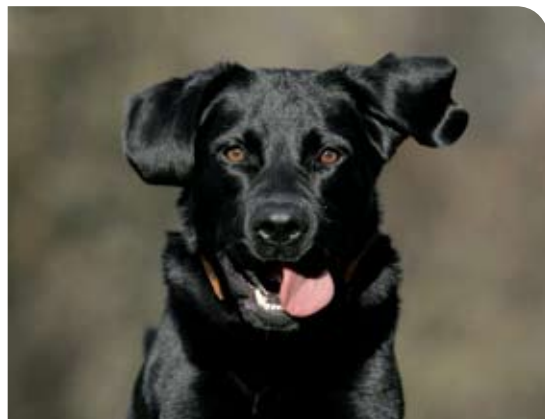
Koupím byt, nebo rod. dům kdekoliv v Praze, i ve špatném stavu, na velikosti, ani vlastnictví nezáleží, může být i za odstupné – nájemní, družstevní, LBD, i nečlena družstva, služební, podnikový a pod. Nechám čas na vystěhování, uhradím za Vás případné dluhy na nájmu, exekuce, privatizace atd., vyřídím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

ODDÍL KOPANÉ TJ Sokol Troja hledá nové hráče ve věku 5–10 let. Tréninky se konají každou středu a pátek od 16.00 hodin na hřišti v Troji. Další informace Jaroslav Fliegl, 602 150 374, tj-sokol-troja@volny.cz

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

Expresní úprava psů všech plemen do 24 hodin bez příplatku. Salon Bohnice nově otevřeno, stříhání, trimování, koupání. Více na www.salonpelisek.cz, Vratislavská 389/1. Objednávky na tel. 608 535 892.

www.strechy-mares.cz,
email: info@strechy-mares.cz,
tel: 777 858 800, Trnková 231, Postřižín, 250 70. Rekonstrukce střech (plochých, šikmých, teras). Hromosvod a revize. Zámečnické a zednické práce. Sněhové zábrany



JSME V EVIDENCI CHOVATELŮ PSŮ?

Víte, že je vaší povinností přihlásit vašeho pejska do evidence chovatelů psů do 30 dnů od označení čipem?

Potřebné informace se dozvíte na telefonních číslech oddělení místních poplatků 220 144 042 nebo 732 556 499.

K dispozici je i e-mail: pejsekpraha7@p7.mepnet.cz

VLTAVSKÁ	
Original Indigo 6. 6. tradiční jazzová muzika	Alžběta Šorfová 27. 6. Poslání a odkaz každého člověka na této planetě
Majerovky a Alice Holubová 7. 6. legendární Majerovy brzdové tabulky se zpěvačkou skupiny Hradišťan	Jóga každé pondělí 17 ³⁰ –20 ³⁰
Los Rumberos – salsa party 21. 6. devitilenní orchestr s mezinárodním obsazením chystá další salsa party	Kurz pletení a háčkování každé úterý 17 ³⁰ –20 ³⁰
Taneční čaje vždy v neděli od 13 ³⁰	Africké tance pro ženy s Hankou Řihovou každé úterý 17 ³⁰ –19 ³⁰ do 19. 6.
Jasmuheen 1. 6. Esence a pranicová výživa	Naše rodina, Šumava a britský venkov manželé Kapuciánovi 4. 6.–28. 6. výstava obrazů studentů malířského kroužku při Centru celoživotního vzdělávání
Alžběta Šorfová 13. 6. Poslání českého národa v r. 2012 a dále	

VÍCE O PROGRAMU NA TEL. 220 878 455 NEBO NA WWW.VLTAVSKA.CZ

Nabízím menší za větší za doplatek! Pěkný 2+kk (70 m²), balkon, 4.patro, výtah. Byt je v DV v Bubenské ul, hned u Stross. nám. Hledám 3+kk či 3+1 Pha 7 DV/OV, od metra směr k Letné: 777 288 584

Prodej bytu Na Ovčínách 119 m², lze jako 5+kk, nyní 3+1, hala, 2x komora, 2 balkony, zvl. vchody, sklep. 4.patro s výtahem. Pokoje 30,25,18 m², kuchyň 11 m², komory s okny 4,7 +1,5 lze propojit. Hala 16 m². Cena k jednání 5,65 mil Kč, tel. 602 383 124

Čistíme koberce a čalounění nábytek mokrou metodou profi stroji Kärcher od roku 2008. Domácnosti i firmy. Cena od 15Kč/m², větší plochy dohodou. Doprava po Praze 7 ZDARMA. Tel.: 777 717 818
www.cistimekoberce.cz

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

I.E.T.REALITY, s.r.o. - původem rakouská RK, hledá pro své klienty byty i nebytové prostory k pronájmu či k prodeji na Praze 7 a okolí. Kontakt 725 063 336, 222 310 399, praha@iet-reality.cz, www.iet-reality.cz

Nabízíme čištění koberců a čalounění, mytí oken a výloh, úklid bytů, kanceláří a domů, údržba zeleně, malování. Václav Najman, mob.: 604 634 529, tel.: 220 801 542, e-mail: vd.najmanovi@seznam.cz

Máte zájem o řádkovou inzerci?

