

Hoboulet

03/2013

Časopis o životě na Sedmičce

Zdarma, vydává
MČ Praha 7



Rozpočet MČ Praha 7

Dotazník pro rodiny s dětmi

Profil: Jana Vosyková

Když vás bolí celé tělo

P R A H A

7

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA - HOLEŠOVICE



JOBS EXPO

MEZINÁRODNÍ VELETRH PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ



LINGUA SHOW

MEZINÁRODNÍ JAZYKOVÝ A VZDĚLÁVACÍ VELETRH

14. - 15. 3. 2013

www.jobsexpo.cz

www.linguashow.cz

- PŘIJĚTE SI PRO LEPŠÍ PRÁCI
- ZVYŠTE SI KVALIFIKACI
- NAUČTE SE JAZYKY

Hlavní mediální partner: **SEZNAM.CZ** **SPRÁCE.CZ**

www.incheba.cz



INTERBEAUTY PRAGUE

VELETRH KOSMETIKY A KADEŘNICTVÍ

5. - 6. 4. 2013

www.veletrhkosmetiky.cz

f INTERBEAUTY PRAGUE

STAŇTE SE
SOUČÁSTÍ
NEJVĚTŠÍHO
VELETRHU
KRÁSY

Essential Looks 2/2012
by Schwarzkopf Professional



INCHEBA
EXPO PRAHA

VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ

ŠATNY

NÁBYTEK NA MÍRU

STAKO

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



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

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

www.stako.cz
stako@stako.cz

NEJSOU DVEŘE JAKO DVEŘE!

KE KAŽDÝM DVEŘÍM

MONTÁŽ ZDARMA

PLATÍ PŘI OBJEDNÁNÍ DO 31. 3. 2013



NEXT
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

Pobřežní 8, Praha 8 (Florenc) | 777 335 878 | www.next.cz



Vážený pane řediteli,

promiňte, prosím, že si dovoluji Vám napsat, neboť je mi zcela jasné, že máte mnoho práce. Přesto bych Vám v úvodu mého dopisu popřála v novém roce hodně zdraví, úspěchů ve Vaší náročné práci, hodně osobní spokojenosti a porozumění Vašich podřízených. Ráda bych Vám sdělila, pane řediteli, že zde již několik let navštěvuji plicní ambulanci. Chodím k MUDr. SCHIMONOVÉ a sestře KAJÁNKOVÉ. S takovým citlivým, laskavým přístupem, s pečlivostí a se zájmem (nehraným) o pacienta se člověk setkává málokdy. Jsou obě odborně na výši, a přestože mám problémy, chodím pravidelně na vyšetření ráda. Je to s podivem, ale je to tak. Myslím, že je více takových lékařů a sester, ale já jsem se chtěla zmínit právě o této ambulanci. Poslouchám, co si pacienti říkají, a mohu Vám říci, že si této paní doktorky a sestřičky nesmírně vážím, jsou nadmíru spokojeni a dostává se nám všem kromě citlivého, laskavého přístupu vysoké odborné péče. Je vidět, vážený pane řediteli, že máte velký přehled o lékařích, než je zaměstnáte. Přeji Vám i nadále velmi dobrý a ten správný výběr lidí, kterými se obklopujete. V úctě
Emílie Hlužová
(Dopis je určen řediteli SAZ Praha 7 a byl redakčně zkrácen)

Vážení,

chtěla bych vědět, zdali se bude konat Jarní květinový ples v březnu na Vltavské, případně kde jinde, když se sál ve Vltavské bude rekonstruovat.

Děkuji za odpověď.
Jindra Pšeničková

Odpověď redakce:
Vážená paní Pšeničková,
Jarní květinový ples se letos bude konat v kulturním domě Domovina. Více informací o plese naleznete v sekci Kultura.

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. Děkuje redakce Hobuletu.

HOBULET ČASOPIS MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 7

Redaktoři: Tereza Fialová, Mervyn Sterneck,
Jana Tomanová
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



Vážení spoluobčané,

všichni se již po dlouhé zimě těšíme na březen a první jarní dny. Jako každoročně je období příchodu jara spojeno s procesem schvalování rozpočtu naší městské části. Těší mne, že i letos je rozpočet opět vyrovnaný s důrazem na klíčové investiční projekty. Vyváženosti a vyrovnanosti jsme dosáhli hlavně snížením výdajů a redukcí prostředků na provoz úřadu. I letos samozřejmě plánujeme pokračovat v investičních projektech. Zahájíme tolik očekávanou rekonstrukci Ortenova náměstí a vodárenské věže na Letné. Opravy a rozšíření se dočká také mateřská škola Kostelní, kde se děti a rodiče mohou těšit na moderní vzhled budovy.

Věřím, že se nám na Sedmičce bude i díky těmto projektům žít ještě lépe.

Přeji vám krásné jaro,

Marek Ječmének,
starosta MČ Praha 7

OBSAH HOBULETU 03/2013

TÉMA	4–5
RODINA	6–7
SENIORI	8
Z RADNICE	9–14
KULTURA	16–17
PROFIL	18–19
PŘEDSTAVUJEME	20–21
SERVIS	22



ZASTUPITELSTVO SEDMÉ MĚSTSKÉ ČÁSTI SCHVÁLILO ROZPOČET NA LETOŠNÍ ROK

» Zastupitelstvo MČ Praha 7 na svém 2. řádném zasedání dne 18. února schválilo rozpočet na rok 2013. Letos sedmá městská část počítá s příjmy ve výši 207 391,5 tis. Kč. Plánované výdaje na tento rok dosahují výše 391 303,3 tis. Kč. Výsledný schodek ve výši 183 911,8 tis. Kč je v plné výši pokryt z položky „financování“, kterou tvoří vlastní zdroje městské části a úspory z minulých let. Městská část Praha 7 bude tedy i letos hospodařit s vyrovnaným rozpočtem.

„Sestavit vyvážený a odpovědný rozpočet v současné složité ekonomické situaci naší městské části i hl. m. Prahy rozhodně nebylo snadné. Opět jsme se museli vyrovnat se snižováním zdrojové základny, ať už z hlediska nižších příspěvků hlavního města, či omezení vlastních příjmů. Do příjmové části rozpočtu se promítlo také omezení příjmů v oblasti místních a správních poplatků či snižování výtěžku z provozování loterií, k němuž dochází v důsledku regulace hazardu na našem území,“ **uvedl místostarosta Prahy 7 MUDr. Tomáš Kaštovský.**

Celkové snížení rozpočtu oproti roku 2012 činí 129 524,6 tis. Kč.

Vzhledem k napjatosti zdrojové základny byla úroveň neinvestičních výdajů již

čtvrtý rok po sobě plošně stanovena na 95 % vůči loňskému roku.

Toto pravidlo bylo aplikováno ve všech položkách rozpočtu.

„Vše bylo zároveň třeba uvážlivě posuzovat tak, aby nebylo ohroženo fungování všech zásadních oblastí chodu naší městské části. Z tohoto důvodu jsme se jako v minulých letech zaměřili především na snižování neinvestiční části rozpočtu.

Naším hlavním záměrem bylo především omezení provozních nákladů na chod úřadu, vybavení, mzdy, služby atd. V této souvislosti sehrála pozitivní roli optimalizace chodu úřadu a průběžné snižování počtu úředníků,“ doplnil místostarosta Tomáš Kaštovský.

Neinvestiční výdaje v celkové výši

243 049,5 tis. Kč jsou určeny na pokrytí běžného provozu městské části. Pod tuto položku spadá mj. zajištění chodu úřadu, sběr a svoz komunálního odpadu, péče o vzhled obce a veřejnou zeleň, pořádání kulturních a sportovních akcí, osvětová a preventivní činnost, drobné dopravní projekty, sociální služby, neinvestiční granty či dotace příspěvkovým organizacím.

Výdaje na investice jsou letos naplánovány ve výši 148 253,8 tis. Kč.

Finanční prostředky by v průběhu roku měly být ještě navýšeny zapojením alternativních zdrojů financování vycházejících z různých grantových a dotačních programů.

MEZI KLÍČOVÉ PROJEKTY LETOŠNÍHO ROKU PATŘÍ:

- **rozsáhlé úpravy Ortenova nám.,** na které je v rozpočtu vyčleněno 31 683,8 tis. Kč;
- **rekonstrukce vodárenské věže na Letné,** kde se počítá s výdaji ve výši 13 693 tis. Kč;
- **zřízení nové pobočky Městské knihovny v Praze,** na kterou je vyčleněno 4446 tis. Kč;
- významný podíl investic bude opět směřován do oblasti školství; nejvýznamnější plánovanou akcí je **rekonstrukce a rozšíření MŠ Kostelní** [21 819,6 tis. Kč].

V oblasti školství je dále v roce 2013 mj. plánováno:

- zateplení objektu a výměna oken v MŠ Na Výšinách [5102,4 tis. Kč];
- zastřešení terasy v MŠ Na Výšinách [2188,3 tis. Kč];
- zateplení objektu MŠ U Uranie [3221,4 tis. Kč];
- oprava soc. zařízení a oprava kanalizace v MŠ Letohradská [2347,7 tis. Kč];
- zateplení objektu MŠ Kostelní [1786,1 tis. Kč];
- pořízení souboru nábytku do MŠ U Uranie [2000 tis. Kč];
- modernizace objektu klubu Pramínek v MŠ U Uranie [1750 tis. Kč];
- výstavba venkovní florbalové haly v ZŠ T. G. Masaryka [400 tis. Kč];
- úprava objektu a přístavba tělocvičny v ZŠ Fr. Plamínkové [325,8 tis. Kč];
- využití obnovitelných zdrojů energie ve FZŠ Umělecká a MŠ U Studánky [1823,6 tis. Kč];
- opravy objektu ZŠ Letohradská [4641,5 tis. Kč];
- modernizace osvětlení v ZŠ Korunovační [700 tis. Kč];
- opravy střech základních škol [5056,5 tis. Kč].

Další významné investice MČ Praha 7 v roce 2013:

- rekonstrukce dětského hřiště U Sparty [5121,5 tis. Kč];
- chodníkový program [4500 tis. Kč];
- rekonstrukce komunikací v oblasti metra Vltavská [3107 tis. Kč];
- zřízení denního stacionáře pro seniory [2500 tis. Kč];
- rekonstrukce vnitrobloku U Vody [1000 tis. Kč];
- výstavba nového výtahu v domě Dukelských hrdinů 1 [2022 tis. Kč].

PRAHA 7 BUDE HOSPODAŘIT S ÚSPORNÝM, KONZERVATIVNÍM A VYVÁŽENÝM ROZPOČTEM

Zastupitelstvo MČ Praha 7 schválilo rozpočet na rok 2013. Sedmá městská část bude letos opět hospodařit s vyrovnaným rozpočtem, který upřednostňuje klíčové investice do infrastruktury městské části před provozními náklady úřadu.

