

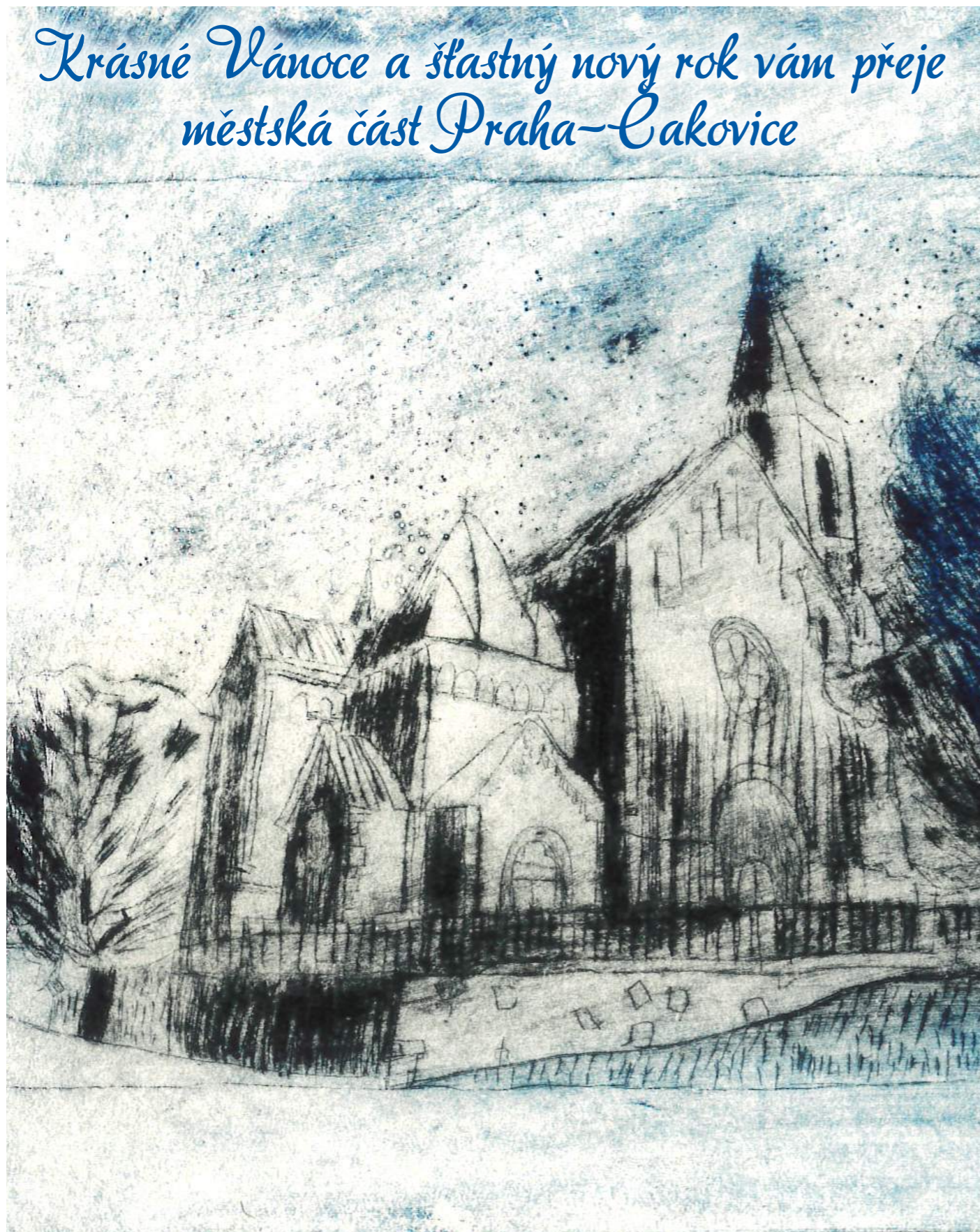
Vycházka s kronikářkou do areálu Avie ///
Slavnostní rozsvícení vánočních stromů ///
Dostavba základní školy /// Kavárna pro
(ne)znalce /// Rok české hudby ///
1-2025

U NÁS V ČAKOVICÍCH

časopis pro občany Čakovic, Miskovic a Třeboradic /// ZDARMA



*Krásné Vánoce a šťastný nový rok vám přeje
městská část Praha-Čakovice*



Slovo starosty



Vážení sousedé, milí přátelé,

blíží se svátky vánoční a po nich i konec kalendářního roku. Zřejmě většina z nás se v tento čas zamýšlí nad tím, co vše se v tomto kalendářním roce povedlo, či naopak a také pomalu začíná čas novoročních předsevzetí. Pokusím se o totéž v tomto sloupku. Vyberu jedno pozitivní a jedno negativní téma. V obou případech jde o projekty, které, každý svým způsobem, zásadně mění podmínky života v naší městské části. A současně také výrazně změní veřejný prostor v místě, kde se budou nacházet.

Tím projektem, který se nám stále nedaří dovést k potřebné metě, je rozšíření Kostelecké ulice. Tento projekt nebude sice investovat naše městská část ani není na silnici, o kterou se městská část stará, přesto uvažovaný termín na konci tohoto roku nebyl tím očekávaným milníkem úspěchu. Nemáme stále vydáno stavební povolení na rozšíření této ulice v úseku od kruhového objezdu u OC Globus až po ulici Za Tratí (u Vatikánu). Již roky hotový projekt nicméně projektanti stále aktualizují a doplňují o potřebné připomínky dotčených orgánů a jistě bude jednou z priorit pro naši další práci. Stále je nicméně možné zahájit výstavbu v příštím roce, tak uvidíme, jaká bude skutečnost.

Za jeden z největších úspěchů považuji zahájení výstavby posledních budov pro potřeby základního školství. Nejde jen o potřebné kapacity pro třídy, odborné učebny a prostory pro tělesnou výchovu, půjde i o zásadní přeměnu centra Čakovic. Místo starých budov školy a radnice vznikne veřejně přístupný průchod mezi náměstím Jiřího Berana a Otavskou ulicí. Škola a úřad již nebudou tvořit bariéru propustnosti. Dojde k podobně hodnotné přeměně uličního prostoru, jako tomu bylo v roce 2019 při dostavbě školy v Jizerské.

A jaký projekt bude mít hlavní prioritu v roce 2025? Činíme všechny kroky k tomu, aby v ideálním případě v první polovině roku byla zahájena výstavba lékařského domu. V této věci s prvním místostarostou Alexanderem Lochmanem jednáme se zástupci Polikliniky Prosek a s městskou částí Praha 9. Tomuto tématu budeme věnovat samostatný článek v některém z příštích čísel.

Dovolu mi, abych vám u příležitosti blížících se vánočních svátků jménem celé Rady městské části Praha-Čakovice popřál klidné a požehnané Vánoce a vše nejlepší v roce 2025.

*S úctou váš starosta
Jiří Vintiška*

Obsah

AKTUÁLNĚ

- 4 Zprávy z Rady**
- 5 Dostavba posledních budov ZŠ Dr. E. Beneše**

- 6 BYLO**
- 8 BYLO, KONTAKTY**
- 9 ROK ČESKÉ HUDBY**
- 10 OTÁZKY A ODPOVĚDI**
- 11 VYCHÁZKA S KRONIKÁŘKOU**
- 14 ZVEME VÁS KAVÁRNA PRO (NE)ZNALCE: GYMNAZIUM ČAKOVICE ZVE NA ZAJÍMAVÝ CYKLUS PŘEDNÁŠEK**
- 16 HISTORIE**
- 18 SENIOŘI**
- 19 FARNOST, HASIČI, YOUTUBE**
- 20 SOCIÁLNÍ OBLAST**
- 22 SPORT**
- 24 INFORMUJE**
- 26 KALENDÁŘ**

Archiv zpravodaje:

www.cakovice.cz/u-nas-v-Čakovicích



U nás v Čakovicích
periodický tisk územního
samosprávného celku

Pro své občany vydává
MČ Praha-Čakovice.

Distribuci do všech poštovních schránek
v MČ Praha-Čakovice zajišťuje úřad MČ.

IČ: 00231291
Evidenční číslo MK ČR: E 14335.
Vychází měsíčně, zdarma.

Adresa redakce

U nás v Čakovicích
náměstí 25. března 121
196 00 Praha-Čakovice
unas@cakovice.cz, www.cakovice.cz

Redakce: Michaela Šimůnková,
sportovní redaktor Michal Káva
Korektura: Anna Mrzilková
Příjem inzerce: inzerce@cakovice.cz,
tel.: 602 225 950

Redakční rada: Michaela Kubernatová,
Kateřina Vacíková, Anna Raková, Otakar Duben

Grafická úprava: Jana Štěpánová

Fotografie: archiv zpravodaje U nás v Čakovicích

Sazba: MíTo-Graph

Tisk: DECIBEL production, s. r. o., Chotouchov

Za věcnou správnost odpovídají
autoři a inzerenti.

Redakce si vyhrazuje právo příspěvky krátit,
redakčně upravovat, případně nepřijmout
k otištění.

Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.
Za obsah inzerátu odpovídá výhradně inzerent.

Zprávy z Rady MČ Praha-Čakovice

Na svých pravidelných zasedáních Rada městské části Praha-Čakovice projednala několik bodů jednání. Vybíráme pro vás některé z nich.



Foto: Michaela Šimůnková

Schválení investic ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše

Městská část Praha-Čakovice z titulu zřizovatele schválila Základní školu a Mateřské školy Dr. E. Beneše čerpání finanční částky z investičního fondu školy na nákup tří mycích strojů, myčky na černé nádoby a na pořízení a pokládku koberce do vestibulu hlavní budovy školy.

Participativní rozpočet městské části Praha-Čakovice pro rok 2025

Rada na svém zasedání schválila harmonogram a pravidla 6. ročníku participativního rozpočtu. Pravidla pro nový ročník byla upravena na základě zkušeností z předcházejících ročníků, avšak základní principy byly ponechány. Participativní rozpočet je proces, ve kterém místní občané rozhodují, jak bude vynaložena část veřejného rozpočtu. Do participativ-

ního rozpočtu se zapojují i žáci ZŠ a MŠ Dr. E. Beneše prostřednictvím školního participativního rozpočtu. 6. ročník bude spuštěn 1. března 2025.

Stav zeleně v městské části Praha-Čakovice

Členové Rady schválili finanční podporu na přípravu studie systému sídelní zeleně, která poskytne přehled o stavu zeleně v městské části. Zpracováním studií a plánů byla pověřena společnost Finanční poradenství, s. r. o.

Pořízení nové výpočetní techniky pro potřeby Úřadu městské části Praha-Čakovice

Jak jsme vás již informovali v zářijovém vydání časopisu U nás v Čakovicích, městská část Praha-Čakovice uzavřela s Ministerstvem financí smlouvu o cen-

tralizovaném zadávání. Nyní dochází k jejímu naplnění. Stát vysoutěžil nákup výpočetní techniky za mimořádně výhodnou cenu. Městská část se připojila a objednala 50 počítačů značky Lenovo pro potřeby Úřadu městské části Praha-Čakovice v rámci společného nákupu.

Přidělení automobilu sboru dobrovolných hasičů Praha-Čakovice

Rada schválila bezúplatný převod požárního automobilu značky Scania vyrobeného v roce 2018 od Hasičského záchranného sboru Praha do majetku městské části Praha-Čakovice pro potřeby zásahové jednotky sboru dobrovolných hasičů Praha-Čakovice.