Kontaktujte nás: tel. 731 377 355, inzerce@maurisko.cz
Cena: 600 Kč včetně DPH za 200 znaků včetně mezer.


STAKO®
VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ | ŠATNY | NÁBYTEK NA MÍRU

- RODINNÁ FIRMA S 13-TI LETOU TRADICÍ
- KRÁTKÉ DODACÍ LHŮTY
DÍKY VLASTNÍ VÝROBĚ
- GRAFICKÝ NÁVRH
+ KALKULACE ZDARMA
- JEDNODUCHÝ 3D ON-LINE
NÁVRHÁŘ NA STRÁNKÁCH

**KVALITNÍ HLINÍKOVÉ RÁMY
ZA POLOVIČNÍ
CENY + NOVĚ ZAŘÁZENÉ
DESIGNOVÉ MATERIÁLY
V NABÍDCE STAKO!!!**

PŘEDVÁDĚCÍ STUDIA STAKO: PRAHA 5 – KOŠÍŘE, PLZEŇSKÁ 255/163, TEL.: 257 212 414
PRAHA 3 – ŽIŽKOV, SEIFERTOVA 14, TEL.: 222 712 037
PRAHA 7 – HOLEŠOVICE, ARGENTINSKÁ 6, TEL.: 220 876 807

www.stako.cz
stako@stako.cz

**PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA**



**ZÁKLADNÍ
UMĚLECKÁ
ŠKOLA
PRAHA 7
SIMÁČKOVA 16**

PREZENTACE

4. 6. 2012 absolventský varhanní koncert (Ondřej Bernovský) **kostel U Klimenta 19.00**
5. 6. absolventský koncert (Jakub Svoboda, Dominik Uškr – bicí nástroje), **Palác Akropolis 19.30**
12. 6. sborový koncert (Radost – Praha) **CČE Korunní 19.00**
27. 6. jazzový a muzikálový koncert **koncertní sál ZUŠ Taussigova 18.30**

hudební obor

přípravná hudební výchova, klavír, varhany, cembalo, akordeon, housle, violoncello, kontrabas, harfa, kytara, zobcová flétna, hoboj, flétna, klarinet, fagot, trubka, pozoun, lesní roh, bicí nástroje, cimbál, sólový zpěv, jazzová interpretace, základy skladby, komorní a orchestrální hra, dětský pěvecký 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, tvořivost, baletní průprava, lidové písně a hry, scénický tanec

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

Bez odstávek to nejde

Během odstávek probíhá řada důležitých revizí a oprav topenišských zařízení, které nelze provádět za plného provozu a které jsou nezbytné pro celoroční bezproblémové fungování dodávek tepla a teplé vody. Víme, že jsou pro Vás odstávky nepříjemným obdobím, a proto se vždy snažíme práce zkracovat jen na nezbytně dlouhou dobu.

Rádi vám podáme veškeré informace o průběhu prací ve vaší lokalitě a odpovíme na všechny otázky týkající se odstávek na e-mailu ptas@ptas.cz.

**Předběžné termíny odstávek v dodávkách
Tepelné energie v roce 2012***

Lokality v Praze	Termíny od - do
Holešovice	14. - 20.8.
Pražská teplenská a.s., Partýzánská 1/7, Praha 7 / www.ptas.cz	

*pravidelně aktualizované
Termíny naleznete
Na www.ptas.cz



PRAŽSKÁ TEPLÁRENSKÁ

Váš dodavatel tepla



**NOVĚ NA ADRESE: Haškova 2
(křižovatka s ul. Milady Horákové)
Praha 7- Holešovice**

22. rok na trhu.
2x získané ocenění „Spokojený zákazník“.



POBYTOVÉ ZÁJEZDY LETECKY:
• TURECKO • BULHARSKO • KRÉTA



POBYTOVÉ ZÁJEZDY AUTOKAREM: • CHORVATSKO
• ŠPÁNĚLSKO • ŘECKO • ITÁLIE • FRANCIE • SLOVENSKO



**RELAXAČNÍ ZÁJEZDY DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ
A KOUPELÍ V MAĎARSKU**



ŠIROKÝ VÝBĚR POZNÁVACÍCH ZÁJEZDŮ

PŘÍJEMNÉ SLEVY – vyzvedněte si náš katalog.