Sedmá městská část bude letos opět hospodařit s vyrovnaným rozpočtem, který upřednostňuje klíčové investice do infrastruktury městské části před provozními náklady úřadu.



MUDr. Tomáš Kaštovský,
zástupce starosty MČ Praha 7 [ODS]

Sestavit vyvážený a odpovědný rozpočet v současné složité ekonomické situaci naší městské části i hl. m. Prahy rozhodně nebylo snadné. Opět jsme se museli vyrovnat se snižováním zdrojové základny, ať už z hlediska nižších příspěvků hlavního města, či omezení vlastních příjmů. Výraznou roli v tomto smyslu sehrála také novela zákona o rozpočtovém určení daní, která vešla v platnost 1. ledna tohoto roku. Do příjmové části rozpočtu se promítlo také omezení příjmů v oblasti místních a správních poplatků či snižování výtěžku z provozování loterií, k němuž dochází v důsledku regulace hazardu na našem území.

Abychom mohli dosáhnout úsporného a vyrovnaného rozpočtu, bylo nezbytné vyvinout maximální snahu o snížení požadavků na výdaje. Vše bylo zároveň třeba uvážlivě posuzovat tak, aby nebylo ohroženo fungování všech zásadních oblastí chodu naší městské části. Z tohoto důvodu jsme se jako v minulých letech zaměřili především na snižování neinvestiční části rozpočtu. Naším hlavním záměrem bylo především omezení provozních nákladů na chod úřadu, vybavení, mzdy, služby atd. V této souvislosti sehrála pozitivní roli optimalizace chodu úřadu a průběžné snižování počtu úředníků.

Díky realizovaným úsporným opatřením se letos můžeme zaměřit na několik klíčových investic do rozvoje městské části. Mezi stěžejní projekty letošního roku patří dlouhodobě plánovaná rekonstrukce Ortenova náměstí. Největší náměstí v Praze 7 po dokončení rozsáhlých úprav získá zcela nový atraktivní kabát a dočká se také zklidnění dopravy.

V rozpočtu nezapomínáme ani na sociální oblast a kulturu. Letos připravujeme rozšíření sociálních služeb o denní stacionář pro seniory. V oblasti kultury se chceme ve zvýšené míře zaměřit na podporu organizací, které se v naší městské části o kulturní život starají. Rádi bychom spolupracovali s tradičními partnery, jako je Letní Letná, Bio Oko, Divadlo Radar, Alfred ve dvoře či Kühnův dětský sbor, ale i s novými umělci, kteří do naší městské části mohou v oblasti kultury přinést nový svěží vítr.

Rozpočet Prahy 7 na rok 2013 lze zhodnotit jako úsporný, konzervativní a vyvážený.

MUDr. Tomáš Kaštovský,
zástupce starosty MČ Praha 7

ZÁPISY ŽÁKŮ DO MATEŘSKÝCH ŠKOL

Zápisy se konají 3.–4. 4., 13.30–17.00

MATEŘSKÉ ŠKOLY MŮŽETE NAVŠTÍVIT VE DNECH OTEVŘENÝCH DVEŘÍ:

MŠ Kostelní 19.–20. 3. (15–17h)

MŠ U Studánky 14. 3. (čas na web. str.)

MŠ Letohradská vč. MŠ U Průhonu,

kterou naleznete v budově MŠ

Letohradské 20.–21. 3. (9–10h, 15–17h)

MŠ Nad Štolou 14. 3. (17–18h)

MŠ Janovského 26. 3. (16–17h)

MŠ Na Výšinách 27.–28. 3. (9–11, 15–17h)

MŠ Tusarova 21. 3. (9–11, 15–17h)

MŠ U Uranie vč. MŠ U Pergamenky,

kterou naleznete v komplexu

MŠ U Uranie 26. 3. (9–11h, 15–17h)

Pokud budete potřebovat podrobnější informace nebo domluvit jiný termín na den otevřených dveří či budete mít jakékoli jiné dotazy, neváhejte školu kontaktovat! Školu můžete kdykoli navštívit po dohodě s jejím ředitelem.

TĚŠÍME SE NA ŠKOLU

V letošním školním roce si na ZŠ Strossmayerovo náměstí mohou zapsaní předškoláci poprvé vyzkoušet opravdovou vyučovací hodinu. Cílem projektu Těšíme se na školu je novým žákům pomoci zbavit se obav ze školní docházky a zároveň zkrátit dlouhé čekání na září. Paní učitelky mají pro děti připravené ukázkové hodiny výtvarné výchovy, prvouky, ale i českého jazyka a matematiky. Projekt bude pro přihlášené předškoláky zahájen 19. března a bude pokračovat v průběhu jara vždy každé druhé úterý. Aktuální informace k projektu naleznou rodiče na www.zs-stross.cz.

POZVÁNKY PRO RODINY S DĚTMI



PRAHA ÚTOČÍ NA SVĚTOVÝ REKORD A VY BUDETE U TOHO!

Praha bude hostit držitele světového rekordu v půlmaratonu Zersenaye Tadeseho, který se pokusí překonat svůj rekord z roku 2010 právě v Praze! Přijďte fandit podél trati, která vede zároveň i přes městskou část Praha 7, a podpořte nejen jeho, ale i dalších 12 000 běžců, kteří se zúčastní Hervis 1/2Maratonu Praha v sobotu 6. dubna od 12 hodin.

ŠKOLIČKA PRO DĚTI V PRŮBĚHU BOHOSLUŽBY

Farní úřad náboženské obce Holešovice vás zve na nedělní bohoslužby. Jsou-li pro vaše děti příliš dlouhé, máte možnost využít školičku, kde si děti pohrají, zacvičí, nasvačí se a něco pěkného si přečtou. Vy zatím můžete nerušeně rozjímat na nedělní bohoslužbě. Služba je bezplatná, hradí ji náboženská obec Holešovice. O vaše děti se postarají maminky s pedagogickým vzděláním. Setkání každou neděli v 9.55. Vaše děti jsou také zvány každý první čtvrtek v měsíci v 16.30 na bohoslužbu, která je obsahem, délkou i hudebním doprovodem přizpůsobena právě dětem. **Kontakt: Farní úřad Holešovice,** Farského 3, Táňa Jírová, tel. 604 588 250

RC LETNÁ

Janovského 24, www.rcletna.cz

SLAVENÍ JARA

Přijďte 19. března od 16 do 18 hodin oslavit příchod jara. RC Letná si pro vás připravila dílničky s velikonoční a jarní tematikou, kde se rodiče mohou naučit plést pomlázku a košíčky. Pro děti bude přichystáno barvení vajíček, hledání pštrosího vejce či jarmark s velikonočními drobnostmi. Vstup volný.

PŘEDNÁŠKY NA TÉMA PRVNÍ POMOCI

V termínech 5., 12. března a 2. dubna bude probíhat v RC Letná cyklus přednášek ve spolupráci s Útvarem prevence Městské policie Praha. Přednášky jsou zdarma, možnost hlídání dětí za cenu 40 Kč/hod. Rezervace na dobrovolnici@rcletna.cz nutná!

SBÍRKA PRO BAZAR SUE RYDER

Jakékoli dětské zboží, ale i oblečení pro dospělé a cokoli, co souvisí se životem rodiny, můžete přinášet do RC Letná od 4. do 15. 3. každý všední den mezi 9. a 12. hodinou. Případné odchylky od tohoto času lze domluvit na tel. čísle 775 562 672.

FIDLÁTKO – nábor nových členů

Dětský divadelní soubor Fidlátko s radostí přivítá nové herce ve věku 4–6 let. Navštívit soubor, poznat nové kamarády, naučit se nebojácně vystupovat na jevišti a rozvíjet svůj talent můžete vždy ve středu od 16 do 17 hodin v RC Letná.

Organizujete nekomerční akce pro děti či rodiny?

Rádi vaši akci v Hobuletu zveřejníme. Informace zasílejte do 10. dne měsíce předcházejícího konání akce. **Kontakt:** redakce@hobulet.cz

TEXT: TEREZA FIALOVÁ

INZERCE

květinářství Belles Fleurs
3x v Praze

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

Otevřeno 365 dní v roce
www.bellesfleurs.cz

**7 květin*
za 99 Kč**

* platnost akce pouze
do 31. 3. 2013
nebo do vyčerpání zásob

**Belles
Fleurs**

půdnybyty.cz

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

PRAŽSKÉ PŮDY s.r.o. - Přemyslovská 8/1135 - Praha 3 - Vinohrady
info@pudnybyty.cz - telefon: +420 602 77 88 99

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 7 MÁ ZÁJEM O RODINY S DĚTMI

Městská část Praha 7 v rámci tvorby ucelené koncepce rodinné politiky ustavila pracovní skupinu, která se pravidelně schází od října 2012. V současné době je připraveno dotazníkové šetření pro rodiny s dětmi žijící v oblasti městské části Praha 7 s cílem zjistit jejich potřeby. Výsledky šetření budou pracovním týmem zabývajícím se rozvojem rodinné politiky vyhodnoceny a následně do koncepce zapracovány.

MČ Praha 7 se na vás obrací se žádostí o vyplnění dotazníků včetně popisu vašich názorů a připomínek, které pracovní skupině při její práci velmi pomohou.

Vyplněné dotazníky odevzdejte do 30. dubna 2013 ve sběrných místech uvedených přímo v dotazníku nebo zašlete e-mailem na adresu: capakovam@p7.mepnet.cz.

Na uvedené e-mailové adrese uvítáme rovněž vaše případné dotazy, připomínky a další podněty.

Mgr. Marcela Justová, předsedkyně pracovní skupiny

Sběrná místa:

Podatelna pro veřejnost Úřadu městské části Praha 7, č. dv. 86/11 (přízemí)

Informační centrum Milady Horákové 2

Informační centrum Dělnická 44

Informační centrum Letná

1. Máte trvalé bydliště v městské části Praha 7?

ano – ne

Pokud ano, uveďte, v jaké ulici:

2. Uveďte počet dětí a jejich věk:

3. Které z následujících zařízení či služeb pro své děti využíváte? (V případě odpovědi NE lze uvést důvod – např. kapacitní, finanční, časový apod.)

• **jesle** ano – ne
důvod:

• **mateřská školka** ano – ne
důvod:

• **mateřská centra** ano – ne
důvod:

• **školní družiny** ano – ne
důvod:

• **pomoc ze strany rodiny** ano – ne
důvod:

• **zájmové kroužky pro děti nabízené základními školami nebo jinými organizacemi** ano – ne
důvod/případně jaký kroužek byste uvítali:

• **výpomoc placené soukromé osoby nebo agentury apod.** ano – ne
důvod:

• **jiná forma (uveďte)**

4. Jak zajišťujete hlídání dětí v době letních prázdnin, popř. co by vám pomohlo?

.....
.....