Kompletní zápisy z Rady naleznete na internetových stránkách <https://cakovice.cz/Zapisy-z-jednani-Rady-MC> nebo v listinné podobě na podatelně úřadu. ///

Dostavba posledních budov ZŠ Dr. E. Beneše byla symbolicky zahájena poklepáním na základní kámen

V pátek 15. listopadu v odpoledních hodinách byla slavnostně a zároveň symbolicky zahájena dostavba posledních dvou budov ZŠ a MŠ Dr. E. Beneše, které doplní unikátní školní kampus. Areál základní školy se postupně rozšiřuje, a to již od roku 2015.



Foto: Michaela Šimůnková

Celkem zde přibýlo šest zcela nových nebo zrekonstruovaných budov. V aktuální poslední etapě vznikne budova pracovně nazývaná jako B2, která bude sloužit pro výuku a také nabídne žákům odborné učebny a pedagogům potřebné zázemí. Další budova je budova C. Zde se bude nacházet velká tělocvična a dva malé cvičební sály. Tato investiční akce rozšíří reálnou kapacitu o 390 žáků.

Starosta Jiří Vintiška k tomu dodává: „Postupnou výstavbou městská část značně navyšuje kapacitu školy, z původních zhruba 900 žáků na necelou dvou-

tisícovku. Tím by měly být dostatečně pokryty budoucí potřeby v základním školství na území naší 13 tisícové městské části pro nejbližší desetiletí.“ Náklady na samotnou výstavbu budov B2 a C jsou vyčísleny zhruba na 300 milionů. Jsou v nich zahrnuty také úpravy okolí a napojení na potřebnou infrastrukturu. Oba školské objekty se staví současně a jejich dokončení je aktuálně plánováno na duben roku 2026.

Mezi lety 2022 a 2023 byla v těsném sousedství postavena budova A, ve které vzniklo sedm kmenových tříd, záze-

mí pro vedení, administrativu školy a pedagogický sbor. V letošním roce byla dle plánu dokončena budova B1, která umožnila rozšíření školní jídelny a šaten.

Symbolické poklepání na základní kámen proběhlo za účasti vedení městské části Praha-Čakovice, a to starosty Jiřího Vintišky, prvního zástupce starosty Alexandra Lochmana, druhého zástupce starosty Michala Motyčky, zástupkyně starosty Soni Černé, radního a zároveň ředitele základní školy Dr. Edvarda Beneše Martina Střelce a radního Miloslava Krejčíčka. Na tuto slavnostní událost přijali pozvání také primátor hl. m. Prahy Bohuslav Svoboda a zástupci zhotovitele, kterým je konsorcium firem VISTORIA CZ, a. s., a CL-EVANS, s. r. o.

Samotný školský kampus se i nadále bude rozrůstat. „Aktuálně díky podpoře hl. m. Prahy projektujeme dostavbu Gymnázia Čakovice,“ informuje Jiří Vintiška, který má v kompetenci školství. Také soukromý investor na svém pozemku v jižní části kampusu připravuje další rozvoj školských budov.

Ve školním kampusu se nachází čtyři školní instituce. Největší prostor zaujímá Základní a Mateřská škola Dr. E. Beneše s osmi budovami. Dále se zde nacházejí dvě budovy Mateřské školy Čakovice I, sportovní hala MČ Praha-Čakovice, soukromá Základní škola Livingston a Gymnázium Čakovice. V budoucnu by se měl školní kampus ještě rozšířit o novou budovu gymnázia a soukromou základní školu.

O školním kampusu a přístavbě Gymnázia Čakovice můžete získat více informací na www.cakovice-zitra.cz.

///

Michaela Šimůnková



Foto: Michaela Šimůnková

Čakovice, Miškovice a Třeboradice se vánočně rozzářily

První adventní víkend v sobotu 30. listopadu byla slavnostně rozsvícena vánoční jedlička v Miškovicích, v neděli 1. prosince lidé obdivovali v Třeboradicích u kostela Nanebevzetí Panny Marie krásně ozdobený smrk.

V pondělí 2. prosince se rozzářil jako krásná dominanta Čakovic smrk před čakovickým zámekem. Vánoční náladu všem navodilo rozsvícené Kouzelné náměstíčko u kostela sv. Remigia.

Slavnostní rozsvícení vánočních stromků doprovázel vždy bohatý kulturní program a vůně svařáku. V Miškovicích krásně zazpívaly děti z místní školky. V Třeboradicích vystoupily dětské sbory Kamarádi a Shamwari. Poté všechny dojalo vystoupení dětí z mateřské školy Čtyřlístek. Děti také rozsvítily vánoční strom. Na závěr krásně zazpívaly děti z třeboradické mateřské školy. U ča-

kovického zámku probíhal program pod taktovkou Základní umělecké školy Marie Podvalové. Na Kouzelném náměstíčku zněly vánoční písně a lidé na adventním trhu jistě ocenili nabídku vánočního sortimentu. Nechyběly ani stánky s občerstvením. Jako každý rok tak i v tom letošním návštěvníci podpořili činnost Charity Čakovice koupí výrobků.

Pozadu rozhodně nezůstalo Komunitní centrum Sýpka. Letos zde poprvé probíhaly vánoční akce. Lidé zde kupovali výrobky, které vznikly díky šikovnosti a kreativitě čakovických babiček. Výtěžek z prodeje poputuje na nákup dárků osa-

měným seniorům. V oknech komunitního centra probíhá až do 18. prosince výstava betlémů a andělů. Na výstavě se podílí také keramický ateliér Ulita z Prahy 3.

Mnoho lidí si nenechalo ujít adventní akce konané v městské části Praha-Čakovice, a tak se prostranství kolem vánočních stromů a na Kouzelném náměstíčku zcela zaplnila. Za přítomnosti radních všichni společně odpočítávali i samotné rozsvěcování. O nádhernou vánoční výzdobu se postarali zaměstnanci Oddělení péče o zeleně a údržbu. A povedlo se jim to na jedničku. ///

Michaela Šimůnková



Foto: Michaela Šimůnková

Sídlo a adresa ÚMČ:

Úřad městské části
Praha-Čakovice
nám. 25.března 121/1
196 00, Praha-Čakovice
Telefon: 283 061419
info@cakovice.cz
mestska.cast@cakovice.cz
www.cakovice.cz

Datová schránka:

ID: 3pybpw9
IČ: 00231291

Bankovní spojení:

Česká spořitelna, a. s.,
č. ú.: 27-2000922389/0800

Cukrovarská 38 (nová budova)

* Podatelna, Informační středisko
* Odbor občanskosprávní
* Pokladna,
* CzechPoint

Cukrovarská 52/24 (severní budova)

* Odbor bytového hospodářství a správy budov
* Odbor školství, kultury a sportu

Nám. 25. března 121/1 (hlavní budova)

* Kancelář vedení úřadu
* Odbor životního prostředí a majetkoprávní
* Odbor rozvoje a údržby obce
* Odbor finanční

Petřikova 112/8

* Odbor životního prostředí a majetkoprávní - oddělení péče o zeleň a údržbu obce

Otevírací doba

pondělí 8.00–12.00, 13.00–17.00
úterý 8.00–12.00, 13.00–15.30
středa 8.00–12.00, 13.00–16.00
čtvrtek 8.00–12.00, 13.00–15.30
pátek 8.00–12.00

O vánočních svátcích bude úřad uzavřen 23. 12., 27. 12., 31. 12. 30. 12. bude otevřen pouze do 16 hodin.

**Stezka duchů**

V sobotu 16. listopadu se pro malé i velké odvážlivce v samotném centru Třeboradic otevřela v 17 hodin stezka duchů. Nejdříve všichni přichodí procházeli peklem, kde je očekával samotný jeho vládce, Lucifer. Hned vedle se nacházela čarodějnická chýše. Do rybníka lákal všechny kolemjdoucí vodník. Projít kostelní zahradou vyžadovalo velké hrdinství. V temných zákoutích procházela smrtka a mrtvá jeptiška. A to nebyly jediné strašidelné nástrahy. Nad mateřskou školou se vznášela bílá paní. Duchařská stezka pokračovala až na cyklostezku v Tryskovické ulici, kde ze tmy vystupovaly postavy z kultovních hororových filmů. Málokdo se nelekl temné postavy ležící přes cestu. Malí odvážlivci, kteří překonali svůj strach, za absolvování strašidelné stezky obdrželi perníček. Odměnou pro všechny byla ohnivá show, která se konala v areálu zahrady restaurace Maximum. Tuto oblíbenou listopadovou akci každoročně pořádá třeboradická Lípa a Petr Novák jménem spolku dodává: „Velký dík všem, kdo přiložili ruku k dílu a pomohli nám s organizací. Bez vás by to nešlo!“ ///

Michaela Šimůnková



Foto: Václav Sýba

Mikuláš na zámku

Tradiční mikulášskou akci pořádaly městská část Praha-Čakovice a čakovický spolek Bílej mlejn ve spolupráci s Ate-liérem Střípek a SDH Miškovice 5. prosince od 17 hodin v areálu čakovického zámku. Děti hned na nádvoří přivítal Mikuláš s anděly. Za básničku či písničku byly odměněny perníčky. A děti bylo tolik, že na pomoc dokonce přilétl anděl ze Sousedského třeboradického spolku. Ale co by to bylo za mikulášskou akci bez čertů? A tak se v tento den proměnil Schoellerův sál v samotné peklo, kde řádily čertice. Nechybělo řinčení řetězů, trůn samotného vládce pekel Lucifera a kotel pro nejvíce zlobivé. Vstoupit do pekla vyžadovalo velkou odvahu, ale děti to v doprovodu rodičů zvládly, i když to bylo občas doprovázeno pláčem a velkými obavami. V galerii na půdě zámku divadelní soubor Bílej mlejn odehrál krásnou a dojemnou pohádku na motivy Boženy Němcové O statečné Maruše. Představení se shledalo s velkým úspěchem. A pro velký zájem se hrála hned dvě za sebou. Nezapomnělo se ani na občerstvení. Na nádvoří zámku se lidé mohli posilnit klobásou nebo skvělým štrúdlím a zahřát se svačákem či teplým čajem. ///

Michaela Šimůnková



Foto: Michaela Šimůnková

Oslavy Roku české hudby 2024 v ZUŠ Marie Podvalové

Rok české hudby je vyhlášen v roce končícím magickým číslem čtyři. To si připomínáme velikány české hudby. V tomto roce uplynulo 200 let od narození a 140 let od úmrtí Bedřicha Smetany, 170 let od narození Leoše Janáčka, 150 let od narození Josefa Suka a 120 let od úmrtí Antonína Dvořáka.



Foto: Michaela Šimůnková

Z Roku české hudby se stala nádherná tradice, která byla odstartována oslavami stého výročí narození Bedřicha Smetany v roce 1924. Letošní ročník se nese v duchu „Hudba jsme my“.