• Praha, tel: 233 310 923, paha@bolero.cz • Třeboň, tel./fax: 384 721 386,
prodej@bolero.cz • Č. Budějovice, tel: 387 434 277, budejovice@bolero.cz
• J. Hradec, tel: 384 362 444 • Tábor, tel: 381 259 345, tabor@bolero.cz

www.BOLERO.cz

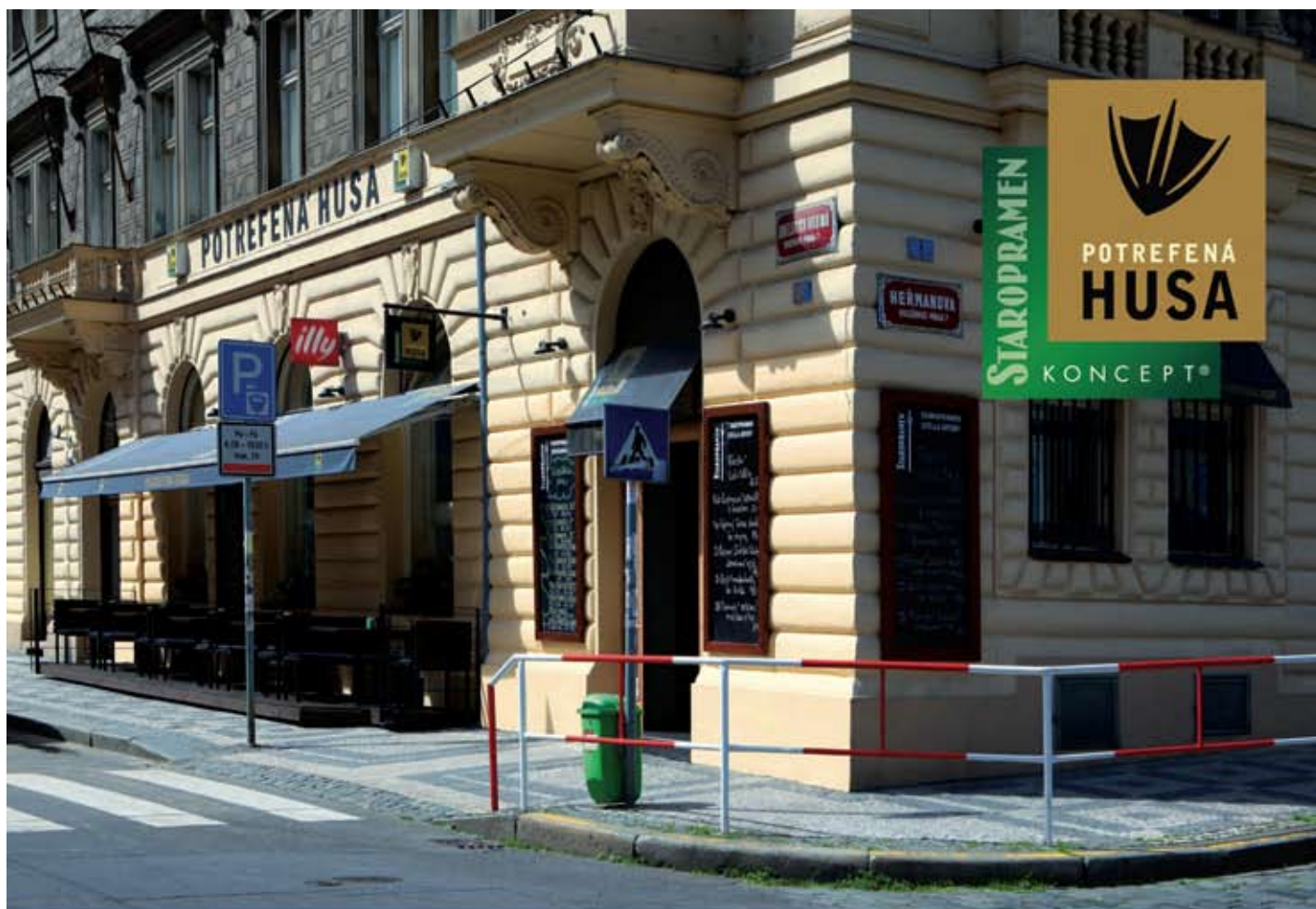
Uklizený Dům.cz

**Technologické čištění podlahových krytin
kamene, terazza, dlažby, PVC
bytových domů.**

Telefon: 731 117 988

E-mail: servis@uklizenydum.cz

Více na webu: www.uklizenydum.cz



POTREFENÁ HUSA v Holešovicích

Přejeme Vám šťastné prožití léta.

**Připravujeme
masa metodou
SOUS – VIDE.**

*Kolektiv restaurace Potrefená Husa
Praha 7*



www.potrefenahusa7.cz

info@potrefenahusa7.cz

Dukelských hrdinů 43 • Praha 7 • Tel.: 233 931 003