5. Postrádáte přebalovací pulty, kojící boxy nebo toalety ve veřejných budovách přístupné s kočárky?

ano – ne

6. Využíváte zdravotnická zařízení v městské části Praha 7, která poskytují zdravotní péči vašemu dítěti/dětem?

ano – ne

Je nabídka zdravotní péče pro děti v městské části Praha 7 dostačující?

ano – ne

Pokud ne, jaká péče vám zde chybí:

.....

7. Jste spokojen(a) s bezpečností svého dítěte/děti na cestě do školky/do školy?

ano – ne

Pokud ne, uveďte důvod:

.....

8. Je v okolí vašeho bydliště dostupné dětské hřiště?

ano – ne

Které dětské hřiště nejčastěji navštěvujete?

.....

Jak hodnotíte vybavenost tohoto hřiště?

.....

9. Využíváte poradenství při výchově svého dítěte/děti?

ano – ne

Je nabídka poradenství dostačující?

ano – ne

Pokud ne, jaký typ vám chybí:

10. Jakým způsobem jste informováni o dění v městské části Praha 7 (např. webové stránky, Hobulet apod.)?

.....

Prostor pro vlastní připomínky:

.....

.....

.....

.....

Děkujeme za vyplnění dotazníku.



AKTUÁLNÍ POZVÁNKY KLUBŮ SENIORŮ

Klub seniorů, U Studánky 15

6. 3. v 15.00 – přednáška

PaedDr. Miroslava Štilce, Ph. D.,
s názvem Dech jako fenomén

13. 3. v 15.00 – beseda se studenty VOŠ
na téma Vzpomínání na Prahu 7

20. 3. v 15.00 – přednáška Mgr. Evy Zikové
s názvem Maerten van Heemskerck

27. 3. v 15.00 – setkání s Ladislavem
Županičem – Z herce ředitelem a zpět

Klub seniorů, Tusarova 42

7. 3. v 15.00 – přednáška

PaedDr. Miroslava Štilce, Ph. D.,
s názvem Dech jako fenomén

14. 3. v 15.00 – beseda se studenty VOŠ na
téma Vzpomínání na Prahu 7

21. 3. v 15.00 – přednáška Mgr. Evy Zikové
s názvem Maerten van Heemskerck

28. 3. v 15.00 – setkání s Ladislavem
Županičem – Z herce ředitelem a zpět

**Pečovatelské centrum Praha 7
připravilo tve spolupráci s Církví
československou husitskou pro seniory:**

- pravidelné duchovní setkání v prostorách DS Tusarova 42, které vede farářka Eva Ševčíková – každé pondělí od 15.00

- pravidelné bohoslužby v modlitebně DPS, U Studánky 15 – každý čtvrtek od 14.00

AKADEMIE CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Dle hesla „BYSTRÁ MYSL V KAŽDÉM VĚKU“ se MČ Praha 7 rozhodla v rámci celoživotního vzdělávání pořádat semestrální kurzy pro veřejnost. Studium je určeno všem uchazečům, kteří se chtějí i nadále vzdělávat v nejrůznějších oborech. Kurzy budou probíhat v aulách vybraných základních škol v Praze 7. Zápisné činí 400 Kč za semestr (12 hod.). Podrobnější informace se dozvíte v den zápisu.

Zápis do letního semestru:

11. 3. 2013 – od 9 do 17 hod.

13. 3. 2013 – od 9 do 17 hod.

ÚMČ Praha 7, nábr. Kpt. Jaroše 1000,
Odbor sociální a zdravotnictví, bytový a nebytových prostor, 1. patro, kancelář č. 125

NABÍDKA KURZŮ A ODBORNÝCH PŘEDNÁŠEK V LETNÍM SEMESTRU:

AKTIVNÍ A RADOSTNÉ STÁŘÍ

Přednášející: PaedDr. Miroslav Štilce, Ph. D.

Témata a termíny přednášek:

vždy v úterý od 9.00 do 11.30

2. 4. 2013 – Formy a přístupy k aktivnímu
a plnohodnotnému stáří

16. 4. 2013 – Mysl, základní faktor kvality
života

30. 4. 2013 – Mezilidské vztahy, jejich
význam a korekce

14. 5. 2013 – Harmonizace denních
činností člověka

28. 5. 2013 – Vliv pohybu na tělesnou
a psychosomatickou rovnováhu člověka

11. 6. 2013 – Dech jako fenomén zdraví –
nácvik endogenního dýchání

OD AKTIVNÍHO POSLECHU K PRAKTICKÉMU MUZICÍROVÁNÍ

Přednášející: Mgr. Jana Žižková

Témata a termíny přednášek:

vždy v úterý od 14.00 do 16.30

2. 4. 2013 – Jiří Pavlica – Slunovrat

16. 4. 2013 – České a moravské lidové
písňe různých regionů

30. 4. 2013 – Od Janáčka k Čechomoru –
různé úpravy lidových písní

14. 5. 2013 – České středověké a renesanční
písňe

28. 5. 2013 – Spirituál kvintet, Asonance
(folklor anglosaských kultur u nás)

11. 6. 2013 – České populární písňe

FINANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Přednášející: doc. Ing. Julius Foit, CSc.,
Mgr. Svatopluk Jedlička.

Témata a termíny přednášek: vždy v úterý
od 9.00 do 11.30

9. 4. 2013 – Sociálně-psychologické aspekty

a základní pojmy finanční gramotnosti

23. 4. 2013 – Peněžní gramotnost – bankovní
a nebankovní účty, hypotéky, spoření, investice

7. 5. 2013 – Peněžní gramotnost – úvěry,
půjčky, karty, pojištění

21. 5. 2013 – Rozpočtová gramotnost – daně,
rodinný a osobní rozpočet

4. 6. 2013 – Ochrana spotřebitele a osobních
údajů – e-stat, sociální sítě, reklama, lichva

18. 6. 2013 – Právní gramotnost – zadlužení,
předlužení, insolvence, soudní a exekuční
řízení, oddlužení

Cílem studia v rámci celoživotního vzdělávání
je poskytnout převážně občanům v
důchodovém věku možnost se kvalifikovaně a
systematicky seznamovat

s nejnovějšími poznatky v různých oblastech,
a podpořit tím jejich aktivní přístup k životu.

Pořádání semestrálních kurzů je současně
projevem péče o neustálý duchovní rozvoj
občanů nejen poproduktivního věku, kterým
se rozšiřují znalosti, ale především se tím
stimuluje jejich zájem o současné dění
i praktické využívání získaných vědomostí.
Neméně důležitým záměrem studia je přispět
k rozvíjení nových sociálních vazeb, zároveň
udržet pocit užitečnosti a prohloubit vědomí
odpovědnosti za vlastní stáří.

JUBILANTI

MANŽELÉ KÖPPELOVI OSLAVILI KAMENNOU SVATBU PANÍ ELYNOR BYLA JEDNÍM Z „WINTONOVÝCH DĚTÍ“.

V pátek 8. února oslavili 65 let společného
soužití manželé Elynor a Ludvík Köppelovi.
V obřadní síni MČ Praha 7 jim popřáli zástupci
Prahy 7 v čele s radní Mgr. Marcelou Justovou.
Manželé Köppelovi se seznámili během
letní dovolené ve Splavech u Máchova jezera
v roce 1946. Rok předtím se paní Elynor vrátila
z Anglie, kam se dostala díky pomoci sira



Nicholase Wintona, který v roce 1939 zachránil
669 převážně židovských dětí před transportem
do koncentračních táborů. Paní Elynor a pan
Ludvík uzavřeli manželství v roce 1948.
Od roku 1958 bydlí v Praze 7. Vychovali syna
Petra, mají dvě vnoučata a jednu pravnučku.

ZLATÁ SVATBA MANŽELŮ ANNY A KARLA KOMRŠOVÝCH

V únoru tohoto
roku oslavili svou
zlatou svatbu

manželé Anna a Karel Komrsovi. Své ano si
řekli před 50 lety na Staroměstské radnici.
Po celou dobu manželství žijí v Praze 7. Jejich
velkým koníčkem je genealogie a také turis-
tika. K významnému výročí manželskému páru
blahopřál Jiří Koutský, radní městské části.



BEZPLATNÉ PORADNY NA SEDMIČCE

PORADNA PRO ZAHRÁDKÁŘE

Dobry den, kromě celé řady běžných pokojových rostlin pěstují i citrusy. Pravidelně sklízím citrony a mandarinky. Během minulého týdne jsem zjistil, že jejich listy žloutnou a objevil se na nich lepkavý lesklý povlak. Můžete mi poradit, co se s rostlinami stalo a jak jim můžu pomoci?

Jiří Jelínek

Vaše rostliny byly napadeny roztočem – sviluškou chmelovou. Jedná se o velmi úporného škůdce, který napadá celou řadu plodin. Najdeme ho nejen na květinách či plodinách pěstovaných v bytech, ve skleníku, ale i na ovocných dřevinách a vinné révě. Mezi listovou nervaturou se objevují nejdříve malé světlejší skvrny. Na spodní straně silně napadených listů se objevují jemné pavučinky, listy žloutnou a usychají. Růst rostlin je oslaben a tvorba plodů zpomalena. Na spodní straně listů lze pod lupou pozorovat rychle lezoucí roztoče i jejich vajíčka. Dospělci velmi dobře přezimují v nejrůznějších úkrytech i v půdě a domů si je můžeme zavléct třeba s řezanými květinami. Optimálními podmínkami pro jejich vývoj jsou vysoká teplota a nízká vzdušná vlhkost, tak jak tomu bývá v bytech. Do roka se vyvine několik generací. Škůdce omezíme snížením teplot a pravidelným rosením. Pro postřik je nutné zvolit akaricid Vertimec.

Ludmila Dušková

Bezplatná rostlinolékařská poradna je přístupná každé pondělí mezi 13. a 15. hodinou v Semenařství Vaněk, Bubenské nábreží 9, Praha 7. Podmínkou je přinesení vzorku napadených rostlin.



BEZPLATNÁ FINANČNÍ PORADNA V ROCE 2013

Každý první čtvrtek 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?

Úrok, na rozdíl od RPSN, nezahrnuje další poplatky z úvěrem spojené, a proto velikost úroku bude vždy nižší než velikost RPSN. Zkratka p. a. znamená úrok roční, p. m. potom měsíční. Každá standardní úvěrová smlouva výši úrokové sazby obsahuje. Úrokem můžeme také rozumět cenu peněz. Půjčování na vysoký úrok lze nazvat lichvou.

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

PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

Pravidelná právní poradna pokračuje i v roce 2013.

Prosím poznamenejte si aktuální termíny pro první pololetí 2013.

KDY: 11. března, 25. března, 8. dubna, 22. dubna, 13. dubna, 27. května, 10. června, 24. června

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

BEZPLATNÁ REALITNÍ PORADNA

Dobry den, právě s manželem kupujeme byt

v Praze 7. Víme, že prodávající je povinen uhradit daň z převodu nemovitostí a že se prý výše této daně od 1. ledna změnila. Můžete nám, prosím, dát radu, jak postupovat?