Základní umělecká škola Marie Podvalové se zapojila do oslav Roku české hudby 2024 zahajovacím koncertem, který pořádala s dalšími třemi pražskými základními uměleckými školami v sále Bohuslava Martinů na Akademii múzických

umění v Praze. U příležitosti končícího Roku české hudby uspořádala 27. listopadu výstavu a koncert přímo v budově školy. Žáci z výtvarných oborů se nechali inspirovat hudebními skladateli a jejich díly a povedlo se jim to skvěle. „Děti nádherně vyjádřily svými výtvarnými pracemi opery Rusalku, Libuši, Prodanou nevěstu či Lišku Bystroušku,“ doplňuje ředitelka ZUŠ Marie Podvalové Ivana Heřmánková.

Po vernisáži následoval koncert. Sámlem školy se linuly krásné melodie nejen z hudebních děl Bedřicha Smetany, Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a Josefa Suka, ale zazněla i hudba jiných autorů. „Na koncertě zazářili naši talentovaní lidé, jejichž vystoupení zanechává v lidech nezapomenutelné umělecké zážitky. A proto jsme se zeptali přímo její ředitelky na akce, které škola ještě připravuje do konce tohoto roku.“

„Bude to vánoční koncert, který se bude konat tradičně tady u nás v sále, a pak vánoční besídka, která je určena těm nejmenším. Kromě toho pořádáme hudební dopoledne pro první stupeň čakovické základní školy. Hudební dopoledne je sestaveno z vánočního programu.“

Pomalou se blíží konec roku. Jaké je novoroční přání ředitelky čakovické ZUŠ Ivany Heřmánkové? Přála bych všem, abychom se mohli věnovat i nadále umění, protože teď žijeme v takové nejisté době. Pokud hudba zní, je to stále dobré. Přeji všem našim žákům, aby se nadále mohli vzdělávat v uměleckých oborech, měli radost z toho, co umí – ze hry, z kreslení, z tancování a herectví. Aby k nám chodili rádi a návštěvníci i učitelé se zde cítili dobře. ///

Michaela Šimůnková

Tento měsíc pokládá otázku ANO.

Jak vnímáte život s domácími mazlíčky v naší městské části?



Tereza Pechanová, ANO, zastupitelka MČ Praha-Čakovice

Bydlím v této městské části od mala a vždy tu byly zahrady plné psů. Čím více se naše okolí rozrůstá, tím více přibývá i čtyřnohých přátel, kteří mezi nás neodmyslitelně v našem okolí patří. Majitelé čtyřnohých spolubydlících by měli mít ale na paměti, že pokud si naše okolí chceme udržet čisté, musíme se o něj starat – nejen uklízet veškeré psy „nadílky“, ale respektovat i místa, kde je možné psy pustit na volno se proběhnout, pokud to jejich povaha a ovladatelnost dovoluje. Je moc fajn, když jsou nad koši na psí exkrementy možnosti sáčků. Tyto koše přibývají. Vnímám různé vzniklé venčí skupiny mezi našimi sousedy, kteří se pravidelně setkávají za účelem procházek, což je vlastně jedna z dalších možností aktivního trávení života, nejen anonymního soužití cizích lidí. Jsem ráda, že tento životní styl naše městská část podporuje svým přístupem ke zvířatům. ///



Kateřina Arnotová, ČMT + STAN + KDU, zastupitelka MČ Praha-Čakovice

Bezproblémový život s domácími mazlíčky (omezují svoji odpověď na psy, jiní mazlíčkové výrazněji zamýšlení podle mě nevyžadují) v městské části vyžaduje hlavně vzájemný respekt. Nese s sebou také některé povinnosti a práva. Mít psa na vodítku, uklízet po něm, kontrolovat, zda neruší okolí nadměrným štěkotem doma i na zahradě, a na druhé straně třeba právo procházet se nebo sportovat bez toho, aniž by se cizí pes nadměrně družil nebo obtěžoval. Naše městská část poskytuje dostatek vyžití pro psí společníky, máme několik psích louček, kde se mohou volně pohybovat, je zajištěno i dostatečné množství sáčků a odpadkových košů. Za mě tedy ze strany obce máme splněno, zbytek je na nás. ///



Ivana Heřmánková, Pro Prahu-Čakovice, zastupitelka MČ Praha-Čakovice

Domácí zvíře je chováno na ochranu majetku nebo jako lidský společník. Naše městská část eviduje 824 poplatníků místního poplatku ze psů. Na pořízení sáčků na psí exkrementy investuje přes sto tisíc korun ročně. Přesto někteří majitelé psů tuto vymoženost ignorují a po svém mazlíčkovi neuklízějí. Sami máme doma tři kočky a psa. Všichni měli zpočátku nelehký osud, ale snažíme se jim to vynahradit ve zbytku života tak, aby jim i nám bylo společně dobře. Jsem přesvědčená, že děti by měly vyrůstat s nějakým zvířátkem. Naučí se o někoho starat, existují i studie, že mít domácího mazlíčka může pomoci všem vést delší a zdravější život. Jsem ráda, že se naše městská část stará o domácí mazlíčky a taky na ně myslí. Prosim, pokud si ho pořídíte, starejte se také, láskou se vám odvděčí. ///



Michal Veselý, ODS + TOP 09, zastupitel MČ Praha-Čakovice

Život s domácími mazlíčky v naší městské části považuji za velmi příjemný. Jako majitel psa oceňuji nejen rozlehlé zelené plochy a psí loučky, které nabízejí ideální prostor pro venčení i setkávání s ostatními pejskaři, ale také celkovou péči o veřejný prostor. Městská část se stará o rozmístění odpadkových košů vybavených sáčky na úklid, což výrazně usnadňuje starost o čistotu ulic i parků. Prostředí v naší městské části považuji za velmi přívětivé jak pro obyvatele, tak i pro jejich zvířecí přátele. ///



Foto: Michaela Šimůnková

Vycházka s kronikářkou tentokrát do areálu Avie

Ve středu 13. listopadu se konala vycházka s čakovickou kronikářkou Jarkou Krákorovou do bývalého průmyslového areálu Avie, který se ve své době mohl pyšnit výrobou letadel a později také automobilů. Tentokrát se vycházky účastnil starosta Jiří Vintiška, místostarostka Soňa Černá a rekordní počet účastníků.

Bylo jich na 60. Neodradila je ani nepřízeň počasí, kdy byla zima a padal déšť se sněhem. Většinou to byli lidé, kteří zde pracovali, takže Avie se jim nezapomenutelně vryla do jejich životů. Mnozí měli rozporuplné pocity při pohledu na

opuštěné vrátnice, chátrající haly, prázdná prostranství, kde kdysi stály výrobní haly. Není divu, že objekty využívali i filmaři. V hale, která dříve sloužila oddělení vývoje, probíhala přednáška Davida Hlouška o historii Avie. Hlavní architekt

skupiny Odien, Martin Zítek, pohovořil o budoucnosti areálu. Areálem návštěvníky provedl Tomáš Fiala, který je jeho nynějším správcem. Pomohl také s organizací vycházky.



Foto: Michaela Šimůnková

1968 – Avia začíná vyrábět licenční modely Renault-Saviem u nás známé jako Avia A15, A20 a A30.

V osmdesátých letech v Avii v Letňanech pracovalo 5000 zaměstnanců.

1995 – Avii koupilo jihokorejské Daewoo, a vzniká tak značka Daewoo Avia.

2000 – Byla představena nová řada D, která nabízela širší paletu verzí, včetně vozidel s vyšší tonáží D60, D75, D90 a D120.

2005 – Po zkrachování Daewoo došlo ke změně majitele, jímž se stala společnost Odien.

2006 – Odien prodává Avii indické automobilce Ashok Leyland. Výroba a vývoj nákladních vozidel pokračuje a později je představena generace Avii s motory Euro 5.

2013 – Indický vlastník zastavuje výrobu vozidel Avia D120 v Čechách.



Foto: Michaela Šimůnková

Pojďme si připomenout klíčové roky Avie:

1919 – Založení firmy Avia inženýry Pavlem Benešem a Miroslavem Hajnem ve Vysočanech. Nejdříve začali s opravami letadel. Záhy ale zahájili práce na zkonstruování svého prvního letadla, dolnoplošníku Avia BH-1.

1923 – Přestěhování z Vysočan do dílen v Holešovicích, kde vznikly další typy sportovních i vojenských dolnoplošníků a následně i dvojplošníků. Koncem dvacátých let Avia přešla pod křídla koncernu Škoda.

1931 – Avia se přestěhovala do nových prostor v Letňanech, kde měla konečně k dispozici i tovární letiště. I nadále se věnovala výrobě letadel, a to až do druhé poloviny čtyřicátých let.

1946 – Avia se stává automobilkou a vyrábí vozy Škoda 706 R a odvozené autobusy Škoda 706 R0.

1952 – Licenční výroba bitevních a dopravních letadel Iljušin.

1963 – Ukončení výroby kompletních letadel. Nadále probíhala výroba leteckých motorů a vrtulí.

1961 – Pokračuje výroba nákladních automobilů. Montovaly se zde modely Tatra T 805, Praga V3S a Praga S5T.



Foto: Michaela Šimůnková

2016 – Avia Motors, s. r. o., se stala součástí průmyslového holdingu Czechoslovak Group. Ta po zakoupení firmy rozhodla o znovuzahájení výroby, avšak také o přestěhování výrobních linek do Přelouče.

2017 – Bylo představeno nové vozidlo Avia D120 Initia s motorem Euro 6 a zmodernizovaným vzhledem.

2020 – Zastavení výroby vozidel Avia D120 Initia z ekonomických důvodů.

S historií Avie se podrobně můžete seznámit v knize Století Avie 1919–2019: Příběh československé legendy. Autorem je David Hloušek. Přípravuje se také zbrusu nová publikace o avii řady A, která vyjde ještě v letošním roce.

Areál Avie se většinou nachází v Letňanech a zhruba desetinou ze své celkové plochy zasahuje na území Čakovic. Rozprostírá se na rozloze 66 hektarů. Nyní prochází náročnou sanací. Současným majitelem je společnost Odien Real Estate, a. s., která v areálu plánuje multifunkční čtvrť.

///

Michaela Šimůnková



Foto: Michaela Šimůnková

Kavárna pro (ne)znalce: Gymnázium Čakovice zve na zajímavý cyklus přednášek

Gymnázium Čakovice se již několik let věnuje projektu, který oslovuje širokou veřejnost. Tím je Kavárna pro (ne)znalce. Jde o cyklus přednášek z různých vědních oborů. Jak se říká, učíme se celý život.

A právě ten, kdo si chce rozšířit své vědomosti, si téma na půdě čakovického gymnázia rozhodně vybere. S Kavárnou pro (ne)znalce nás podrobněji seznámila profesorka Klára Zemanová, která cyklus přednášek plánuje.

Jak vznikl nápad pořádat pro veřejnost cyklus přednášek?

Na nápad přišli moji kolegové ještě před covidem. V prvním ročníku jsem figurovala pouze jako jeden z přednášejících. Jak nápad vznikl, by vám lépe řekl můj kolega Matuš Ivan.

Ivan: Koncept Kavárny pro (ne)znalce vychází z konceptu vědeckých kaváren rozšířených po celém světě. Já konkrétně jsem se s ním potkal na gymnáziu na Slovensku, kde jsem studoval. Bylo pro mě přirozené, že své kolegy nevnímám pouze jako výborné vyučující

daných předmětů, ale i jako kvalitní odborníky v jejich oborech. S posvěcením paní ředitelky Mgr. Ivy Noskové jsem tedy oslovil kolegy, kterým jsem vděčný, že se této nabídce chopili, a tak se na Gymnáziu Čakovice zrodila tato skvělá myšlenka.

Co na to říkají vaši kolegové?

Někteří kolegové se aktivně podílejí (mají přednášku na nějaké zajímavé téma) a někteří si rádi přijdou přednášky poslechnout.

Kdy a kde se přednášky přesně konají?

Kavárna se koná v přízemí gymnázia Čakovice (naproti kostelu sv. Remigia) a jedná se vždy do středu jednou měsíčně od 16.30 (povětšinou první středu v měsíci, až na nějaké výjimky). Nejbližší tři Kavárny budou 15. ledna (Tajemství čínského znakového písma), 12. února (Výpravy za architekturou) a 5. března (Wellbeing aneb Jak se cítit dobře).

Proč je v názvu zrovna kavárna?

Hlavně proto, že jde (tedy snažíme se o to) o příjemné posezení a povídání nad zajímavými tématy a právě káva a něco malého k zakousnutí, doufáme, přispěje k příjemné neformální atmosféře. Tedy nezůstává jen u názvu, ale každý si může dát kávu, čaj a například muffin či sušenku. (usmívá se)

Přednášky jsou určeny jak pro znalce, tak i nezalce. Jak je těžké skloubit v publiku odborníky, ale také úplné laiky?

Jedná se spíše o přednášky (nebo zajímavá povídání) o různých tématech pro širokou veřejnost, tedy nejde o odborné disputace. Pedagogové gymnázia vybírají témata, která jim přijdou zajímavá, a chtějí to, co o daném tématu vědí, předat lidem a probudit v nich zvědavého ducha. Na Kavárnách se nepředpokládají žádné znalosti z daného oboru, ale chtěli bychom lidem zpro-

středkovat zajímavé informace o tématech napříč vědními obory.

Kolikátý ročník už pořádáte?

Letos jde o třetí ročník.

Jak takový cyklus přednášek sestavujete?

Cyklus sestavujeme s kolegy, kteří mají chuť se podílet s ostatními o nějaká zajímavá témata. Snažíme se, aby byl každý cyklus pestrý a zahrnoval různé oblasti lidského vědění.

Blíží se pomalu konec roku. Na jaké přednášky byste ráda veřejnost na čakovické gymnázium pozvala?

První dvě přednášky jsou již úspěšně za námi. V lednu nás čeká třetí přednáška, a to 15. ledna o tajemství čínského znakového písma. Povede ji kolegyně Magdalena Rytinová, která na našem gymnáziu vyučuje angličtinu a čínštinu. Před dvěma roky měla asi nejvíce navštívenou přednášku, kde velice poutavě mluvila o Terakotové armádě. Věřím, že přednáška o tajích čínského znakového písma posluchače taky zaujme. Já osobně se na tuto přednášku velice těším. V dalších měsících nás pak čekají další zajímavé přednášky. 12. února Výpravy za architekturou přednášené naší kolegyní výtvarnicí, kde nám poví o architektuře prvorepublikových vil a o tom, jaké vily můžeme navštívit a čím jsou zajímavé.

Ještě bych zmínila přednášku naší školní psycholožky (5. března pod názvem Wellbeing aneb Jak se cítit dobře), kde se nebude jen povídat, ale návštěvníci si vyzkouší některé techniky, které jim pomohou cítit se dobře. (usmívá se)

Takto bych mohla pokračovat přednáškami do konce školního roku. Nicméně odkážu čtenáře časopisu na naše webové stránky gymcak.cz/kavarna-pro-neznalce, kde najdou celý rozpis přednášek do konce školního roku. A samozřejmě najdete informa-

ce o nejbližší přednášce zde v časopise v seznamu kulturních akcí v Čakovcích.

Setkávala jste se pravidelně s našimi seniory. Jakými byli žáky? Byli pilní? Přípravovali se na vaše hodiny?

Ano. Již jsem několikrát dělala kurz počítačů pro seniory. Jako žáci byli vždy báječní! Velice se snažili, aktivně pracovali a někteří dělali i dobrovolné domácí úkoly, které jsem jim občas zadávala. Hodiny s nimi byly vždy příjemné a milé.

///

Michaela Šimůnková

Profesorka Klára Zemanová

Učí na Gymnáziu Čakovice osmým rokem informatiku a matematiku. Jednou za dva roky vede kurzy počítačů pro čakovické seniory. S Kavárnou pro (ne)znalce v předcházejících ročnících pouze pomáhala. Od letošního roku má na starosti celou její organizaci.

V Kavárně pro (ne)znalce má každoročně vždy jednu přednášku. Zpívá ve sboru Camerata Praha, takže ji Čakovičtí letos mohou potkat v kostele sv. Remigia na vánočním koncertě 21. prosince nebo na Rybově mši 24. prosince.



Historické vánoční pohledy ze sbírky
Dany Butkovičové

Jak Vánoce prochází žaludkem

Tyto historické perličky věnujme tradičním vánočním dobrotám. Všichni známe báseň Karla Jaromíra Erbena Štědrý večer, ze které jsou tyto verše: *Hoj, ty Štědrý večere, / ty tajemný svátku, / cože komu dobrého / neseš na památku? // Hospodáři štědrovku, / kravám po výslužce; / kohoutovi česneku, / hrachu jeho družce. // Ovocnému stromovi / od večere kosti / a zlatoušky na stěnu / tomu, kdo se postí.*

Jak to tedy bývalo? Štědrý den byl dříve v českých zemích dnem postním. Přes den se vůbec nejedlo nebo se podával jen oběd postního charakteru a již od časného rána připravovaly hospodyně štědrovečerní pokrmy. Při žádných přípravách se neujídalo, protože ten, kdo vydržel až do večere nejíst, měl šanci uvidět zlaté prasátko. Vrcholem celého dne byla slavnostní večere, kdy se každý najedl do sytosti. Důležitost štědrovečerní hostiny se

v lidovém prostředí vyjadřovala zejména pestrou skladbou pokrmů, kterým se připisoval symbolický význam. Ke stolu se však mohlo usednout až tehdy, když vysvitla první hvězda na obloze. Také výzdobě štědrovečerního stolu se věnovala velká pozornost. Na jednom rohu ležela pecen chleba, aby měla rodina co jíst i během roku. Na druhém slaměnka s tím, co dalo pole, pro lepší úrodu, a na třetí roh se pokládaly peníze slibující

blahobyt. Na posledním, čtvrtém rohu ležela miska na zbylé kousky jídla jako dar pro dobytek a slepice. Stůl obepínal řetěz nebo provaz symbolizující soudržnost rodiny. Od stolu se smělo odejít až v momentě, kdy všichni dojedli. Zbytky večere se rozdělily, jak je veršováno ve výše uvedené Erbenově básni, mezi dobytek – aby prospíval, ovocné stromy – aby dobře rodily, a studnu – aby měla čistou vodu.

Štědrovečerní menu našich předků bylo sice prostší, ale rozhodně zdravější než naše dnešní. Skládalo se až z devíti chodů a ochutnat se podle tradice mělo ze všech plodin, které uplynulý rok přinesl. Co se tedy dříve jedlo? Několik dnů před Vánocemi se napekl chléb a vánočky z bílé mouky, rozinek a mandlí. K večeri byla hrachová nebo čočková polévka, kuba (kroupy s houbami a česnekem), pukance s mákem a medem, hubník (nákyp s houbami). Ryba na stole většinou chyběla, protože v 16. a 17. století patřila mezi postní jídla. Zárukou hojnosti v příštím roce byl velký dostatek jídla na štědrovečerní tabuli.

Tradice vánočního kapra se v majetnějších rodinách rozmáhá až na počátku 19. století a přišla k nám z Vídně. Běžným štědrovečerním jídlem se kapr stal teprve ve 2. polovině 19. století, kdy jej cenová regulace učinila dostupným pro široké vrstvy obyvatelstva. V dřívějších dobách se nejčastěji podával kapr načerno. Nejstarší dochovaný recept na přípravu kapra je z roku 1810 – příprava trvala tři dny. Kapr se pekl v omáčce z dušené cibule, kořenové zeleniny, mandlí, rozinek, povidel a sladkého piva se sušenými švestkami, ořechy a strouhaným perníkem. Podával se s knedlíky. Tento recept však kvůli své složité přípravě z jídelníčku zmizel a do české kuchyně přišel z Rakouska kapr smažený. Ke kapru se jako příloha podává bramborový salát, ale ani ten nemá v české kuchyni dlouhou tradici. Rodinné recepty na salát jsou velmi rozmanité. V předválečných kuchařkách na něj recept nenajdeme, odborníci se domnívají, že se v české kuchyni objevuje až někdy během druhé světové války a že jeho původ tkví zřejmě v kuchyni ruské.

A jak si během Vánoc osladit život? V žádné domácnosti nechyběla vánočka (štědrovka), kterou jako první dostával hospodář. Vánočka či chléb byly po celý vánoční čas na stole. Kousek vánočky dostal také dobytek i slepice.

Jednou z nejrozšířenějších vánočních tradic v českých domácnostech je pečení vánočního cukroví. Mezi nejoblíbe-

nější vždy patřily vanilkové rohlíčky, linecké cukroví či proslulé české vánoční perníčky. Na štědrovečerním stole neměla chybět muzika. Jednalo se o oblíbený, i pro chudší lid dostupný vánoční kompot. Jablka a hrušky se povařily se skořicí a hřebíčkem ve vodě oslazené vanilkovým cukrem. Když ovoce změklo, vyskládalo se na mísu, ozdobilo sušenými švestkami, zalilo sladkou šťávou a dalo se vychladit. Někde přidávali mandle, rozinky nebo i perník. Ještě v 19. století se v mnohých domácnostech považovalo za cukroví právě slazené ovoce. Formovalo se do podoby hraček pro děti, např. čert zhotovený ze švestek a špejlí. Základem další chutné hračky byly vrko-

če z kynutého těsta spletené do věnce, do nichž se zapíchal špejle s navléknutými křížalami. Mezi štědrovečerní sladké pokrmy můžeme zařadit i závin (štrúdl), který je uváděn až v 19. století.

Další vánoční dny, tedy první svátek vánoční a den sv. Štěpána (25. a 26. prosince), už nemají tak obřadní charakter jako Štědrý den. Skladbu a výběr jídel pro tyto dny ovlivňují zejména krajevé a rodinné zvyklosti – a konečně došlo také na maso. Na den sv. Štěpána se obvykle podává pečený krocan, husa či kachna.