Marcela Stránská

Dobry den, jako nejjistější variantu ve vašem případě vidím možnost, kdy částku potřebnou pro úhradu daně z převodu nemovitostí, která od 1. 1. 2013 činí 4 % z kupní ceny, resp. z ceny nemovitosti zjištěné znaleckým posudkem (daň se vypočítává z vyšší dosažené částky), budete v rámci úhrady kupní ceny deponovat v tzv. úschově. K tomuto účelu můžete jako schovatele zvolit např. notáře, advokáta nebo banku. Částku odpovídající dani z převodu nemovitostí uhradí vámi zvolený schovatel přímo na účet příslušného finančního úřadu. Podotýkám, že váš dotaz je skutečně na místě. V případě, že by prodávající daň z převodu neuhradil, vymáhal by ji finanční úřad po vás (za úhradu daně ručí kupující).

Jan Kašpar

Bezplatnou realitní poradnu můžete navštívit 13. a 27. 3. v době od 13 do 17 hodin na adrese Viva Reality, Komunardů 25, Praha 7.



ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA PRAHA 7
ŠIMÁČKOVA 16

ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA, PRAHA 7, ŠIMÁČKOVA 16

4. 3. 2013 gratulační koncert k životnímu jubileu Emila Hradeckého.....	AMU, Sál Martinů	19.00
16. 4. „Pocta tvůrcům“, koncert k životnímu jubileu E. Hradeckého a P. Jurkoviče ..	klášter sv. Anežky České ..	19.00
6. 5. absolventský koncert	Atrium	18.30
7. 5. absolventský pěvecký koncert.....	České muzeum hudby	18.30
16. 5. absolventský koncert	Konzervatoř Jana Deyla	18.30
21. 5. instrumentální a pěvecký koncert	AMU, Sál Martinů	18.30
9. 6. sborový koncert Pueri gaudentes	Koncertní sál Pražské konzervatoře	19.00

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

SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ

HLAVNÍCH KATEGORIÍ ANKETY NEJLEPŠÍ NA SEDMIČCE

» Vítězové loňské ankety byli slavnostně vyhlášeni 12. února v restauraci Molo22. Oceněným poblahopřál starosta MČ Praha 7 Marek Ječmének a regionální ředitel Poštovní spořitelny Petr Cihelník. Hlasování v letošním ročníku ankety již bylo zahájeno na www.hobulet.cz



NEJLEPŠÍ NA SEDMIČCE 2012 – HLAVNÍ KATEGORIE

RESTAURACE A BARY

1. **PINTA – PIVNÍ STEAKHOUSE**, ABSOLUTNÍ VÍTEZ, Argentinská 18
2. **MEXICKÁ RESTAURACE 7 TACOS**, Ortenovo náměstí 22
3. **RESTAURACE NA STŘÍDAČCE**, Areál Výstaviště 67

KAVÁRNY A CUKRÁRNY

1. **CUKRÁRNA ALCHEMISTA**, Jana Zajíce 7
2. **PEKLO, NEBE, RÁJ – ČAJOVNA**, Heřmanova 42
3. **CAFÉ BALKÓN**, Milady Horákové 22

KRÁSA A RELAXACE

1. **STUDIO KOSLEMA**, Na Maninách 6
2. **KADEŘNICTVÍ PAVLA TURKOVÁ**, Jirečkova 9
3. **STUDIO LAVENDER**, Osadní 1

KULTURA

1. **BIO OKO**, Františka Křížka 15
2. **PLANETÁRIUM PRAHA**, Královská obora 233
3. **DIVADLO ALFRED VE DVOŘE V PRODUKCI MOTUS, O. S.**, Františka Křížka 36

ZDRAVÍ

1. **NUTRICENTRUM – CENTRUM VÝŽIVY A ZDRAVÍ**, Veverkova 9
2. **MUDR. PAVEL PICK, PRAKTICKÝ LÉKAŘ**, Tovární 12
3. **JAN NĚMEC – ORTOPEDICKÉ POMŮCKY JAMI**, Tusarova 24

POTRAVINY

1. **OSTERIA AI GALLI**, Veletřní 71
2. **MERHAUTOVO PEKAŘSTVÍ**, Milady Horákové 61
3. **PRAŽSKÁ TRŽNICE**, Bubenské nábreží 306

SPORT

1. **TĚLOCVIČNA JEDNOTA SOKOL PRAHA VII**, U Studánky 2
2. **FERRINO CZ**, Dukelských hrdinů 33
3. **FITNESS CLUB ENERGIM**, Přívozni 3
3. **VODÁCKÉ CENTRUM VLTAVSKÁ HARFA**, U Topíren 2

PRO CHOVATELE

1. **BRANDTL, S. R. O. AKVAZOO – CHOVATELSKÉ POTŘEBY**, Milady Horákové 23
2. **CHOVATELSKÉ POTŘEBY**,

Komunardů 55

3. **VETERINÁRNÍ ORDINACE STROMOVKA**, Sochařská 4

ŘEMESLNÍCI

1. **RAMICO**, Přístavní 49
2. **KOMINICTVÍ PALKANIN – BARTOŠ**, Schnirchova 28
3. **NÁRADÍ**, Ženíškova 2

PŘÁVNÍ/ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

1. **JUDR. BŘETISLAV KOMAN**, Bubenská 25
1. **JUDR. MILOŠ HOLUB, PH.D., ADVOKÁT**, Veletřní 14
2. **ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ JUDR. JAROSLAV PALAS**, Dělnická 30
3. **MGR. MILAN HOLEČEK, ADVOKÁT**, Poupětova 10

ERA NEZISKOVKA

1. **DĚTSKÝ ODDÍL FREGATA**, U Uranie 16
2. **DYS-CENTRUM PRAHA, O. S.**, Korunovační 8
3. **OBČANSKÉ SDRUŽENÍ SALET**, Nad Královskou oborou 55



CAFE RESTAURANT MOLO 22

Molo 22 nabízí svým hostům neotřelý design interiéru, příjemné prostředí na osobní i pracovní schůzky, pozornou obsluhu, a hlavně gastronomický zážitek pod taktovkou našeho šéfkuchaře.

Nemusíte již hledat místo pro příjemné obědové posezení. Denně pro vás připravujeme polední menu z čerstvých surovin, které vždy přizpůsobujeme aktuální sezóně v kombinacích, které vás jistě příjemně překvapí. Zvláštní přitažlivost má pak večerní návštěva naší restaurace, při níž uspokojíme i vaše nejnáročnější chuťové buňky.

Své firemní a společenské eventy svěřte do rukou našeho zkušeného týmu! Vytvoříme vám akce na klíč, dle speciálních požadavků. Smyslem naší práce je dodat vašemu eventu přidanou hodnotu!

Návštěvníkům nabízíme také uzavřené rodinné oslavy i přátelská setkání – narozeniny, svatby, výročí, promoce. Jsme s vámi rádi u každé příjemné příležitosti!

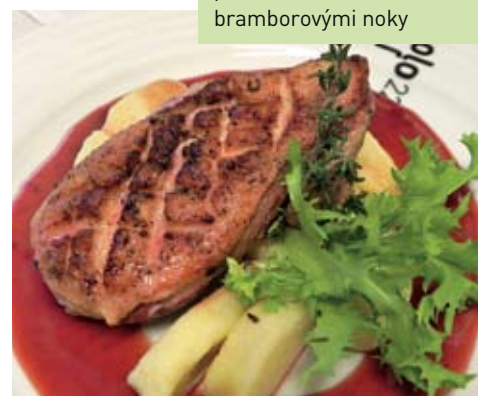
Filozofie restaurace Molo 22 je jasná: Gastronomii vytváříme z lásky k jídlu a k radosti lidí...

Jste tu pro vás denně na adrese:
U Průhonu 466/22, Praha 7
Telefon: 220 563 348

Denní menu, nabídku sezonních pochoutek a zajímavosti z dění restaurace Molo 22 naleznete na našich facebookových stránkách:
www.facebook.com/molo22

molo22

DOPORUČUJEME:
Grilované kachní prsíčko
s omáčkou z červeného vína a pomerančové šťávy, podávané s domácími bramborovými noky



HLEDÁTE NOVÉHO GYNEKOLOGA, GYNEKOLOŽKU?

V Lékařském domě Praha 7 přijímáme nové pacientky. Nabízíme moderní prostředí a vstřícný přístup, pod jednou střechou s mnoha specialisty a lékárnou.

**Lékařský dům
Praha 7, a.s.**
MUDr. Zdeněk Vrtiška
MUDr. Radka Gregorová
Janovského 48, Praha 7
tel. 242 426 423,
731 503 122
gynekologie@ld.cz



www.ld.cz

**OTHERM®
OKNA**

**ZARUČENÉ
ČESKÁ
OKNA**

**PLASTOVÁ, DŘEVĚNÁ
A HLINÍKOVÁ OKNA A DVEŘE**



**IDEÁLNÍ ČAS
NA NOVÁ OKNA
S JARNÍMI SLEVAMI**

- prodej na splátky
- záruka kvality
- široká nabídka služeb a doplňků
- vhodné pro každou stavbu

ŠPALETOVÁ OKNA

Řešíte rekonstrukci domu
v historické zástavbě?

Špaletová okna
jsou tím ideálním řešením

Poradíme a připravíme podklady
pro Odbor památkové péče



Autorizovaný prodejce:

AB THERM s.r.o. – OTHERM Holešovice,
Argentinská 1097/15, 170 00 Praha 7,
tel./fax: 283 980 002, mobil: 774 499 996,
e-mail: info@othermholesovice.cz

www.otherm.cz



ADOPTCE PÁRU PŠTROSŮ EMU HNĚDÉHO V DDM

Prvního ledna letošního roku se ZŠ Strossmayerovo náměstí opět stala adoptivním rodičem. Žáci přírodovědného praktika navštívili Stanici přírodovědců DDM v Praze 5, aby zde odevzdali finanční prostředky k adopci páru pštrosů emu hnědého. Navazuje tak na zdařilou adopci krokodýla „Krokouše“ v minulosti. Spolu práce se Stanicí mladých přírodovědců byla úspěšně zahájena v roce 2000. Od té doby škola pravidelně v rámci předmětu přírodopis a pracovní činnosti navštěvuje DDM. Zaměstnanci a pedagogové se žákům velmi podrobně věnují formou výukových programů, o kterých jsou na školních stránkách informace i fotografie (např. Mikroskopování, Medobraní a další).