///

*Veselé Vánoce a dobrou chuť
přeje vaše kronikářka*



Kurzy pro seniory

Den	Čas	Akce	Prostor	Poznámka
Pondělí	10.00–11.00	Jóga na židlích	DPS Třeboradice	od 2. 9. 2024
	14.00	Svaz tělesně postižených	KC Sýpka	celoročně
	15.00–17.00	Konzultace v sociální oblasti	KC Sýpka	1. pondělí v měsíci
	17.00–18.00	Přednáška Diakonie	KC Sýpka	1. pondělí v měsíci
	16.00–18.00	Konzultace v sociální oblasti	KC Sýpka	3. pondělí v měsíci
			Konzultace po tel. domluvě	KC Sýpka
Úterý	17.00	Jóga	Tělocvična ZŠ Dyjská	od 2. 9. 2024
	9.00	Nordic Walking	Zámecký park	
	9.00–10.00	Angličtina – začátečníci	KC Sýpka	od 3. 9. 2024
	10.10–11.10	Angličtina – pokročilí	KC Sýpka	od 3. 9. 2024
Středa	13.30–15.30	Trénování paměti	KC Sýpka, velký sál, 1. patro	od 22. 10. 2024
		Přednášky-workshopy		1x měsíčně
Čtvrtek	9.00	Nordic Walking	Zámecký park	
	10.00–11.00	Němčina	KC Sýpka	od 5. 9. 2024
Pátek	9.00	Jóga na židlích	KC Sýpka, velký sál, 1. patro	poslední pátek v měsíci od 8.00
	9.00–11.00	Tvůrčí dílna pro seniory Je nutné se hlásit předem!	KC Sýpka, velký sál, 1. patro	poslední pátek v měsíci
Kontakty	Informace o kurzech a aktivitách pro seniory a přihlášky na kurzy v KC Sýpka: Michaela Kubernatová, tel. 777482981, prosíme telefonovat pouze v pracovní době UMČ.			
	Aktivity v Klubu seniorů a přihlášky na výlety: Šárka Matrasová, tel. 283 061 427			

Poradenství pro seniory a pečující

Konzultace Diakonie Praha ze sociální oblasti se budou konat 6. ledna a 20. ledna v přízemí KC Sýpka od 16.00 do 18.00.

Lednová tvůrčí dílna

V pátek 31. ledna od 10 hodin si můžete vyzkoušet vyrobit látkovou tašku zdobenou batikováním.



Milí senioři, přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků a hodně zdraví v novém roce.

Klub seniorů a Komunitní centrum Sýpka

MČ Praha-Čakovice vás srdečně zve na

SENIOR BEZ NEHOD

divadelní přednáška

13. ledna 2025 od 13.30, Schoellerův sál

je unikátní dlouhodobý projekt zaměřený na bezpečnost seniorů v dopravě v České republice. Svým rozsahem a komplexností se jedná o celosvětově unikátní projekt.

Formou zábavného výkladu kombinovaného se zábavnými scénkami a instruktážními videy se seznámíte s problematikou a bezpečností seniorů v rolích chodců, řidičů, pasažérů, cyklistů a cestujících MHD.

SENIOR BEZ NEHOD
OHLEDUPNĚ A BEZPEČNĚ
www.seniorbeznehod.cz

Vánoční slovo čakovického faráře

Kromě vymýšlení dárků pro své nejbližší má farář v předvánočním čase jednu radost navíc: vymyslet kázání na půlnoční, které by bylo schopné něco předat i těm, kdo jinak do kostela zas až tak nechodí. A k tomu se přidávají milé žádosti redaktorů a redaktorek nejrůznějších obecních a městských zpravodajů a webů – jestli by se nenašlo pár slov i pro ně.

V klasickém katolickém slangu se kolem Vánoc velmi často skloňuje slovo pokora. Bůh se stává v Ježíši člověkem a opouští tak nebeskou slávu, dokonce velmi drsným způsobem, když si vybírá za rodiče obyčejné vesničany a narodí se někde v jeskyni používané jako stáj. Nicméně slovo, které mě v těchto dnech při přemýšlení o Vánocích provází, je zranitelnost. Jak to vyjádřil jeden můj kolega: jde o pokoru (pravdivost k sobě) ve vztahu s druhým.

Asi jedním z největších dárků pro náš život je okamžik, kdy si uvědomíme, že žijeme vztahy, ve kterých můžeme být zranitelnými. Nejen jako oběti druhých, ale jako ti, kteří jsou přijímáni se vším všudy. Že tu je někdo, před kým můžu být v pohodě i se svými potřebnými nápady, idealistickým pohledem na svět nebo touhou si jen tak udělat pár bláznivých tanečních kroků.

Když přijde na přemýšlení a mluvení o Bohu, je nabídkou možnosti takové blízkosti, zranitelnosti, kterou nám Ten Nejvyšší chce dopřát, Ježíšův příběh unikátní. Nechce po nás, abychom pořád stáli rozklepaně v pozoru. Ano, na jednu stranu věci nemaluje na růžovo. Na druhou stranu ale povýšeně nepoučuje a stojí po našem boku. Vždycky.

Nevím, jaké dárky dostanete letos vy. Nevím, čím budete chtít udělat radost druhým. Ale přeji nám všem, abychom dokázali objevit v sobě sílu být zranitelní a dopřát tuhle možnost i lidem kolem nás. ///

František Čech



Pražský magistrát daroval čakovickým hasičům hasičské auto značky Scania

V úterý 26. listopadu byla na hasičské stanici HS3 Holešovice slavnostně předána starší technika dobrovolným hasičům z deseti pražských obvodů. Naši čakovičtí hasiči obdrželi hasičský automobil značky Scania z roku 2018, který v budoucnu nahradí Tatra CAS 30 vyrobenou v roce 1990. Klíče od hasičského vozu z rukou primátora hlavního města Prahy Bohuslava Svobody a ředitele Hasičského záchranného sboru brig. gen. Ludka Prudila převzal jménem městské části Praha-Čakovice starosta Jiří Vintiška.

„V příštím roce plánujeme úpravu nově získaného hasičského auta tak, aby vyhovovalo našemu vybavení,“ informuje Lukáš Horský. ///

Michaela Šimůnková



Foto: archiv čakovických hasičů



Nové kontaktní místo čakovické radnice

V listopadu bylo otevřeno nové kontaktní místo čakovické radnice. Najdete v něm Odbor občanskosprávní, pokladnu a podatelnu.



Primátor zahájil výstavbu nových školních budov

Pražský primátor Bohuslav Svoboda společně s čakovickými radními zahájili symbolicky výstavbu posledních dvou školních budov ZŠ Dr. E. Beneše v unikátním školském kampusu.



Změny v autobusové dopravě

Reportáž o změnách autobusových linek v rámci MČ Praha-Čakovice. Radnice jedná s ROPIDEM o zlepšení autobusového spojení.

Jsme teď i na YouTube!

Sledujte na telefonu, co se děje ve vaší městské části – kdykoliv, kdekoliv, i z pohodlí domova. Jednoduše načtete QR kód a užijte si to.

Syndrom demence: Proč je včasná diagnóza důležitá a luštění křížovek nestačí

Demence neovlivňuje jen paměť, ale zasahuje všechny aspekty života – od chování a komunikace až po schopnost zvládat běžné činnosti. Včasná diagnostika může výrazně zpomalit její průběh a zlepšit kvalitu života nejen nemocného, ale i jeho blízkých. Jak rozpoznat první příznaky a co udělat, pokud máte obavy o sebe nebo své blízké?



Foto: archiv Jsme MILA, z. s.

Co je syndrom demence a jak se projevuje

Syndrom demence je vážné onemocnění mozku, které způsobuje ztrátu poznávacích neboli kognitivních funkcí, jako je paměť, řeč, učení nebo orientace. Demence není jen o zapomínání – může se projevit i změnami nálad, ztrátou sebekontroly nebo problémy s pohyblivostí. Nejčastější formou je Alzheimerova choroba, ale existují i jiné typy, například vaskulární demence nebo demence s Lewyho tělísky.

„Manžel pak už vůbec nerozuměl, co mu říkám. Přestal jít, chodit, mluvit. Musela jsem poprosit o pomoc i zdravotní sest-

řičky, doma už to nešlo. Ted' ho navštěvuji v domově. Lepší to nebude, ale je o něj hezky postaráno.“

V Česku trpí demencí více než 180 000 osob

Syndrom demence znamená degeneraci (ochabování) mozku. Pokud demence přímo ochabnutí způsobí, jedná se o takzvanou primární demenci. Největší zastoupení v této kategorii má Alzheimerova choroba. Pokud je degenerace mozku způsobena jiným původním onemocněním, například po mozkové příhodě, infekci či nadměrným užíváním alkoholu, jedná se o demenci sekundární. Kromě Alzheimerovy choroby má v popula-

ci druhé největší zastoupení demence s Lewyho tělísky, na třetím místě v počtu výskytu je demence vaskulární.

Všeobecně se dá říci, že počátky syndromu demence se většinou vyznačují zapomínáním. Ale například Pickova nemoc se projevuje poruchami nálad, abnormálně dobrou náladou, ztrátou sebekontroly, nedbalostí v hygieně a oblékání, agresí. Je proto velmi dobré vnímat jakékoliv změny v osobnosti a chování a obracet se na důvěryhodné zdroje informací. Někdy se nemoc projeví až po několika letech.

Příčinami vzniku jsou všeobecně věk, stres, genetické předpoklady, neléčený vysoký tlak, vysoký cholesterol, cukrovka, kouření, nevyvážená strava, obezita, deprese, poranění hlavy. Zásadami zdravého životního stylu tedy můžete vzniku některých forem demence předejít. Syndrom demence se v současnosti nedá vyléčit, dá se ale výrazně zpomalit.

První příznaky bývají nenápadné: zapomínání, potíže s plánováním nebo změny v chování. „Mamka už má taky tu sklerózu. Tuhle si místo mobilu dala do kabelky ovladač od televize. A minule mluvila na syna, jako by to byl její manžel. Ale ona to popírá, že se něco děje, a křičí, že se jí chceme zbavit a že k žádnému doktorovi nepůjde.“ To je jen příklad situací, se kterými se při své práci často setkáváme.

Co dělat, když cítíte, že je něco jinak

Pokud si všimnete změn u sebe nebo svých blízkých, je důležité:

- Navštívit lékaře – Praktický lékař provede základní testy a může doporučit specializované vyšetření, jako je magnetická rezonance.
- Naslouchat okolí – Rodina nebo přátelé si často všimnou změn dříve než

nemocný. Je důležité brát jejich obavy vážně.

- Dodržovat zdravý životní styl – Pravidelná fyzická aktivita, vyvážená strava a mentální trénink mohou rozvoj nemoci zpomalit.

Nejdůležitějším krokem je navštívit lékaře a sdělit mu, co pozorujete. Také je dobré slyšet to, co říkají lidé ve vašem okolí – všímá si vaše rodina, že zapomínáte nebo že se chováte jinak? Neberte prosím jejich slova na lehkou váhu, nepodceňujte situaci. Není potřeba cítit stud, návštěva lékaře je zodpovědné jednání, které vám může v současnosti nebo budoucnosti velmi pomoci. Praktický lékař by měl umět provést základní kognitivní testy, případně doporučit na vyšetření magnetické rezonance. Na magnetické rezonanci se změny na mozku buď potvrdí, nebo ne. V případě takzvané mírné kognitivní poruchy se nejedná o demenci jako takovou, ale je potřeba dodržovat správnou životosprávu, fyzickou aktivitu, trénovat paměť, omezit alkohol a mít dostatek odpočinku. Tím jdete naproti tomu, abyste předešli zhoršení obtíží.

Pokud lékař diagnostikuje některou z forem demence, je nutné se o nemoci a o jejím průběhu dozvědět co nejvíc – jak se nemoc projevuje, jaká jsou stadia nemoci a jaká je prognóza. Podle toho totiž můžete celou situaci promyslet, naplánovat péči a připravit se na krizové situace. Existují léky, které syndrom demence výrazně zpomalí. Dále pomáhá opět zdravá životospráva, upravený jídelníček a co největší snaha o zachování dosavadních schopností.

Proč křížovky nestačí

Trénování paměti je nezbytnou součástí. Lidé často říkají, že trénují paměť při luštění křížovek. Toto je ale jednostranná činnost, která se dá velmi rychle naučit. Mozek tak není více zatěžován přemýšlením, a efekt celostního cvičení paměti je zanedbatelný. Efektivní trénink paměti představuje systematickou práci.



Foto: archiv Jsme MILA, z. s.

Existují například metody propojování levé a pravé mozkové hemisféry, procvičování slovní zásoby, jemné a hrubé motoriky, mnemotechnické techniky (zapamatování), cvičení pozornosti, fyzický pohyb nebo práce se vzpomínkami.

Důležitá je také úprava domácnosti – pohyblivost lidí s demencí se zhoršuje, nemocný může mít šouravou chůzi a sebemenší překážky na podlaze se mohou stát nepřekonatelnými. I odraz v zrcadle může nemocného zneklidňovat a v závažnější fázi může vadit také puštěná televize, protože nemocný nevyhodnotí, co je realita.

Jak nebýt na nemoc sám

V domácím prostředí vám může pomoci pečovatelská služba, osobní asistence, domácí zdravotní péče, terénní odlehčovací služba, pobytová odlehčovací služba na přechodnou dobu nebo denní stacionář. Také můžete využívat tísňové tlačítko či bezbariérovou dopravu.

Ze stálých pobytových zařízení fungují domovy se zvláštním režimem, které

jsou personálně a technicky uzpůsobeny na péči o lidi se syndromem demence. Pro přijetí do domova bývá důležité potvrzení nemoci, čímž se opět vracíme k nutnosti včasné diagnostiky.

Myslete také na sebe

Při péči o člověka se syndromem demence je také velmi důležité myslet na sebe – je opravdu psychicky náročné naučit se přijmout, že nemocný nepoznává své děti, manžela, partnerku a žije si ve svém světě. Existují podpůrné skupiny a poradny pro pečující. Můžete se také obrátit na specializované pracoviště České Alzheimerovské společnosti. Pomoci může uvědomění, že člověk zasažený syndromem demence za své projevy nemůže a nedělat je schválně. Je to nemoc, která může zasáhnout kohokoliv z nás.

///

Martina Rafačová, DiS.
Vedoucí pečovatelské služby
Pečovatelská služba
Diakonie Praha

Zpracovala: Michaela Šimůnková



Foto: Deník/Lukáš Kabaň

Nekončí. Perušič a Schweiner budou pokračovat i v příštím roce

Minimálně ještě jeden rok bude platit spojení Ondřej Perušič a Ondřej Schweiner. České beachvolejbalové hvězdy se domluvily, že to spolu potáhnou i v roce 2025, a za cíl mají mistrovství světa, které se bude konat v australském Adelaide

„Těch variant, jak pokračovat, jsme měli několik, a nakonec jsme se všichni shodli, že ještě není úplně čas pověsit trenčle na hřebík. Chceme ale svůj sportovní režim upravit. Musíme přizpůsobit naše tréninkové i herní plány tak, abychom jednak více šetřili naše chátrající tělesné schránky, ale především mohli po osmi letech kočovného života věnovat více času svým blízkým,“ řekl náš čakovický souse David Schweiner.

Jeho parták přemýšlel o konci i z toho důvodu, že je jeho prioritou skloubit sport, práci a rodinu. „Proto si v tuto chvíli dáváme cíl opravdu jen na příští sezonu

a uvidíme, jak se nám to podaří,“ uvedl Perušič, který vystudoval práva a věnuje se moderním dějinám na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Schweiner pokračuje v prohlubování svých ekonomických znalostí.

Na mistrovství světa budou obhajovat zlaté medaile z minulého šampionátu v Mexiku. Další olympijské hry jsou zřejmě až příliš daleko. „Čtyři roky jsou příliš dlouhá doba, takže by od nás ani nebylo fér v tuto chvíli vyhlášovat smělé plány směrem k olympiádě v Los Angeles v roce 2028. Naše další kroky budeme plánovat postupně. Nyní se chceme kvalifikovat na

mistrovství světa a po něm uvidíme, co dál,“ řekl Schweiner.

V reprezentačním týmu, který nadále povede italský kouč Andrea Tomatis, budou vedle tuzemských jedniček ještě dva další páry – Jakub Šepka s Jiřím Sedlákem a nově složená dvojice Tadeáš Trousil a Matyáš Džavoronok. „Budeme se snažit podpořit v tréninkové skupině naše tréninkové partáky a předat jim i nějaké zkušenosti. Snad s mladíky dokážeme ještě nějakou dobu držet krok, přeci jen jsou oproti nám výrazně pružnější a šikovnější,“ poznamenal s úsměvem Perušič. ///

Michal Káva, Milan Novotný

Překvapení po konci podzimu. Třeboradice budou mít opět nového trenéra, Ollé s Herinkem končí

Klid zbraní ve fotbalovém pražském přeboru po skončení podzimní části? Ale jděte. Stačilo pár dní od posledního soutěžního zápasu a první velká změna je tu. Třeboradice se totiž rozhodly ukončit spolupráci s trenérským duem René Ollé – Zdeněk Herink.



Foto: PFS

Momentálně třináctý tým tabulky má na kontě patnáct bodů při skóre 27:37. Tým tak bude mít už třetího kouče v sezoně. „Nového trenéra představíme na startu zimní přípravy,“ řekl Jakub Čáp, předseda klubu.

O Třeboradicích se mluvilo před sezonou jako o klubu, který má ambice bojovat když ne v první pětce tabulky, tak v její první polovině určitě. Jenže vstup do sezony se týmu, který vedl kouč Jan Novák, nepovedl. Úvodních šest kol proměnilo mužstvo v zisk dvou bodů. Atmosféra nebyla nejlepší, nejbolestivější byl pro tým zápas v Dubči. Tam vedl o tři branky, a zápas nakonec prohrál 3:4.

Po šestém kole se rozhodl tehdejší trenér Novák skončit. „Nikdo mě neodvolával, spíš jsem cítil, že tým potřebuje nějaký impulz,“ řekl tehdy redaktorovi webu

PFS. „Vnímám jsem, že výkonnost spíš klesá, takže jsem to své rozhodnutí vnímal jako důležitý krok. Věřím, že klukům pomůže, protože si myslím, že máme tým, který by měl mít určitě více než dva body,“ konstatoval současný místopředseda klubu.

A změna opravdu přišla. I pod novým koučem sice tým začal porážkou 2:3 na půdě Žižkova B, když opět inkasoval v závěru utkání. Nicméně herní projev vyhlížela jako živější, nový kouč byl z lavičky slyšet, pumpoval do týmu energii. Do konce první poloviny soutěže přidaly Třeboradice na konto dalších třináct bodů a z poslední příčky se vyškřábaly i mimo barážové pozice. Stejně se ale vedení klubu rozhodlo s trenéry spolupráci neprodloužit.

„Moc trenérům děkujeme za práci, kterou u nás odvedli, přineslo to své ovo-

ce. A přejeme jim hodně štěstí a úspěchů v dalších angažmá,“ konstatoval Čáp s tím, že učinit rozhodnutí o další trenérské změně vnímal jako těžké.

„Dohoda byla taková, že si na konci podzimu vše vyhodnotíme. Při nástupu trenérů to takhle dávalo smysl. Víme o tom, že naše kabina má svá specifika, a my si zakládáme na tom, že bude fungovat chemie mezi hráči a trenéry. Tým musí fungovat jako jeden celek,“ poznamenal šéf treboradického fotbalu.

„Takže i přes spoustu pozitiv, která jsme při vyhodnocení podzimu našli, jsme se rozhodli udělat tento krok a spolupráci ukončit. Jednám s hráči i s trenéry otevřeně, proto jsme to vše v pondělí na schůzce řekli. Nové trenéry představíme týmu na začátku zimní přípravy, v hlavě nějaká jména máme, ale zatím je nebudeme ventilovat. Nejprve se to dozvědí hráči a pak určitě média,“ dodal Čáp.

Trenérský konec potvrdil webu PFS René Ollé. „Bohužel je to pravda, je to pro nás nepříjemné překvapení. O našem pokračování nerozhodla rostoucí výkonnost a kvalita výkonů, ale rozhodla část hráčů,“ poznamenal kouč, který zdůraznil, že moc děkuje asistentovi Zdeňku Herinkovi, že s ním do angažmá šel. Zdůraznil, jak moc oba muže konec trenérské štače zasáhl.

„Přišli jsme k týmu, kdy měl po šesti zápasech dva body. My jsme za devět kol hráli s týmy z top 8 v přeboru a udělali třináct bodů, což byl vzhledem k rozpoložení, v jakém mužstvo bylo, úspěch,“ uvedl Ollé. „Hodně kolegů nechtělo uvěřit, že jsme v klubu skončili. Věděli jsme, že dohoda je do konce podzimu, stejně tak i to, že kabina je v Třeboradicích specifická. Právě ta rozhodla o našem konci. Přitom já jsem po ní chtěl jediné, zodpovědnější přístup,“ pokračoval Ollé.

Z klubu odchází se vztyčenou hlavou a stojí si za tím, že by Třeboradice neměly mít nejmenší problém nejvyšší pražskou soutěž zachránit. „Po zápasech, které nám nevyšly, jsem vždycky hledal chybu u sebe. Možná by se nad sebou měli zamyslet i někteří hráči. V současné době hráči hledají chybu hlavně u trenérů, a ne u sebe. Ani se netají tím, že za málo muziky chtějí hodně peněz. To je motto řady z nich. Je to smutné. Takže, když děláte něco poctivě, je to vlastně špatně... Na tuhle notu a vlnu se já ani Zdeněk nikdy nepřeneseme. Vždy to chceme dělat zodpovědně, nebo vůbec. Těžko se nám ten konec kouše, je to smutné a je to pro mě velká škola. Mrzí mě to o to víc, že Zdeněk Herink na 99 procent končí s trénováním, u mě jsou ty pocity podobné,“ dodal Ollé. ///

René Machálek, Michal Káva



Foto: PFS

Poděkování

Na zeleném pásu podél ulice Polabská mezi Čakovicemi a Miškovicemi si nově můžete posedět a odpočinout na dvou dubových lavičkách. Jednu z nich městské části darovala paní Helena Konečná z Miškovic. Děkujeme jí za dobrý podnět i za lavičku samotnou! ///

Městská část Praha-Čakovice



Foto: archiv radnice

Nejbližší venkovní kluziště

O vánočních prázdninách si můžete zabruslit na těchto ledových plochách na Praze 8.

Koupaliště Ládví-Ďáblice

Otevírací doba:

Pondělí až pátek od 14.00 do 18.30

Sobota a neděle od 9.00 do 18.30

Občerstvení, půjčovna a broušení bruslí
www.koupalisteladvi.cz/cenik-brusleni-ladvi-praha-8

Löwitův mlýn – Libeň

Otevírací doba:

Pondělí až pátek od 14.00 do 19.00

Soboty, neděle a svátky od 9.00 do 19.00

Webkamera, občerstvení, půjčovna a broušení bruslí

www.jsmenalede.cz/kluziste-lowituv-mlyn

Krakov

Otevírací doba:

Pondělí až pátek od 14.00 do 19.00

Sobota, neděle a svátky od 9.00 do 19.00

Webkamera, občerstvení, půjčovna a broušení bruslí

www.jsmenalede.cz/kluziste-krakov

///



Foto: archiv radnice

Pražské služby a AVE jsou připraveny na vánoční a novoroční svoz odpadu 2024/2025

Konsorcium Pražské odpady 2016–2025, které tvoří Pražské služby, a.s., a AVE Pražské komunální služby, a.s., zajistí během vánočních svátků svoz směsného komunálního i tříděného odpadu na území metropole. Program je letos objednaný městem tak, aby ideálně nedocházelo k přepřínování nádob a nevznikal nepořádek kolem popelnic.