BESEDA NA TÉMA ZDRAVÁ VÝŽIVA S MUDR. CAJTHAMLOVOU

Dne 15. 1. 2013 se v aule ZŠ T. G. Masaryka uskutečnilo slavnostní zahájení projektu Zdravá škola. S MUDr. Cajthamlovou se zde sešli žáci školy, rodiče, učitelé a pozvaní hosté. Posluchači se srozumitelnou a zábavnou formou dozvěděli spoustu zajímavých věcí o výživě, vývoji člověka,

genetice i o tom, jak zdravě vařily naše babičky. Hlavní část projektu bude následovat ve formě dalších, již podrobnějších besed pouze mezi menšími skupinami žáků a MUDr. Cajthamlovou, kde se budou hodnotit stravovací návyky žáků a pohybové aktivity dle vyplněných dotazníků.

INZERCE

Hobulet

SLEVOVÉ KUPONY

**-15% NA ELEKTRONICKÝ
VÝCVIKOVÝ OBOJEK**

Nový e-shop pro psy v Praze 7. Specialista na elektronické výcvikové obojky a elektronické ohradníky. Sleva platí na celý sortiment. www.perfectpet.cz. Kontakt: 775 282 771 info@perfectpet.cz

Platnost kuponu do 30. 6. 2013

**-44% NA FOTOGRAFICKÉ
SLUŽBY**

Portréty, rodiny, boudoir, interiéry/exteriéry, těhulky, modelingové fotografie, produkty, katalogy, reklamní fotografie, grafické práce... vše o 44% levnější!

www.fotografickesluzbypraha.cz Platnost kuponu do 30. 4. 2013

-20% NA REALITNÍ SLUŽBY

20% sleva na realitní služby, prodej a pronájem. Kontakt: Alena Leštinová, Nad Královskou oborou 43, Praha 7, Tel: 603 721 993 Email: alena.lestinova@re-max.cz

Platnost kuponu do 30. 10. 2013

OBNOVA LETENSKÝCH SADŮ

Na park Letenské sady je v současné době zpracovávána architektonická studie. Studie navazuje na již zrekonstruované části parku, od platanové aleje až k části u bývalého bastionu. V Letenských sadech se prolíná historie starší i zcela nedávná. Dnešní návštěvníci využívají park mimo jiné i ke sportu a k návštěvám neobvyklých vyhlídek na Prahu. Dosud nevyužívanou plochu představuje svah k Vltavě, který si zaslouží obnovu nejen cest, ale i porostů, zídek a dalších objektů. Úkolem studie je tedy zrekonstruovat zbývající části Letné – především svah, zrenovovat jednotlivé vstupy do parku, vybudovat funkční cestní systém s několika vyhlídkami, dotvořit bruslařský okruh a také doplnit informační systém v parku. Při tvorbě studie je přihlíženo k mnoha faktorům ovlivňujícím život v parku. Hlavní snahou je nabídnout příjemný a hezký parkový prostor.

V současné době probíhá v parku Letenské sady zimní údržba. V rámci obvyklých prací začnou zahradníci i s probírkami a řezy dřevin u bývalého Stalinova pomníku. Dřeviny zasahují do

cest a výrazně snižují viditelnost a kontrolu prostoru. Výsadby v této části byly provedeny v 50. letech 20. století v souvislosti se stavbou pomníku, jedná se tedy o vzrostlé výsadby, v nichž převažují zejména stálezelené druhy. V některých místech jsou dřeviny příliš hustě vysazeny a některé trpí nedostatkem prostoru a světla. V případě tisíců, které řez snášejí velice dobře, bude provedeno zmlazení. Po tomto zásahu dojde k vytvoření nových výhonů, takže ořezané větve budou patrně jen krátce. Uvedené zásahy zajistí dřevinám optimální podmínky a návštěvníkům sadů kvalitní zeď. V budoucnu je počítáno s udržení nižšího keřového patra stálezelených dřevin, což umožní větší viditelnost, vzdušnost, rozmanitost a bezpečí v parku. Nižší keřové patro bude také doplněno o několik listnatých stromů, díky kterým dojde k lepšímu propojení nynější, převážně stálezelené výsadby zeleně s ostatními, smíšenými partiemi parku a zároveň se pod korunami stromů vytvoří průhledy do jiných částí sadů. Investorem akce je hl. m. Praha, zastoupená odborem Rozvoj veřejného prostoru MHMP.

STAŇTE SE SOUČÁSTÍ

» V sobotu 22. června 2013 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 souběžně na stavištích umístěných 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, příspěvkových organizací či občanských sdružení působících na území Prahy 7 a účastí a prezentací jednotlivých partnerů přirozenou formou propojit spolupráci veřejného a soukromého sektoru.

Podnikatelé, živnostníci, příspěvkové organizace a občanské sdružení z Prahy 7 mají možnost stát se součástí této

DNE PRAHY 7



celodenní akce, a to zcela zdarma. MČ Praha 7 bezplatně poskytne prostor, kde bude možné představit aktivity, výrobky i různé služby.

V případě, že máte zájem se Dne Prahy 7 aktivně účastnit a prezentovat svou firmu či sdružení, obraťte se prosím na

Bc. Lukáše Fátor, pov. ved. odd. vnějších vztahů – odbor Kancelář starosty, tel. č. 220 144 013 nebo 732 410 734, e-mail: fatorl@p7.mepnet.cz, nebo na Alenu Louthanovou, tel. č. 220 144 222, e-mail: louthanovaa@p7.mepnet.cz.

NENECHTE SI UJÍT ZABIJAČKU V MUZEU

Pod záštitou starosty Městské části Praha 7 Marka Ječménka pořádá Národní zemědělské muzeum Praha ve spolupráci s firmou Řeznictví a výroba uzenin Hudera a syn a vydavatelstvím AGRAL v sobotu 9. března 2013 od 10 do 18 hodin VI. ročník slavnosti Letenské prase aneb Zabijačka v muzeu.

PROGRAM:

Dvůr NZM Praha (Praha 7, Kostelní 44 – vchod z Kostelní i Letohradské ulice) **11.00, 14.00 a 16.00** – ukázky čištění, porcování a zpracování vepřového masa, ochutnávky a prodej zabijačkových specialit, masa a uzenin – prezentuje Řeznictví a výroba uzenin Hudera a syn **10.00–18.00** – stánkový prodej – prezentace, degustace a prodej různých gastronomických specialit – potraviny, pivo, víno, destiláty, medovina atd.

Malá muzejní farma – ukázky chovu domácích zvířat: ovce, králíci, slepice, kohout, perlička, holubi, kočky a venkovní expozice O stromech a lese – malá naučná lesní stezka

Kontakt: Budova NZM Praha (hl. vchod NZM Praha – Praha 7, Kostelní 44, nebo vstup z muzejního dvora) 10.00–18.00



V BUDOVĚ NZM PRAHA MŮŽETE NAVŠTÍVIT TAKÉ DALŠÍ VÝSTAVY:

- **Jede traktor**
- **Co pamatuje strom a lidé zapomněli?**
- **Chlévská lyrika**
- **Poslové dobrých zpráv**
- **Od věku sloužím člověku**
- **Autismus mi přeorla život**

DALŠÍ PROGRAM:

Ukázky lidových řemesel, práce papírových a plastikových modelářů, program pro děti – Dětský svět Letná (Centrum pro děti a rodiče)

KREATIVITOU K ROZVOJI A INTEGRACI

Již druhým rokem pracuje akademická malířka Ladislava Gažiová s dětmi na ZŠ Letohradská v Praze 7. Realizace umělecky laděných volnočasových



aktivit probíhá v rámci projektu Romský mentor, jehož hlavním cílem je přispět k integraci znevýhodněných dětí. Děti se seznamují s různými možnostmi výtvarného umění a způsoby kreativního vyjádření. Lákadlem pro skupinu více než dvaceti školáků jsou nejen pestré výtvarné aktivity a hry, ale také dvojice malířky Ladi a paní asistentky Evy. Cílem setkání je nejen rozvíjet umělecké dovednosti, ale také celkově dětem rozšířit obzory v oblasti kultury, umění a multikulturních témat. Projekt do České republiky přinesla Open Society Foundations v rámci Programu umění a kultura Budapešť, která jej plně financuje. Projekt probíhá v rámci Dekády romské inkluze. V Česku projekt existuje od roku 2011 a je realizován občanským sdružením ROMEA. **Více informací naleznete na stránkách sdružení ROMEA.**

ZNÁTE DOBŘE **HISTORII SVÉ ULICE?**

Studenti posledního ročníku holešovické Vyšší odborné školy cestovního ruchu (VOŠCR) vytvářeli v posledních měsících unikátní projekt, jehož cílem bylo důsledně a dopodrobna zmapovat historii všech ulic v Praze 7. Výsledkem této mravenčí práce jsou prezentace, ve kterých je popsán každý jednotlivý dům v Praze 7, tedy nejen jeho architektonický styl či jméno architekta, který jej navrhoval, ale i další cenné informace, např. které slavné osobnosti jsou s domem spojeny nebo jaké zajímavé příběhy se zde odehrály.

Protože by byla škoda, aby výstupy z tohoto projektu zůstaly pouze na půdě školy, dovolují si její studenti pozvat nejširší veřejnost k účasti na jednotlivých prezentacích, které budou probíhat v následujících měsících v prostorách VOŠCR na Ortenově náměstí č. 34 v posluchárně č. 2.

VERNISÁŽ K VÝSTAVĚ PRACÍ STUDENTŮ PRAHY 7

Všichni zájemci o módní tvorbu jsou ve středu 6. března zváni na vernisáž v Galerii na úřadě (nábř. Kpt. Jaroše 1000, Praha 7, 2. patro). Vernisáž k výstavě prací studentů Vyšší odborné školy oděvního návrhářství a Střední průmyslové školy oděvní z Jablonského ulice bude zahájena v 17 hodin. Tato škola si během 55 let své činnosti již vydobyla mezinárodní renomé a vychovala mnoho tvůrčích osobností v oblasti módy a oděvní kultury. Přijďte se podívat a posoudit úroveň prací studentů. Součástí vernisáže bude módní přehlídka. Výstava potrvá do 12. 4. 2013. Vstup na akci je zdarma.

**Seznam termínů a prezentovaných ulic:**

DATUM, HODINA	TÉMA	PŘEDNÁŠEJÍCÍ
27. 2., 14.30	Poupětová, U Městského pivovaru Přívozní, Na Maninách Přístavní, Argetinská	M. Kučerová J. Borovská V. Lesáková
6. 3., 14.30	Tusarova Sochařská, Dobrovského Kamenická, Gerstnerova	K. Kubátová K. Svobodová L. Kolářová
13. 3., 14.30	V Přístavu Partyzánská, Jablonského U Uranie, U Průhonu	J. Poláková P. Náglová A. Šimonová
10. 4., 14.30	Korunovační, Nad Královskou oborou U Akademie, Kramická, Oveňská Čechova, Sládkova, Jirečkova	L. Kovarovičová M. Soukupová J. Kozák
17. 4., 14.30	Pplk. Sochora, Strossmayerovo nám. Na Ovčínách, Antonínská, Haškova Ortenovo nám., V Zákoutí	D. Kocinger I. Arnoldová M. Osičková
24. 4., 14.30	Fr. Křížka, Veverkova Letenské sady, Letenský tunel Nad Štolou, Havanská, Na Baště sv. Tomáše	T. Lončíková D. Kirová A. Krejčí
15. 5., 14.30	U Smaltovny, Dukelských hrdinů Kostelní, Muzejní Letohradská, Umělecká, U Letenského sadu	B. Bednářová J. Horová M. Machotová
22. 5., 14.30	Bondyho, Strojnická Šimáčková, Schnirchova Plynární, Malá Plynární	M. Hloušková M. Faic D. Štinglová
29. 5., 14.30	Rajská, U Výstaviště Jateční, Komunardů Vrbenského, Pod Dráhou	J. Petrák J. Pečený D. Voneš

MÍSTO: Ortenovo nám. 34, posluchárna č. 2

Kompletní přehled naleznete na www.praha7.cz

TEXT: MČ PRAHA 7, FOTO: J. TOMANOVÁ

INZERCE

**HLEDÁTE
PRAKTICKÉHO
LÉKAŘE?**

V Lékařském domě Praha 7 přijímáme nové pacienty. Nabízíme moderní prostředí a vstřícný přístup, pod jednou střechou s mnoha specialisty a lékárnou.

Lékařský dům Praha 7, a.s.

MUDr. Katarína Horká

Janovského 48, Praha 7

tel. 242 426 404, 731 503 120

e-mail: izp@ld.cz

www.ld.cz

**SLEVOVÉ KUPONY **Hobu**let**

-33 % Využijte zimní slevy na kupony

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 po 33% slevě: **2 000 Kč bez DPH** za 1 kupon

Termín pro objednání dubnového čísla: do 15. 3. 2013.

Prostor pro kupony je omezený.

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



Inzerujte v Hobuleťu 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 = 22.200Kč

Cena po slevě 30 % = 15.540 Kč

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

Základní cena = 33.200Kč

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**



JARNÍ KVĚTINOVÝ PLES

» Jako již tradičně se MČ Praha 7 rozloučí se zimou a plesovou sezonou Jarním květinovým plesem. Slavnostní večer sedmého ročníku se uskuteční 22. března od 20 hodin. Navštivte i letos jednu z nejoblíbenějších společenských akcí roku.

Jarní květinový ples sedmé městské části se již počtvrté během své existence stěhuje. Letos se bude konat v kulturním domě Domovina. Tato modernistická budova se nachází na rohu ulic Na Maninách a Dělnická. Sál nabídne menší kapacitu než v minulých ročnících, avšak přivítá návštěvníky ve velmi sympatických prostorách. Nádherná květinová výzdoba je připravována floristy a odborníky v oboru již dva měsíce. Pravou jarní atmosféru navodí záplava čerstvých květin. Hostům plesu zahraje k tanci i poslechu dynamická dvacetičlenná kapela Magnum Jazz Bigband složená z mladých muzikantů nabitých entuziasmem. Bigband hraje swing, moderní jazz,

ale i funky nebo rockpopové skladby a je složen z 5 trubek, 4 trombonů, 5 saxofonů, piana, kytary, basové kytary, bicích a vokálů. Jako každoročně je samozřejmostí také taneční vystoupení. Tradiční ukázkou moderních tanců návštěvníkům předvede taneční a sportovní klub Silueta Praha, který se se svými úspěchy jednoznačně řadí mezi nejúspěšnější kluby v České republice. Silueta vznikla před více než dvaceti lety a od té doby se stala mnohokrát mistry republiky. Avšak k nejvýznamnějším oceněním patří především medaile z mistrovství Evropy a světa. Stejně jako v předchozích letech bude pro návštěvníky přichystán

bohatý raut a na své si přijdou i milovníci míchaných nápojů. Pořadatelé vás srdečně zvou na oblíbenou kulturní akci, která se každoročně těší velkému zájmu návštěvníků, a přejí příjemný zážitek.

Vstupenky v ceně 490 Kč k sezení a 390 Kč ke stání lze zakoupit v infocentru Milady Horákové:

pondělí a středa: 7.30–12.00, 12.30–15.00

úterý a čtvrtek: 7.30–12.00, 12.30–18.00

pátek: 7.30–12.00, 12.30–14.00

**Kulturní dům Domovina
Na Maninách 32a, Praha 7**





NOC LITERATUREY ZAVÍTÁ NA LETNOU

» Jaro je ještě daleko, ale pro Česká centra a pražské sdružení evropských kulturních institutů síť EUNIC už nyní vrcholí přípravy 7. ročníku literárního happeningu Noc literaturey, který se v letošním roce objeví na Letné.

Lapidárium, kostel sv. Klimenta, architektonický ateliér ARCHIP, atrium AVU na okraji Stromovky, pavilon EXPO 58... Tady všude a ještě na dalších třinácti místech si budete moci poslechnout v podání známých hereckých osobností (Lukáše Hlavici, Karla Dobrého, Davida Prachaře, Vandy Hybnerové, Matěje Hádky ad.) ukázky z nových překladů čerstvě vydaných románů současných evropských autorů, např. T. Glavinice, P. Esterházyho, A. Japina, M. Witkowského, D. Machada, J. Barnese, včetně letošních „nováčků“ z Litvy a Slovenska. Unikátní literární projekt Noc literaturey získal v loňském roce významnou finanční podporu v rámci grantového programu Evropské unie Kultura, a tak se kromě Prahy bude číst ve spolupráci se Svazem knihovníků také v devíti dalších městech České republiky a jako vždy i v zahraničí – do netradičního způsobu, jak prezentovat široké veřejnosti současnou literaturu, se zapojí Portugalsko, Litva, Polsko, Rumunsko a Irsko.

Tak neváhejte a projděte si 15. května 2013 Letnou s literaturou. Možná že i pro skalní Leteňáky budou díky Noci literaturey některá místa objevena, nebo přinejmenším připomenuta. Čtení budou probíhat paralelně a v pravidelném půlhodinovém intervalu od 18.00 do 22.30. A opět v předvečer další zásadní literární akce roku, již je největší knižní veletrh v zemi – Svět knihy. Kde jinde než na Sedmičce.

Více o projektu: www.nocliteraturey.cz, www.facebook.com/noci.literaturey

PŘEDVELIKONOČNÍ ODPOLEDNE

VE STROMOVCE

Český rozhlas Regina, Dopravní podnik hl. m. Prahy a také Městská část Praha 7 společně se ŠLECHTOVKOU zvou všechny Pražany nejen z Prahy 7 na tradiční zábavní odpoledne spojené se svátky jara do Stromovky, konkrétně před Šlechtovu restauraci ve čtvrtek 28. března od 14 hodin.

Pro všechny návštěvníky bez rozdílu věku zde bude připravená tradiční soutěž českého rozhlasu Regina VÝHERNÍ VELIKONOČNÍ VEJCE. Soutěž, která obdaruje každého účastníka minimálně čokoládovým velikonočním vajíčkem. Navíc z uvedené tisícovky vajíček je zároveň sto výherních. Vždy záleží pouze na štěstí, po kterém vajíčku kdo sáhne. Mezi atraktivní ceny určitě patří letecký zájezd od CK VIAMARE na jeden z řeckých ostrovů pro dvě osoby, spotřební elektronika, knihy, CD nebo hračky pro děti.

K tomu doprovodný program pod širým nebem až do soumraku. Přímé živé vstupy z celého odpoledne si můžete poslechnout i ve vysílání Reginy 92,6 FM.



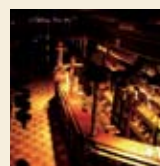
NÁRODNÍ STYL – KULTURA A POLITIKA

Ve Veletržním paláci bude v pátek 8. března zahájena výstava Národní styl – kultura a politika. Analyzuje specifickou část československé vizuální kultury období let 1918–1925 z historických, politických a národních pozic. **Kontakt: Veletržní palác, Dukelských hrdinů 47, www.ngprague.cz**



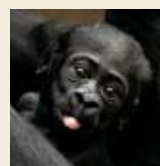
SUPER – NATURAL / / WARIOT IDEAL

Alfred ve dvoře si pro vás 11. a 12. března od 20 hodin připravil hudebně-koncertní večer nazvaný SUPER – NATURAL. Můžete se těšit na stand-up comedy, monology, akční scénický projev, tanec, lehkou akrobacii, náznak cirkusové klauniky, patetické politické protestsongy či populární písně se spásatelskou tematikou. **Kontakt: Alfred ve dvoře, Františka Křížka 36, www.alfredvedvore.cz**



VYHLÁŠENÍ CZECH DRUMANDBASS AWARDS 2012

V pátek 1. března proběhne od 20 hodin v klubu Cross již šesté vyhlášení ankety Czech Drumandbass Awards mapující dění na české i světové drumandbassové scéně. Vstupné 90 Kč. **Kontakt: Cross Club, Plynární 23, www.crossclub.cz**



ZAHÁJENÍ SEZONY V ZOO

Zoo Praha vstoupí 30. března velkolepě do své 82. sezony. Otvírá dlouho očekávané prostory pro slony, hrochy a antilopy. Zároveň pokřtí první pražské slůně za účasti vzácných hostů. Těšit se můžete na bohatý doprovodný program – folklórní soubor ze Šrí Lanky, špičkový tuzemský folklór v podání souboru Ondráš a populární Čechomor. **Kontakt: Zoo Praha, U Trojského zámku 3, www.zoopraha.cz**



NEOBVYKLÉ FOTOGRAFIE PŘÍRODY

V průběhu března můžete na dvaceti stanovištích Velkého sálu a Venkovní expozice zhlédnout detailní, pohledové, veselé i realistické fotografie přírody. Velkoformátové, ale i menší fotografie ukáží neobvyklé záběry jak z malebného českého prostředí, tak i z přírody celého světa. **Kontakt: Botanická zahrada, Nádvoří 134, www.botanicka.cz**

Rozumné je kombinovat

O tom, proč dospělí cvičí, a děti ne, jak správně začít cvičit a čeho se vyvarovat, jsme hovořili s Janou Vosykovou, majitelkou fitcentra Arnika.

Jaká životní cesta vás dovedla k provozování fitcentra? K samostatnému podnikání jsem asi inklinovala odjakživa. Jak to tak ale bývá, jdou si některé věci svojí cestou. Po listopadu 1989 jsem v Praze 7 spoluzakládala Občanské fórum. Všechno bylo v začátcích, já byla původní profesí strojař a žádné rozumné rekvalifikační kurzy neexistovaly. Jako první se objevily masérské kurzy. Proto když se Občanské fórum rozpadlo, absolvovala jsem jeden z těchto kurzů. Podařilo se mi sehnat malý nebytový prostor v Praze 7. Tam jsem udělala v jedné místnosti masérnu a druhou vybavila tehdy módními přístroji na hubnutí. Pak jsem si udělala další kurzy, a začalo se cvičit. Poté, co mi skončila nájemní smlouva, jsem se přestěhovala do prostor, kde jsem dnes. Po náročné rekonstrukci jsem místo původních dvou místností měla najednou k dispozici několik tělocvičen a dalších prostor a mohla rozšířit nabídku.