V termínu od 24. 12. do 31. 12. 2024 má Konsorcium Pražské odpady 2016–2025 zajištěné standardní pracovní směny. Svoz směsného komunálního odpadu (černých popelnic) proběhne podle předem jasné stanovených svozových plánů, čili jako v běžných dnech. Kvůli tradičně větší zátěži na separačních místech pak dojde k posílení svozu tříděných složek odpadu (barevných popelnic) v souladu s pokyny a objednávkou hlavního města Prahy, a to především v hustě zalidněných oblastech metropole, jako jsou například typicky velká sídliště.

„V období Vánoc se tradičně potýká-

me s daleko větším množstvím odpadků, krabic a papíru, plastu, kovů nebo skla. Standardní objemy nádob tak nemusí stačit. Proto prosíme veřejnost i během svátků o spolupráci. Stačí krabice roztrhat, umělohmotné lahve a kovové plechovky sešlápnout. Nic na tom není! Přitom právě tato drobnost pomůže uvolnit místo v popelnici pro ostatní, známé a sousedy z okolí,“ říká mluvčí Pražských služeb Alexandr Komarnický.

Pokud kapacita nebo počet nádob na směsný komunální odpad nestačí, je potřeba, aby majitel nebo správce objektu kontaktoval s požadavkem na změnu svou svozovou společnost. Ta pak následně přistaví další popelnici nebo bude k té původní jezdit častěji. Jestliže nestačí kapacita či počet nádob na tříděný odpad, musí se občané obrátit na příslušnou městskou část – odbor životního prostředí. Jen úředníci mohou ve spolupráci s magistrátem objednat u svozových společností více barevných kontej-

nerů nebo častější svoz těch stávajících.

Vánoční stromky do popelnic nepatří U veřejně přístupné popelnic na směsný odpad prosíme občany, aby stromečky odkládali volně vedle nich. V ostatních případech, kdy se jedná například o činžovní a rodinné zástavby nebo nádoby v kleci, prosíme, aby všichni vyhazovali vánoční stromky k nejbližším barevným kontejnerům na tříděný odpad. Nikdy dovnitř žádné z popelnic.

Dále prosíme, aby lidé vyhazovali stromečky nejlépe den před svozem odpadu, aby nedocházelo k jejich přílišnému hromadění v ulicích po zbytečně dlouhou dobu. Jejich odvoz bude probíhat po celý leden a únor. „Prosíme, v žádném případě neodnášejte jehličnany do lesa nebo parku, zapomenuté ozdoby by mohly ublížit divoké zvěři,“ upozorňuje Komarnický. Umělé stromečky, které dosloužily, pak patří jen a pouze na sběrný dvůr. ///

Pražské služby

Svoz směsného odpadu (černé popelnic)

23. – 31. 12. 2024 standardní svoz

1. 1. 2025 svoz až na výjimky probíhá

2. –6. 1. 2025 standardní svoz

Svoz tříděného odpadu (barevné popelnic)

23. – 31. 12. 2024 standardní svoz

23. – 31. 12. 2024 v kritických oblastech budou posílány svozy ostatních složek tříděného odpadu

1. 1. 2025 svoz až na výjimky probíhá

2. –6. 1. 2025 standardní svoz

Provoz sběrných dvorů hl. m. Prahy

23. 12. 2024 / Po zavřeno

24. 12. 2024 / Út zavřeno – státní svátek

25. 12. 2024 / St zavřeno – státní svátek

26. 12. 2024 / Čt zavřeno – státní svátek

27. 12. 2024 / Pá standardní provozní doba

28. 12. 2024 / So standardní provozní doba

29. 12. 2024 / Ne zavřeno

30. 12. 2024 / Po zavřeno

31. 12. 2024 / Út zavřeno

1. 1. 2025 / St zavřeno – státní svátek

2. 1. 2025 / Čt standardní provozní doba

třídímolej.cz

Olej z vánočních dobrot do toalet nepatří

Zůstáváte věrní kaproví, vinným klobásám a doklápava usmaženým řízkům, nebo ctíte vlastní rodinné recepty? Ať tak či tak, Vánoce se bez oleje a tuku v kuchyni neobejdou. O to důležitější je i v době vánočního shonu použíté oleje třídít, aby neškodily v potrubí a kanalizaci a mohly dál sloužit jinde. Je to tak snadné...

Všechny oleje do jedné lahve!

✓ Nepotřebujete nic víc než starou plastovou lahev, do které všechny zbylé oleje a tuky postupně sléváte. Malé pevné zbytky jídla v oleji nevadí.

Které oleje a tuky třídít?

✓ Úplně všechny, které v kuchyni používáte! Rostlinné oleje, pevné tuky rostlinné i živočišné (sádlo, máslo, margarín), marinády, zálivky či výpeky.

Vánoční kalendář a kalendář na leden 2025

16. PO

Vánoční koncert

Milovníci hudby se mohou těšit na koncert v ZUŠ Marie Podvalové od 18.00.

17. ÚT

Vánoční koncert – Gloria in excelsis Deo

Komorní smíšený sbor Gaudium Cantorum, dětský pěvecký sbor Kalamajka, dívčí komorní sbor ZUŠ Marie Podvalové a Consortium Pragense Orchestra vás společně zvou na koncert do Tereziánského sálu Břevnovského kláštera od 19.00.

18. ST

Vánoční besídka

ZUŠ Marie Podvalové pořádá vánoční besídku od 17.00.

24. ÚT

Rorátní mše svatá

Rorátní mše svatá v kostele sv. Remigia bude sloužena od 6.00.

Betlémské světlo

Skauti a skautky ze střediska Athabaska budou v kostele sv. Remigia od 9.00 do 13.00 zapalovat svíčky ve vašich lucerničkách světlem z Betléma.

Česká mše vánoční

Do nádherné hudby skladatele Jakuba Jana Ryby v podání Cameraty Praha

se můžete zaposlouchat od 14.00 v kostele sv. Remigia.

Štědrovečerní mše svatá pro rodiny s dětmi

Mše začíná v 16.00 v kostele sv. Remigia.

Půlnoční mše svatá

Půlnoční mši svatou můžete navštívit ve 22.00 v kostele sv. Remigia.

Štědrovečerní setkání

Spolek Bílej mlejn srdečně zve na společné zpívání koled a vánočních písní před čakovický zámek pod vánočně ozdobený strom po skončení půlnoční mše svaté přibližně od 23.10.

25. ST

Slavnost narození Páně

Na Boží hod vánoční je sloužena mše svatá od 9.00 v kostele sv. Remigia.

26. ČT

Vánoční koncert

Nenechte ujít vánoční koncert smíšeného sboru Gaudium Cantorum, Štěpánky Heřmánkové a hostů od 15.00 v kostele sv. Remigia.

Svátek sv. Štěpána

Mše svatá se koná od 17.30 v kostele sv. Remigia.

29. NE

Svátek svaté rodiny

Mše svatá s obnovou manželských slibů začíná v 9.00 v kostele sv. Remigia.

31. ÚT

Mše svatá s poděkováním za uplynulý rok

Poděkovat za uplynulý rok můžete na mši svaté od 22.00 v kostele sv. Remigia.

Kalendář na leden 2025

1. ST

Slavnost Matky Boží, Panny Marie

Mše svatá začíná v 9.00.

5. NE

Tříkrálový průvod

Tříkrálový průvod se vydá ve 14.00 od kostela sv. Remigia v Čakovicích ke kostelu Nanebevzetí Panny Marie v Třeboradicích a bude pokračovat na čakovické sídliště.

6. PO

Poradenství pro seniory a pečující

Konzultace ze sociální oblasti budou probíhat v přízemí KC Sýpka od 16.00 do 18.00.

8. ST

Den otevřených dveří na Gymnáziu Čakovice

Seznámit se se studiem, na tomto gymnáziu se můžete od 15.00 do 18.00.

11. SO

Zabijačka v Miškovcích

Na pravou venkovskou zabijačku vás zve spolek Miškus do hospůdky Pod Vrbou v Miškovcích od 11.00.

Sousedské novoroční putování

Protáhnout si těla můžete na přátelské novoroční procházce mezi komunitními centry Sýpka, Satalice a centrem Vincent. Start je v 9.00–11.00.

13. PO

Senior bez nehod

Divadelní přednáška formou zábavného výkladu začíná ve 13.30 v Schoellerově sále čakovického zámku.

15. ST

Tajemství čínského znakového písma

Další přednášku z cyklu Kavárna pro (ne)znalce si můžete vyslechnout od 16.30 v přízemí budovy čakovického gymnázia.

20. PO

Poradenství pro seniory a pečující

Druhé lednové konzultace, které organizuje Diakonie Praha v přízemí KC Sýpka, začínají v 16.00 a končí v 18.00.

25. SO

Ohnivý ples

Cirkus – centrum pro rodinu a LíPa Třeboradice vás společně zvou na ples do Maximum restaurantu od 19.00. Rezervace lístků na info@centrumcirkus.cz. ///

INTERNET
RYCHLÝ, STABILNÍ, BEZ VÝPAKŮ

VÍCE NEŽ 10 LET ZKUŠENOSTÍ

ČLENŮM POSKYTUJEME:
- INTERNET
- TV PO INTERNETU
- ZAŘÍZENÍ PRO PŘIPOJENÍ

ČLENSTVÍ OD **315 Kč** MĚSÍČNĚ
WWW.TREBORADICE.NET
NEBO 603 467 654

TREBORADICE.NET Z.S.

Chcete inzerovat v únorovém vydání časopisu U nás v Čakovicích?

Poznamenejte si jeden důležitý termín. Odevzdání vašich podkladů do únorového vydání (tj. 2/2025) pro publikování pozvánek, prezentování akce v kalendáři akcí a inzerce je nejpozději do 8. ledna. Toto číslo vyjde 24. ledna.

SKAUT

skautky a skauti vám přinášejí

BETLÉMSKÉ SVĚTLO

24.12.2024 od 9.00 do 13.00 v kostele sv. Remigia
Sklenice nebo lucerny se svíčkou s sebou.
Těšíme se na vás!

ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU

Vyklízíme sklepy, byty, pozůstatosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ.

Tel. 773 484 056

Koupím řadovou garáž v Čakovicích za rozumnou cenu. Stav nerozduhuje. Tel. 724 542 731

Pronajmu garáž po rekonstrukci, Čakovice ulice K Sedlišti (pod stadionem). Tel. 723 114 012

ŽALUZIE, ROLETY, plisé, sítě proti hmyzu, markýzy, garážová vrata, garnýže, shrnovací dveře, silikonová těsnění. **Petríček**, tel. 606 350 270, 286 884 339, www.zaluzie-rolety-praha8.cz

MALOVÁNÍ ČAKOVICE – rychlé, kvalitní a čisté vymalování bytu či domu dle vašich představ. Profesionální služby. Tel.: 736 734 947.