Nabízíte i zájezdy se cvičením. To je zajímavý nápad.

Je to již dost dávno, co ženy, které ke mně chodily cvičit, přišly s nápadem jet si někde zacvičit na celý víkend. Ten nápad se mi líbil, ale tehdy nebyl ještě žádný pořádný přístup k informacím, jako je dnes na internetu, a tak jsem musela objet celou Českou republiku a najít nějaký hotel s tělocvičnou. Podařilo se mi najít jedno krásné místo se sportovním centrem u Máchova jezera, kam jsme začaly jezdit, a jezdíme tam dodnes. Aby to nebylo tak jednotvárné, našla jsem postupně i další lokality. Pak ale klientky přišly s nápadem nejezdit cvičit jen na víkendy, nýbrž rovnou na celou dovolenou. Zprvu se mi do toho vůbec nechtělo, říkala jsem jim, ať jedou s nějakou cestovní kanceláří, nakonec jsem se ale nechala přemluvit a zajistila

pěkný penzion v Chorvatsku. Jenže po třech letech je Chorvatsko přestalo bavit a chtěly jet jinde, a tak dnes jezdíme do řady destinací. Se změnou zákona jsem byla nucena založit cestovní kancelář a dnes dělám i pobytové zájezdy pro ty, kteří cvičit nemohou nebo nechtějí.

Mohu si vybrat cvičení jen podle toho, jaké se mi líbí, nebo bych měl něčeho dbát?

Člověk by se měl rozhodnout podle svého věku a fyzických možností. Navíc vrhnout se jen na jeden druh cvičení je dost jednostranné. Nic nedělat, sedět v práci za počítačem, doma u televize a pak začít chodit třikrát týdně na zumbu je největší hloupost, co může člověk udělat. Nemá dostatečně zpevněné svalstvo, a do roka si zaručeně oddělá kolena nebo záda, v horším případě obojí. Proto je mnohem rozumnější zvolit si kombinaci alespoň dvou druhů cvičení. Buď chodím například na p-class, kde je nakombinovaný aerobik s posilováním, nebo když chci chodit na zumbu, měla bych ji kombinovat s pilates, power jógou nebo kalanetikou.

Co byste tedy považovala za rozumný vstup do aktivnějšího života se cvičením?

Na to není univerzální rada. Hrozně záleží na tom, jak na tom ten dotyčný je. Za rozumný vstup, se kterým by si ale určitě poradil každý, by se dala považovat kalanetika. Cvičení, které není zas až tak rozšířené a populární, avšak od dob svého vzniku prodělalo celou řadu změn. Například se do něj přidala důkladná zahřívací fáze a já osobně jej považuji za velmi dobré. Když pak tělo trochu zpevníte a posílíte, můžete si vybrat i dynamičtější cvičení, protože kombinace aerobního a posilovací cvičení je ideální. Nikdo však nemůže počítat s radikálním zlepšením, bude-li

cvičit jen jednou týdně, i když je to lepší než nedělat nic.

Je něco na současném trendu životosprávy, co vám dělá starost a co byste ráda změnila?

Že se děti téměř nehýbou. Rozhodně nemám nic proti demokratické formě výchovy, ale někdy by měli rodiče jednoduše rozhodnout za děti. Co si myslíte, že asi odpoví tříleté dítě, když jej maminka přivede a zeptá se jej, zda ho bude cvičení bavit? Takových případů se nám stává dost. Přitom kroužky pro předškolní děti nejsou o tom, že by děti měly v jednom kuse cvičit nějaké sestavy. Snažíme se udržet jejich pozornost formou stále jiných her a soutěží, což k tělesné průpravě navíc i formuje vývoj jejich sociálních vazeb. Učí se spolupraci s ostatními. Dříve byly kroužky přeplněné, dnes se ruší kvůli nedostatku zájmu.

Co z vašeho pohledu nejčastěji motivuje lidi ke cvičení?

Mnoho jich cvičí dlouhodobě, většinou s tím začali již v mládí a přijali pohyb za součást svého způsobu života. U nich je hnacím motorem jednoznačně touha po aktivním pohybu, bez kterého si svůj život nemohou představit. Druhou skupinou jsou lidé, kteří cvičí takřkajíc z „donucení“. Ať již proto, že chtějí zhubnout, nebo ze zdravotních důvodů, například na doporučení lékaře. Mezi nimi je však většina těch, kteří chodí jen nárazově, převážně v lednu a v dubnu. Toto se opakuje s naprostou železnou pravidelností. O Vánocích přiberou na váze, proto začnou v lednu cvičit, po měsíci s tím ale zase skončí, protože je to přestane bavit. Druhá vlna následuje v dubnu, kdy je popadne panika, že se budou muset svléknout v létě do plavek, a celé se to opakuje znovu. Nakonec si v květnu koupí větší plavky, a je to.



Tři oblíbená místa:

- Stromovka
- Bio Oko
- Vyhlídka v Letenských sadech,
odkud jsou vidět pražské mosty



KDYŽ VÁS BOLÍ CELÉ TĚLO...

» Máte bolesti zad, špatnou náladu či si jen po dlouhé zimě potřebujete dobít energii? Přinášíme vám mnoho tipů na aktivní i pasivní formu regenerace a relaxace. Buďte fit do nadcházejících jarních dní!

FYZIOTERAPIE A REHABILITACE

Fyzioterapie odstraňuje příčiny vašich obtíží bez léků a operačních zákroků. Přirozenou cestou jsou nejčastěji léčeny bolesti zad, hlavy a kloubů.

Fyzioterapie Jana Šimonková

Fyzioterapie dětí od kojeneckého věku, diagnostika bolestivých syndromů, péče o amatérské a profesionální sportovce.

Kontakt: Ortenovo náměstí 37, tel. 728 562 350, www.fyzioterapeut-praha.eu

Sportmed

Léčebné rehabilitace, vodoléčby (vířivky, podvodní masáže, přísadové koupele, rehabilitační bazén).

Kontakt: Partyzánská 7, tel. 266 753 525, www.sportmed.webnode.cz

Sdružené ambulantní zařízení

v Praze 7

MUDr. Soběslavská, Černá, Gilbertová, rehabilitace. **Kontakt:** Dukelských hrdinů 1, tel. 233 372 970, www.saz7.cz

Lékařský dům Praha 7

Martina Hušková, DiS., Mgr. Lenka Hušnerová, DiS., Mgr. Adnan Ahmetašević, Bc. Barbora Sedláková. Thermoterapie, cvičení na balóněch pro zdravá záda,

masáže, reflexní terapie. **Kontakt:** Janovského 48, tel. 242 426 479, www.ld.cz

R.M.A. Centrum

Bc. Petr Kádner, Lucie Nováková, DiS., Bc. Miroslav Beránek. Fyzioterapie, magnetoterapeutické pracoviště a tělocvična.

Kontakt: Dukelských hrdinů 17, tel. 234 760 449, www.rmacentrum.cz

Amfion

Bc. Jamroškovická Alena, DiS. Sajdlerová Zuzana, Bc. Talajová Tereza, Bc. Tchuriková Henrietta. Elektroléčba, magnetoterapie, laseroterapie, vodoléčba, léčebné a klasické masáže. **Kontakt:** Strojnická 11, tel. 220 877 520, 608 155 500, www.amfion.cz

Althea Prague

MUDr. Marie Štefanová, Ing. Tereza Štefanová, Mgr. Renata Čerňanská, Mgr. Kateřina Roubalová, Ing. Alena Šubrtová. Diagnostické, léčebné a poradenské lékařské a fyzioterapeutické metody nebo kombinace vhodných léčebných postupů ušitých na míru.

Kontakt: Heřmanova 25, tel. 252 544 049, 608 069 993, www.altheaprague.cz

Centrum zdraví MONADOS

VJAČESLAV PETROV, CSc., alternativní medicína, akupunktura, laserová terapie, fyzioterapie, fytoterapie i homeopatie a také speciální druhy masáží.

Kontakt: Milady Horákové 30, tel. 776 576 933, www.monados.cz

Rehabilitační Holešovické centrum

Individuální cvičení, fyzikální terapie, masáže, relaxační a regenerační programy, lymfodrenáže, parafínové a rašelinové zábaly. **Kontakt:** Tovární 12, tel. 724 740 045, www.rhcentrum.cz

Studio Letná

Komplexní regenerace (regenerace krční páteře, celé páteře či kloubů praktikovaná fyzioterapeutkou), mnoho druhů cvičení, masáže, poradenství. **Kontakt:** Milady Horákové 94, tel. 220 571 447, www.studioletna.cz

MASÁŽE, SAUNY, SOLNÉ JESKYNĚ

Za nejstarší formu terapie lze považovat masáž, díky které se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a také uvolňovat napětí.

Wellness centrum Infinit Holešovice

Relaxační, bambusové a sportovní masáže, baňkování, horké lávové kameny, masáž hlavy a obličeje, bylinné a aromatické vířivé koupele, bude otevřeno v průběhu března.

Kontakt: Jablonského 4, tel. 608 877 604, www.infinit.cz

Aki-ni

Klasická a lymfatická masáž, šiatu, lávové kameny. **Kontakt:** Nad Královskou oborou 33, tel. 608 409 250, www.aki-ni.cz

Avienclinic

Klasická, sportovní, relaxačně-antistresová, medová a lymfatická masáž.

Kontakt: Na Maninách 20, tel. 266 311 527, www.avienclinic.cz

Centrum pohody a zdraví

Masáž zad a celého těla, ajurvédská, reiki, lymfodrenážní masáž, baňkování, lávové kameny, speciální masáž na odblokování krční páteře. **Kontakt:** Korunovační 9, tel. 773 655 872, www.slunickovicka.cz

Masáže OK

Relaxační, sportovní, rekondiční masáže, dlouhodobé programy, masáže lávovými kameny, rašelinou. **Kontakt:** Heřmanova 32, tel. 739 464 087, Masaze.ok@seznam.cz

Terapea

Rehabilitační, sportovní, lymfatická, havajská a meridiánová masáž dle W. Penzela, senzomotorická stimulace a stabilizace pohybového systému.

Kontakt: Veletržní 19, tel. 776 028 844, www.terapea.cz

Relax residence Letná

Klasická, relaxační, havajská masáž, lávové kameny, Dornova metoda.

Kontakt: Milady Horákové 32, tel. 775 440 014, www.relaxletna.cz

Shape centrum

Klasická, havajská, medová, čokoládová, detoxikační, lávové kameny, vibrosauna.

Kontakt: Veverkova 9, tel. 774 766 050, www.shapecentrum.cz

Studio Lavender

Sportovní a regenerační, uvolňující aromatická, čínská energická, relaxační, havajská, medová masáž, lávové kameny, zábaly.

Kontakt: Osadní 1, tel. 774 612 986, www.studiolavender.cz

Sauna - Praha 7

Sauna, vířivka, pívni lázně, relaxační místnost, bar. **Kontakt:** Janovského 55, tel. 774 24 76 24, www.sauna-praha7.cz



Athena Fitness

Finská sauna s ochlazovacím bazénkem a relaxační místností.

Kontakt: Kamenická 44, tel. 233 378 025, 728 856 036, www.athena-fit.cz

Solná jeskyně Mineral

Solná jeskyně s jedinečným prostředím – jezírka, vodopády a hvězdné nebe nad hlavou. **Kontakt:** Na Maninách 29, tel. 266 311 945, 604 881 368, www.solnajeskyne-praha.cz

Solná jeskyně Korunovační 23

Další solnou jeskyni naleznete v Korunovační 23, tel. 220 571 353, 774 822 964, www.pravasolnajeskyne.cz

JÓGA, PILATES A JINÉ CVIČENÍ

Bolestem zad můžete předcházet pravidelným cvičením. Nechejte se inspirovat...

Yogacentrum

Hatha jóga, hot jóga, jóga pro maminky s miminky, pro seniory, pro náctileté, relaxační jóga, hot power jóga, ashtanga jóga, vinyasa flow. **Kontakt:** Na Maninách 29, tel. 736 246 707, www.yogacentrum.cz

Akasha

Polední jóga, vinyasa jóga, ashtanga vinyasa jóga, jemná jóga 50+, jóga v AJ, velká nabídka kurzů jak pro dospělé, tak i pro děti, masáže a terapie. **Kontakt:** Letohradská 16, tel. 723 641 948, www.akasha.cz

Jóga s Katrin Köhler

Hatha jóga, jóga pro těhotné, jóga po porodu, intenzivní kurzy a individuální hodiny, výuka v češtině, angličtině, němčině. **Kontakt:** Janovského 24, tel. 223 015 421, 603 360 554, www.jogakatrinhohler.cz

Zhai Hua Wushu Institute

Kurzy tai ji quan, shaolin kung-fu a cchi kung. **Kontakt:** Ortenovo náměstí 34, tel. 606 623 164, www.kungfucentrum.eu

RK Sedmička v pohybu

New jóga, pilates, bodyball velké míče, fit trénink, senioři, zdravá záda, interval bosu, body form, European Spin Gym, masáže. **Kontakt:** Bubenská 19, tel. 608 04 05 05, www.fitklubhij.cz

Rotunda

Power jóga, pilates, bolesti zad, bosu, fitbally, jumping, zumba, cvičení pro seniory, těhotné, piloxing. **Kontakt:** U Průhonu 52, tel. 777 030 377, www.rotunda-cps.cz

RC Arnika

Power jóga, pilates, kalanetika, p-class,

zumba, bosu, body styling, aerobik, cvičení pro děti. **Kontakt:** Janovského 11, tel. 266 713 023, 775 350 500, www.rc-arnika.cz

Rodinný klub - Ortenovo náměstí

Pilates, bosu, p-class, zumba, gymbally. **Kontakt:** Ortenovo nám. 37, tel. 603 906 494, www.rodinnýklub.com

Plavecký klub Šípka

Aquaerobik – zlepšení srdeční funkce, zrychlení hojivých procesů svalů, šlach, kostí a kloubů, vhodné pro snížení hmotnosti, formování postavy, zvýšení svalové síly, zlepšení vytrvalosti a odolnosti nebo jen urychlení rehabilitace po úraze. **Kontakt:** Bazén Výstaviště, U Výstaviště, tel. 775 274 752, www.plavani-sipka.cz

RADA MČ PRAHA 7 MIMO JINÉ schválila:

- realizaci akce Hurá do vody, pořádané Městskou částí Praha 7 ve spolupráci s občanským sdružením AQUAMARINE, klub potápěčů od 3. 1. do 19. 12. 2013 v bazénu na Výstavišti, Praha 7
- realizaci Jarního květinového plesu MČ Praha 7 dne 22. 3. 2013 od 20 hodin v KD Domovina, Na Maninách 32a, 170 00 Praha 7
- odeslání výzvy k uzavření Memoranda o spolupráci a společném postupu při rozvoji VRÚ Holešovice Bubny-Zátory primátorovi hl. m. Prahy
- vystavení objednávky na provedení prací MŠ U Uranie – modernizace objektu klubu Pramínek

souhlasila:

- s vystavením objednávky na provedení prací Rekonstrukce objektu MŠ Kostelní vč. zajištění zvýšení kapacity pro předškolní vzdělávání
- s uzavřením SOD na veřejnou zakázku malého rozsahu Rekonstrukce vodárenské věže, Na Výšinách 1 – Vypracování projektové dokumentace pro provedení stavby

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

ČSSD

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

Strana zelených

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

KSČM

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	11. 3.
Jana Zajíce x U Sparty	25. 3.
Tusarova proti č. 5	18. 3.
Ortenovo nám. x U Pergamenky	25. 3.
U Průhonu x Na Maninách	26. 3.
Kamenická před č. 53 x U Akademie	26. 3.
Letohradská x Ovinecká	4. 3.
Osadní x Dělnická	11. 3.
Tusarova před č. 52	5. 3., 19. 3.
U Městských domů x Poupětova	12. 3.
U Vody x Jankovcova	12. 3.
Za Papírnou	5. 3.
Šimáčkova, proti domu č.p. 8	4. 3., 18. 3.
Pplk. Sochora, proti domu č.p. 14	19. 3.

ŘÁDKOVÁ INZERCE:

Koupím byt nebo rod. dům kdekoli v Praze, i ve špatném stavu, na velikosti ani vlastnictví nezáleží, může být i za odstupné – nájemní, družstevní, LBD, i nečlena družstva, služební, podnikový apod. Nechám čas na vystěhování, uhradím za vás případné dluhy na nájmu, exekuce, privatizace atd., vyřídím i právně velmi komplikované případy, podílová spoluvlastnictví, stáhnou 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, plynářské a topenářské práce, čištění odpadů, revize plynu. Vladimír Tymeš, tel. 603 937 032, www.voda-plyn-tymes.cz

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

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.

Účetnictví, mzdy a daně - My víme jak na ně. Tel. 283871129, email hela.vilik@volny.cz, pí. Komersová.

Přijďte si s námi zacvičit: Aerobik Mix Po-St 19-20h. Zdravotní cvičení Po 17-18h. Těšíme se na Vás.

TJ Sokol Bubeneč Korunovační 29, Praha 7, tel: 233 370 389.

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

Pronajmeme nebytový prostor – kanceláře (obchod) s přímým vstupem z ulice – 3 místnosti s příslušenstvím (cca 45m²), Letohradská 58, Praha 7. Mobil : 602 359 572, mail : letohradska58@seznam.cz. 2 osoby - pár hledají hezký byt v Praze u dobré MHD do 12000 Kč i s poplatky. Za nabídky velice děkuji. T: 605 845 088

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

Nabízím zpracování účetnictví pro BD a SVJ vč. vyúčtování služeb, daňového přiznání a mzdové agendy. Volejte: 724 04 53 15.

Akce! Zaváděcí SLEVVY jen do 15.3.2013! Navštivte náš e-shop www.alkohol-obchod.cz a ochutnejte tradiční likéry a medovinu české výroby s tradicí.

MÁME VŠECHNO V POŘÁDKU?

**Do 31. března je splatná
první splátka místního
poplatku ze psů.**

Nedostali jste složenku nebo nestihli zaplatit? Kontaktujte nás prosím na telefonních číslech 220 144 042 nebo 732 556 499, k dispozici je i e-mail pejsekprahy7@p7.mepnet.cz



Vyměním menší byt za větší. Nabízím doplatek, pomoc se stěhováním. Byt 1+1 (40m²) je po rekonstrukci, v OV, Heřmanova, 2. p. Hledám 3+1 či 3+kk v OV/DV na Praze 7. Děkuji za nabídky, tel. 739 587 600.

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.

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.

Hledám dlouhodobý pronájem nebo koupi malého bytu pro 1 osobu na Praze 7 - Letná, Bubeneč, příp. Holešovice. Tel. 775 147 175, e-mail: B.Katerina@centrum.cz

Nabízíme úklidy domácností za příznivé ceny. I Váš domov potřebuje na jaře čistý kabát - jsme tady pro Vás jednou i napořád. www.uklidvezuka.cz, tel. 602 964 120, 606 728 769.

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

Hobuleť

Nezapomeňte objednat inzerci!

Uzávěrka dubnového vydání 15. 3.

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@mauristro.cz

Mobil: 731 377 355

**Uklizený
Dům.cz** 

Úklid domů
a kanceláří
Zahradnické práce
Vyklízení

Telefon:
731 117 988

E-mail:
servis@uklizenydum.cz

Více na webu:
www.uklizenydum.cz

Nejste v katalogu firem Prahy 7?

Zaregistrujte se
ZDARMA na
www.hobuleť.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@mauristro.cz


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

Jan Němec
Ortopedické pomůcky
Tusarova 24, Praha 7
Tel.: 220 806 861
602 853 624
e-mail: tusarova@protektika.cz



NAŠE OTEVÍRACÍ DOBA:
Po + Čt: 10.00 – 17.30 hod.
Út, St a Pá: 8.00 – 16.00 hod.

**Dovolujeme si Vám
poděkovat za hlasy v anketě
Nejlepší na Sedmičce.
Velmi si vážíme podpory
všech zákazníků i pacientů,
jsme tu pro Vás.**

Čokoládový festival v Harfě

22. – 24. 3. 2013

Vše o čokoládě!



vedle O₂ areny



Českomoravská



zdarma

www.galerieharfa.cz

HOTEL EXTOL INN PRAHA 7

UBYTOVÁNÍ

- ubytování v pěti typech pokojů
- od jednoduše zařízených až po luxusní
- nabídky pro víkendové, skupinové a firemní pobyty
- ubytování již od 520,- Kč
- bohatá snídaně v ceně
- zdarma wifi připojení
- vlastní parkoviště

Nově zařízené
apartmány:
cena od 8900 Kč
měsíčně



KONFERENCE

- několik salónek, velký konferenční sál
- kapacita až 80 osob
- základní technické vybavení zdarma
- možnost parkování
- široká nabídka občerstvení
- výhodné víkendové slevy na pronájem sálů



Extol Inn
HOTEL



RESTAURACE

- nově: nabídka pravé italské pizzy a lahodné kávy Lavazza
- výhodná polední menu,
- NOVÁ VÍKENDOVÁ NABÍDKA obědů za rozumné ceny
- Plánujete oslavu, svatbu, hostinu, raut či večírek? Navštivte hotel Extol Inn



Víkendová
nabídka
obědů

Přístavní 2, Praha 7, Tel: 220876541 www.extolinn.cz