INSTALATÉR - NABÍDKA SLUŽEB PLYN - opravy na plynovodu a připojení spotřebičů, **TOPENÍ** - opravy a výměny vadných součástí, **VODA** – opravy a výměny na rozvodu vody. Tel. 606 552 994.

Prodám: králíky, vajíčka, slepice, ořechy, brambory, mák a šípky. **Kontakt:** 776 172 530

Masérské služby nově nabízí **Čeba studio** v Třeboradicích. **Telefonické objednání:** 736 538 366, www.cebastudio.cz ///

**Veselé Vánoce
a šťastný nový rok**

preje čtenářům tým časopisu
U nás v Čakovicích

Benediktinské arcidiecéze sv. Vojtěcha a sv. Markěty
pořádá z cyklu

BŘEVNOVSKÁ NOCTURNA

VÁNOČNÍ KONCERT

„GLORIA IN EXCELSIS DEO“

V TEREZIÁNSKÉM SÁLE
BŘEVNOVSKÉHO KLÁŠTERA

17.12. 2024

od 19 hodin

ČINKUJÍ:

Komorní smíšený sbor Gaudium Cantorum
Dětský pěvecký sbor Kalamajka
Dívčí komorní sbor ZUŠ M. Podvalové
Štěpánka Heřmánková - sbormistr, soprán
Miroslav Laštovka - trubka
Consortium Pragense orchestra

PROGRAM:

A. Michna, J.J. Ryba, J. Michalička,
G.F. Händel, A. Corelli

Vstupné 350,- Kč / snížené vstupné 200,- Kč
Vstupenky k zakoupení na fortní kláštera POUZE V HOTOVOSTI!
Adresa: Markétská 1/28, Praha 6 - Břevnov / email: klaster@brevnov.cz / Tel: 220 406 111

Kavárna pro (ne)znalce



Cyklus přednášek je určen pro všechny zvědavé zájemce, kteří se chtějí dozvědět něco nového o světě kolem sebe. **Vstup ZDARMA.**
Více na www.gymcak.cz

3. přednáška

Tajemství čínského znakového písma

„Rozsypaný čaj“ nebo propracovaný systém?

středa 15. ledna, 16:30 v přízemí gymnázia Čakovice,

přednáší Mgr. Magdalena Rytinová

O čínském znakovém písmu se u nás často mluví jako o „rozsypaném čaji“. Je jeho struktura opravdu jen nahodilá, nebo se psaní znaků řídí nějakými pravidly? Čím bylo inspirováno? Jaká je historie čínského písma? Vyvíjelo se v průběhu staletí? Měli na jeho vzhled a strukturu vliv vládcové Číny, ať dávní či moderní? Ovlivnilo čínské písmo kulturu a literaturu dalších asijských zemí? Kolik znaků existuje a co přesně zachycují? Tyto a mnohé další otázky se pokusíme zodpovědět během přednášky o vývoji, struktuře a charakteru znakového písma. Zalistujeme také velkým kaligrafickým slovníkem, porovnáme různé zápisy téhož znaku, prohlédneme si „poklady učencovy pracovní“ a když budeme mít chuť, zkusíme si nějaké znaky i sami napsat. A k tomu všemu si můžeme uvařit šálek dobrého čaje.



ŠTĚDROVEČERNÍ SETKÁNÍ 2024

24. prosince

po půlnoční mši
cca ve 23:10

Sraz opět u stromečku

Milí sousedé,
zveme vás opět na Štědrovečerní setkání. Jako v předchozích letech se sejdem před čakovickým zámekem u vánočního stromečku, letos po skončení půlnoční mše, tedy přibližně ve 23:10. Vezměte si svíčku a pojďme si opět zazpívat koledy. Akce se koná za každého počasí.

Na akci vás zve spolek **Bílej mléjn Čakovice** ve spolupráci se **Sousedským třeboradickým spolkem** a dalšími občany Čakovic, Miškovic a Třeboradic.



VÁNOČNÍ KONCERT

V KOSTELE SV. REMIGIA
V ČAKOVICÍCH

Komorní smíšený sbor
Gaudium Cantorum
Štěpánka Heřmánková a hosté

26.12. 2024

15.00 HODIN

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

TŘÍKRÁLOVÝ PRŮVOD

5. ledna ve 14:00

- z Čakovic do Třeboradic | od kostela ke kostelu
- s občerstvovacími zastávkami na sídlišti a v cíli
- v průvodu živá hudba a hlavně živý velbloud
- v cíli dílnička pro děti a možnost fotografování

víc informací brzy na: www.chanbacakovice.cz | www.lipatreboradice.cz a na

GYMNAZIUM ČAKOVICE

Den otevřených dveří:

středa 8. ledna 2025
15:00 - 18:30

Nabízíme 6leté a 4leté studium.
Zaměření na jazyky a informatiku.

OHNIVÝ PLES

25. 1. 2025

PŘIJĎTE TANČIT a BAVIT SE

Sobota 25. 1. 2025, 19h
Sál Maximum v Třeboradicích

- Kapely Hot Wings a Jazzterdays
- Profesionální předtančení
- Bohatá tombola a půlnoční překvapení

Objednejte si své vstupenky (500 Kč) na info@centrumcirkus.cz nebo na www.centrumcirkus.webbooker.cz

CIRKUS centrum pro rodinu **LIFA**

Vánoční bohoslužby a akce v kostele sv. Remigia

24. 12. *Vigilie slavnosti Narození Páně*
6:00 Rorátní mše svatá
9:00 - 13:00 Rozdávání Betlémského světla
14:00 Koncert Camerata: Česká mše vánoční
16:00 Štědrovečerní mše svatá pro rodiny s dětmi
22:00 Půlnoční mše svatá

25. 12. *Slavnost Narození Páně*
9:00 mše svatá

26. 12. *Svátek sv. Štěpána*
15:00 Koncert Gaudium Cantorum
17:30 Mše svatá

29. 12. *Svátek svatých rodiny*
9:00 Mše svatá s obnovou manželských slibů

31. 12. 22:00 Mše svatá s poděkováním za uplynulý rok

1. 1. 2025 *Slavnost Matky Boží, Panny Marie*
9:00 Mše svatá

www.farnostcakovice.cz

Diakonie
Praha

PORADENSTVÍ PRO SENIORY A PEČUJÍCÍ

OSOBNÍ PORADENSTVÍ

KDE: KOMUNITNÍ CENTRUM SÝPKA

- PŘÍZEMÍ

ČAS: VŽDY OD 16:00 DO 18:00 HODIN

TERÉNNÍ PORADENSTVÍ

NOVĚ V ROCE 2025

POKUD SE NEMŮŽETE DOSTAVIT
NA SÝPKU, LZE PO PŘEDCHOZÍ
DOMLUVĚ USKUTEČNIT
KONZULTACI U VÁS DOMA

6. LEDNA	16. ČERVNA
20. LEDNA	30. ČERVNA
3. ÚNORA	1. ZÁŘÍ
17. ÚNORA	15. ZÁŘÍ
3. BŘEZNA	6. ŘÍJNA
17. BŘEZNA	20. ŘÍJNA
7. DUBNA	3. LISTOPADU
5. KVĚTNA	1. PROSINCE
19. KVĚTNA	15. PROSINCE
2. ČERVNA	

KONZULTACE JSOU ZDARMA

TELEFONICKÉ PORADENSTVÍ

MOŽNÉ KDYKOLIV V PRACOVNÍ
DNY OD 8:00 DO 16:00 HODIN

TELEFON: + 420 777 734 176

E-MAIL: PECOVATELSKA@DIAKONIE-PRAHA.CZ

PORADENSTVÍ POSKYTUJÍ SOCIÁLNÍ
PRACOVNICE A VEDOUcí PEČOVATELSKÉ
SLUŽBY

DĚKUJEME ZA PODPORU A SPOLUPRÁCI MĚSTSKÉ ČÁSTI
PRAHA - ČAKOVICE A KOMUNITNÍMU CENTRU SÝPKA



Sousedské novoroční putování



Pozdravme se v novém roce společně!

S novým rokem často přichází myšlenky na zdravější životní styl, zpomalení životního tempa a na to, jak více pečovat o naše tělo i vztahy s blízkými. Věříme, že Sousedské novoroční putování je skvělou příležitostí, jak své předsevzetí spojit s příjemným pohybem a společně prožít radostné okamžiky. Akci podpoř i zástupci městských částí, kteří se vydají na trasu spolu s vámi.

Kdy a kde:

Sobota 11. ledna 2025, start mezi 9:00 a 11:00 hodinou
z komunitních center v Čakovících, Satalicích nebo ve Vinohřích.

Co vás čeká:

- Přátelská novoroční procházka mezi třemi městskými částmi -
- Občerstvení a kreativní programy v každém komunitním centru -
- Výroba motivačních kartiček a novoročních přání, inspirované týmem Antonín Vrba kolektiv -

Délka trasy:

Cca 12 km. Trasu, start i cíl si můžete zvolit, popřípadě zkrátit jízdu vlakem mezi Satalicemi a Čakovicemi.

Více informací:



Komunitní centrum Sýpka



Komunitní centrum Satalice



Centrum VINCENT

Těšíme se na vás!

ZUŠ MARIE PODVALOVÉ
VÁS SRDEČNĚ ZVE
NA

VÁNOČNÍ KONCERT



**16.
prosince
2024**

ZAČÁTEK KONCERTU JE V 18:00 HODIN,
CUKROVÁRSKÁ 1, PRAHA 9 - ČAKOVICE

ZUŠ Marie Podvalové vás zve na

VÁNOČNÍ BESÍDKU

SÁL ZUŠ
CUKROVÁRSKÁ 1
PRAHA 9 - ČAKOVICE

**18. prosince
v 17:00 hodin**



REZIDENCE
ČAKOVICE

NOVÉ BYTY
V PRODEJI

new
Váš nový domov
home

adc
net.cz

internetové připojení
již od 299 Kč



**RYCHLOST, KVALITA
A BEZPEČNOST**

konektivita 10 Gbps
silná páteřní síť
ochrana proti útokům



**KOMPLEXNÍ
SLUŽBY**

internet | telefon | tv
individuální instalace
servis a správa IT



**SMLOUVA BEZ
ZÁVAZKŮ**

instalace zdarma
týden na vyzkoušení
smlouva bez závazků



**VÝHODY LOKÁLNÍHO
POSKYTOVATELE**

v případě jakýchkoliv
problémů jsme vám
nablízku

www.adcnet.cz 220 990 770 internet@adc.cz

Vyzkoušejte nezávazně na týden zdarma!

SEKYRA GROUP www.sekyragroup.cz





MEZI VILAMI
ČAKOVICE



ELEGANTNÍ BYDLENÍ MEZI VILAMI V ČUKERNÍ ULICI

- Komorní projekt se 17 prostornými byty
- Terasa nebo lodžie a garážové stání ke každému bytu
- Moderní a nadčasové řešení domů
- Dispozice 1+kk, 2+kk, 3+kk

www.mezivilami-cakovice.cz

od 2,89 %
DOTOVANÁ HYPOTÉKA



#BuildToGive

HRAVÝ ADVENT S KOSTKAMI LEGO®

KAŽDÝ ADVENTNÍ VÍKEND
10–18 HODIN

www.oc-letnany.cz



LETNANY
OBCHODNÍ CENTRUM



DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

zakup online



